PSICOEDUCACIÓN

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar se caracteriza por **oscilaciones del estado de ánimo** debido una **alteración en los mecanismos biológicos** que lo regulan, pudiendo presentar episodios de manía, depresión o mixtos. *No es parte del carácter de alguien, sino que podríamos decir que aparece cuando algo "no funciona bien" en el cerebro.*

Así, la persona, en ocasiones puede sentirse extremadamente ''animada'', eufórica, irritable o con energía. Esto se conoce como ***EPISODIO MANÍACO o HIPOMANÍACO*** si los síntomas son de menor intensidad.

Otras veces puede sentirse deprimida, triste, indiferente o desesperanzada. A esto se le llama ***EPISODIO DEPRESIVO.***

La persona también puede tener **síntomas maníacos y depresivos a la vez**, conocido como ***EPISODIO MIXTO***.

Los distintos tipos de episodios pueden sucederse unos a otros, o alternarse con periodos de **eutimia**. Con eutimia nos referimos a los periodos de remisión de la enfermedad, es decir, en los que los síntomas desaparecen prácticamente por completo y la persona presenta un estado de ánimo ''normal''.

No obstante, el trastorno bipolar se manifiesta de distinta manera en función de la persona. Algunas personas presentan depresiones severas y solo episodios más leves de euforia; otras experimentan episodios maníacos muy preocupantes; otras alternan entre los diferentes episodios varias veces al año; mientras que otras se quedan estancadas en un episodio durante muchos meses.

Junto con los cambios en el estado de ánimo, el trastorno bipolar provoca *cambios en el comportamiento, los niveles de energía y los niveles de actividad de la persona.*

Síntomas del episodio maníaco

Los síntomas de un **episodio maníaco** pueden incluir que la persona:

- Se sienta muy optimista, eufórica o animada.
- Se sienta nerviosa o acelerada, más activa de lo habitual.
- Tenga muy mal genio o parezca extremadamente irritable, principalmente cuando se le contradice. Tendencia a tener reacciones desproporcionadas ante hechos sin importancia o a iniciar conflictos.
- Sienta que los pensamientos van muy rápido, y lo mismo al hablar. Puede que la persona pase de un tema a otro sin conexión aparente, dando la sensación de que dice incoherencias.
- Duerma menos.
- Se sienta importante, talentosa o poderosa.
- Tenga dificultades para prestar atención y concentrarse. Muchas veces las dificultades para prestar atención se manifiestan como problemas de memoria.
- Haga cosas arriesgadas que muestren falta de juicio, como comer o beber demasiado, gastar o regalar mucho dinero o tener relaciones sexuales poco seguras.
- Presente síntomas psicóticos, como delirios y alucinaciones.
  Los *delirios* son ideas falsas en las que la persona cree ciegamente, a pesar de que se le explique lo erróneo de las mismas.
  Las *alucinaciones* consisten en escuchar, ver, oler o sentir cosas que en realidad no existen.

Síntomas del episodio depresivo

Los síntomas de un **episodio depresivo** pueden incluir que la persona:

- Se sienta muy triste, desesperanzada, vacía o inútil.
- Se sienta sola o se aísle de los demás.
- Hable muy despacio, sienta que no tiene nada que decir u olvide mucho.
- Tenga poca energía.
- Duerma demasiado.
- Coma demasiado o muy poco.
- Tenga falta de interés en sus actividades habituales y no pueda hacer cosas simples.
- Piense en la muerte o en el suicidio.

¿En qué consiste el tratamiento?

El **tratamiento farmacológico** es imprescindible para lograr un adecuado control de la enfermedad. El objetivo de la medicación es reducir la intensidad de los síntomas de los episodios, acortar la duración de estos y aumentar el periodo de tiempo en el que la persona se encuentra eutímica (es decir, con un estado de ánimo ‘‘normal’’).

La **terapia psicológica** también es una parte importante en el tratamiento del trastorno bipolar. Tiene como finalidad aceptar la enfermedad, prevenir recaídas, y manejar las crisis y/o conductas problema, entre otros aspectos. Además, a través de la **psicoeducación** se informa a las personas sobre la enfermedad y su tratamiento, enseñándoles a reconocer signos de recaída y estrategias para evitar la progresión del episodio.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

