

# आपके जीवन में क्या हो रहा है?

जब आपके सामने चुनौतियाँ आती हैं, तो ICAS, जो एक Lyra Health Company है, मदद कर सकती है। बड़ी और छोटी दोनों तरह की समस्याओं से निपटने में आप और आपके आश्रितों की मदद करने के लिए ख्याल रखने वाले पेशेवर हर दिन चौबीसों घंटे, सप्ताह में सातों दिन, और वर्ष के 365 दिन उपलब्ध हैं।

## निम्नलिखित मामलों में विशेषज्ञ सहायता पाने के लिए हमें कॉल करें या हमसे ऑनलाइन मिलें:

### तनाव

- कुछ विश्राम तकनीकें क्या हैं?
- मेरी दिनचर्या में कार्यभार हमेशा अत्यधिक होता है। बचाओ!

### कुशल-क्षेम

- मैं व्यायाम दिनचर्या शुरू करना चाहता/ती हूँ।
- मैं अपना आहार बेहतर कैसे कर सकता/ती हूँ?
- धूम्रपान छोड़ने का समय आ गया है।

### मादक पदार्थ का उपयोग

- मुझे चिंता है कि मैं शायद कुछ ज़्यादा ही पी रहा/ही हूँ।
- यदि मेरी संतान ड्रग्स लेती हो तो मैं क्या करूँ?

### बच्चों और बुजुर्गों की देखभाल

- मुझे एक अच्छी बाल देखभाल चाहिए जो मेरी दिनचर्या में फिट बैठती हो।
- मैं एक बच्चे को गोद लेने पर विचार कर रहा/ही हूँ। मैं कहाँ से शुरूआत करूँ?
- मेरे बुजुर्ग माता-पिता बहुत दूर रहते हैं। उनकी सहायता के लिए कौन से संसाधन उपलब्ध हैं?

### भावनात्मक संकट

- कभी-कभी मैं दुखी महसूस करता/ती हूँ और मुझे उसका कारण पक्के तौर पर पता नहीं होता।
- मैं ज़रूरत से ज़्यादा चिंता करता/ती हूँ।

### रिश्तेदारियाँ

- मुझे मेरे जीवनसाथी के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाना है।
- मैं अपने एक कठिन सहकर्मी को कैसे संभालूँ?
- मेरी संतान बुरा व्यवहार करता/ती है और मुझे पता नहीं कि मैं क्या करूँ।

### वित्त

- मुझे एक घर खरीदना है। शुरूआत के लिए मुझे कितनी रकम चाहिए होगी?
- मेरी कर्ज़ की समस्याओं के लिए मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

### वैधानिक

- मैं एक अभिरक्षा (कस्टडी) विवाद में हूँ।
- मैं अपनी बुजुर्ग माता/मेरे बुजुर्ग पिता के लिए पावर ऑफ़ अटॉर्नी (मुद्तारनामा) कैसे बनाऊँ?



जीवन



कुशल-क्षेम



परिवार



काम

## हमारी सेवाएं:

### मुफ्त हैं

- ICAS द्वारा दी जाने वाली सेवाओं के लिए कोई शुल्क नहीं है।
- ICAS प्रति व्यक्ति, प्रति वर्ष XX निःशुल्क EAP परामर्श सत्र प्रदान करता है।
- ये सेवाएं 16 और उससे अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए उपलब्ध हैं।

### गोपनीय

- आपके द्वारा दी जाने वाली हर जानकारी गोपनीय है, तब के सिवाय जब आपकी या किसी अन्य व्यक्ति की सुरक्षा जोखिम में हो।

### 24/7/365 उपलब्ध—आज ही शुरूआत करें

- शुरूआत करने के लिए, 1 800 227 022 / 07506701149 (WhatsApp) पर कॉल करें। यदि आप देश से बाहर हैं, तो किसी परामर्शदाता से संपर्क करने के लिए कृपया +91 22 264 939 19 पर कॉल करें जो आपकी कॉल उठाएगा और आपको किस प्रकार के सहयोग की आवश्यकता है इस बात को बेहतर ढंग से समझने के लिए आपसे कुछ प्रश्न पूछेगा। उसके बाद, आपकी कॉल को उपयुक्त पेशेवर के पास ट्रांसफर कर दिया जाएगा। हालांकि आपको अपना नाम बताने की ज़रूरत नहीं है, आपको बताना होगा कि आप किस कंपनी में काम करते हैं।
- स्थानीय भाषा संसाधनों के लिए [app.icas.health](https://app.icas.health) पर ICAS Hub को एक्सेस करें, या ऐप या प्ले स्टोर में ICAS Hub की खोज करें। कंपनी के पासकोड: VMware से ICAS Hub को एक्सेस करें या [vmware.lyrahealth.com](https://vmware.lyrahealth.com) पर जाएं (केवल अंग्रेजी संसाधनों के लिए)।