

## 7 Sinais que mostram quando um ente querido com TB precisa de ajuda

Por: Julie A. Fast

Aqui estão sete sinais de doença compartilhados pela maioria de nós, pessoas com transtorno bipolar, que você pode perceber para ajudar um ente querido.

É difícil saber quando o familiar deve intervir para levar a alguém com transtorno bipolar à ajuda de que precisam. A maioria das pessoas quer respeitar os direitos dos outros e não interferir ou parecer intrometido e mandão.

Estou aqui para lhe dizer que, como uma pessoa com transtorno bipolar – ***EU PRECISO*** que as pessoas ao meu redor percebam os sinais de que estou doente.



### 1. Os comportamentos atuais não estão de acordo com os comportamentos passados.

Por exemplo: Uma pessoa que tem sido empática ao longo da vida, de repente se torna egoísta e insensível e diz: *“Eu nunca amei você! Você finalmente está vendo o meu verdadeiro eu!”*

### 2. A pessoa deixa de prestar atenção ao que sempre foi importante.

Isso pode incluir estar com seus filhos. As pessoas que se preocupavam em ajudar os animais esquecerão de alimentá-los ou poderão expulsá-los do caminho. Uma pessoa que ama o trabalho, simplesmente vai parar de ir e dirá: *“Não importa se eu for demitido! Eu posso encontrar um emprego em qualquer lugar!”*

### 3. A pessoa não escuta.

Isso será em comparação a como a pessoa geralmente se comporta. Se você vê uma mudança significativa em quanto a pessoa fala, ou quanto ela discute ou como ela perde a capacidade de ouvir, este é sempre um sinal preocupante.

### 4. Você é o problema.

Quando você tenta expor suas preocupações, a pessoa com transtorno bipolar se volta para você e diz: *“Oh, eu sou o único com problema! Eu sou o problema aqui? E quanto a você e tudo o que está errado na sua vida?”*

### **5. Eles vão embora.**

Isso é incrivelmente angustiante e chocante para os entes queridos. Antes de ser diagnosticada, eu costumava ficar maníaca e entrar em um avião dentro de alguns dias e ir embora. Então eu acordava em um novo país e me perguntava: *“O que diabos eu acabei de fazer? O que há de errado comigo?”*

### **6. A raiva aumenta.**

Isso começa com irritação sobre as pequenas coisas. *“Por que você colocou minha bolsa lá!”* E pode se transformar em violência física se o episódio for longe demais.

### **7. Alterações faciais e corporais.**

Isso inclui olhos, como a pessoa anda, usa maquiagem e usa as roupas para expressar um humor. Por exemplo, alguém conservador que de repente faz um corte de cabelo no estilo moicano ou usa uma saia muito curta.

Se você se preocupa com alguém com transtorno bipolar, crie suas próprias listas dos sintomas em torno da mania, depressão, ansiedade, psicose, problemas de foco, irritação e raiva e comece a observar os padrões em seus entes queridos. Meu livro *“Take Charge of Bipolar Disorder”*, explica como as pessoas podem buscar a estabilidade no transtorno bipolar e como um ente querido pode ajudar. Meu livro *“Loving Someone with Bipolar Disorder”* é especificamente para os parceiros.

Confie em sua intuição. Quando você ama alguém com transtorno bipolar, você também é importante! Seus sentimentos e reações aos comportamentos da pessoa são seus próprios. Você não está tentando mudar alguém se você buscar a estabilidade em sua própria vida. É normal que você espere que uma pessoa com transtorno bipolar obtenha ajuda, se o comportamento dela afeta sua vida.

O trabalho em equipe ajuda a nós com transtorno bipolar a estabilizar os sintomas. Precisamos de entes queridos para nos ajudar a alcançar nossos objetivos e encontrar a felicidade na vida.

Mais uma dica # 8: Nós ficamos na cama.

A foto deste blog é de quando eu me arrastei para a cama, no dia seguinte, durante um período de declínio. Eu odeio fazer isso, então tirei uma foto minha e disse: *“Saia da cama Julie!”* Ver um ente querido ficar na cama é sempre um sinal de que algo não está bem. Minha família sabe que *“Julie na cama, assistindo vídeos compulsivamente”* não é um bom sinal e eles têm a minha permissão para me ajudar a lidar com minha depressão.

