



# TRASTORN BIPOLAR

Fitxa informativa

QUÈ ÉS EL TRASTORN BIPOLAR?

QUINS SÍMPTOMES HAURÍEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUÈ PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

## Què és?

El **trastorn bipolar** és un diagnòstic utilitzat per definir aquelles alteracions greus de l'estat d'ànim, que es descriuen com **alteracions extremes de l'humor**. Es pot passar de l'eufòria a un desànim extrem. És a dir, durant un temps ens podem sentir exageradament eufòrics i en altres moments caure bruscament en un desànim profund.

Aquests canvis d'humor poden afectar als pensaments, als

sentiments, a la salut física i emocional, a la nostra conducta i al funcionament diari. També es poden veure afectades la qualitat de les relacions, tant amb la família com amb els amics.

És important emfatitzar que **tothom té pujades i baixades de l'estat d'ànim que estarien dins la normalitat**, incloent aquelles relacionades amb els canvis hormonals a l'adolescència i durant el cicle menstrual en les noies.

## Com es presenta?

Es presenta en episodis que es repeteixen en el temps. L'estat d'ànim passa per dos moments molt diferents:

☐ **Estat maníac**: és una exaltació de l'estat d'ànim que comporta un **augment exagerat de la vitalitat i dels nivells d'activitat**. Això pot durar entre dues setmanes i quatre mesos aproximadament.

☐ **Estat depressiu**: és una disminució de l'estat d'ànim, que comporta una pèrdua o **descens pronunciat de la vitalitat i de l'activitat**. Pot tenir una duració major que l'estat maníac.

La persona pot estar uns dies molt **eufòric**, sentint-se **capaç de poder fer tot el que se li passa pel cap** (característic de l'estat maníac), i de cop i volta caure en una **"depre"**, sentint-se cada cop més desanimat, amb una **sensació d'enfonsament, desesperança i catàstrofe** (característic de l'estat depressiu).

## Com em sento?

La persona que ho pateix sent **dificultats per controlar el seu estat d'ànim**. No és mandra, ni irresponsabilitat.

Síntomes més freqüents durant l'**EPISODI MANÍAC**:

☐ **Hiperenergic**. Durant un període de temps apareix la **sensació de ser capaç de fer qualsevol cosa**, amb una **excitació i eufòria desmesurada**. Hi ha una **pèrdua de la inhibició social normal** que pot provocar que duguin a terme **comportaments poc pràctics o extravagants** (com una gran despesa de diners, bromes en circumstàncies no apropiades...).

☐ **Canvis en els hàbits del descans**, l'alimentació i la higiene: disminueix la necessitat de dormir o descansar, saltar-se àpats o estar tot el dia menjant, no prestar atenció a la necessitat de mantenir la higiene personal, etc.

☐ **Major velocitat de pensament i parla**: El pensament va a mil per hora, les idees els desborden, i això provoca que es **parli més ràpid passant d'un tema a un altre sense adonar-se'n**. Com que el cap va molt ràpid, **costa veure les conseqüències de les coses que es fan i/o es diuen**. En aquest estat, la **consciència de les pròpies capacitats i límits no es correspon amb la realitat**.

☐ **Irritabilitat**: pot estar més enfadat o molest amb els altres, sobretot quan es rebutgen les seves idees o plans.

☐ **Plans o creences irrealistes**: Tenir la sensació de que es tenen capacitats especials que no es corresponen amb la realitat, com **idees de sobrevaloració personal i/o optimisme excessiu**.

Síntomes més freqüents durant l'**EPISODI DEPRESSIU**:

☐ **Hiperdesànim**: La perspectiva de futur està tenyida de **desesperança**, de fosc, i es té la sensació que res sortirà bé. Hi ha una **sensació de cansament i fatiga** que comporta només tenir ganes d'estar estirat hores i hores al llit o al sofà, i una **pèrdua d'interès per aquelles activitats o coses que abans motivaven** i que ja no es poden sentir com engrescadores o divertides.

## Què puc fer?

Si s'experimenten com a mínim 3 dels símptomes descrits, seria indicat demanar assessorament a un especialista en salut mental.

Sovint la persona que experimenta un trastorn bipolar no és capaç de comprendre o explicar el que li està passant, però aquests canvis són visibles per les persones que té al seu voltant, que poden recolzar i orientar a la persona per a buscar atenció especialitzada.

## Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☞ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☞ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el infermer/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☞ Al teu **Centre d' Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☞ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

### **CSMIJ de Les Corts**

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta  
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail : [csmij@chmcorts.com](mailto:csmij@chmcorts.com)

### **CSMA de Les Corts**

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta  
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail : [csmalc@chmcorts.com](mailto:csmalc@chmcorts.com)

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

### **CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi**

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta  
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail: [csmij@chmcorts.com](mailto:csmij@chmcorts.com)

### **CSMA de Sarrià-Sant Gervasi**

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10  
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail: [csmassg@chmcorts.com](mailto:csmassg@chmcorts.com)

## Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: [www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)