

Bipolar Clarity

Bipolar Stability Program

الكراسة الكاملة بدروسها الأربعة والعشرين

24

دروس • ستة أشهر

[/bipolarclarity.com/ar](https://bipolarclarity.com/ar)

تُطبع • تُكتب عليها الملاحظات • تُحفظ

ابدأ من هنا

ثلاث طرق للدخول. وكل منها كافٍ.

البدء من الأول. الفصل الأول صفحة سلامة ويستغرق دقائق قليلة. والترتيب بعده مقصود: الفصول الأولى تطلب القليل جداً وتمنح شيئاً يمكن التمسك به.

البدء من موضع الألم. إن كان شيء يحدث الآن، تُفَتَح الصفحة التي تناسبه. والخريطة في الصفحات التالية تحدد أيها. وإن كانت صفحة مطلوبة ناقصة، يُستعمل صندوق الحد الأدنى من المعلومات ويُستكمل المسار.

البدء من جديد. إن بدأ الشخص هذا مرة وتوقف، فلا شيء هنا انتهت صلاحيته. وتوجد صفحة قرب النهاية تعيد الدخول دون إعادة قراءة أي شيء.

لكل فصل مسار أقصر. وهو مكتمل، لا أدنى منزلة، وفي أسبوع صعب هو المسار الذي يُستعمل. ترك الخانة فارغة مسموح، وهناك خمس إجابات يمكن استعمالها دائماً حين لا يناسب سؤال ما.

تبقى الإجابات على الورق. ولا يُرسل شيء هنا، ولا يُرفع، ولا يُجمع، ولا يُتابع.

بعض الصفحات مكتوبة لتُملأ من قبل صاحب التشخيص. وهي ملكه، يملؤها أو يتركها فارغة، وقراءتها من فوق كتفه ليست كإخباره بها.

الصفحتان التاليتان تقولان لماذا وجد هذا البرنامج ولمن هو موجّه. وما تقوله الأبحاث وما لا تقوله موجود في آخر الكراسة، مع المصادر.

إن كانت هناك حاجة إلى مساعدة الآن، فلا داعي لمواصلة القراءة. خطوط الأزمات الخاصة بكل بلد على الصفحة 259. في الولايات المتحدة، يُتصل أو يُرسل نص إلى 988. في أماكن أخرى:

findahelpline.com

المحتويات

الرقم	الدرس	الصفحة
—	ابدأ من هنا — ثلاث طرق للدخول، سبب وجود هذا البرنامج، لمن هو موجّه، ما الذي يُبنى هنا، وكيفية استعماله	2
01	تشخيص حديث بشنائي القطب؟ هذه الصفحة أولاً	9
02	ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من تقلب مزاج	16
03	النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام	25
04	علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولاً	34
05	ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلاً؟	42
06	الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج	50
07	النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق	59
08	الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تُلاحظ	68
09	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة	79
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها	91
11	الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحظ	106
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي	120
13	كيف تُحصّر لموعد طبيب نفسي بشنائي القطب	141
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب	150
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يُتابع ومتى يُتصل	158
16	التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا	167
17	ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكراً	176
18	هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة	185
19	علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة	194
20	كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها	203
21	أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت — ماذا أفعل؟	213
22	بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب	221
23	الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات	229
24	الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية	237
—	الوصول إلى النهاية	247
—	بعد التوقف، والعودة من جديد	249

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الرقم	الدرس	الصفحة
—	المسرد	250
—	كيف يبقى هذا مجانيا	255
—	الأدلة وحدودها	256
—	Bipolar Support Roadmap · للعائلة وشركاء الحياة والأصدقاء	257
—	ملحق الأزمات: بلدا بلدا	259
—	Bipolar Clarity عن	265

لماذا وُجد هذا البرنامج

شُخصت باضطراب ثنائي القطب عام 2018. وكانت النوبة الأولى عام 1993: خمسة وعشرون عاما مع شيء له اسم لم يخبرني به أحد.

ثم حالفني الحظ، واستغرقت وقتا لأراه حظا. كان هناك مستشفى قريب من سكني يدير فريقا للتثقيف النفسي: طبيب نفسي، وأخصائية نفسية، وعشرة أشخاص تقريبا حول طاولة، مرة كل أسبوع، على مدى أربعة عشر شهرا. لم يخبرني أحد هناك بما يجب فعله. بل علّمني ما هو هذا الشيء – كيف يتحرك، وكيف يبدو مبكرا، وما الذي يحاول الدواء تحقيقه، وما الذي يُقال في الموعد وما الذي يُكتب قبل الذهاب إليه.

وما بقي معي لم يكن حقيقة واحدة بعينها. بل أن أحدا رتب الحقائق في تسلسل. كنت قد جمعت قطعا متفرقة على مدى خمسة وعشرين عاما؛ وفي تلك الغرفة، ولأول مرة، صارت تسلسلا.

لا يصل إلى تلك الغرفة كثيرون. ليس لأنها لا تنفع – فهي من أفضل ما دُرس مما يمكن إضافته إلى الدواء – بل لأن غرفتي احتاجت مختصين، ومجموعة، وقائمة انتظار، وكل ذلك قريبا بما يكفي من سكني لحضوره كل أسبوع طوال عام. وكلفني أيضا آلاف الدولارات.

صادف أن أسكن قريبا من واحدة وأن أقدر على دفع تكلفتها. ومعظم من يحمل هذا التشخيص لا يملك هذا ولا ذاك، ولا شيء فيهم يجعلهم يستحقونها أقل.

فبنيت هذا. الفكرة نفسها، أُعيد بناؤها لتكون شيئا يمكن البدء فيه الليلة، أينما كان المكان، ونُشرت بخمس عشرة لغة – لأن مكان السكن أو الدخل المادي لا ينبغي أن يقررا هل يُعلّم أحد مرضه الخاص يوما.

برنامج Bipolar Stability Program مجاني. الدروس الأربعة والعشرون كلها، وهذه الكراسة، وكل فصل منها وحده، وكل لغة – مجاني الآن ومجاني لاحقا. لا تجربة، ولا عيّنة، ولا شيء محجوز لنسخة مدفوعة، ولا شيء خلف عنوان بريد إلكتروني. دفعت ثمن تثقيفي الخاص كي لا يُضطر أحد لدفع ثمن هذا.

المواضيع هنا، وترتيبها، ملكي. وما أخذته من تلك الغرفة هو أن يوجد ترتيب أصلا.

– ريني، Bipolar Clarity

لمن هذا الكتاب

من شُخَّص حديثاً، فهذا بُني من أجله أولاً. والترتيب مقصود: الدروس الأولى تطلب القليل جداً وتمنح شيئاً يمكن التمسك به.

ومن شُخَّص منذ سنوات ولم يجلس معه أحد ليشرح له الأمر، فهذا أيضاً من أجله، وهو ليس متأخراً. فمعظم الناس لا يحظون بذلك الحديث أبداً. وبعض هذه الفصول وُجدت لأن كاتبها نفسه لم يحظ به إلا بعد أن عاش مع التشخيص طويلاً.

ومن يحب شخصاً مصاباً بثنائي القطب، يمكنه استعمال هذا لفهم ما يديره ذلك الشخص. وبعض الصفحات مكتوبة لتُملأ من قبل صاحب التشخيص؛ وهي ملكه، يملؤها أو يتركها فارغة، وقراءتها من فوق كتفه ليست كإخباره بها.

وبعض الحدود الصادقة.

هذا ليس لأزمة تحدث الآن. وإن كانت هذه هي الحال، فخطوط الأزمات على الصفحة 259، وهي أهم من أي شيء آخر في هذا الكتاب.

وهذا لا يحل محل العلاج أو المختص. بل بُني ليُجعل الأحاديث معهما أفضل، لا ليحل محلها. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره – فذلك القرار يخص من يعرف التاريخ الطبي الشخصي.

وهذا ليس اختباراً. فلا أحد يقيّمه، ولا أحد يراه، ولا توجد نسخة منه يمكن الرسوب فيها.

ما الذي يُبنى هنا

أربعة وعشرون فصلا، وخطة واحدة. كل فصل ينتج صفحة واحدة، ولكل صفحة مكان ينتظرها. للخطة سبعة أقسام. ليست بترتيب الدروس: هي بالترتيب الذي يُحتاج إليه عند البحث عن شيء بسرعة. هذه هي الفكرة كلها. عند الحاجة إلى سَلَم التحذير، لن يُتذكَّر أنه كان الدرس 19.

قسم الخطة	ما يوجد فيه	يُبنى في
0 • الغلاف والأذونات	لمن هذه الخطة، وما المطلوب منها، وأي نسخة، ومن يمكنه قراءتها، ومتى آخر مراجعة لها	24 • 1
1 • إن كانت هذه حالة طارئة	الصفحات التي يمكن لأحد استعمالها في أسوأ يوم: المسارات، ومسودة الاستجابة للأزمة، وخطة الساعات الاثنتين والسبعين الأولى	21 • 20 • 1
2 • إشاراتي	كيف يبدو التغيّر شخصيا، من أول علامتين إلى السَلَم الكامل	19 • 9 • 8 • 4
3 • خط أساسي	ما هو معتاد شخصيا: النوم والإيقاع، والضغط والحمايات، ومراسي الروتين	22 • 12 • 11 • 3
4 • تشخيصي، بكلماتي	اللغة الواردة في السجلات، ومعناها وما لا تحسمه، والتاريخ الشخصي	10 • 7 • 6 • 2
5 • علاجي	الغرض من العلاج، وما يُبلَّغ عنه، وما يُسأل عنه، وكيفية التحضير للموعد	• 15 • 14 • 13 • 5 18 • 17 • 16
6 • حياتي	الأداء، والهوية، والفقد، والحياة التي يُعاد بناؤها حول كل ذلك	24 • 23

كيفية قراءة هذه الخريطة

تمتلئ بعض الأجزاء بسرعة وتنتظر أخرى. يحتوي القسم 1 على صفحة منذ الفصل الأول تماما، لأن المسارات تسبق كل شيء. ويبقى القسم 6 فارغا لأشهر، وهذا تصميم، لا تأخير.

قد يغدّي فصل واحد أكثر من قسم. يجمع الفصل 24 الخطة كاملة، فيكتب الغلاف والقسم الأخير في الوقت نفسه.

تحل الصفحات اللاحقة محل السابقة. يحل السَلَم المبني في الفصل 19 محل سجلات العلامات في الفصول 4 و8 و9. حين يحدث ذلك، يُخبر الفصل بذلك، وتُورّخ الصفحة الأقدم وتُحفظ بدل التخلص منها. يمكن رؤية كيف تغيّر الوصف الشخصي مع الوقت، وهذا ليس أمرا هيّنا امتلاكه.

المسار الافتراضي من الفصل 1 إلى الفصل 24، لأن الصفحات اللاحقة تُبنى على السابقة. يمكن أيضا فتح الفصل الذي يطابق ما يجري الآن: إيجاد قسم الخطة الذي ينتمي إليه والذهاب إليه مباشرة. إن كانت صفحة مطلوبة مفقودة، تُستعمل خانة الحد الأدنى من المعلومات وتُتابع القراءة. لا حاجة إلى البدء من جديد.

