

Trouble bipolaire et temps des fêtes:

réduire le risque d'épisode de dépression ou de manie

Le temps des fêtes, pour une personne atteinte d'un trouble bipolaire (maniaco-dépression), peut représenter un défi car il expose à plusieurs déclencheurs possibles d'un épisode de dépression ou de manie. Mais en planifiant, il est possible de profiter de cette période en réduisant le risque de se déstabiliser.

Parmi les déclencheurs d'épisode possibles, il y a:

La perturbation de la routine régulière:

Des études montrent que les personnes ayant un trouble bipolaire s'adaptent mieux lorsqu'elles ont une routine régulière. La perte d'une seule nuit de sommeil peut déclencher un changement d'humeur.

La sur-stimulation :

Le magasinage, la décoration, la cuisine et la préparation pour le congé peuvent amener une excitation et une anxiété. Les excès de stimulation peuvent déclencher un épisode de manie ou de dépression.

La saison hivernale :

Certaines personnes ayant un trouble bipolaire sont déjà plus vulnérables durant cette période de l'année car leurs épisodes dépressifs sont reliés aux saisons.

L'alcool :

L'excès d'alcool peut augmenter le risque de déstabilisation en interférant avec la médication et en nuisant au sommeil notamment.

Les dépenses excessives :

La personne souffrant de trouble bipolaire peut être à risque, surtout si elle a déjà une histoire de dépenses excessives et de cadeaux grandioses pendant des épisodes maniaques ou hypomaniaques.

L'oubli de la médication :

En étant plus occupé, il est plus facile d'oublier sa médication, ce qui risque de rendre l'humeur moins stable. Certains peuvent aussi choisir de ne pas prendre leur médication pour mieux tolérer l'alcool, se rendant ainsi plus vulnérables.

Le sentiment d'isolement :

Se sentir déprimé durant le temps des fêtes alors, croit-on, que l'on devrait être joyeux, peut amener un sentiment d'isolement.

Pour préserver son bien-être et sa stabilité, il est important de planifier à l'avance et de prendre des décisions qui réduisent les risques de dépasser ses limites.

Par exemples:

- Diminuer le stress et les exigences en faisant des compromis. Rien n'a besoin d'être parfait.

- Bien évaluer la situation avant de décider de recevoir. S'assurer d'avoir la forme nécessaire. Simplifier le plus possible. Cuisiner quelque chose qui peut être préparé à l'avance. Choisir d'acheter certaines composantes du repas plutôt que de les cuisiner. Demander aux convives d'apporter des plats. Se faire aider.

- Penser à prendre une chambre à l'hôtel le plus près peut aider à récupérer plus facilement que de passer la nuit chez ses hôtes.

- Ne pas accepter nécessairement toutes les invitations. Décider lesquelles sont les plus importantes. Se garder du temps pour récupérer.

- Ne pas quitter trop tard les réceptions. Décider à l'avance l'heure à laquelle quitter afin de ne pas trop déroger de sa routine.

- Ne pas obséder pour trouver les cadeaux parfaits. Des enquêtes montrent que les gens aiment souvent recevoir simplement de l'argent ou des certificats-cadeaux. Respecter son budget.

Voyez également:

- ▶ Trouble bipolaire: horloge biologique sensible, importance de la régularité
- ▶ Trouble bipolaire : les changements de saison peuvent déclencher des épisodes
- ▶ Le trouble bipolaire lié à des gènes des rythmes circadiens (horloge biologique)
- ▶ DOSSIER Psychomédia: Trouble bipolaire

©<http://www.psychomedia.qc.ca/trouble-bipolaire/2009-12-14/trouble-bipolaire-et-temps-des-fetes-reduire-le-risque-d-episode-de-depression-ou-de-manie>