

WE CARE ABOUT YOUR MENTAL HEALTH



HCSG offers an array of FREE health and mental fitness services to help promote well-being and enhance the quality of life for employees and their families.

FREE PROGRAMS FOR YOU AND YOUR FAMILY MEMBERS



Short-Term Counseling

Employees and household dependents can receive up to 3 in-person or virtual counseling sessions per issue.

Counseling sessions are 60 minutes via phone, video, or in-person with a clinician. Sessions are focused on higher-level mental health needs such as anxiety, grief, or stress. The care team will conduct a brief telephone assessment and provide a list of providers based on your needs and preferences.



Online Support Groups

Employees can join online support groups with others with similar issues to share ideas, support, and encouragement. All employees and dependents are eligible for 10 peer support group sessions annually.

Offering a wide variety of groups, which are confidential and led by certified peer specialists or recovery coaches: Addiction Recovery, Anxiety, Depression, Front Line Employees/First Responders, Grief and Loss, and Parenting.



Employee Assistance (EAP)

The **ComPsych® GuidanceResources®** Employee Assistance Program offers counseling, legal and financial consultation, work-life assistance, and crisis intervention services to you and your household family members.



Other Support Services

Unlimited telephonic support for financial problems or planning needs and legal services, access to online legal documents, newsletters, resource flyers, webinars, training, prescription discounts, and more!



Connect with a Counselor to access FREE Support Services



Download the App: GuidanceNow



(855)239-0743



Web: guidanceresources.com
Web ID: Guardian



If you are enrolled in the PHMP you also have access to their mental health line.

For more information call
Key Benefit Solutions at
1-877-396-3048

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE: 988 OR 1-800-273-TALK

NOS IMPORTA TU SALUD MENTAL



HCSG ofrece una variedad de servicios **GRATIS** de salud y acondicionamiento mental para ayudar a promover el bienestar y mejorar la calidad de vida de los empleados y sus familias.

PROGRAMAS GRATUITOS PARA TI Y LOS MIEMBROS DE TU FAMILIA



Consejería a Corto Plazo

Los empleados y los dependientes del hogar pueden recibir hasta **3** sesiones de asesoramiento en persona o virtuales por problema.

Las sesiones de asesoramiento son de 60 minutos por teléfono, video o en persona con un nivel de maestría o doctorado. Las sesiones se centran en las necesidades de salud mental de nivel superior, como la ansiedad, el duelo o el estrés.

El equipo de atención llevará a cabo una breve evaluación telefónica y le proporcionará una lista de proveedores según sus necesidades y preferencias. Ellos pueden ayudarlo a programar la cita, o usted mismo puede programar una cita.



Asuntos de Trabajo y Vida

El Programa de asistencia al empleado de **ComPsych® GuidanceResources®** ofrece asesoramiento, consultas legales y financieras, asistencia para la vida laboral y servicios de intervención en crisis para usted y los miembros de su familia.



Grupos de Apoyo entre Pares en Línea

Los empleados pueden unirse a grupos de apoyo en línea con otras personas con problemas similares para compartir ideas, apoyo y aliento. Todos los empleados y dependientes son elegibles para 10 sesiones de grupos de apoyo de pares al año.

Ofreciendo una amplia variedad de grupos, que son confidenciales y dirigidos por pares especialistas certificados o entrenadores de recuperación: Recuperación de adicciones, Ansiedad, Depresión. Empleados de primera línea/primeros respondedores, duelo y pérdida, y crianza de los hijos.



Otros Servicios de Apoyo

¡Soporte telefónico ilimitado para problemas financieros o necesidades de planificación y servicios legales, acceso a documentos legales en línea, boletines, folletos de recursos, seminarios web, capacitación y más!



Conéctese con un consejero para acceder a los servicios de apoyo GRATIS



Descarga la aplicación: GuidanceNow



(855)239-0743



Página: guidanceresources.com
Web ID: Guardian



Si estás inscrito en el PHMP también tienes acceso a su línea de salud mental.

Para obtener más información, llame a Key Benefit Solutions al 1-877-396-3048

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: 988 O 1-800-273-TALK