### **SOBRE O AUTOR**

Julie A. Fast é autora de *“Loving Someone with Bipolar Disorder”* (Tradução livre: *Amando Alguém com Transtorno Bipolar*), *“Encarregue-se do Transtorno Bipolar”*, *“Get it Done When You’re Depressed”* and *“The Health Cards Treatment System for Bipolar Disorder.”* (Tradução livre: *“Faça-o Quando Você Está Deprimido”* e *“O Sistema de cartões para Tratamento de Saúde para o Transtorno Bipolar”*). Ela é colunista e blogueira da BP Magazine e ganhou o prêmio de jornalismo

Saúde Mental América pela melhor coluna de saúde mental dos EUA. Julie também recebeu o prêmio Eli Lily Reintegração por seu trabalho sobre advocacia do transtorno bipolar. Você pode encontrar mais informações sobre o trabalho da autora em [JulieFast.com](http://JulieFast.com) e [BipolarHappens.com](http://BipolarHappens.com).

Fonte: <https://www.bphope.com/blog/seven-signs-a-loved-one-with-bipolar-disorder-needs-help/>

Tradução: **Equipe ABRATA – grupo de apoio** <https://www.abrata.org.br/>

## - OUTROS ARTIGOS -

### Estabilidade Bipolar – Meios de ir deixando de lado a Vida que planejou para você mesmo

Por: Julie A. Fast



O Transtorno Bipolar é uma doença limitante, e eu sofro pelos ajustes que devo fazer. Mas eu posso viver com o sofrimento. A vida é melhor quando eu estou estável.

Eu realmente nunca me acostumei a ter transtorno bipolar. É um verdadeiro cenário do ovo e da galinha. Eu entendo melhor e aí tento fazer mais coisas e, em seguida, o transtorno bipolar é mais forte e eu volto à realidade de que não posso fazer o que quero e gerenciar a bipolaridade ao mesmo tempo.

Se eu tivesse diabetes, não poderia viver comendo bolo de chocolate. O problema é que eu gostaria de comer bolo de chocolate se tivesse diabetes. Dizer a alguém que não pode ter ou fazer algo, não torna a vida dessa pessoa mais fácil, faz com que seja mais difícil na minha opinião! Se alguém diz “Julie, você deveria fazer isso e aquilo,” meu primeiro pensamento é, “não me diga o que fazer!”

Isso não era apenas imaturidade. Eu não tenho mais 19 anos. Isto era pura e simplesmente desconfiança e estava me levando para um caminho bastante sombrio e perigoso. Eu sabia que tinha que mudar. Eu sabia o quanto eu ficaria triste e iria chorar o que eu estava perdendo, a selvageria e os tempos loucos que eu costumava achar que eram tão divertidos. Eu tive que crescer internamente e dizer chega!!

Aqui eu mostro que fiz isso e continuei a fazer apesar de ainda ter mudanças de humor regulares.

Eu vejo minha administração do transtorno bipolar como uma escolha que eu faço por mim mesma, para ter uma vida melhor. Eu testei os meus limites. Eu vou sair até as 2 da manhã. Isso é melhor do que ficar a noite toda como meus amigos! Ou, eu só vou beber um pouco, isso não vai fazer uma grande diferença para o meu humor.

Eu parei de fazer esse tipo de raciocínio comigo mesma. Eu decidi ser honesta com o meu próprio comportamento.

Em termos de meus maiores gatilhos, namoro e viagem, tentei fazer tudo o que fosse possível para que eu chegasse à realidade de que namoro e viagem sem um planejamento extensivo me deixam doente. Eu testei tudo por muitos anos. Nada funcionou. Eu sempre adoeci.

Um dia eu tinha acabado de decidir que queria uma vida diferente. Eu decidi – ninguém me forçou. Ninguém me disse que eu tinha que fazer algo, ninguém me disse que eu tinha que mudar se eu quisesse sobreviver. Isso não funciona, como provavelmente você já sabe, dizer a alguém o que ele deve fazer é simplesmente uma opinião. Deseje e tenha esperança que a pessoa vá escutar.

As pessoas com bipolaridade não são muito boas para escutar os outros. Mudança verdadeira. O verdadeiro gerenciamento vem de dentro.

