

COM GESTIONAR LA CONVIVÈNCIA AMB UNA PERSONA AMB TRASTORN BIPOLAR?

1. Accepta la malaltia



- Tingues present que, tot i que el trastorn no es curarà, amb el tractament adequat es mantindrà estabilitzat.
- Adequa les teves expectatives de futur a expectatives realistes.
- Adopta per objectiu mantenir un bon nivell de salut.

2. Comprèn la seva naturalesa



- Informa-te'n tant com puguis.
- Esbrina què pot passar en cada tipus d'episodi (baixades i pujades) i per què.
- Tingues clar què pots esperar tant durant l'episodi com després.
- Es tracta d'estar preparat/ada i saber actuar de la manera que més ajudi.

3. Gestiona l'estrès familiar



- Evita els retrets, l'hostilitat i la sobreimplicació emocional, que només incrementen el risc de recaigudes i la seva gravetat.
- Treballeu per comunicar-vos de forma assertiva. Facilitarà arribar a acords i resoldre problemes.
- Tracteu les discrepàncies fora dels moments d'irritabilitat. Deixar els debats per a moments més adequats us ajudarà a resoldre el malestar intrapersonal i familiar de forma més efectiva.
- Treballeu en equip per identificar qualsevol signe de descompensació i prevenir recaigudes.
- Recorda que el suport social i sentir-se acompanyat/ada contraresta els efectes de l'estrès.

4. No li atribueixis mala intenció o capricis



- Tingues present que la conducta duta a terme en episodi de mania o de depressió és atribuïble a l'episodi i NO a la persona.
- Recorda que ella és qui més pateix.

5. Afavoreix la seva autonomia



- Evita la sobreprotecció.
- Dona-li suport amb respecte.
- Permet que prengui les seves pròpies decisions i anima'l/-la a fer-ho.
- Evita veure a la persona com una víctima.
- Apodera-la perquè es pugui fer càrrec de la seva malaltia i desenvolupar el seu projecte de vida.

