Departamento de
RISARALDA

POLÍTICA PÚBLICA DE SALUD MENTAL ORDENANZA No. 006 DEL 23 DE FEBRERO DE 2023.

INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

Gobernación de
RISARALDA
Sentimiento de Todos

DEFINICIÓN SALUD MENTAL

Gobernación de
RISARALDA
Sentimiento de Todos

Departamento de
RISARALDA

Secretaría de Desarrollo Económico y Competitividad

Salud Mental

Está bien pedir ayuda



Por la cual se adopta la Política Pública de Salud Mental del Departamento de Risaralda para el período 2023-2033.

DEFINICIÓN SALUD MENTAL

Gobernación de RISARALDA
Sentimiento de Todos

Es la capacidad del individuo para interactuar de manera armónica con su ambiente, es la capacidad del ser humano de amar, trabajar y disfrutar de su tiempo libre de manera que le genere paz interior y tranquilidad emocional.

La salud mental permite al ser humano enfrentar las tensiones de la vida diaria, realizar mejor su trabajo, tener mejores relaciones con las personas de su entorno y estar satisfecho de ello.



SEÑALES QUE DEBES ATENDER TU SALUD MENTAL

Gobernación de RISARALDA
Sentimiento de Todos



- Estas irritable
- No te alimentas bien
- Pierdes interés en lo que antes disfrutabas hacer
- Te cuesta concentrarte
- Te sientes sin energía y sin motivaciones
- Tienes ataques de ansiedad seguidos
- No duermes bien
- Te alejas de tu red de apoyo
- No buscas ayuda

ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS DETERIORAN NUESTRA SALUD MENTAL

Gobernación de RISARALDA
Sentimiento de Todos

ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS DETERIORAN NUESTRA SALUD MENTAL

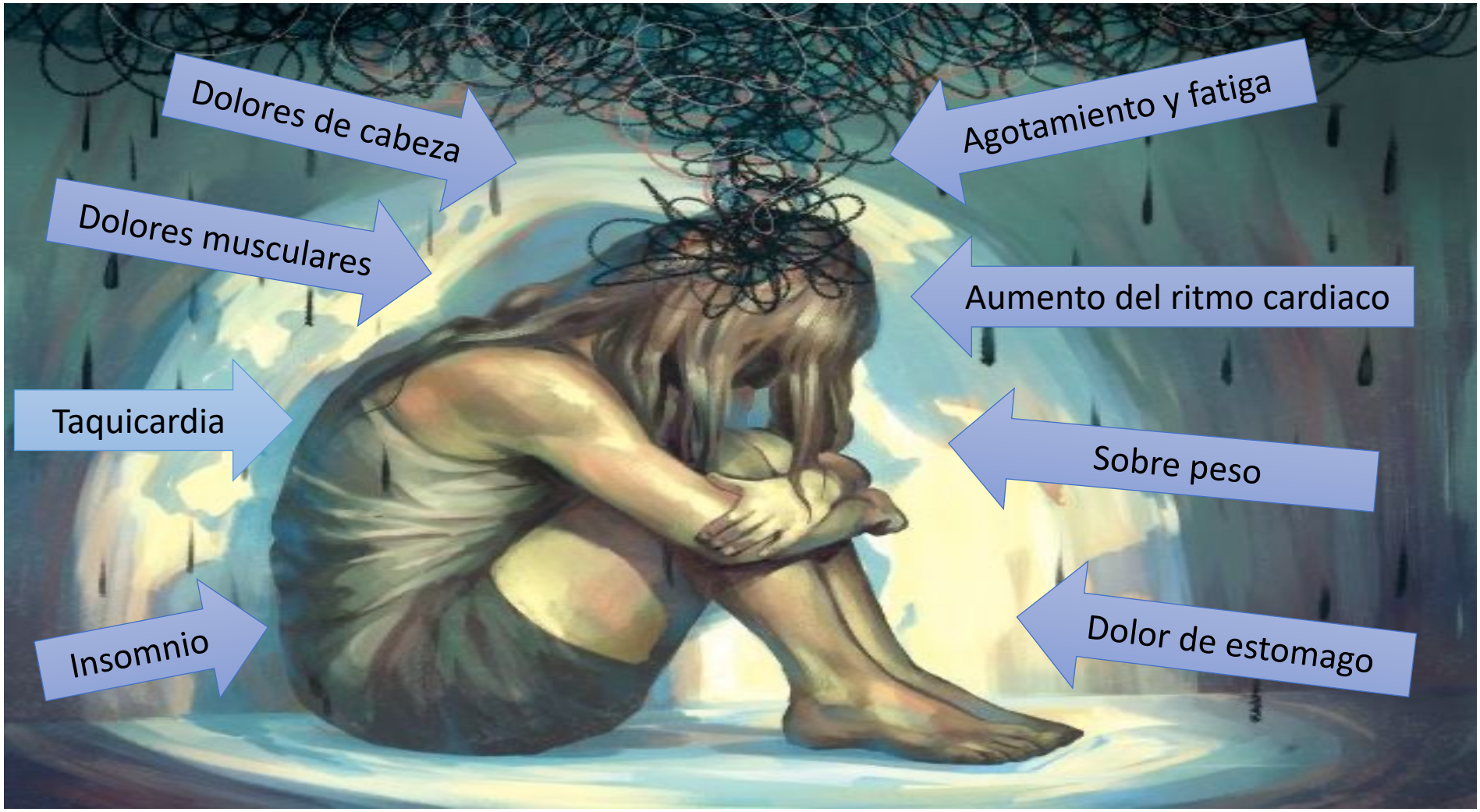
Efectos: **Disminuyen, suprimen e inhiben el nivel de actividad del sistema nervioso central**, produciendo somnolencia y lentitud psico – motora.

