



## KÒMAN POU SIPÒTE TIMOUN OU AN KI DYAGNOSTIKE AVÈK TWoub BIPOLE

Twoub bipolè se yon twoub imè pi grav ki parèt pafwa kay timoun yo. Timoun ak adolesan ki gen twoub bipolè ka prezante chanjman imè inabityèl, enèji, ak nivo aktivite, ki sòti nan depresyon emosyonèl (depresyon) pou ale nan emosyon ki pi wo (mani).

Twoub bipolè pedyatrik yo ka jere avèk yon bon trètman epi sipò.

Liy Nasyonal pou Prevansyon Swisid: 1-800-273-8255, 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane  
Liy Tèks pou Kriz: Tèks Got5 nan 741741, 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane

Kite gid sa a ofri w konsèy pou w pi byen konprann konpòtman ki gen rapò ak twoub bipolè. Sa pa ranplase èd pwofesyonèl la, men nou espere l ap ede w sipòte timoun ou an pi byen lakay.

**1. Pale sou sa.** Pa bliye ou dwe eksplike twoub bipolè nan kay la yon fason pou timoun ou an kapab konprann li. Sa vle di ou dwe reflechi ak laj epi nivo devlopman timoun ou an.

- Defini depresyon ak mani: Mani ak depresyon se pa mo tout timoun konnen. Ede yo konprann kisa mo sa yo vle di.
- Jèn timoun yo gen tandans pou yo trè enplike nan fason yo wè mond ki antoure yo a. Poutèt sa, yo ka panse genyen yon twoub bipolè se fòt pa yo. Ede yo konprann twoub bipolè a se yon maladi—tankou maladi kè oswa dyabèt. Se pa fòt pèsòn, epi se pa yon bagay ou dwe wont.
- Adolesan yo gen tandans panse sa k ap pase nan moman an se konsa bagay yo ap toujou ye. Yo ka panse twoub bipolè yo a p ap janm disparèt epi yo p ap janm santi yo byen. Ede yo konprann twoub bipolè a ka trete epi li kapab menm amelyore.
- Mande timoun ki gen tout laj si yo gen kesyon sou twoub bipolè epi fè yo konnen gen lòt timoun ki gen menm twoub la.
- Frè ak sè yo souvan enkyete lè yon frè/sè gen twoub bipolè. Asire w pale avèk tout moun nan fanmi w konsènan twoub la epi chanjman yo ka wè lakay frè/sè yo. Pale sou li epi reponn kesyon yo ap ede diminiye enkyetid yo.
- Mete nan woutin famiyal nòmal ou pou nou pale sou tout kalte santiman, pozitif oswa negatif – menm sou santiman yo panse ou ka pa alèz pou w tandè, tankou panse sou swisid. Lè w entegre nan woutin li pou l pale sou tout kalte santiman, timoun ou an gen plis chans pou l vini wè w lè l ap rankontre yon pwoblèm avèk yon bagay.
- Si ou menm oswa yon manm nan fanmi w te soufri ak yon twoub bipolè epi rezilta trètman an te pozitif, sa a ka itil pou w pataje sa avèk timoun ou an. Pa bliye konsantre w sou timoun ou an ak sa l ap travèse. Lè w konnen yon moun ki te fè eksperyans twoub bipolè a tou– menm si se yon manm fanmi an oswa yon selebrite – sa ka ede timoun yo konnen yo kapab vin byen.

