



Transtorno bipolar

Sinais de alerta comuns



Instruções

Uma parte importante do tratamento do transtorno bipolar é reconhecer os primeiros sinais de alerta de mania e depressão antes que um episódio esteja em pleno andamento. Embora a experiência de cada pessoa com o transtorno bipolar seja única, existem muitos sinais de alerta precoce comuns de recaída.

A ferramenta Transtorno Bipolar: Sinais de Alerta Comuns inclui breves descrições de mania e depressão, junto com uma lista de seus sinais de alerta. Por exemplo, um aumento na energia ou pensamentos fluindo rapidamente podem sinalizar mania, enquanto tristeza ou fadiga podem sinalizar depressão.

Este folheto é mais bem usado durante a exploração de episódios anteriores de mania e depressão. O envolvimento de membros da família pode ser especialmente valioso durante esse estágio, porque eles geralmente percebem sinais de alerta que não são óbvios para o cliente.

Transtorno bipolar

Sinais de alerta comuns

Sinais de Alerta de Mania

A mania é caracterizada por uma sensação de alta energia, pressão, ansiedade e intensidade. Alguém que é experimentar a mania pode parecer "acelerado" e tornar-se mais propenso a se envolver em comportamentos de risco

Mais enérgico	Sentindo-se "alto" ou "dentro outro mundo"	Facilmente distraído	Os sentidos parecem mais aguçados /cores mais vivas
As ideias fluem rapidamente	Mais falante	De repente sentindo criativo	Irritabilidade
Gastando dinheiro mais livremente	Dormindo menos	Ansiedade	Sentindo-se descansado mesmo com pouco sono
Aumento do desejo sexual	Sentindo especialmente forte e poderoso	Beber ou usar drogas	Sentimento elevado de importância

Sinais de Aviso de Depressão

A depressão é caracterizada por sentimento de tristeza, lentidão ou falta de energia. Alguém que está experimentando a depressão pode perder o interesse em coisas que antes gostavam e se retirar das atividades normais da vida

Tristeza	Idéias sentem desacelerou	Dificuldade de foco	Os sentidos parecem mais embotados
Menos falador	Menos interesse em pessoas e atividades	De repente sentindo criativo	Ansiedade
Preocupação	Inquietação	Dores e dores	Beber ou usar drogas
Irritabilidade	Isolação social	Diminuição do desejo sexual	Problemas de sono (muito, muito pouco, ou interrompido)