Então eu mudei. Eu decidi que me tornaria celibatária a menos que estivesse em um relacionamento. Isso interrompeu completamente minhas manias, hiper sexualidade, que me deram muitos problemas. Sinto muita falta desse comportamento. Mas não o suficiente para voltar atrás.

Eu mudei minha ideia de festejar, sair com as pessoas que eu gosto, fazer coisas que acho divertidas. As madrugadas de se embriagar e conhecer novas e excitantes pessoas simplesmente tinham que ter um fim, ou eu sabia que minha vida ia ter fim devido aos perigos em que eu me colocava durante a fase maníaca.

A depressão que estava me corroendo estava finalmente administrada com um remédio que eu agora tomo regularmente, mesmo com o ganho de peso.

Pessoas que me faziam mal ou não podiam lidar com o novo estilo de vida tiveram que ir.

Eu lamento minha vida sem consciência. Eu estava doente todo o tempo, mas eu me sentia mais feliz. Agora eu vivo com moderação. Não é tão selvagem. Eu sofro pela vida que achei que poderia ter. Muitos homens, viagens e trabalhos tanto quanto eu queria. Aquele sonho era só isso um sonho. Não era real. Ninguém deve fazer o que a mania diz que podemos fazer

Eu sofro por ter uma limitação. Eu posso viver com o sofrimento. Todo ano, e já se passaram quase dez anos agora, desde que assumi plenamente o controle do minha bipolaridade, e fica cada vez melhor. A perda é menor, o sofrimento diminuiu. A vida é melhor.

## Lidando com a irritabilidade quando se tem transtorno bipolar



Ter transtorno bipolar pode ser complicado, e lidar com a irritabilidade é um problema recorrente pelo qual passo por ter este transtorno. Em alguns momentos, me sinto extremamente com os nervos à flor da pele e parece que nada está indo bem no meu dia. A menor perturbação pode me desestabilizar, então me sinto frustrada e chateada por essas pequenas coisas. Mesmo com o diabo da irritabilidade tentando tirar o melhor de mim, estou sempre aprendendo novas técnicas para lutar contra esse sentimento, e existem muitas coisas que podemos fazer para lidar com a irritabilidade.

### **Minha vida parece devastadora quando a irritabilidade toma conta**

Fico cada vez mais irritável quando consumo qualquer quantidade de cafeína; o café não é um aliado do meu transtorno bipolar. Se eu tomo cafeína de manhã em um dia qualquer, mesmo uma xícara, isto pode levar meu cérebro a entrar no modo irritável. Ao invés disso eu encho minha garrafa de água e digo para mim mesma que preciso de água para manter meu cérebro funcionando da melhor maneira, então a hidratação muitas vezes ajuda a diminuir os sentimentos devastadores.

Apesar de viver em cidades grandes ter seus benefícios, o trânsito muitas vezes pode intensificar minha irritabilidade e costumo correr com o carro, xingar e gritar inúmeras vezes quando estou atrás do volante. Na maioria dos dias sou uma pessoa calma, mas quando uma pessoa me corta no trânsito, eu posso muitas vezes, levar para o pessoal.

Para piorar, eu costumo ouvir música alta no carro, o que contribui para a minha ira, mas uma estação de rádio de música clássica ajuda a acalmar, enquanto uma música com batida eletrônica encoraja minha irritabilidade. Também já aconteceu de eu ficar irritada com os nervos à flor da pele enquanto estava na fila esperando por um café e, nessa hora não entendo porque demora 10 minutos para prepararem o meu pedido, mesmo quando há uma fila grande de clientes esperando. Eu esqueço que o mundo não gira em torno de mim e que é melhor ter paciência com os outros.

Quando estou me sentindo irritável, fico furiosa se as pessoas não retornam um sorriso. Talvez eu não deva levar isso para o pessoal, devo pensar que a reação deles não tem nada a ver comigo, mas é um mero reflexo de como o dia deles está indo.

