



# Additional Resources

For more 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](http://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.

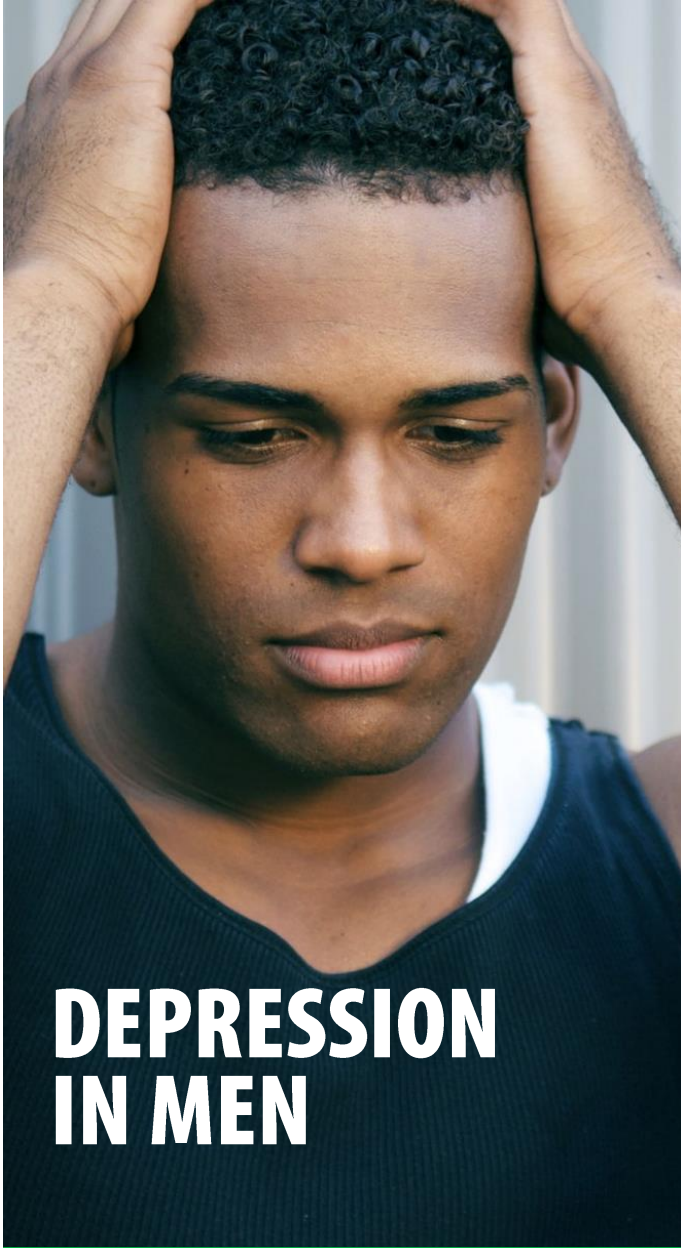


**BEHAVIORAL HEALTH**  
303 E. Vanderbilt Way  
San Bernardino

[www.SBCounty.gov/DBH](http://www.SBCounty.gov/DBH)



Rev 4/20



# DEPRESSION IN MEN

**BEHAVIORAL HEALTH**

## What is depression?

Depression (Major Depressive Disorder) is a common, but serious mood disorder. It causes severe symptoms that affect how you feel, think, and handle daily activities such as sleeping, eating or working.

Men are less likely to show “typical” signs of depression such as sadness. Instead, depression in men may appear as anger, irritability, or aggressiveness.

Depression in men may also cause them to keep their feelings hidden and may be masked by alcohol or drugs or by more socially acceptable habits like working excessively long hours.

*Sources: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, and the National Alliance on Mental Illness.*



## Signs and symptoms

- Anger, irritability, or aggressiveness.
- Feeling anxious, restless, or “on edge.”
- Loss of interest in work, family, or once pleasurable activities, including sex.
- Feeling very tired.
- Unable to concentrate or remember details.
- Unable to sleep or sleeping too much.
- Overeating or not wanting to eat at all.
- Thoughts of suicide and/or suicide attempts.
- Aches or pains, headaches, cramps, or digestive problems.
- Unable to meet the responsibilities of work, caring for the family, or other important activities.

