

TRASTORNO BIPOLAR

Generalmente, controlar el sueño y el estrés son dos de los componentes más críticos de la gestión de su bienestar general. Las personas con trastorno bipolar deben priorizar el manejo de estos dos componentes, ya que los estudios han demostrado que la falta de sueño y el estrés pueden desencadenar un episodio maníaco o depresivo. ¡Tenga en cuenta los recordatorios a continuación para que pueda dar los mejores pasos hacia el bienestar!

DORMIR



Duérmete y levántate a la misma hora todos los días.
¡Incluidos los fines de semana!



Evite las siestas durante el día.



Limite los estimulantes, como la cafeína, a la mañana.
Evite conversaciones estimulantes cerca de la hora de acostarse.

ESTRÉS



Empiece a practicar técnicas de relajación como la respiración y la meditación.



Si se siente abrumado, escribir un diario de sus emociones o incluso simplemente anotar lo que tiene en mente le aliviará el estrés.



Encuentra a alguien con quien hablar. No dude en comunicarse con un amigo o un terapeuta.