



## Guidance Newsletter

### May 2021

---

#### Happy Mental Health Month!

As May is Mental Health month, we wanted to take the opportunity to share some facts about youth mental health with you.

According to the Centers for Disease Control and Prevention (2021):

- Around the world, around 450 million people are currently living with a mental illness
- In the U.S., 17% of youth (ages 6-17) are currently living with a mental health disorder. A few of these disorders include:
  - 9% of children (ages 2-17) have received an ADHD diagnosis
  - 7% of children (ages 3-17) have a diagnosed anxiety disorder
  - 3% of children (ages 3-17) have diagnosed depression
- Sometimes, conditions may occur together, including:
  - 74% of children with depression also have anxiety
  - 47% of children with depression also have behavior problems
- Treatment rates vary among different mental disorders:
  - 78% of children with depression received treatment
  - 60% of children with anxiety received treatment
  - 53% of children with behavior disorders received treatment

This data tells us that mental illness is all *around* us, and very well might be *within* us... and that is **okay!** There are healthy ways to manage mental health disorders, just as there are healthy ways to manage medical disorders. However, there tends to be a stigma attached to mental illness, and while there are many supports available, individuals are often hesitant to seek support.

If you or someone you care about is suffering from mental illness, please know that **you are not alone!** There is an army of people ready to help you, including the three of us. We are here to support you with any challenges you may face, as well as to help connect you to additional resources.

Always here to help,

Dr. Oppenheimer, Dr. Miller, and Ms. Joely



## Boletín de orientación

### 19 de mayo de 2020

---

#### Centro de estudiantes: ¡ Feliz mes de salud mental!

Como mayo es el mes de la salud mental, deseamos aprovechar la oportunidad para compartir con usted algunos datos sobre la salud mental de los jóvenes. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2021):

- En todo el mundo, alrededor de 450 millones de personas viven actualmente con una enfermedad mental
- En los Estados Unidos, el 17% de los jóvenes (de 6 a 17 años) viven actualmente con un trastorno de salud mental . Algunos de estos trastornos incluyen:
  - 9% de los niños (de 2 a 17 años) han recibido un diagnóstico de TDAH.
  - 7% de los niños (de 3 a 17 años) tienen un trastorno de ansiedad diagnosticado.
  - 3% de los niños (de 3 a 17 años) han diagnosticado depresión.
- A veces, las condiciones pueden ocurrir juntas, incluyendo:
  - 74% de los niños con depresión también tienen ansiedad
  - 47% de los niños con depresión también tienen problemas de comportamiento
- Las tasas de tratamiento varían entre los diferentes trastornos mentales:
  - 78% de los niños con depresión recibieron tratamiento
  - 60% de los niños con ansiedad recibió tratamiento
  - 53% de los niños con trastornos de conducta recibió tratamiento

Esta información nos dice que la enfermedad mental está *alrededor* nuestro y que muy bien podría estar *dentro de* nosotros ... ¡y eso está **bien!** Hay formas saludables de manejar los trastornos de salud mental, así como hay formas saludables de manejar los trastornos médicos. Sin embargo, suele haber un estigma asociado a la enfermedad mental, y aunque hay muchos apoyos disponibles, las personas a menudo dudan en buscar apoyo.

Si usted o alguien que le importa padece una enfermedad mental, ¡sepa que **no está solo!** Hay un ejército de personas dispuestas a ayudarlo, incluyendo nosotras tres. Estamos aquí para ayudarlo con cualquier desafío que pueda enfrentar, así como para ayudarlo a conectarse con recursos adicionales.

Siempre aquí para ayudar,

Dra. Oppenheimer, Dra. Miller, y Sra. Joely