



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 impuls køb? 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



BIPOLAR
balance

HANDLEPLAN VED DEPRESSION

**HVORDAN KOMMER DU BEDST
IGENNEM EN DEPRESSION?**

HVORDAN KOMMER DU BEDST IGENNEM EN DEPRESSION?

Mange med bipolar lidelse kan selv mærke, når en episode er på vej og kender deres symptomer på en depression. Det er en god idé at være opmærksom på, så man kan reagere og gøre sit bedste for at komme så godt som muligt igennem depressionen.

Måske genkender du nogle af de følelser, oplevelser eller udfordringer, der er listet herunder? Kryds af eller notér dine egne tanker.

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

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

DU MÆRKER FX:

- Flere ting begynder at føles uoverskuelige
- Du har behov for at trække dig socialt
- Du føler dig mere træt end normalt

Notér evt. andre ting, du mærker:

PRØV FX AT:

- Rydde ud i kalenderen og spørge om hjælp til praktiske ting
- Fortælle dine venner og familie, at du har brug for mere ro eller kun kan være social i kortere perioder ad gangen
- Prioritere dine gode søvnvaner og lave faste rutiner til hverdagen

Notér, hvad der også virker for dig:

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

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

MÅSKE ER DET BLEVET UDLØST AF:

- Vinterens mørke dage
- Høje krav til dig selv eller fra dine omgivelser
- Travle perioder

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

PRØV FX AT:

- Sætte tid af til at komme ud i de lyse timer hver dag. Køb evt. en lyslampe
- Være ærlig og tale åbent om, hvordan du har det, og spørg om hjælp, selvom det kan være svært
- Prioritere og planlægge din tid - deltag fx kun i de arrangementer, der gør dig glad

Notér, hvad der også virker for dig

HUSK PÅ DET, DER GØR DIG GLAD – OGSÅ NÅR DU HAR DET SVÆRT

Når du har en depression, kan det være særligt svært at huske på de gode ting. Men det er netop, når tankerne er mørke, at det er vigtigt at huske det gode. Her er et par bud på, hvad du kan gøre for at hjælpe de positive tanker lidt på vej.

GÅ EN TUR DAGLIGT: Selvom det kan føles uoverskueligt at bevæge sig udenfor, hjælper det ofte at komme ud i den friske luft. Forsøg derfor at sætte et mål om en gåtur hver dag. Selv en lille tur kan gøre underværker.

NOTÉR, HVAD DER GØR DIG GLAD: Når du er midt i en depression, kan det være svært at huske, hvad der plejer at muntre dig op. Forsøg derfor at skrive en liste til dig selv, mens du har det godt, med ting, der gør dig glad – og tag listen frem, når du får brug for det. Listen kan fx indeholde bestemte sange, personer, feriebilleder eller yndlingsfilm.

NØDNUMRE:

Når du har en depression, 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