

GRUPO PSICOEDUCATIVO

¿A quién va dirigido?

A PERSONAS pertenecientes al Departamento de Salud de Alzira, QUE PADECEN TRASTORNO BIPOLAR. Para poder ser incluidos en el programa psicoeducativo es necesario que se encuentren en un período de estabilización, es decir, sin padecer en ese momento Depresión o Manía.

¿Por qué no todos pueden participar en el grupo?

Si se está padeciendo un episodio de depresión o manía no es conveniente ser incluido en el grupo. La persona en cuestión no podría aprovechar los beneficios del programa y distorsionaría la marcha del grupo. Podrá incorporarse a un nuevo grupo en un período de estabilización.

También hay unas normas que cumplir como es el compromiso a la asistencia y la confidencialidad entre otras. La falta de compromiso a estas normas impide pertenecer al grupo.

¿En qué consiste?

Un grupo de personas, variado en cuanto a sexo y edad, se reúne todas las semanas durante 90 minutos y reciben una "clase" sobre un aspecto de la enfermedad. Además se enseñan técnicas psicológicas para el manejo de estrés o habilidades sociales. También se habla y pueden compartirse opiniones o experiencias entre las personas del grupo.

¿Por qué es bueno acudir al programa psicoeducativo?

Es muy beneficioso obtener una información clara y precisa de qué te ocurre con esta enfermedad. Así se puede detectar precozmente una recaída y hacer que se resuelva antes. Los pacientes que han participado en un grupo psicoeducativo recaen menos, toman mejor el tratamiento y mejoran su calidad de vida en cuanto a relaciones sociales

¿Quién lo imparte?:

Profesionales del Equipo de Salud Mental con los que podréis contar durante y después del programa.

Sonia Vidal- Psiquiatra
Paz García- Psicóloga Clínica
Blanca Poza- DUE SM

CONTENIDO DE LAS SESIONES DEL GRUPO PSICOEDUCATIVO:

- 1.- Presentación
- 2.- Qué es, curso y pronóstico
- 3.- Manía- hipomanía
- 4.- Depresión- episodios mixtos
- 5.- Audiovisual
- 6.- Diagnóstico, aceptación/ conciencia de enfermedad
- 7.- Tratamiento farmacológico I
- 8.- Tratamiento farmacológico II
- 9.- Prevención de recaídas maníacas
- 10.- Prevención de recurrencias depresivas
- 11.- Gráfico vital
- 12.- Técnicas psicológicas I
- 13.- Técnicas psicológicas II
- 14.- Despedida



Ctra. de Corbera, Km. 1 • 46600 ALZIRA (Valencia)
Tel. 96 245 81 00 • Fax 96 245 81 56

www.ribera10.com



TRASTORNO BIPOLAR

EQUIPO SALUD MENTAL
DEPARTAMENTO DE SALUD DE ALZIRA



¿QUÉ ES EL TRASTORNO BIPOLAR?

Es una enfermedad crónica con tendencia a la repetición de los episodios de euforia (manía) y depresión, en la que se ven alterados los mecanismos que regulan el estado anímico y el nivel de actividad de la persona que lo padece.

El paciente no es el “bipolar”, es una persona normal que padece una enfermedad denominada Trastorno Bipolar.

¿CÓMO EVOLUCIONA LA ENFERMEDAD?

Las personas que lo padecen experimentan a lo largo de su vida una sucesión de períodos de normalidad que se alternan con episodios en los que la vitalidad y el estado de ánimo del paciente se desajusta pudiendo padecer ciclos de exaltación y otros de depresión.

¿CON QUE SINTOMATOLOGÍA SE MANIFIESTA?

Estos altibajos se experimentan en los períodos maníacos con euforia, hiperactividad, locuacidad, sensación de poder, irritabilidad, poca necesidad de dormir o insomnio, comportamiento temerario, etc.

Durante los períodos de descenso de vitalidad o depresivos son características la falta de energía, desánimo, desinterés, tristeza, desesperanza, llanto, lentitud de pensamiento, comportamiento retraído, pensamientos de muerte, etc.

¿CUÁL ES LA EDAD DE INICIO?

El trastorno bipolar puede aparecer tanto a temprana edad como en la fase adulta. Es importante su diagnóstico porque a pesar de ser una enfermedad crónica, existe tratamiento farmacológico para estabilizar el humor y posibilitar una vida normal.

¿CUÁL ES LA CAUSA DEL TRASTORNO?

Se desconoce la causa de cómo se produce pero sí se sabe que concurren factores genéticos, biológicos, psicológicos, sociales, ambientales, meteorológicos y tóxicos.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Disponemos de tratamientos farmacológicos muy eficaces para tratar tanto las fases de euforia como los episodios depresivos, así como fármacos que ayudan a estabilizar el humor y reducir la frecuencia de las recaídas y su intensidad. Los más importantes son: el Litio, la Carbamacepina y el Ácido Valproico.

El tratamiento psicoterapéutico y farmacológico es determinante para impedir las principales complicaciones de la enfermedad.

Es muy normal que cueste tiempo admitir y tomar conciencia de la enfermedad así como de su cronicidad. A veces son necesarios varios episodios para aceptar el trastorno e iniciar el tratamiento adecuado. Cuanto antes se inicie el tratamiento, mejor será la evolución de la enfermedad.

CONSEJOS ÚTILES

1.- Hágase un experto de su enfermedad. Aprendiendo a manejarla y conociendo los signos que preceden las crisis puede prevenirlas. Para esto es muy útil acudir a GRUPOS PSICOEDUCATIVOS.

2.- Tome correctamente la medicación, es la mejor manera de evitar recaídas. Abandonar el tratamiento o automedicarse conlleva un alto riesgo de recaer.

3.- Preste especial atención al sueño, evitando el exceso y el déficit y respetando el ciclo natural del día para la actividad y la noche para el descanso.

4.- Intente evitar o reducir las fuentes de estrés. Aprenda a priorizar, organícese, realice actividades relajadas y disfrute de ellas.

5.- Evite enfados, conflictos y discusiones. “Tómese la risa en serio”.

6.- Haga ejercicio moderado.

7.- No haga regímenes alimenticios rigurosos. El hambre hace que aumente la ansiedad e irritabilidad y predispone a recaídas así como la disminución brusca de peso.

8.- Busque una persona de confianza, que le sirva como punto de referencia. Le ayudará a detectar descompensaciones.

9.- No consuma ningún tipo de tóxicos ni excitantes, son desencadenantes de descompensaciones.