

# Jwe yon Wòl Aktif

Ou te kòmanse tretman pou twoub bipolè. Se yon etap enpòtan. Pou ede ou jere kondisyon ou, pran swen tèt ou chak jou. Men kèk bagay ou ka fè ki ka ede ou...

## Medikaman

- ✓ Pran medikaman ou chak jou selon enstwiksyon yo menm si ou pa gen sentòm.
- ✓ Fè doktè ou konnen kouman medikaman an fè w santi w.
- ✓ Chèche jwenn yon bon fason pou sonje pran medikaman ou. Konsidere konsèy sa yo:
  - ❑ Ekri non medikaman ou ak lè pou pran yo nan kanè ou.
  - ❑ Sèvi ak yon bwat konprime.
  - ❑ Afiche yon kalandriye.

## Konsènan terapi

- ✓ Toujou ale nan lè vizit ou yo.
- ✓ Poze kesyon si ou pa konprann.
- ✓ Se pou lespri w louvri epi ou dwe onèt.

## Pran Swen Poukont ou

- ✓ Li epi aprann sa twoub bipolè ye.
- ✓ Swiv etap tanperaman ak sentòm ou yo.
- ✓ Evite deklanchman tankou twò piti somèy, ou pa pran nan repa ou yo, pran dwòg nan lari oswa bwè alkòl.
- ✓ Fè you lis kesyon pou poze doktè ou.
- ✓ Konsidere fè pati yon gwoup sipò.