CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · BIPOLARE E CORRELATI

Disturbo bipolare II

Episodi di depressione maggiore che si alternano a ipomania: fasi di maggiore energia e attività, meno intense della mania. Di solito sono le depressioni a pesare di più.

SEGNALI FREQUENTI

- Depressioni ricorrenti
- Periodi con più energia, meno sonno e più attività
- Cambiamenti d'umore che gli altri notano

INDICAZIONI PER TE

1. Chiedi una valutazione: viene spesso confuso con la depressione
2. Tieni un diario dell'umore e del sonno
3. Combina trattamento medico e psicoterapia

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Aiuta a tenere un diario dell'umore e del sonno
2. Non rimproverargli gli alti e bassi: fanno parte del disturbo

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se la depressione è intensa o ci sono pensieri di morte: 024
2. Se compaiono spese o comportamenti a rischio

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho avuto diversi periodi di depressione

☐ Ho avuto giorni con molta energia, creatività e meno sonno

☐ In quei periodi facevo più cose del solito

☐ Gli altri notavano che ero più accelerato/a

☐ Dopo di solito arrivava un crollo

☐ Gli antidepressivi mi hanno fatto un effetto strano (accelerato/a o irritabile)

☐ I miei cambiamenti d'umore durano giorni o settimane

☐ Ho familiari con disturbo bipolare

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-bipolar-ii
- 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