كيفية استعمال هذه الكراسة

للبرنامج نصفان، وهما مصمَّمان ليُستعملا معا. كل من الدروس الأربعة والعشرين فيديو؛ وكل فصل هنا هو الورق المرافق له. الفيديو يشرح الأمر. والفصل هو حيث يصبح شخصا – صفحة أسئلة، وخط أساس، وسلّم علامات إنذار، ومسودة تُراجَع مع فريق الرعاية، بخط اليد.

فالترتيب هو: مشاهدة الدرس، ثم فتح الفصل. وتقوم الفصول بذاتها إن لم يكن الفيديو خيارا متاحا اليوم، لكن الأسئلة أسهل إجابة بعد أن يُرشد أحد إليها.

وكل شيء موجود على bipolarclarity.com/ar – الفيديوهات الأربعة والعشرون، وهذه الكراسة، وكل فصل ككتيب مستقل، بخمس عشرة لغة، مجانا ودون طلب عنوان بريد إلكتروني. والرمز على هذه الصفحة يفتح البرنامج. وينتهي كل فصل أيضا بثلاثة رموز: فيديو ذلك الدرس، والدرس التالي، والبرنامج. وأيضا كان الموضوع في الكومة، فالفيديو على بُعد مسح واحد.

يمكن طباعة الكراسة كاملة، أو طباعة فصل واحد في الأسبوع الذي يُحتاج فيه.

تبقى الإجابات على الورق. ولا يُرسل شيء هنا، ولا يُرفع، ولا يُجمع، ولا يُتأَمَن من Bipolar Clarity. تُحفظ النسخة حيث تُحفظ الأشياء الخاصة – ملف، أو درج، أو ملف مقفل – ويُقرَّر بشكل شخصي ما يُكتب، وما يُترك فارغا، وما يُعرض على أي أحد.

يُسار بالوتيرة المتاحة فعلا. فلكل فصل مسار أساسي ومسار أقصر لأيام الطاقة المنخفضة، والمسار القصير ينتج أيضا ما يمكن الاستفادة منه. والمسار الأقصر، المُنَجَز في أسبوع صعب، يُحتسب. وما ينتجه ليس إجابة أدنى؛ بل إجابة أصغر.

ترك الخانة فارغة مسموح. «غير معروف بعد» إجابة. «لا شيء لتسجيله هنا» إجابة. «أفضل عدم الإجابة» إجابة، طالما كانت صادقة. وصفحة فيها ثلاثة أسطر صادقة أؤمن من صفحة مُلئت لتبدو كاملة.

يُتوقَّف إن كان الأمر يزيد الحال سوءا. فإن كانت القراءة تزيد الضيق، أو كانت الحالة تتغيَّر بسرعة، تُترك الكراسة جانبا ويُتصل بمن يمكنه المساعدة. وستبقى هنا.

ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر الكراسة، على الصفحة 259. يُنظر إليه مرة الآن، في وقت الاستقرار، ليُعرَف موضعه.

وإن أعاقك كلمة ما – هنا أو في موعد – فالمسرد على الصفحة 250. تسعة وأربعون مدخلا: أولا الكلمات التي تستعملها هذه الكراسة بطريقتها الخاصة، ثم الكلمات السريرية، كل قائمة بترتيب أبجدي، مكتوبة لللسنة الأولى بعد التشخيص. وقراءته قبل البدء طريقة معقولة لاستعمال هذا الكتاب.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/101

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

01

تشخيص حديث بثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولاً

صفحتان مترابطتان. أولاً المسارات التي تُستعمل فعلاً عند الحاجة إلى مساعدة؛ ثم طريقة واقعية لاستعمال هذا البرنامج.

الغرض

صفحتان مترابطتان. أولاً المسارات التي تُستعمل فعلاً عند الحاجة إلى مساعدة؛ ثم طريقة واقعية لاستعمال هذا البرنامج.

نتيجة هذا الفصل هي ثلاثة مسارات شخصية – مساعدة مبكرة، ومساعدة مهنية عاجلة، وخطر وشيك – منقولة من الملحق إلى صفحة واحدة، وجهة اتصال شخصية اختيارية واحدة، وخطة صغيرة لكيفية استعمال البرنامج ووقته. خطة السلامة تحضير تثقيفي. لا تقيّم خطراً، ولا تتابع أحداً، ولا تحل محل خطة سلامة أو أزمة مكتوبة مع مختص.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 1. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحات هي مكان العمل الفعلي. ما يُطبع هنا هو ما يُراد وجوده أمام الشخص أثناء الكتابة، وما سيُراد إيجاداً مجدداً بعد أشهر دون مشاهدة أي شيء.

البدء بالصفحة التي تُستعمل فعلاً. ليست أهم صفحة في البرنامج – بل الأسهل إيجاداً. ثلاثة مسارات: أين تُطلب المساعدة مبكراً، وأين تُطلب المساعدة المهنية العاجلة، وما يُفعل عند احتمال خطر وشيك. تُنسخ بخط اليد الشخصي، وتُحفظ في مكان تعرفه اليد مسبقاً.

المسار المكتوب بخط الشخص نفسه هو الذي يُوجد تحت الضغط. الملحق في آخر هذا الكتاب يحمل الأرقام بلداً، ومنه تُنسخ. لكن رقماً في كتاب يجب البحث عنه ليس كرقم على صفحة محفوظة في المتناول. هذا الفرق هو كل سبب البدء من هنا بدل مكان أكثر إثارة.

لمن هذا الفصل، ومتى ينفع. بُني هذا البرنامج للفترات التي تكون فيها الحالة جيدة بقدر معقول. ليس بشكل كامل – بل بقدر يكفي للقراءة، وكتابة بضعة أسطر، وتخيل نسخة من الذات لا تشعر بهذا الآن. هذا ليس عتبة يجب تجاوزها لاستحقاق مكان هنا. إنه ببساطة الوقت الذي يكون فيه العمل ممكناً: تحضير هادئ للحظة لن يكون فيها التحضير الهادئ خياراً متاحاً.

وهذا يعني أيضاً أن النوبة لا تُخرج أحداً من هذا البرنامج. بل توقفه مؤقتاً. توجد أربعة وعشرون فصلاً، مرقّمة، وستبقى هنا خلال أسبوعين صعبين، أو إقامة في المستشفى، أو سنة لم يكن فيها أي من هذا ممكناً. عند العودة، لا يُبدأ من جديد كنوع من الكفارة – بل تُفتح الصفحة التي كانت قيد العمل، أو يُذهب مباشرة إلى الفصل الذي يطابق ما حدث للتو. كل ما كُتب سابقاً يبقى ملكاً لصاحبه. عند حمل الكراسة الكاملة، توجد صفحة قريبة من البداية كُتبت لهذه اللحظة بالضبط؛ وعند حمل هذا الفصل وحده، الصفحة نفسها موجودة في الكراسة الكاملة على bipolarclarity.com/ar/workbook.

وهناك حد واحد يعلو على كل ما هنا. عند تزايد سريع في التفعيل، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو خطر إيذاء الذات أو شخص آخر، تأتي المساعدة المهنية أو العاجلة أولاً وينتظر هذا الفصل. لا شيء في هذا الكتاب يستحق إنهائه بهذا الثمن.

الأفكار الأساسية

المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ تسبق العمل على الكراسة. دائماً، وبلا إنهاء الصفحة أولاً.

مسار سهل الإيجاد أفضل من مسار يُعتمد على الذاكرة فيه. تحت الضغط، لن يُتذكّر رقم لم يُكتب من قبل. هذا البرنامج يساعد على التعلّم والتنظيم والتحضير. والرعاية الفردية تبقى حيث هي بالفعل. مسار أقصر لا يزال ينتج شيئاً مفيداً. ملء أقل ليس فشلاً.

مشاهدة الفيديو أولاً

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو، وأحدهما هو سبب وجود هذا البرنامج.

من أين جاء هذا البرنامج. قضى ريني نحو أربعة عشر شهراً داخل برنامج تثقيف نفسي في مستشفى متخصص بعد تشخيصه، وهذه الدورة موجودة بسبب ما فعله ذلك وما تركه دون معالجة. يرويها بنفسه. **صفحة جوردان، تُبنى أمام المشاهد.** مشاهدة شخص يملأ ثلاثة مسارات بشكل خاطئ ثم يصححها أفيد من قراءة التعليمات.

تُشاهد قبل الكتابة. الدرس المصوّر هو تشخيص حديث **ثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولاً** – الدرس 1 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

يقدم هذا البرنامج معرفة وتحضيراً عملياً. التشخيص الفردي، والعلاج النفسي، والعلاج، والمتابعة السريرية، ورعاية الأزمات، والمشورة الطبية، كلها تبقى مسؤولية المختصين والجهات المعنية بالرعاية.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

اختيار مسار اليوم:

المسار الأساسي: خطة السلامة، ثم نقطة الانطلاق.

مسار الطاقة المنخفضة: يُنسخ رقم الطوارئ الخاص بالبلد من الملحق، ويُحفظ bipolarclarity.com/ar/gethelp. تُضاف خدمة معروفة واحدة فقط إن كانت مفيدة.

توقف مؤقت: إن كان التثقيف يزيد الضيق أو كانت الحالة تتغيّر بسرعة، يُتوقّف ويُتصل بمختص مناسب.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. لا يقدم هذا الفصل أي ادعاء سريري. ما يعرضه حدود البرنامج نفسه، وهي قرارات تحريرية لا نتائج بحثية. بقية البرنامج موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

الجزء أ — خطة السلامة الخاصة بي

أين توجد الأرقام. تُكتب هذه الكراسة بلغة واحدة وتُقرأ في بلدان كثيرة، فلا تطبع رقما وطنيا هنا — فاللغة لا تدل على مكان الإقامة. **ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة يحمل الأرقام بلدا بلدا**، إضافة إلى قسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. يُوجد الرقم المناسب هناك مرة واحدة، الآن، ويُنسخ إلى السطر أدناه. الرقم المكتوب بخط الشخص نفسه هو الذي يُوجد تحت الضغط.

المساعدة المبكرة

قسم الملحق «**إن لم تكن الحالة طارئة، لكن الصعوبة قائمة**» هو نقطة بدء هذا المسار. تُضاف العيادة، أو الطبيب المعالج، أو خدمة الرعاية الأولية، أو أي مسار مهني آخر مشارك في الرعاية فعلا، إن وُجد.

المسار الشخصي للمساعدة المبكرة

المساعدة المهنية العاجلة

قسم الملحق «**خطوط الأزمات حسب البلد**» يغطي هذا المستوى. لا يحدد هذا الفصل ما إذا كانت الحالة عاجلة — بل يجعل المسار سهل الوصول فقط.

المسار الشخصي للمساعدة العاجلة

الخطر الوشيك

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

رقم الطوارئ، منسوخ من الملحق

جهة اتصال شخصية واحدة — اختياري

تُسجّل جهة اتصال واحدة — مختص، أو خدمة، أو شخص موثوق — فقط إن كانت تجعل الصفحة أكثر فائدة. كتابة جهة اتصال لا تُبلغها ولا تجعلها مسؤولة عن العلاج أو السلامة.

الاسم أو الخدمة

طريقة التواصل

فحص سهولة الإيجاد

تُغلق الصفحة ثم تُوجد مجددا. يُختار خيار واحد:

يمكن إيجادها بسرعة.

يُراد نقلها أو حفظها في مكان أسهل.

غير معروف بعد.

أفضل عدم الإجابة.

