

# 지금 어떤 일을 겪고 계십니까?

어려움을 있을 때 Lyra Health 자회사 ICAS가 도움을 드릴 수 있습니다. 고객 돌봄 전문가들이 연중무휴 24시간 여러분과 가족의 크고 작은 걱정거리를 덜어 드립니다.

## 다음과 같은 부분에서 전화나 방문, 온라인으로 전문가의 도움을 받아 보세요.

### 스트레스

- 스트레스 완화 기법에는 어떤 것이 있나요?
- 저는 일이 항상 너무 많아요. 도와주세요!

### 건강

- 운동하는 습관을 만들고 싶어요.
- 어떻게 하면 건강한 식습관을 만들 수 있을까요?
- 담배를 끊고 싶어요.

### 알코올/약물 오남용

- 술을 너무 많이 마시는 것 같아 걱정이예요.
- 아이가 마약에 손을 댄다면 어떻게 해야 하나요?

### 자녀 및 노인 돌봄 지원

- 내 일정에 맞는 좋은 아동 돌봄 지원이 필요해요.
- 위탁 양육을 고려하고 있어요. 어떻게 시작해야 하나요?
- 연로하신 부모님이 멀리 사세요. 부모님을 위해 이용할 수 있는 지원이나 서비스가 있을까요?

### 정신적인 문제

- 가끔 슬퍼지는 이유를 잘 모르겠어요.
- 걱정이 지나치게 많아요.

### 인간관계

- 연인이나 배우자와 더 잘 지내고 싶어요.
- 힘들게 하는 동료가 있는데 어떻게 대처해야 하나요?
- 아이가 속을 썩이는데 어떻게 해야 할지 모르겠어요.

### 재정 관리

- 집을 사고 싶어요. 종잣돈이 얼마나 필요한가요?
- 채무 문제를 어떻게 처리해야 할까요?

### 법적 문제

- 양육권 분쟁 중이에요.
- 어떻게 하면 연로하신 부모님의 위임장을 작성할 수 있나요?



삶



건강



가족



일

## 서비스 특징:

### 무료

- ICAS에서 제공하는 서비스는 무료입니다.
- ICAS는 1인당 연 XX회의 무료 EAP 상담을 제공합니다.
- 16세 이상인 사람만 서비스를 이용할 수 있습니다.

### 기밀 보장

- 여러분이 공유하는 모든 정보는 기밀이 보장됩니다. 단, 본인이나 다른 사람의 안전이 위협받을 때는 예외입니다.

## 연중무휴 24시간 이용 가능합니다. 지금 바로 시작하세요.

- 시작하려면 080 080 5988번으로 전화하세요. 해외에 계신 경우 +82 2 2268 598번으로 전화하시면 컨설턴트와 연결되며, 어떤 유형의 도움이 필요하신지 정확하게 파악하기 위해 몇 가지 질문을 드릴 것입니다. 그런 다음 해당 전문가에게 전화가 연결됩니다. 이름을 밝히실 필요는 없지만 어떤 회사 소속인지는 말씀하셔야 합니다.
- 현지 언어로 번역된 자료는 ICAS Hub([app.icas.health](http://app.icas.health))에 접속하시거나, 앱 또는 플레이스토어에서 ICAS Hub을 검색하면 확인하실 수 있습니다. 회사 비밀번호 VMware로 ICAS Hub에 접속하거나 [vmware.lyrahealth.com](http://vmware.lyrahealth.com)(영어 자료만 제공)에 방문하세요.