

A Família desempenha um papel fundamental no apoio à pessoa com Doença Bipolar. Um bom relacionamento familiar pode fazer a diferença na evolução da doença, possibilitando um prognóstico mais favorável.

Lembre-se:

- A pessoa com DB sofre ao longo das várias fases da sua doença e com as consequências da mesma;
- Por vezes, a pessoa com DB pode ter comportamentos alterados. Mas ele(a) não está doente porque quer (ninguém estaria) e pode não conseguir avaliar completamente o seu estado em alguns momentos;
- É muito importante procurar obter toda a informação cientificamente correcta sobre a DB.

Apenas quando se conhece a natureza da doença, é possível aprender a:

- Lidar melhor com as manifestações que ela produz;
- Detetar precocemente fases de descompensação e intervir cedo nas mesmas;
- Reduzir o sofrimento dos doentes;
- Reduzir o mal-estar familiar;
- Melhorar o prognóstico da doença.



UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

Apoio aos familiares



Doença Bipolar



Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.



Recomendações aos Familiares de pessoas com Doença Bipolar

1. Comunicação

Faça os possíveis para manter abertas as portas para a comunicação com o seu familiar doente. Assegure-o de que está ao seu lado para o apoiar e que sabe que ele está doente, mas que voltará a ficar melhor.

2. Rede de apoio

Alivie a pressão sobre a família, tentando alargar o número de pessoas que podem ajudar numa crise: um bom amigo, um familiar íntimo ou um profissional de saúde.

3. Viva a sua vida

Esta é uma das coisas mais difíceis, mas uma das mais importantes. É fundamental que não deixe que a sua vida pare para se dedicar exclusivamente ao seu familiar doente. Cuide da sua própria saúde e das suas necessidades. Caso contrário, poderá não ter forças para aguentar, deixando de poder ajudar quem quer que seja.

4. Conheça os sinais de aviso

Conheça as manifestações que podem sinalizar o início de uma desestabilização do seu familiar com DB. Prepare-se para atuar antes que a situação agrave e fuja ao controlo. Esteja atento a sinais que possam indicar maior risco de suicídio, uma situação que pode ocorrer num episódio depressivo grave.

5. Não exija demasiado de si próprio(a)

Você não tem super-poderes, é um ser humano e tem limites. É natural que as suas emoções se alterem – está a lidar com questões sérias e importantes. É natural que se sinta zangado, frustrado e exausto. São sentimentos normais e comuns nas famílias deste tipo de doentes. Admita estas reações como naturais e humanas.

6. Não se culpabilize

Em algumas fases da doença, o seu familiar pode culpá-lo pela forma como se encontra. Não valorize. Compreenda que não é a família que provoca a DB, pois esta resulta de alterações biológicas. Porém, não adianta discutir com ele nesses momentos. Diga-lhe apenas que não aceita o que ele diz e que é a doença a falar por ele.

7. Fale sobre a sua situação

Não é fácil falar sobre estas situações com outras pessoas. Mas deve conversar com pessoas de confiança – um amigo próximo ou um familiar íntimo – ou integrar um Grupo de familiares com DB.

8. Procure ajuda

Se estiver com problemas em lidar com as suas emoções e isso interferir com o seu bem-estar e dia-a-dia, não tenha medo nem vergonha de procurar ajuda para si próprio.

9. NÃO DESISTA!

Não deixe de achar que vale a pena continuar a apoiar o seu familiar doente. A recuperação de um episódio nem sempre é linear, são comuns as recaídas, mas é possível atingir equilíbrio e bem-estar.

10. E da próxima vez?

A DB é uma doença para toda a vida e com tendência a ter recaídas. Mesmo depois de recuperado, há possibilidade de nova recaída do seu familiar. Tente estar preparado. Tente falar com o Psiquiatra atempadamente.