

¿Como ayudar a un familiar con Trastorno Bipolar?
Consejos Básicos Para Parejas y Familia

¿Como ayudar a un familiar con TB?

Consejos Básicos Para Parejas y Familia



www.TrastornoBipolarWeb.com

José L. González

www.TrastornoBipolarWeb.com

©2010

Este libro electrónico y su contenido pertenece a los autores de www.TrastornoBipolarweb.com. Puede distribuirlo como quiera, regalarlo, imprimirlo o enviarlo por e-mail de forma gratuita siempre y cuando no sea modificado de ninguna manera.

Límites de responsabilidad/ Negación de Garantía

Los autores de esta información y materiales adjuntos presentan este trabajo haciendo un honesto uso de su punto de vista privado. Los autores no hacen ninguna representación ni garantía con respecto a la exactitud, la aplicabilidad, aptitud o a lo completo que pueda ser este manual. Los autores no podrán ser responsables de ninguna pérdida u otros daños (accidentales, especiales, consecuentes y otros) ocasionados por la aplicación de los consejos de este manual. Los autores recomiendan además que se consulte a un especialista médico ante cualquier problema de salud.

¿Cómo ayudar a un familiar con Trastorno Bipolar?

El trastorno bipolar no afecta sólo a la persona que lo padece sino también a todo su entorno (familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo...). Lo más importante que se puede hacer cuando una persona de tu familia sufre un trastorno bipolar es conseguir **INFORMACIÓN**. La buena información, la clara y concisa, te dará habilidades para ayudarlo, será tu aliada a la hora de luchar contra el miedo a no estar haciendo las cosas bien, te proporcionará estrategias para actuar contra la enfermedad y te dará una buena base para “afrontar” cada situación.

Lo más básico y fundamental que hay que saber y que debes transmitir al paciente es que el trastorno se puede afrontar día a día. Sí, es una enfermedad crónica, pero hace ya muchos años que la palabra “terrible” se viene desligando de la vida de los afectados. Es un hecho: Con un tratamiento adecuado, unos hábitos de vida regulares y saludables y el apoyo de la gente que está a su alrededor, el afectado podrá llevar una vida tan plena y feliz como la de los demás.

De hecho, si se mantiene informado y cuenta con el apoyo incondicional de sus seres queridos, es muy posible que gran cantidad de personas con trastorno bipolar consigan llevar vidas sobresalientes y satisfactorias, pues pueden llegar a contar con el conocimiento necesario para hacer frente a situaciones de las que otros no sabrían cómo salir.

Por muy básico e incluso “evidente” que pueda resultar a simple vista, lo cierto es que **NO** se necesita mucho para apoyar en su lucha a un familiar o ser querido con Trastorno Bipolar. El amor, en este caso, es siempre el ingrediente principal e ineludible para cualquier receta... a partir de ahí, sólo tiene que asumir e interiorizar tres aspectos fundamentales que pasamos a detallar a continuación.

1. LUCHAR CONTRA LA RESISTENCIA A ACEPTAR EL TRASTORNO BIPOLAR.

Aunque el paciente se niegue a recibir tratamiento, hay que **insistir** en que lo haga. Si se niega a hacerlo existe otra solución... seguir insistiendo. Insistir y “pelear” contra una idea fija en la mente de alguien es difícil, pero se puede hacer siempre y cuando se cuente con el **CONOCIMIENTO** adecuado sobre la enfermedad.

En [Trastorno Bipolar Al Descubierta](#) se expone de forma concisa y clara TODO lo que debe saber sobre la enfermedad, así como técnicas para sobrellevar “las subidas y bajadas” y técnicas y consejos concretos para enfermos y familiares.

Para más información sobre TBA haga [CLICK AQUÍ](#).

...Para “motivar” a tu ser querido para que siga medicándose...



Ofrécete a acompañarle al médico y coméntale la importancia de llevar un tratamiento adecuado.

Invítale a comentarte qué efectos secundarios pueden estar haciéndole querer dejar su medicación... y por supuesto informa a su especialista.



Ayúdale con la toma de medicación: Al principio puede resultarle confusa y le vendría bien que estuvieras ahí.

“Estar ahí” para comprenderlo, para conseguir que se sienta “más seguro” y reforzar la idea de que “es lo correcto” y de que verdaderamente va a encontrarse mejor a pesar de los posibles efectos secundarios.

