

Dành cho bạn bè và gia đình

Chăm sóc cho người bị bệnh vui buồn thái quá có thể rất khó khăn. Đây là vài chỉ dẫn có thể giúp quý vị.

Làm thế nào để giúp người bị bệnh vui buồn thái quá-

- ✓ Tìm hiểu các dấu hiệu của hưng cảm (tâm trạng rất bùng) và buồn nãn (tâm trạng rất trầm).
- ✓ Trong khi đang ổn định, hãy cùng nhau hoạch định cách thức để đương đầu với các giai đoạn.
- ✓ Giúp ghi một danh sách thuốc họ uống và những ai có thể gọi khi cần.
- ✓ Giúp người này kiên trì với chữa trị của họ.
- ✓ Nhắc nhở họ giữ hẹn đi khám bác sĩ.

Làm thế nào để tự chăm sóc cho mình-

- ❑ Tìm hiểu thêm về bệnh vui buồn thái quá và cách chữa trị.
- ❑ Suy xét về việc tham gia vào nhóm hỗ trợ. Điều này có thể giúp nhiều khi gặp một người nào đang chăm sóc một người bị bệnh vui buồn thái quá.
- ❑ Nếu người bị bệnh vui buồn thái quá đồng ý, nên hỏi người đó giúp quý vị.
- ❑ Suy xét về việc đi gặp chuyên viên trị liệu. Điều này có thể giúp quý vị đương đầu với sự căng thẳng.
- ❑ Hoạch định giờ vui chơi cho chính mình!

Cần ghi nhớ...

- ✓ Ma túy ngoài đường hoặc rượu có thể làm cho quý vị tệ hơn.
- ✓ Nếu có thể, cố gắng cùng làm mọi việc với người bị bệnh vui buồn thái quá thay vì làm hết cho họ.