

**Magellan**
HEALTHCARE®

Momentum

Cómo tratar las adicciones

Si usted o alguien que conoce lucha contra el uso indebido de sustancias (drogas o alcohol), es posible recuperarse.

- Aunque la vergüenza, el miedo y la frustración a menudo acompañan a un problema de drogas o alcohol, nunca es demasiado tarde para buscar ayuda. Pedir ayuda es un primer paso importante, aunque muchas personas tienen problemas para reconocer la gravedad de sus síntomas.
- Una vez que reconocen el problema, las etapas de la recuperación a menudo incluyen seleccionar un programa o lugar de tratamiento, control de la abstinencia, establecer nuevas estrategias de afrontamiento y mantenimiento de la recuperación a largo plazo, incluida la participación en un grupo de apoyo.
- Si usted o un ser querido podrían tener un problema de consumo de sustancias, comuníquese con su programa de Magellan para obtener apoyo confidencial y experto.
- Encontrar recursos de tratamiento local a través de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA): findtreatment.samhsa.gov, o llame a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA: 1-800-662 AYUDA (4357).

Bienestar emocional digital

La depresión es más que solo un momento difícil. Es un trastorno grave pero tratable. Con el programa de Bienestar Emocional Digital, disponible a través de la aplicación móvil y el sitio web para miembros, cuide y mejore su bienestar mental. A través de contenido atractivo y personalizado, puede aprender cómo mejorar su salud mental mediante la creación de habilidades para hacer frente a la depresión, la ansiedad y el estrés.

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

Seminario web en vivo: Únase a nosotros el miércoles 12 de octubre para *Comprender el uso indebido de sustancias*. Regístrese [aquí](#).

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.

Cuide su salud mental

Octubre es el Mes de la Detección y Conciencia de la Depresión y la Salud Mental

- Esta observancia nacional en materia de salud educa a las personas sobre los signos, síntomas y tratamiento de la depresión, al tiempo que promueve exámenes de depresión confidenciales y anónimos que pueden identificar si las personas deben buscar ayuda.
- Los principales síntomas de la depresión incluyen sentimientos persistentes de tristeza o vacío, incapacidad para disfrutar de las cosas que antes disfrutaba y dificultad para realizar las actividades diarias normales. Sentirse a menudo fatigado y también puede experimentar cambios en el apetito y/o variaciones de peso.
- La depresión clínica es una afección médica grave que puede descarrilar la vida diaria si no se trata. También puede conducir a la autolesión y/o suicidio.
- La depresión y los trastornos de ansiedad a veces se siguen viendo como afecciones que se deben ocultar. Cuando las personas se reúnen para aprender sobre las afecciones de salud mental, ayuda a reducir los estigmas negativos.
- Acceda a un examen de salud mental gratuito y confidencial en una de estas organizaciones:
 - Mental Health America: screening.mhanational.org/screening-tools/depression
 - The Anxiety & Depression Association of America: adaa.org/living-with-anxiety/ask-and-learn/screenings/screening-depression
 - PsychCentral: psychcentral.com/quizzes/depression-quiz

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabajando en el bienestar

Cómo meditar

- La meditación lo conecta completamente con el aquí y el ahora. Le permite discernir qué pensamientos y emociones merecen su atención. Decida de antemano cuánto tiempo quiere que duren sus sesiones de meditación.
- Busque un lugar tranquilo y solitario para sentarse. Revise su postura; mantenga la espalda recta. Respire lenta y profundamente. Observe las tensiones físicas y las preocupaciones mentales. Déjelas ir. Si su mente divaga, regrese a la respiración. Termine su sesión con un momento de agradecimiento.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

El trabajo y la vida

Si su vida parece desequilibrada, deténgase y pregúntese qué le está causando estrés, malestar o insatisfacción en la ecuación trabajo-vida. Decida cómo lo hace sentir el desequilibrio emocionalmente, ya sea resentido, enojado o triste. Vuelva a priorizar conscientemente sus actividades para que estén en concordancia con lo que más valora. Experimente con las soluciones; identifique y elimine todo aquello que no sea útil para su carrera o para su vida personal. Idealmente, este proceso no es un evento que se lleva a cabo una sola vez, sino un ciclo continuo de reevaluación y mejora.

El dinero importa

Seminarios web financieros de octubre de 2022

Elegir sus beneficios: ¿qué financiar y por qué?

Jueves 11 de octubre.

Inscríbase aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

Conozca cómo funcionan las Cuentas de Ahorros de Salud, las Cuentas de Gastos Flexibles y los planes de jubilación patrocinados por el empleador, y las ventajas que pueden brindarle.

Planificación patrimonial: Conceptos financieros básicos

Jueves 27 de octubre.

Inscríbase aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

Revise cómo y cuándo comenzar su planificación patrimonial. Examine los pros y los contras de contratar a un abogado en lugar de hacer la mayor parte del trabajo usted mismo.