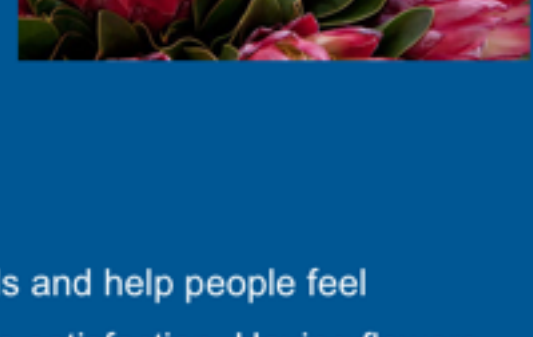
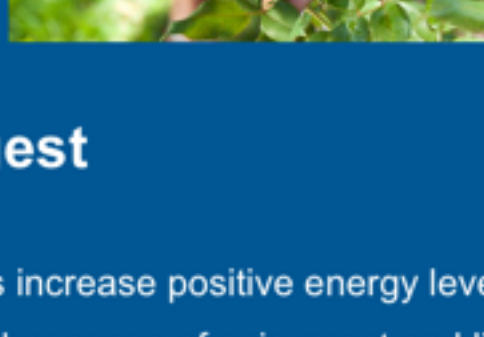
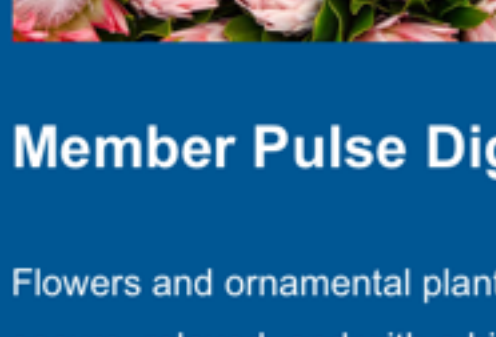




February 2022 MHN wishes you a Happy Valentines Day!



Member Pulse Digest

Flowers and ornamental plants increase positive energy levels and help people feel secure, relaxed, and with a higher sense of enjoyment and life satisfaction. Having flowers around the home and office significantly improves people's moods and reduces the likelihood of stress-related depression and anxiety. So this Valentines day, treat yourself to a bouquet of beautiful flowers, and in the spirit of celebration, go the extra mile and gift flowers to your friends and family.

Mental Health stigma can cause people to feel ashamed for something that is out of their control, and it can keep them from getting the help they need. Learn more about talking about mental health with others and what to do, experiencing grief and how to cope, and what you can do take care of yourself when taking medication. Click "Read More" on the articles listed below.

Infographic: [Medications for Opioid Use Disorder](#)

This National Institute on Drug Abuse infographic shows the different types of medications prescribed for opioid overdose, withdrawal, and addiction.

Podcast: [Harm Reduction and Saving Lives](#)

We're dealing with a public health crisis. Historically, it's been criminalized socially. It's been stigmatized, and personally, there is a shame and social isolation that surrounds it. This crisis is the prevalence of overdose and overdose deaths occurring within our country. In this episode, Dr. Graham Taylor speaks with Shannon Mace, senior advisor at the National Council for Mental Wellbeing, to talk with us about this crisis and a new program initiated by the CDC and administered by the National Council for Mental Wellbeing. Together they discuss the implementation of new strategies around harm reduction programs that include overdose prevention, community-based syringe services, drug-checking equipment, a large range of interventions, and sharing innovative and creative strategies various programs used during the pandemic while complying with stay-at-home orders and reducing risks.



MENTAL HEALTH

Talk About Mental Health

Many people don't talk about mental illness, even within their own family. This can be because they don't understand, because of fear, or because of shame. It's important to talk about mental health with others, and to do what you can to take care of yourself, and we have some tips.

[READ MORE](#)



MENTAL HEALTH

Coping with Grief and Loss

The way we grieve or mourn can be influenced by our cultural beliefs or traditions—in some cultures, it's typical to express grief quietly and privately, in others, it can be loud and public. Not everyone experiences grief in the same way, but everyone needs to go through the process of grieving and letting go.

[READ MORE](#)



PHYSICAL HEALTH

Protecting Yourself and Others: Five Medication Safety Tips

When taken properly, medication can help a host of symptoms – But if not used in the correct way by the correct person, more harm than good can come about. We are pleased to share tips to help you and those around you practice medication safety.

[READ MORE](#)

Don't forget to save [MHN Member Pulse](#) to your list of favorite websites!

If you need support, call us at the number on your EAP member website.

If you would prefer a PDF Format of this email, please email your account manager.

[We speak your language!](#)

Call our toll-free number for assistance. When you call MHN, free interpretation services are available in over 170 languages. Please note that the characters below may not display correctly if the Chinese simplified language pack has not been installed on your computer.

¡Hablamos su idioma!
Si desea ayuda, llame a nuestro número telefónico gratuito. Cuando llame a MHN, podrá usar nuestros servicios de interpretación gratuitos en más de 170 idiomas.

