



मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है
ऐसे लोगों के साथ
रहना जो मुझसे मेरे
लिए प्यार करते हैं



अपने लिए कल्याण को फिर से परिभाषित करें

तनाव और चिंता का सामना करते समय, जो बात आपको आंतरिक शांति पाने में मदद करती है, वह हो सकता है कि दूसरों के लिए समान न हो। और यह ठीक है। पहला कदम उठाया जाए यह महत्वपूर्ण है।

चाहे वह थेरेपी हो, ध्यान हो, व्यायाम हो, प्रियजनों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना हो, या अपने पालतू जानवर के साथ समय बिताना हो, इसके लिए समय अवश्य निकालें।

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता



आपके लिए उपलब्ध उपकरण
और संसाधन प्राप्त करने के
लिए कोड को स्कैन करें, या
optumwellbeing.com
पर जाएं

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। आपातकालीन स्थिति में, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका में हैं तो 911 पर कॉल करें, और यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका से बाहर हैं तो स्थानीय आपातकालीन सेवा फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम एम्बुलेटरी और आपातकालीन कक्ष सुविधा में जाएं। यह कार्यक्रम डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसकी सहयोगी कंपनियों, या ऐसे किसी भी संस्थान, जिसके माध्यम से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कॉल करने वाले को ये सेवाएँ प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोजता या स्वास्थ्य योजना) के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से परिवार के 16 वर्ष से कम आयु के सदस्यों के लिए सेवाएं, सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो और इनमें बिना किसी पूर्वसूचना के परिवर्तन किए जा सकते हैं। भावनात्मक कल्याण समाधान संसाधनों संसाधनों का अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकता है। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजता है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF16580843 339666-032025 OHG