

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.



ANXIETY DISORDERS

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 are anxiety disorders?

People with anxiety are extremely worried or fearful about many things, even when there is little or no reason to be worried. They have unrealistic worry and difficulty getting through the day. At times, worrying keeps people with anxiety from doing everyday tasks.

There are many types of anxiety disorders, each with different symptoms. Types of anxiety disorders include:

- Generalized Anxiety Disorder (GAD)
- Social Anxiety Disorder
- Panic Disorder
- Phobias
- Separation Anxiety Disorder
- Selective Mutism
- Agoraphobia

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



Signs and symptoms

- Being unable to relax.
- Difficulty concentrating.
- Trouble falling asleep or staying asleep.
- Tiredness.
- Headaches.
- Muscle tension.
- Muscle aches.
- Difficulty swallowing.
- Trembling/ twitching.
- Irritability or restlessness.
- Sweating and/or hot flashes.
- Nausea.
- Lightheadedness.
- Having to use the restroom frequently.
- Feeling out of breath or pounding or racing heart.

How to help?

If you, a friend or family member is experiencing symptoms of anxiety disorder, there is help.

- Learn to recognize the signs and symptoms of anxiety disorders and other mental illnesses.
- Know the trigger and stressors.
- Avoid drugs and alcohol.
- Search for support groups in your area.
- 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
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
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.



TRASTORNO DE ANSIEDAD

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

SALUD MENTAL

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Las personas con ansiedad están extremadamente preocupadas o temerosas por muchas cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Tienen preocupaciones poco realistas y dificultades para pasar el día. A veces, preocuparse evita que las personas con ansiedad realicen las tareas cotidianas.

Existen muchos tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con síntomas diferentes. Los tipos de trastornos de ansiedad incluyen:

- Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)
- Desorden de ansiedad social
- Trastorno de pánico
- Fobias
- Trastorno de ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Agorafobia

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



Signos y síntomas

- No poder relajarse.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Cansancio.
- Dolores de cabeza.
- Tensión muscular.
- Dolores musculares.
- Dificultad para tragar.
- Temblores/espasmos.
- Irritabilidad o inquietud.
- Sudoración y/o sofocos.
- Náuseas
- Aturdimiento.
- Tener que usar el baño con frecuencia.
- Sensación de falta de aliento o latidos cardíacos acelerados.

¿Cómo ayudar?

Si usted, un amigo o un familiar experimenta síntomas del trastorno de ansiedad, hay ayuda.

- prenda a reconocer los signos y síntomas de los trastornos de ansiedad y otras enfermedades mentales.
- Conozca el desencadenante y los factores estresantes.
- Evite las drogas y el alcohol.
- Busque grupos de apoyo en su área.
- Póngase en contacto 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.

