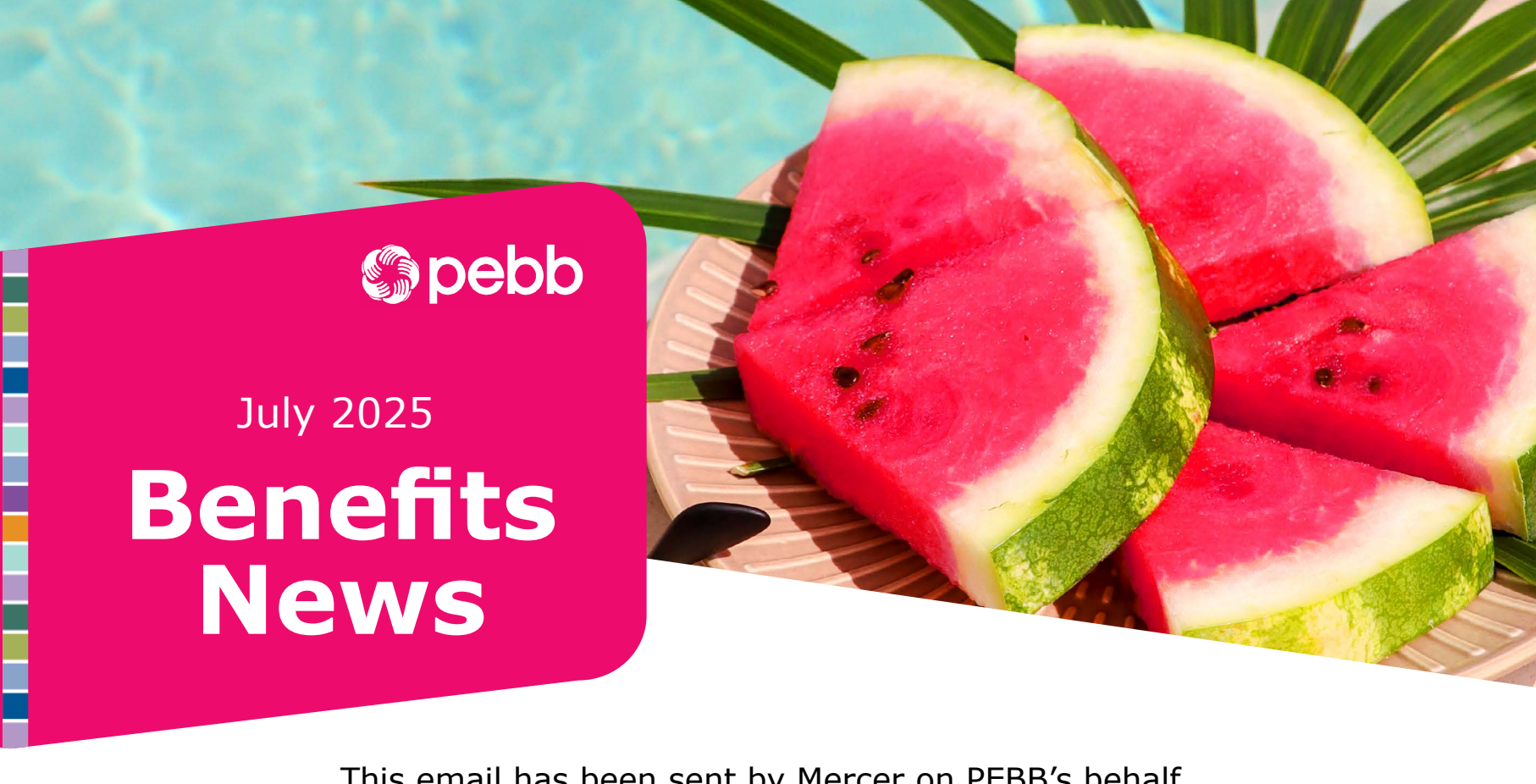




This email has been sent by Mercer on PEBB's behalf.

Anxiety and Depression

Depression and anxiety are often paired. But they affect people in different ways. However, they can both be managed. Sometimes you can manage them on your own. Other times, you may need help from healthcare professionals. Remember, you're not alone.

[¡Disponible en español! \(Desplácese hacia abajo\)](#)

Monthly Benefits Spotlight | Learning for Everyone

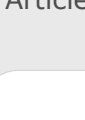
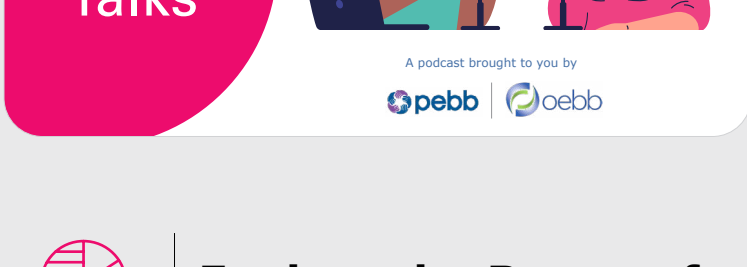
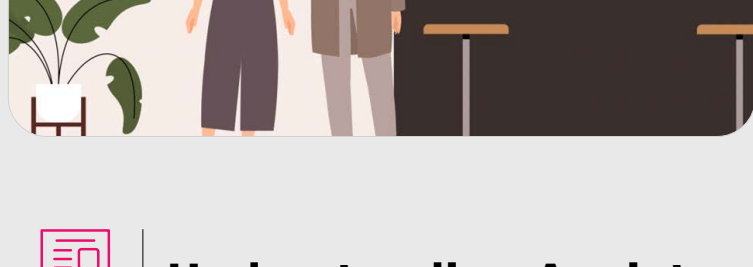
Everyone learns differently. That's why we share information in different ways, so you can find what works best for you!



