

## Señales de advertencia

Las señales de advertencia son una herramienta eficaz para el tratamiento del trastorno bipolar. Son las pistas que le avisan y le indican que puede estar desarrollándose un episodio maníaco o depresivo. Si usted es capaz de detectar un episodio inminente antes de que se produzca, puede prepararse, buscar ayuda y minimizar los daños.

### Señales de advertencia de depresión

### Señales de advertencia de manía



¿Cómo cambian sus *sentimientos*?



¿Cómo cambian sus *pensamientos*?



¿Cómo se *comporta* de forma diferente?



¿Nota usted algún otro cambio?