

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

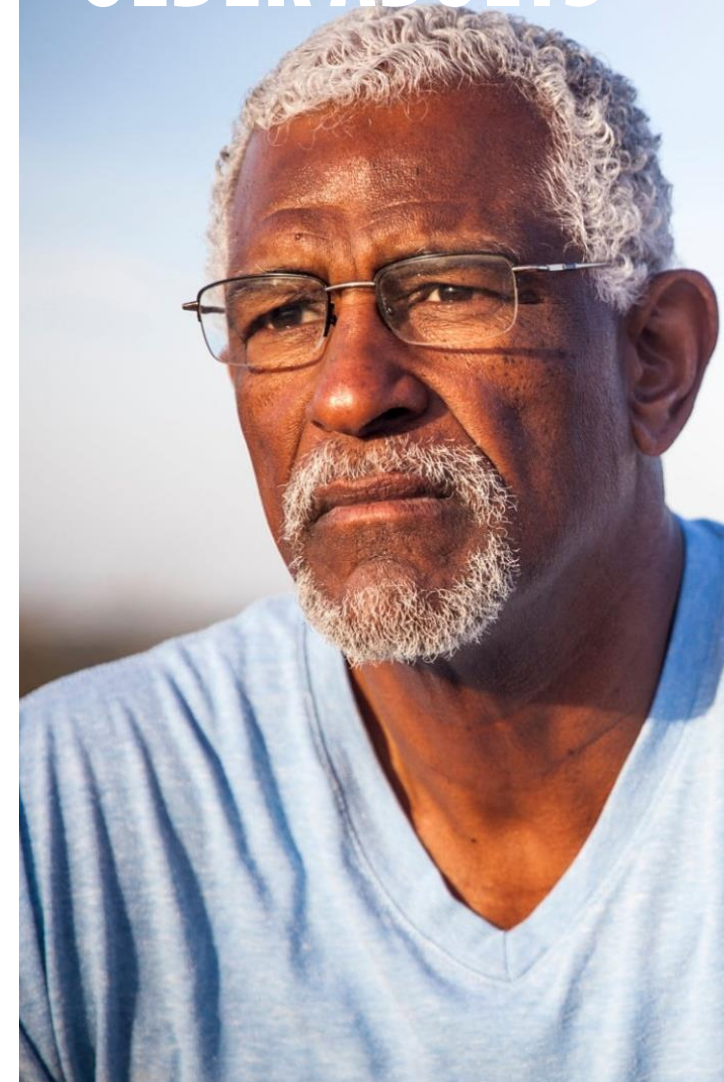
National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

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

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



DEPRESSION IN OLDER ADULTS



BEHAVIORAL HEALTH
303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20

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.

As someone becomes older, they go through a lot of changes - death of a loved one, retirement, stressful life events, or medical problems.

Depression is a common concern among older adults, but it is not a normal part of aging.

Risk Factors

- Personal or family history of depression.
- Major life changes, trauma, or stress.
- Certain physical illnesses and medications.

