

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

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.

Depression in Women



Behavioral Health

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.

Depression is more common among woman than men, likely due to certain biological, hormonal, and social factors that are unique to woman. There are three categories of depression for woman:

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

Depression affects each individual differently. There is no “one-size-fits-all” for treatment. It may take some trial and error to find the treatment that works best.



Signs and symptoms of depression in women can include:

- Feeling sad or empty.
- Feeling hopeless, irritable, anxious, or guilty.
- Loss of interest in favorite activities.
- 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.

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.
- Contact your community mental health care centers or primary health care provider for a referral.
- Obtain help from persons or agencies specializing in behavioral health. For a referral to behavioral health services in San Bernardino County, call (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 or divorced, or changing jobs until you feel better. Discuss decisions with others who know you well and have a more objective view of your situation.
- 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

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov

Asociación Nacional de Salud Mental

www.nmha.org

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

www.samhsa.gov

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.

Depresión en la mujer



Behavioral Health

SBCounty.gov/DBH



¿Qué es la depresión?

La depresión (trastorno depresivo mayor o depresión clínica) es un trastorno del estado de ánimo común pero grave. Causa síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y maneja las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar.

La depresión es más común entre las mujeres que entre los hombres, probablemente debido a ciertos factores biológicos, hormonales y sociales que son exclusivos de la mujer. Hay tres categorías de depresión para la mujer:

- Trastorno disforme premenstrual (TDPM) o síndrome premenstrual
- Depresión Perinatal o Posparto
- Peri menopausia Depresión o transición a la menopausia

La depresión afecta a cada individuo de manera diferente. No existe una "talla única" para el tratamiento. Puede llevar algo de prueba y error encontrar el tratamiento que funcione mejor.



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



Los signos y síntomas de la depresión en las mujeres pueden incluir:

- Sentirse triste o "vacío".
- Sentimiento de desesperanza, irritabilidad, ansiedad, o culpable.
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas.
- Mucho cansancio.
- No ser capaz de concentrarse o recordar detalles.
- Al no ser capaz de dormir, o dormir demasiado.
- Comer en exceso, o no querer comer nada.
- Pensamientos de suicidio, intentos de suicidio.
- Dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.

¿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.
- Comuníquese con los centros de atención de salud mental de la comunidad o con el proveedor de atención médica primaria para obtener una referencia.
- 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?

- Intente estar activo ejercitarse.
- Establezca metas realistas para usted.
- Trata de pasar tiempo con otras personas y confía en un amigo o pariente de confianza
- Intente no aislarse y deja que otros te ayuden.
- Espere que su estado de ánimo mejor gradualmente, no de manera inmediata.
- Posponga decisiones importantes, como casarse o divorciarse, o cambie de trabajo hasta que se sienta mejor. Discuta las decisiones con otras personas que lo conozcan bien y tengan una visión más objetivo de su situación.
- Continúa educándote sobre la depresión.