



Khi cảm thấy căng thẳng hoặc lo âu quá mức, hãy dùng các giác quan của bạn để quay về với khoảnh khắc hiện tại:

- ✓ **Thị giác:** Kể tên 5 thứ bạn có thể nhìn thấy xung quanh.
- ✓ **Xúc giác:** Xác định 4 thứ bạn có thể cảm nhận bằng cơ thể.
- ✓ **Thính giác:** Lắng nghe 3 âm thanh bạn có thể nhận ra.
- ✓ **Khứu giác:** Hít vào và nhận biết 2 mùi hương bạn phân biệt được.
- ✓ **Vị giác:** Tập trung vào 1 thứ bạn có thể nếm ngay bây giờ.

Để được hỗ trợ thêm, vui lòng liên hệ Nhóm Hỗ trợ Quyền lợi, 855-557-1467 hoặc benefitsupport@ajinomotofoods.com.

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO



Chăm sóc bản thân: Ưu tiên sức khỏe tinh thần của bạn

Sức khỏe tinh thần của bạn quan trọng, bởi vì bạn quan trọng!

Tại Ajinomoto Foods Bắc Mỹ, chúng tôi cam kết hỗ trợ sức khỏe tinh thần của bạn. Chúng tôi khuyến khích bạn khám phá đầy đủ các công cụ dành cho bạn và gia đình, thông qua các quyền lợi do nhà tuyển dụng tài trợ và các tính năng bổ sung trong chương trình y tế của bạn. Từ hỗ trợ bảo mật đến các công cụ sức khỏe số, mọi thứ đều ở đây để giúp bạn cảm thấy tốt nhất.

Chương trình Hỗ trợ Nhân viên (EAP) (Dành cho TẤT CẢ nhân viên chính thức)

EAP có sẵn cho tất cả nhân viên Ajinomoto và các thành viên trong hộ gia đình, miễn phí, bất kể bạn có tham gia chương trình bảo hiểm y tế của công ty hay không.

Dịch vụ bao gồm:

- ✓ Tư vấn bảo mật 24/7 (trực tiếp, qua điện thoại hoặc trực tuyến)
- ✓ Hỗ trợ căng thẳng, lo âu và trầm cảm
- ✓ Tư vấn pháp lý và tài chính
- ✓ Hỗ trợ gia đình, mối quan hệ và nuôi dạy con
- ✓ Giới thiệu tới các tài nguyên cộng đồng

Cách truy cập:

Để truy cập qua điện thoại, gọi đến số miễn cước 1-800-96-HELPS (1-800-964-3577).

Truy cập www.guidanceresources.com để xem hàng trăm chủ đề sức khỏe cá nhân và tài nguyên về chăm sóc trẻ em, chăm sóc người cao tuổi, luật sư hoặc cố vấn tài chính.

Người dùng lần đầu:

Mã Web của tổ chức: HLF902

Công ty: ABILI

Chọn: Ability Assist

Thiết lập: Tên người dùng & Mật khẩu



personifyTM

HEALTH

Cổng Personify Wellness (Dành cho TẤT CẢ nhân viên chính thức)

Qua Personify Wellness, bạn có thể nhận được sự hỗ trợ riêng phù hợp cho sức khỏe tinh thần và cảm xúc của mình, mọi lúc, mọi nơi.

- ✓ Mẹo chăm sóc sức khỏe hằng ngày và các hoạt động có hướng dẫn
- ✓ Các chương trình tự học về căng thẳng, giấc ngủ và khả năng hồi phục cảm xúc
- ✓ Các video ngắn hấp dẫn trong thư viện phương tiện giúp truyền cảm hứng và giáo dục
- ✓ Nhóm cộng đồng và hỗ trợ từ bạn đồng đẳng giúp bạn cảm thấy gắn kết



Quét mã QR để đăng ký tại
join.personifyhealth.com/ajinomoto

Tài nguyên bổ sung (Dành cho các thành viên đã tham gia chương trình)

Anthem

Đăng ký và đăng nhập: anthem.com/ca

Là một phần quyền lợi Anthem của bạn, bạn được truy cập miễn phí Learn to Live, một chương trình sức khỏe tinh thần trực tuyến, bảo mật, dựa trên liệu pháp hành vi nhận thức (CBT).

Bạn nhận được gì

- ✓ Các chương trình sức khỏe tinh thần trực tuyến Learn to Live (dựa trên CBT)
- ✓ Huấn luyện qua điện thoại, tin nhắn hoặc email
- ✓ Các công cụ tự thực hành để hỗ trợ căng thẳng, giấc ngủ, lo âu và nhiều vấn đề khác.

cigna

healthcare

Cigna Healthcare cung cấp các nguồn lực chuyên biệt cho cựu quân nhân, người chăm sóc và gia đình của họ, bao gồm đường dây hỗ trợ 24/7 và các buổi chánh niệm hàng tuần.

- ✓ Đường dây Hỗ trợ Cựu quân nhân: Hỗ trợ miễn phí, ẩn danh 24/7/365 cho cựu quân nhân. Gọi **855.244.6211**. Hỗ trợ tư vấn, nguồn lực tài chính/pháp lý, nhà ở và hỗ trợ khủng hoảng.
- ✓ Chương trình Chánh niệm: Các buổi trò chuyện qua điện thoại hàng tuần, kéo dài 30 phút giúp giải quyết căng thẳng, lo âu, rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) và nhiều vấn đề khác. Dành cho tất cả cựu quân nhân; người chăm sóc và gia đình được mời tham gia.

Quay số: **844-621-3956** Mã tham gia: **2539 021 9921**
5 giờ chiều, Thứ Ba & 8 giờ 30 tối, Thứ Năm (giờ miền Đông)

KAISER PERMANENTE

Là hội viên, bạn có thể truy cập Calm và Headspace miễn phí, hai ứng dụng hàng đầu hỗ trợ sức khỏe cảm xúc.

- ✓ Calm: thiền, truyện ru ngủ, vận động chánh niệm
- ✓ Headspace: huấn luyện 24/7 qua tin nhắn, hỗ trợ căng thẳng & tâm trạng

Tim hiểu thêm: kp.org/selfcareapps

SIMNSA

SIMNSA Health Care cung cấp bộ tài nguyên mạnh mẽ giúp bạn luôn được cập nhật thông tin, được trao quyền và khỏe mạnh.



Lịch các Buổi trò chuyện Sức khỏe & An lạc

Quét mã QR để khám phá các sự kiện sắp tới về dinh dưỡng, sức khỏe tinh thần, phòng ngừa ung thư và nhiều chủ đề khác. Tham gia các phiên trực tiếp hoặc xem lại các chủ đề mà bạn thấy quan trọng.



Kênh YouTube – “Sức khỏe của bạn là trên hết”

Phòng vấn chuyên gia, mẹo phòng ngừa và nội dung sức khỏe hấp dẫn bằng cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.