

## 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)



# Teenage Depression



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)



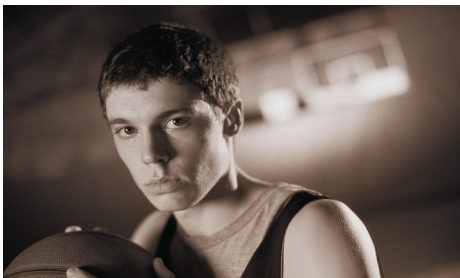
## ***Teenage depression***

Teen 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.

### ***Some of the most common and effective ways to treat depression in adolescents are:***

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



Source: National Institute of Mental Health.



### ***Symptoms of depression in teens include:***

- 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 can I help a loved one who is depressed?***

- **In an emergency, call 9-1-1.**
- Never ignore comments about suicide.
- Understand that depression is treatable.
- 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.
- Continue to educate yourself about depression.



## Recursos Adicional

### Condado de San Bernardino 211

Marque 211 para información y referencias de servicios de salud y sociales. Conéctese con una operadora 24 horas al día/7 días a la semana.

### Alliance 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)

### Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias Adictivas Centro de Servicios de Salud Mental

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



# Depresión Adolescente



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)



## Depresión adolescente

La depresión adolescente es un problema serio de salud mental que causa una sensación 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 los compañeros, las expectativas académicas y el cambio de cuerpos pueden traer muchos altibajos para los adolescentes. Pero para algunos adolescentes, los bajos son más que simples sentimientos temporales: son un síntoma de depresión.

### **Algunas de las formas más comunes y efectivas de tratar la depresión en adolescentes son:**

- Psicoterapia (Consejería): brinda a los adolescentes la oportunidad de explorar eventos y sentimientos que son dolorosos.
- Terapia cognitivo-conductual: ayuda a los adolescentes a cambiar los patrones negativos de pensar y comportarse.
- Terapia interpersonal: se centra en cómo desarrollar relaciones más saludables.
- Medicamentos: alivia algunos síntomas de depresión y a menudo se prescribe junto con la terapia.



### **Los síntomas de la depresión Adolescente:**

- El pobre desempeño en la escuela.
- Aislamiento de amigos y actividades.
- Tristeza y desesperanza.
- Falta de entusiasmo, energía o motivación.
- Ira y enojo
- Reacción exagerada a la crítica.
- Falta de autoestima.
- Indecisión, falta de concentración u olvido.
- Inquietud y agitación
- Cambios en los patrones de comer o dormir
- Abuso de sustancias.
- Pensamientos o acciones suicidas.

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

- **En una emergencia, llame al 9-1-1**
- Nunca ignore los comentarios sobre el suicidio
- Comprende que la depresión es tratable.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en salud mental. Para una referencia a servicios de salud mental en el Condado de San Bernardino, llame a la unidad de acceso a la salud mental 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.
- Continúa educándote sobre la depresión.

