

Apoyo para la salud mental sin costo adicional

Obtén información sobre las opciones de cuidado que tienes disponibles con el EAP

Si tú o un ser querido necesitan apoyo para enfrentar los desafíos de la vida, reducir el estrés o vivir con un problema de salud mental, no están solos. El Programa de Asistencia a los Empleados (EAP) ofrece apoyo para el trabajo y la vida sin costo adicional. Pedir ayuda puede ser la parte más difícil. La información a continuación detalla los recursos que tienes a tu disposición para conocer cómo puedes comunicarte con nosotros cuando estés listo.

	Consejería cara a cara	Apoyo para abuso de sustancias	Talkspace	LiveHealth Online	Línea de Prevención del Suicidio y Crisis
¿Qué es?	Sesiones en persona confidenciales con un consejero profesional certificado.	Acceso confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana a defensores para casos de abuso de sustancias, que pueden escucharte, brindarte apoyo y ayudarte a desarrollar un plan de recuperación.	Asignación personalizada de un terapeuta. Acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a mensajes de texto, audio o video confidenciales con un terapeuta y la posibilidad de programar una visita virtual en tiempo real.	Consejería confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana a través de visitas programadas por mensaje de texto, teléfono o video en directo.	Apoyo confidencial para la salud mental las 24 horas, los 7 días de la semana, incluidos los recursos de prevención y crisis, para cualquier persona con angustia.
¿Cuándo puedo usarlo?	<p>Cuando necesites ayuda para manejar las siguientes situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad o ataques de pánico • Dolor crónico • Depresión • Abuso de alcohol y drogas • Problemas de salud emocional • Estrés 	<p>Cuando necesites ayuda con el abuso de alcohol o de drogas, incluida la adicción a los opioides.</p>	<p>Cuando necesites ayuda para manejar las siguientes situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Depresión • Abuso de alcohol y drogas • Duelo • Relaciones • Sueño • Estrés • Traumas 	<p>Cuando necesites ayuda para manejar las siguientes situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad o ataques de pánico • Lidar con una enfermedad • Depresión • Duelo • Problemas en tus relaciones interpersonales/familiares • Estrés 	<p>Cuando tú o una persona conocida experimenten alguna de las situaciones que se indican a continuación, llama o envía un mensaje de texto al 988 o habla por chat con una persona en 988lifeline.org, las 24 horas, los 7 días de la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tienen conductas o pensamientos suicidas. • Tienen estrés emocional. • Se comportan de una manera en que podrían lastimar a otras personas.

Cúdate

Tu bienestar mental y emocional es tan importante como cualquier otra cosa de tu lista de tareas. Si necesitas apoyo, no dudes en comunicarte con cualquiera de los recursos mencionados anteriormente. Para comenzar, inicia sesión en el programa EAP en anthemeap.com/the-local-choice, **855-223-9277**.

Si tú o un ser querido tienen pensamientos suicidas, busca ayuda de inmediato. Comunícate con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al 988, habla por chat con una persona en 988lifeline.org o llama al 911.

Visitas virtuales de texto y video, administradas por K Health.

LiveHealth Online es el nombre comercial de Cereon Health Solutions, Inc., una compañía independiente que proporciona servicios de telemedicina en nombre de Anthem Blue Cross and Blue Shield.

La consejería en línea no es adecuada para tratar todos los tipos de problemas. Si estás atravesando una crisis o tienes pensamientos suicidas, es importante que busques ayuda de inmediato. Llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 988 y solicita ayuda. En caso de emergencia, llama al 911 o dirígete a la sala de emergencia más cercana.

Talkspace no ofrece servicios de emergencia.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de las siguientes compañías. En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc. En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Georgia: Blue Cross Blue Shield Healthcare Plan of Georgia, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (excepto en 30 condados del área de Kansas City): RightCHOICE® Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance® Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados administran los beneficios que no corresponden a planes HMO asegurados por HALIC y los beneficios de HMO asegurados por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados solo ofrecen servicios administrativos para planes autofinanciados y no aseguran beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc., que opera con el nombre comercial HMO Nevada. En New Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. Los planes HMO son administrados por Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. y están asegurados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. opera como Anthem Blue Cross and Blue Shield en Virginia, y el área de servicio abarca la totalidad de Virginia, a excepción de City of Fairfax, Town of Vienna y el área al este de State Route 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSWI) asegura o administra las pólizas de los planes PPO y de indemnidad, y asegura los beneficios fuera de la red de las pólizas de POS ofrecidas por Compare Health Services Insurance Corporation (Compare) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). Compare asegura o administra las pólizas de HMO o POS; WCIC asegura o administra las pólizas de Well Priority HMO o POS. Licenciatarios independientes de Blue Cross Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.