

Avant son voyage, Carl contrôlait bien les symptômes de son trouble bipolaire à l'aide de ses médicaments. Mais il savait que leur efficacité pouvait être réduite par des changements dans son niveau de stress et son alimentation, ainsi que par des changements de fuseau horaire et de climat. Il a donc fait des recherches bien avant son départ sur la façon d'obtenir un soutien psychiatrique à l'étranger, au besoin. Il a également demandé à son médecin s'il devait adapter son calendrier de médicaments au nouveau fuseau horaire et s'il devait apporter une lettre à l'intention des agents de douanes et du personnel médical à l'étranger expliquant des détails sur son trouble et les médicaments qu'il prenait.

Les changements dans l'alimentation, les activités, le sommeil et le climat peuvent avoir un impact sur les symptômes psychiatriques et les médicaments. De plus, les aliments que vous mangerez à l'étranger peuvent

interférer avec certains médicaments. Par exemple, les aliments conservés ou vieillissants contenant des niveaux élevés de tyramine – comme la sauce soja, le vin, les fromages, les viandes fumées et les noix – peuvent causer de graves effets secondaires chez les gens qui prennent des antidépresseurs.



Si vous mangez bien, dormez suffisamment, faites de l'exercice et évitez l'alcool et les drogues à usage récréatif, ceci contribuera à réduire votre risque d'avoir des ennuis. Si vous avez des difficultés ou des troubles psychiatriques préexistants, parlez à votre médecin