

What is Mental Illness:

Mental illnesses are medical conditions that disrupt a person's thinking, feeling, mood, ability to relate to others, and daily functioning.

Serious mental illnesses include but are not limited to major depression, schizophrenia, bipolar disorder, obsessive compulsive disorder (OCD), panic disorder and post traumatic stress disorder (PTSD). The good news about mental illness is that recovery is possible.

Mental illnesses can affect persons of any age, race, religion, or income. Mental illnesses are not the result of personal weakness, lack of character, or poor upbringing. Mental illnesses are treatable. Most people diagnosed with a serious mental illness can experience relief from their symptoms by actively participating in an individual treatment plan.

Here are some important facts about mental illness and recovery:

- ❖ Mental illnesses are biologically based brain disorders. They cannot be overcome through "will power" and are not related to a person's "character" or intelligence.
- ❖ Mental disorders fall along a continuum of severity. Even though mental disorders are widespread in the population, the main burden of illness is concentrated in a much smaller proportion — about 6 percent, or 1 in 17 Americans — who suffer from a serious mental illness. It is estimated that mental illness affects 1 in 5 families in America.
- ❖ Mental illnesses usually strike individuals in the prime of their lives, often during adolescence and young adulthood. All ages are susceptible, but the young and the old are especially vulnerable.
- ❖ Without treatment the consequences of mental illness for the individual and society are staggering: unnecessary disability, unemployment, substance abuse, homelessness, inappropriate incarceration, suicide and wasted lives; The economic cost of untreated mental illness is more than 100 billion dollars each year in the United States.
- ❖ The best treatments for serious mental illnesses today are highly effective; between 70 and 90 percent of individuals have significant reduction of symptoms and improved quality of life with a combination of pharmacological and psychosocial treatments and supports.
- ❖ With appropriate effective medication and a wide range of services tailored to their needs, most people who live with serious mental illnesses can significantly reduce the impact of their illness and find a satisfying measure of achievement and independence. A key concept is to develop expertise in developing strategies to manage the illness process.
- ❖ Early identification and treatment is of vital importance; By ensuring access to the treatment and recovery supports that are proven effective, recovery is accelerated and the further harm related to the course of illness is minimized.
- ❖ Stigma erodes confidence that mental disorders are real, treatable health conditions. We have allowed stigma and a now unwarranted sense of hopelessness to erect attitudinal, structural and financial barriers to effective treatment and recovery. It is time to take these barriers down.

For more information call the NAMI Information Helpline:
800-950-NAMI (6264)
<http://www.nami.org>

What is a Mental Health "Crisis"?

A mental health crisis can occur at the onset of a mental illness or during a periodic recurrence of symptoms experienced by a person already in treatment for an illness. A crisis occurs when the symptoms of mental illnesses become so severe that the individual is unable to manage basic self-care (such as eating, bathing, or dressing) or is frightened, or even violent. These symptoms can include talk or plans of suicide, abuse of alcohol or drugs, dramatic mood swings, complete withdrawal, bizarre behavior, uncontrollable anger, hearing voices, or seeing things that aren't there.

What should a person do in a mental health crisis?

Immediate intensive mental health treatment will help to stabilize a person in crisis and diminish the symptoms being experienced. If the person is already in treatment, call his/her mental health professional and follow his/her instructions, or go to the nearest hospital emergency room.

What if the person in crisis is not willing to get help?

Sometimes people in crisis are not aware that they are in crisis and may resist offers of help. In addition, they may be frightened, angry, or convinced that people offering to help are actually trying to hurt them. If this occurs:

**Call 911 OR Call the San Diego Access & Crisis Line for advice:
(800)479-3339**

Where can one get help for someone with developmental disabilities?

The San Diego Regional Center for Developmentally Disabled offers services for persons with mental retardation, epilepsy, cerebral palsy, autism, or similar conditions. For more information call **(858)576-2996**

What if help is needed for an older adult?

There are special outreach teams for seniors. These teams can go to an individual's home to assess an older adult who may be suffering from mental illness, dementia, Alzheimer's Disease, or other illnesses that make it difficult for the senior to continue taking care of him/herself. Call for a Senior Outreach Team at Aging and Independence Services at: **(800)510-2020**.

