



Losing a job, going through a divorce, getting into a car accident. We expect to be stressed by big, negative events. But sometimes everyday hassles build up to the point that they wear you down. Whether you're constantly worrying about work, relationship or money issues, your EAP and Behavioral Health Benefit offers confidential help and support for managing:

- Stress, anxiety and depression
- Relationship problems
- Parenting and family issues
- Child and eldercare support
- Financial and legal advice
- Dealing with domestic violence
- Substance use
- Eating disorders

What's a clinician?

A clinician may be a psychologist, psychiatrist or master's-level specialist trained in social work, nursing, professional counseling, or family and marriage therapy.

How much does this cost?

As part of your benefits, EAP services are available at no extra cost to you. This includes referrals, seeing in-network clinicians, access to liveandworkwell.com and initial consultations with mediators or financial and legal experts.

Want to retain a lawyer after your consultation? You'll get a 25 percent discount.

What other resources are available?

You and your family also have 24-hour private access to liveandworkwell.com. This interactive website offers tools and resources to help you enhance your work, health and life. On the site, you can:

- Check your benefit information
- Submit online service requests
- Search the online clinician directory
- Use our virtual help centers to find information and resources for hundreds of everyday work and life issues
- Access financial calculators, legal articles and other tools
- Search our databases for childcare, nursing homes and other local resources
- Participate in interactive, customizable self-improvement programs

Any member of your household can use liveandworkwell.com, even children living away from home.

Dedicated to making
your life easier.
There's no cost to call.

Easy access 24 hours
a day to confidential help.
There's no cost to call.

Is EAP confidential?

Yes. All records are kept confidential in accordance with federal and state laws. We never share your personal records with your employer or anyone else without your permission.

Real people. Real life. Real solutions.

Your Employee Assistance Program and Behavioral Health Benefit

1-866-248-4094

Or log on to liveandworkwell.com
Access code: UHH

Live and work well:

- Child and eldercare referrals
- Counseling services
- Depression management
- Financial and legal advice
- And more

This program should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 or go to the nearest emergency room. This program is not a substitute for a doctor's or professional's care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This program and its components may not be available in all states or for all group sizes and is subject to change. Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2016 Optum, Inc. All rights reserved. PRJ2271 61490-122016 1320028 071818



STRESS

— *only happens* —

DURING A CRISIS.

TRUE OR FALSE

FALSE.

Even little things can cause big-time stress.



Perder un trabajo, atravesar un divorcio, sufrir un accidente de tránsito. Pensamos que lo que nos estresa son acontecimientos negativos importantes. Sin embargo, a veces los conflictos cotidianos se acumulan hasta el punto en que nos desgastan. Ya sea que usted esté preocupado constantemente por problemas laborales, de pareja o de dinero, su Programa de Asistencia al Empleado y Beneficio de Salud Mental ofrece ayuda confidencial y apoyo para manejar lo siguiente:

- Estrés, ansiedad y depresión
- Problemas de pareja
- Asuntos familiares y de la crianza de los hijos
- Cuidado y apoyo para niños y personas de la tercera edad
- Asesoramiento legal y financiero
- Violencia intrafamiliar
- Consumo de sustancias
- Trastornos alimenticios

¿Qué es un profesional clínico?

Un profesional clínico puede ser un psicólogo, un psiquiatra o un especialista con una maestría capacitado en trabajo social, enfermería, asesoramiento profesional o terapia familiar y matrimonial.

¿Cuánto cuesta?

Como parte de sus beneficios, los servicios del Programa de Asistencia al Empleado están disponibles sin costo extra para usted. Esto incluye referencias, visitas a profesionales clínicos dentro de la red, acceso a liveandworkwell.com y consultas iniciales con mediadores o expertos financieros y legales.

¿Quiere continuar con un abogado después de la consulta? Recibirá un descuento del 25 por ciento.

¿Qué otros recursos están disponibles?

Usted y su familia también tienen acceso privado las 24 horas a liveandworkwell.com. Este sitio de Internet interactivo ofrece herramientas y recursos para ayudarle a mejorar su trabajo, su salud y su vida. En el sitio, usted puede:

- Consultar información sobre sus beneficios
- Enviar solicitudes de servicios en línea
- Buscar en el directorio de profesionales clínicos en línea
- Usar nuestros centros de ayuda virtual para encontrar información y recursos sobre cientos de asuntos cotidianos de la vida personal y laboral
- Tener acceso a calculadoras financieras, artículos legales y otras herramientas
- Buscar guarderías, asilos de convalecencia y otros recursos locales en nuestras bases de datos
- Participar en programas interactivos y personalizados de autosuperación

Cualquier miembro de su familia puede usar liveandworkwell.com, incluso los hijos que vivan lejos de casa.

Especialmente diseñado para simplificarle la vida.

Llamar no tiene ningún costo.

Acceso fácil las 24 horas del día para obtener ayuda confidencial.

Llamar no tiene ningún costo.

¿Es confidencial el Programa de Asistencia al Empleado?

Sí. Todos los registros se mantienen confidenciales, de acuerdo con las leyes federales y estatales. Nunca compartimos sus registros personales con la empresa para la cual usted trabaja ni con ninguna otra persona sin su autorización.

Personas reales. Vida real. Soluciones reales.

Su Programa de Asistencia al Empleado y Beneficio de Salud Mental

1-866-248-4094

O inicie sesión en liveandworkwell.com

Código de acceso: UHH

Viva y trabaje bien:

- Cuidado y apoyo para niños y personas de la tercera edad
- Servicios de terapia
- Control de la depresión
- Asesoramiento legal y financiero
- Y más

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum, sus afiliadas o alguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2016 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. PRJ2271 61490-122016 1320028 071818



EL ESTRÉS

— *solamente aparece* —

DURANTE UNA CRISIS

VERDADERO o FALSO

FALSO.

Incluso las pequeñas cosas pueden causar mucho estrés.