

Señales de advertencia temprana

Señales de advertencia de la manía

La manía se caracteriza por una sensación de mucha energía, presión, ansiedad e intensidad. Alguien con manía puede parecer “excitada” y es más probable que participe en comportamientos riesgosos.

Más energético	Sentirse “drogado” o “en otro mundo”	Distraerse fácilmente	Sensaciones más agudas / colores más vivos
Flujo rápido de ideas	Hablar más	Sensación de creatividad repentina	Irritabilidad
Gastar dinero de forma más libre	Dormir menos	Ansiedad	Sentirse descansado incluso al dormir poco
Aumento del deseo sexual	Sentirse especialmente fuerte y poderoso	Usar alcohol o drogas	Mayor sentimiento de importancia

Señales de advertencia de la depresión

La depresión se caracteriza por sentimientos de tristeza, aletargamiento o bajo nivel de energía. Alguien con depresión puede perder el interés por las cosas que antes disfrutaba y puede aislarse de las actividades normales de la vida.

Tristeza	Ideas más lentas	Dificultad para concentrarse	Sentidos más apagados
Hablar menos	Menor interés en las personas y las actividades	Menos energético	Ansiedad
Preocupación	Intranquilidad	Achaques y dolores	Uso de alcohol o drogas
Irritabilidad	Aislamiento social	Disminución del deseo sexual	Problemas para dormir (demasiado, muy poco, sueño interrumpido)