Intensifican la actividad cerebral dando el efecto de producir un aumento en la atención, la energía y la agudeza mental, alteran la percepción.



LA SALUD MENTAL TAMBIEN AFECTA LA SALUD FISICA

Gobernación de
RISARALDA
Sentimiento de Todos



HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

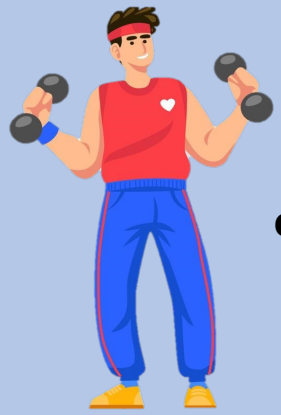
Gobernación de RISARALDA
Sentimiento de Todos



Duerme bien



Aliméntate saludablemente



Haz ejercicio



Lee habitualmente



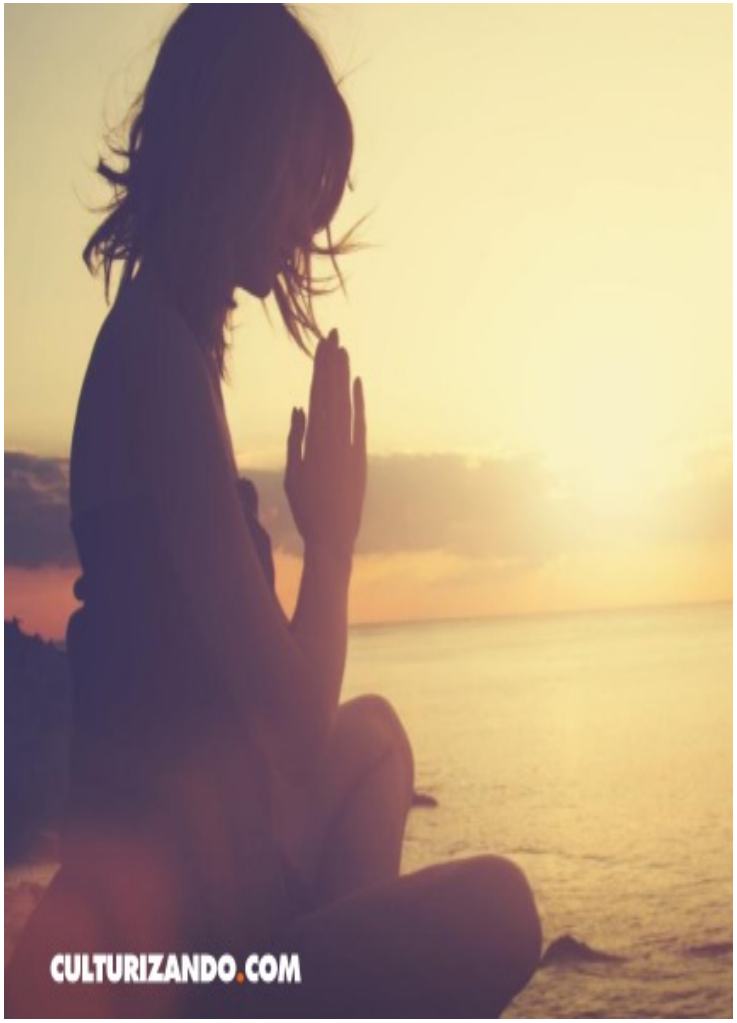
Habla sobre tus emociones



Realiza actividades agradables

IDENTIFICAR NUESTRAS CARACTERISTICAS INTERNAS

Gobernación de RISARALDA
Sentimiento de Todos



- Aceptación de la variabilidad de las circunstancias (buenas y malas). Satisfacción con la vida.
- Manejo de la ansiedad y agresividad
- Identificar nuestras posibilidades, motivaciones y limitaciones, aceptarse como es.
- Capacidad para establecer relaciones afectivas estables y satisfactorias.
- Tener proyectos y metas y ser consecuentes con ellos.
- Tolerancia: a las propias frustraciones, fracasos y limitaciones y a las diferencias e imperfecciones de los demás.

REDES DE APOYO

Gobernación de RISARALDA
Sentimiento de Todos

Redes formales



El Estado

La comunidad



Amigos



Familia



Redes Sociales

L

REDES DE APOYO

Gobernación de
RISARALDA
Sentimiento de Todos

Primeros Auxilios Psicológicos

¿Quiénes pueden aplicar primeros auxilios psicológicos?

Personal que se encuentra certificado y capacitado en dicha técnica, a diario pueden ocurrir diferentes situaciones que pueden llevar a las personas a crisis, es importante brindar apoyo, sin embargo, si no está capacitado y no tiene conocimiento es mejor que contacte a un profesional y permita que sea el profesional quien intervenga en la situación.

Objetivos de los primeros auxilios psicológicos:

1. Reducir el nivel de estrés producido por la noticia o el evento traumático.
2. Conectar a las personas tanto familiares, como vecinos, líderes comunitarios, líderes religiosos, dependiendo de las creencias personales, para ayudar a sentirse apoyados, arropados y percibir solidaridad de otras personas.
