

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 Illness

www.nami.org

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

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.



Bipolar Disorder



Behavioral Health

SBCounty.gov/DBH



What is bipolar disorder?

Bipolar Disorder is a brain disorder that causes unusual shifts in mood, energy, activity levels and the ability to perform day to day tasks.

These moods range from periods of extremely "up," elated, and energized behavior (known as manic episodes) to very sad, "down," or hopeless periods (known as depressive episodes.)

People with bipolar disorder experience periods of unusually intense emotion, changes in sleep patterns and activity levels, and unusual behaviors.



Symptoms of Mania

- A long period of feeling "high" or an overly happy or outgoing mood.
- Extreme irritability.
- Talking very fast, jumping from one idea to another, having racing thoughts.
- Being easily distracted.
- Increasing activities, such as taking on new projects.
- Sleeping very little or not being tired.
- Behaving impulsively and engaging in pleasurable, high-risk behaviors.

Symptoms of Depression

- An overly long period of feeling sad or hopeless.
- Loss of interest in activities once enjoyed.
- Behavioral changes.
- Having problems concentrating, remembering and making decisions.
- Being restless or irritable.
- Change in eating, sleeping or other habits.
- Thinking of death or suicide or attempting suicide.

What can I do to help someone who is showing signs of bipolar disorder?

- In an emergency, dial 9-1-1.
- Learn to recognize the signs and symptoms of bipolar disorder. You may be able to prevent a serious episode of the illness before it happens.
- React calmly and rationally. Even in situations where your family member or friend may "go off," ranting at you or others, it's important to remain calm. Listen to them and make them feel understood, then try to work toward a positive outcome.
- 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 the San Bernardino County behavioral health access unit at (888) 743-1478.



Source: National Institute of Mental Health and National Alliance on Mental Illness.

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



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.

Trastorno Bipolar



Behavioral Health

SBCounty.gov/DBH



Que es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es un trastorno cerebral que causa cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, niveles de actividad y la capacidad de realizar tareas cotidianas.

Estos estados de ánimo van desde períodos de comportamiento extremadamente excitado y eufórico (conocidos como episodios maníacos) hasta períodos muy tristes, "deprimidos" o sin esperanza (conocidos como episodios depresivos).

Las personas con trastorno bipolar experimentan períodos de emoción inusualmente intensa, cambios en los patrones de sueño y niveles de actividad y comportamientos inusuales.



Síntomas de manía

- Un largo período de sentimiento "alto" o un estado de ánimo excesivamente feliz o extrovertido.
- Irritabilidad extrema
- Hablando muy rápido, saltando de una idea a otro, teniendo pensamientos acelerados.
- Se distrae fácilmente.
- Aumentar las actividades, como asumir nuevos proyectos.
- Dormir poco o no estar cansado.
- Comportarse impulsivamente e involucrarse conductas placenteras y de alto riesgo.

Síntomas de depresión

- Un período excesivamente largo de tristeza o desesperanza.
- Pérdida de interés en actividades que una vez disfrutó.
- Cambios de comportamiento.
- Tener problemas para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Estar inquieto o irritable.
- Cambio en comer, dormir u otros hábitos.
- Pensando en la muerte o el suicidio o intentando suicidarse.

¿Qué puedo hacer para ayudar a alguien que muestra signos de desorden bipolar?

- **En una emergencia, marque 9-1-1.**
- Aprenda a reconocer los signos y síntomas del trastorno bipolar. Es posible que pueda prevenir un episodio grave de la enfermedad antes de que suceda.
- Reaccionar con calma y racionalidad. Incluso en situaciones en las que su familiar o amigo puede "irse", despotricando contra usted u otras personas, es importante mantener la calma. Escúchelos y haga que se sientan comprendidos, luego intente trabajar hacia un resultado positivo.
- Busque grupos de apoyo en su área.
- Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para una referencia a servicios de salud del comportamiento. Si no tiene un proveedor de atención de la salud existente, llame a la unidad de acceso a la salud del comportamiento del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.

