

BIPOLAR II –

(Beyond El diagnóstico infeliz
y en una vida feliz)



Evelyn Tomson

Evelyn Tomson

Bipolar II - (Beyond El Diagnóstico Infeliz Y En Una Vida Feliz)

Аннотация

Una mirada informativa y positiva sobre el duro diagnóstico. Levantando el estigma, encontrando que no estás solo en todo esto. El libro es un viaje personal, encontrando de qué se trata la enfermedad, manejando los momentos difíciles de las depresiones y los episodios de hipomanía hasta que se alcanza un efecto estable, la llamada remisión. La autora también comparte sus éxitos, talentos y todo lo que ha aprendido de manera optimista y positiva.

Cubre la parte de atrás:

"Todos tenemos derecho a ser felices, casados o solteros, con hijos o sin ellos, con una enfermedad o sin ella".

BIPOLAR II –

(Beyond El diagnóstico infeliz
y en una vida feliz)

Evelyn Tomson

Traduzione: Happy Traveller

Un gran agradecimiento a Mariah Carey - quien se abrió y compartió sobre su experiencia con el BAR (Trastorno Afectivo Bipolar) en 2018 en la revista "People", mi familia por soportarlo conmigo hasta que encontré el camino medio - mi felicidad y equilibrio. Y a todos mis amigos en casa y en el País de las Maravillas por su apoyo, los paquetes de chocolate, las flores y todo el amor y la comprensión que recibí en la Zona 13 de una capital cosmopolita.

©Evelyn Thomson.2021. Todos los derechos reservados

Contenido:

- 1 ¿Qué es el BAR?
- 2 Mi primer episodio de depresión.....
- 3 Un cambio en la manía - quizás hipomanía.....
- 4 Depresiones.....
- 5 Un nuevo comienzo.....
- 6 Un sueño hecho realidad.....
- 7 Volver a la realidad D3.....
- 8 Número 13.....

9 La gran sorpresa del 2017 - un paciente de cáncer...

10 Sobre la felicidad y cómo la encontré.....

1 ¿De qué se trata el BAR?

Comencé una investigación sobre la BAR hace años, en 2005, sin mucho que encontrar en Internet. Sólo que era una enfermedad bastante difícil de diagnosticar, pero al menos es curable, o mejor dicho, tratada con éxito. Hoy en día en 2021 hay mucha más información disponible gratuitamente, pero algunas personas se atreven a compartir abiertamente que la tienen. Aún así, el estigma que la acompaña es fuerte, porque es una enfermedad mental. Hoy en día los médicos hablan de 3 tipos de BAR (Trastorno Afectivo Bipolar): Bipolar I, Bipolar II y Trastorno Ciclotímico. Aquí sólo les doy los nombres y los 3 sitios más importantes de los que encontré la última información. Estos son:

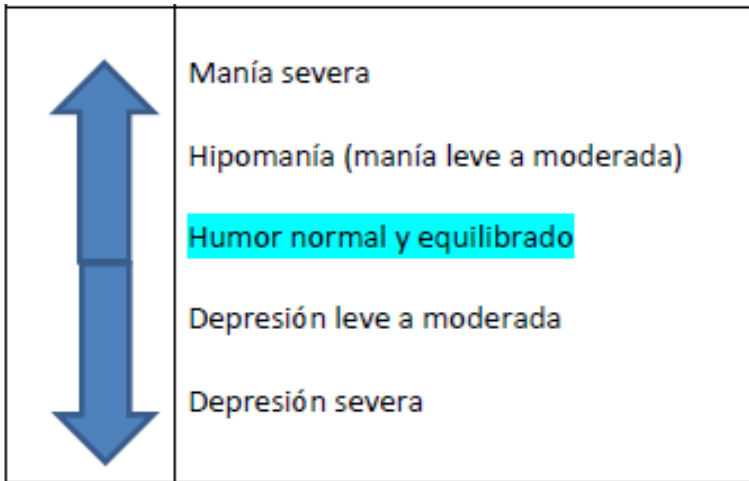
- www.spsychiatry.org/patients-families/bipolar
- www.helpguide.org/bipolar-disorder-signs-and-symptoms
- www.mayoclinic.org/disease-conditions/bipolar-disorder/signs-and-symptoms