### **Dicas para lidar com a irritabilidade**

É impossível apenas parar de se sentir irritado, assim como é impossível apenas parar de se sentir depressivo ou em mania. Apesar disso, desenvolvi algumas estratégias ao longo dos anos e pensei em dividi-las com outras pessoas, já podem ajudar a diminuir a irritabilidade:

- Evite lugares cheios, filas e dirigir a qualquer custo, pois isso pode piorar o humor irritável. Considere pedir a amigos para fazer coisas para você que envolvam filas, como por exemplo ir ao mercado.
- Para nós mulheres que temos tensão pré-menstrual (TPM), é melhor tentar fazer um esforço para cuidar de nós mesmas a fim de aliviar os sintomas, o que, sem sombra de dúvida, contribuir para diminuir a irritabilidade.
- Evite fazer coisas que vão exigir uma grande estimulação, pois elas podem causar grande desconforto.
- Seu chuveiro pode se tornar seu melhor amigo e você pode usá-lo para entrar em água quente e tentar ficar lá por 15 minutos ou mais, para acalmar sua cabeça.
- Tente se exercitar, mesmo que isso queira dizer apenas dar a volta no quarteirão para relaxar um pouco.
- Se você conseguir trabalhar, então se permita fazer pequenas pausas, pois “dar um tempo” e sair do seu lugar por um tempo curto pode acalmar a irritabilidade.
- Tente manter uma rotina de sono que tenha pelo menos 7-8 horas por noite e tente o máximo que puder não tirar cochilos, já que manter uma rotina de sono é muito importante.
- Tente focar em tarefas que não precisa pensar, pois sua concentração pode ser afetada, então pode ser melhor limpar a casa do que, por exemplo, fazer seu imposto de renda naquele dia.
- Lembre-se de respirar fundo e estar consciente do que o cerca, pois a irritabilidade pode fazer seu cérebro sair totalmente do controle.
- Pense se estar sozinho não seria melhor para você, já que tendemos a explodir com outras pessoas, e assim podemos acabar deixando-as chateadas.

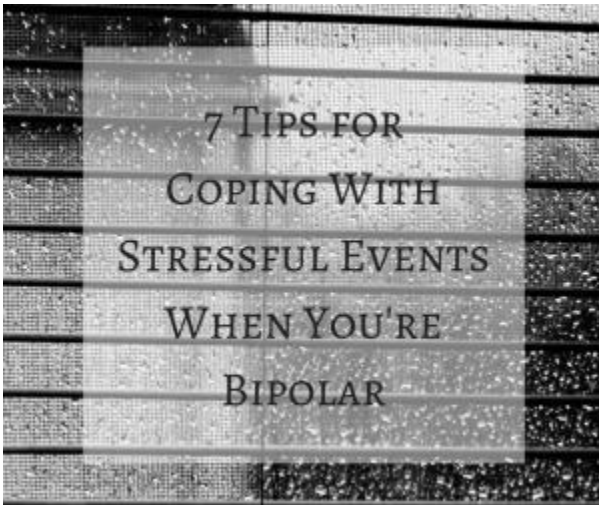
Se você está se sentindo irritável o tempo todo, então discuta este problema com seu médico, pois lembre-se que irritabilidade é muitas vezes um dos sintomas do transtorno bipolar. Nós às vezes temos apenas que deixar as coisas irem e termos a certeza de que podemos lidar com estes sentimentos através de autocontrole e estratégias para nos ajudar nestas irritações. Eu descobri que a irritabilidade passa, eventualmente, e não precisa tomar conta de nós, pois temos o poder de controlar isso, mesmo quando parece impossível.

Por: Andrea Paquette – fundadora e diretora executiva da Stigma-Free Society (Sociedade Livre de Estigma – tradução livre), portadora de transtorno bipolar e palestrante sobre o tema, para jovens e adultos no Canadá.

Fonte: <http://www.bphope.com/blog/dealing-with-irritability-when-you-have-bipolar-disorder/>



## 7 Dicas para lidar com situações estressantes quando você é bipolar



Recentemente, meu marido teve uma lesão muito séria na mão direita, exigindo uma cirurgia de emergência e internação. Isso foi estressante em muitos níveis: emocionalmente, mentalmente, fisicamente e financeiramente. Eu tinha que achar amigos para cuidar de nossos filhos, marcar retornos com os médicos e aprender como cuidar do meu marido, que tinha dificuldade de se cuidar sozinho neste período. Foi cansativo, para dizer o mínimo.

