

# Ne comptez pas uniquement sur la médication pour contrôler le trouble bipolaire

Ne comptez pas uniquement sur la médication pour contrôler le trouble bipolaire. Il est aussi essentiel de gérer votre mode de vie de façon à favoriser la stabilité. Vous êtes plus vulnérable que d'autres aux stress et aux écarts amenant de la fatigue par exemple.

Apprenez à observer quels sont les conditions et les événements qui contribuent à l'apparition de symptômes et au déclenchement d'épisodes. Tous les moyens que vous pouvez adopter pour prendre soin de vous et de votre santé peuvent favoriser la stabilité de votre humeur.

À consulter

- Trouble bipolaire: mieux stabiliser son état
- Dossier: Trouble bipolaire

Pour vous exprimer sur ce sujet, visitez notre FORUM Trouble bipolaire

- Ajouter un commentaire

## Messages de forum reliés

- trouble bipolaire
- comment?!?

## Articles connexes

- S'adapter au trouble bipolaire (maniaco-dépression)
- Trouble bipolaire (maniaco-dépression): une thérapie axée sur le mode de vie
- Définition: Trouble bipolaire
- Trouble bipolaire: ce que révèlent des images du cerveau
- Trouble bipolaire : les changements de saison peuvent déclencher des épisodes
- La psychothérapie et le trouble bipolaire
- DOSSIER Trouble bipolaire (définition, symptômes, diagnostic, test, traitement)
- Temps des fêtes et trouble bipolaire (maniaco-dépression)

©<http://www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/ne-comptez-pas-uniquement-sur-la-medication-pour-controller-le-trouble-bipolaire>