

Argumenter for og imot åpenhet

Tenk på en person du vurderer å fortelle om din bipolare lidelse til (eller en situasjon der du vurderer å være åpen om lidelsen). Skriv ned fordeler og ulemper både med å være åpen og å fortsette å skjule at du har lidelsen.

	Fordeler	Ulemper
Være åpen		
Skjule		