



# Haga de su salud mental una prioridad

Cuando se trata de controlar la salud mental, **usted no está solo/a**. Comuníquese con su Programa de Asistencia para hablar con un médico de salud mental sobre cualquier problema que afecte su bienestar.

**Las sesiones de salud mental** brindan asesoramiento a corto plazo para ayudar a:

- Controlar el estrés, la ansiedad, el duelo y la depresión
- Resolver conflictos y mejorar las relaciones familiares
- Abordar preocupaciones sobre el uso indebido de sustancias
- Encontrar apoyo para desafíos personales

*Las sesiones son gratuitas, confidenciales y disponibles para los miembros de la familia.*

**Comuníquese con AllOne Health**  
**Llame: 855-RSL-HELP** (855-775-4357)  
Visita: [allonehealth.com/reliance-matrix](https://allonehealth.com/reliance-matrix)  
Código: RSLI859

 **reliancematrix**  
A MEMBER OF THE TOKIO MARINE GROUP

Con la tecnología de

**ALLONE**  
HEALTH