



# Cómo obtener ayuda

En algún momento de nuestras vidas, todos necesitamos ayuda profesional para resolver nuestros problemas. Independiente de si se trata de un matrimonio o una relación, un conflicto familiar, la muerte de un ser querido, o un problema personal como depresión, estrés o adicción, a menudo nuestra mejor opción de tratamiento es un consejero profesional. Tienen la experiencia y los recursos para ayudarnos a solucionar nuestros problemas.

## Razones para considerar la ayuda profesional

- Sentirse abrumado, indefenso o triste.
- Preocupación excesiva
- Los esfuerzos de la familia y los amigos no están funcionando.
- El problema afecta las actividades diarias, como la concentración o el desempeño laboral
- Las acciones son perjudiciales para nosotros mismos u otros

## ¿Cómo encuentro ayuda?

Sus mejores opciones para encontrar un consejero profesional son a través de su médico o a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Ambos podrán proporcionar una lista de asesores profesionales que pueden ayudarlo con cualquier problema de salud mental que usted o un ser querido puedan enfrentar.

## Con usted, cuando nos necesita.

Llame al: 800-497-9133

TTY: 800.697.0353

En línea: [guidanceresources.com](https://www.guidanceresources.com)

Aplicación: GuidanceNow<sup>SM</sup>

ID de la web: CSUEAP