

Trovare un equilibrio

# Comprendere il disturbo bipolare nella terza età



## Cos'è il disturbo bipolare?

- Il disturbo bipolare è una malattia cronica a lungo termine.<sup>1</sup>
- Per chi soffre di disturbo bipolare i cambiamenti di umore sono estremi, di lunga durata e possono avere un impatto negativo sulla loro vita quotidiana.<sup>2</sup>
- Le persone con disordine bipolare vivono periodi di esaltazione ad alta energia e periodi di depressione a bassa energia, chiamati "episodi".
- Per alcuni, l'intervallo di tempo fra questi episodi può essere di alcuni anni, ma per altri può essere più breve.<sup>2</sup>

## Quali sono i sintomi del disordine bipolare?

▲ **Esaltazione:** senso di invincibilità; allucinazioni o illusioni; mancanza di sonno e scarso giudizio; maggior attività, irritabilità o aggressività.<sup>2</sup>

▼ **Depressione:** sensazione di vuoto, incapacità di apprezzare le cose, modifiche nel ritmo del sonno o pensieri di suicidio.<sup>2,3</sup>

## Come posso prevenire un episodio?

- Prepara un piano di autogestione<sup>4</sup>
- Affidati ai tuoi cari per avere sostegno<sup>2</sup>
- Mangia in modo bilanciato<sup>2</sup>
- Aggiungi l'esercizio fisico alle tue abitudini quotidiane<sup>2</sup>

## Dove posso trovare aiuto?



Le risorse e il supporto per l'igiene mentale e le dipendenze sono disponibili nella tua comunità.

Per ulteriori informazioni, contatta una delle seguenti organizzazioni:

### ConnexOntario

Linea attiva 24 ore al giorno, tutti i giorni, riservata e gratuita, sull'igiene mentale, le dipendenze e i problemi del gioco d'azzardo, con servizi in tutto l'Ontario.  
[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)  
**1-866-531-2600**

**Canadian Coalition for Seniors' Mental Health** [www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) **289-846-5383**

**Canadian Mental Health Association**  
<https://ontario.cmha.ca/>  
**1-800-875-6213**

**Centre for Addiction and Mental Health**  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca) **1-800-463-2338**

**Mood Disorders Association of Ontario**  
[www.mooddiseorders.ca](http://www.mooddiseorders.ca)  
**1-888-486-8236**

**Senior Active Living Centres**  
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>  
**1-888-910-1999**

**Community Information Centres**  
[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) **Dial 211**

## Risorse

Disordine bipolare: Una guida informativa

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

Bipolar Disorder: What does it feel like? HeretoHelp <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like>

## Referenze

1. Salem, A., Shah, N., Geraldi-Samara, D., Elangovan, N. & Krzyzak, M. (2018). Late-onset bipolar I disorder. *Cureus*, 10 (8).
2. Centre for Addiction and Mental Health Bipolar Clinic Staff. (2013). *Bipolar disorder: An information guide*. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
3. Casey, D.A. (2017). Depression in older adults: A treatable medical condition. *Primary Care*, 44 (3), 499–510.
4. Dols, A., & Beekman, A. (2018). Older age bipolar disorder. *Psychiatric Clinics*, 41 (1), 95–110.

Realizzato dal Centre for Addiction and Mental Health, con i fondi del Ministero dell'Ontario per gli Anziani e l'Accessibilità

© Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services [2021]. No unauthorized copying or distribution without the permission of Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services.

