**BIPOLARIDAD (conócete a ti misma)**

Al haber estudiado psicología, no es necesario que realices una entrevista con un profesional, solo me remito a tus textos (anteriores y actuales) y te aseguro que no es sentir lo que te dicta tu corazón, y que yo sea un inmaduro

Tomo algunos ejemplos: ¿Hay algunos días en que las personas se sienten muy felices y sociables, y en ocasiones sumamente irritables, mientras que en otras le embarga la tristeza o una ansiedad inusual? ¿En general van acompañados de períodos tristes de fatiga, falta de esperanza o incapacidad para disfrutar lo que por lo general le gusta hacer? Este trastorno mental que dura toda la vida, se llama **trastorno bipolar.**

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es un trastorno mental que puede ser crónico o episódico (lo que significa que ocurre ocasionalmente y a intervalos irregulares). Puede ocasionar cambios inusuales, a menudo extremos y fluctuantes en el estado de ánimo, el nivel de energía y de actividad, y la concentración.

Todas las personas tienen altibajos normales, pero el trastorno bipolar es diferente. La variedad de cambios en el estado de ánimo puede ir de un extremo a otro. En los episodios maníacos, una persona puede sentirse muy feliz, irritable u optimista, y hay un marcado aumento en el nivel de actividad. En los episodios depresivos, la persona puede sentirse triste, indiferente o desesperada, además de mostrar un nivel de actividad muy bajo. Algunas personas tienen episodios hipomaníacos.

La mayoría de las veces, el trastorno bipolar se presenta o comienza durante los últimos años de la adolescencia o cuando inicia la edad adulta. Aunque los síntomas aparecen y desaparecen, Por lo general, el trastorno bipolar requiere de tratamiento de por vida y no cesa por sí solo y puede ser ocasionado por la disminución o pérdida del trabajo y la discordia de parejas.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar. Una persona con trastorno bipolar puede tener episodios maníacos, episodios depresivos o episodios "mixtos". Un episodio mixto presenta síntomas maníacos y depresivos. Estos episodios anímicos, o de cambios en el estado de ánimo, ocasionan síntomas que duran mucho tiempo o día a día. Durante estos episodios, anímicos son intensos. Los sentimientos son fuertes y ocurren junto con cambios en el comportamiento y en los niveles de energía o de actividad.

|  |  |
| --- | --- |
| **Síntomas de un episodio maníaco** | **Síntomas de un episodio depresivo** |
| Sentirse muy optimista, animado, eufórico, o bien, extremadamente irritable o sensible. | Sentirse muy decaído, triste o ansioso. |
| Sentirse sobresaltado o nervioso, más acelerado que de costumbre. | Sentirse más lento o inquieto. |
| Sentir que sus pensamientos van muy rápido. | Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones. |
| Hablar muy rápido sobre muchas cosas diferentes ("fuga de ideas"). | Tener problemas para conciliar el sueño, despertarse muy temprano  o dormir demasiado. |
| Sentir que es inusualmente importante, talentoso o poderoso. | Hablar muy despacio, sentir que no tiene nada que decir u olvidar muchas cosas. |
|  | Perder el interés en casi todas las actividades. |
|  | Ser incapaz de hacer hasta cosas sencillas. |

Cambios evidentes en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad. Estos estados de ánimo van desde períodos con un comportamiento extremadamente optimista, eufórico y lleno de energía, o con un mayor nivel de actividad (episodios maníacos)) hasta períodos con un profundo decaimiento, tristeza y desesperanza, o con un bajo nivel de actividad (episodios depresivos). Las personas con trastorno bipolar también pueden tener un estado de ánimo normal que se alterna con depresión.

¿Qué causa el trastorno bipolar?

**Genes**

A menudo, el trastorno bipolar es de familia y los estudios sugieren que esto se explica principalmente porque es hereditaria. Es decir, las personas con ciertos genes tienen más probabilidad de presentar el trastorno bipolar que otras.

**La función del cerebro (El lado bueno y el lado malo de la función cerebral)**

La estructura y la función del cerebro en las personas con trastorno bipolar pueden ser diferentes a las de aquellas personas que no tienen este trastorno´.