CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · BIPOLAR I RELACIONATS

Trastorn ciclotímic

Durant almenys dos anys, oscil·lacions freqüents entre símptomes hipomaníacos i depressius lleus, sense arribar a episodis complets.

SENYALS FREQÜENTS

- Alts i baixos d'ànim freqüents
- Ratxes d'eufòria i de baixada
- Sensació d'inestabilitat

PAUTES PER A TU

1. Registra el teu ànim per a veure patrons
2. Mantingues rutines de son i activitat
3. Consulta per a previndre episodis majors

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ajuda a mantindre rutines estables
2. Evita jutjar els canvis d'humor com una cosa personal

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si els alts i baixos s'intensifiquen
2. Si apareixen idees de mort: 024

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ El meu ànim puja i baixa amb freqüència
☐ Pas de ratxes molt actives a ratxes de baixada
☐ Els canvis duren dies i es repeteixen
☐ Em costa saber com estaré la setmana que ve
☐ Uns altres em diuen que soc molt canviant
☐ Els alts i baixos m'afecten en el treball o la parella
☐ Porte així almenys dos anys
☐ Poques vegades estic estable més de dos mesos

RECURSOS GRATUÏTS

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