



**BIPOLAR**  
*balance*

# HANDLEPLAN VED MANI

---

**HVAD KAN MAN SELV GØRE FOR AT KOMME  
BEDRE IGENNEM EN MANI?**

---

## HVORDAN KOMMER DU BEDST IGENNEM EN MANI?

Mange oplever, at det er sværere at mærke, når de har en mani, end når de har en depression. Det er derfor en god idé at være opmærksom på de første tegn og kontakte din behandler, så du kan reagere og gøre dit bedste for at komme så godt som muligt gennem manien.

Måske genkender du følelsen af at være uovervindelig, få geniale ideer eller lave impulskøb? Kryds af på listen herunder eller notér dine egne tanker.

### 👉 HVAD KAN DU GØRE, NÅR DU MÆRKER SYMPTOMER PÅ EN MANI?

Her er et par eksempler på symptomer, du måske kan genkende og være opmærksom på:

#### DU MÆRKER FX AT:

- Tale mere eller opleve talepres
- Have et højere energiniveau end normalt
- Have mange tanker og svært ved at koncentrere dig
- Tage impulsive beslutninger eller køb

Notér evt. andre ting, du mærker:

---

---

#### PRØV FX AT:

- Lytte til dine pårørende, hvis de mistænker, at der er en mani på vej. Mange bemærker ikke selv de første tegn på en mani.
- Planlægge din tid og have faste rutiner til hverdagen.
- Søge hjælp hos din behandler, når du mærker tegn på en mani.
- Lave en nødplan med en pårørende eller behandler, som du kan finde frem og følge, når du mærker tegn på en mani.

Notér, hvad der også virker for dig:

---

---

### 👉 HAR DU HOLDT ØJE MED, HVAD DER KAN HAVE UDLØST DIN MANI?

Det er en god ide at være opmærksom på, hvilke ting der kan udløse en episode, så du kan reagere på det i tide – og forsøge at undgå det i fremtiden.

#### MÅSKE ER DET BLEVET UDLØST AF:

- For lidt søvn
- Alkohol
- Travle perioder (evt. sæsonskifte til mørke måneder)

Notér evt. andre ting, der kan udløse en episode for dig:

---

---

#### PRØV FX AT:

- Prioritere dine gode søvnvaner, så du går i seng og står op på samme tid, selvom du ikke føler dig træt.
- Undgå alkohol og andre rusmidler.
- Prioritere din tid og skrue ned for aktivitetsniveauet.

Notér, hvad der også virker for dig

---

---

## HVEM KAN HJÆLPE DIG?

Når du har en mani, kan det føles som om, alle andre har nej-hatten på. Men husk på, at dine pårørende og behandler kun vil dig det bedste. Det er derfor en god ide at skrive aftaler ned, så I kan finde dem frem under en episode.

**DET KAN VÆRE GODT AT HAVE ÉN PERSON**, du kan lave en fast aftale med om, at personen fx må bremse nogle af dine gode ideer eller holde dit kreditkort i en periode.

## HUSK PÅ DINE AFTALER – OGSÅ UNDER EN MANI

Prøv at skrive en liste til dig selv, mens du har det godt, med ting, du skal huske, når manien tager over. Tag listen frem, når du får brug for det. Listen kan fx indeholde faste aftaler, beroligende musik eller helt konkrete noter som at minimere dit kaffeindtag.

Jeg skal huske at...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### NØDNUMRE:

Når du har en mani, er det vigtigt at få hjælp til at komme så godt igennem perioden som muligt.

Notér telefonnumre på dem, du kan ringe til, når du går igennem en svær periode.

### PÅRØRENDE:

### BEHANDLER:

### PSYKIATRISK AKUTMODTAGELSE:

LIVSLINJEN: 70 201 201