



精神健康的是  
与接纳你  
本色的人  
相伴



## 重新界定您的幸福

当面临压力和焦虑时，每个人寻找内心平静的方法或许各不相同。这并无大碍，关键的是要勇敢地迈出第一步。

无论是治疗、冥想、锻炼、与亲人共度美好时光，还是与宠物一起玩耍，都请务必抽出时间去做。

## 精神健康意识



扫描二维码，或前往  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)，  
获取可用的工具和资源

本计划不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的急诊服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

版权所有 © 2025 Optum, Inc. 保留所有权利。WF16580843 339687-032025 OHC