

QUE ES SALUD MENTAL?



La salud mental es la capacidad que tienen las personas para transitar por los entornos (familiar, escolar, laboral y comunitario) y afectarlos de forma positiva.

Acciones que hacen parte de nuestra salud mental

Amar, aceptarse, disfrutar, trabajar, reír, expresarse, comunicarse, mantener buenas relaciones sociales.



COMO PUEDO CONTRIBUIR A MI SALUD MENTAL?

Aplicando acciones de autocuidado para crear entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludable, previniendo el consumo de sustancias psicoactivas, los diferentes tipos de violencia, el suicidio e intentos de suicidio, a través de las practicas de autocuidado



CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL A LAS PERSONAS?

Un problema de salud mental o una enfermedad mental puede afectar a cualquier persona sin importar su raza, etnia, sexo, edad u origen.

Afecta el bienestar físico, mental y emocional trastornando el diario vivir.

RECUERDA!

Haz de tu vida y de tu sueños una realidad. Cuida de tu SALUD MENTAL.

Linea Vital 125 – Cel: 3208123007

CUÁLES SON ESAS PRACTICAS DE AUTOCUIDADO

De y reciba afecto: debemos dar y recibir afecto, así se reforzaran los valores de ayuda, la comprensión y el apoyo.

Proteja su vida: debemos hablar de lo que nos pasa.

Mantenga comunicación asertiva: comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros derechos sin la intención de herir o perjudicar a otros.

Maneje adecuadamente el tiempo libre: tome tiempo para hacer las cosas que le gustan (por ejemplo: leer, estudiar, hacer deporte, compartir en familia, escuchar música o ver películas).

Practique hábitos y estilos de vida saludable: tome tiempo para comer, descansar, relajarse, coma sanamente, haga ejercicio y reduzca al mínimo el consumo de alcohol.

Maneje adecuadamente los conflictos: evite cualquier tipo de violencia, acepte las diferencias y recurra a la mediación cuando sea necesario.

Practique el buen trato: salude con cordialidad, ofrezca una sonrisa, preste su apoyo cuando crea que puede ser necesario, agradezca, diga por favor cuando solicite algo, sea tolerante, predique con el ejemplo, póngase en el lugar de los demás y suministre una dosis de humor en su día a día.

LEY 1616 DE 2013

POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES

OBJETO DE LA LEY

Garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital.

SERVICIOS DE ATENCION INTEGRAL E INTEGRADA EN SALUD MENTAL CONTEMPLADAS EN LA LEY 1616 DE 2013

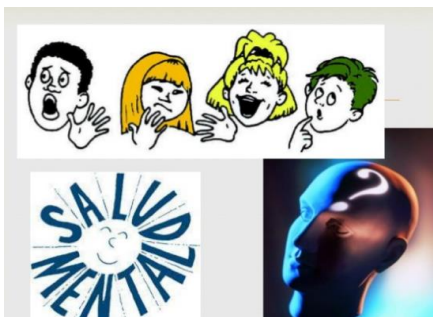
1. Atención Ambulatoria.
2. Atención Domiciliaria.
3. Atención Prehospitalaria.
4. Centro de Atención en Drogadicción y Servicios de Farmacodependencia.
5. Centro de Salud Mental Comunitario.
6. Grupos de Apoyo de Pacientes y Familias.
7. Hospital de Día para Adultos.
8. Hospital de Día para Niñas, Niños y Adolescentes.
9. Rehabilitación Basada en Comunidad
10. Unidades de Salud Mental.
11. Urgencia de Psiquiatría.

DERECHOS EN SALUD MENTAL SEGÚN LA LEY 1616 DE 2013

1. Derecho a recibir atención integral e integrada y humanizada por el equipo humano y los servicios especializados en salud mental.
2. Derecho a recibir información clara, oportuna, veraz y completa de las circunstancias relacionadas con su estado de salud, diagnóstico, tratamiento y pronóstico, incluyendo el propósito, método, duración probable y beneficios que se esperan, así como sus riesgos y las secuelas, de los hechos o situaciones causantes de su deterioro y de las circunstancias relacionadas con su seguridad social.
3. Derecho a recibir la atención especializada e interdisciplinaria y los tratamientos con la mejor evidencia científica de acuerdo con los avances científicos en salud mental.
4. Derecho a que las intervenciones sean las menos restrictivas de las libertades individuales de acuerdo a la ley vigente.
5. Derecho a tener un proceso psicoterapéutico, con los tiempos y sesiones necesarias para asegurar un trato digno para obtener resultados en términos de cambio, bienes y calidad de vida.
6. Derecho a recibir psicoeducación a nivel individual y familiar sobre su trastorno mental y las formas de autocuidado.
7. Derecho a recibir incapacidad laboral, en los términos y condiciones dispuestas por el profesional de la salud tratante, garantizando la recuperación en la salud de la persona.
8. Derecho a ejercer sus derechos civiles y en caso de incapacidad que su incapacidad para ejercer estos derechos sea determinada por un juez de conformidad con la ley 1306 de 2009 y demás legislación vigente.
9. Derecho a no ser discriminado o estigmatizado, por su condición de persona sujeto de atención en salud mental.
10. Derecho a recibir o rechazar ayuda espiritual o religiosa de acuerdo con sus creencias.
11. Derecho a acceder y mantener el vínculo con el sistema educativo y el empleo, y no ser excluido por causa de su trastorno mental.
12. Derecho a recibir el medicamento que requiera siempre con fines terapéuticos o diagnósticos.
13. Derecho a exigir que sea tenido en cuenta el consentimiento informado para recibir el tratamiento.
14. Derecho a no ser sometido a ensayos clínicos ni tratamientos experimentales sin su consentimiento informado.
15. Derecho a la confidencialidad de la información relacionada con su proceso de atención y respetar la intimidad de otros pacientes.
16. Derecho al Reintegro a su familia y comunidad.



SALUD MENTAL



VALLEDUPAR, 2020