

Para sa mga Kaibigan at Pamilya

Maaaring mahirap alagaan ang isang taong may bipolar disorder. Ang mga sumusunod ay ilang mga tip na maaaring makatulong.

Paano Matutulungan ang isang Taong May Bipolar Disorder—

- ✓ Alamin ang mga palatandaan ng mania (masayang-masaya) at depression (malungkot na malungkot).
- ✓ Kapag matatag ang kondisyon, planuhin ninyong dalawa kung ano ang gagawin sa mga episode.
- ✓ Tumulong gumawa ng listahan ng kanilang mga gamot at kung sino ang tatawagan kung kinakailangan.
- ✓ Tulungan ang taong manatili sa kanilang pagpapagamot.
- ✓ Tumulong na siguraduhin na pumupunta sila sa kanilang mga appointment sa doktor.

Paano Aalagaan ang Iyong Sarili—

- ❑ Magkaroon ng mas maraming kaalaman tungkol sa bipolar disorder at pagpapagamot.
- ❑ Pag-isipang sumali sa isang support group. Maaaring makatulong ang makilala ang mga ibang taong nag-aalaga sa isang taong may bipolar disorder.
- ❑ Kung OK lang sa taong may bipolar disorder, humingi ng tulong sa iba.
- ❑ Pag-isipan ang kumausap sa isang therapist. Maaari itong makatulong sa iyo na makaya ang stress.
- ❑ Maglaan ng panahon para lamang sa iyong sarili upang mag-enjoy!

Tandaan...

- ✓ Maaaring sumamâ ang mga sintomas dahil sa mga drogang nakukuha sa kalye o dahil sa alak.
- ✓ Kapag maaari, gumawa ng mga bagay kasama ng—sa halip ng para sa—isang taong may bipolar disorder.