

RUTA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Señales de alerta:

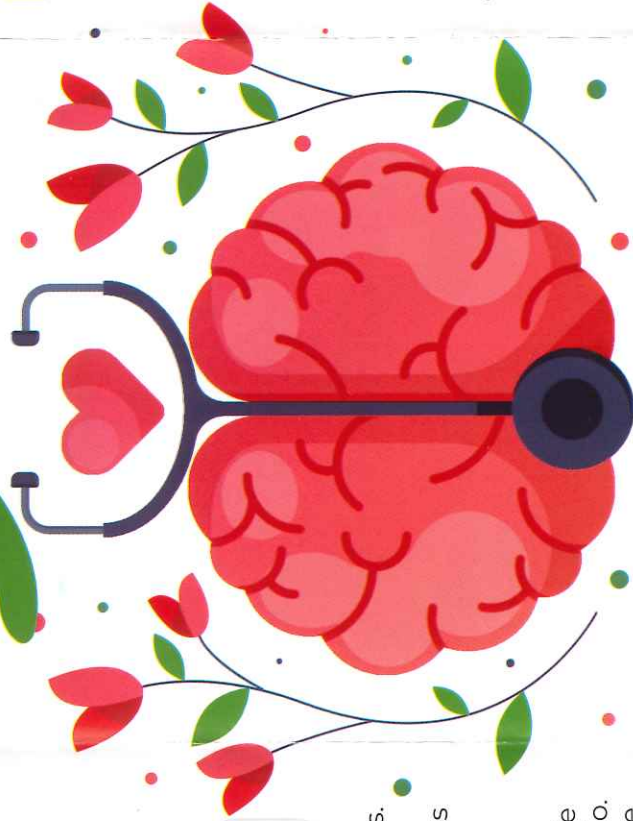
Si alguien cercano a ti presenta:

Enfermedades mentales descompensadas.
Cambios de estado de ánimo extremos.
Aislamiento, despedidas, mensajes alusivos a querer dejar de vivir.
Expresiones de desesperanza y culpa.
Ideas, gestos suicidas.
Actitud defensiva u ofensiva hacia la red de apoyo con el ánimo de quedarse sola o solo.
Abandonar actividades que previamente disfrutaba.
Pérdida de sueño, apetito, aumento del llanto y de la ansiedad.
Comportamientos de manera que pueda hacerse daño o planes definidos orientados a causarse la muerte.

Pasos a seguir:

No te apartes de la persona que puede estar en riesgo.
Reconoce el riesgo. ¿Intento hacerse daño?
¿Te ha dicho que planea hacerse daño?
Busca ayuda, acércate a un familiar, amigo o conocido para que te apoyen en el manejo de la situación.
Acércate al servicio de urgencias: solicita atención inmediata en el Hospital.

RUTA DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL



Líneas de atención:

Salud para el Alma: 106
(Todo el departamento)

Apoyo Psicosocial: 123

Hospital Mental de Antioquia:

018000417474

Línea Toxicológica Nacional:

018000916012

Línea Salud Mental Municipal:

312 750 6908

Secretaría de Salud y Protección Social:

(604) 556 23 22

Comisaría de Familia: (604) 556 23 21

Estación de Policía: (604) 556 06 19

**Secretaría de Salud
y Protección Social**

¿Qué es salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como un "estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabaja de manera productiva y fructífera, y contribuye a su comunidad".

¿Cómo apoyamos cuando hay una crisis emocional?

- 1 Escucha con empatía.
- 2 No dejes sola a la persona hasta que este con un profesional o en el servicio de salud.
- 3 Aleja la persona de lugares de peligro o sitios concurridos.
- 4 Si hay espectadores, que no tomen fotos, que no graben, que no griten. Pide empatía.

¿Cómo fortalecer la salud mental?

Trata de tener una adecuada alimentación.
En lo posible duerme ocho horas al día.
Realiza un deporte.
Desarrolla ejercicios mentales.
Habla de tus sentimientos y pensamientos con alguien de confianza.
Inclínate por actividades que reduzcan el estrés y generen bienestar.
Trata de pensar en positivo.
Intenta socializar.
Busca espacios que te generen tranquilidad.
Evita el consumo de sustancias psicoactivas.
Rodéate de personas que te inspiren.
Permanece atento a los estados de ánimo.
Busca ayuda profesional si lo necesitas.

¿Quién activa la ruta de atención en salud mental?

Familia
Trabajadores de la salud
Docentes e instituciones educativas.
Instituciones públicas o privadas.
Líderes
Presidentes de JAC
Servicio de urgencias / Hospital.

Situaciones para activar la ruta en salud mental.

Consumo de sustancias psicoactivas.
Consumo de alcohol y tabaco.
Ideas o pensamientos de muerte.
Autolesiones e intentos de suicidio.
Afectaciones emocionales.
Trastornos mentales (depresión, ansiedad, bipolaridad, alimenticios; entre otros)

Diagnóstico: El diagnóstico lo brindará únicamente el especialista en psicología/psiquiatría. Serán ellos quienes den las pautas para el tratamiento y seguimiento.

Tratamiento y seguimiento:

Tratamiento farmacológico **Psicoterapia**
Acompañamiento psicosocial **Psicoeducación**
Rehabilitación integral e inclusión social



Valoraciones:

Se recomienda inicialmente ir al hospital, EPS, IPS o centro de salud más cercano. Allí te emitirán una orden para ser atendido por un especialista en caso de ser necesario.

Recomendaciones:

Ser adherente al tratamiento, si estas medicado por psiquiatría no debes suspenderlo sin autorización.
Reclamar los medicamentos de manera puntual.
Asiste a urgencias antes de llegar a la crisis por no contar con el medicamento.
Continúa con el apoyo familiar, social y psicológico después de tener un diagnóstico.