

Tratamientos para el Trastorno Bipolar

"Sintiendo los extremos de altas y bajas, en realidad desde que tenía unos 12 o 13 años."

"No tenía límites en el espacio donde funcionaba. El volumen de mi voz. Era muy invadente. Mi nivel de energía muy alto."

Christopher Wojnar y Mary Neubauer, los dos viven con un trastorno bipolar, una enfermedad mental que afecta entre 2-3% de Americanos. Dependiendo del tipo, el trastorno bipolar puede causar que la persona tenga cambios dramáticos de estado de ánimo, desde la depresión hasta un estado de ánimo muy elevado o irritable llamado manía. Todos los que sufren de un trastorno bipolar experimentan algún tipo de manía. Puede variar de sentirse en la cima del mundo sintiéndose muy feliz, a sentirse irritable o agitado por tanto tiempo o a tal extremo que requiera hospitalización. Mary describe en particular una experiencia con un compañero de cuarto.

"Ella había llegado del trabajo, y yo había quitado todas las escaleras porque una de las tablas del barandal estaba rota y pensé que era necesario componerla. Y en vez de componer la tabla decidí ensanchar toda la escalera."

Por el otro lado está la depresión, que afecta a la mayoría de las personas que tienen un trastorno bipolar. La depresión de Christopher lo empujó a cuatro intentos de suicidio Y Christopher se dio cuenta que necesitaba ayuda profesional.

"Tomar los medicamentos adecuados, el apoyo correcto de mi familia, la psicoterapia, utilizando métodos de enfrentamiento que sigo usando actualmente. Esas son cosas que me ayudaron a salir."

El trastorno bipolar no es curable pero se puede controlar.

"Lo que tiene que hacer es ayudar a que la persona controle su comportamiento."

El tratamiento dependerá de sus síntomas particulares, su severidad y si tiene otros problemas mentales.

"Un gran riesgo de las personas que sufren de trastorno bipolar, es el suicidio. Y se ha comprobado que el Litio es de beneficio para reducir la incidencia del comportamiento suicida."

Además del Litio, se pueden recetar otros medicamentos para el trastorno bipolar y estabilizar el ánimo. Estos incluyen: Anticonvulsivos para reducir episodios maníacos; Antipsicóticos para controlar la manía o la depresión; Antidepresivos, aunque estos deben ser recetados con cuidado.

"No se puede dar un antidepresivo a una persona que tiene un trastorno bipolar a menos que también le dé un estabilizador de ánimo. Porque una persona podría pasar de la depresión a ser maniaco."

Otro tratamiento importante para el trastorno bipolar es la psicoterapia, o terapia verbal. El tipo más común es la terapia de comportamiento cognitivo, o TCC. Vivir con alguien que tiene trastorno bipolar puede ser a veces desafiante, así que la terapia familiar también puede ser de beneficio para reducir tensiones y enseñarles a los miembros de la familia cómo pueden ayudar.

Tratamientos para el Trastorno Bipolar

"La Terapia de Comportamiento Cognitivo básicamente se enfoca en cambiar cómo piensa y se comporta la persona; para cambiar el resultado emocional. Así que si está triste o deprimido, vamos a analizar el tipo de pensamientos que generaron la tristeza, y qué comportamiento refuerza este sentimiento y lo prolonga."

TCC le enseñó a Christopher como usar algo conocido por auto-comunicación equilibrada. Ahora es un enfermero, padre y nuevo esposo, es una herramienta que usa a diario.

"Diciéndome, 'Christopher has pasado por esta experiencia. Has tenido experiencias peores. Puedes lograrlo. Lo puedes hacer.' Este tipo de afirmaciones positivas han sido enormes para mí."

Con frecuencia, en combinación con medicamentos y terapia, los cambios de estilo de vida también pueden ayudar. Mary Neubauer ya no consume alcohol. Y ha juntado a un "equipo" de apoyo, como ella los llama.

"Veo a un dietista que viene a mi casa. Otra persona viene a mi casa y hacemos meditación. Otra persona viene a la casa y trabajamos en organización. Y tengo un equipo de apoyo natural que incluye a varios amigos."

Puede tener una vida plena si tiene un trastorno bipolar. Mary y otros han encontrado que se tiene que controlar, como cualquier otra enfermedad.

"Si puedes abandonar ese estigma, y buscar ayuda, es lo mejor que puedes hacer por ti mismo y que puede abrirte muchas puertas."