☐ بسرعة ☐ نقلها ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة

الجزء ب — نقطة انطلاقي

السبب أو الهدف الشخصي

يُكتب أمر واحد يُراد فهمه أو تنظيمه أو التعبير عنه بشكل أفضل. يُتجنب كتابة نتيجة مضمونة مثل «عدم حدوث نوبة أخرى أبدا».

طريقة استعمال البرنامج

يُختار تفضيل بدء واحد. يمكن تغييره لاحقا.

☐ الفيديو أولا ☐ الصوت أو بلا شاشة ☐ ملخص الكراسة أولا ☐ أقسام قصيرة

☐ غير معروف بعد

الوقت المناسب الواقعي

يُختار وقت أو سياق متكرر موجود فعلا. طول الفصل ليس جرعة سريرية ولا اختبار التزام.

البديل منخفض الطاقة

تُختار أصغر نسخة مفيدة: سؤال واحد، أو خمس دقائق صوت، أو الأفكار الأساسية فقط، أو ما يعادلها.

لمحة الثقة الشخصية

غير واثق بعد.

واثق قليلا.

واثق إلى حد معقول.

واثق جدا.

أفضل عدم الإجابة.

☐ غير واثق بعد ☐ قليلا ☐ إلى حد معقول ☐ جدا

☐ أفضل عدم الإجابة

مسار الطاقة المنخفضة

يُوجد اسم البلد في ملحق الأزمات في آخر الكراسة، ويُنسخ رقم الطوارئ إلى السطر في 3.

يُحفظ bipolarclarity.com/ar/gethelp، وهو يحمل القائمة نفسها ويبقى محدثًا.

تُضاف خدمة معروفة واحدة أو جهة اتصال واحدة فقط إن كانت مفيدة.

تترك الصفحة هنا. لا حاجة لاستكمال أي شيء آخر اليوم.

مثال تخيلي موضح

نسخ جوردان بالفعل الخطوط الوطنية من الملحق إلى الصفحة. يضيف جوردان بوابة العيادة تحت المساعدة المبكرة، وصديقًا تحت جهة الاتصال الشخصية، بطلب محدد واحد: «مساعدتي على إيجاد هذه الصفحة والبقاء معي أثناء الاتصال». إجابة فحص سهولة الإيجاد هي «يمكن إيجادها بسرعة».

تقول نقطة انطلاق جوردان: «أريد وصف التغيرات بوضوح في المواعيد». الاستعمال المفضل هو الفيديو أولاً، والوقت المناسب هو الأحد بعد الغداء، والبدل من خفض الطاقة سؤال واحد في دقيقتين، والثقة «واثق قليلاً».

هذا مثال تخيلي يوضح الحقوق؛ وليس إجابة مقترحة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند **حفظ مسار واحد على الأقل يمكن الوصول إليه فعلاً والإجابة عن فحص سهولة الإيجاد** – ولا يعتمد أي منهما على شخص آخر. خطة السلامة لا تنتظر أبداً تفصيلاً ناقصاً: المسارات العامة أعلاه تكفي للبدء. خطة سلامة تنتظر رقم عيادة واحد صفحة قيد الاستعمال، لا صفحة ناقصة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبداً.

أمر واحد أصبح أوضح

المسار المتبع

☐ المسار الأساسي ☐ مسار الطاقة المنخفضة ☐ متوقف مؤقتا ☐ أفضل عدم الإجابة

وجهة هذه الصفحة

تبقى خطة السلامة في مقدمة الخطة ما دامت النسخة الحالية. تُنشئ وحدة الاستجابة للأزمات مسودة استجابة للأزمات أوسع (الدرس 20، الصفحة 203). لا تحل محل هذه الصفحة المؤقتة إلا بعد مراجعة الحقول المهنية والمحلية ذات الصلة.

يبقى هدف نقطة الانطلاق، وتفضيل الاستعمال، والوقت المناسب، والبديل منخفض الطاقة. وحدات الهوية والتعافي تعيد النظر في الهدف في سياق الأداء والهوية والتعافي.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأع من Bipolar Clarity. يتلقى الشخص الداعم فقط ما يقع اختيار مشاركته، ولا يصبح مسؤولا عن العلاج أو السلامة. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. لا تُكتب تفاصيل طريقة إيذاء النفس أو الانتحار. لا تُستعمل هذه الصفحة لتقييم الخطر. المساعدة العاجلة أو الفورية تسبق استكمالها.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/102

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

02 • الدرس

02

ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من قلب مزاج

بناء لغة دقيقة وغير موصمة لاضطراب ثنائي القطب، من دون استعمال الورقة كاختبار تشخيصي.

الغرض

بناء لغة دقيقة وغير موصمة لاضطراب ثنائي القطب، من دون استعمال الورقة كاختبار تشخيصي.
يُخَرَج من هذا الفصل ب بطاقة واحدة «يعني / لا يعني» وصياغة تشخيصية، وأمر واحد غير مؤكد يُؤخذ إلى مختص مؤهل.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 2. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحات هي مكان العمل الفعلي. ما يُطبع هنا هو اللغة التي تُستعاد لاحقا – في موعد، أو في محادثة صعبة، أو في يوم يقول فيه أحدهم شيئا غير موزون.

عمل هذا الفصل كلمات، لا اختبارات. ما يُكْتَب هنا لا يشخّص شيئا. ما يفعله هو منح لغة دقيقة بما يكفي لاستعمالها مع مختص، وثابتة بما يكفي لاستعمالها مع العائلة – وهما مشكلتان مختلفتان في الواقع.

نوبية وطولية. كلمتان تستحقان التمكن منهما مبكرا. نوبية تعني أن التغيرات تأتي في فترات يمكن التعرف عليها، لا في خط مستمر بلا تغير. طولية تعني أن الصورة لا تُفهم إلا عبر الزمن – ولهذا لا يحسمها موعد واحد، ولا استبيان واحد، ولا أسبوعان سيئان.

النوبة مجموعة، لا شعورا واحدا. المزاج، والطاقة، والنشاط، والتفكير، والنوم، والسلوك، وسير الحياة الفعلي – عدة من هذه تتحرك معا، لفترة، بشكل مختلف عن المعتاد. عصر يوم منخفض يبقى عصر يوم منخفض، لا أكثر.

ما حرّك الأمر ليس نفسه ما سبّبه. السبب الدقيق لاضطراب ثنائي القطب غير معروف، وقد تسهم أنواع عدة من العوامل في كيفية بدايته وكيفية سيره – عوامل بيولوجية، منها الوراثية، وأخرى نفسية واجتماعية وبنوية. أما المستشير فأمر مختلف: هو ما يمكن أن يحرك نوبة. ومعرفة ما يستثير نوبة عند الشخص أمر مفيد، وليس حكما عليه. ولا تعني أي من الكلمتين أن الشخص جلب هذا على نفسه، والفصل بينهما هو ما يمنع ملاحظة مفيدة من أن تتحول إلى لوم.

خط الأساس شخصي. هو النمط المعتاد – لا حالة مسطحة خالية من المشاعر، ولا معدّل شخص آخر. يقارن به تقريبا كل ما يأتي لاحقا في هذه الكراسة، ولهذا تُعرّف الكلمة هنا بدل افتراض معناها.

والتشخيص ليس الشخص. يمكنه تنظيم الرعاية من دون وصف الطبع أو القدرة أو القيمة. هذه الجملة سهلة الموافقة عليها وصعبة التمسك بها في يوم سيئ، ولهذا تُطبع هنا بدل تركها للذاكرة.

الأفكار الأساسية

اضطراب ثنائي القطب نوبي وطولي. فترات التغير القابلة للتمييز تُفهم عبر الزمن.

النوبة تشمل مجموعة، لا شعورا واحدا. قد يتغير المزاج، والطاقة، والنشاط، والتفكير، والنوم، والسلوك، والأداء معا.

خط الأساس شخصي. هو نمط معتاد، لا حالة مسطحة تماما أو خالية من المشاعر.

التقييم المهني يضيف سياقاً. عرض واحد، أو فترة قصيرة، أو استبيان، أو تطبيق، أو رأي خارجي، لا يثبت التشخيص وحده.

التشخيص ليس الشخص. يمكنه توجيه الرعاية من دون تحديد الطبع، أو القدرات، أو العلاقات، أو المستقبل كله.

مشاهدة الفيديو أولاً

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو.

بطاقة سام، وقد اكتملت خطوة بخطوة. الفرق بين عبارة تصمد في موعد وأخرى تنهار أسهل رؤية أثناء حدوثه من وصفه.

لماذا «التشخيص ليس الشخص» أكثر من مجرد طمأننة. تفكّك كلارا الفكرة بعمق، وتصل بشكل مختلف حين تُقال لا حين تُطبع.

تُشاهد قبل الكتابة. الدرس المصوّر هو ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من تقلب مزاج – الدرس 2 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق والسلامة. هذا الفصل تثقيفي. لا يؤكد تشخيصاً، ولا يرفضه، ولا يغيّره. ليس اختبار تشخيص، ولا تقييم مهني، ولا خطة علاج، ولا خدمة متابعة، ولا مشورة طبية فردية. عند تغيّر الحالة بسرعة أو احتمال وجود خطر، تُستعمل المساعدة المهنية أو العاجلة المناسبة بدل محاولة حسم التشخيص هنا.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

طريقة استعمال هذا الفصل:

تُسجّل المعلومة المعروفة، وما هو غير معروف، وما يُراد طرحه من أسئلة. لا تُقيّم أسئلة الملاحظة درجاتٍ، ولا تُستعمل لوسم نوبة.

عدم المعرفة بعد إجابة، وكذلك قرار عدم تسجيل أمر ما. ولا واحدة منهما تترك القارئ خلف الركب. يُختار مسار اليوم: **المسار الأساسي** (البطاقة بخمسة مدخلات) أو **مسار الطاقة المنخفضة** (سطران).

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 2. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

النوبة وخط الأساس — شرح بصري

هذا نموذج تعليمي، لا رسم بياني تشخيصي ولا مجموعة معايير رسمية.

عبر الزمن:

نفاوت معتاد قرب خط الأساس ← مجموعة تغيرات ذات دلالة ← فترة أكبر الأثر ← تحرك نحو خط الأساس ← تعافٍ أو صعوبات مستمرة

تحت كل جزء من الخط، يمكن ملاحظة عدة مجالات:

المزاج أو النبذة الانفعالية؛

الطاقة؛

النشاط أو الإيقاع؛

التفكير أو التركيز؛

النوم؛

السلوك، أو الحكم، أو التواصل؛

الأداء في العناية بالذات، أو العلاقات، أو العمل، أو الدراسة، أو المهام اليومية.

لا حاجة لأن يكون الخط منتظماً. بعض الأشخاص لديهم أعراض بين النوبات الأوضح. وبعضهم يعود قريباً من خط أساسه السابق. وخط أساس الشخص قد يتغير أيضاً مع الصحة، والعمر، والبيئة، والعلاج، وظروف الحياة.

لا يُستعمل هذا الخط لتحديد ما إذا كانت فترة ما هوساً، أو هوساً خفيفاً، أو اكتئاباً، أو حالة مختلطة. يُستعمل لتحضير أسئلة عن التسلسل والتغير والأثر.

