ATBAR ASOCIACIÓN DE AFECTADOS POR TRASTORNO BIPOLAR DE ARAGÓN

Guía Abreviada para la Convivencia Familiar para Afectados por Trastorno Bipolar: Claves para Afrontarlo y Convivir

Convivir en familia con trastorno bipolar requiere empatía, comunicación y acuerdos claros.

1. Entender tu condición y explicarla a tu familia

- Conócete bien. Aprende a identificar tus síntomas (manía, hipomanía, depresión, estabilidad). Cuanto más sepas sobre tu trastorno, mejor podrás explicarlo.
- Habla claro. Diles a tus familiares que los cambios de ánimo no son culpa de nadie, sino parte de la enfermedad.
- Educa en positivo. Comparte artículos, libros o vídeos para que entiendan qué te pasa y cómo ayudarte.

2. Comunicación en casa

- Habla en los momentos tranquilos. Explica tus necesidades cuando estés estable, no en plena crisis.
- Usa frases sencillas. Ejemplo: “Hoy necesito silencio” o “Agradezco que me acompañes”.
- Escucha también a tu familia. Ellos también tienen miedos y dudas; escucharos refuerza la confianza.

3. Manejo en fases de crisis

En manía o hipomanía:

- Reduce estímulos (luces, ruido, discusiones).
- Acepta ayuda en lo práctico (medicación, descanso, dinero bajo control).
- Evita debates intensos o decisiones importantes en ese momento.

En depresión:

- No te aísles totalmente: avisa cómo estás.
- Permite que te ayuden en lo básico (comida, higiene, citas médicas).
- Habla, aunque sea poco: decir “me siento apagado” ya ayuda.

4. Rutinas y organización

- Horarios regulares: dormir, comer y levantarse a la misma hora estabiliza mucho el ánimo.
- Cuidado físico: ejercicio suave, alimentación sana, nada de drogas o alcohol.
- Límites claros: pide respeto para tu espacio personal, y respeta también el de los demás.
- Responsabilidades compartidas: colabora en casa cuando puedas, y acepta apoyo cuando no puedas.

5. Cómo involucrar a la familia sin sentirte controlado

- Acuerda un plan previo para emergencias: quién te ayuda con dinero, medicación o contacto médico.
- Comparte con ellos tus señales de alarma temprana: insomnio, irritabilidad, tristeza intensa.
- Propón formas prácticas de colaboración (llevar registro de medicación juntos, pasear, cocinar saludable).
- Reparte apoyos: que no todo recaiga en una sola persona.

6. Autocuidado en familia

- Reserva tiempo para ti: escribir, leer, pasear, respirar profundo.
- Expresa lo que sientes de forma asertiva (sin gritar ni acusar).
- No te culpes por tener la enfermedad: pide perdón si hiciste daño, pero practica el auto-perdón.
- Busca ayuda fuera de la familia cuando lo necesites: psicoterapia, grupos de apoyo, amistades de confianza.

7. Recursos de apoyo

- Teléfono de la Esperanza (España e Iberoamérica): 717 003 717.
- Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA): dbsalliance.org
- International Bipolar Foundation (IBPF). Recursos y testimonios de pacientes y familias en varios idiomas: https://ibpf.org
- Consulta los recursos de tu país: muchas ciudades tienen asociaciones de pacientes y familiares.

8. Mensaje final

Convivir con el trastorno bipolar en familia no es fácil, pero sí es posible lograr un hogar estable y de apoyo mutuo. Educar a los tuyos, comunicarte con honestidad, aceptar ayuda y cuidarte día a día son pasos que fortalecen la convivencia. No estás solo: hay profesionales, grupos y familias que ya recorrieron este camino.

Redactado por: Carlos González Sainz, presidente de la Asociación de Afectados por Trastorno Bipolar de Aragón (ATBAR)