CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · BIPOLAR I RELACIONATS

Trastorn bipolar I

Es caracteritza per almenys un episodi de mania: dies d'eufòria o irritabilitat intensa, molta energia, poca necessitat de dormir i conductes arriscades. Sol alternar amb episodis depressius.

SENYALS FREQÜENTS

- Eufòria o irritabilitat durant dies
- Dorm molt poc sense cansar-se
- Despeses, projectes o conductes impulsives

PAUTES PER A TU

1. El tractament amb psiquiatria és clau; no l'abandones en trobar-te bé
2. Cuida horaris regulars de son
3. Identifica els teus senyals d'alarma amb el teu entorn

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Apreneu junts els senyals d'alarma i què fer
2. Respecta el seu descans i ajuda a mantindre horaris

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si dorm molt poc diversos dies seguits
2. Si parla de mort o de fer-se mal: 024 o 112

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ He tingut dies amb moltíssima energia i quasi sense dormir

☐ En eixos dies em sentia eufòric o molt irritable

☐ He fet despeses o plans que després vaig lamentar

☐ Parlava molt ràpid i saltava d'una idea a una altra

☐ Altres persones van notar que no era jo

☐ He tingut també etapes de tristesa profunda

☐ Els meus canvis d'ànim m'han causat problemes seriosos

☐ En algun episodi vaig necessitar atenció urgent

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-bipolar-i
- Article complet: Trastorn bipolar: clinicavivaldi.com/va/trastorno-trastorno-bipolar
- Fundació Món Bipolar: https://www.mundobipolar.org/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112