¿Por qué es bipolar? Porque hay dos extremos del polo: uno se llama Manía, el otro extremo es la depresión. Cuando estás en Manía no necesitas dormir mucho y eres muy activo, te sientes eufórico, lleno de energía e ideas, a menudo creativo y pasas los días casi sin cansancio. Puede parecer muy positivo para un espectador. Pero una persona que es bipolar puede aceptar

algunas ideas suyas como pre-dominantes y actuar de acuerdo a eso. Puede tomar un escenario ilusorio como real, por ejemplo, puede sentirse observado o perseguido. Y si no se detiene a descansar y disminuir la velocidad, o es incapaz de decidir qué parte de estas ideas son falsas, puede terminar en el hospital.

El otro extremo del polo es - la melancolía o la depresión. Pierde interés en su trabajo, su vida, su familia y sus amigos. Tiene poca energía, baja autoestima y si esto continúa por más de un mes podría estar dirigiéndose a la depresión. Las depresiones pueden ser leves o severas, dependiendo de cada caso, individualmente. Y no desaparecen por sí solas. Es necesario consultar a un médico y probar más de un medicamento a veces, hasta que usted y su médico encuentren uno que le funcione y que pueda devolverle a la normalidad, es decir, que pueda trabajar, vivir su vida e incluso disfrutar de las cosas.

Así que podemos diferenciar las siguientes 5 condiciones, según helpguide.org:



La buena noticia es que mucha gente con talento es así... principalmente cantantes y actores, pero Mariah Carey, la famosa cantante, habló abiertamente de ello en un artículo que encontré en 2018.

Yo no soy cantante, pero me gusta cantar canciones de Karaoke. Sucede una o dos veces al año y especialmente cuando voy al País de las Maravillas en verano.

En busca de lo que me pasa, leo muchos libros sobre autoayuda y mejora y puedo decir que todos tenemos derecho a ser felices. Así que busqué la felicidad y la encontré. En mi trabajo y en mi círculo de amigos en mi país natal y en el país que prefiero llamar el País de las Maravillas. Este fue mi punto de

partida: *Todos tenemos derecho a ser felices, casados o solteros, con hijos o sin ellos, con una enfermedad o sin ella.*

Este es el mejor lugar para mencionar los libros que he encontrado útiles a lo largo de mi vida, libros que te hacen pensar fuera de la caja, te levantan el ánimo y te ayudan de todas las maneras posibles.

1 Dale Carnegie: Cómo dejar de preocuparse y empezar a vivir

2 Dr. Joseph Murphy: El poder de su mente subconsciente

3 Eckhart Tolle: El poder del ahora

4 Rhonda Burn: El secreto

5 Brenda Barnaby: Más allá del secreto. La felicidad es posible

6 Osho: El libro naranja - sobre la meditación

7 Las obras de Bayinsa Dunov, los libros de Mirzakarim Norbekov...

8 Deepak Chopra: La realización espontánea del deseo

9 N. C. Lazarev: Diagnóstico del Karma - este último me pareció pesado y difícil de entender.

Desde la infancia anual supe que mi vida se asociaría con el inglés. Yo tenía 9 o 10 años. Viví una vida feliz en un país detrás del telón de acero. Pero aparte del fuerte sentimiento de que mi vida se asociaría con el inglés, también sabía que era muy frágil, demasiado sensible para este mundo, tomándome las cosas como algo personal y luego trabajando demasiado...

