

Ni nini Kinachotendeka katika Maisha Yako?

Unapokumbana na changamoto, ICAS, A Lyra Health Company inaweza kukusaidia. Wataalamu wanaojali wanapatikana saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki, siku 365 kwa mwaka, ili kukusaidia wewe na wanaokutegemea kushughulikia maswala makubwa na madogo.

Tupigie simu au ututembelee mtandaoni ili kupata usaidizi wa kitaalamu kuhusu:

Kusongwa na Mawazo

- Je, baadhi ya mbinu za kutuliza mwili na mawazo ni zipi?
- Kila wakati ratiba yangu huwa imejaa kupita kiasi. Saidia!

Uzima

- Ninataka kuanza mtindo wa kufanya mazoezi.
- Ninawezaje kuanza kula vyema zaidi?
- Ni wakati wa kuacha kuvuta sigara.

Matumizi ya Dawa za Kulevya

- Nina wasiwasi kwamba huenda ninakunywa pombe sana.
- Nitafanya nini ikiwa mtoto wangu anatumia dawa za kulevya?

Huduma ya Kuwatunza Watoto na Wakongwe

- Ninahitaji huduma nzuri ya utunzaji watoto inayoendanisha na ratiba yangu.
- Ninafikiria kulea mtoto. Nitaanzia wapi?
- Wazazi wangu wanaozeeka wanaishi mbali sana. Ni rasilimali zipi zinapatikana za kuwasaidia?

Mfadhaiko wa Kihisia

- Wakati mwingine huwa ninahuzunika na sina uhakika ni kwanini.
- Huwa nina wasiwasi kuliko vile ninavyotaka.

Uhusiano

- Ninataka kuwa na uhusiano bora zaidi na mpenzi wangu.
- Nitaweza kukabiliana vipi na mfanyakazi-mwenza ambaye ni mtu mgumu?
- Mtoto wangu ana matendo ya kuudhi na sijui cha kufanya.

Fedha

- Ninataka kununua nyumba. Ninahitaji kiwango gani ili kuanza?
- Ninaweza kufanya nini kuhusu matatizo yangu ya madeni?

Kisheria

- Niko katika mgogoro wa malezi ya mtoto/watoto.
- Ni vipi ninaweza kuweka amri ya kisheria kwa niaba ya mzazi mkongwe?



Maisha



Uzima



Familia



Kazi

Huduma zetu ni:

Bila Malipo

- Hakuna ada inayotazwa kwa ajili ya huduma zinazotolewa na ICAS.
- ICAS inatoa vipindi 12 vya ushauri nasaha vya EAP bila malipo kwa kila mtu, kwa mwaka.
- Huduma zinapatikana kwa watu walio na umri wa miaka 16 na zaidi.

Za Faragha

- Maelezo yoyote unayoshiriki ni ya faragha, isipokuwa wakati usalama wako au usalama wa mtu mwingine upo hatarini.

Zinapatikana kila saa, kila siku, kila mwaka—Anza leo

- Ili kuanza, piga simu kwa 0800 720 450. Ikiwa uko nje ya nchi, tafadhali piga simu kwa +254 724 560 100 ili kumfikia mtaalamu ambaye atajibu simu yako na kukuuliza maswali machache ili aweze kuelewa vyema aina ya usaidizi unaohitaji. Kisha, simu yako itaelekezwa kwa mtaalamu mwafaka. Ijapokuwa sio lazima upeane jina lako, lakini utahitaji kusema ni kampuni gani unafanyia kazi.
- Kwa rasilimali za lugha za maeneo, fikia ICAS Hub kupitia app.icas.health, au utafute ICAS Hub katika programu au play store. Fikia ICAS Hub kwa kutumia nenosiri ya kampuni: VMware au tembelea vmware.lyrahealth.com (kwa rasilimali za lugha ya Kiingereza pekee).