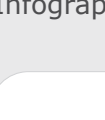
Connections: Meet Jen and Sarah



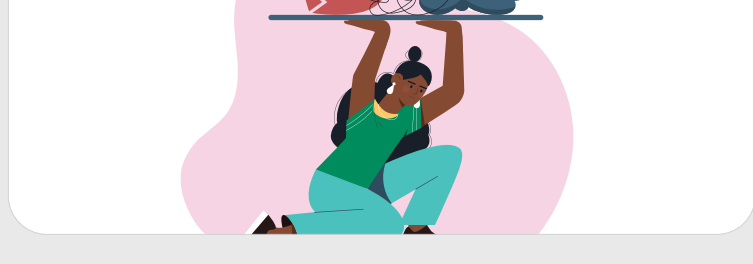
Health Talks: Mindfulness for Anxiety and Depression



Understanding Anxiety and Depression



Explore the Range of Mental Health Care



Test Your Mental Health



PEBB's Mental Health Resources



July Learning and Events

View all upcoming events [here](#).



We asked, and you answered! Here are some responses we received for our June poll.

What are your favorite foods/drinks for gut health?



Yogurt



Kimchi



Berries

June Poll Results



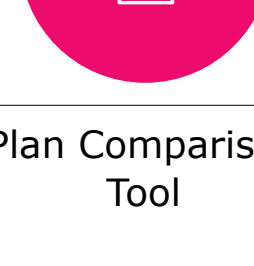
Resources



Wellness Guide



Explore Your Benefits



Plan Comparison Tool

We want your feedback on the newsletter!

Questions? Ideas? | Let us know!

This message provides information about employee benefits to PEBB members. To change your email address, log in to [PEBBenroll.com](#) and update your personal information.

If you are not eligible for PEBB benefits and received this message in error, please email: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov



Este mensaje electrónico fue enviado por Mercer en nombre de PEBB.

Ansiedad y depresión

Con frecuencia la depresión y la ansiedad se presentan juntas. Pero ellas afectan a las personas de diferente manera. Sin embargo, ambas se pueden controlar. Algunas veces las personas mismas las pueden controlar. Otras veces podrían necesitar la ayuda de profesionales de atención médica. Recuerde, usted no está solo.

Enfoque en los beneficios mensuales | Aprendizaje para todos

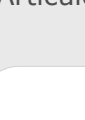
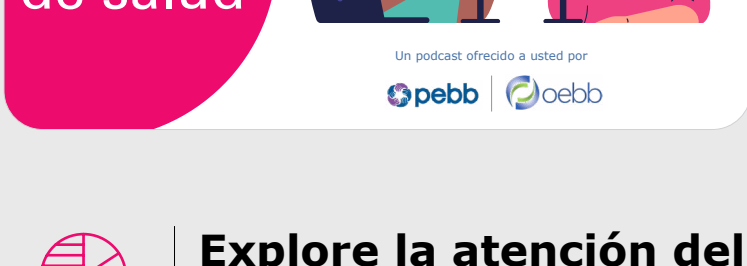
Cada persona aprende de manera diferente. Por esto compartimos información de diferentes maneras, ipara que pueda encontrar la que funciona mejor para usted!



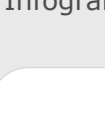
Conexiones: Conozca a Jen y Sarah



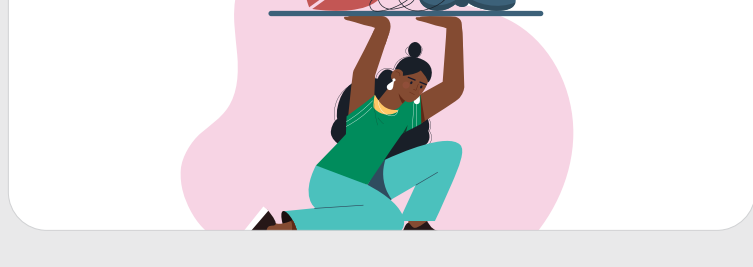
Charlas de salud: Concienciación plena para la ansiedad y la depresión



Entienda la ansiedad y la depresión



Explore la atención del rango de problemas de salud mental



Evalúe su salud mental



Recursos de PEBB sobre la salud mental



Julio Aprendizaje y eventos

Vea aquí todos los eventos venideros.



Preguntamos, ¡y usted contestó! Estas son algunas de las respuestas a nuestra encuesta de junio que recibimos.

¿Cuáles son sus comidas y bebidas favoritas para la salud digestiva?



Yogur



Kimchi



Bayas

Resultados de la encuesta de junio



Recursos



Guía de bienestar



Explore sus beneficios



Recurso de comparación de planes

¡Queremos su opinión sobre la hoja informativa!

¿Tiene preguntas? ¿Tiene ideas? | ¡Háganoslas saber!

Este mensaje proporciona a los miembros información de PEBB sobre los beneficios de los empleados.

Si desea cambiar su dirección electrónica, visite [PEBBenroll.com](#) y actualice su información personal.

Si no tiene derecho a recibir los beneficios de PEBB y recibió este mensaje por error, sírvase enviar un mensaje electrónico a: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov