

Raskaus- ja vauva-ajan

ahdistuneisuus

ja sen kanssa

selviytyminen

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan
pohjautuva opas

**äideille ja terveydenhuollon
ammattilaisille**



Suomen Perinataalimielenterveys ry on julkaissut tämän englanninkielestä suomennetun oppaan 1.9.2022.

Se on maksuttomasti kaikkien tarvitsevien käytettävissä, siis kenen tahansa.

Opas sisältää tietoa ja työkaluja ahdistuneisuuteen ja sen kanssa selviytymiseen liittyen. Riippuen ahdistuneisuuden tasosta, opasta voi käyttää joko itsenäisenä hoitomuotona tai yhdessä terveydenhuollon työntekijän kanssa, osana tuettua omahoitoa.

Opas löytyy netistä osoitteesta:
<https://perinataalimielenterveys.fi>



**Suomen Perinataali-
mielenterveys ry**

