

**30 DE MARZO**



**DÍA MUNDIAL DEL  
TRASTORNO BIPOLAR**

**ENTENDIENDO LOS EPISODIOS**

*Grupo en Intervención y Rehabilitación  
en Salud Mental*



# ¿POR QUÉ ESTE DÍA?

🔍 **VINCENT VAN GOGH** ✕

**LA FECHA FUE ELEGIDA EN HOMENAJE AL ARTISTA NEERLANDÉS, QUE NACIÓ ESTE DÍA Y FUE DIAGNOSTICADO DE TRASTORNO BIPOLAR**



*Grupo en Intervención y Rehabilitación  
en Salud Mental*

# ES UNA ENFERMEDAD MENTAL

**AFECTA A LOS  
MECANISMOS  
QUE REGULAN EL  
ESTADO DE  
ÁNIMO**



**SE CARACTERIZA  
POR LA  
ALTERNANCIA DE  
EPISODIOS  
MANÍACOS Y  
DEPRESIVOS**

*Grupo en Intervención y Rehabilitación  
en Salud Mental*

# EPISODIO MANÍACO

**EXTREMADAMENTE  
ANIMADO**

**IRRITABILIDAD**

**EUFORIA**

**EXCESO DE ENERGÍA**



*Grupo en Intervención y Rehabilitación  
en Salud Mental*

# EPISODIO DEPRESIVO

**SENTIRSE  
DEPRIMIDO**

**TRISTEZA**

**INDIFERENCIA**

**DESESPERANZA**



*Grupo en Intervención y Rehabilitación  
en Salud Mental*

**EL APOYO PSICOSOCIAL,  
INCLUYENDO LA EDUCACIÓN SOBRE  
LA ENFERMEDAD, EL MANEJO DEL  
ESTRÉS Y LA RESOLUCIÓN DE  
PROBLEMAS, ES FUNDAMENTAL EN  
EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO  
BIPOLAR**



*Grupo en Intervención y Rehabilitación  
en Salud Mental*



# ALGUNAS RECOMENDACIONES



- **PEDIR AYUDA PROFESIONAL**
- **CUIDAR LOS HORARIOS DE SUEÑO**
- **APOYARSE EN SERES QUERIDOS**
- **EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS**

*Grupo en Intervención y Rehabilitación  
en Salud Mental*