

# Ce se întâmplă în viața dvs.?

Atunci când vă confrunțați cu provocări, ICAS, a Lyra Health Company, vă poate ajuta. Profesioniștii din domeniul îngrijirii sunt disponibili 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, 365 de zile pe an, pentru a vă ajuta atât pe dvs., cât și pe persoanele aflate în întreținerea dvs. să vă rezolvați problemele atât mari, cât și mici.

## Sunați-ne sau vizitați-ne online pentru a primi asistență de la experți în domenii precum:

### Stres

- Ce tehnici de relaxare aș putea folosi?
- Programul meu este întotdeauna supraîncărcat. Ajutor!

### Stare de bine

- Vreau să încep o rutină de exerciții.
- Cum pot începe să mănânc mai sănătos?
- Este timpul să renunț la fumat.

### Consum de substanțe

- Mă îngrijorează faptul că este posibil să beau prea mult.
- Ce trebuie să fac în cazul în care copilul meu se droghează?

### Îngrijire copii și persoane vârstnice

- Am nevoie de servicii adecvate de îngrijire a copilului adaptate programului meu.
- Mă gândesc să iau în plasament un copil. De unde încep?
- Părinții mei în vârstă trăiesc departe. Ce resurse sunt disponibile pentru a-i ajuta?

### Stres emoțional

- Uneori mă simt trist(ă) și nu știu sigur care este motivul.
- Mă îngrijorez mai mult decât mi-aș dori.

### Relații

- Vreau să mă înțeleg mai bine cu partenerul meu/partenera mea.
- Cum gestionez relația cu un coleg dificil?
- Copilul meu se comportă urât, iar eu nu știu ce să fac.

### Finanțe

- Vreau să cumpăr o casă. De ce sumă aș avea nevoie pentru început?
- Ce pot face cu privire la problemele mele legate de datorii?

### Servicii juridice

- Sunt într-un proces pentru custodie.
- Cum concep o procură pentru un părinte în vârstă?



Viață



Stare de bine



Familie



Muncă

## Serviciile noastre sunt:

### Gratuite

- Nu se percepe nicio taxă pentru serviciile furnizate de ICAS.
- ICAS oferă 12 sesiuni gratuite de consiliere EAP per persoană, pe an.
- Serviciile sunt disponibile persoanelor cu vârsta de cel puțin 16 ani.

### Confidențial

- Orice informație pe care o partajezi este confidențială, cu excepția cazului în care siguranța ta sau a unei alte persoane ar fi în pericol.

### Disponibile 24/7/365 – Începeți astăzi

- Pentru a începe, sunați la 0800 0800 18. Dacă vă aflați în afara țării, sunați la +4 0740 044 927 pentru a contacta un consultant care vă va răspunde la apel și vă va adresa câteva întrebări pentru a înțelege mai bine tipul de asistență de care aveți nevoie. Ulterior, veți fi transferat(ă) la cel mai potrivit expert. Deși nu trebuie să vă menționați numele, va trebui să precizați pentru ce companie lucrați.
- Pentru resurse în limba locală, accesați ICAS Hub la [app.icas.health](#) sau căutați ICAS Hub în aplicație sau în magazinul play. Accesați ICAS Hub cu codul de acces al companiei: VMware sau vizitați [vmware.lyrahealth.com](#) (numai pentru resursele în limba engleză).