

Para amigos e familiares

Cuidar de uma pessoa com doença bipolar pode ser difícil. Eis algumas sugestões que podem ajudar.

Como ajudar uma pessoa com doença bipolar:

- ✓ Aprenda os sinais de mania (humor muito exaltado) e depressão (humor muito abatido).
- ✓ Durante alturas estáveis, planeie em conjunto com a pessoa como deve lidar com episódios.
- ✓ Ajude a elaborar uma lista dos seus medicamentos e a quem deve ligar caso seja necessário.
- ✓ Ajude a pessoa a respeitar o seu tratamento.
- ✓ Ajude a garantir que a pessoa não falta às consultas médicas.

Como cuidar de si:

- ❑ Aprenda mais sobre a doença bipolar e o seu tratamento.
- ❑ Considere aderir a um grupo de apoio. O mesmo pode ajudá-lo(a) a conhecer outras pessoas que cuidam de alguém com doença bipolar.
- ❑ Se a pessoa com doença bipolar não se importar, peça ajuda a terceiros.
- ❑ Considere falar com um(a) terapeuta. Ele(a) pode ajudá-lo(a) a lidar com a tensão.
- ❑ Plane algum tempo de diversão só para si!

Não se esqueça...

- ✓ Drogas de rua ou álcool podem piorar os sintomas.
- ✓ Sempre que possível, faça coisas com uma pessoa com doença bipolar — em vez de o fazer por ela.