

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 WOMEN



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

BEHAVIORAL HEALTH

What is depression?

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

There are three categories of depression for women:

- Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) or Premenstrual Syndrome (PMS).
- Perinatal Depression or Post-Partum Depression.
- Perimenopause Depression or transition into menopause.

Signs and symptoms of depression in women

- Feeling sad or empty.
- Feeling hopeless, irritable, anxious, or guilty.
- Loss of interest in favorite activities.
- Feeling very tired.
- Unable to concentrate or remember details.
- Unable to sleep or sleeping too much.
- Overeating or loss of appetite.
- Thoughts of suicide and/or suicide attempts.
- Aches or pain, 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.
- 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.

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



Recursos adicionales

Para información sobre salud mental y servicios de trastorno por uso de sustancias en el Condado de San Bernardino llame al (888) 743-1478, 24 horas al día, 7 días a 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 LA MUJER



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.

Hay tres categorías de depresión para las mujeres:

- Trastorno disfórico premenstrual o PMDD (por sus siglas en inglés) o síndrome premenstrual o PMS (por sus siglas en inglés).
- Depresión perinatal o depresión posparto.
- Perimenopausia Depresión o transición a la menopausia.

Signos y síntomas de la depresión en la mujer

- Sentirse triste o vacía.
- Sentirse desesperada, irritable, ansiosa o culpable.
- Pérdida de interés en actividades favoritas.
- Sentirse muy cansada
- Incapaz de concentrarse o recordar detalles.
- Incapaz de dormir o dormir mucho.
- Comer en exceso o pérdida de apetito.
- Pensamientos de suicidio y/o intentos de suicidio.
- Dolores de cabeza, malestares, calambres o problemas digestivos.

¿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.

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

