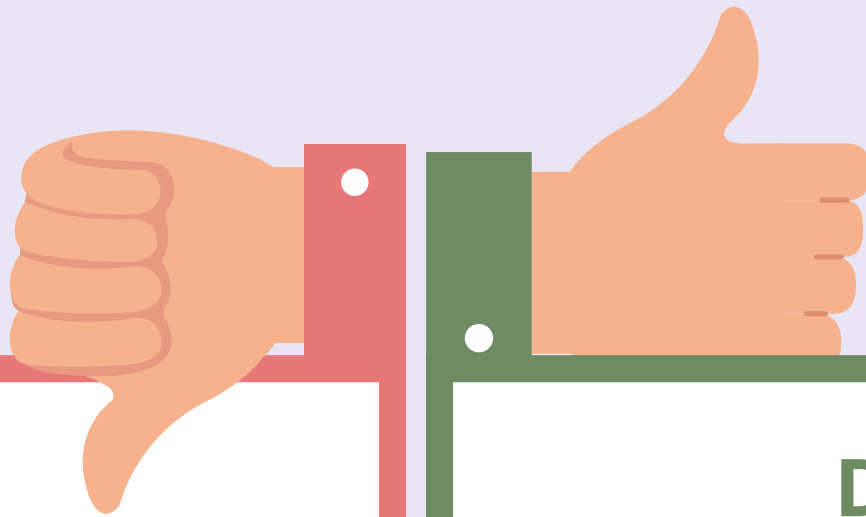


Davant el

Trastorn bipolar

Què cal fer... i no fer?



Dir:
"Tinc un amic bipolar"

Dir:
"Tinc un amic amb trastorn bipolar".

La persona és molt més que el seu trastorn.

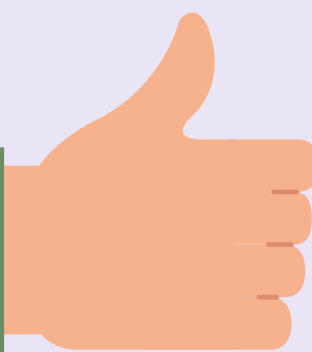




Sobreprotegir i victimitzar

Una persona amb trastorn bipolar no és menys capaç que altres ni deixa de tenir el seu criteri.

Quan la sobreprotegim, li estem enviant el missatge de "tu no vals, tu no pots, ho haig de fer per tu". L'estem limitant i anul·lant, fem que la persona se senti incompresa i aïllada, i no estem permetent que visqui la seva vida.



Preguntar, conèixer i arribar a acords

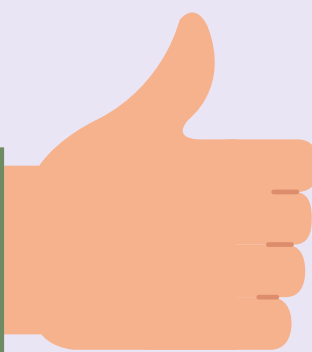
Hem d'informar-nos sobre la malaltia, parlar-ne amb total normalitat, i preguntar a la persona "Què necessites? En què et puc ajudar?".

Després d'escoltar-la molt, podem arribar a traçar un pla de cara a futurs episodis, amb l'ajut d'un/a professional de la salut mental, en el qual la persona afectada sigui el centre i participi en les decisions: com abordarem el tema, com l'avisarem quan ho detectem...



Considerar més greus les "baixades" (depressió)

Els episodis de "baixada" es detecten de seguida per la persona i per la família i amistats. Però quan comença la hipomania la majoria de les persones no són conscients que estan entrant en un episodi. Pensen "ara sí que estic bé", quan ja estan en rampa de pujada.



Focalitzar-se en les "pujades" (mania)

El que defineix el trastorn bipolar és la mania. Cal controlar els episodis de "pujada" detectant els augments i canvis en la seva activitat i els **pròdroms** (signes inicials, com ara que una persona que sempre fa 30 minuts de meditació o de passejada al dia deixi de fer-ho sobtadament). Aquests canvis de conducta *per se* no són patològics però ens poden alertar de què s'acosta un episodi i hem de començar a prendre mesures (segons l'acordat prèviament).



Imposar-li el nostre criteri

El "fes-me cas que jo en sé més i sé que estàs malament" no sol donar bon resultat.

Desempodera i contribueix a estigmatitzar.



Plantejar-li un dubte raonable

Serà molt més útil subratllar alguna conducta concreta (per exemple, haver-se gastat més diners dels que acostuma a gastar, estar fumant més que de costum o dormir menys del que ho fa habitualment) i l'ajudi a veure que pot estar descompensada.

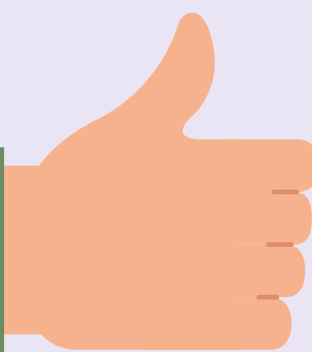
Podem dir: "Jo no soc psicòleg, però si et sembla podem anar a un/a perquè valori el que ha passat".



Arribar a la confrontació o donar el cas per perdut

No abordar l'episodi perquè "Ja està malament, tant se val" seria una falta total de respecte cap a la persona.

I dir coses com "No veus que el que dius/fas no té ni cap ni peus?" només serveix perquè no se senti compresa ni recolzada, el que li pot generar una forta reactivitat.



Contenir i aconseguir postergar decisions

En un episodi d'hipomania o mania, acostuma a haver-hi una autoestima incrementada, i una falta total de crítica. Per exemple, en cas que la persona vulgui dur a terme un nou projecte, no estaria veient els "contres".

Cal aprendre a contenir ("D'acord, ho anem veient") i pactar demorar l'execució, fins que, un cop passat l'episodi de mania, la persona pugui recuperar el seu sentit crític.

Fem-li veure que només ella pot decidir sobre la seva vida: no ha de deixar que ho facin els altres, però tampoc la seva malaltia.