- 2. Fè dòmi vin yon priyorite pou timoun ou an.** Li enpòtan anpil pou dòmi ase pou w geri ak yon twoub bipolè. Si timoun ou an gen move abitud pou l dòmi, sa kapab yon sentòm twoub li an tou. Poutèt sa li enpòtan pou gen pasyans epi kite tan pou bagay yo ekilibre. Ou kapab ede pandan w ap ankouraje l pou li dòmi ak leve nan lè ki regilye.
- 3. Sipòte l yon fason ki pozitif pou l renmen tèt li.** Anpil timoun avèk twoub bipolè ka santi yo mal ak tèt yo. Pa renmen tèt ou ase se yon sentòm depresyon ki rive souvan, epi fason kèk moun reyaji ak sentòm manyak yon timoun ka lakòz santiman dezapwobasyon. Sèvi ak lwanj yo yon fason ki lib men ki sensè. Timoun ki ap goumen avèk twoub bipolè ap jwenn avantaj nan ankourajman yo.
- 4. Enplike nan lekòl timoun ou an.** Anpil paran pè pataje dyagnostik twoub bipolè timoun yo an ak lekòl la pou yo pa estigmatize timoun yo an. Men lekòl yo kapab ede bay pi bon resous ak aranjman. Enfòmè lekòl la sou twoub bipolè timoun ou an epi pataje lide avèk pwofesè epi lòt responsab lekòl yo. Travay ansanm kapab pèmèt timoun ou an rete angaje pandan yon epizòd depresyon oswa mani, sa ki kapab amelyore estim li gen pou tèt li ak rezilta eskolè yo. Aranjman ki senp tankou pèmision pou l kouche nan biwo enfimye a oswa pou l rankontre yon konseye eskolè kapab itil anpil.
- 5. Ankouraje sosyalizasyon.** Timoun avèk twoub bipolè yo kapab souvan santi yo izole oswa di tèt yo lòt timoun yo pa konprann chanjman imè yo, epi pa vle pale ak lòt yo sou eksperyans y ap fè a. Men entèraksyon enpòtan anpil pou w geri ak yon twoub bipolè. Planifye evènman sosyal ki gen timoun ou an ladan l.
- Pou timoun ki pi jèn yo, eseye aranje ti randevou pou yo jwe. Limite tan an evite timoun ou an vin fatige.
  - Pou timoun ki pi gran yo, ankouraje yo rantre nan yon klèb oswa yon lòt aktivite lekòl la yo renmen. Sa a kapab kontribiye nan favorize entèraksyon sosyal si adolesan an kapab motive tèt li ase pou l asiste.
- Chèche, ansanm, [yon gwoup sipò](#) pou jèn avèk depresyon nan zòn ou an.
- 6. Pale sou medikaman yo.** Yo souvan trete twoub bipolè avèk yon konbinezon medikaman epi terapi. Mande timoun ou an si li gen kesyon konsènan medikaman l ap pran yo. Aprann konnen medikaman yo ansanm. Pale sou efè segondè ki posib yo tou. Sa ap ede timoun ou an konprann ak kisa pou l atann li epi li ka ede l eksplike zanmi li yo pi byen twoub bipolè ak trètman yo.
- 7. Pran swen tèt ou.** Li kapab fatigan pou w sipòte yon timoun avèk twoub bipolè. Ou se yon bon paran paske w ap aprann kòman pou ede l. Men sonje, tout paran bezwen yon poz. Li enpòtan pou w jwenn tan pou pran swen tèt ou. Itilize aktivite ak sipò yo k ap ede w rechaje batri w yo.
- 8. Ou pa pou kont ou.** Menm jan timoun ou an pa poukont li nan sa, ou menm tou. Chèche yon gwoup [sipònan zòn ou an](#) pou w ka konekte avèk lòt paran/moun k ap bay swen k ap viv menm sitiyasyon ak timoun yo.

Twoub bipolè ka trete. L ap ede si ou rete ouvè ak onèt konsènan emosyon nan fanmi w. Rete an kontak avèk doktè ki ap bay timoun ou an swen primè epi asire w timoun ou an santi l konfòtab tou pou li pale ak li.

Ou bezwen plis enfòmasyon sou Twoub Bipolè Pedyatrik, ansanm ak siy epi sentòm yo?  
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Ou ta renmen jwenn plis enfòmasyon sou diferan metòd trètman pou twoub bipolè pedyatrik?  
<http://bitly.com/OMH-Bipolar>

*Yon mès espesyal pou Gwoup Paran ki Konseye nan Pwojè TEACH (Project TEACH Parent Advisor Group), ki ede elabore dokiman sa a.*