

# TRASTORNO BIPOLAR EN EL LUGAR DE TRABAJO

El trastorno bipolar afecta en gran medida el estado de ánimo de un individuo de una manera que puede ser muy perjudicial en todas las facetas de la vida del individuo, incluido el trabajo. Este trastorno provoca cambios dramáticos en el estado de ánimo y los niveles de energía de manera incontrolable. La buena noticia es que muchas personas que trabajan con profesionales de la salud para tratar su trastorno bipolar ciertamente pueden controlar sus síntomas de una manera que les permita vivir una vida equilibrada y funcional dentro y fuera del trabajo.

## Trastorno bipolar: manía y depresión

Los síntomas de manía pueden imitar una euforia. Los episodios maníacos incluyen sentimientos iniciales de euforia, energía e inspiración, pero pueden convertirse rápidamente en pensamientos delirantes, alucinaciones y comportamientos peligrosos. Otros síntomas incluyen hablar muy rápido, volverse más irritable, gastar demasiado e insomnio. Aquellos individuos que experimentan trastorno bipolar experimentarán episodios maníacos en diversos grados de gravedad. Hipomanía es un término utilizado para describir un estado leve de manía. La hipomanía es difícil de detectar, ya que puede disfrazarse de buen humor, por lo que muchas personas no se dan cuenta de que están experimentando un episodio maníaco y, en consecuencia, no reciben un diagnóstico preciso.

Los episodios depresivos que experimentan quienes padecen trastorno bipolar se manifiestan de manera similar a los que experimentan depresión. Estos síntomas pueden incluir disminución de la energía, pérdida de interés o placer en todas las actividades, pensamientos suicidas y cambios en el sueño. El suicidio es un riesgo muy real asociado con quienes padecen trastorno bipolar, por lo que se debe tener especial precaución ante cualquier tipo de ideación suicida.

## En el lugar de trabajo

La naturaleza impredecible del trabajo y los factores estresantes asociados con el trabajo pueden ser un desafío distintivo para los empleados que experimentan trastorno bipolar. Encontrar un colega de confianza en quien apoyarse puede ser un recurso útil para los días más difíciles del trastorno bipolar.



RECONOCER

# TRASTORNO BIPOLAR EN EL LUGAR DE TRABAJO

## Manejo del trastorno bipolar en el trabajo

Dado que los cambios drásticos de humor son un desafío que enfrentan los empleados con trastorno bipolar, tener un horario y una rutina estables puede ayudar. Los horarios que se mantienen constantes también benefician a quienes viven con el trastorno bipolar al permitirles mantener un horario de sueño constante, lo cual es un factor importante en el manejo de este trastorno.

Si trabaja con alguien que padece trastorno bipolar, existen un par de prácticas que puede realizar para ofrecerle apoyo. Trate de evitar provocar alteraciones del sueño, como pedir tareas fuera del horario laboral habitual. Estos límites pueden ayudar a que los empleados tengan tiempo para controlar su estrés fuera del trabajo. También puede fomentar el descanso y el autocuidado de estas personas.

## Para gerentes

Si ocupa una posición de liderazgo, no subestime el valor de reiterar la importancia de la seguridad y el bienestar en su lugar de trabajo. Asegúrese de que sus empleados estén informados sobre qué tipo de recursos están disponibles para ellos.

Hacer de su lugar de trabajo un entorno en el que esté bien hablar sobre problemas de salud mental aumentará la probabilidad de que los empleados se acerquen a alguien si tienen problemas. Al tener estas conversaciones abiertas y vulnerables, podemos comenzar a terminar con el estigma de la salud mental, y la vergüenza asociada con pedir ayuda no será otra batalla que tengan que enfrentar quienes padecen un trastorno.

RECONOCER