



الصحة النفسية هي أن أكون مع الناس الذين يجبوني كما أنا

صياغة جديدة للسعادة والرفاهية من أجلك

عندما تواجه الضغط النفسي والقلق، فإن الشيء الذي يساعدك في العثور على السلام الداخلي قد لا يكون هو نفس الشيء بالنسبة للآخرين. ولا بأس بهذا الاختلاف. ما يهم هو اتخاذ الخطوة الأولى.

سواء كان الأمر يتعلق بالعلاج النفسي، أو التأمل، أو ممارسة الرياضة، أو قضاء وقت ممتع مع أحبائك، أو مجرد قضاء الوقت مع حيوانك الأليف، تأكد من أنك تأخذ الوقت الكافي للقيام بذلك.

الوعي بالصحة النفسية



امسح الرمز أو انتقل إلى
optumwellbeing.com
للحصول على الأدوات
والموارد المتاحة لك

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو توجه إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظراً لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول السعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

تعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظراً لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.