Día Mudial de la Salud Mental

10 de octubre de 2024

Servicio de Asistencia de Salud Mental de LifeMatters

Preocupaciones Comunes de Salud Mental

* Estrés
* Depresión
* Ansiedad
* Trauma y TEPT

Manejo de Síntomas

* ¡Muévete!
* Meditación de Atención Plena
* Tiempo Limitado Frente a la Pantalla
* Sueño Regular

Recursos de Apoyo

* LifeMatters
* Proveedor(a) del Duidado de la Salud
* Apoyo de Colegas y Amistades

LifeMatters

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

mylifematters.com

24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de norteamérica

Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

©2024 Empathia, Inc.