

Additional Resources

For information on mental health and substance use disorder services in San Bernardino County, call (888) 743-1478, 24 hours a day, 7 days a week. In an emergency, call 9-1-1.

National Alliance on Mental Health
www.nami.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

San Bernardino County 211
Dial 2-1-1 or visit www.211.org for information and referrals to health and social services. Available 24 hours a day, 7 days a week.



Language assistance services are available free of charge by dialing (888) 743-1478. TTY users dial 711 for all phone numbers listed.

DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.



BEHAVIORAL HEALTH
303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20



BIPOLAR DISORDER



BEHAVIORAL HEALTH

What is bipolar disorder?

Bipolar disorder is a brain disorder that causes unusual shifts in mood, energy, activity levels and the ability to perform day to day tasks.

People with bipolar disorder experience high and low moods which are known as manic and depressive moods. These types of moods are different than the usual ups and downs most people experience.

Symptoms of Mania

- A long period of feeling “high” or an overly happy or outgoing mood.
- Impulsive behavior.
- Extreme irritability.
- Easily distractible.
- Sleeping very little or not being tired.
- Very talkative or talking very fast.
- Increasing activities such as new projects.

Sources: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, and the National Institute of Mental Health.



Symptoms of Depression

- A long period of feeling sad, empty, or hopeless.
- Loss of interest in activities once enjoyed.
- Major weight loss or weight gain.
- Unable to sleep or sleeping too much.
- Problems with concentration, memory, or ability to make decisions.
- Restlessness or irritability.
- Thinking of death or suicide or attempting suicide.

How can I help?

- Learn to recognize the signs and symptoms of bipolar disorder. You may be able to prevent a serious episode of the illness before it occurs.
- Search for support groups in your area.
- React calmly and rationally. Even in situations where your family member or friend may “go off,” ranting at you or others it is important to remain calm. Listen and work toward a positive outcome.
- Contact your primary health care provider for a referral to behavioral health services. If you do not have an existing health care provider, call San Bernardino County Dept. of Behavioral Health at (888) 743-1478.



Recursos adicionales

Para obtener más información sobre los servicios de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en el Condado de San Bernardino, llame al (888) 743-1478, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En una emergencia, llame al 9-1-1.

La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales

www.nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

www.samhsa.gov

Condado de San Bernardino 211

Marque 2-1-1 o visite www.211.org para obtener información y referencias a servicios sociales y de salud. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita llamando al (888) 743- 1478. Usuarios de TTY marque 7-1-1.

DBH cumple con las leyes federales, de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o LEP (por sus siglas en inglés).



BEHAVIORAL HEALTH

303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20



TRASTORNO BIPOLAR



SALUD MENTAL

¿Qué es un trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es un trastorno cerebral que causa cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, los niveles de actividad y la capacidad de realizar tareas cotidianas.

Las personas con trastornos bipolares experimentan estados de ánimo altos y bajos que se conocen como estados de ánimo maníacos y depresivos. Estos tipos de estados de ánimo son diferentes de los altibajos habituales que experimentan la mayoría de las personas.

Los síntomas de manía

Un largo período de sentirse "drogado" o un estado de ánimo excesivamente feliz o extrovertido.

- Comportamiento impulsivo.
- Irritabilidad extrema.
- Fácilmente distraído.
- Dormir muy poco o no estar cansado.
- Muy hablador o hablar muy rápido.
- Incrementar actividades como nuevos proyectos.



Los síntomas de la Depresión

- Un período largo de sentirse triste, vacío o sin esperanza.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Pérdida o aumento de peso.
- No puede dormir o duerme demasiado.
- Problemas de concentración, memoria o capacidad para tomar decisiones.
- Inquietud o irritabilidad.
- Pensar en la muerte o el suicidio o intentar suicidarse.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Institutos Nacionales de Salud y la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales.

¿Como puedo ayudar?

- Aprenda a reconocer los signos y síntomas del trastorno bipolar. Es posible que pueda prevenir un episodio grave de la enfermedad antes de que ocurra.
- Busque grupos de apoyo en su área.
- Reaccione con calma y racionalidad. Incluso en situaciones en las que su familiar o amigo puede "estallar", gritándole a usted u otros es importante mantener la calma. Escuche y trabaje hacia un resultado positivo.
- Comuníquese con su médico para obtener una referencia a los servicios de salud mental. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al Departamento de Salud Mental del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.

