



A Minute for Your Health

Mental Health Matters

May 2023

May is Mental Health Month, raising awareness that 1 in 5 adults in the US experiences a mental health issue each year. The most common mental health issues are anxiety and depression. About 19% of adults in the US experience anxiety disorders each year, and about 8% experience major depression. Knowing the signs, talking about mental health, and seeking care are all important parts of recovering from a mental health issue.

Anxiety

Everyone experiences anxiety at times. For example, driving in heavy traffic is a common source of anxiety, but it helps keep us alert and cautious to avoid accidents. However, when feelings of intense fear and distress become overwhelming and prevent us from doing everyday activities, an anxiety disorder may be the cause. There are several types of anxiety disorders, and they all have one thing in common: persistent, excessive fear or worry in situations that are not threatening.

Emotional symptoms:

- Feelings of apprehension or dread
- Feeling tense or jumpy
- Restlessness or irritability
- Anticipating the worst and being watchful for signs of danger

Physical symptoms:

- Pounding or racing heart and shortness of breath
- Sweating, tremors and twitches
- Headaches, fatigue and insomnia
- Upset stomach, frequent urination or diarrhea

Depression

Feeling sad or down once in a while is part of being human. But, when those feelings last for weeks or longer, it could be depression. Depression can affect all aspects of a person's life including how they eat, sleep, and feel about themselves. Depression can have different symptoms, depending on the person. But for most people, depressive disorder changes how they function day-to-day, and lasts for more than two weeks. Common symptoms include:

- Changes in sleep
- Changes in appetite
- Lack of concentration
- Loss of energy
- Lack of interest in activities
- Hopelessness or guilty thoughts
- Changes in movement (less activity or agitation)
- Physical aches and pains
- Suicidal thoughts



Getting Care for Mental Health

If you or someone you know is showing signs of anxiety or depression, here are some ways to help, treatments that are available, and where to get care.

What to do if you are concerned about someone:

1. Are they in a crisis or suicidal? If yes, stay with them and call a crisis hotline (dial 988 on any phone) or seek medical care
2. If they are not in crisis or suicidal, then listen non-judgementally to what they have to say. Be patient, show care, and offer assistance not advice
3. Give reassurance. Let them know that they are not alone and help is available.
4. Encourage them to seek care and let them know options that are available (check the resources section for more information). Offer to help them find care and even help make the appointment.
5. Encourage them to do self-care. This could include inviting them to go for a walk, offering to help with a task so they can relax, or sharing a favorite relaxation technique.



What treatments are available

- Individual therapy
- Medications
- Group therapy
- Stress reduction/relaxation/mindfulness techniques

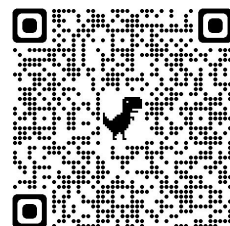
Resources: where to seek care

- Primary Health Care provider
- Employee Assistance
 - 510-643-7754
 - employeeassistance@berkeley.edu
- Crisis hotline - dial 988 from any phone

988 | SUICIDE PREVENTION &
CALIFORNIA | MENTAL HEALTH CRISIS
L I F E L I N E

May Exercise: Learn about Mental Health

- Participate in Mental Health Awareness Day on campus May 31st. There will be in-person and online activities.
- Explore all of the resources available through Employee Assistance
- Scan the QR code to learn more!





Un minuto para su salud

La salud mental importa

mayo 2023

Mayo es el Mes de la Salud Mental y crea conciencia de que 1 de cada 5 adultos en los EE. UU. experimenta un problema de salud mental cada año. Los problemas de salud mental más comunes son la ansiedad y la depresión. Alrededor del 19 % de los adultos en los EE. UU. experimentan trastornos de ansiedad cada año y alrededor del 8 % experimenta depresión mayor. Conocer los signos, hablar sobre la salud mental y buscar atención son partes importantes de la recuperación de un problema de salud mental.

Ansiedad

Todo el mundo experimenta ansiedad a veces. Por ejemplo, conducir con mucho tráfico es una fuente común de ansiedad, pero nos ayuda a mantenernos alerta y cautelosos para evitar accidentes. Sin embargo, cuando los sentimientos de miedo y angustia intensos se vuelven abrumadores y nos impiden realizar las actividades cotidianas, la causa puede ser un trastorno de ansiedad. Hay varios tipos de trastornos de ansiedad, y todos tienen una cosa en común: miedo o preocupación excesivos y persistentes en situaciones que no son amenazantes.

Síntomas emocionales:

- Sentimientos de aprensión o pavor
- Sentirse tenso o nervioso
- Inquietud o irritabilidad
- Anticiparse a lo peor y estar atento a las señales de peligro.

Síntomas físicos:

- Latidos fuertes o acelerados y dificultad para respirar
- Sudoración, temblores y espasmos
- Dolores de cabeza, fatiga e insomnio
- Malestar estomacal, micción frecuente o diarrea.

Depresión

Sentirse triste o decaído de vez en cuando es parte del ser humano. Pero, cuando esos sentimientos duran semanas o más, podría ser depresión. La depresión puede afectar todos los aspectos de la vida de una persona, incluida la forma en que come, duerme y se siente consigo misma. La depresión puede tener diferentes síntomas, dependiendo de la persona. Pero para la mayoría de las personas, el trastorno depresivo cambia la forma en que funcionan día a día y dura más de dos semanas. Los síntomas comunes incluyen:

- Cambios en el sueño
- Cambios en el apetito
- Falta de concentración
- Pérdida de energía
- Falta de interés en las actividades.
- Desesperanza o pensamientos de culpa
- Cambios en el movimiento (menos actividad o agitación)
- Dolores y molestias físicas
- Pensamientos suicidas



Obtener atención para la salud

Si usted o alguien que conoce muestra signos de ansiedad o depresión, aquí hay algunas formas de ayudar, los tratamientos disponibles y dónde obtener atención.

