

Additional Resources

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.

National Alliance on Mental Health

www.nami.org

National Institute of Mental Health

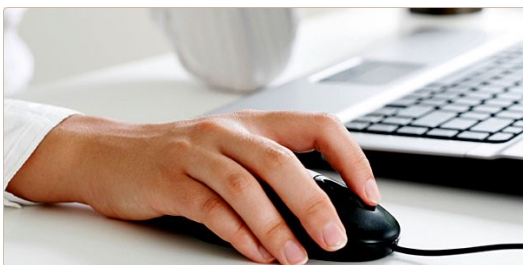
www.nimh.nih.gov

Mental Health America

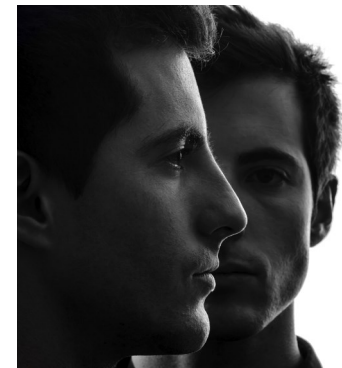
www.nmha.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

www.samhsa.gov



Schizophrenia



For access and referrals to behavioral
health services call
DBH's Access Unit,
a 24 hour 7 days a week helpline.
(888) 743-1478.

(Dial 7-1-1 for TTY users.)

In an emergency, call 9-1-1.



Behavioral Health

SBCounty.gov/DBH



What is schizophrenia?

Schizophrenia is a chronic and severe mental disorder that affects how a person thinks, feels, and behaves.

People with schizophrenia may seem like they have lost touch with reality. Although schizophrenia is not as common as other mental disorders, the symptoms can be severe.

Schizophrenia affects approximately 1 percent of Americans. Symptoms usually emerge in men in their late teens and early twenties and in women in their mid twenties to early thirties. Research shows that schizophrenia affects men and women equally and occurs at similar rates in all ethnic groups.

These experiences are terrifying and can cause fearfulness, social withdrawal or extreme agitation.



Source: U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health.

Signs and Symptoms

The symptoms of schizophrenia fall into three categories: positive, negative, and cognitive.

Positive symptoms: Psychotic behaviors not generally seen in healthy people. People with positive symptoms may “lose touch” with some aspects of reality. Symptoms include:

- Hallucinations.
- Delusions.
- Thought disorders (unusual or dysfunctional ways of thinking.)
- Movement disorders (agitated body movements.)

Negative symptoms: Disruptions to normal emotions and behaviors. Symptoms include:

- “Flat affect” (reduced expression of emotions via facial expression or voice tone.)
- Reduced feelings of pleasure in everyday life.
- Difficulty beginning and sustaining activities.
- Reduced speaking.

Cognitive symptoms: For some, the cognitive symptoms of schizophrenia are subtle, but for others, they are more severe. People may also notice changes in their memory or other aspects of thinking. Symptoms include:

- Trouble focusing or paying attention.
- Problems with “working memory” (the ability to use information immediately after learning it.)

How can I help someone I know with schizophrenia?

The love and support of family and friends plays an important role in schizophrenia treatment. If someone close to you has schizophrenia, you can make a huge difference by helping that person find the right treatment. Recovery is possible, especially with your support.

Here are some things you can do to help your loved one:

- **In an emergency, call 9-1-1.**
- Get them into treatment and encourage them to stay in treatment.
- Learn all you can about schizophrenia and how it affects your loved one.
- Reach out to others for connection and support. Search for support groups in your area.
- Help your loved one explore self-help options for managing schizophrenia.
- Learn how to recognize and prepare for signs of relapse.
- Be respectful, supportive and kind.
- Obtain help from persons or agencies specializing in behavioral health. Contact your primary health care provider for a referral to behavioral health services. If you do not have an existing health care provider, call the San Bernardino County behavioral health access unit at (888) 743-1478.

Recursos Adicionales

Condado de San Bernardino 211

Marque 211 para obtener información y referencias para servicios de salud y servicios sociales, 24 horas al día / 7 días a la semana.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

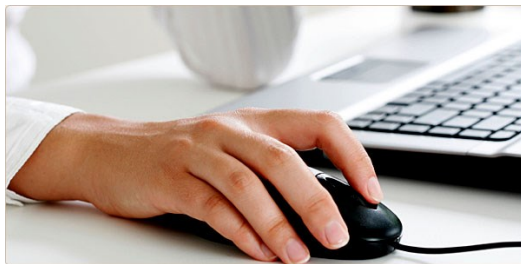
www.nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental

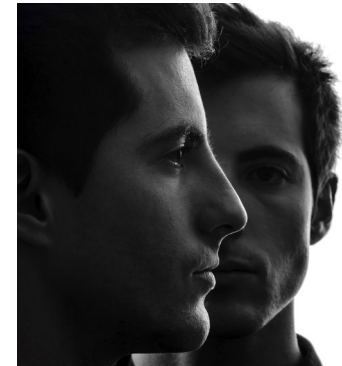
www.nimh.nih.gov

El Centro de Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias para Servicios de Salud Mental

www.samhsa.gov



Esquizofrenia



Para obtener acceso y referidos a servicios de salud mental, llame **Unidad de acceso DBH**, una línea de ayuda de 24 horas, 7 días a la semana.

