

### **PREVENZIONE DELLE FASI IPOMANIACALI, MANIACALI O MISTE**

1. Se la tua lista dei prodromi operativi indica l'inizio di una possibile ricaduta il primo passo che devi fare è quello di contattare (anche solo telefonicamente) il tuo psichiatra affinché valuti la ricaduta e l'eventuale necessità di provvedimenti.
2. Aumenta il numero delle ore di sonno fino a un minimo di 8 anche con l'aiuto dei farmaci prescritti. Spesso dormire di più è sufficiente a evitare l'inizio di una fase di scompenso.
3. Limita il numero delle attività ed evita quelle non indispensabili. Ricorda che l'unica cosa realmente importante è la tua salute e questo deve diventare prioritario rispetto a qualsiasi impegno lavorativo o sociale
4. Bilancia i ritmi di vita riducendo i momenti di attività e dedicando maggior tempo ad attività rilassanti (limita le uscite e privilegia la tranquillità).
5. Non cercare di eseguire molte attività con l'intenzione di stancarti e di tornare così alla normalità per esaurimento di energie. Questo sarebbe come cercare di spegnere un incendio con la benzina: più attività eseguirai, più ti sentirai stimolato e più l'episodio si aggraverà.
6. Riduci gli stimoli. Evita l'esposizione agli ambienti molto stimolanti prediligendo ambienti rilassanti.
7. Evita il consumo di bibite eccitanti quali caffè, the, coca cola, bibite energetiche. Evitare anche i complessi vitaminici, perché spesso possono contenere alcune di queste sostanze. Ovviamente bisogna evitare il consumo di alcol e di altre droghe.
8. Limita le spese: non avere accesso alle carte di credito (può conservarle una persona di fiducia fino a che il rischio di un episodio non scompaia) e rimandare qualsiasi spesa di un minimo di 48 ore.
9. Non prendere decisioni importanti qualora si abbia il sospetto della presenza di sintomi ipomaniacali. Conviene rimandare le decisioni finché lo psichiatra non abbia escluso la presenza di una fase (ipo)maniacale

***È importante non concedersi il permesso di "salire un po' di più". Ricorda che quanto più si sale, tanto più dura sarà la ricaduta!***