

Soy bipolar

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

Qué es la Bipolaridad?

- Es un trastorno del estado de ánimo, produce cambios extremos en el estado de ánimo que comprenden altos emocionales (manía o hipomanía) y bajos emocionales (depresión). Por ejemplo: Una persona puede tener semanas o meses en estado depresivo y meses en estado maniaco.



A quién afecta?

- Afecta a hombres y mujeres por igual, generalmente comienza entre 15 y 25 años
- 60.000.000 millones de personas sufren bipolaridad en el mundo

No es Bipolaridad

- Los cambios de ánimo repentinos, los episodios maniacos son mucho más extremos que un simple cambio de ánimo.

Cambios en Mania

- Pensamientos acelerados, creencias irreales sobre las propias habilidades, sentirse invencibles, optimismo exagerado, en algunos casos delirios y alucinaciones
- Expresión Oral rápida, agitación, irritabilidad, falta de sueño, conducta impulsiva, participar en actividades de riesgo o emprender proyectos más de lo normal

Cambios en Depresión

- Pensamientos que los hacen sentirse inadecuad@s, extremadamente tristes, culpables, irritables, solitari@s, vacíos, preocupad@s por la muerte o el suicidio, incapaces de concentrarse o desmotivad@s
- En su conducta hay un alejamiento de las actividades sociales, bajo interés en el sexo, expresión oral lenta, dificultad para terminar o comenzar tareas, imposibilidad de cumplir con las tareas diarias



La bipolaridad
NO es un
estado de
ánimo
No la uses
como etiqueta

