CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · BIPOLAR Y RELACIONADOS

Trastorno bipolar I

Se caracteriza por al menos un episodio de manía: días de euforia o irritabilidad intensa, mucha energía, poca necesidad de dormir y conductas arriesgadas. Suele alternar con episodios depresivos.

SEÑALES FRECUENTES

- Euforia o irritabilidad durante días
- Duerme muy poco sin cansarse
- Gastos, proyectos o conductas impulsivas

PAUTAS PARA TI

1. El tratamiento con psiquiatría es clave; no lo abandones al encontrarte bien
2. Cuida horarios regulares de sueño
3. Identifica tus señales de alarma con tu entorno

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Aprended juntos las señales de alarma y qué hacer
2. Respeta su descanso y ayuda a mantener horarios

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si duerme muy poco varios días seguidos
2. Si habla de muerte o de hacerse daño: 024 o 112

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ He tenido días con muchísima energía y casi sin dormir

☐ En esos días me sentía eufórico o muy irritable

☐ He hecho gastos o planes que luego lamenté

☐ Hablaba muy rápido y saltaba de una idea a otra

☐ Otras personas notaron que no era yo

☐ He tenido también etapas de tristeza profunda

☐ Mis cambios de ánimo me han causado problemas serios

☐ En algún episodio necesité atención urgente

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-bipolar-i
- Artículo completo: Trastorno bipolar: clinicavivaldi.com/trastorno-trastorno-bipolar
- Fundación Mundo Bipolar: https://www.mundobipolar.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112