Lidar com o trauma deste evento foi algo completamente diferente. Eu observava a mão mutilada do meu marido e via a agonia pela qual ele passava, que era perturbadora. Quando me dei conta do quanto a lesão era séria, eu tive que entrar completamente no modo-crise. Isso me fez gastar muita energia extra e eu acabava chorando de soluçar incontrolavelmente algumas vezes durante aqueles dias difíceis.

Com o meu diagnóstico recente de bipolar tipo I, eu sei que tenho me manter longe de estresse o máximo possível. Mas o que acontece quando o estresse me acha? O que acontece quando o impensável ocorre? Como alguém com transtorno bipolar lida com estes eventos?

Eu certamente não sou nenhuma especialista na área, mas eu descobri algumas coisas que ajudaram a me estabilizar quando eu sentia que uma série ameaçadora de responsabilidades iria me envolver. Espero que você também ache isso útil.

### **1. Criar limites saudáveis.**

Eu comecei a abrir mão de todos os projetos não tão importantes que não tinham relação com o evento, anotando todos para voltar a eles no futuro.

### **2. Rearranjar prioridades**

Aqui foi quando eu realmente tive que dividir o necessário e desnecessário. Comecei a organizar quem precisava da minha ajuda primeiro e fui listando.

### **3. Tirar um tempo pessoal**

É importante para mim continuar a ouvir o que meu corpo precisa para assim manter o equilíbrio. Eu fazia o que podia para não ignorar constantemente minhas próprias necessidades para priorizar as de outra pessoa.

#### **4. Se manter organizado**

Se você tem que mudar para uma rotina inesperada, você vai precisar ser o mais organizada possível. É difícil fazer isso quando se está no meio de uma crise, então é bom achar maneiras simples de seguir uma rotina, como, usar uma agenda ou aplicativo de calendário no celular.

#### **5. Descansar o suficiente**

Não há como enfatizar isso o suficiente. Dormir pode ser essencial para lidar com situações difíceis e cada dia algo diferente irá acontecer. Eu me planejei para um caos e continuei na minha rotina de sono o melhor que pude e fez uma grande diferença.

#### **6. Pedir ajuda**

Pedir ajuda só melhorou a situação. Tive que ligar para amigos próximos e membros da família para me ajudar a lidar com todas as responsabilidades adicionais, e foi um grande alívio.

#### **7. Falar com um terapeuta**

Meu terapeuta me ajudou a me manter no caminho e me lembrou que eu preciso me dar uma colher de chá durante situações difíceis. Também foi muito bom ter alguém fora da situação pra conversar sobre as dificuldades. Pode ser difícil manter a estabilidade e, estresse extra pode causar todos os tipos de problemas com sua mente e seu corpo, de falta de bom senso à depressão e irritabilidade.

Mas não se preocupe! Você vai superar isto. Com planejamento cuidadoso é possível sobreviver a eventos traumáticos sem perder totalmente a habilidade de lidar com eles.

#### **Que outras dicas você adicionaria a esta lista?**

Fonte: <http://www.bphope.com/blog/7-tips-for-coping-with-stressful-events-when-youre-bipolar-2/>

Tradução livre: Equipe ABRATA

Sobre a autora: MELANIE MCKINNON



Melanie McKinnon é uma escritora *freelance* da cidade de Mesa, no estado do Arizona. Ela é blogueira do The Huffington Post e escreveu para vários sites notáveis, como Scary Mommy, The Good Men Project e The Mighty. Diagnosticada com transtorno bipolar do tipo I



em julho de 2015, ela usa seu tempo equilibrando seus modos e responsabilidades no trabalho, como instrutora de *fitness* e escritora e em casa, com seu marido e três filhos. Suas coisas favoritas incluem meditação, Pepsi Diet, o Arizona e futebol americano. Através de seus textos, ela espera incentivar e inspirar qualquer um que lute uma batalha diária. Leia mais de Melanie em seu blog: [MelanieMeditates.com](http://MelanieMeditates.com).

## Três sintomas de transtorno bipolar sobre os quais ninguém quer falar

Por: Julie A. Fast

Os três sintomas abaixo representam o lado do transtorno bipolar que todos sabemos estar lá, mas raramente queremos deixar os outros saberem que existe.

