

# Hãy trở nên chủ động

Quý vị bắt đầu được chữa trị bệnh vui buồn thái quá. Đây là bước quan trọng. Để giúp quản lý tình trạng của mình, quý vị phải tự chăm sóc cho mình hàng ngày. Đây là một vài điều hữu ích quý vị có thể thực hiện...

## Thuốc men

- ✓ Uống thuốc mỗi ngày như chỉ dẫn ngay cả khi quý vị không có triệu chứng.
- ✓ Cho bác sĩ biết xem quý vị cảm thấy như thế nào khi uống thuốc.
- ✓ Tìm cách tốt nhất để nhớ uống thuốc. Hãy suy xét các chỉ dẫn này:
  - ❑ Ghi xuống tên thuốc và khi nào phải uống.
  - ❑ Dùng hộp đựng thuốc.
  - ❑ Ghi lên tấm lịch.

## Nói về việc trị liệu

- ✓ Nhớ giữ các lần đi khám bệnh.
- ✓ Hỏi nếu không hiểu.
- ✓ Cởi mở và thật thà.

## Tự chăm sóc

- ✓ Đọc và tìm hiểu về bệnh vui buồn thái quá.
- ✓ Ghi nhận tâm trạng và triệu chứng của quý vị.
- ✓ Tránh các dấu hiệu như ngủ quá ít, nhảy bữa ăn, dùng ma túy hoặc uống rượu.
- ✓ Ghi xuống các thắc mắc cần hỏi bác sĩ.
- ✓ Suy xét về việc tham gia vào nhóm hỗ trợ.