North Coastal Mental Health Center

Outpatient mental health services offer treatment, rehabilitation, and recovery services which include screening and assessment, medication management, crisis intervention, group and individual short term therapy, for people who are experiencing persistent and severe mental illness or a mental health crisis. In addition some programs offer case management and homeless outreach.

**1701 Mission Avenue
Oceanside CA, 92054
760-967-4475**

*

Still Need Help? Call 2-1-1

CRISIS INTERVENTION:

Access / Crisis line	1-800-479-3339
California Youth Crisis Line	1-800-843-5200
** (Confidential phone line for ages 12 to 24)	
Crisis Assistance/Suicide Hotline	1-800-521-6444
North Coastal Mental Health	967-4475

ADULT SERVICES:

County Mental Health (CMH)	1-619-692-8200
Adult Protective Services	1-800-510-2020
* (Adults 60 or over / depended adults 18 or over)	

ALCOHOL/DRUG ABUSE:

Volunteers Of America	1-619-232-9343
Alcoholic Anonymous	758-2514
Camp Pendleton (SACO)	725-4051/ 725-4381
M.I.T.E.	721-2781
Poison Control Hotline	1-800-222-1222

CHILDREN'S SERVICES:

Rady Childrens Behavioral Crisis Center	730-5900
Emergency Screening Unit (ESU)	1-619-421-6900
Child Protective Services	1-800-344-6000
MAAC Project Headstart	471-4210
Project OZ	721-8930

EMERGENCY FOOD/CLOTHING:

Ecumenical Service Center	721-2117
San Luis Rey Mission (Parish Center)	757-3250
Brother Benno	439-1244
Interfaith Community Services	489-6380

FAMILY SERVICES:

Women's Resource Center	757-3500
MAAC Project Headstart	471-4210
Lifeline	726-4900
Center for Community Solutions	1-888-272-1767
Oceanside (Counseling)	757-0118
Camp Pendleton Social Services	725-1318
Camp Pendleton Family Service Center	725-6352
Military One Source (24/7)	1-800-342-9647
* (All active duty military and their families)	
Family Recovery Center	439-6702
AL-ANON	1-800- 690-2666

COURT SERVICES:

Clerk of the Superior Court – Vista (TRO) 726-9595

(NOTE: All numbers are 760 area code unless otherwise indicated)

What if the person who needs help is homeless?

County Mental Health has Homeless Outreach Teams available to go to homeless individuals who need mental health services:

East County Region	(619)401-5500
North County Coastal Region	(760)967-4475
Central and South Regions	(619)595-4400
North Central Region	(619)692-8750

¿Qué es la enfermedad mental?

Enfermedades mentales son condiciones médicas que trastoca los pensamientos, sentimientos, disposición de ánimo, como relatar con otros y el funcionamiento diario de una persona.

Enfermedades mentales graves incluyen pero no son limitadas a la depresión grave, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo y trastorno compulsivo, tener ataques de pánico, y enfermedad de estrés posttraumático. La buena noticia es que es posible recuperar de las enfermedades mentales.

Enfermedades mentales pueden afectar personas de cualquier edad, raza, religión, o ingreso. La enfermedad mental no es el resultado de debilidades personales, ausencia de carácter, o mal crianza. Hay tratamientos para las enfermedades mentales. La mayoría de las personas diagnosticadas con graves enfermedades mentales pueden tener alivio de sus síntomas al participar activamente en un plan individual de tratamiento.

Algunos hechos importantes sobre las enfermedades mentales y la recuperación:

