



May Initiative

Mental Health & Mindfulness

One of the biggest misconceptions around mental health is that it only matters if you have mental “illness.” Poor mental health does not start at a diagnosis. By the time people talk to their healthcare providers about mental health, they are usually already in crisis and have suffered for far too long before getting help.

It doesn’t have to be this way.

Check out our curated webpage for more mental health information and resources: unitedag.org/mentalhealth



How You Can Celebrate Mental Health Awareness

- Educate Yourself On Mental Health Topics.
- Take An Online Mental Health Screening.
- Create A Self-Care Routine.
- Check In On Those Around You.
- Support A Mental Health Organization.
- Speak With a Spring Health Therapist.
- Create a Healthy Home Environment.
- Look for Ways to Improve your Sleep.
- Spend Time Outdoors and in Nature.
- Share Your Mental Health Experience or of Those Close to You.

Resources

- Spring Health
- OPS Forum: What Really Happens in Therapy?
- HealthChats: Mental Health
- CMO Message: Mental Health



Get mental health support for you and your covered dependents.

Get started with Spring Health today!



Iniciativa de Mayo

Salud Mental y Atención Plena

Uno de los mayores mitos sobre la salud mental es que solo importa si se padece una "enfermedad mental". La mala salud mental no empieza con el diagnóstico. Para cuando las personas hablan con sus profesionales de la salud mental, suelen estar ya en crisis y han sufrido demasiado tiempo antes de buscar ayuda.

No tiene por qué ser así.

Visite nuestra página web seleccionada para obtener más información y recursos sobre salud mental: unitedag.org/mentalhealth



Cómo celebrar la concientización sobre la salud mental

- Infórmate sobre temas de salud mental.
- Realiza una evaluación de salud mental en línea.
- Crea una rutina de autocuidado.
- Mantente al tanto de quienes te rodean.
- Apoya a una organización de salud mental.
- Habla con un terapeuta de Spring Health.
- Crea un ambiente saludable en casa.
- Busca maneras de mejorar tu sueño.
- Pasa tiempo al aire libre y en la naturaleza.
- Comparte tu experiencia con la salud mental o la de tus seres queridos.

Recursos

- Spring Health
- OPS Forum: What Really Happens in Therapy?
- HealthChats: Mental Health
- CMO Message: Mental Health



Obtenga apoyo de salud mental para usted y sus dependientes cubiertos.

¡Empiece hoy mismo con Spring Health!