

## Additional Resources

### San Bernardino County 211

Dial 2-1-1 or visit [www.211.org](http://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](http://www.nami.org)

### National Institute of Mental Health

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

### Mental Health America

[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

### Substance Abuse and Mental Health Services Administration

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



# Depression in Men



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](http://SBCounty.gov/DBH)



## What is depression?

Depression (major depressive disorder or clinical depression) 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.

- Men are less likely to show more "typical" signs of depression such as sadness. Depression in men may cause them to keep their feelings hidden. Instead of expressing a depressed mood, men may seem more irritable and aggressive.
- Depression in men is often masked by alcohol or drugs or by the socially acceptable habit of working excessively long hours.
- Depression typically shows up in men not as feeling hopeless and helpless, but as being irritable, angry, and discouraged.
- Even if a man believes he may be depressed, he may be less willing than a woman to seek help.



Source: National Institute of Mental Health.



## Symptoms of depression in men include:

- Feeling sad or "empty."
- Feeling hopeless, irritable, anxious, or angry.
- Loss of interest in work, family, or once pleasurable activities, including sex.
- Feeling very tired.
- Not being able to concentrate or remember details.
- Not being able to sleep, or sleeping too much.
- Overeating or not wanting to eat at all.
- Thoughts of suicide and/or suicide attempts.
- Aches or pains, headaches, cramps, or digestive problems.
- Inability to meet the responsibilities of work, caring for family, or other important activities.

## How can I help a loved one who is depressed?

- In an emergency, call 9-1-1.
- Be willing to listen, allow the individual to share their feelings.
- Be respectful and non-judgmental.
- 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.
- Search for support groups in your area.

## How can I help myself if I am depressed?

- Try to be active and exercise.
- Set realistic goals for yourself.
- Try to spend time with other people and confide in a trusted friend or relative.
- Try not to isolate yourself and let others help you.
- Expect your mood to improve gradually, not immediately.
- Postpone important decisions, such as getting married, divorced or changing jobs until you feel better. Discuss decisions with others who know you well.
- Continue to educate yourself about depression.

## 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](http://www.nami.org)

### Instituto Nacional de Salud Mental

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

### Mental Health America

[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

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

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



# Depresión en los Hombres



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](http://SBCounty.gov/DBH)



## ¿Qué es la depresión?

Depresión (trastorno depresivo mayor o depresión clínica) es un problema común pero serio desorden de ánimo. Causa síntomas severos que afecta cómo te sientes, piensas y manejas a diario actividades, como dormir, comer o trabajar.

- Los hombres son menos propensos a mostrar signos de depresión "típicos" como la tristeza. La depresión en los hombres puede hacer que mantengan sus sentimientos ocultos. En lugar de expresar un estado de ánimo deprimido, pueden parecer más irritables y agresivos.
- La depresión en los hombres a menudo está enmascarada por el alcohol o las drogas, o por el hábito socialmente aceptable de trabajar horas excesivamente largas.
- La depresión generalmente aparece en los hombres no como una sensación de desesperanza e impotencia, sino como irritabilidad, enojo y desaliento.
- Incluso si un hombre cree que puede estar deprimido, puede estar menos dispuesto que una mujer a buscar ayuda.



## Los síntomas de la depresión en los hombres incluyen:

- Sentirse triste o "vacío".
- Sentirse sin esperanza, irritable, ansioso o enojado.
- Pérdida de interés en el trabajo, la familia o alguna vez actividades placenteras, incluido el sexo.
- Se siente muy cansado.
- No ser capaz de concentrarse o recordar detalles.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- Comer en exceso, o no querer comer en absoluto.
- Pensamientos de suicidio, intentos de suicidio.
- Dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.
- Incapacidad para cumplir con las responsabilidades del trabajo, el cuidado de la familia u otras actividades importantes.

## ¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

- En una emergencia, llame al 9-1-1.
- Esté dispuesto a escuchar, permita que la persona comparta sus sentimientos.
- Se respetuoso y sin prejuicios.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en salud mental. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para una referencia a servicios de salud mental. Si no tiene un proveedor de atención de la salud existente, llame a la unidad de acceso a la salud mental del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.
- Busque grupos de apoyo en su área

## ¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo si estoy deprimido?

- Intenta estar activo y ejercitarse.
- Establezca metas realistas para usted.
- Trata de pasar tiempo con otras personas y confía en un amigo o pariente de confianza.
- Trata de no aislarte y deja que otros te ayuden.
- Espere que su estado de ánimo mejore gradualmente, no de manera inmediata.
- Posponga decisiones importantes, como casarse, divorciarse o cambiar de trabajo hasta que se sienta mejor. Discuta las decisiones con otras personas que lo conocen bien.
- Continúa educándote sobre la depresión.