- El origen biológico basado en la mente. No se puede superar por medio de fuerza de voluntad. Tampoco son relacionados a su carácter o inteligencia.
- Enfermedades mentales varían en gravedad. Aun que los trastornos mentales son diseminados entre la población, es solo un pequeño porcentaje que carga con el peso de estas enfermedades. Sobre el 6% o 1 en 17 estadounidenses sufren de enfermedades mentales graves. Es estimado que las enfermedades mentales afectan 1 en 5 familias en los Estados Unidos.
- Usualmente la enfermedad mental toca en la primavera de la vida, a menudo durante adolescencia y a los adultos jóvenes. Pero personas de cualquier edad son susceptibles. Sin embargo los jóvenes y ancianos son más vulnerables.
- Sin tratamiento las consecuencias de enfermedades mentales para los individuos y la sociedad son graves. El coste económico de enfermedades mentales sin tratamiento son más que 100 billones de dólares cada año. Algunos ejemplos de estos gastos son desempleo, abuso de drogas o alcohol, encarcelación, suicidio, y destituidos.
- Los tratamientos para las enfermedades mentales graves hoy en día son muy eficaces. Entre 70 y 90 por ciento de personas que reciben una combinación de tratamientos psicológicos y farmacéuticos tienen una reducción en síntomas y calidad de vida mejorada.
- Con medicación apropiada y efectiva y varios servicios adoptados a la necesidad de la persona, la mayoría de las personas impactadas por las enfermedades mentales pueden tener más independencia y sus enfermedades tendrán menos impacto en sus vidas. Un concepto clave es desarrollar estrategias para manejar el proceso de la enfermedad.
- La identificación y tratamiento rápido es de gran importancia. Para asegurar acceso de tratamientos y apoyos de recuperación que son probados de ser eficaz, el daño relatado del curso de la enfermedad será mínimo y la recuperación será acelerada.
- El estigma hace perder la confianza que enfermedades mentales son condiciones de salud reales y curables. Por medio del estigma hemos permitido un sentido injustificable de desesperación y de hecho hemos creado barreras al tratamiento y recuperación. Ya es tiempo de acabar con estas barreras.

Para más información llame al 800-950-6264. www.nami.org

¿Qué es una Crisis de Salud Mental?

Una crisis de salud mental puede ocurrir en el inicio de una enfermedad mental o durante un periodo de tratamiento por reaparición de síntomas. Una crisis suele ocurrir cuando las síntomas de una enfermedad mental llegan a ser tan graves que el individuo no se puede mantener asimismo como comer, lavarse, ducharse, vestirse. También puede llegar a ser tan grave que los individuos llegan a ser violentos o tener fobias. Otros síntomas de una enfermedad mental incluyen pero no son limitados a hablar de suicidio, abusar de drogas o alcohol, desorden de pánico, enojo, oír voces en su mente, abuso de sustancia, o alucinarse.

¿Qué debe hacer una persona durante una crisis de Salud Mental?

Tratamiento de salud mental inmediato ayudara estabilizar la persona teniendo la crisis y tranquilizar los síntomas que tienen. Si la persona está bajo el cuidado de un tratamiento, llame a su medico o enfermera y le instruirá lo que debe hacer. Si es una emergencia debe llevarle al hospital.

¿Qué se debe hacer si la persona en crisis no quiere ayuda?

De vez en cuando individuos en crisis no se dan cuenta que están en crisis y rechazan ayuda ofrecida. Además, tienen miedo que la persona quien esta allí para ayudarles vaya hacerles daño. Llame a 911 o línea de crisis en San Diego (800) 479-3339

¿Donde puedo ir para recibir ayuda para alguien con discapacidades del desarrollo o Pervasive Developmental Disorder (PDD)?

El Centro Regional de San Diego para personas con debilidades ofrece servicios para personas con epilepsia, parálisis cerebral, autismo o condiciones similares. Para mas información llame a (858) 576-2996

Ayuda para ancianos o gente mayor

Hay servicios y equipos especiales para ancianos. Estos equipos visitan a los individuos en su propio hogar para evaluar a los que sufran de demencia, Alzheimers, u otras enfermedades mentales que hacen difícil cuidarse a asimismo. Llame a (800) 510-2020.

North Costal Centro de Salud Mental

Servicio para paciente externo ofrecen tratamientos, rehabilitación. Servicios de recuperación incluyen evaluaciones, mantenimiento de medicaciones, intervención de crisis, terapia en grupos o individualmente. Servicios ayudan a las personas que tienen enfermedades mentales graves o sufren de una crisis de salud. Además, algunos casos o grupos ofrecen programas para destituidos y mantenimiento de casos de enfermedad.

1701 Mission Avenue
Oceanside CA, 92054
760-967-4475

MENTAL HEALTH

And

CRISIS INTERVENTION

INFORMATION PAMPHLET



“SERVICE WITH PRIDE”

OCEANSIDE POLICE DEPARTMENT

3855 MISSION AVENUE

OCEANSIDE, CALIFORNIA 92054

9-1-1

POLICE/FIRE/MEDICAL EMERGENCY ---- 9-1-1

POLICE NON-EMERGENCY – (760) 435-4900