

# Jouer un rôle actif

**Vous avez entamé un traitement pour une psychose maniacodépressive. Il s'agit d'une étape importante. Pour faciliter votre traitement, prenez soin de vous tous les jours. Voici un certain nombre de choses qui pourraient vous aider...**

## Médicaments

- ✓ Prenez vos médicaments tous les jours en respectant bien votre prescription médicale, même en l'absence de symptômes.
- ✓ Expliquez à votre médecin comment vous vous sentez dans le cadre du traitement suivi.
- ✓ Trouvez un bon moyen pour ne pas oublier vos médicaments. Pensez aux astuces suivantes :
  - Prenez note de vos médicaments et des moments où vous devez les prendre.
  - Utilisez une boîte à pilules.
  - Affichez un calendrier.

## Psychothérapie

- ✓ Respectez votre calendrier de consultation.
- ✓ Posez des questions si vous ne comprenez pas.
- ✓ Faites preuve d'honnêteté et de franchise.

## Soins personnels

- ✓ Informez-vous sur la psychose maniacodépressive.
- ✓ Surveillez vos humeurs et vos symptômes.
- ✓ Évitez les facteurs déclencheurs tels que le manque de sommeil, l'absence de repas, la drogue ou l'alcool.
- ✓ Dressez une liste des questions à poser à votre médecin.
- ✓ Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien.