



TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

Saindo do Senso Comum

Você tem apresentado sinais e sintomas psicológicos e comportamentais dos quais acredita que seja fora do normal? Ou então, talvez, alguém do seu convívio social? Tire suas dúvidas com esta série de e-books que produzi exatamente com esse intuito: levar informações pertinentes para contribuir com o reconhecimento das desordens que pode estar fazendo parte do dia a dia das pessoas, levando prejuízos significativos para sua vida em geral.

**Compreendendo melhor as
Desordens/Transtornos Mentais.**

Psicóloga Jaquellyne Bachi

Compreendendo melhor as Desordens/Transtornos Mentais.

Antes de mais nada, é interessante que paremos para pensar porque esse tipo de e-book, desse projeto realizado por mim, é tão importante. Além de expor o porquê, te convido a refletir ao final dessa leitura se de fato você concorda ou não comigo.

Em algum lugar e em algum momento, você se viu possibilitada a enfrentar, lidar e manejar uma situação/circunstancia que não conhecia? Se sim. Não é verdade que quando isso ocorre nos sentimos incapazes e as vezes até inúteis? Ainda, isso contribui para que permanecemos no problema, não é mesmo?

Aqui já consigo fazer você entender onde eu quero chegar:

Não existe uma maneira mais efetiva de lidarmos e enfrentarmos uma situação/circunstancia quando de fato compreendermos ela.

É exatamente este meu objetivo. Quero levar para as pessoas conhecimentos suficientes para que além de se conscientizarem de alguns problemas, os possibilitam lidar e enfrentar, de uma maneira efetiva, o que tem feito parte de sua vida e/ou das pessoas ao seu redor, visando a melhoria da qualidade de vida.

Com muito carinho, espero que aproveite...

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

Vamos iniciar de cara com uma informação importantíssima:

Transtorno Afetivo Bipolar – TAB NÃO TEM A VER COM personalidade ou qualquer situação de volubilidade das pessoas, que geralmente ouvimos em nosso dia a dia. Como por exemplo, uma pessoa que muda de ideia rapidamente ou ora fala e se comporta de uma forma e ora fala e se comporta de outra forma.

TAB tem a ver com HUMOR, tem a ver com uma desregulação extrema dos estados de humor que oscila entre o extremamente baixo (depressão) ao extremamente alto (mania). Ou seja, a pessoa alterna entre estados de humor.

Mania? O que seria mania?

A mania aqui não é sobre costume ou hábito.

Mania é um estado de humor eufórico ou humor irritável, existe um aumento da atividade dirigida a objetivos, excesso de atividades de alto risco, redução da necessidade de sono, maior aptidão para tagarelice. Além disso a pessoa tem delírios de grandiosidade ou autoestima inflada, fuga de ideias e pensamentos acelerados, maior distratibilidade. E vale destacar que isso dura geralmente por mais de uma semana. Deixando mais claro ainda para vocês, esta fase começa com uma sensação do aumento de energia, de criatividade e sociabilidade.

A pessoa apresenta em certos momentos maior irritabilidade. Reage de forma mais impulsiva e fica mais propensa a situações de alto risco, sem se preocupar com as consequências. Diminui a necessidade de sono, apresenta pensamento acelerado, dificuldade de atenção, um inflado senso de poder, grandiosidade e importância. Podendo haver sintomas psicóticos como alucinações e delírios.

Existe também o estado de hipomania, que seria um estado semelhante ao de mania mas com menor intensidade. Ainda, a pessoa se sente mais produtiva e não há sintomas psicóticos.

E diferentemente desses episódios explicado a cima, e como certamente você já imaginou. No estado depressivo, a pessoa sente triste e/ou perde o interesse de coisas que geralmente gostava. Pode também apresentar sintomas como: insônia ou sono excessivo, perda ou excesso de apetite, dificuldade de concentração e tomada de decisão, inquietude ou lentidão, sentimento de desvalor ou culpa, autoestima baixa, sensação de perda de energia, cansaço físico e mental, apresentar pensamentos de morte. Em casos de depressão severa, pode apresentar delírios e alucinações.

Então, veja bem, existe tipos diferente de TAB.

TAB tipo 1: a pessoa apresenta episódios depressivos e maníacos.

TAB tipo 2: a pessoa apresenta episódios depressivos e hipomaníacos.

E o Ciclotímico: a pessoa apresenta sintomas maníacos/hipomaníacos e depressivos que não satisfazem os critérios para o devido diagnóstico. Ou seja, apesar de apresentar sintomas dos episódios, não apresentam suficientemente para que seja diagnosticado como TAB tipo 1 ou 2.

Mas, como ocorrem essas mudanças de humor? Ocorre através de alguns fatores estressantes que atuam como uma espécie “gatilhos” que de certa forma, “ativam” os diferentes episódios.

Além disso, em alguns períodos, a pessoa com TAB, pode apresentar um estado de humor normal, chamado eutímia.

Esses episódios de oscilação de humor podem ocorrer de forma gradual ou com quadros mais graves, contribuindo mais ainda para que a pessoa aja de uma forma inadequada, havendo prejuízos em várias áreas de uma vida. A frequência, a intensidade e tempo de cada episódio varia muito de uma pessoa para outra.

Ainda quero deixar aqui, alguns pontos importante para te ajudar:

- 1. É uma condição que EXISTE tratamento medicamentoso específico e tratamento psicoterápico em Terapia Cognitiva Comportamental com maior nível de evidencia científica de sua eficácia.**

2. **Seus pensamentos, por mais que pareçam reais, fatos e verdades absolutas, NÃO SÃO!**
3. **Não! Se estiver causando sofrimento e prejuízo para a sua vida, não tem a ver com seu jeito de ser e tem solução.**
4. **SIM! Você dá conta! Embora pareça desafiador e quase impossível, não é. INVISTA NO SEU TRATAMENTO.**