1 Mi primer episodio de depresión

Según las estadísticas, el primer episodio suele producirse hasta los 25 años. (Instituto Nacional de Salud Mental, EEUU). Y cada 1 de cada 100 personas es bipolar. (irsiluma.It)

Mi primer encuentro con la enfermedad fue a la edad de 23 años. Me había enamorado de un hombre inteligente pero que no era libre. Así que sólo era una aventura para él y, naturalmente, las cosas tenían que terminar. Pero su pareja se enteró y habló con uno de mis padres. No me preguntó cómo me sentía. Tampoco se puso de mi parte. Y pronto los acontecimientos se intensificaron tanto que decidí e intenté suicidarme. Por suerte, como era sobre todo un grito de auxilio, había elegido pastillas y alcohol para mi intento. Y así me encontraron a tiempo y me salvaron. Siempre estaré agradecido a mi padre porque fue el hombre que me encontró. Entonces, antes de saber lo que es la manía, me enfrenté a un episodio depresivo. Fue un momento horrible, la unidad de emergencia tuvo que reportar el intento y después de mi tratamiento inicial tuve que ser tratado por mi problema mental.

No odio a nadie por la forma de reaccionar. Pasé 40 días en un pabellón psiquiátrico y luego se levantó el velo, exactamente al 40º día. Volví a sentirme ligera, bien, y aprendí por las malas que hay una forma de salir de una depresión. Ahora tengo casi 50 años. Así que en el lapso de 27 años viviendo con la enfermedad puedo decir que tuve más episodios depresivos y sólo 3 de manía. En uno de los sitios que he dado al principio del libro dicen que

los pacientes experimentan más a menudo episodios depresivos, y que los maníacos pueden ser leves, y entonces se llaman hipo-maníacos.

Pero durante estos 40 días recuerdo 2 cosas. Pedí una Biblia - la versión para niños con dibujos maravillosos. Y allí trazo una línea por cada día que pasaba dentro. La segunda cosa sorprendente fue que mamá vino a visitarme todos los días después del trabajo. Cómo se las arreglaba para ir al trabajo y cómo conseguía un permiso para entrar todos los días a eso de las 5.30 nunca me atreví a preguntar. Pero la quiero mucho por estar ahí para mí todos los días. Los demás miembros de mi familia también la visitaban cuando se lo permitían.

De todos modos, después de esta depresión encontré razones para vivir, tenía que terminar mis estudios y eso es lo que hice. Me recompuse y estudié y pasé mis exámenes y casi terminé con éxito. Obtuve un diploma en inglés - Master.

Estaba feliz de haber sobrevivido y superado este momento difícil de mi vida. Y sólo esperaba que no llegaran nuevos episodios. Alas....

1 Un cambio en la manía, tal vez hipo-manía

El BAR puede ser una enfermedad estacional. Mi médico me ha aconsejado que tenga cuidado, sobre todo en primavera y otoño. También me dijo que tenía que tomar mi medicación, normalmente una sola pastilla, el llamado estabilizador del estado de ánimo. Entonces tomaba Depakine Chrono 500 gr. Y me sentía bastante bien durante algún tiempo hasta que a principios

de la primavera empecé a escuchar los textos de las canciones muy intensamente. Escuchaba sobre todo canciones en inglés y a veces hacía conexiones con el texto como si se refiriera a mí, o una escena de una película como si se refiriera a mí. Hasta entonces no había experimentado ningún episodio maniaco, así que me gustaba estar con los sentidos agudizados y pensar con precisión... Sólo notaba que dormía menos horas aunque no tenía nada de qué preocuparme. Era mi último año de Universidad...Pero probablemente la falta de sueño me jugó una mala pasada. No estoy seguro de cómo empezó exactamente pero tuve la sensación de ser perseguido en algún momento. La otra cosa interesante era que no tenía miedo o algo así pero pensaba que todos los coches de color gris oscuro o negro me perseguían. Y caminé durante horas por mi ciudad universitaria, inquieto y sin saber a quién pedir ayuda, me entendería y me creería.

He leído que si no duermes lo suficiente te cansas en algún momento y entonces tienes momentos de microsueño. ¡No cuando estás en manía! Tampoco caes en hipotermia...como describieron en una prueba que hicieron con soldados, a los que dejaron sin dormir durante 48 horas más o menos y desarrollaron una de estas condiciones o las dos: el microsueño y la hipotermia. (Había leído sobre esto en un libro).