Pautas generales para ayudar a una persona con trastorno bipolar

- **Ayúdale a seguir el tratamiento.** El tratamiento es clave en el manejo del trastorno bipolar. Ofrécele recordatorios suaves sobre la importancia de tomar la medicación, acudir a los seguimientos médicos y seguir la terapia, pero sin presionar.
- **Apoya su rutina.** Si es posible, ayúdale a establecer horarios regulares para dormir, comer y realizar actividades.
- **Fomenta su autonomía.** Involucra a la persona en actividades cotidianas que puede llevar a cabo y ofrécele tu ayuda en su realización si lo necesita.
- **Escucha y valida sin juzgar.** Evita frases como *"no es para tanto"* o *"hay gente peor"*. En lugar de eso, valida sus emociones con frases como *"entiendo que debe ser difícil para ti"* o *"estoy para ayudarte"*.
- **Comunicación clara y efectiva.** Expresa tus preocupaciones, pero sin acusaciones ni críticas. En lugar de decir, *"estás diciendo cosas sin sentido"* o *"estás diciendo cosas que no son verdad"*, puedes decirle *"me preocupo por ti y me gustaría ayudarte a que te sintieras mejor"*.

Pautas específicas si la persona se encuentra en episodio maníaco

- **Evita la confrontación directa:** discutir o intentar razonar con la persona puede intensificar sus emociones y hacer que se ponga más a la defensiva.
- **Responde de manera calmada:** utilizar un tono de voz bajo y responderle de forma calmada puede ayudar a que la persona esté más tranquila y no esté tan a la defensiva.
- **No tomes comentarios o conductas como algo personal:** durante el episodio maníaco la persona tiende a centrarse en los aspectos negativos con respecto a las demás personas.
- **Reduce estímulos externos:** intenta reducir el ruido y las distracciones alrededor. Crear un ambiente tranquilo puede ayudarle a calmarse y controlar la impulsividad.
- **Establece límites** si la persona se muestra muy demandante y esto interfiere en la realización de tus tareas.

  El hecho de evitar conflictos siempre que sea posible, no significa aceptar todo.

Pautas específicas si la persona se encuentra en episodio depresivo

- **Escucha y proporciona apoyo sin juzgar:** la persona necesita sentirse comprendida. Evita comentarios como *"anímate"* o *"todo va a pasar"*, ya que pueden hacerle sentir incomprendida. En su lugar, hazle saber que estás ahí para escucharle y que te importa su bienestar.
- **Ofrece apoyo para realizar tareas cotidianas:** la falta de energía durante un episodio depresivo puede hacer que hasta las tareas más simples resulten muy costosas. Ofrece tu ayuda para estas actividades.

- **Observa señales de pensamientos suicidas:** si notas señales como un cambio en la forma de hablar, el deseo de ‘‘despedirse’’ o comentarios sobre no querer vivir, buscar ayuda de un profesional de la salud mental de inmediato es fundamental.

Pautas ante la presencia de síntomas psicóticos

ALUCINACIONES

Las ***alucinaciones*** consisten en que la persona escucha, ve, huele o siente cosas que en realidad no existen.

- Intenta no mostrar signos de alarma que asusten aún más a la persona y acércate a ella tranquilamente mientras **la llamas por su nombre** en un tono suave. El hecho de llamarla por su nombre puede ser una forma de fomentar que ‘‘vuelva a la realidad’’.
- Pídele que te cuente lo que está pasando y **pregúntale si tiene miedo o se siente confundida**, pues es posible que la persona también esté muy asustada y necesite compartir con alguien lo que le pasa.
- Dile que todo es producto de su mente debido a la enfermedad que presenta y que no oyes o ves lo mismo que ella, pero déjale claro que **no cuestionas que ella lo esté oyendo o viendo,** pues para esa persona es real. **No discutas con ella sobre esto si no te entiende o no te cree.**
- Dile que entiendes que sea una experiencia difícil para ella y **pregúntale qué puedes hacer para ayudarle.**
- Sugiere a la persona que les diga a las voces que se vayan e **involúcrala en la realización de otras actividades.**

- **Ayuda a la persona a encontrar maneras de controlar las alucinaciones.** Por ejemplo, escuchar música, ver un programa que le guste en la televisión, etc.

DELIRIOS

Los ***delirios*** son ideas falsas en las que la persona cree ciegamente a pesar de que se le explique lo erróneo de las mismas.

- **Escúchala** para que se sienta atendida y comprendida.
- **No discutas esta idea,** pues para la persona esta es la verdad. Tampoco le des la razón ni le sigas la corriente, ya que esto podría reforzar su creencia. Simplemente **dile que le vas a ayudar.**
- Si te acusa de no querer ayudarle e incluso de querer hacerle daño, **no te lo tomes como algo personal.**
- **Involúcrala en la realización de otras actividades y desvía su atención** hacia cosas significativas para ella.
- Identifica y redirige posibles **comportamientos peligrosos o inapropiados.**