

DÍA DE LA SALUD MENTAL:

*“La salud mental es un
derecho humano universal”*

Clínica
El Rosario
Amor que Acompaña y Servicio que Alivia



VIGILADO Supersalud

1. ¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY EXPERIMENTANDO...?

DEPRESIÓN

- Me siento triste la mayor parte del tiempo
- Ya no disfruto las actividades que antes si disfrutaba
- Siento que no tengo energía
- Mi mente me dice que las personas no me quieren, que no valgo como persona, que la vida no tiene sentido o incluso pienso en que no quiero vivir. Me siento sin esperanzas.
- No soy capaz de concentrarme o pensar con claridad
- Me siento más irritable
- Tengo problemas para dormir

ANSIEDAD

- Pienso mucho en el futuro, constantemente me dan vueltas los problemas en la cabeza
- Soy muy negativa, pienso de forma catastrófica
- No encuentro solución a los problemas
- Me siento nervioso, angustiado todo el tiempo
- Tengo dificultades para dormir o me despierto angustiado en la madrugada

2. ¿CÓMO PUEDO SABER SI SOY VÍCTIMA DE ALGÚN TIPO DE VIOLENCIA?

VIOLENCIA FÍSICA

Ejercer la fuerza como medio de poder o control, por medio de agresión física.

- Me pega.
- Me tira objetos.
- Golpea las puertas, las paredes.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Intimidación y manipulación como medio de poder o control.

- No le gusta que vea a mi familia
- No quiere que salga con mis amigos
- Amenaza con quitarme a los niños o hacerle daño a mi mamá.

VIOLENCIA SEXUAL

Todo acto sexual no consensuado, esto abarca tocamientos, insinuaciones no deseadas o acceso carnal



3. ESTRATEGIAS ... ¿CÓMO CUIDAR MI SALUD MENTAL?

Realiza ejercicio físico con regularidad: El ejercicio físico ayuda a liberar endorfinas y neurotransmisores que son necesarios para la estabilidad emocional. Hacer ejercicio ayuda a disminuir la ansiedad y prevenir la depresión. Hay muchos tipos de actividad física, realiza la que más te guste. Empieza por metas pequeñas...



Evita el consumo de cigarrillo, alcohol y otras sustancias psicoactivas



Cuida tu sueño: Trata de dormir entre 7 y 8 horas al día. Si ya lo haces y sientes que no descansas, consulta con tu médico. Mantén un horario regular de sueño (Acuéstate y levántate todos los días a la misma hora), Limita el consumo de cafeína en horas de la tarde, mantén tu habitación fresca y ten una rutina relajante antes de ir a dormir.



Trabaja en la espiritualidad, sin importar cual religión o creencia tienes.



Dedica tiempo a alguna actividad que te guste: Los Hobbies y actividades que nos gustan nos ayudan a liberar el estrés del día a día, generar nuevos aprendizajes y sentirnos capaces. ¿Puedes intentar una nueva actividad?

Cuida tu alimentación: Come regularmente, aliméntate de forma sana, evita el exceso de bebidas altas en cafeína.



Meditación: Los ejercicios de meditación y respiración tienen grandes beneficios, intenta comenzar esta práctica

***Busca en Netflix: Headspace: Guía de meditación**



Exprésate con alguien: Hablar de lo que sentimos y tenemos en nuestra mente puede ayudar a tranquilizarnos. Piensa en ese primo, amigo o familiar que sabe escuchar sin juzgarte y llámalo. Puedes sorprenderte de lo que hay detrás de una llamada. ¿No conoces a nadie que sepa escuchar? Al final de este documento te compartimos algunas líneas y lugares a los que puedes acudir.



4. LINEAS DE ATENCIÓN.

Si estás en un momento de dificultad a nivel emocional, si identificas alguno de los signos que mencionamos anteriormente o si simplemente necesitas alguien con quien hablar...

- Programa Red de amor, cuidado y salud mental.
Puedes encontrar más información en la página web:
<https://www.comfama.com/red-de-amor/>

- Línea Amiga
(604) 444 44 48
Whatsapp: 3007231123

- **Escuchaderos**

Atención psicológica gratuita en diferentes puntos en la ciudad... Encuentra tu escuchadero más cercano escaneando el Código QR



Encuentra aquí tu
Escuchadero
más cercano

- *¿Donde puedo acudir si soy víctima de violencia?*

Para orientación, asesoría y acompañamiento

- Línea 123 social y Agencia Mujer
- Línea nacional 155

Para denunciar

- Líneas gratuitas de la fiscalía general de la Nación:
122 desde celular y 018000919748 desde un teléfono fijo.