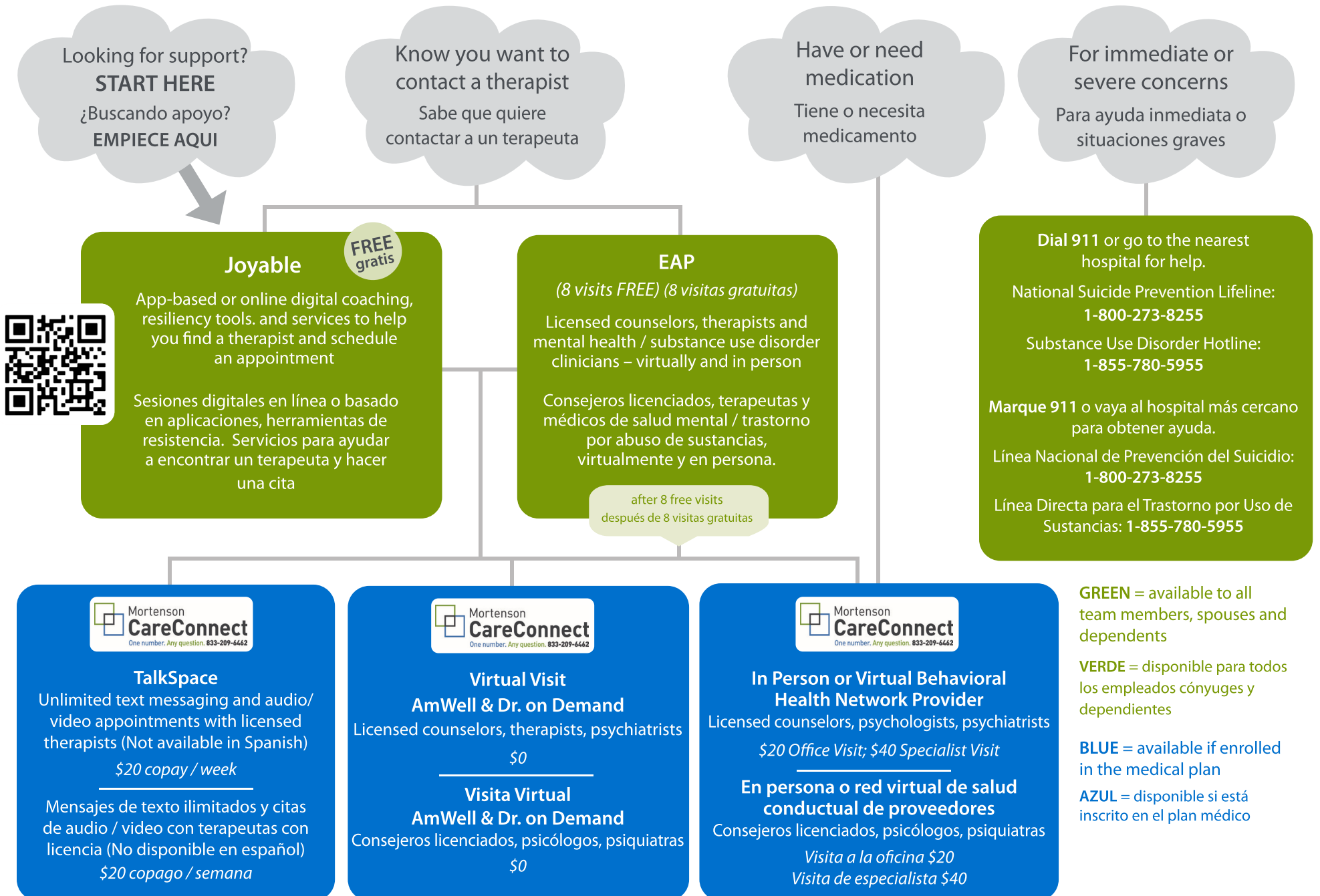


Where to go for support when you need it

Options for you, your spouse and your dependents

A dónde ir para obtener ayuda cuando la necesite

Opciones para usted, su cónyuge y sus dependientes



How to access the support you need

Cómo acceder al soporte que necesita

	Who to contact if you need help with... A quién contactar si necesita ayuda con ...								Delivery Method Método de entrega	How to access Cómo acceder
	Resiliency Tools Herramientas de resiliencia	Stress Estrés	Depression Depresión	Anxiety Ansiedad	Bipolar Disorder Trastorno bipolar	PTSD TEPT	Substance Use Disorder Trastorno por uso de sustancias	Medication Medicamento		
Available to all team members, spouses and dependents Disponible para todos los miembros del equipo, cónyuges y dependientes										
Joyable	✓	✓	✓	✓	Can connect you to resources Puede conectarte a recursos				Digitally virtualmente	Download the Joyable app code: mortenson or joyable.com/mortenson
EAP	✓	✓	✓	✓			✓		Digitally or in person virtualmente y en persona	866.248.4096 or liveandworkwell.com Sign in or "Browse as a guest with a company access code," > code: mortenson > "Get started" > "Find a virtual visit provider"
Available to team members, spouses and dependents enrolled in the medical plan Disponible para miembros del equipo, cónyuges y dependientes inscritos en el plan médico										
TalkSpace		✓	✓	✓	✓	✓			Digitally virtualmente	talkspace.com/connect Register>choose a therapist > begin messaging
Virtual Visit <i>Amwell and Dr. on Demand</i>		✓	✓	✓	✓	✓			Digitally virtualmente	833.209.6462 or myuhc.com Login > "Schedule A Virtual Visit" > "View Virtual Visit Providers" > "Visit Amwell" or "Visit Doctor on Demand"
Behavioral Health Network Provider		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Digitally or in person virtualmente y en persona	CareConnect 833.209.6462 or myuhc.com Login > "Find Care and Cost" > "Mental Health Directory"