

Lea un libro. Se sabe que la lectura reduce los niveles de estrés al darle a su cerebro un descanso del ajetreo que nos agobia. ¡Leer por la noche o antes de acostarse puede incluso ayudarlo a conciliar el sueño!

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com para obtener recursos útiles.