Lo importante es pararse, si se puede y tratar de descansar. Irse a casa y quedarse en la cama es la mejor opción. Algo que no hice y tras un mal escenario, hice un pequeño lío, mi familia se enteró y me tuvieron que derivar al médico. Ya tuve mi primer

episodio depresivo y con este episodio de manía el médico tenía motivos para decidir que era Bipolar. No es algo agradable de oír, y por aquel entonces, en 1996, casi parecías un extraterrestre, tratando de entender y no encontrando suficiente información, sólo las partes que te decía el médico. Que es intelectual, que no hay que rendirse ni desesperarse, que es tratable... Pero intentar explicárselo a tu familia... Es difícil... por la misma razón... falta de información en aquellos años. Recuerdo que mi médico fue muy amable y me animó mucho. Dijo que es individual y que con la actitud adecuada y un tratamiento que funcione las cosas pueden estar bajo control durante mucho tiempo. Ni siquiera registró el caso. No tenía un expediente a mi nombre. Al principio usamos el nombre de mi padre. Como dije, el médico esperaba que no se repitiera. Ahora que lo pienso, es mucho más fácil porque tengo mis propias experiencias, pero era mi primer caso de manía, así que era natural no saber qué es mejor hacer. También teniendo toda la información más reciente de los sitios y a través de los años, puedo decir que probablemente soy Bipolar II, como la de Mariah Carey, ya que mis episodios de manía son de corta duración, por lo que son más o menos hipo-manía.

1 Depresiones

En 1997 empecé a trabajar como profesora de inglés, pero en mi segundo año empecé a sentirme muy cansada. Empecé a perder la concentración y sólo podía terminar de dar clase si no tenía una ayuda/algo en lo que apoyarme: mi cuaderno con el horario escrito de la clase. Sabía que algo no iba bien y cuando

empecé a perder el sueño fui a ver al mismo médico que me ayudó la primera vez.

Me recetó unas pastillas y, de alguna manera, conseguí terminar el curso escolar, y luego llegó el gran parón veraniego de los profesores, cuando esperaba poder recuperarme.

Las depresiones son complicadas. No desaparecen tan fácilmente. Duran individualmente, pero no menos de dos meses, hasta que se consigue un efecto estable. Así que tomé las pastillas y creí que mejoraría. Mi médico me había dicho cosas interesantes. Una de ellas fue que se trata de una condición inherente a las personas refinadas y delicadas. Me aseguró que podía seguir trabajando mientras estuviera en esta condición, porque la baja autoestima no es real. Y que los demás a menudo no se dan cuenta de que algo va mal en nosotros. Me ayudó mucho a lo largo de los años, diciéndome también que quien se preocupe por nosotros me aceptará incluso con esta peculiaridad mía. Pero no se puede predecir. Al igual que la gripe, nunca se sabe si se va a enfermar o no. Pero hay señales a las que hay que prestar atención. Y si es necesario, debo buscar ayuda o medicamentos. También me había dicho que algunas personas sólo tienen 1 o 2 episodios de depresión y luego se recuperan completamente y no vuelven a sufrir. Pero la memoria, el conocimiento que tengo no se ve afectado por ello. En mi caso el centro de reproducción fue suprimido, y entre los datos que entran y salen hay cierta falta de elementos bioquímicos. Discutimos las razones de la dificultad para mantener mi

concentración y me explicó con palabras ligeras y fáciles de entender que la voluntad también se suprime en una depresión y que es una experiencia muy amarga y angustiosa personalmente. Pero hay una salida y debo tener esperanza. No tenemos que torturarnos ni culparnos a nosotros mismos o a los demás porque experimentemos un episodio de este terrible mal. Tampoco debemos cambiar drásticamente nuestros planes de vida. Es posible encontrar un camino intermedio, un compromiso y un tratamiento eficaz y ser como todo el mundo, tener un gran trabajo, una familia feliz y, por qué no, hijos.