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



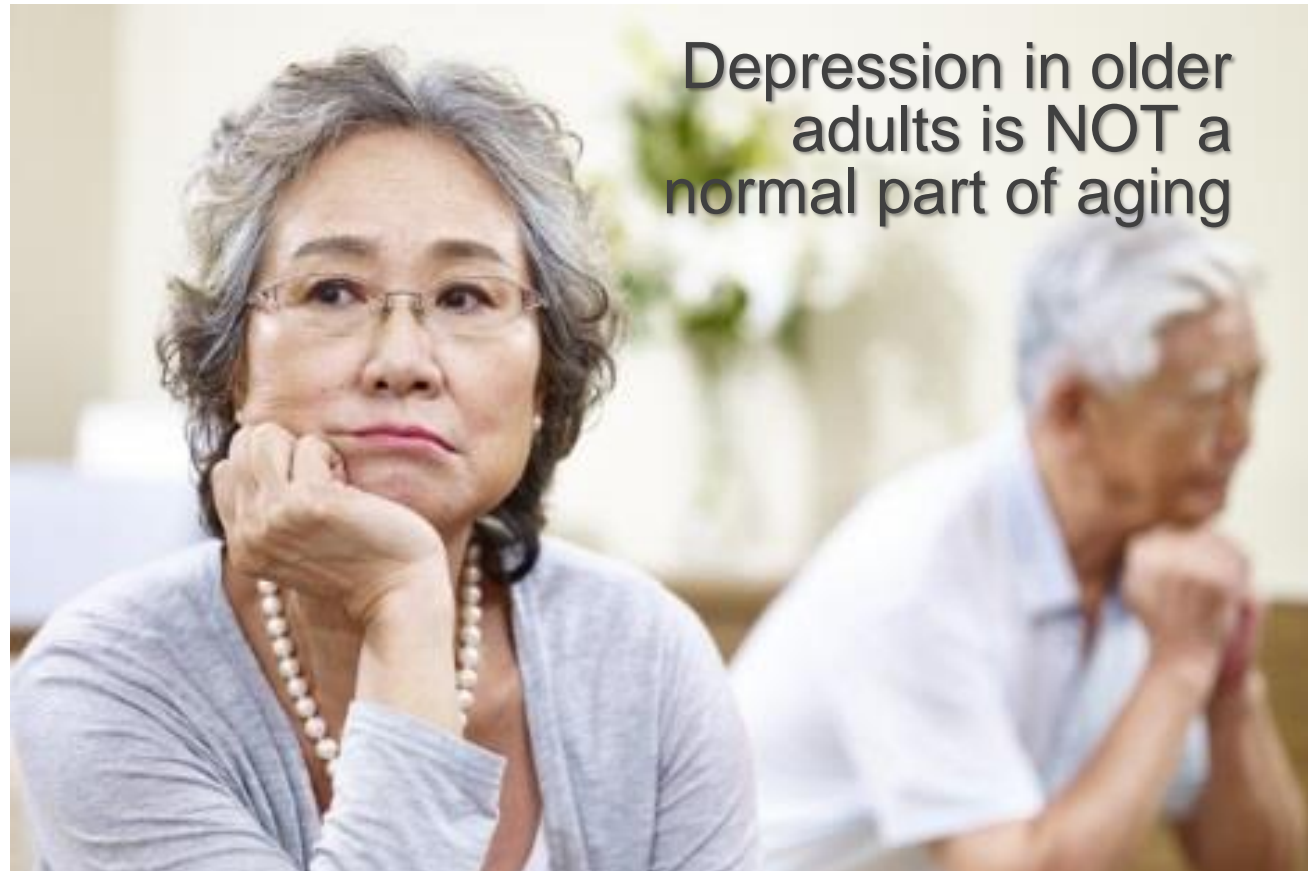
Signs and Symptoms

Older adults with depression may have less obvious symptoms or are less likely to admit to feelings of sadness or grief. Some symptoms of depression may include:

- Feeling sad or empty.
- Feeling hopeless, irritable, anxious, or guilty.
- Loss of interest in favorite activities.
- Feeling very tired.
- Not being able to sleep or sleeping too much.
- Overeating or not wanting to eat at all.
- Thoughts of suicide or past suicide attempts.
- Aches or pains, headaches, cramps, or digestive problems.

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.



Depression in older adults is NOT a normal part of aging

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).



