

10 consejos para convivir con el trastorno bipolar



- 1 Establece rutinas equilibradas para dormir, comer y hacer ejercicio.**
Fija horarios regulares para cada una de estas actividades y haz un esfuerzo por respetarlos, ya que la disciplina disminuye el riesgo de recaídas y la estabilidad aumenta el equilibrio de la persona.
- 2 Lleva una dieta equilibrada.**
Intenta evitar los regímenes alimenticios estrictos y pasar hambre, ya que puede aumentar tu ansiedad.
- 3 Practica ejercicio moderado.**
Llevar a cabo en torno a veinte minutos de ejercicio moderado tres veces por semana beneficia el estado de ánimo.
- 4 Aprende a reducir el estrés.**
Te ayudará a conseguirlo dosificar tus tareas y ocupaciones del día a día. Aprende a relativizar los problemas y a mantener la calma en las situaciones difíciles. Intenta, igualmente, evitar los conflictos y discusiones innecesarios y reserva también en tu día a día momentos para llevar a cabo actividades que te gusten y entretengan.
- 5 Abandona el alcohol y drogas.**
Estos pueden actuar como desencadenantes de nuevos episodios. Si tienes dificultades para dejarlos por tu cuenta, pide ayuda.
- 6 No dejes la medicación.**
Ni siquiera, si te sientes mejor, ya que el abandono repentino de los fármacos o su uso sin control médico incrementa en gran manera el riesgo inmediato de recaída.
- 7 Obsérvate a ti mismo.**
Aprende a manejar tu enfermedad y a reconocer los signos que alertan de que tu estado de ánimo empieza a descontrolarse para poder informar sobre ellos a tu médico. Puede ayudarte a lograrlo llevar un registro diario de tus estados de ánimo.
- 8 Crea y mantén relaciones personales saludables.**
Intenta rodearte de personas que sean una influencia positiva y busca apoyo, cuando lo necesites, entre tus amigos y familiares.
- 9 No tomes decisiones importantes en los periodos de recaída o sin estar recuperado.**
La depresión y la euforia no son buenos consejeros para tomar decisiones sensatas. En estos momentos de recaída, puede ser bueno contar con una persona de confianza y establecer un plan para ayudarte a realizar la elección más adecuada para ti.
- 10 Únete a un grupo de apoyo.**
Es una buena idea porque te permitirá tanto compartir tus experiencias y conocer las de otras personas como obtener información sobre tu enfermedad.