A veces era una hora al día, a veces era después de beber una taza de café, pero me di cuenta de que llegaban momentos en los que estaba mejor, me apetecía salir, o hacer algo... Incluso tuve energía para ir a un viaje de estudiantes por Europa durante 10 días en primavera. Así que, por lo general, la gente no se da cuenta hasta que algo les llama la atención. Y pude volver a vivir con ello. Esta vez estaba trabajando y recibiendo ayuda. La depresión 2 fue más corta, más leve y pude mejorar más rápido que la vez anterior.

Pero aún recuerdo el cansancio, la somnolencia y el aburrimiento que sentía entonces. Por suerte, como dicen: Lo que no te mata te hace más fuerte. Y tuve que seguir dando un paso cada día para sentirme mejor. Después de este segundo episodio depresivo tuve unos 10 años sin apenas problemas. El término médico es remisión.

Pero luego empecé a trabajar mucho. Primero fue un proyecto de escuela internacional, luego otro de dos años y después uno transfronterizo durante tres años. Estuve dando clases de inglés en un colegio y haciendo tareas de proyecto después de las clases.... ¡Chico, era agotador! - ¡6 años a la carrera! Así que en febrero de 2015 empecé con los mismos síntomas: cansancio, aburrimiento, no dormir lo suficiente, sensación de agotamiento.

Justo antes de empezar el último proyecto de 3 años supe que tenía que decir ¡Basta! Tuve una corazonada, una sensación intuitiva de no aceptar la oferta. Pero en lugar de escucharla y decir ¡Basta! ¡Necesito un descanso! Hay otras personas que hablan inglés en esta escuela, no rechacé el trabajo. Y hasta hoy me arrepiento de mi decisión. La depresión nº 3 me golpeó como un huracán. Esta vez no fue leve, sino grave. Así que hice lo que sabía que funcionaría. Fui al médico. Me recetó medicación y seguí trabajando -enseñando y haciendo proyectos- luchando cada día por las fuerzas para pasar el día. Y así, desde febrero hasta finales de mayo estuve dando clases y trabajando en el proyecto. Fue insoportablemente duro. No quería que mis colegas se dieran cuenta. Y mi madre no me dejaba abandonar el proyecto.

Así que durante 4 meses estuve como una prisionera, yendo a trabajar, haciendo lo mejor que podía y volviendo a casa cansada, sin fuerzas, a pesar de que tomaba 4 tipos de medicamentos. Mi cuerpo había acumulado tanto estrés y fatiga. Así que cada día tachaba el día en el calendario y esperaba poder terminar el

curso escolar. Por suerte, de alguna manera llegó mayo y con él se acabaron la mayoría de mis clases. Y tuve fuerzas para terminar el proyecto pero sabía que esto tenía que terminar. Así que en agosto de 2015 dejé mi trabajo de profesor.

Cuando miro atrás supongo que no fue el trabajo lo que me causó el estrés sino lo adicional, lo del proyecto extracurricular. Había pasado 18 años enseñando. No tenía ningún deseo de convertirme en subdirector. Era profesor titular y jefe del departamento de inglés. Además, gané una beca para un curso de formación de profesores en Cambridge, Reino Unido, así que más o menos lo había conseguido todo en esta profesión. Era realmente el momento de cambiar.

En 2007 una empresa de mi ciudad necesitaba un traductor y empecé a hacer traducciones para ellos como trabajo a tiempo parcial. A veces había traducciones in situ con algún visitante extranjero de la empresa. Y me gustaba hacer traducciones. Así que durante 4 años, hasta 2011 estuve traduciendo documentos e informes, contratos y algunos manuales de máquinas. Por supuesto no dejé mi trabajo de profesor. Hacía las traducciones por las tardes, en verano, durante las vacaciones. La empresa era comprensiva: me llamaban y me preguntaban cuánto tiempo necesitaba para ...xx... muchas páginas y teníamos muy buenas relaciones laborales. Estaba adquiriendo experiencia y lo disfrutaba mucho.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.