القاعدة: الاتساع، والزمن، والأثر

ثلاثة أسئلة تقرأ نمطاً لا لحظة واحدة. وهي القاعدة التي يقوم عليها هذا الدرس، وتستحق أن تُحفظ عن ظهر قلب، لأنها ما يحوّل عبارة «مررت بليلة فظيعة» إلى شيء يمكن لمختص العمل عليه.

الاتساع — كم مجالاً تحرك معاً؟ تغيّر النوم يُقرأ قراءة مختلفة حين تتحرك معه الطاقة والكلام والخطط والإنفاق والتركيز.

الزمن — هل كان التغير قصيراً، أم ممتداً، أم متكرراً، أم جزءاً من تسلسل أطول؟ الذاكرة عنه تكون متقطعة. وهذا طبيعي، وهنا بالضبط تملأ السجلات والأشخاص الآخرون الفراغات.

الأثر — ما الذي تغيّر في الحياة اليومية؟ العناية بالذات، أو العلاقات، أو العمل أو الدراسة، أو السلامة. وهل رأى من حول الشخص فرقاً واضحاً، من النوع الذي يُقال بصوت مسموع حينها؟

تُجرّب مرة واحدة، على ليلة عادية واحدة. تُختار ليلة موجودة في الذهن بالفعل — ليلة سيئة، أو ليلة كان هناك تساؤل بشأنها. تُجاب الأسئلة الثلاثة ويُتوقّف عند ذلك.

كم مجالاً تحرك

إلى أي جوانب وصل التغير

الاتساع، والزمن، والأثر تنظم وصفا. وتتوقف قبل التشخيص، ويقرأ المختص الوصف على خلفية التاريخ الأوسع. **غير معروف بعد** إجابة كاملة عن أي من الأسئلة الثلاثة، وليلة واحدة ليست نمطا – وهذا هو المقصود من التمرين، لا قصورا فيه.

العنصر الأساسي المطلوب – بطاقة «يعني / لا يعني» والصياغة التشخيصية

الغرض: تسجيل المعروف بالفعل، ومنع الالفة من حمل معاني لا تبررها، وإبقاء أمر واحد غير مؤكد ومفيد ظاهرا. **الوجهة:** خطة الاستقرار، **القسم 4 – تشخيصي، بكلماتي.**

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند **كتابة سطر واحد على الأقل بصيغة شخصية عما لا يقوله التشخيص عن الشخص** – وهذا السطر لا يعتمد على أحد آخر. بطاقة تنتظر الصياغة الدقيقة للسجل حالة صالحة، لا بطاقة ناقصة. ☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

تُستكمل خمسة مدخلات. لا تُستعمل البطاقة لاختيار نمط فرعي، أو اختيار إطار تشخيصي، أو وسم تجارب ماضية بأنها نوبات.

الأساسي 1 من 5 – صياغة التشخيص المستعملة بالفعل في رعايتي، إن كانت معروفة

صياغة من سجل حالي أو محادثة مهنية. الخيارات: الصياغة الدقيقة غير معروفة بعد / أفضل عدم الإجابة.

صياغة التشخيص المستعملة بالفعل في رعايتي، إن كانت معروفة

بيانات وصفية اختيارية، ليست من المدخلات الأساسية الخمسة – الإطار أو المصطلح المسجل في سجلي، إن كان معروفا. الخيارات: **خاص – غير مسجل هنا / غير معروف بعد.**

الإطار أو المصطلح المسجل في سجلي

الأساسي 2 من 5 – أمر واحد قد يساعد التشخيص على تفسيره أو تنظيمه في الرعاية

الخيار: غير معروف بعد.

أمر واحد قد يساعد التشخيص على تفسيره أو تنظيمه في الرعاية

الأساسي 3 من 5 – استنتاج واحد لا يبرره التشخيص

مثال: «لا يعني أن كل شعور قوي عرض.»

استنتاج واحد لا يبرره التشخيص

الأساسي 4 من 5 – تفضيل لغة الهوية أو الحد الشخصي

تُختار طريقة واحدة لتسجيل التفضيل. إما اختيار مصطلح مفضّل – شخص مصاب باضطراب ثنائي القطب، أو شخص يعيش مع اضطراب ثنائي القطب، أو شخص ثنائي القطب، أو التشخيص بعينه فقط عند الحاجة، أو تفضيل آخر، أو غير معروف بعد، أو أفضل عدم الإجابة – أو إكمال جملة حدود الهوية: «هذا التشخيص يصف حالة صحية ونمط نوبات له صلة برعايتي. وهو لا يحدد [يُكتب هنا].»

يُستكمل المسار المختار فقط. المسار غير المختار اختياري.

تفضيل لغة الهوية أو الحد الشخصي

- | | |
|---|---|
| ☐ شخص مصاب باضطراب ثنائي القطب | ☐ شخص يعيش مع اضطراب ثنائي القطب |
| ☐ شخص ثنائي القطب | ☐ التشخيص فقط عند الحاجة |
| ☐ تفضيل آخر | ☐ عبارة تحدّد الحدود بدلا من ذلك |
| ☐ غير معروف بعد | ☐ أفضل عدم الإجابة |

الأساسي 5 من 5 – أمر واحد غير مؤكد أو سؤال لمختص مؤهل

الخيارات: لا شيء لتسجيله هنا / أفضل عدم الإجابة.

أمر واحد غير مؤكد يُراد إبقاؤه ظاهرا

سؤال واحد لمختص مؤهل

لا تُغيّر صياغة التشخيص عبر تقييم ذاتي. تُحدّث البطاقة عندما يوضحها سجل حالي أو مختص مؤهل.

اختياري — تأمل

حين سُمع التشخيص أو قرئ للمرة الأولى، كان يبدو أنه يعني – الخيارات: غير معروف بعد / أفضل عدم الإجابة

اعتقاد واحد عن التشخيص يُراد التحقق منه هو – الخيارات: غير معروف بعد / أفضل عدم الإجابة

جزء واحد من الهوية أو الحياة لا يُراد اختزاله في التشخيص هو – الخيارات: لا شيء لتسجيله هنا / أفضل عدم الإجابة

اختياري — عرض مصغّر بثلاثة أسئلة عن التغيرات عبر الزمن

هذا عرض مصغّر، لا قائمة تدقيق، ولا اختبار تشخيصي، ولا خط زمني، ولا مخطط حياة. يُستعمل فقط لفترة سبق طرحها مع مختص. يُبنى الخط الزمني الشخصي الكامل وتمارين مخطط الحياة في وحدة مخطط الحياة.

فترة أو سياق سبق طرحه

تغيّر أول بدا أنه حدث معه

تغيّر ثانٍ بدا أنه حدث معه

أثر واحد أو سؤال لا يزال قائماً – الخيارات: غير جاهز بعد / غير معروف بعد / أفضل عدم الإجابة

اختياري — بنك أسئلة لمختص أو طبيب معالج

تتطلب البطاقة الأساسية سؤالاً واحداً فقط. تُختار أسئلة إضافية فقط إن كانت مفيدة.

ما التشخيص المسجّل حالياً، وما المصطلح الذي يستعمله هذا السجل؟

ما أجزاء التاريخ التي كانت الأهم في هذا التقييم؟

ما الأعراض أو الصعوبات بين النوبات الأوضح ذات الصلة بالرعاية؟

ما التفسيرات البديلة، والحالات المصاحبة، وعوامل الصحة الجسدية، والمواد، وآثار الأدوية التي جرى النظر فيها؟
ما الذي يبقى غير مؤكد، وكيف يمكن مراجعته عبر الزمن؟

سؤال إضافي، إن وُجد

مسار الطاقة المنخفضة

يُستكمل هذان السطران ويُتوقَّف. هما نسخة دنيا صالحة للاستعمال من البطاقة الأساسية، ويمكن العودة لاحقاً.

1. «قد يساعد هذا التشخيص على وصف نمط أو تنظيمه في الرعاية؛ لكنه لا...»

2. «أمر واحد غير مؤكد أو سؤال يُراد الاحتفاظ به هو...»

مثال تخيلي موضح

في ملف سام مكتوب «اضطراب ثنائي القطب»، لكن سام لا يعرف أي نمط فرعي مسجَّل. ولا يختار سام نمطاً فرعياً من وصف على الإنترنت. يكتب سام:

صياغة التشخيص المستعملة بالفعل في رعايتي، إن كانت معروفة: «اضطراب ثنائي القطب مذكور في سجلي الحالي»

أمر واحد قد يساعد التشخيص على تفسيره أو تنظيمه في الرعاية: «يُستعمل التشخيص لفهم فترات تتضمن تغيرات في المزاج والنوم والإيقاع والأداء»

استنتاج واحد لا يبرره التشخيص: «لا يعني أن حماسي أو حزني أو غضبي أو طموحي عرض تلقائياً»
أمر واحد غير مؤكد يُراد إبقاؤه ظاهراً: «النمط الفرعي غير واضح لي – يُسأل عن التشخيص والإطار الموجودين في سجلي الحالي»

تفضيل لغة الهوية أو الحد الشخصي: «شخص مصاب باضطراب ثنائي القطب»
سؤال واحد لمختص مؤهل: «ما أجزاء تاريخي التي كانت الأهم في هذا التشخيص؟»
هذا مثال تخيلي، وليس إجابة موصى بها ولا تاريخاً لمريض حقيقي.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبداً.

وضوح فكرة المجموعة عبر الزمن

☐ غير معروف بعد

☐ غير واضحة

☐ واضحة جزئياً

☐ واضحة

☐ مفيد☐ مفيد جزئياً☐ غير مفيد بعد☐ غير مكتمل

تمييز واحد مفيد

سؤال واحد لا يزال قائماً

وجهة هذه الصفحة

تنتقل البطاقة المكتملة إلى القسم 4 – تشخيصي، بكلماتي: صياغة التشخيص، وتفضيل لغة الهوية أو الحد المختار، وخانة ما لا يزال غير مؤكد.

إجراء واحد هذا الأسبوع: إكمال بطاقة «يعني / لا يعني» والصياغة التشخيصية المدمجة.

ملاحظة واحدة: الانتباه إلى موضع واحد يغيّر فيه «النمط عبر الزمن» فهم عرض واحد.

بديل الطاقة المنخفضة: إكمال سطر «لا يعني» وأمر واحد غير مؤكد أو سؤال.

وحدة لغة التشخيص تستبدل هذا العرض العام للنمط الفرعي بالتمييزات الكاملة. ووحدة مخطط الحياة تستبدل العرض المصغّر بثلاثة أسئلة بالخط الزمني الطولي الكامل. تبقى هذه البطاقة صالحة حتى ذلك الحين؛ ولا تحل أي من الوجدتين محلها.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبَع من Bipolar Clarity.

لا يقيّم هذا الفصل درجة الخطر.

لا تُستعمل الورقة لإعادة تصنيف التشخيص أو وسم تجارب ماضية بأنها نوبات.

يُتصل بمختص معالج عند تسبب عدم اليقين التشخيصي في ضيق كبير، أو عند التفكير في قرار علاجي مهم بسببه، أو عند الحاجة إلى توضيح بشأن السجلات الحالية.

تُطلَب مساعدة مهنية أقرب أو عاجلة عند تغيّر المزاج، أو الطاقة، أو النشاط، أو النوم، أو التفكير، أو الحكم، أو العناية بالذات، أو الأداء، بسرعة أو بشدة.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلداً بلداً في آخر هذه الكراسة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/103

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

03 • الدرس

03

النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام

ملاحظة خاصة على سبعة أيام للنوم ومرساة يومية واحدة. ليست
اختباراً، ولا درجة، ولا تشخيصاً.