Por supuesto, has de asegurarte de que las dosis son correctas y de que realmente la está tomando. Mientras a algunas personas el “control” puede resultar irritante, por experiencia sé que en ocasiones alguien recién diagnosticado de Trastorno Bipolar agradece la preocupación y el **INTERÉS** de la persona que lo está apoyando. Estar pendiente de alguien se suele percibir como una señal de amor.



Si notas cambios en su humor y conducta, coméntaselos con ejemplos y explicaciones, no con acusaciones del tipo “Ya estás de bajón otra vez” o “Te pones como un loco”.

Eso le ayudará a hacerse consciente de sus síntomas. De nada sirve el enfado ante negativas continuadas o ante actitudes “cerradas” en estos casos. Esto no quiere decir que haya que poner ciertos límites.



Control de las fases de manía y las posibles consecuencias de sus actos.

Sobre todo para afectados “principiantes”, que todavía no entienden bien el funcionamiento de sus propios ciclos de ánimo, las fases maníacas pueden ser o extremadamente estresantes o incluso extremadamente placenteras. La euforia aparece a veces y con ella se distorsiona en gran medida su idea de realidad y su percepción de posibles consecuencias de sus acciones.

Durante las fases de manía hay que intentar controlar el dinero del que dispone, además de tener cuidado con los comportamientos peligrosos para que no se dañe a sí mismo ni a los demás. En cuanto notes los primeros síntomas de la fase maniaca (pocas horas de sueño, hablar demasiado rápido, euforia...), deberás ponerte en contacto con el especialista.

SIEMPRE hay que tener un **PLAN DE EMERGENCIA** para hacer frente a situaciones complicadas o incluso violentas. Si te preocupa esto último no dudes en pedirle más información a su médico.

[2. SER UN APOYO REAL Y CERCANO](#)

A pesar de que en este apartado cabría dedicar páginas y páginas a detallar maneras de ser un verdadero apoyo, cercano y perceptible para la persona con Trastorno Bipolar, por motivos de tiempo y espacio, intentaré resumir el aspecto más importante.

Cuando se apoya, se ama, se ayuda a un enfermo bipolar, lo mejor que puedes hacer es demostrar preocupación, reconocer su dolor y saber escuchar sin forzarle a hablar y sin hacerle preguntas entrometidas o dolorosas.

Con el manual [Trastorno Bipolar Al Descubierto](#) se incluye un vídeo con el Coach Ontológico Doctor Carlos Ávila, en el que se explica en detalle y de forma clara la mejor manera de “apoyar” y de ayudar a un ser querido con Trastorno Bipolar.

Para más información sobre TBA haga [CLICK AQUÍ](#).

...Cundo intentes ayudar a tu ser querido, cuando intentes “estar ahí” para él...



Debes tener en cuenta que muchas veces no se dejará ayudar, habrá “peleas” y se “cerrará”. No te sientas dolido por ello.

Simplemente pregúntale cómo podrías ayudarle, ofrécele esperanza informada (con conocimiento de causa) de que mejorará. Explícale cómo le está ayudando la medicación, cómo le ayudará seguir las pautas establecidas para su mejoría y déjale claro que estarás a su lado cuando te necesite.



A un enfermo bipolar desorientado, asustado o en pronunciada fase cíclica, hay que proporcionarle REFUERZOS POSITIVOS.

Aquí entran en juego varios factores. El primero contra el que hay que luchar es “el sentimiento de estigma bipolar”. Para más información sobre esto, puedes consultar nuestro Blog sobre Trastorno Bipolar haciendo [CLICK AQUÍ](#).

Cuando tu familiar, pareja o ser querido se muestre deprimido y abatido en relación a su enfermedad y a lo que les está haciendo a su vida, debes recordarle sus cualidades positivas y lo importante que es para ti. También puedes comentarle los signos de mejoría que veas, por muy pequeños que te puedan parecer. En algunos casos, un mínimo cambio puede significar la puerta a otros mayores y más pronunciados. Esto es un hecho.



Aunque sea difícil hay que intentar mantener el buen humor y el optimismo.

Las buenas vibraciones se “pegan”. El ánimo se contagia y las ganas de luchar por ser feliz hacen que uno tenga la oportunidad de conseguirlo. Y sí, has acertado. Esto también es un hecho.