Qué hacer si está preocupado por alguien:

1. ¿Están en una crisis o suicidas? En caso afirmativo, quédese con ellos y llame a una línea directa de crisis (marque 988 en cualquier teléfono) o busque atención médica
2. Si no están en crisis o suicidas, escuche sin juzgar lo que tienen que decir. Sea paciente, muestre interés y ofrezca ayuda, no consejos.
3. Dar tranquilidad. Hágales saber que no están solos y que hay ayuda disponible.
4. Anímelos a buscar atención y hágales saber las opciones disponibles (consulte la sección de recursos para obtener más información). Ofrezcase para ayudarlos a encontrar atención e incluso ayudar a programar la cita.
5. Anímelos a cuidarse a sí mismos. Esto podría incluir invitarlos a dar un paseo, ofrecerles ayuda con una tarea para que puedan relajarse o compartir una técnica de relajación favorita.



¿Qué tratamientos están disponibles?

- terapia individual
- medicamentos
- Terapia de grupo
- Técnicas de reducción/relajación/atención plena del estrés

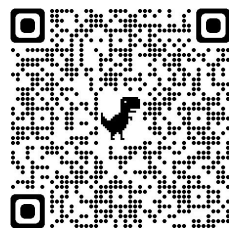
Recursos: dónde buscar atención

- Proveedor de atención primaria de la salud
- Asistencia al empleado
 - 510-643-7754
 - employeeassistance@berkeley.edu
- Línea directa de crisis: marque 988 desde cualquier teléfono

988 SUICIDE PREVENTION &
CALIFORNIA MENTAL HEALTH CRISIS
L I F E L I N E

Ejercicio de mayo: aprenda sobre la salud mental

- Participe en el Día de Concientización sobre la Salud Mental en el campus el 31 de mayo. Habrá actividades presenciales y online.
- Explore todos los recursos disponibles a través de la Asistencia al empleado
- ¡Escanee el código QR para obtener más información!





健康时刻

心理健康问题

2023 年 5 月

五月是心理健康月，提高人们对美国每年有五分之一的成年人经历心理健康问题的认识。最常见的心理健康问题是焦虑和抑郁。美国每年约有 19% 的成年人患有焦虑症，约 8% 的成年人患有重度抑郁症。了解症状、谈论心理健康和寻求护理都是从心理健康问题中恢复的重要部分。

焦虑

每个人都会有焦虑的时候。例如，在拥挤的交通中驾驶是焦虑的常见来源，但它有助于让我们保持警惕和谨慎以避免发生事故。然而，当强烈的恐惧和痛苦的感觉变得难以抗拒并阻止我们进行日常活动时，焦虑症可能就是原因。焦虑症有多种类型，它们都有一个共同点：在没有威胁的情况下持续、过度恐惧或担心。

情绪症状：

- 忧虑或恐惧的感觉
- 感到紧张或神经质
- 烦躁不安或易怒
- 预测最坏情况并注意危险迹象

身体症状：

- 心跳加速或呼吸急促
- 出汗、颤抖和抽搐
- 头痛、疲劳和失眠
- 胃部不适、尿频或腹泻

沮丧

偶尔感到悲伤或沮丧是人类的一部分。但是，当这些感觉持续数周或更长时间时，就可能是抑郁症。抑郁症会影响一个人生活的方方面面，包括他们的饮食、睡眠和自我感觉。抑郁症可能有不同的症状，这取决于人。但对于大多数人来说，抑郁症会改变他们的日常运作方式，并持续两周以上。常见症状包括：

- 睡眠的变化
- 食欲变化
- 注意力不集中
- 能量损失
- 对活动缺乏兴趣
- 绝望或内疚的想法
- 运动变化（活动减少或激动）
- 身体疼痛
- 自杀的念头



获得心理健康护理

如果您或您认识的人表现出焦虑或抑郁的迹象，这里有一些帮助方法、可用的治疗方法以及获得护理的地点。

如果您担心某人该怎么办：

1. 他们是处于危机中还是有自杀倾向？如果是，请留在他们身边并拨打危机热线（在任何电话上拨打 988）或寻求医疗护理
2. 如果他们并没有陷入危机或自杀倾向，那么请不加评判地倾听他们所说的话。要有耐心，表现出关心，提供帮助而不是建议
3. 给个定心丸。让他们知道他们并不孤单，并且可以获得帮助。
4. 鼓励他们寻求护理并让他们知道可用的选项（查看资源部分以获取更多信息）。主动帮助他们寻找护理，甚至帮助他们进行预约。
5. 鼓励他们自我照顾。这可能包括邀请他们去散步，主动帮助他们完成一项任务以便他们放松，或者分享最喜欢的放松技巧。



有哪些治疗方法

- 个别治疗
- 药物
- 团体治疗
- 减压/放松/正念技巧

资源：在哪里寻求护理

- 初级卫生保健提供者
- 员工协助
 - 510-643-7754
 - employeeassistance@berkeley.edu
- 危机热线 - 用任何电话拨打 988

988 | SUICIDE PREVENTION &
CALIFORNIA | MENTAL HEALTH CRISIS
L I F E L I N E

五月运动：了解心理健康

- 参加 5 月 31 日校园心理健康意识日活动。将有面对面和在线活动。
- 通过员工协助探索所有可用资源
- 扫描二维码了解更多！

