

ASESORAMIENTO EN SALUD MENTAL

A través de sus
beneficios de AllOne Health

*Siéntase mejor. Reciba apoyo.
Hable con un asesor a su manera.*

La vida puede parecer abrumadora a veces, pero nunca tiene que navegar solo por momentos difíciles. Su beneficio de asesoramiento del EAP le brinda acceso rápido y flexible a profesionales de salud mental con licencia, disponibles para escuchar, brindar apoyo y ofrecer orientación, según sus necesidades y en el horario que mejor le convenga. Estas sesiones son confidenciales y gratuitas, diseñadas para ayudarle a abordar cualquier desafío personal que afecte su bienestar.

Qué es

Asesoramiento confidencial a corto plazo con médicos de salud mental autorizados. Hay apoyo disponible para cualquier preocupación emocional, personal o relacionada con el trabajo que afecte su bienestar.

Con qué puede ayudar

El asesoramiento del EAP es un apoyo a corto plazo y centrado en la solución que puede ayudar con una serie de preocupaciones, entre ellas:

- Afrontar el estrés
- Control de la ansiedad o la depresión
- Resolución de conflictos familiares o de relaciones
- Abordar los problemas relacionados con el consumo de sustancias
- Gestión de problemas personales
- Gestión de los desafíos en el lugar de trabajo

Por qué es útil

- Opciones flexibles diseñadas en función de su comodidad y horario
- Acceso inmediato a un médico de nivel de máster
- Apoyo confidencial y sin costo alguno para usted y los miembros de su hogar
- Ayuda a reducir el estrés y a fortalecer su bienestar emocional

Cómo empezar



Solicite asesoría sobre salud mental en la **app AllOne Health**



Envíe la solicitud a través del **portal de miembros**



O **llame a AllOne Health 24/7** y nuestro equipo le ayudará a conectarse