الغرض

03

ملاحظة خاصة على سبعة أيام للنوم ومرساة يومية واحدة. ليست اختبارا، ولا درجة، ولا تشخيصا.

يُخَرَج من هذا الفصل ب وصف قصير لما هو معتاد شخصيا، ومرساة مرنة واحدة، ورسالة واحدة يمكن استعمالها فعلا إن استحق تغيير ما انتباها مهنيًا.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 3. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الشبكة هي مكان العمل الفعلي.

سبعة أيام من الملاحظة، لا أكثر. بلا درجة، ولا اختبار، ولا حكم. يُكتب متى جاء النوم، وكم كانت الرغبة فيه، وهل كانت الفرصة متاحة، ومرساة يومية واحدة. هذا هو التمرين كله، وهو صغير عن قصد لأنه يجب أن يصمد أمام أسبوع عادي.

الرقم وحده ليس النمط. خمس ساعات يمكن أن تكون ثلاثة أشياء مختلفة تماما. يمكن أن تكون أرقا – أريد النوم ولم يتيسّر. ويمكن أن تكون فرصة غير كافية – رضيع، أو وردية، أو موعد تسليم، أو رحلة طيران. أو يمكن أن تكون انخفاضا في الحاجة إلى النوم، حيث يقلّ النوم من دون شعور بالتعب – وهذه هي الحالة الجديرة بالملاحظة مبكرا. الساعات تبدو متطابقة على الورق. ما يفرّق بينها هو الرغبة، والفرصة، وما فعلته الطاقة بعد ذلك، ولهذا تطلب هذه الشبكة كل ذلك، لا الرقم فقط.

مرساة واحدة، لا جدول. يُختار أمر واحد يحدث في وقت متقارب كل يوم ويمكن التحكم فيه غالبا – أول وجبة، أو الخروج، أو المنبه نفسه. لا جدول زمني، ولا نظام صارم. شيء قابل للملاحظة، ولطيف بما يكفي كي لا يكسره يوم ثلثاء سيئ.

خط الأساس شخصي. المعتاد يعني المعتاد شخصيا. لا هدف هنا مفروضا من الخارج، ولا تطلب هذه الصفحة نوما أكثر، أو أفضل، أو بلوغ رقم موصى به.

والفراغ مشروع. يوم فائت معلومة عن الأسبوع، لا إخفاقا في التمرين. يُكتب المتاح فقط.

الأفكار الأساسية

أربعة أمور تستحق المعرفة قبل كتابة أي شيء.

الرقم وحده ليس النمط. تُقارَن الرغبة في النوم، والفرصة، والتعب، والطاقة، والسلوك، والسياق.

ثلاث ليال قصيرة يمكن أن تكون ثلاثة أشياء مختلفة: الأرق، أو قلة الفرصة، أو انخفاض الحاجة إلى النوم.

خط الأساس شخصي. المعتاد مرجع شخصي، لا هدف مفروض من الخارج.

مرساة واحدة، لا جدول. شيء قابل للملاحظة، وضمن التحكم الشخصي جزئيا، ولطيف بما يكفي ليوم صعب عادي.

مشاهدة الفيديو أولاً

هذه الصفحة النصف الثاني من الدرس. الفيديو يتولى التعليم؛ والصفحة هي مكان العمل الفعلي. إن لم يكن الدرس 3 قد شوهد بعد، فيُشاهد قبل البدء بالكتابة. الدرس المصوّر هو النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام – الدرس 3 من Bipolar Stability Program.

يشرح الفيديو لماذا يمكن للساعات الخمس نفسها أن تعني ثلاثة أشياء مختلفة، ومتى تستحق ليلة قصيرة إخبار أحد بها قبل نهاية الأسبوع، وكم يمكن إغفاله في يوم سيئ. من دون ذلك، تبقى الشبكة أدناه مجرد استمارة تُملاً. ومعه، تصوير الشبكة وصفاً يمكن تسليمه لأحد.

الدرس هو النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام – الدرس 3 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق والسلامة. لا تشخّص هذه الكراسة نوبة، ولا تصف ساعات نوم، ولا تطلب تغيير العلاج. لا يُنتظر سبعة أيام إن جاء انخفاض الحاجة إلى النوم مع تنشيط صاعد، أو تضرر شديد، أو ذهان، أو خطر.

وإجاباتك في الكراسة خاصة. لا تصل إلى Bipolar Clarity، ولا أحد هنا يراقبها.

ثلاث كلمات يستعملها هذا الفصل.

نافذة النوم – الفترة بين الاستلقاء بنية النوم والنهوض لبدء اليوم. ليست وقت الاستغراق في النوم، بل وقت محاولته. وإن مرّت ساعة من الاستيقاظ الممتد، فتلك الساعة داخل النافذة، وتلك الفجوة نفسها جديرة بالملاحظة.

المرساة – أمر صغير واحد يُفعل في وقت متقارب معظم الأيام، ويمكن رؤية الذات وهي تفعله. فتح الستائر. تناول الفطور جالسا. إخراج القمامة. واحد فقط، لا روتين كامل. هي علامة تُقرأ، لا هدف يُبلّغ.

التنشيط – سرعة أكبر من المعتاد: كلام أكثر، وحركة أكثر، وبدء أمور جديدة، وأفكار تأتي أسرع، وحاجة أقل إلى النوم من دون شعور بالتعب. وهذا ليس نفسه المزاج الجيد، ويمكن أن يأتي مع التهيج لا مع الانسراح.

مسار اليوم. المسار الأساسي مدخل قصير واحد يوميا لأسبوع كامل. ومسار الطاقة المنخفضة ثلاث خانات يوميا. وفوات يوم ليس إخفاقا – تُترك الفجوة ويُلتقَط اليوم التالي.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 3. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

ثلاثة أنماط للنوم القصير

تُستعمل هذه أوصافا للتواصل، لا معايير تشخيصية.

الأرق. «كانت الفرصة متاحة وكانت الرغبة أو الحاجة إلى النوم موجودة، لكن النوم كان صعبا.» تعب أو ضيق غالبا؛ والسبب يبقى مفتوحا.

قلة الفرصة. «العمل، أو الرعاية، أو السفر، أو المحيط، أو مطلب آخر، لم يترك وقتا محميا كافيا.» تعب، لكن النافذة المتاحة كانت مضغوطة.

انخفاض الحاجة. «نمتُ أقل بوضوح من المعتاد ولم أشعر بالتعب المتوقع» أكثر إثارة للقلق مع ارتفاع الطاقة، أو السرعة، أو التهيج، أو الثقة، أو الاندفاع، أو تغيير سلوكي ظاهر.

الرقم وحده ليس النمط. «غير مؤكد» وصف صالح.

ليلة حديثة، إن كان ذلك مفيدا

أقرب وصف

شابه الأرق ☐ شابه قلة فرصة النوم ☐
شابه انخفاض الحاجة إلى النوم ☐ غير مؤكد أو لا يُستكمل هذا الآن ☐

ما يجعل هذا الوصف مناسباً

تحضير خط الأساس — ما هو المعتاد، ومرساة واحدة قابلة للصمود

المعتاد مرجع شخصي، لا هدف مفروض من الخارج. يُكتب هذا قبل اليوم الأول.

في أوقات الاستقرار المعقول، تكون نافذة نومي عادة حول

حاجتي إلى النوم تبدو عادة

طاقتي عادة

منخفض ☐ كالمعتاد ☐ مرتفع ☐ غير مؤكد ☐

مرساتي الواحدة — قابلة للملاحظة، وضمن تحكمي جزئيا، ولطيفة في يوم صعب

مسار اتصالي المبكر، مكتوب الآن، لحال انخفضت الحاجة إلى النوم بينما ترتفع الطاقة أو التنشيط

ملاحظة سبعة أيام

المدخلات التقريبية تكفي. تُلَاحَظ الأمور قبل محاولة تحسينها.

لا فرصة مدخل حقيقي للمرساة، وليس مثل **لم يحدث**. يُستعمل في يوم لم يمنح المرساة أي فرصة – سفر، أو إقامة في المستشفى، أو يُعد عن البيت، أو يوم لم يكن فيه للمرساة أي شكل ممكن. أما **لم يحدث** فيعني أن الفرصة كانت متاحة ولم يحدث الأمر، وهذه معلومة مختلفة تستحق أن تبقى منفصلة.

السياق، اختياري	المرساة	الطاقة	الحاجة إلى النوم	النهوض لبدء اليوم	بداية نافذة النوم
	حدث لم يحدث لا فرصة	منخفض كالمعتاد مرتفع غير مؤكد	كالمعتاد أعلى من المعتاد أقل من المعتاد غير مؤكد		
					ليوم 1
					تاريخ
					ليوم 2
					تاريخ
					ليوم 3
					تاريخ
					ليوم 4
					تاريخ
					ليوم 5
					تاريخ
					ليوم 6
					تاريخ

السياق، اختياري	المرساة حدث لم يحدث لا فرصة	الطاقة منخفض كالمعتاد مرتفع غير مؤكد	الحاجة إلى النوم كالمعتاد أعلى من المعتاد أقل من المعتاد غير مؤكد	النهوض لبدء اليوم	بداية نافذة النوم
--------------------	--------------------------------------	--	--	----------------------	-------------------

اليوم 7

التاريخ

حد التحمل — هل كان هذا الأسبوع قابلاً للتتبع؟

يُبسّط التسجيل أو يُوقَف إن أصبح ضاراً أو قهرياً. كثرة البيانات ليست تلقائياً بيانات أفضل.

هل كان هذا الأسبوع قابلاً للتتبع

☐ فقط عبر مسار الطاقة المنخفضة

☐ نعم، بمستوى مناسب تقريباً

☐ غير مؤكد

☐ لا، زاد التسجيل القلق أو الخجل أو التحقق القهري أو

الخلاف أو التنشيط

ما الذي يجعل الملاحظة أكثر أماناً أو أخف

مراجعة بلا تقييم — وصف الأسبوع، لا تشخيصه

يُبحث عن تغيير عن خط الأساس الشخصي، ويبقى السياق ظاهراً.

ما بدا قريباً من المعتاد

ما اختلف بوضوح

إن كان النوم أقصر، هل شعرت بالتعب — أم بدت الحاجة إلى النوم أقل بينما ارتفعت الطاقة

ما السياق الذي قد يساعد على تفسير الأسبوع

مدى تمثيل هذا الأسبوع للمعتاد

ممثِّل بقدر معقول ☐غير مؤكد ☐مضطرب بسبب ظروف غير معتادة ☐

بناء رسالة الرعاية

«في الأيام الـ [يُكتب هنا] الماضية، تغيّرت نافذة نومي من [يُكتب هنا] إلى [يُكتب هنا]. وبدأت حاجتي إلى النوم [يُكتب هنا] هنا]. وتغيّرت طاقتي أو سلوكي على النحو التالي: [يُكتب هنا]. وكان السياق ذو الصلة [يُكتب هنا]. وأودّ نصيحة بشأن الخطوة التالية.»

رسالتني

مسار الطاقة المنخفضة

ثلاث خانات، وهذا مدخل كامل. يوم واحد يبقى معلومة. يُتوقَّف هنا إن كان هذا كافيا اليوم.