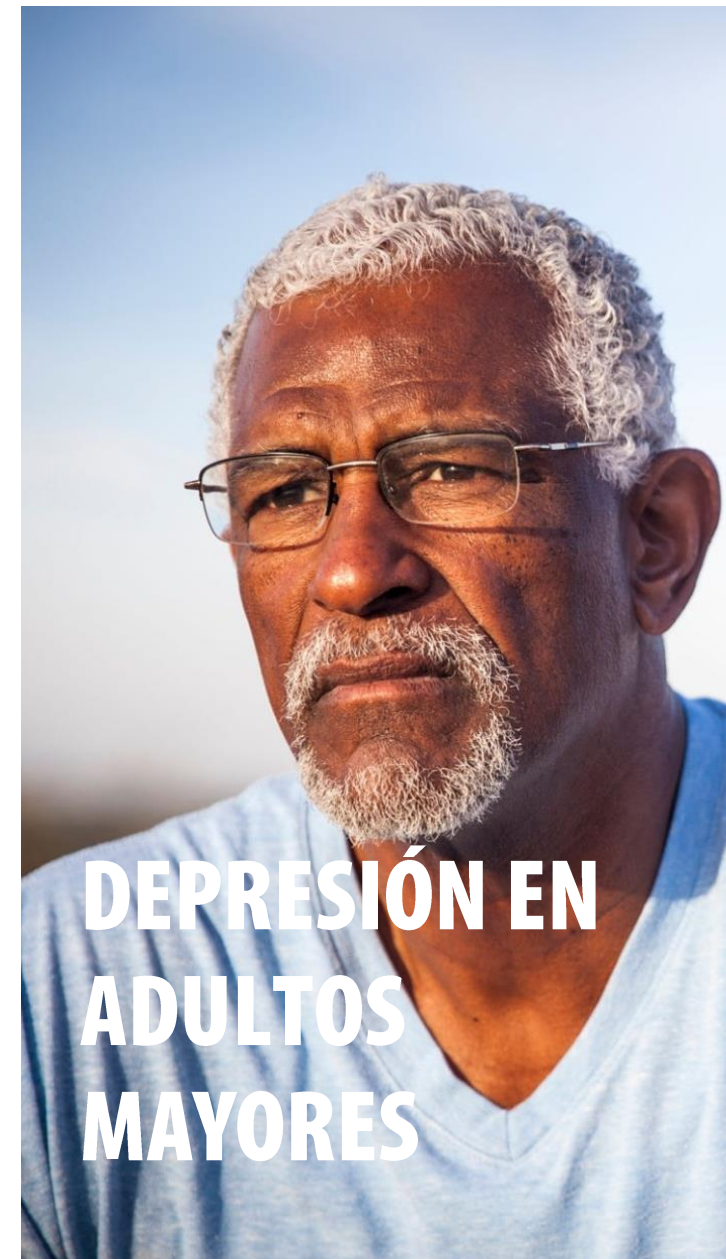
BEHAVIORAL HEALTH

303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20



DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES

SALUD MENTAL

¿Qué es la depresión?

La depresión (trastorno depresivo mayor) es un serio trastorno del humor común. Causa síntomas severos que afectan cómo se siente, piensa y maneja las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar.

A medida que alguien envejece, pasa por muchos cambios: muerte de un ser querido, jubilación, eventos estresantes de la vida o problemas médicos.

La depresión es una preocupación común entre los adultos mayores, pero no es una parte normal del envejecimiento.

Factores de riesgo

- Antecedentes personales o familiares de depresión.
- Cambios importantes en la vida, trauma o estrés.
- Ciertas enfermedades físicas y medicamentos.

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



Signos y síntomas

Los adultos mayores con depresión pueden tener síntomas menos obvios o son menos propensos a admitir sentimientos de tristeza o dolor. Algunos síntomas de depresión pueden incluir:

- Sentirse triste o vacío.
- Sentirse desesperado, irritable, ansioso o culpable.
- Pérdida de interés en actividades favoritas.
- Sentirse muy cansado.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- Comer en exceso o no querer comer en absoluto.
- Pensamientos de suicidio o intentos pasados de suicidio.
- Dolores o dolores, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.

¿Cómo ayudar?

- Esté dispuesto a escuchar, permita que el individuo comparta sus sentimientos.
- Reconocer los primeros síntomas.
- Sea respetuoso y sin prejuicios.
- Busque grupos de apoyo en su área.
- Continúe educándose sobre la depresión.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica primaria para obtener una referencia a los servicios de salud mental. Si no tiene un proveedor de atención médica existente, llame al Departamento de Salud Mental del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.