Eu sei como é importante proteger a reputação do transtorno bipolar para o público em geral. Não queremos que as pessoas pensem que somos perigosos, assustadores e malucos em quem não se pode confiar. Mas acho que precisamos encarar o fato de que algumas flutuações de humor realmente causam estes comportamentos que queremos esconder embaixo do tapete. Os três sintomas abaixo representam o lado do transtorno bipolar que todos sabemos estar lá, mas raramente queremos deixar os outros saberem que existe. Isso é apenas uma opinião, claro, mas estou realmente interessada em saber se todos sentem o mesmo.



### *1º – Comportamento perigoso, agressivo e violento no transtorno bipolar*

Trabalho com pais e parceiros de pessoas com transtorno bipolar. Na maioria das situações, as pessoas que estão em um episódio forte de mania ansiosa podem ser perigosas, agressivas e violentas. Agressão física e uso de armas não são incomuns. Muitos homens vão presos por este tipo de comportamento quando eles, na verdade, precisam de ajuda psiquiátrica. As pessoas, tanto homens quanto mulheres, que são educadas e gentis quando estão bem, ficam com uma força sobre-humana e agressivas – arrancam uma pia da parede, socam janelas – jogar cadeiras e outros comportamentos perigosos não são incomuns.

Famílias e parceiros sofrem em silêncio pois ficam muito assustados de contar a qualquer pessoa sobre o que realmente acontece em casa.

Eu tenho pensamentos violentos e homicidas quando a mania ansiosa está em cena. Eu costumava perseguir carros se o motorista me fechasse ou fizesse uma cara estranha. Não é o meu objetivo assustar ninguém que está lendo este texto. Meu objetivo é que sejamos honestos sobre estes sintomas do transtorno bipolar que ficam escondidos embaixo do tapete.

Uma solução é se cuidar. Pessoas com transtorno bipolar não têm esses sintomas a não ser que tenham flutuações de humor. Prevenir estas flutuações de humor ajudará a prevenir este tipo de comportamento.



### *2º Psicose em transtorno bipolar*

Eu tenho transtorno bipolar de ciclo rápido tipo II, com características psicóticas. Eu tive sintomas de psicose não diagnosticados dos 19 aos 31 anos, quando finalmente fui diagnosticada. Tive alucinações durante toda a minha vida adulta. O que me assusta é que ninguém, ninguém mesmo, me ensinou sobre a psicose quanto fui diagnosticada. Era como se os sintomas não existissem. Quando entendi o nível da minha psicose, fiquei horrorizada de ter vivido tanto tempo com isso. Meus sintomas eram, em sua maioria, alucinações visuais e delírios paranóicos. Eu não sabia que os outros não as tinham também! Se você tem transtorno bipolar tipo I, tem 70% de chance de ter psicose quando estiver em um episódio intenso de mania. Essa psicose pode ser bizarra e imitar a esquizofrenia. A diferença? Pessoas com transtorno bipolar só têm psicose durante a mania ou a depressão. Não há psicose fora destes dois estados de humor. Se uma pessoa tem psicose entre estes episódios, isso é chamado de transtorno esquizoafetivo. Você ou alguma pessoa próxima tem psicose? Se o transtorno bipolar estiver envolvido, a psicose pode estar envolvida também.



### *3º Disfunção cognitiva em transtorno bipolar*

Muitas pessoas acham assustador. Já temos transtorno bipolar, isso quer dizer que temos problemas de memória também? Talvez. Disfunção cognitiva de perda de memória, esquecimento de compromissos, não lembrar informações e “nevoeiro cerebral” durante certos episódios é muito comum! Se você tem transtorno bipolar, você provavelmente já sentiu o cérebro lento, que é comum na depressão. Se você tem mania, você provavelmente tropeçou nas palavras, disse coisas que não queria dizer e teve problemas em organizar seu pensamento.