وقت النهوض

الطاقة

منخفض ☐كالمعتاد ☐مرتفع ☐غير مؤكد ☐

كلمة سياق واحدة – وردية، ألم، سفر، مولود جديد، مرض، غير معروف بعد

مثال تخيلي موضح

مايا شخصية متخيَّلة مرَّبة. تسجِّل ثلاث ليال من أسبوع واحد وتقرأها جنباً إلى جنب.

الاثنين. وردية متأخرة، ثم موعد مبكر في المستشفى مع والدتها. نافذة نوم نحو خمس ساعات؛ شعرت بإنهاك وتمتت نوماً أكثر. أقرب وصف: قلة الفرصة.

الأربعاء. كانت الليلة متاحة وأرادت النوم، وقضت جزءاً كبيراً منها مستيقظة وقلقة. تعب في اليوم التالي. أقرب وصف: الأرق.

السبت. نحو خمس ساعات مجدداً، من دون تعب، وإعادة ترتيب الشقة قبل الفجر، ووابل من الرسائل الطموحة، وكلام أسرع، وتهيج غير معتاد حين شككت أختها في الخطط. أقرب وصف: انخفاض الحاجة إلى النوم، مع تنشيط صاعد.

نمطها المعتاد، مكتوباً قبل اليوم الأول: نافذة نوم تتراوح بين سبع وثمانى ساعات تقريبا، وحاجة إلى النوم «معتادة عندي»، و«طاقة «معتادة». مرساتها الواحدة: فتح الستائر بعد النهوض. مسار اتصالها المبكر: رقم العيادة المحفوظ بالفعل في هاتفها.

رسالتها: «في الأيام السبعة الماضية تغيرت نافذة نومي من سبع إلى ثماني ساعات تقريبا إلى نحو خمس ساعات. وبدأت حاجتي إلى النوم أقل يوم السبت، وتغيرت طاقتي وكلامي، ولاحظت أختي الفرق. وكان السياق ذو الصلة وردية متأخرة وموعدا عائليا. وأود نصيحة بشأن الخطوة التالية.»

مايا شخصية متخيلة. يوضح المثال الحقول؛ وليس تشخيصا، ولا إجابة موصى بها، ولا هدفا يُحتذى. الساعات الخمس لم تشخص شيئا – والليلة الثالثة كانت جديرة بالإبلاغ بسبب التركيبة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند **تسجيل يوم واحد على الأقل بصيغة شخصية** – صف واحد يكفي. أسبوع لم تكتمل ملاحظته حالة صالحة، لا حالة فاشلة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

خاص؛ لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبداً.

وضوح أنماط النوم الثلاثة

☐ واضحة ☐ واضحة جزئيا ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

وضوح خطة ملاحظتي

☐ واضحة ☐ واضحة جزئيا ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

وجهة هذه الصفحة

يُنقل المعنى الموجز – لا اليوميات الخاصة كاملة. خمسة عناصر تنتقل، وخمسة فقط.

نمطي المعتاد للنوم والطاقة

تغيّر ذو دلالة شخصية أريد ملاحظته

03

مسار الاتصال المبكر

مسار التقييم العاجل

مسار الطوارئ

يُتْرَك خارج هذا كله: تشخيص مخمّن، ووعد بأن مرساة واحدة تمنع النوبات، وأي هدف نوم صارم قد تبدو هذه الكراسة وكأنها توهي به.

الخصوصية والسلامة

عند الحمل أو الولادة الحديثة، يُطرح اضطراب النوم ذو الدلالة على فريق الرعاية مبكراً. واضطراب ثنائي القطب مرتبط بخطر أعلى للمرض بعد الولادة – ارتباط لا تنبؤ – والإرشادات تطلب من الخدمات أن تبقى منتبهة في تلك الأسابيع الأولى حتى مع الشعور بأن كل شيء على ما يرام؛ والسجل تحضير، لا بديل عن الرعاية. سياق يُطرح مبكراً

نعم ☐ لا ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة ☐

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلداً بلداً في آخر هذه الكراسة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/104

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الدرس • 04

04

علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولاً

بطاقة صغيرة ومؤقتة: حتى تغيّرين لوحظا نحو الأعلى، وحتى تغيّرين نحو الأسفل، وما كان يجري أيضاً، وخطوة واحدة يمكن اتخاذها الآن. تساعد على الوصف والاتصال المبكر. لا تشخص نوبة، ولا تتنبأ بانتكاس، ولا تصف علاجاً.

الغرض

بطاقة صغيرة ومؤقتة: حتى تغيّرين لوحظا نحو الأعلى، وحتى تغيّرين نحو الأسفل، وما كان يجري أيضا، وخطوة واحدة يمكن اتخاذها الآن. تساعد على الوصف والاتصال المبكر. لا تشخص نوبة، ولا تنبأ بانتكاس، ولا تصف علاجاً.

يُخَرَج من هذا الفصل ب بطاقة أولى واحدة للتغيرات المبكرة يمكن تسليمها لمختص، وخطوة أولى واحدة يمكن اتخاذها قبل اليقين من أي شيء.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 4. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه البطاقة هي مكان العمل الفعلي. ما يُطبع هنا هو ما يُراد وجوده أمام الشخص في اليوم الذي يبدو فيه شيء ما مختلفاً قليلاً.

اللحظة المفيدة أبكر من اللحظة الواضحة. معظم الخطط تبدأ بعد أن يصير كل شيء واضحاً بالفعل، وذلك بالضبط حين يصعب استعمالها. تبدأ هذه البطاقة أبكر، وهي مفيدة لأنها صغيرة: حتى تغيّرين نحو الأعلى، وحتى تغيّرين نحو الأسفل، وما كان يجري أيضا، وخطوة أولى واحدة يمكن اتخاذها قبل اليقين من أي شيء.

الإشارة شخصية، لا عامة. الاختبار ليس ورود الأمر في قائمة. بل هل يختلف اختلافاً ذا دلالة عمّا هو معتاد شخصياً. ست ساعات من النوم يوم ثلاثاء عادي عند الجار، وانحراف حاد شخصياً.

مرشّح تعني مرشّح. تستعمل البطاقة هذه الكلمة عن قصد: يستحق المراقبة، ويستحق الوصف، وبعيد جداً عن أن يكون مُثَبِّتاً. وتسمية الثقة – معروف، أو محتمل، أو غير مؤكد – تصف الملاحظة، لا تصف تشخيصاً أبداً.

يُكَتَب ما كان يمكن لأحد أن يراه. هذا هو الجزء الذي يحدد فائدة البطاقة. أرسلتُ رسائل بعد منتصف الليل ثلاث ليالٍ شيء يمكن الإشارة إليه من الشخص نفسه ومن شخص آخر معا. كنتُ أدخل في الهوس استنتاج، والاستنتاجات هي الشيء الوحيد الذي تفعله هذه البطاقة بشكل سيئ.

السياق لا يلغي التغيّر. أسبوع مرهق، أو عدوى، أو رحلة طيران، أو دواء جديد – كل ذلك مكانه الصفحة، بجانب الملاحظة. هذا يمنع البطاقة من ادعاء كفاية تفسير واحد لكل شيء، ويمنع حذف تغيّر حقيقي لمجرد وجود سبب له.

والإنذار الكاذب معلومة أيضا. يكلف ملاحظة واحدة ويعلم شيئاً عن النمط الشخصي. وتغيّر فائت يعلم شيئاً أيضا. ولا واحد منهما سبب للتوقف عن حفظ البطاقة.

الأفكار الأساسية

الإشارة شخصية، لا عامة. الاختبار هو هل يختلف اختلافاً ذا دلالة عمّا هو معتاد شخصياً.

مرشّح تعني ما يستحق المراقبة – وهو بعيد جداً عن أن يكون مُثَبِّتاً.

تسمية الثقة تصف الملاحظة، لا تصف تشخيصاً أبداً.

السياق لا يلغي التغيّر؛ بل يمنع البطاقة من ادعاء كفاية تفسير واحد لكل شيء.

مشاهدة الفيديو أولاً

ثلاثة أمور تحدث في الفيديو ولا يمكن لصفحة أن تفعلها.

الكلمة التي تفسد معظم البطاقات. تفكّك كلارا العلامة التحذيرية الأكثر كتابة وتوضح ما يُكتب بدلا منها – الفرق بين الوصف والحكم، على مثال حقيقي.

خطوة أولى متخيّلة، تُختار بصوت مسموع، بما في ذلك لماذا تنجح الخطوات الصغيرة أكثر حين يكون اليقين أقل ما هو متاح.

ما يُفعل حين تكون الخطوة الأولى مساعدة عاجلة، بوضوح ومن دون تهويل.

تُشاهد قبل تسمية العلامات الخاصة. الدرس المصوّر هو علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولاً – الدرس 4 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق والسلامة. إن كانت مراجعة التغيّرات تزيد الضيق، أو كان الوضع يحتاج إلى مساعدة الآن، فيُتوقّف. تُستعمل مسارات المساعدة المكتوبة في الفصل 1 وأي خطة سبق الاتفاق عليها مع مختص.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity. وهي مسودة شخصية.

يُختار مسار اليوم: **المسار الأساسي** (البطاقة الكاملة) أو **مسار الطاقة المنخفضة** (تغيّر واحد، وتسمية واحدة، وخطوة واحدة).

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثّقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 4. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

قبل ملء القسمين أ وب

هذه أمثلة، لا معايير. لا أحد لديه كل هذه العلامات، ووجود عدة منها لا يثبت شيئا، وما يهم شخصا قد لا يكون في أي من القائمتين. الاختبار الوحيد هو هل يختلف اختلافا ذا دلالة **شخصيا** – ست ساعات من النوم يوم الثلاثاء عادي عند

الجار، وانحراف حاد شخصيا.

والأمر الواحد وحده عادة ما يبقى أمرا واحدا وحده. سهرة متأخرة بعد رحلة طيران شيء؛ وعدة ليال من حاجة أقل إلى النوم، مع كلام أسرع، ويقين غير معتاد، وكومة خطط جديدة، شيء آخر. وعصر واحد من الانسحاب شيء؛ ومجموعة مستمرة من قلة الاهتمام وبطء الأداء وصعوبة العناية الأساسية شيء آخر مرة أخرى.

انتظار نمط كما في الكتب يكلف أسابيع. ووسم كل تقلب بأنه انتكاس يكلف راحة البال. وهذه البطاقة تقع بين الاثنين: تقارن، وتصف، وتدفع إلى الاتصال. وليس فيها أي درجات.

أ. تغيّرات مرشحة نحو الأعلى — اثنان كحد أقصى

تُستعمل ملاحظات لا تسميات. مثال: «أرسلتُ رسائل بعد منتصف الليل ثلاث ليال»، بدل «كنتُ أدخل في الهوس».

كلمة واحدة يُتنبّه إليها. التهيج على الأرجح هو التغيّر الأكثر كتابة في صفحة كهذه، وهو الأقل نفعا: يسمّي إحساسا من الداخل، فلا يراه أحد غير صاحبه، وقوله بصوت مسموع يُشعل غالبا الخلاف الذي كان المأمول تجنّبه. يُكتب بدلا منه ما كان يمكن لأحد أن يراه — كانت هناك حدة مع شخصين على العشاء. العصر نفسه، والتغيّر نفسه، وهذه الصيغة يمكن الإشارة إليها من الشخص نفسه ومن الشخص الذي بجانبه معا.

