



# Sygnaly Ostrzegawcze Zaburzenia Dwubiegunowego


Aby skutecznie radzić sobie z zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym, należy umieć rozpoznawać jego sygnały ostrzegawcze. Są to małe rzeczy, które dają ci znać, że być może rozpoczyna się epizod manii lub depresji. Jeżeli rozpoznasz epizod zanim się zacznie, będziesz w stanie się przygotować, zasięgnąć pomocy i złagodzić konsekwencje.


## Sygnaly Ostrzegawcze Depresji

## Sygnaly Ostrzegawcze Manii

 Jak zmieniają się twoje uczucia?

 Jak zmieniają się twoje myśli?

 Jak zmienia się twoje zachowanie?

 Czy dostrzegasz jeszcze jakieś inne zmiany?