

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.



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



**TEENAGE
DEPRESSION**

BEHAVIORAL HEALTH

Teenage depression

Teenage depression is a serious mental health problem that causes a persistent feeling of sadness and loss of interest in activities. It affects how your teenager thinks, feels and behaves, and it can cause emotional, functional, and physical problems.

While depression can occur at any time in life, symptoms may be different between teens and adults. Issues such as peer pressure, academic expectations and changing bodies can bring a lot of ups and downs for teens. But for some teens, the lows are more than just temporary feelings – they're a symptom of depression.

Treatment options for adolescents

- Psychotherapy, also called counseling, provides teens an opportunity to explore events and feelings that are painful.
- Cognitive behavioral therapy (CBT) helps teens change negative patterns of thinking and behaving.
- Interpersonal therapy focuses on how to develop healthier relationships.
- Medication relieves some symptoms of depression and often prescribed along with therapy.

Sources: National Institute of Mental Health and the National Alliance on Mental Illness.

Symptoms of depression in teens

- Poor performance at school.
- Isolation from friends and activities.
- Sadness and hopelessness.
- Lack of enthusiasm, energy or motivation.
- Anger and irritability.
- Exaggerated reaction to criticism.
- Lack of self-esteem.
- Indecision, lack of concentration or forgetting.
- Restlessness and agitation.
- Changes in eating or sleeping patterns.
- Substance abuse.
- Thoughts of suicide or suicidal actions.

How to help

- Never ignore comments about suicide, even if they are said in a jokingly manner.
- Search for support groups in your area.
- Call the National Suicide Prevention Lifeline, available 24 hours a day, at 1-800-273-TALK (8255).
- Text the Crisis Text Line, available 24 hours a day, every day. Text "HOME" to 741741.
- 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 la inhabilidad de hablar inglés, LEP (por sus siglas en inglés).



BEHAVIORAL HEALTH

303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20



DEPRESIÓN ADOLESCENTE

SALUD MENTAL

Depresión adolescente

La depresión adolescente es un grave problema de salud mental que causa un sentimiento persistente de tristeza y pérdida de interés en las actividades. Afecta la forma en que su adolescente piensa, siente y se comporta, y puede causar problemas emocionales, funcionales y físicos.

Si bien la depresión puede ocurrir en cualquier momento de la vida, los síntomas pueden ser diferentes entre adolescentes y adultos. Cuestiones como la presión de grupo, las expectativas académicas y los cambios de cuerpo pueden traer muchos altibajos para los adolescentes. Pero para algunos adolescentes, los mínimos son más que simples sentimientos temporales: son un síntoma de depresión.

Opciones de tratamiento para adolescentes

- La psicoterapia, también llamada consejería, brinda a los adolescentes la oportunidad de explorar eventos y sentimientos que son dolorosos.
- La terapia cognitiva conductual ayuda (CBT por sus siglas en inglés) a los adolescentes a cambiar los patrones negativos de pensamiento y comportamiento.
- La terapia interpersonal se centra en cómo desarrollar relaciones más saludables.
- Los medicamentos alivian algunos síntomas de depresión y con frecuencia se prescribe junto con la terapia.

Síntomas de la depresión en los adolescentes

- Desempeño deficiente en la escuela.
- Aislamiento de amigos y actividades.
- Tristeza y desesperanza.
- Falta de entusiasmo, energía o motivación.
- Ira e irritabilidad.
- Reacción exagerada a la crítica.
- Falta de autoestima.
- Indecisión, falta de concentración u olvido.
- Inquietud y agitación.
- Cambios en los patrones de alimentación o sueño.
- Abuso de sustancias.
- Pensamientos de suicidio o acciones suicidas.

Fuentes: Institutos Nacionales de Salud y la Alianza sobre Enfermedades Mentales.

¿Como ayudar?

- Nunca ignore los comentarios sobre el suicidio, incluso si se dicen en broma.
- Busque grupos de apoyo en su área.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, disponible las 24 horas del día, al 1-800-273-TALK (8255).
- Envíe un mensaje de texto a la línea de texto de crisis, disponible las 24 horas del día, todos los días. Envía "HOME" al 741741.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica primaria para obtener una derivación a los servicios de salud del comportamiento. Si no tiene un proveedor de atención médica existente, llame al Departamento de Salud Mental del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.

