



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# SALUD MENTAL

En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

## RECOMENDACIONES



-Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.

-Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.



-Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.

-Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.

-Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.

-Tome conciencia de sus pensamientos negativos y autocríticos persistentes e intente sustituirlos por pensamientos positivos. Felicítese por sus logros.



## LÍNEA DE ATENCIÓN

Línea de atención para llamada celular **192, opción 4**

App para celular **Way Medicals**

Directorio Salud Mental Colombia  
<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/aislamiento-saludable/lineas-de-atencion.html#lineasSaludMental>

**TU MENTE CREE TODO LO QUE DICES.** Háblale de amor, de responsabilidad, de tranquilidad, de valentía y de fé.

[WWW.SEGURIDADIMPERIO.COM.CO](http://WWW.SEGURIDADIMPERIO.COM.CO)