

Was kann ich selbst tun?

Die folgende Checkliste kann Ihnen helfen, die Krankheit besser in den Griff zu bekommen und sich selber besser zu schützen:

- Die **regelmäßige Einnahme** von ärztlich verschriebenen Medikamenten ist wichtig und kann zu einer konstanten Stabilisierung des biologischen Gleichgewichtes beitragen. Verankern Sie beispielsweise die Einnahme mit einer anderen regelmäßigen Tätigkeit, wie dem Aufstehen, Zubettgehen, Zähneputzen oder dem Morgenkaffee. Auch ein Merkzettel kann hilfreich sein.
- Suchen Sie sich einen für die Behandlung bipolarer Störungen spezialisierten Facharzt für Psychiatrie oder Arzt für Nervenheilkunde/Nervenarzt. Es ist gut wenn sie eine **Person des Vertrauens** haben. Diese Person kann Ihnen helfen, in kritischen Situationen den klaren Kopf zu behalten und Ihnen in schwierigen Zeiten beiseite zu stehen.
- Bringen sie einen **geregelten Rhythmus** in Ihr Leben. Klare Abläufe und Tagesziele können nicht nur helfen an Stabilität zu gewinnen, sondern sie dienen auch als Frühwarnsystem. Wenn Sie merken, dass Sie diesen Rhythmus nicht einhalten können, steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit gegenüber Ihrem Körper und Ihrer seelischen Verfassung und achten auf mögliche Anzeichen für eine manische oder depressive Episode.
- Eine **gesunde Ernährung** und Sport fördern die Gesundheit. Alkohol, Zigaretten und Bewegungsarmut sind hingegen ungünstig für den Krankheitsverlauf. Sportliche Aktivitäten bringen zudem eine weitere Regelmäßigkeit und eventuell einen zwischenmenschlichen Kontakt in Ihren Tag.