CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · BIPOLARE E CORRELATI

Disturbo bipolare I

È caratterizzato da almeno un episodio di mania: giorni di euforia o irritabilità intensa, molta energia, scarso bisogno di dormire e comportamenti rischiosi. Di solito si alterna a episodi depressivi.

SEGNALI FREQUENTI

- Euforia o irritabilità per giorni
- Dorme pochissimo senza stancarsi
- Spese, progetti o comportamenti impulsivi

INDICAZIONI PER TE

1. Il trattamento psichiatrico è fondamentale; non abbandonarlo quando ti senti bene
2. Mantieni orari di sonno regolari
3. Individua i tuoi segnali d'allarme con le persone vicine

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Imparate insieme i segnali d'allarme e cosa fare
2. Rispetta il suo riposo e aiuta a mantenere gli orari

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se dorme pochissimo per diversi giorni di fila
2. Se parla di morte o di farsi del male: 024 o 112

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho avuto giorni con tantissima energia e quasi senza dormire

☐ In quei giorni mi sentivo euforico/a o molto irritabile

☐ Ho fatto spese o progetti di cui poi mi sono pentito/a

☐ Parlavo molto velocemente e saltavo da un'idea all'altra

☐ Altre persone hanno notato che non ero io

☐ Ho avuto anche periodi di profonda tristezza

☐ I miei sbalzi d'umore mi hanno causato problemi seri

☐ In qualche episodio ho avuto bisogno di cure urgenti

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-bipolar-i
- Articolo completo: Disturbo bipolare: clinicavivaldi.com/it/trastorno-trastorno-bipolar
- Fundación Mundo Bipolar (fondazione spagnola sul disturbo bipolare): https://www.mundobipolar.org/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112