



Salute mentale significa
**STARE CON CHI
MI AMA PER
CIÒ CHE SONO**



Ridefinire il concetto di benessere

Quando ci troviamo ad affrontare ansia e stress, quello che ci aiuta a trovare la pace interiore potrebbe non essere lo stesso per gli altri. E va bene così. Ciò che conta è fare il primo passo.

Che si tratti di terapia, meditazione, esercizio fisico, momenti di qualità con i propri cari o semplicemente di passare del tempo con il proprio animale domestico, assicurati di prenderti il tempo che serve.

Consapevolezza sulla salute mentale

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse di Emotional Wellbeing Solutions possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF16580843 339672-032025 OHC



**Scansiona
il codice o visita
optumwellbeing.com
per accedere agli
strumenti e alle risorse
a tua disposizione**