



الصحة النفسية هي
أن أكون مع
الناس الذين
يحبونني 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 مرافق رعاية صحية متصلة 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 تنتهي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أيكيان يتلقى المترصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفّر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقلّ أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويختفي للتنفيذ دون إطار سيسق. قد تختلف التجربة وأو 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.

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