## How to help?

- Be willing to listen, allow the individual to share their feelings.
- Recognize early symptoms.
- Be respectful and non-judgmental.
- Search for support groups in your area.
- Continue to educate yourself about depression.
- 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](http://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

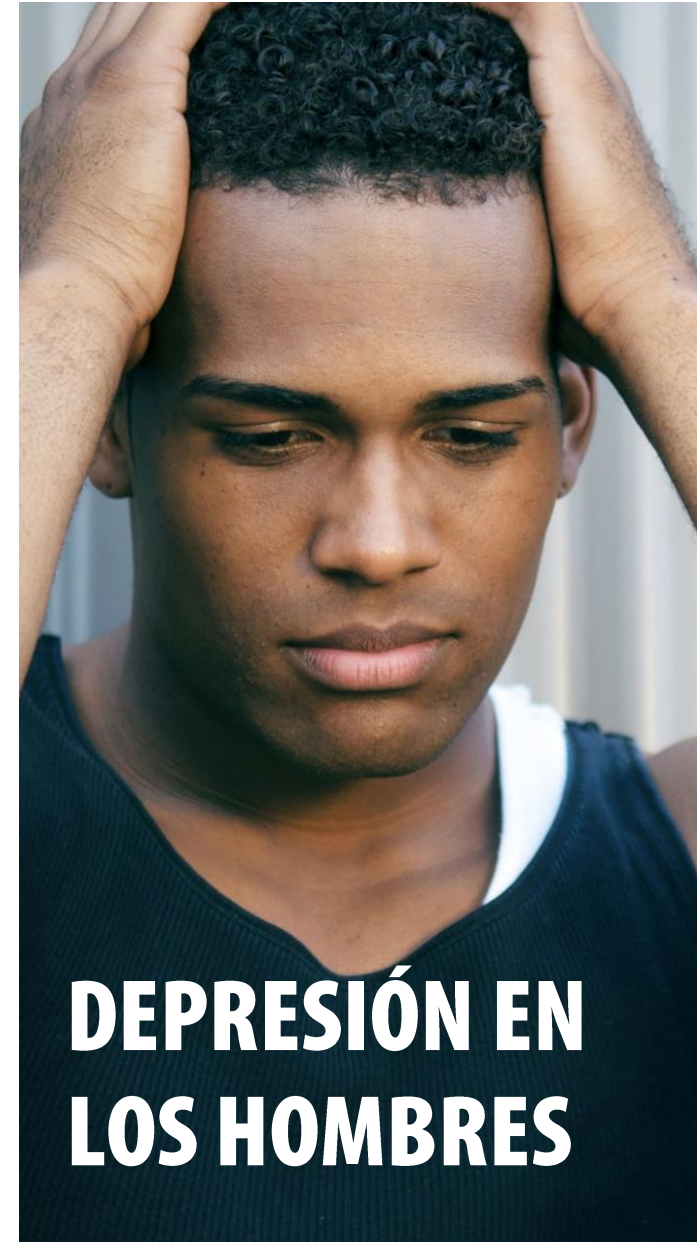
---

[www.SBCounty.gov/DBH](http://www.SBCounty.gov/DBH)

---



Rev 4/20



# DEPRESIÓN EN LOS HOMBRES

**SALUD MENTAL**

## ¿Qué es la depresión?

La depresión (trastorno depresivo mayor) es un trastorno del estado de ánimo común grave. Causa síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y maneja las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar.

Los hombres tienen menos probabilidades de mostrar signos "típicos" de depresión, como la tristeza. En cambio, la depresión en los hombres puede aparecer como ira, irritabilidad o agresividad.

La depresión en los hombres también puede hacer que oculten sus sentimientos y pueden estar enmascarados por el alcohol o las drogas o por hábitos más socialmente aceptables como trabajar horas excesivamente largas.

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



## Signos y síntomas

- Ira, irritabilidad o agresividad.
- Sentirse ansioso, inquieto o nervioso.
- Pérdida de interés en el trabajo, la familia o actividades que alguna vez fueron placenteras, incluyendo el sexo.
- Sentirse muy cansado.
- Incapaz de concentrarse o recordar detalles.
- Incapaz de dormir o dormir mucho.
- Comer en exceso o no querer comer en absoluto.
- Pensamientos de suicidio y/o intentos de suicidio.
- Dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.
- Incapaz de cumplir con las responsabilidades del trabajo, el cuidado de la familia u otras actividades importantes.

## ¿Cómo puedo ayudar?

- Estar dispuesto a escuchar, permitir que el individuo comparta sus sentimientos.
- Reconocer los síntomas.
- Ser respetuoso y sin prejuicios.
- Busque grupos de apoyo en su área.
- Continúe educándose sobre la depresión.
- 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.

