

## CÓMO SE BENEFICIA UN PACIENTE CON TRASTORNO BIPOLAR DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO?

Una persona que padece un trastorno bipolar sabe que necesita medicación de por vida, y esto hace que:

- Se limite a seguir el tratamiento farmacológico como única solución
- Se sienta como un enfermo mental crónico

En este punto incide la terapia psicológica. Necesitamos hacer comprender a la persona que sufre un trastorno bipolar que NO debe estigmatizarse como un enfermo mental, puede ser considerada una enfermedad física (¿o es que el cerebro no es un órgano?) al que hay que cuidar, dándole aquellos aportes que el propio cerebro no puede general, sin más.

Ahora bien, ese sentimiento de diferencia respecto a los demás por padecer un trastorno bipolar debería ser objeto de tratamiento psicológico, en muchas ocasiones lo más recomendable para estos pacientes es una terapia prolongada, no de tanta intensidad, pero sí de mayor duración.

Una terapia psicológica con un paciente que sufre un trastorno bipolar le ayuda a normalizar su problema, a ir encontrando un espacio donde poder exponer sus preocupaciones y miedos, una persona que le ayude a afrontar los momentos en que a pesar de la medicación, ocurren fluctuaciones en el estado de ánimo.

La bipolaridad es un trastorno muy común, muchas veces frivolidada, y sin embargo, tremendamente dura para el que la padece, ya que luchar cada día con el estado de ánimo con el que amaneces, no es lo mismo que mirar al armario y preguntarte "¿qué me pongo?". Estas personas requieren la ayuda terapéutica necesaria para algo tan importante como es sentirse acogido sin ser juzgado, y ser aconsejado desde el conocimiento de los factores implicados en su problema.