



Foto: Pexels /Andrea Piacquadio

Digitala föreläsningar om psykisk ohälsa – strategier med KBT

Kostnadsfria digitala föreläsningar med råd och strategier utifrån kognitiv beteendeterapi (KBT).

Föreläsningarna riktar sig till dig som vill förstå mer om nedstämdhet, ångest, stress och sömnsvärigheter.



Skanna QR-koden eller gå in på
regionjh.se/ph