

ما الذي يحدث في حياتك؟

عندما تواجه التحديات، يمكن أن تساعدك ICAS، وهي إحدى شركات Lyra Health، في التغلب عليها. يتوفر اختصاصيو الرعاية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع والسنة، من أجل مساعدتك أنت ومن تعولهم على معالجة المخاوف الكبيرة والصغيرة على حد سواء.



العمل



العائلة



الرفاهية



الحياة

خدماتنا:

مجانية

لا تُفرض رسوم مقابل الخدمات التي تقدمها ICAS. تقدم شركة ICAS لكل شخص في السنة 12 جلسات استشارات مجانية من برنامج مساعدة الموظفين. تتوفر الخدمات للأفراد الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أكثر.

سرية

تُعتبر أي معلومات تشاركها سرية، باستثناء عندما تكون سلامتك أو سلامة شخص آخر معرضة للخطر.

متوفرة على مدار الساعة وطوال أيام والسنة—ابدأ اليوم

للبدء، اتصل على 00800 100 250. إذا كنت خارج البلاد، فيرجى الاتصال على +44 20 300 66217 للتواصل مع أحد المستشارين الذي سيرد على مكالمتك وسيطرح عليك بعض الأسئلة من أجل فهم ماهية الدعم الذي تحتاجه بشكل أفضل. بعد ذلك، سيتم تحويلك إلى الشخص المختص. بينما لا تحتاج إلى ذكر اسمك، ستحتاج لتحديد الشركة التي تعمل فيها. للحصول على موارد باللغة المحلية، أدخل إلى ICAS Hub على app.icas.health، أو ابحث عن ICAS Hub في التطبيق أو متجر التطبيقات. أدخل إلى ICAS Hub باستخدام رمز المرور الخاص بالشركة: VMware أو توجه إلى vmware.lyrahealth.com (الموارد باللغة الإنجليزية فقط).

اتصل بنا أو بادر بزيارتنا عبر الإنترنت لتلقي مساعدة الخبراء في:

الإجهاد

ما بعض أساليب الاسترخاء؟ إن جدول أعمالي دائمًا مثقل. النجدة!

الاضطراب العاطفي

أشعر أحياناً بالحزن ولست متأكدًا من السبب. أشعر بالقلق أكثر مما يجب.

العلاقات

أريد أن أتواصل بشكل أفضل مع الشخص المقرب مني. كيف يمكنني التعامل مع زميل صعب المراس؟ يسيء طفلي التصرف ولا أعرف ماذا أفعل.

الرفاهية

أريد البدء بممارسة روتين تمارين رياضية. كيف يمكنني البدء بتناول الطعام على نحو أفضل؟ حان الوقت للإقلاع عن التدخين.

الشؤون المالية

أريد شراء منزل. كم المبلغ الذي أحججه كي أبدأ؟ ما الذي يمكنني فعله حيال مشاكلنا الناجمة عن الديون؟

تعاطي العقاقير

أخشى أنني أفرط في تناول الكحول. ماذا أفعل إذا كان طفلي يتعاطى المخدرات؟

الشؤون القانونية

أخوض نزاعاً بشأن الحضانة. كيف يمكنني إعداد توكيل لأحد الوالدين من كبار السن؟

رعاية الأطفال والمسنين

أحتاج إلى رعاية جيدة للأطفال تتناسب مع جدول أعمالي. أفكر بتبني طفل. فمن أين أبدأ؟ يعيش والداي المسنين بعيداً. ما الموارد المتاحة لمساعدتهم؟