

Láminas Psicoeducativas:

LA FAMILIA EN EL TRASTORNO BIPOLAR

El Trastorno Bipolar es un largo camino que puede tomar años, e incluso décadas, para llegar desde una gran crisis a la eutimia o equilibrio. En este trayecto puede haber pruebas con múltiples medicamentos, hospitalizaciones, tratamientos con un sin número de psiquiatras, psicólogos y terapeutas ocupacionales.

Pero hay un protagonista, que no viene del ámbito de los profesionales de la salud, y sin embargo es fundamental en todo el proceso: la familia. Para que un paciente realmente mejore no solo necesitamos un tratamiento personalizado, necesitamos redes de apoyo. Y esto más que un tema de solidaridad es uno de evidencia científica. Muchos estudios demuestran que cuando hay apoyo familiar el tratamiento avanza más y mejor.

En esta relación de pacientes y familia hay varias etapas y desafíos: El primero de ellos es conseguir el diagnóstico adecuado, lo que en muchos casos puede tomar hasta diez años.

Cuando el diagnóstico es el correcto lo siguiente es la aceptación. Negar el diagnóstico es una conducta frecuente. Y no es de extrañar si consideramos que aquel familiar que se ha comportado de cierta manera toda la vida, ahora nos dicen que esto se explica con un nuevo y extraño nombre y concepto.

Láminas Psicoeducativas:

LA FAMILIA EN EL TRASTORNO BIPOLAR

Cuando el diagnóstico se haya aceptado puede venir una etapa de duelo. En él pueden aparecer sentimientos de rabia, tristeza, angustia, culpa o vergüenza. Dentro de éstos, la culpa es muy frecuente y difícil de superar.

Sabemos hoy que el Trastorno Bipolar es altamente heredable, esto quiere decir que para que haya una persona con bipolaridad en la familia, hay otra que lo antecede con problemas de salud mental, aunque sea muchas generaciones atrás.

Cuando alguien decide apoyar a su ser querido, se enfrenta a un escenario con muchos desafíos y responsabilidades. Es muy importante ser participe del proceso de quien tiene el diagnóstico, para esto, el conocimiento es crucial, por lo que la Psicoeducación, que significa conocer todos los aspectos relativos al trastorno, síntomas, tratamientos, especialistas, hábitos que ayuden, dónde buscar ayuda, el procedimiento de emergencia en caso de crisis entre otros, es esencial. Esto último es muy importante, en los periodos de ánimo estable (eutimia), con el paciente hay que elegir a una persona como encargada de tomar decisiones durante los periodos de crisis, por ejemplo evaluar una internación en una crisis maniaca o depresiva.

Láminas Psicoeducativas:

LA FAMILIA EN EL TRASTORNO BIPOLAR

Lidiar y afrontar que un ser amado tiene una enfermedad de salud mental como la bipolaridad es doloroso y puede conllevar otras consecuencias en el ámbito emocional. Por esto la participación de la familia puede tomarse como una oportunidad para que más de un miembro recurra a un profesional de salud mental y recibir el apoyo emocional que necesita para sobrellevarlo.

También los grupos de apoyo a pares para familiares (referentes) son muy importantes, ya que cumplen una labor esencial de psicoeducación y soporte.

En la pareja la bipolaridad también presenta desafíos. El primer mito que hay que derribar es que dos personas con bipolaridad no pueden ser pareja. De la misma manera una persona con bipolaridad puede ser pareja de una que no padezca de enfermedad mental alguna. Siempre y cuando existan los tratamientos adecuados, buena comunicación y psicoeducación.

Finalmente, una pareja con uno o ambos de sus miembros con bipolaridad, es perfectamente capaz de criar hijos sanos y felices. Solo tenemos que confiar en los tratamientos, nuestras redes y nuestra familia. Sería ingenuo pensar que va a ser fácil. Pero sin duda, ser pareja de alguien con bipolaridad, va a agregar una dimensión muy distinta y enriquecedora a nuestras vidas.

Láminas Psicoeducativas:

LA FAMILIA EN EL TRASTORNO BIPOLAR

Bibliografía:

- *Emil Kraepelin: Manic-Depressive Insanity and Paranoia*
- *Kay Redfield Jamison: Touched with Fire.*
- *Frederick K. Goodwin and Kay Redfield Jamison: Manic-Depressive Illness*

JUAN CARLOS OÑATE GÓMEZ