

Maging Aktibo sa Iyong Pangangalaga

Inumpisahan mo ang pagpapagamot para sa bipolar disorder. Ito ay isang mahalagang hakbang. Upang matulungang pamahalaan ang iyong kondisyon, alagaan ang iyong sarili araw-araw. Ang mga sumusunod ay ilang mga tip na magagawa mo na maaaring makatulong...

Gamot

- ✓ Inumin ang iyong gamot araw-araw ayon sa iniutos kahit na wala kang mga sintomas.
- ✓ Sabihin sa iyong doktor kung ano ang pakiramdam na ibinibigay sa iyo ng iyong gamot.
- ✓ Maghanap ng magandang paraan upang matandaan ang iyong gamot. Maaaring makatulong ang mga tip na ito:
 - ❑ Isulat ang iyong mga gamot at kung kailan sila iinumina.
 - ❑ Gumamit ng isang pillbox.
 - ❑ Magpaskel ng isang kalendaryo.

Talk therapy

- ✓ Magpunta sa iyong mga appointment.
- ✓ Magtanong kapag mayroon kang hindi naiintindihan.
- ✓ Maging bukas at tapat.

Pangangalaga sa sarili

- ✓ Magbasa at alamín kung ano ang bipolar disorder.
- ✓ Pagmasdan ang iyong mga mood at sintomas.
- ✓ Iwasan ang mga nakasasamâ sa iyong kondisyon, tulad ng sobrang kakulangan sa tulog, hindi kumakain minsan, mga drogang nakukuha sa kalye o alak.
- ✓ Ilista ang mga itatanong mo sa iyong doktor.
- ✓ Pag-isipang sumali sa isang support group.