CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · BIPOLARE E CORRELATI

Disturbo ciclotimico

Per almeno due anni, oscillazioni frequenti tra sintomi ipomaniacali e depressivi lievi, senza arrivare a episodi completi.

SEGNALI FREQUENTI

- Frequenti alti e bassi dell'umore
- Periodi di euforia e di abbattimento
- Sensazione di instabilità

INDICAZIONI PER TE

1. Annota il tuo umore per vedere gli schemi
2. Mantieni routine di sonno e attività
3. Chiedi aiuto per prevenire episodi più gravi

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Aiuta a mantenere routine stabili
2. Evita di prendere gli sbalzi d'umore come qualcosa di personale

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se gli alti e bassi si intensificano
2. Se compaiono pensieri di morte: 024

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Il mio umore sale e scende spesso

☐ Passo da periodi molto attivi a periodi di abbattimento

☐ I cambiamenti durano giorni e si ripetono

☐ Faccio fatica a sapere come starò la settimana prossima

☐ Gli altri mi dicono che sono molto mutevole

☐ Gli alti e bassi mi condizionano al lavoro o nella coppia

☐ Sono così da almeno due anni

☐ Raramente resto stabile per più di due mesi

RISORSE GRATUITE

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