

VIVIR BIEN CON TRASTORNO BIPOLAR

Impulsividad y Trastorno Bipolar: 5 Habilidades que Pueden Ayudar

Estas habilidades pueden ayudarlo a resistir la tentación de actuar por impulso durante la hipomanía.

[¿Qué sucede si la bipolaridad no está medicada?](#)

PUNTOS CLAVE

Algunas personas se involucran en comportamientos más impulsivos cuando experimentan síntomas de hipomanía.

La regla de las 48 horas puede ayudar a las personas a crear un espacio entre la necesidad de actuar y la acción misma.

Otras habilidades útiles incluyen alejarse de la situación cuando sea necesario y controlar sus pensamientos.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Algunas personas notan que se involucran en comportamientos más impulsivos cuando experimentan síntomas de hipomanía. Podemos definir los comportamientos impulsivos como acciones que pueden sentirse bien o deseables en el momento pero que, a largo plazo, pueden tener consecuencias más negativas para usted. Ejemplos de este tipo de comportamientos incluyen gastos excesivos, uso excesivo de sustancias y actividades sexuales riesgosas.

[¿Existe tal cosa como el trastorno bipolar parcial?](#)

Una nueva investigación encuentra que fumar aumenta significativamente el riesgo de que una persona desarrolle esquizofrenia o depresión

Algunas personas también descubren que cuando experimentan hipomanía también se sienten más irritables, lo que puede hacer que sea más difícil resistir el impulso de involucrarse en confrontaciones con otras personas que podrían tener consecuencias duraderas no deseadas (es decir, tener una confrontación en el trabajo).

Aquí hay algunas habilidades que pueden ayudarlo a resistirse a actuar por impulso durante los períodos de hipomanía.

1. La regla de las 48 horas: la regla de las 48 horas sugiere que espere un mínimo de dos días completos y duerma dos noches completas antes de tomar cualquier decisión importante cuando experimente hipomanía (Newman et al., 2002). Las decisiones pueden relacionarse con cualquier cosa, incluidas compras significativas (automóvil nuevo) o cambios importantes en la vida (renunciar a su trabajo). El espíritu de la regla de las 48 horas es crear un espacio (es decir, dos días) entre el impulso de actuar y la acción en sí, asegurándose de que solo tome y actúe en base a decisiones después de dormir lo suficiente. Muchas personas con trastorno bipolar experimentan dificultades para dormir y dormir menos horas de lo normal es un síntoma común de hipomanía.

La investigación sugiere que varios días consecutivos de disminución del sueño pueden conducir a una toma de decisiones más arriesgada. Al asegurarse de dormir lo suficiente antes de tomar cualquier decisión importante, es más probable que pueda considerar los riesgos asociados con un curso de acción en particular. Puede ser útil usar esta regla junto con la Regla de retroalimentación de dos personas, que se describe a continuación.

2. La regla de retroalimentación de dos personas: la regla de retroalimentación de dos personas sugiere que consulte con dos personas de confianza (entre amigos, familiares o seres queridos) antes de tomar cualquier decisión importante cuando experimente hipomanía (Newman et al., 2002). ; Otto et al., 2008). Al igual que el objetivo de la Regla de las 48 horas, el objetivo de la Regla de retroalimentación de dos personas es asegurarse de que está considerando y sopesando los riesgos a largo plazo asociados con una decisión determinada antes de actuar en consecuencia. A veces, durante la hipomanía, las personas pueden creer que su toma de decisiones y su forma de pensar son mejores que las de los demás. La incorporación de personas de confianza en el proceso de toma de decisiones que puedan ofrecer perspectivas únicas puede hacer que sea más fácil llegar a una decisión equilibrada.

8 signos del trastorno histriónico de la personalidad

2. Aléjese de la situación, literalmente: si se encuentra en una situación en la que existe la tentación de actuar de manera impulsiva o si cree que es probable que la situación pueda conducir a algún tipo de confrontación, intente abandonar la situación. Si puedes. Puede ser difícil resistirse a actuar por impulso cuando el entorno no es favorable para el pensamiento a largo plazo.

Esta habilidad también es relevante antes de que te encuentres en tales situaciones. Si tiene motivos para pensar que una situación específica podría desencadenar un comportamiento impulsivo, piense en el valor de evitar la situación por completo. Recuerde que, durante la hipomanía, las personas pueden experimentar una mayor irritabilidad y esto puede hacer más probable una confrontación. Considere abstenerse de tener conversaciones desafiantes con otras personas hasta que su irritabilidad e hipomanía hayan disminuido.

4. Controle sus pensamientos: la hipomanía puede hacer que las personas tengan pensamientos hiper positivos. Esta forma de pensar lleva a las personas a pasar por alto o minimizar los riesgos de sus comportamientos y a sobreestimar los resultados positivos que podrían resultar de sus comportamientos.

El pensamiento hiper positivo puede impulsar comportamientos impulsivos. Estos son algunos ejemplos: gastar los ahorros de su año en reemplazar su guardarropa sin pensar en las posibles consecuencias financieras de esta decisión ("Estoy seguro de que obtendré un aumento en el futuro, por lo que mis ahorros serán reemplazados en algún momento") y conducir demasiado rápido sin pensar en la posible multa por exceso de velocidad que podría recibir ("Realmente quiero conducir rápido en este momento, y eso es todo en lo que estoy concentrado").

Consulte con usted mismo para captar el pensamiento hiper positivo durante los episodios de hipomanía. Si tiene ganas de participar en un comportamiento impulsivo, retroceda un paso antes de participar en ese comportamiento y haga un balance de sus pensamientos.

PREGÚNTESE: ¿Cuáles son algunos de los riesgos que podría estar pasando por alto con este pensamiento?

Durante los episodios maníacos agudos (a diferencia de los episodios hipomaníacos), no se recomienda esta estrategia, ya que es un desafío para las personas en episodios maníacos controlar sus pensamientos de esta manera. Para las personas que experimentan episodios maníacos, otras estrategias de esta lista (como la n.º 1, la n.º 2 y la n.º 5) podrían ser más apropiadas.

5. Limite el acceso a elementos que podrían facilitar la acción impulsiva: Piense en episodios pasados de hipomanía y considere si hubo elementos o factores que facilitaron la acción impulsiva (es decir, acceso a sustancias, acceso al crédito). tarjetas). Puede ser útil restringir el acceso a dichos elementos durante los períodos de hipomanía.

Cuando experimenta hipomanía, puede ser útil pedirle a una persona de confianza que guarde sus tarjetas de crédito para limitar el riesgo de cualquier gasto descontrolado.

¿Qué es el trastorno bipolar?

Para las personas con trastorno bipolar, es importante limitar el consumo de alcohol de forma más general. Durante estados hipomaniacos, evite el uso de alcohol o cualquier otra sustancia. El alcohol, por ejemplo, puede disminuir sus inhibiciones y hacer que sea aún más difícil resistir la tentación de actuar por impulso o de participar en una toma de decisiones equilibrada.

Este blog contiene las opiniones e ideas del autor. Es únicamente para fines educativos e informativos y no debe considerarse como un sustituto del tratamiento profesional. El autor no será responsable de ninguna pérdida o daño que supuestamente surja de cualquier información o sugerencia en este blog.

Referencias

Oro, AK y Sylvia, L. G. (2016). El papel del sueño en el trastorno bipolar. *Naturaleza y ciencia del sueño*, 8, 207-214.

Dentro de la mente de un asesino

¿Debe el trastorno límite de la personalidad seguir siendo un diagnóstico?