

Uma ficha rápida sobre transtorno bipolar para membros da família

O que é transtorno bipolar?

Ter transtorno bipolar significa que tenho graves alterações de humor, nas quais vou desde estado altamente energizado (mania, ou uma forma mais branda chamada hipomania) a um estado baixo ativado e letárgico (depressão). Meus episódios altos podem durar de alguns dias a um mês ou mais. Meus períodos baixos podem durar muito mais tempo, de várias semanas a vários meses. Cerca de 1 em cada 50 pessoas tem transtorno bipolar. Afeta mais frequentemente uma pessoa pela primeira vez na adolescência ou na idade adulta jovem.

Quais são os sintomas?

Meus principais sintomas durante um período de alta podem incluir sentir-se muito feliz e animado ou excessivamente irritado e zangado. Também posso sentir que posso fazer coisas que ninguém mais pode fazer (grandiosidade). Posso dormir menos do que o normal ou nem dormir, fazer muitas coisas ao mesmo tempo (algumas das que parecem direcionadas a objetivos e outras não), tenho mais energia, falo mais rápido e expresso muitas ideias (algumas realistas e outras irrealistas) e me distraio facilmente. Posso fazer coisas que são impulsivas quando maníacas, como gastar muito dinheiro imprudentemente ou dirigir imprudentemente.

Posso experimentar os sintomas de depressão em outras ocasiões, que podem incluir a sensação ficar muito triste, abatido, irritado ou ansioso, perder o interesse pelas pessoas ou coisas, dormir muito também ou não conseguir dormir, ter pouco ou nenhum apetite, ter problemas de concentração ou tomando decisões, sentindo-se cansado ou com pouca energia, movendo-se ou falando devagar, sentindo muito mal ou culpado sobre mim mesmo, ou pensando em suicídio ou realmente tentando o suicídio.

Como o transtorno bipolar afeta a família?

Meu transtorno bipolar pode afetar a capacidade de me relacionar com outras pessoas na família ou no ambiente de trabalho, especialmente quando fico doente. Nossos problemas familiares ou de relacionamento podem ser mais aparentes durante ou logo após meu episódio de mania ou depressão, mas provavelmente melhora conforme eu fico melhor. Podemos resolver nossos conflitos familiares por meio de boa comunicação e resolução de problemas, apoio emocional mútuo e incentivo. Podemos obter ajuda adicional de um terapeuta familiar ou de casal ou de um grupo de apoio familiar.

O que causa o transtorno bipolar?

Ter transtorno bipolar significa que posso ter desregulações no circuito emocional do cérebro, especialmente a amígdala e o córtex pré-frontal. É possível que eu herdei essas desregulações de meus parentes de sangue, mesmo que eu não consiga identificar quem mais em minha família da árvore genealógica tinha. Minhas mudanças de humor também podem ser afetadas pelo estresse da vida ou mudanças repentinas de meus hábitos de sono-vigília. Ninguém escolhe se tornar bipolar.

Como o transtorno bipolar é tratado?

Meu tratamento provavelmente incluirá medicamentos estabilizadores do humor, como lítio, valproato de sódio (Depakote), ou lamotrigina (Lamictal), ou medicamentos antipsicóticos de segunda geração como risperidona (Risperdal), quetiapina (Seroquel), aripiprazol (Abilify), ziprasidona (Geodon), olanzapina (Zyprexa), lurasidona (Latuda), paliperidona (Invega) ou asenapina (Saphris).

Também posso tomar medicamentos antidepressivos (por exemplo, sertralina (Zoloft) ou escitalopram (Lexapro) e remédios para controlar minha ansiedade ou problemas com o sono.

Esses medicamentos exigem que eu consulte um psiquiatra regularmente para garantir eficácia, que seus efeitos colaterais sejam mínimos e, para alguns medicamentos, fazer exames de sangue. Também posso me beneficiar de terapia individual, sessões de terapia familiar ou de casal ou grupos de apoio. A terapia pode ajudar aprender a melhor forma de gerenciar meu humor, identificar novos episódios desde o início, monitorar meu humor e os ciclos de sono-vigília e funcionam melhor na família e no local de trabalho. Se eu sou uma das muitas pessoas com transtorno bipolar que têm problemas com drogas ou álcool, Programas de apoio como Alcoólicos Anônimos também podem ajudar a mim e nossa família.

O que posso esperar do futuro?

É provável que eu tenha episódios de alto e baixo humor no futuro. Mas existe razão para ter esperança. Com a ajuda de um programa regular de medicamentos, terapia, exercícios e apoio de outros, meus episódios de transtorno de humor podem se tornar menos frequentes, menos extremos e menos perturbadores. Com ajuda e suporte, posso realizar muitos dos meus objetivos para minha família e vida profissional.