



Soluciones para el cuidado de la salud mental

Las rutas de atención en salud mental son servicios de salud que pueden ayudar en su cuidado, donde se realizan atenciones individuales y familiares para aquellas personas en riesgo o con trastornos mentales, epilepsia y consumo de sustancias psicoactivas. Igualmente se realizarán acciones para reducir el estigma y la discriminación.

Con las rutas de atención en salud mental se desarrollan los servicios de salud, incluyendo las atenciones individuales y familiares para aquellas personas en riesgo o con trastornos mentales

Recomendaciones



Habla del tema:

Si se siente mal anímicamente, cuénteles a un amigo o a una persona cercana. Permítase hablar sobre sus sentimientos y emociones.

Déjate ayudar:

Si siente que no se puede levantar de la cama, que nada tiene sentido, que todo le angustia, algo pasa y debe poder resolverlo, busque apoyo.

Mantén el tratamiento que te ordenaron:

Si abandona apenas se siente bien o por el contrario porque siente que las emociones que ahora tiene son irreales, puede tener recaídas y empeorar su estado de salud.

Trata de mantener tu vida cotidiana:

Las rutinas permiten dar estabilidad a la mente y al cuerpo, por eso no deje de hacer aquello que acostumbra.

Cualquier persona o entidad puede reportar

- Familiares.
- Instituciones educativas.
- Policía.
- Secretaria de salud.



COSMITET LTDA.