



Trastorn bipolar 101: Els bàsics

El trastorn bipolar és una malaltia caracteritzada per episodis recurrents de mania (i/o hipomania) i depressió. La causa es desconeix, però probablement implica genètica, factors biològics i ambientals.

Subtipus de trastorn bipolar

Trastorn bipolar tipus I

Les persones amb bipolar he experimentat almenys un episodi de mania, normalment precedits o seguits d'episodis hipomaniacs o depressius majors.

Trastorn bipolar tipus II

Les persones amb bipolar II han experimentat almenys un episodi hipomaniac, almenys un episodi depressiu important, però cap episodis maniac.

Trastorn ciclotímic

Les persones amb trastorn ciclotímic (també anomenat ciclotímia) experimenten canvis notables en l'estat d'ànim que són menys extrems que els de Bipolar I o II.

Les persones amb qualsevol tipus de trastorn bipolar poden tenir idees de suïcidi. Si vostè és preocupat de fer-vos mal o fer-vos mal a una altra persona, busqueu ajuda d'emergència personal immediatament.

Mania

- La capacitat de funcionar està greument deteriorada
- De vegades requereix hospitalització tractament
- Els episodis duren almenys 1 setmana
- Poden incloure episodis greus símptomes psicòtics que impliquen deliris i al·lucinacions

vs.

Hipomania

- L'estat d'ànim elevat no és negatiuaafectar el treball habitual o la socialització
- En general es poden controlar els símptomes ambulatori
- Els episodis duren almenys 4 consecutius dies
- Els episodis no impliquen psicosis



Trastorn bipolar 101: Els bàsics

Les persones amb trastorn bipolar poden portar vides saludables i productives quan la malaltia és tractada amb eficàcia. El tractament adequat i continu pot ajudar a reduir la freqüència i la gravetat dels episodis d'estat d'ànim en la majoria dels casos.

Buscant tractament

- ✓ Tractament del trastorn bipolar inclou medicaments, educació, i teràpia de conversa.
- ✓ Forjar una terapèutica a llarg termini relació amb un metge i/o el terapeuta és crucial.
- ✓ Prendre els medicaments segons el prescriure i parla amb el teu metgemaneres de reduir els efectes secundaris.
- ✓ Apreneu estratègies per prevenir les recaigudes:
 - ✓ Identificar i aprendre a gestionar els teus estressors
 - ✓ Supervisar els canvis en el son
 - ✓ Mantenir una rutina
- ✓ Trebal·leu amb el vostre metge per identificar-lo i gestionar altres aspectes físics relacionats i malalties psiquiàtriques.



**1-2 FUERA
CADA 100**

gent al voltant
el món té bipolars
desordre.

Desordre bipolar
afecta els homes i
dones



IGUALMENT.



LA MÉS

persones amb bipolars
desordre al principi mal
diagnosticat.

Diagnòstic correcte pot
durar fins a

10 ANYS