3. Potenciar las estrategias de afrontamiento de las personas afectadas.
4. Fomentar la autonomía de las personas afectadas, tomar decisiones, aunque sean pequeñas, permitirá percepción de control.

Sí son ✓

- Aportan calma y modelan respuestas.
- Aportan ayuda no instructiva.
- Facilitan la expresión emocional.
- Deben favorecer el acercamiento y percepción de apoyo.

No son ✗

- Una terapia.
- Una forma de diagnóstico.
- Técnica de desactivación.
- No permite abordar a profundidad.
- No deben ser interrogatorios extensos.
- No requieren excederse en verbalizaciones.

Departamento de
RISARALDA

Gobernación de
RISARALDA
Sentimiento de Todos

GRACIAS

WEBGRAFÍA

Gobernación de RISARALDA
Sentimiento de Todos

Imágenes.

- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmanmedicalinstitute.com%2Fblog%2Fsalud-mental-hombres%2F&psig=AOvVaw3BG6ZYnNPIYVW9Rd3Byhx-&ust=1701205795946000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqGAoTCPDNg8yL5YIDFQAAAAAdAAAAABDaAg

- https://fundaciongaem.org/wp-content/uploads/2020/09/vector-mental-health-illustration.jpg

- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.cl%2Farticulos-medicos%2Faumento-en-en-consumo-de-alcohol-y-drogas-durante-la-pandemia-del-covid-19%2F&psig=AOvVaw2qPg-59l9MufFrQ5D8sMfL&ust=1701206497226000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqFwoTCOjIyZqO5YIDFQAAAAAdAAAAABAD

- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsemanariouniversidad.com%2Fpais%2Fla-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad%2F&psig=AOvVaw2CCNbpNYlZed353t5EELQS&ust=1701206551610000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqFwoTCJjijreO5YIDFQAAAAAdAAAAABAI

- Culturizando.com
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSsgyHf8Vj9_eVsLH02qVT1Euy4ykNdKhuHD_JPE1LN7A2_Vh_ADSmSVmblfzqrBYZ-06Y&usqp=CAU
- https://www.definicionabc.com/contenido/imp/pertenecer-a-un-grupo-comunidad.jpg
- https://media.istockphoto.com/id/922768258/es/vector/gran-familia-de-dibujos-animados.jpg?s=170667a&w=0&k=20&c=hEmNjqzdmDQKVdsApcBwJbYUisu3HcpjwgF88Gr0ikQ=
- https://img.freepik.com/vector-gratis/dia-juventud-personas-abrazandose-juntas_23-2148599683.jpg