

# 您在生活中有哪些困扰？

当您面临挑战时，Lyra Health 公司旗下的 ICAS 可为您排除万难。贴心的专业人士为您和您的家属提供全天候服务，帮助您解决一切大小问题。

## 致电我们或访问我们的网站，在以下方面获得专家的帮助：

### 压力

- 有哪些放松技巧？
- 我的日程总是超负荷。帮帮我吧！

### 健康

- 我想进行有规律的锻炼。
- 我怎样才能吃得更健康？
- 是时候戒烟了。

### 物质使用

- 我担心自己饮酒过度。
- 如果我的孩子在吸毒，我该怎么办？

### 儿童和老年人护理

- 我需要符合自己日程的优质托儿服务。
- 我在考虑接受儿童寄养。我应该从哪里着手？
- 我年迈的父母住在很远的地方。有哪些资源可以帮助他们？

### 情绪困扰

- 我有时会感到莫名的难过。
- 我会过于杞人忧天。

### 人际关系

- 我希望与自己的另一半关系更融洽。
- 我该如何与难相处的同事共事？
- 我的孩子调皮捣蛋，我不知道该怎么办。

### 财务

- 我想买房子。我需要准备多少首付款？
- 我该如何处理我的债务问题？

### 法律

- 我正苦恼于监护权纠纷。
- 我如何为年迈的父母设立授权书？



生活



健康



家庭



工作

## 我们的服务：

### 免费

- ICAS 提供免费服务。
- ICAS 每年为每人提供 XX 次免费 EAP 咨询会话。
- 服务面向年满 16 岁的个人。

### 保密

- 您所分享的任何信息均属机密信息，我们不会与任何第三方分享，除非您或他人的安全受到威胁。

### 全天候提供——立即开始

- 联系我们，请拨打 400 820 0393 (PIN 0501)。如果您不在美国境内，请拨打 +86 400 820 0393 (PIN 0501)，将有顾问接听您的来电并简单询问，以更好地了解您的需求。随后，您的电话会被转接给合适的专业人士。您无需提供姓名，但需要提供您所任职的公司。
- 如需获得当地语言资源，请访问 ICAS Hub: [app.icas.health](http://app.icas.health)，或在应用市场或 Play 商店中搜索 ICAS Hub。访问 ICAS Hub 时使用公司密码：VMware，或访问 [vmware.lyrahealth.com](http://vmware.lyrahealth.com)（仅英语资源）。