

Trastorno Bipolar:

El trastorno bipolar no se trata sólo de tener cambios de humor. Es una condición de salud mental grave que solía denominarse depresión maníaca. Hay dos tipos principales de trastorno bipolar que pueden diferir en cuanto a la gravedad y la naturaleza de sus síntomas. Las personas con trastorno bipolar experimentan cambios dramáticos en su estado de ánimo que pueden incluir períodos de depresión y manía. La naturaleza y gravedad de estos síntomas dependen del tipo de trastorno bipolar que tengan.

Bipolar I: Las personas con trastorno bipolar I experimentan un episodio maníaco en sus vidas. Aunque no es necesario para el diagnóstico formal, la gran mayoría también experimenta episodios depresivos mayores a lo largo de su vida.

Bipolar II: Las personas con bipolar I tienen al menos un episodio hipomaníaco (una forma menos grave de manía) y al menos un episodio depresivo mayor.

recomendaciones:

Dejar de beber alcohol o usar drogas recreativas, establecer relaciones saludables, establecer una rutina saludable, consultar con un profesional antes de hacer uso de un medicamento, tener un registro del estado de ánimo sería bueno.

Libro:

La enfermedad de las emociones. El trastorno bipolar (2004)

-Eduard Vieta, Francesc Colom, Anabel Martines Aran.

Depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta a cómo te sientes, piensas y manejas las actividades diarias, puede afectar a personas de todas las edades, razas y condiciones sociales, y puede ser desencadenada por una combinación de varios factores. Existen dos tipos de depresión:

Depresión mayor, que implica síntomas de depresión la mayoría del tiempo durante por lo menos dos semanas. Estos síntomas interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar y comer.

Trastorno depresivo persistente (distimia), que a menudo incluye síntomas de depresión menos graves que duran mucho más tiempo, generalmente por lo menos durante 2 años.

Consejo:

Hablar y desahogarse con algún amigo o familiar (lo recomendable es un profesional / psicólogo), no tomar decisiones precipitadas, ser sincero con uno mismo, tratar de pensar en positivo aunque no sea fácil, no encerrarse en uno mismo, moverse y hacer actividades

simples (ir al cine, a caminar etc), comer y dormir bien, evitar el estrés, no abusar de alcohol u otras drogas, cumplir un tratamiento médico.

Libro:

"Feeling Good: The New Mood Therapy" de David D. Burns

Trastorno de conducta Alimentaria TCA

Son trastornos mentales que pueden llegar a ser muy graves. En ellos, las preocupaciones fundamentales del paciente son la comida y la percepción de la silueta corporal.

Consejo:

Buscar ayuda de un profesional estos pueden ayudar a sobrellevar el trastorno, Hablar sobre ello puede ser un gran paso y ayuda a saber que no estas solo, Cuida tu salud física como mantener una rutina de ejercicios y asegurarte de estar obteniendo los nutrientes necesarios para el cuerpo, practica la autocompasión, no te castigues por tener un trastorno alimentario.

Libro:

"El cuerpo sabe" - Bev Mattocks

Trastorno de ansiedad generalizada TAG

Se caracteriza por la preocupación y la ansiedad exagerada y excesiva sobre cualquier evento del día a día sin ningún motivo aparente que justifique esta preocupación. De hecho, es uno de los trastornos de ansiedad con unos síntomas más molestos e incapacitantes, ya que aparecen en muchas situaciones diferentes. Las personas que sufren este trastorno siempre esperan que las cosas salgan mal y no pueden dejar de preocuparse por su salud, el dinero, la familia, el trabajo, etc.

Consejo:

Terapia cognitivo-conductual: Este tipo de terapia puede ser muy efectiva para tratar la ansiedad. Técnicas de relajación; La meditación, la respiración profunda y el yoga pueden ayudarte a relajarte y reducir tus niveles de ansiedad. Mantén una dieta saludable: Algunos alimentos pueden aumentar tus niveles de ansiedad. Haz ejercicio regularmente: El ejercicio puede ayudarte a reducir tus niveles de ansiedad y mejorar tu estado de ánimo. Duerme lo suficiente: La falta de sueño puede aumentar tus niveles de ansiedad.

Libro:

"El poder del ahora" de Eckhart Tolle.

Duelo

En los momentos de duelo, es fácil caer en una dinámica de comportamientos dañinos para con uno mismo y abandono de las tareas de autocuidado en general. Hay que identificar las 5 fases del duelo:

- Negación: Consiste en no creer que se haya producido la pérdida o en no ser capaz de percibir dicha pérdida como algo real que nos ha pasado a nosotros.
- ira: Uno de los primeros sentimientos que afloran en las personas es la ira por el dolor, así como la frustración y la impotencia de haber perdido a esa persona querida.
- Negociación: La persona empieza a darse cuenta de la realidad de lo sucedido e inicia un proceso de reflexión interna en el que sopesa las posibles opciones que hay para solucionar el problema.
- depresión: La persona experimenta principalmente sentimientos de pena, desolación, aislamiento social, dolor, nostalgia y pérdida de interés por todo lo que rodea su vida en general.
- aceptación: Esta fase es la culminación del proceso de duelo, cuando se llega a la misma se puede dar por concluido. Se asocia a un estado de bienestar y a un sentimiento de liberación de todo el dolor y el sufrimiento experimentado durante el proceso.

Consejo:

Es recomendable que en este periodo se eviten situaciones estresantes o generadoras de ansiedad. Permitámonos realizar un acto simbólico de despedida de nuestro ser querido que resulta de gran apoyo a nivel psicológico. Buscar el apoyo en otras personas en los momentos más difíciles es la mejor forma de superar el duelo. Rellenar un diario personal para comprender mejor lo que sentimos. Seguir un horario de sueño estable durante las semanas o meses posteriores a la pérdida.

Libro:

"El camino de las lágrimas" de Jorge Bucay

Autosabotaje

Es un acto inconsciente que aparece en los momentos que puedan suponer un gran cambio en la vida de las personas, sea del tipo que sea. Estas conductas tienden a obstaculizar la consecuencia de metas o logros mediante auto-manipulaciones inconscientes

Consejo:

Autoconocimiento, intenta identificar los patrones de autosabotaje en tu vida. Cambia tus creencias limitantes, muchas veces el autosabotaje está impulsado por creencias negativas sobre uno mismo. Establece metas realistas, a veces nos sabotearnos porque establecemos metas demasiado altas o poco realistas. Practica el autocuidado, cuida de ti mismo física, emocional y mentalmente. Busca apoyo, habla con amigos, familiares o un profesional de la salud mental.

Libro:

"El arte de no amargarse la vida" de Rafael Santandreu