

Assumir um papel activo

Iniciou o tratamento da doença bipolar. É um passo importante. Para ajudar a lidar com o seu estado, cuide-se todos os dias. Eis algumas coisas que pode fazer que podem ajudar...

Medicamentos

- ✓ Tome os seus medicamentos todos os dias conforme indicado, mesmo que não tenha quaisquer sintomas.
- ✓ Informe o seu médico sobre como os seus medicamentos o(a) fazem sentir-se.
- ✓ Encontre uma forma adequada de se lembrar dos seus medicamentos. Considere estas sugestões:
 - ❑ Anote os seus medicamentos e quando deve tomá-los.
 - ❑ Use uma caixa para comprimidos.
 - ❑ Elabore uma agenda.

Conversas terapêuticas

- ✓ Não falte às suas consultas.
- ✓ Se não compreender, faça perguntas.
- ✓ Seja aberto(a) e honesto(a).

Cuidados autónomos

- ✓ Leia e aprenda mais sobre a doença bipolar.
- ✓ Registe os seus humores e sintomas.
- ✓ Evite factores de despoletamento, como pouco sono, refeições não tomadas, drogas de rua ou álcool.
- ✓ Anote perguntas numa lista para colocar ao seu médico.
- ✓ Considere aderir a um grupo de apoio.