

# Pou Zanmi ak Fanmi

Pran swen yon moun ki souffri twoub bipolè ka difisil. Men kèk konsèy ki ka ede ou.

## Kouman pou Ede yon Moun Ki Soufri Twoub Bipolè—

- ✓ Aprann sentòm mani (tanperaman trè fò) ak depresyon (tanperaman trè ba).
- ✓ Planifye ansanm fason pou fè fas ak epizòd yo nan moman ki stab yo.
- ✓ Ede moun nan fè yon lis pou medikaman li pran yo ak kiyès pou li rele si sa nesesè.
- ✓ Ede moun nan pran tretman li oserye.
- ✓ Ede moun nan asire li toujou ale nan vizit doktè li.

## Kouman pou Pran Swen Tèt ou—

- Aprann plis bagay sou twoub bipolè ak tretman li.
- Konsidere fè pati yon gwoup sipò. Sa ka ede ou rankontre lòt moun k ap pran swen yon moun ki souffri twoub bipolè.
- Si moun ki souffri twoub bipolè a pa gen pwoblèm ak sa, mande lòt moun pou ede ou.
- Konsidere pale avèk yon espesyalis terapi. Li ka ede ou debat avèk strès.
- Planifye kèk moman amizan pou ou sèlman!

### Toujou sonje ...

- ✓ Dwòg oswa alkòl nan lari ka fè sentòm yo vin pi grav.
- ✓ Lè sa posib, fè aktivite avèk—olye pou—yon moun ki souffri twoub bipolè.