(888) 743-1478.

(Marque 7-1-1 para usuarios de TTY).

En una emergencia, llame al 9-1-1.



Behavioral Health

SBCounty.gov/DBH



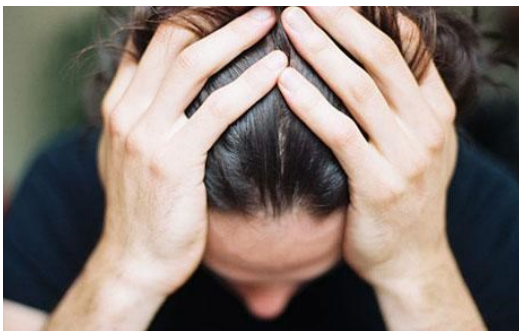
¿Qué es la esquizofrenia?

La esquizofrenia es un trastorno mental crónico y grave que afecta cómo una persona piensa, siente y se comporta.

Las personas con esquizofrenia pueden parecer que han perdido el contacto con la realidad. Aunque la esquizofrenia no es tan común como otros trastornos mentales, los síntomas pueden ser graves.

La esquizofrenia afecta aproximadamente al 1 por ciento de los estadounidenses. Por lo general, los síntomas aparecen en los hombres a fines de la adolescencia y en los primeros años de la veintena, y en las mujeres entre los veintitantos y los treinta años. La investigación muestra que la esquizofrenia afecta a hombres y mujeres por igual y se produce a tasas similares en todos los grupos étnicos.

Estas experiencias son aterradoras y pueden causar miedo, retraimiento social o agitación extrema.



Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional de Salud Mental.

Signos y síntomas

Los síntomas de la esquizofrenia se dividen en tres categorías: positiva, negativa y cognitiva.

Síntomas positivos: conductas psicóticas que generalmente no se ven en personas sanas. Las personas con síntomas positivos pueden "perder contacto" con algunos aspectos de la realidad. Los síntomas incluyen:

- Alucinaciones.
- Ilusiones.
- Trastornos del pensamiento (formas de pensar inusuales o disfuncionales).
- Trastornos del movimiento (movimientos corporales agitados)

Síntomas negativos: interrupciones en las emociones y los comportamientos normales. Los síntomas incluyen:

- "Afecto plano" (expresión reducida de emociones a través de la expresión facial o el tono de voz).
- Reducción de los sentimientos de placer en la vida cotidiana.
- Dificultad para comenzar y sostener actividades.
- Reducción de hablar.

Síntomas cognitivos: para algunos, los síntomas cognitivos de la esquizofrenia son sutiles, pero para otros son más severos. Las personas también pueden notar cambios en su memoria u otros aspectos del pensamiento. Los síntomas incluyen:

- Problemas para enfocarse o prestar atención.
- Problemas con la "memoria de trabajo" (la capacidad de usar información inmediatamente después de aprenderla).

¿Cómo puedo ayudar a alguien que conozco con esquizofrenia?

El amor y el apoyo de familiares y amigos juega un papel importante en el tratamiento de la esquizofrenia. Si alguien cercano a usted tiene esquizofrenia, puede hacer una gran diferencia al ayudar a esa persona a encontrar el tratamiento. La recuperación es posible, especialmente con su apoyo.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su ser querido:

- **En una emergencia, llame al 9-1-1.**
- Consígalos en tratamiento y animelos a permanecer en tratamiento.
- Aprenda todo lo que pueda sobre la esquizofrenia y cómo afecta a su ser querido.
- Póngase en contacto con otros para obtener conexión y apoyo.
- Ayude a su ser querido a explorar las opciones de autoayuda para controlar la esquizofrenia.
- Aprenda a reconocer y prepararse para los signos de recaída.
- Se respetuoso, solidario y amable.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en intervención de crisis y prevención del suicidio. Para una referencia a servicios de salud del comportamiento en el Condado de San Bernardino, llame a la unidad de acceso a la salud del comportamiento al (888) 743-1478.