

PRIMERA AYUDA EN SALUD MENTAL

Salud mental

- Percepción de completo bienestar.
- Contar con recursos de afrontamiento para la vida.
- Establecer relaciones significativas.
- Habilidades para tomar decisiones.
- Percepción de contribuir a la sociedad.
- No implica la ausencia de enfermedad.



Crisis

Estado temporal, que se percibe como algo intolerable y que sobrepasa las propias habilidades o estrategias para afrontarlo o resolverlo.

Pueden ser

- **Evolutivas:** situaciones ligadas al proceso de desarrollo humano.
Ej: Cambios en diferentes etapas como la relación con pares, jubilación, etc.
- **Situacionales:** Sucesos inesperados por acontecimientos externos.
Ej: enfermedad, desempleo, problemas económicos, violencia, accidentes, etc.

¿Por qué una ruta de salud mental?

- Medida de atención primaria.
- Promoción de la salud mental.
- Normatividad vigente (Ley 1616 de 2013, Ley 1751 de 2015, Resolución 3202 de 2016, resolución 4886 de 2018).

¿Para qué?

Brindar una ruta de primera ayuda en salud mental para el abordaje y/o direccionamiento de situaciones en crisis que se presenten en los diferentes escenarios de la Universidad de la Salle.

Primera ayuda en salud mental

¿Qué es?

Es la primera respuesta de una persona a otra que experimenta malestar por una situación estresante y que eventualmente puede necesitar ayuda.



¿Qué no es?

- No es un tratamiento clínico.
- No se establece ni valoración ni diagnóstico.
- No se generan incapacidades.

¿Para qué sirve?

- Estabilizar emociones.
- Regular pensamientos.
- Priorizar necesidades.
- Conectar con redes de apoyo.
- Facilitar la atención especializada si es necesaria.

¿Quiénes prestan la primera ayuda en salud mental?

- Psicólogos presenciales y virtuales
- Trabajadoras sociales
- Personal del servicio médico.



¿A quiénes se presta la primera ayuda en salud mental?

- Estudiantes
- Docentes
- Administrativos
- Visitantes

Que estén afectados emocionalmente por un acontecimiento crítico grave.



¿Qué puedes hacer para ayudar?

- Mantener un tono de voz pausado y tranquilo.
- Ser empático, expresar apoyo.
- Preguntar cómo puedes ayudar.
- Respetar la privacidad de la persona.
- Informar con cuidado las acciones antes de realizarlas.
- Ofrecer acompañamiento a la persona al lugar designado para cada ruta.
- Buscar apoyo en otra persona para que contacte a un profesional de la DBU.

Síntomas y signos de una crisis

- Llanto
- Temblores
- Aumento de la respiración
- Manifestaciones de mareo
- Dolor en el pecho
- Adormecimiento de extremidades,
- Confusión o pánico, etc.

¿Qué no puedes hacer?

- No entres en pánico.
- Evita reaccionar de forma exagerada.
- No grites.
- No discutas.
- No presiones a contar lo sucedido.
- No juzgues.
- Evita el contacto visual continuo.
- No dejes sola a la persona.
- No toques a la persona.



¿Dónde puedes encontrar apoyo?

CONOCE LAS RUTAS DE ATENCIÓN Y ACTÚA.

