

**Zdrowie psychiczne to
BYCIE Z LUDŹMI,
KTÓRZY KOCHAJĄ
MNIE ZA TO KIM
JESTEM**



Zdefiniuj dobre samopoczucie na nowo

W obliczu stresu i niepokoju czynniki, które pomagają znaleźć wewnętrzny spokój, mogą nie być takie same dla innych. I nie ma w tym nic złego. Liczy się zrobienie pierwszego kroku.

Bez względu na to, czy jest to terapia, medytacja, ćwiczenia, spędzanie czasu z bliskimi, czy po prostu spędzanie czasu ze swoim zwierzęciem, poświęć na to czas.

Świadomość w zakresie zdrowia psychicznego



**Aby uzyskać dostęp
do narzędzi i zasobów,
zeskanuj kod lub
wejdź na stronę
optumwellbeing.com**

Z programu nie należy korzystać w przypadku nagłych lub pilnych potrzeb. W nagłych wypadkach należy wezwać pogotowie ratunkowe dzwoniąc pod numer 911 w przypadku osób przebywających w Stanach Zjednoczonych, lokalny numer telefonu służb ratunkowych w przypadku osób przebywających poza granicami Stanów Zjednoczonych lub należy udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej i pogotowia ratunkowego. Program ten nie zastępuje opieki lekarza lub specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub krajowych przepisów. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF16580843 339681-032025 OHC