CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · BIPOLAR Y RELACIONADOS

Trastorno bipolar II

Episodios de depresión mayor que alternan con hipomanía: fases de más energía y actividad, menos intensas que la manía. Las depresiones suelen ser lo que más pesa.

SEÑALES FRECUENTES

- Depresiones recurrentes
- Etapas de más energía, menos sueño y más actividad
- Cambios de ánimo que otros notan

PAUTAS PARA TI

1. Pide una valoración: se confunde a menudo con depresión
2. Lleva un registro del estado de ánimo y del sueño
3. Combina tratamiento médico y psicoterapia

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ayuda a llevar un registro del ánimo y el sueño
2. No le reproches los altibajos: son parte del trastorno

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si la depresión es intensa o hay ideas de muerte: 024
2. Si aparecen gastos o conductas de riesgo

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ He tenido varias etapas de depresión

☐ He tenido días de mucha energía, creatividad y menos sueño

☐ En esas etapas hacía más cosas de lo habitual

☐ Otros notaban que estaba más acelerado

☐ Después solía venir un bajón

☐ Los antidepresivos me han sentado raro (acelerado o irritable)

☐ Mis cambios de ánimo duran días o semanas

☐ Tengo familiares con trastorno bipolar

RECURSOS GRATUITOS

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