

## 68 Forebyggelsesplan – hypomani/mani

Mine tidlige tegn på mani eller hypomani:

---

---

---

---

Risikosituationer, der kan være med til at udløse maniske symptomer:

---

---

---

---

Min handleplan, hvis jeg oplever tidlige tegn på mani:

---

---

---

---

Hvis jeg får tidlige tegn på mani, kan jeg bruge følgende metoder, som jeg har lært i kognitiv terapi:

---

---

---

---