Meus sintomas cognitivos me visitam diariamente. Não sou capaz de me lembrar datas e números e preciso de ajuda com calendários e horários marcados. Os meus sintomas pioraram depois de terapia intensiva que tive para depressão severa. É algo que acho estressante, mas fácil de lidar. Quero que sejamos sinceros em relação a problemas cognitivos. Essa é a única maneira com a qual podemos conseguir ajuda! O meu tende a estar presente o tempo todo, mas piora com flutuações de humor. Um exemplo perfeito disso – eu tenho que colocar este *post* no ar a meia noite do dia em que eu posto no *blog*. Eu fiquei me lembrando disso o dia todo ontem, mas mesmo assim, fui dormir sem postar a tempo. Tenho que viver com esses sintomas e mesmo que algumas coisas sejam esquecidas, eu consigo controlar a maioria dos problemas menores de memória com um bom sistema de suporte.

### **Aqui está a boa notícia – sim, há uma boa notícia!**

Transtorno bipolar é uma doença de episódios. Todos temos todos os sintomas durante as mudanças de humor. Isso quer dizer que somos ESTÁVEIS quando não estamos nestas mudanças. Os sintomas listados acima vão embora quando a doença é controlada com sucesso. Isso pode exigir um monitoramento diário para os que tem sintomas diários. Outros, que têm longos períodos de tempo entre as mudanças de humor, podem até esquecer que estes sintomas já existiram. Este é o motivo de termos um método de controle que reconheça os comportamentos perigosos, agressivos e violentos, psicose e disfunção cognitiva assim que isso começar. Eu sei que queremos proteger nossas reputações em relação a essa doença, e não queremos ser vistos como diferentes ou malucos, mas eu peço que entre a nossa comunidade, sejamos brutalmente honestos sobre o que realmente acontece com aqueles de nós que têm esta doença. É o único jeito de evitar estes sintomas e mantê-los longe para sempre.

## **Principais fatos sobre o transtorno bipolar**



1. A Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou o transtorno bipolar como uma das principais causas da redução do tempo de vida e saúde na população entre 15-44 anos de idade, ultrapassando causas como guerra, violência e esquizofrenia.

2. O transtorno bipolar provavelmente afeta até 2,4 milhões de pessoas no Reino Unido, cerca de 12 milhões nos EUA e 254 milhões no mundo inteiro.
3. O transtorno bipolar aumenta a taxa de suicídio em até 20 vezes.
4. Mesmo em países desenvolvidos, esse transtorno é muito pouco identificado. O tempo médio entre a aparição dos primeiros sintomas e a procura por ajuda é de cerca de 4 anos e meio. Uma pesquisa realizada nos EUA mostrou que leva dez anos (em média) para se chegar ao diagnóstico e tratamento corretos.
5. A mesma pesquisa constatou que, antes de se chegar ao diagnóstico correto, são feitos em média 3 vezes e meia diagnósticos equivocados.
6. Após o início dos primeiros sintomas, pessoas com transtorno bipolar passam cerca de 50% de suas vidas com sintomas significativos (principalmente a depressão), mesmo com os atuais tratamentos “não ideais”.
7. Outra pesquisa nos EUA constatou que cerca de 70% dos psiquiatras não tinham conhecimento das diretrizes de tratamento indicadas pelos especialistas da Associação Americana de Psiquiatria sobre o transtorno bipolar.
8. Em um estudo realizado na Austrália a partir de pessoas com transtorno bipolar que morreram por suicídio, 60% receberam tratamento inadequado. Muitos sequer receberam algum tratamento.
9. Um bom tratamento estende a expectativa de vida em 6-7 anos e faz a taxa de mortalidade retornar ao seu padrão normal (índices de empresas de seguro costumam ajudar na avaliação dos riscos).
10. Comparado a outros problemas de saúde que têm impacto semelhante ou menor na qualidade de vida, o tratamento do transtorno bipolar é dificultado pelo grave estigma social e pelo financiamento inadequado para a pesquisa.
11. A bênção e a maldição? Já é quase certo: os genes que, de um lado, podem dar origem à grave e incapacitante doença bipolar, podem, do outro, ter vantagens – “a vantagem bipolar”. Isto pode explicar porque algumas pessoas excepcionalmente criativas e bem-sucedidas têm parentes com transtorno bipolar, depressão grave e histórico de suicídio em suas famílias. Isso também pode explicar por que muitas pessoas com transtorno bipolar são dotadas.