أمثلة كتبها آخرون هنا: نوم أقل دون التعب المتوقع • تسارع التفكير أو الكلام • خطط أكثر من المعتاد • يقين غير معتاد • اجتماعية أكثر، ومقاطعة الناس، وحدة معهم • إنفاق أسرع، أو قرار بدا مناسباً في حينه.

التغيّر المرشّح الأول

الثقة في التغيّر الأول

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

التغيّر المرشّح الثاني

الثقة في التغيّر الثاني

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

ب. تغيّرات مرشحة نحو الأسفل — اثنان كحد أقصى

تُستعمل ملاحظات لا تسميات. مثال: «توقفتُ عن الرد على الرسائل وفاتتني وجبتان»، بدل «كانت نوبة اكتئابية قد بدأت».

أمثلة كتبها آخرون هنا: فقدان الاهتمام • بطء الحركة أو التفكير • الاستيقاظ مبكرا جدا أو النوم أطول بكثير • الانسحاب من الرسائل • ثقل المهام العادية على غير المعتاد • تراجع في العمل أو الدراسة أو العناية بالنفس أو التواصل.

التغيّر المرشّح الأول

الثقة في التغيّر الأول

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

التغيّر المرشح الثاني

الثقة في التغيّر الثاني

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

ج. السياق

ما الذي كان يجري أيضا؟ يُسجّل التوقيت من دون تقرير السبب.

سطر السياق

فحص التجمّع

تغيّر واحد ☐ عدة تغيّرات ☐ غير مؤكد ☐

الاستمرار

نعم ☐ لا ☐ غير مؤكد ☐

الأثر الظاهر على الأداء، أو الحكم، أو المعاناة، أو السلامة

د. خطوتي الأولى

تُختار خطوة صغيرة واحدة، قابلة للتراجع عنها، وآمنة قبل اليقين، وتناسب الرعاية القائمة: مراجعة الملاحظة مرة أخرى في وقت محدد؛ أو استعمال مسار الاتصال المبكر؛ أو طلب ملاحظة ملموسة واحدة من شخص موثوق، بإذنه؛ أو تأجيل التزام غير عاجل وكبير العواقب ريثما تُجمع المعلومات.

خطوتي الأولى المختارة

لا يُستعمل هذا الحقل لبدء دواء أو إيقافه أو استئنائه أو تقليله تدريجيا أو اختياره أو تغييره. قرارات الدواء مكانها عند من يصف لك الدواء أو عند المختص.

هـ. شخص واحد أو خدمة واحدة

كتابة هذه المعلومة لا تُبلّغ أحدا ولا تجعله مسؤولا عن العلاج أو السلامة.

الاسم أو الخدمة – اختياري

مسار متحقق منه مستعمل أصلاً في رعايتي – اختياري

متى قد يُستعمل – اختياري

04

مسار الطاقة المنخفضة

تُستكمل هذه الثلاثة فقط، وهذه بطاقة كاملة.

1. تغيّر مرشح واحد

2. تسمية ثقة واحدة – معروف / محتمل / غير مؤكد

غير مؤكد ☐محتمل ☐معروف ☐

3. خطوة أولى واحدة

مثال تخيلي موضح

إيلينا – شخصية متخيّلة مركّبة.

تغيّر محتمل نحو الأعلى، الأول: نوم أقل دون التعب المتوقع – محتمل.

تغيّر محتمل نحو الأعلى، الثاني: رسائل عمل متزايدة الإلحاح في آخر الليل – معروف، من التوقيت المسجّل.

تغيّر محتمل نحو الأسفل، الأول: التوقف عن المشي الصباحي – محتمل.

تغيّر محتمل نحو الأسفل، الثاني: صعوبة غير معتادة في الوجبات الأساسية – محتمل.

سطر سياق واحد: موعد تسليم وسفر قريب؛ والمعنى غير مؤكد.

خطوة أولى مفيدة واحدة: مراجعة توقيت النوم والرسائل صباح الغد؛ وإن استمر الاثنان، يُستعمل مسار الاتصال المبكر في العيادة.

يوضّح هذا المثال الصيغة، وليس إجابة موصى بها.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة **تغيّر مرشّح واحد على الأقل بصيغة شخصية**، مع **الخطوة الأولى** – ولا يعتمد أي منهما على أحد آخر. بطاقة تنتظر محادثة حالة صالحة.

☐ تبقى خاصة

☐ بانتظار معلومة

☐ جاهزة للاستعمال

قبل طيّ هذه الصفحة

خاص؛ لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبداً.

ما صار أوضح

ما يبقى غير مؤكد

ما قد يُطرح مع مختص

وجهة هذه الصفحة

تُحفظ هذه البطاقة الأولى مؤقتاً. وحدتا الحالات المرتفعة والحالات المنخفضة والمختلطة تستبدلان القوائم المرشّحة القصيرة بجدد أوفى. ووحدة سلّم علامات الإنذار تستبدل البطاقة الأولى كلها بسلّم الإنذار الكامل. لا تُكدّس نسخ متضاربة – نسخة واحدة حالية تشغل المكان الفعلي.

الخصوصية والسلامة

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity. وهي مسودة شخصية. لا تقيّم هذه البطاقة درجة الخطر، ولا تُشترط أي درجة فيها قبل الاتصال. يُطلب تقييم مهني عاجل عند تصاعد سريع، أو ذهان، أو هياج شديد، أو ضرر خطير في الحكم، أو سلوك خطر أو غريب جداً عن المعتاد، أو عجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو فقدان خطير للأداء – أي واحد منها وحده. عند ظهور اليأس، أو أفكار انتحارية، أو دوافع لإيذاء النفس، أو تنشّط مع معاناة شديدة، يُستعمل مسار عاجل مناسب.

إن اجتمع المزاج المنخفض مع الهياج أو التملل في الوقت نفسه، فهذا الاجتماع يستحق طرحه على مختص عاجلا لا آجلا. أما الحكم على معناه فبعيد تماما عن عمل ورقة تمارين.

خطوط المساعدة الخاصة بكل بلد موجودة في ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة: خطوط الطوارئ والأزمات بلدا بلدا، وقسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. والقائمة نفسها، محدثة دوما، على bipolarclarity.com/ar/gethelp.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/105

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الدرس • 05

05

ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلا؟

صفحة واحدة تتولى التذكّر: ما يُؤخَذ، وما القصد منه، وما يبدو مفيدا، وما يثير القلق، وما لا يزال يحتاج إلى توضيح أو متابعة.

الغرض

صفحة واحدة تتولى التذكّر: ما يُؤخَذ، وما القصد منه، وما يبدو مفيدا، وما يثير القلق، وما لا يزال يحتاج إلى توضيح أو متابعة.

يُخَرَج من هذا الفصل ب صفحة يمكن وضعها على الطاولة في الموعد القادم، وحتى ثلاثة أسئلة تستحق أن تُطرح.

الحدود. هذا البرنامج لا يوصي بدواء، ولا يقارن الجرعات، ولا يختار علاجا، ولا يطلب منك بدء أي شيء أو إيقافه أو استئنائه أو تقليله تدريجيا أو تغييره أو جمعه مع غيره. هذه الصفحة ليست قائمة أدوية للطوارئ، وليست بديلا عن السجل الحالي الموجود لدى فريق الرعاية.

عند التفكير في تغيير الدواء، يُتَّصل بمن يصفه أو بالمختص المناسب قبل أي تصرف. ويُستعمل مسار عاجل عندما يكون الوضع عاجلا.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 5. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي – وهي الصفحة التي تُوضَع فعلا على الطاولة في الموعد.

المشكلة أن الموعد يتحول إلى اختبار ذاكرة تحت ضغط الوقت. ما كان الاسم؟ ما الذي تغيّر؟ هل كانت الفائدة تستحق الثمن؟ أي تحليل دم كان موعده قد حان؟ وأي سؤال اختفى بمجرد أن بدأ الموعد؟ لم يقل أحد إنه امتحان بكتاب مفتوح. وهذه الصفحة هي الكتاب المفتوح.

اسم الفئة خريطة، لا تعليمات. تُسمَع مصطلحات عامة – مثبّت المزاج، ومضاد الذهان، ومضاد الاختلاج، ومضاد الاكتئاب، ودواء النوم أو القلق – ومعظمها مصادفات تاريخية. مثبّت المزاج كلمة جامعة، لا فئة دقيقة. ومضاد الذهان سُمّي باسم ما طُوّرت له هذه الفئة أول مرة، وفي اضطراب ثنائي القطب تُوصف هذه الأدوية كثيرا لنوبة مزاجية: فرؤية هذه الكلمة على الملصق ليست تلميحا إلى أن أحدا يظن وجود ذهان. ومضاد الاختلاج يأتي من عالم الصرع. أما مضاد الاكتئاب فيتعامل معه هنا بحذر أكبر من غيره، والإرشادات تجعله عادة مصحوبا بدواء آخر، لا منفردا.

معرفة الفئة مفيدة، لكنها ليست المهمة. يمكن أن يُعطى شخصان الفئة نفسها لسببين متضادين. ما يهم في هذه الصفحة هو المهمة التي يقصدها من يصف الدواء لدواء الشخص نفسه، الآن وعلى مدى السنين – ولهذا تسأل الصفحة عمّا قيل، وأين قيل.

تُنَقَل المعلومة الدقيقة؛ ولا تُعاد كتابتها من الذاكرة أبدا. يُؤخَذ الاسم من الملصق أو القائمة أو السجل الحالي. وإن اختلف مصدران، فيُكتب المصادر مختلفة ويُؤخَذ الاثنان إلى صيدلي. **يحتاج إلى تحقق** مدخل أفضل من تخمين واثق، وليس اعترافا بشيء.

الفائدة ملاحظة. صار نومي أكثر انتظاما. خفّ الهياج. أمكن اتخاذ قرار. التوقيت وحده لا يعد بشيء عن السبب، والمخاوف وجودة الحياة مدخلات مشروعة في قرار العلاج، لا شكاوى.

المتابعة فردية. بعض الأدوية تتطلب فحوصا جسدية، أو تحاليل دم، أو متابعة المستوى في الدم؛ وما ينطبق يعتمد على الدواء وعلى الشخص. لا تخترع هذه الصفحة جدولا أبدا. بل تحوّل المتابعة إلى أربعة أسئلة: ما الذي ينطبق، ومتى موعده، ومن يطلبه، وأين تُراجَع نتيجته.

الأفكار الأساسية

لدواء الشخص مهمة مقصودة محددة. السؤال عن تلك المهمة الآن، وعلى مدى السنين، مشروع تماما. تُنقل المعلومة الدقيقة الحالية. ولا تُعاد كتابتها من الذاكرة أبداً — **يحتاج تحققاً** أفضل من تخمين، في كل مرة. الفائدة ملاحظة، لا استنتاج. التوقيت وحده لا يعد بشيء عن السبب. المخاوف وجودة الحياة مدخلات **مشروعة** في قرار العلاج. المتابعة فردية. لا يوجد جدول عام، ولا تخرع هذه الصفحة واحداً أبداً. الصفحة تحمل السؤال. ولا تحمل القرار أبداً.