Ayúdale a llevar una vida saludable y anímale a realizar actividades o a relacionarse con otros.

No vamos a entrar en detalle sobre un estilo de vida saludable y sus beneficios sobre el cuerpo y la calidad de vida, por supuesto, pero sí en la beneficioso de realizar actividades y de **RELACIONARSE CON OTROS.**

Cuando estamos entrando en la segunda década del siglo XXI, hay miles de posibilidades que pueden ayudar a cualquiera a relacionarse de forma sana con otros que compartan intereses, aficiones, problemas y dolencias.

Muchos psicólogos ven con buenos ojos el uso responsable de redes sociales en Internet, de blogs, de foros y de chats a través de los cuales compartir experiencias.

Te invito a que visites nuestro Blog sobre Trastorno Bipolar, en el que además de acceder a artículos y novedades, podrás conocer historias reales de personas que sufren la enfermedad y comentar o contarnos tu caso... o simplemente escribirnos unas líneas para saludar. ¡Estaremos encantados!

Puedes visitar el Blog haciendo [Click Aquí.](#)

También inauguramos hace poco nuestro Chat gratuito, en el que podrás registrarte y conocer a personas que puedan estar viviendo situaciones similares a la tuya, luchando contra la enfermedad propia o de un ser querido.

Para acceder al Chat Sobre Trastorno Bipolar haz [Click Aquí](#)

No hemos publicitado aún el Chat, por lo que es posible que cuando entres no haya nadie en ese momento, pero tenemos inscritos de todos los rincones del mundo. ¡Sigue intentándolo! Pronto organizaremos una “quedada” entre todos los usuarios.

Además, en el Chat encontrarás juegos y otros servicios, por supuesto gratuitos.

3. OFRECER MUESTRAS EVIDENTES DE AMOR Y CARIÑO.

Estas dos palabras son quizás las más repetidas en cualquier entorno sobre el Trastorno Bipolar y desde luego, no es por casualidad. El **AMOR**, la espiritualidad (que no la religión, pues son cosas distintas aunque pueden ser complementarias) y el cariño son la base de numerosos métodos para afrontar la enfermedad.

Entre éstos métodos consistentes de técnicas concretas está el Coaching. Ontológico, que ha demostrado conseguir mejorías radicales en muchos enfermos bipolares e incluso contribuir (junto a la medicación y tratamiento médico) a conseguir estados cercanos a la normalización del paciente. Hay incluso expertos que aseguran haber observado situaciones próximas a la curación del síndrome.

El prestigioso Doctor en medicina Carlos Ávila, experto en psicología familiar y **COACH ONTOLÓGICO INTERNACIONAL**, detalla técnicas sencillas de implementar en el día a día del paciente en un vídeo explicativo, sólo disponible junto con el manual multimedia Trastorno Bipolar Al Descubierto.

Para más información sobre **TBA** haga [CLICK AQUÍ](#).

El entorno en el que se mueve el paciente se convierte con facilidad en aliado o en enemigo, por lo que hay que cuidar al máximo las sensaciones que transmitimos a una persona bipolar, en especial en sus momentos más delicados.



El paciente debe sentir las muestras de nuestro amor y lo importante que es para nosotros.

Una sonrisa o un abrazo pueden ser tan importantes para la recuperación como las medicinas.

Por último hay que tener en cuenta que este trastorno bien llevado no incapacita al enfermo para tomar responsabilidades y llevar una vida normal. No trates a tu familiar como a un enfermo incapaz de realizar cualquier actividad, por sencilla que ésta sea, ni como si estuviese incapacitado. Hay que poner límites, por supuesto, pero no querer ser ni un carcelero ni excesivamente protector. Cuanto más consigas que el paciente sea y sobre todo “se sienta”, autónomo y responsable de sí mismo, más mejorías y objetivos alcanzará.

Ser feliz es posible. Siempre lo es. El Trastorno Bipolar no es a día de hoy un enemigo invencible, ni un obstáculo insalvable para conseguir llevar una vida plena. Se puede ser bipolar y ser feliz. Lo sé. Lo he visto conseguir muchas veces... y he visto a personas que se derrumban, se levantan y siguen luchando. Personas que se vuelven a derrumbar pero que no abandonan.

¿Qué tipo de persona eres tú?

Toma hoy, por fin, las riendas de tu vida.