Fonte: <http://www.bipolar-foundation.org/bipolar-disorder/#sthash.2iT9WI2U.dpuf>

Tradução livre – ABRATA

## Como ajudar quem você ama a lidar com a mania

Autora: Krystal Reddick

Muitas vezes a mania aparece como sendo o “patinho feio” da dupla mania e depressão. Enquanto a depressão é o centro das atenções, a mania fica ali, jogada para escanteio. Mas se alguma vez você já viu uma pessoa querida (ou até a si mesmo) durante um episódio de mania, deve saber bem que de passivo, quieto e manso, esse patinho não tem nada.

Fazem oito anos que fui diagnosticada com transtorno bipolar. Passei por vários episódios de mania e depressão nesta época. E, para mim, a mania é de longe muito pior. Vivenciei cada sintoma da mania, um por um: falta de controle da impulsividade, ganância de dinheiro, hipersexualidade, pensamentos acelerados, insônia, criatividade, produtividade e grandiosidade. Na mania você se sente bem, mas ela não é boa para você. A pior parte são os gastos. Nestes os oito anos gastei em torno de US\$ 30 mil dólares (aproximadamente R\$100 mil reais) nos cartões de crédito e ainda estou pagando por isso. Como você pode imaginar, a incapacidade de controlar os impulsos, os gastos excessivos e a hipersexualidade podem levar a grandes estragos na vida de uma pessoa.



Bom, então como você pode ajudar/apoiar alguém que você ama? Aqui vão algumas perguntas concretas e tarefas que você pode fazer.

**Pergunte se ela está se alimentando.** Pessoas em mania normalmente não se alimentam ou comem menos do que normalmente comeriam. Eles ficam muito distraídos com seus pensamentos acelerados ou com o mundo à sua volta para se alimentarem como devem. Então, passe um tempo com seu ente querido, especialmente durante as refeições. Boas perguntas a se fazer podem ser: Você comeu hoje? Quantas vezes? Você quer ir comer alguma coisa comigo agora?



**Pergunte sobre seu sono.** A falta de sono é um grande gatilho para a mania; não dormir o suficiente pode induzir a um episódio maníaco. A mania pode produzir um estado de produtividade elevada. Pessoas em mania sentem uma diminuição da necessidade de dormir, uma vez que a mania interfere com todos os planos produtivos que têm na cabeça. Algumas pessoas em mania dormem menos de duas horas por noite ou não nem dormem. Boas perguntas a fazer seriam: você dormiu afinal? Por

quantas horas? Ou ainda: por que você não pede ao seu médico para prescrever algo para auxiliá-lo a dormir?

**Ajude-a a lidar com suas emoções.** Aqueles que sofrem de transtorno bipolar, quando não estão estáveis, normalmente oscilam entre os dois polos depressão e mania; daí o termo bipolar. Frequentemente, a mania pode levar à euforia tão facilmente quanto à irritabilidade ou à hipersensibilidade. Assim, boas perguntas a se fazer podem ser: Como você está se sentindo? Você está irritado(a), animado(a), distraído(a), agitado(a)? O que você pode fazer para lidar com todas as emoções que você está vivenciando? Você já tentou respirar profundamente para se concentrar e se acalmar?

**Pergunte sobre sua impulsividade.** A falta de controle sobre a impulsividade pode muitas vezes levar a resultados desastrosos, como largar um emprego, ter um caso extraconjugal, tirar férias extravagantes ou gastar dinheiro descontroladamente. Boas perguntas poderiam ser: Quanto dinheiro você tem gastado? Posso ficar o seu cartão de crédito? Você tem tido relações sexuais seguras?

**Certifique-se que ela está atenta aos cuidados pessoais.** Desenvolver maneiras para lidar com a própria condição é crucial tanto em momentos de crise como em tempos de estabilidade. Para manter o controle sobre a mania, é importante que a pessoa permaneça atenta e cuidadosa consigo mesma. Perguntas interessantes podem ser: Quais têm sido os seus cuidados pessoais no dia a dia? Você tem se exercitado para aproveitar um pouco da sua energia eufórica? Você tem meditado para acalmar os seus pensamentos acelerados? Você tem se lembrado dos seus cuidados básicos, como tomar banho, escovar os dentes, lavar os cabelos, vestir roupas limpas etc.?

*Fonte:* <http://ibpf.org/blog/how-support-loved-one-dealing-mania>.

Tradução livre ABRATA.