

Helsingin kaupungin terveysneuvonta:  
09 310 10023 (24 h, 7 pv/vko)

Mielenterveysseuran päivystävä kriisipuhelin:  
010 195 202 (avoinna arkisin klo 9.00–07.00  
viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00–07.00)

Helsingin kriisipäivystys:  
09 3104 4222 (24 h, 7 pv/vko)

[www.hel.fi](http://www.hel.fi)

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



## Mielenterveyspalvelut Helsingissä

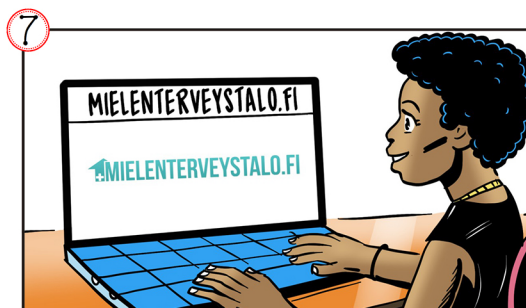




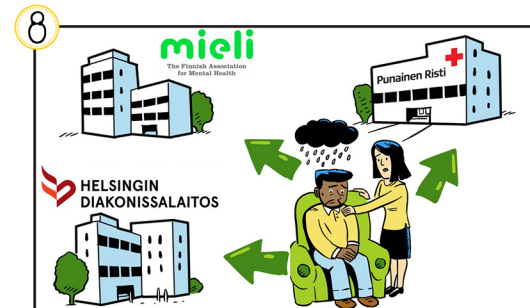
Vaikeat elämäntilanteet, muutokset, menetykset tai äkilliset kriisit vaikuttavat mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen.



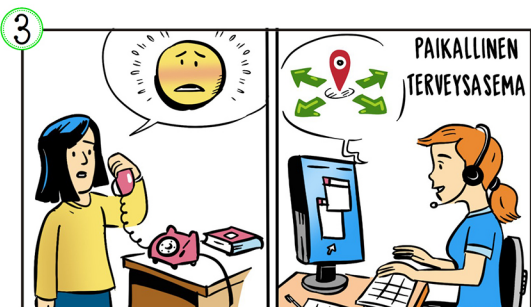
Silloin on hyvä tietää, miten mielenterveydestä voi pitää huolta ja mistä Helsingissä saa apua ja tukea – tarvittaessa eri kielillä tai tulkin välityksellä.



Mielenterveystalon kaikille avoimesta nettipalvelusta löydät luotettavaa tietoa mielen-terveyden hoidosta sekä omahoito-ohjeita.



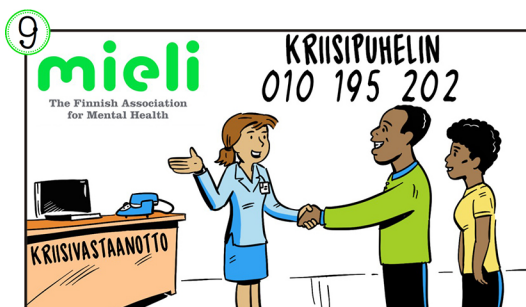
Myös monet järjestöt tarjoavat tukea erilaisiin elämäntilanteisiin.



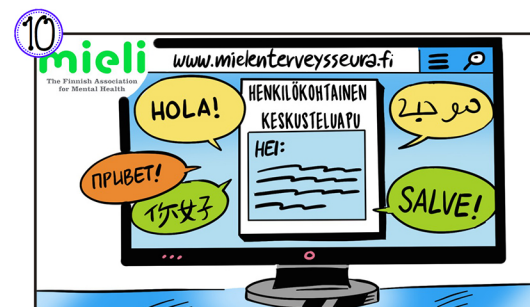
Kun olet huolissasi omasta tai läheisen mielenterveydestä, voit ottaa yhteyttä omaan terveysasemaasi, josta sinut ohjataan tarpeen mukaan eteenpäin.



Voit myös soittaa Helsingin kaupungin terveysneuvontaan. Siellä opastetaan mielenterveyteen ja sairauden hoitoon liittyvissä asioissa kaikkina vuorokauden aikoina numerossa 09 310 10023.



Suomen Mielenterveysseuralla on päivystävä kriisipuhelin 010 195 202 sekä kriisivastaanotto ajanvarauksella kaikille kiireellistä apua tarvitseville.



Mielenterveysseuran nettisivuilta saat tietoa henkilökohtaisesta keskusteluavusta, vertaistukiryhmistä ja muista tukipalveluista usealla eri kielellä.



Jos asiallasi on kiire, etkä voi odottaa apua seuraavaan päivään, mene suoraan päivystysvastaanotolle Haartmanin sairaalaan tai Malmin sairaalaan. Alle 16-vuotiaat saavat apua Lastenklinikan päivystyksestä.



Äkillisessä kriisitilanteessa voit soittaa Helsingin kriisipäivystyksen numeroon 09 3104 4222, jossa vastataan joka päivä kaikkina kellonaikoina.



Helsingin terveysasemien palvelut ovat ilmaisia ja lähellä sinua. Voit kertoa mielenterveyteen liittyvistä huolestasi kenelle tahansa terveys- ja sosiaalialan työntekijälle.



He ovat vaitiolovelvollisia eli asioistasi ei kerrota edes perheenjäsenille ilman lupaasi. Apua on saatavissa – sinun ei tarvitse selviytyä yksin.