我們使用中文!
撥打我們的免付費電話以取得協助。打電話給MHN時，我們可提供170多種語言的傳譯服務。

귀하가 선호하시는 언어로 서비스를 제공해 드립니다!
도움이 필요하시면 수신자 부담 전화번호로 연락해 주십시오. MHN에 연락하시면 170개 이상의 언어로 제공되는 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị!
Vui lòng gọi đến số điện thoại miễn phí của chúng tôi để được hỗ trợ. Khi quý vị gọi đến MHN, dịch vụ thông dịch miễn phí được cung cấp bằng hơn 170 ngôn ngữ.

[Contact Us](#)

Call us at the number on your EAP member website to let us know your spoken and written languages. You may be asked to give us your race and ethnicity information. You can choose to not answer if you prefer. We use this information to improve the quality of services that you receive. MHN will protect your individual information and will not share it with anyone.

Llámenos al número que figura en el sitio web para miembros de EAP para hacernos saber su idioma oral y escrito. Es posible que también le preguntemos acerca de su raza y origen étnico. Puede optar por no responder si lo prefiere. Utilizamos esta información para mejorar la calidad de los servicios que recibe. MHN protegerá su información individual y no la compartirá con nadie.

請致電您 EAP 會員網站上所列的電話號碼與我們聯絡，以告知我們您在說話和書寫時所使用的語言。我們可能會要求您提供您的種族和民族資訊。您也可以選擇不回答。我們會利用您提供的資訊來為您提供更好的服務。MHN 將保護您的個人資料，不與任何人共享。

EAP 가입자 웹사이트에 있는 전화번호로 연락하셔서 귀하가 대화할 때 사용하시는 언어와 서면 언어를 말씀해 주십시오. 담당자가 인종 및 민족에 대한 정보를 제공하도록 요청할 수도 있습니다. 이 질문에 답변하는 것을 원치 않으면 답변하지 않는 것을 선택하실 수 있습니다. 당사에서는 귀하가 받으시는 서비스의 품질 개선을 위해 이 정보를 사용합니다. MHN은 개인 정보를 보호하고 누구와도 공유하지 않습니다.

Gọi cho chúng tôi theo số điện thoại trên trang web hội viên EAP để cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị sử dụng để nói và viết là gì. Quý vị có thể được yêu cầu cung cấp cho chúng tôi thông tin về chủng tộc và dân tộc của quý vị. Tuy nhiên, quý vị có thể chọn không trả lời nếu muốn. Chúng tôi sử dụng những thông tin này để cải thiện chất lượng dịch vụ mà quý vị nhận được. MHN sẽ bảo vệ thông tin cá nhân của quý vị và sẽ không chia sẻ thông tin đó với bất kỳ ai.

[Disclaimer](#)

This information is not intended as a substitute for professional medical care. Please always follow your healthcare provider's instructions. Programs and services are subject to change. Managed Health Network, LLC (MHN) is a subsidiary of Health Net, LLC. The MHN companies include Managed Health Network and MHN Services, LLC. Health Net and Managed Health Network are registered service marks of Health Net, LLC or its affiliates. All rights reserved.

Esta información no pretende ser un sustituto de la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Los programas y servicios están sujetos a cambios. Managed Health Network, LLC (MHN) es una subsidiaria de Health Net, LLC. Las compañías de MHN incluyen Managed Health Network y MHN Services, LLC. Health Net y Managed Health Network son marcas de servicio registradas de Health Net, LLC o sus afiliadas. Todos los derechos reservados.

本信息無意替代專業醫療服務。請始終遵循您的醫療保健提供者的指示。程序和服務可能會更改。Managed Health Network, LLC (MHN) 是 Health Net, LLC 的子公司。MHN 公司包括 Managed Health Network 和 MHN Services, LLC。Health Net 和 Managed Health Network 是 Health Net, LLC 或其附屬公司的註冊服務標誌。版權所有。

이 정보는 전문 의료 치료를 대체하기 위한 것이 아닙니다. 항상 의료 공급자의 지침을 따르시기 바랍니다. 프로그램과 서비스는 변경될 수 있습니다. Managed Health Network, LLC (MHN)은 Health Net, LLC의 자회사입니다. MHN 회사에는 Managed Health Network 및 MHN Services, LLC가 포함되어 있습니다. Health Net 및 Managed Health Network는 Health Net, LLC 또는 그 계열사의 등록 서비스 상표입니다. 저작권 보유.

Thông tin này không nhằm thay thế cho dịch vụ chăm sóc y tế chuyên nghiệp. Vui lòng luôn làm theo các chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Các chương trình và dịch vụ có thể thay đổi. Managed Health Network, LLC (MHN) là công ty con của Health Net, LLC. Các công ty của MHN bao gồm Managed Health Network và MHN Services, LLC. Health Net và Managed Health Network là nhãn hiệu dịch vụ đã đăng ký của Health Net, LLC hoặc các chi nhánh của Health Net, LLC. Tất cả các quyền được bảo hộ.