José L. González

www.TrastornoBipolarWeb.com

4. SOBRE TRASTORNO BIPOLAR AL DESCUBIERTO (...y la historia de una sonrisa)

Antes que nada, quiero agradecerte la confianza depositada en nuestro trabajo, al formar parte de la creciente comunidad de de suscriptores. Si no te has suscrito todavía a “Trastorno Bipolar Al Día”, puedes hacerlo [aquí](#). Es rápido y gratuito. (y recibirás una guía de relajación de regalo).

Quiero explicarte por qué “Trastorno Bipolar al Descubierta” puede ayudarte, por qué lo hemos “editado” y qué tiene que ver el amor y una sonrisa con todo esto.... (y es mucho).

Confieso que cuando empecé a recopilar información, datos e historias... cuando empecé a consultar con médicos y con especialistas muy reputados y sobre todo cuando empecé a conocer a personas que estaban pasando por lo mismo que yo o que tú, creí que jamás conseguiría nada.

Por muchos motivos que de momento me guardo, pensé que el esfuerzo no merecía la pena y que debía concentrarme sólo en la situación que me tocó vivir a **Mí** y a mi ser querido.

Sin pensar en **NADIE MÁS**.

En definitiva, dejé aparcado este proyecto. Pero entonces conocí a alguien muy especial... A una persona dulce y maravillosa, llena de vida y ganas de luchar contra el Trastorno Bipolar que sabía padecía desde que era una adolescente. Por casualidad, **Marina** había leído alguno de mis artículos en Internet y me pidió que no abandonara, que siguiera adelante y que la ayudara a ella y a su pareja, a seguir soñando con ser un poquito más felices... Se me partió el alma de alegría.

Alguien seguía luchando y sólo por eso, por una sonrisa, vale la pena el esfuerzo.

Ese día nació “[Trastorno Bipolar Al Descubierta](#)“. Y ese día empecé a preguntar a decenas (más tarde a cientos) de personas qué les estaba ayudando a afrontar el Trastorno Bipolar. Hablé con sus familias, con sus parejas, con sus hijos, con sus padres, con sus médicos...

Y me propuse poder contestar a **TODAS** las inquietudes y preguntas que surgieran en esos encuentros. Pero sobre todo, me propuse que al menos una persona más encontrara las fuerzas y el convencimiento necesario para ser feliz.

Sí. **FELIZ**. Porque se puede. Tanto si sufres Trastorno Bipolar como si estás apoyando a alguien a quien amas. Lo he visto muchísimas veces. He visto cómo personas que habían tirado la toalla han vuelto a levantarse, a luchar y a experimentar mejorías radicales en su vida.



Hoy te voy a revelar una palabra que se repite en **TODAS** y cada una de estas historias: **AMOR**.

Amor por uno mismo. Amor por la vida. Amor por aquellos que te aman. Amor en sentido amplio y a la vez concreto, porque con amor todo es posible.

Para más información sobre **Trastorno Bipolar Al Descubierta**...
Haga [CLICK AQUÍ](#).

TBA: El manual y el vídeo: **Una completa guía a su alcance.**



“Trastorno Bipolar Al Descubierta” no es un libro de referencia médica. Ni mucho menos. TBA es una guía práctica y efectiva para afrontar el Trastorno Bipolar. Su contenido te sorprenderá y se convertirá en tu aliado incondicional en la lucha del día a día.

TBA no utiliza términos científicos crípticos y rebuscados, ni emplea eufemismos para explicar las cosas. TBA está escrito para personas como tú o como yo. Gente normal que se enfrenta a diario con el Trastorno Bipolar bien de su ser querido o propio.

Recuerda que además de al manual, podrás acceder de forma gratuita al revelador vídeo del **Doctor Carlos Ávila**, especialista en psicología familiar y Coach Ontológico Internacional.



Esta técnica ha demostrado conseguir **mejorías radicales** y estados cercanos incluso a la “curación” del Trastorno Bipolar.

Para más información sobre **Trastorno Bipolar Al Descubierta...**
Haga [CLICK AQUÍ](#).

Como siempre, te deseo todo lo mejor en tu lucha. Hoy te voy a pedir algo: Que te atrevas a sonreír, porque la vida lo merece.

Toma hoy, por fin, las riendas de tu vida.

José L. González

www.TrastornoBipolarWeb.com