مشاهدة الفيديو أولاً

يحمل الفيديو أمرين تتركهما هذه الصفحة عمداً. أمام دانيال أحد عشر يوماً حتى مواعده، ولديه خطة لم يخبر بها أحداً. وما يفعله بهذه الصفحة هو جوهر الدرس كله، ولا شيء منه يتحول إلى نصيحة علاجية. لماذا تحمل كل فئة دواء الاسم الذي تحمله، وما الذي يدل عليه هذا الاسم وما لا يدل عليه. المسرد هنا يعرّف الكلمات؛ والفيديو يشرح لماذا تُضلل. تُشاهد قبل ملء هذه الصفحة. الدرس المصوّر هو ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلاً؟ — الدرس 5 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

تُوضع أمام الشخص مصدر موثوق حالي: المصق، أو قائمة الصيدلية، أو سجل الرعاية. لا حاجة لإثبات السببية قبل تسجيل مصدر قلق. لا شيء هنا يطلب تصنيف دواء في فئة، أو استنتاج سبب وصفه. إن كان الوضع عاجلاً، يُتوقّف ويُستعمل مسار عاجل. انظر **الخصوصية والسلامة**. إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص — غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 5. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مسار الطاقة المنخفضة

سطران. هذا هو المسار كاملاً.

1. الاسم الدقيق للدواء الحالي، منقولاً من ملصق أو قائمة أو سجل موثوق – أو يحتاج تحققاً

2. السؤال الوحيد المطلوب جوابه

هذان السطران نسخة كاملة لمسار الطاقة المنخفضة. يمكن التوقف هنا.

المسار الأساسي

للصفحة خمسة أجزاء، وهي الأجزاء الخمسة نفسها المذكورة في الدرس: **المعلومة الدقيقة الحالية** • **المهمة المقصودة** • **الفائدة المحتملة** • **مصدر القلق** • **الأسئلة والمتابعة**.

المعلومة الدقيقة الحالية

تُنقَل، ولا تُعاد كتابتها من الذاكرة.

الاسم الدقيق للدواء والتعليمات الدقيقة الحالية، كما هي مكتوبة:

المصدر الذي جرى التحقق منه:

☐ ملصق العبوة ☐ قائمة الصيدلية ☐ سجل الرعاية ☐ غير ذلك
☐ يحتاج تحققاً

تاريخ التحقق من المصدر:

المهمة المقصودة — بحسب فهمي

الغرض الحالي، بلغة عادية – أو الغرض غير واضح / يحتاج إلى تأكيد

الفائدة المحتملة

ما لوحظ، ومتى تقريبا، وما كان يجري أيضا في ذلك الوقت:

الثقة في التوقيت:

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

الملاحظة هي «صار نومي أكثر انتظاما في الشهر التالي للتغيير». والاستنتاج هو «هذا الدواء أصلح نومي». وهذه الصفحة تحمل الأولى.

مصدر قلق أو أثر جانبي محتمل

ما لوحظ، ومتى بدأ أو تغير، وهل ما زال مستمرا، ومقدار أهميته شخصيا:

الثقة في التوقيت:

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

لا حاجة لإثبات السببية قبل تسجيل مصدر قلق.

الأسئلة والمتابعة

ما المتابعة التي تنطبق على وضعي، ومتى موعدها، ومن يطلبها، وأين تراجع نتائجها؟

الموعد التالي المؤكد من خدمة الرعاية أو الصيدلية – يترك فارغا حتى يؤكد أحد، أو توضع علامة غير واضح / يحتاج إلى تحقق

لا يُملأ اختبار أو جدول عام مسبقا أبدا. قد توضح نسخة القارئ طريقة الاتصال بصيدلي أو بمن يصف الدواء؛ والمختص أو المصدر المحلي هو من يؤكد المتطلب الفردي.

أسئلتني – ثلاثة كحد أقصى. مقترحات، إن كانت الصفحة الفارغة صعبة:

في أي شيء يُقصد أن يساعد هذا الدواء الآن وعلى مدى السنين؟

ما الفوائد والمخاطر الرئيسية في وضعي؟

كيف يمكن معرفة إن كان يساعد؟

ما المتابعة التي تنطبق، ومتى موعدها، ومن يراجعها؟

ما الخيارات التي يمكن مناقشتها لهذا القلق؟

ماذا يُفعل إن تكرر هذا؟

ما الذي يستحق التحقق منه مع صيدلي؟

أسئلتني للمختص المناسب

05

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة **خانة أساسية واحدة على الأقل لا تعتمد على مصدر خارجي – المهمة المقصودة بحسب الفهم الشخصي، أو مصدر قلق، أو سؤال – بصيغة شخصية**. صفحة تنتظر قائمة صيدلية أو موعد متابعة مؤكدا حالة صالحة، لا صفحة ناقصة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مثال تخيلي موضح

دانيال – شخصية متخيَّلة مركَّبة

المعلومة الدقيقة الحالية، منقولة من مصدر موثوق: منقولة من ملصق الصيدلية الحالي.

المصدر الذي جرى التحقق منه: الملصق. تاريخ التحقق: هذا الأسبوع.

المهمة المقصودة، بحسب فهمي: «أظن أنه للوقاية من الحالات المرتفعة؛ يحتاج إلى تأكيد»

الفائدة المحتملة الملحوظة: «ليال أقل من النشاط المتصاعد منذ المراجعة الأخيرة؛ وتغيَّرت أشياء أخرى أيضا.»

الثقة: محتمل.

مصدر قلق أو أثر جانبي محتمل: «بطء الصباح يؤثر في أول العمل؛ بدأ بعد تغيير الجرعة؛ وما زال موجودا.» الثقة في التوقيت: معروف.

سؤال المتابعة: «دُكر تحليل دم؛ والموعد والمسؤول غير واضحين.»

أسئلتني للمختص المناسب: «ما المهمة المقصودة لهذا الدواء الآن، وما المتابعة المستحقة، وما الخيارات التي يمكن مناقشتها لبطء الصباح؟»

دانيال شخصية متخيَّلة. يوضَّح هذا الصفحة، لا دواء موصى به ولا قرارا. لا يقدِّم المثال أي اسم دواء، ولا جرعة، ولا اختبار، ولا جدول.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتَابَع أبدا.

الغرض من هذا الدواء

☐ واضحة ☐ واضحة جزئيا ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

ما سيذكر في المرة القادمة

غير معروف بعد ☐غير واضحة ☐واضحة جزئياً ☐واضحة ☐

أمر واحد يُراد السؤال عنه:

وجهة هذه الصفحة

يُنقل فقط:

مصدر المعلومة الحالية المتحقق منه وتاريخه؛

ملخص فائدة/قلق واحد؛

عدم اليقين في المتابعة؛

حتى ثلاثة أسئلة.

لا يُنقل قرار علاجي منفرد. يُستبدل الملخص عندما تتغير المعلومة المتحقق منها.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبع من Bipolar Clarity.

هذه الصفحة مسودة شخصية. ليست وصفة طبية، ولا قائمة أدوية للطوارئ، ولا بديلاً عن السجل الحالي الموجود لدى فريق الرعاية.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

لا يصح تأخير المساعدة بسبب هذه الصفحة. فهذه هي الطريقة الوحيدة التي قد تضرّ بها.

متى تُطلب المساعدة أبكر

تُطلب مشورة مهنية عاجلة عند رد فعل شديد أو يسوء بسرعة، أو تتغير كبير في الحالة النفسية، أو ذهان، أو هياج شديد، أو فقدان خطير للحكم أو للأداء، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو الخوف من حدوث أذى.

لسؤال عن دواء وليس حالة طوارئ — «هل هذا طبيعي»، «هل يمكن الجمع بين هذا وذاك»، «فاتتني جرعة» — الصيدلي عادة هو الشخص المؤهل الأسرع وصولاً، ولا يُحتاج في معظم البلدان إلى موعد. يُكتب المسار هنا مرة واحدة، مع ساعات العمل إن كانت ذات صلة.

مسار صيدليتي أو مشورة الأدوية عندي

خطوط المساعدة الخاصة بكل بلد موجودة في ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة: خطوط الطوارئ والأزمات بلداً بلداً، وقسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. والقائمة نفسها، محدّثة دوماً، على

bipolarclarity.com/ar/gethelp

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/106

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

06 • الدرس

06

الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج

ثلاث فترات واسعة من حياتك على صفحة واحدة، لتنطلق المحادثة السريرية القادمة من تاريخ منظم، لا من إعادة بناء متعجلة.

الغرض

ثلاث فترات واسعة من حياتك على صفحة واحدة، لتنتقل المحادثة السريرية القادمة من تاريخ منظم، لا من إعادة بناء متعجلة.

ما يُخرج به من هذا الفصل مخطط أولي حذر، وملخص قصير للمسار، وأهم فجوة في المعلومات.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 6. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذا المخطط هو مكان العمل الفعلي.

الموعد دبوس واحد. ومخطط الحياة هو الطريق. المختص الذي يلتقي بأحد اليوم يرى نقطة واحدة. وما يغيّر المحادثة هو الشكل عبر السنين: متى تغيّرت الأمور، وإلى متى استمرت تقريبا، وما كان يجري حولها، وما الذي ساعد. ومعظم الناس يصلون إلى تلك المحادثة وهم يعيدون بناءها تحت الضغط، وبشكل رديء، من الذاكرة.

ثلاث فترات واسعة، لا قضية أمام محكمة. لا إثبات لأي شيء هنا؛ بل تنظيم لما هو معروف أصلا في صورة واضحة: ثلاث مساحات من الحياة، موصوفة بما يكفي ليشرح شخص مؤهل أسئلة أفضل.

التقريب يكفي، وكان يكفي دائما. حوالي وقت تغيير العمل. الشتاء الذي تلا الانتقال. في مكان ما من العشرينيات. التواريخ الدقيقة لم تكن يوما هي المقصود، وانتظار القدرة على تحديدها هو ما يجعل هذه الصفحة لا تُكتب أبدا.

ست زوايا نظر لكل فترة. المزاج والطاقة، والنوم، والأداء، والعلاج، وظروف الحياة، وما لاحظته آخرون. لن تحمل كل زاوية شيئا، والزوايا الفارغة تحمل معلومة أيضا.

الترتيب الزمني ليس إثباتا للسببية. وقوع أمرين بالتتابع هو أكثر الأنماط إغراء على الإطلاق، والمخطط عمدا لا يسمح بترقية ذلك إلى تفسير. يُسجّل ما حدث ومتى، ويُترك «لماذا» لشخص مؤهل.

وغير مؤكد إجابة حقيقية – وكثيرا ما تكون أنفع سطر في الصفحة، لأنها تدلّ المختص بالضبط على المكان الذي يبدأ منه السؤال.

الأفكار الأساسية

التشخيص يسكن الطريق عبر السنين، لا في موعد واحد.

مخطط الحياة ينظم المعلومات. إثبات نوبة، أو حسم تشخيص، أو تحديد سبب، كل ذلك خارج قدرته.

الفترات التقريبية تكفي. التواريخ الدقيقة لم تكن يوما هي المقصود.

معروف / محتمل / غير مؤكد تحدّد نوع المعلومة، لا تشخيصا أبدا.

الترتيب الزمني ليس إثباتا للسببية.

غير مؤكد إجابة حقيقية، وغالبا ما تكون أصدق سطر في الصفحة.

مشاهدة الفيديو أولاً

يُشاهد من أجل أمرين يصعب وضعهما على الورق.

مخطط متخيّل يُبنى من لا شيء، وهو أسرع طريقة لرؤية أن التواريخ التقريبية تكفي فعلاً.

لماذا يبدو الترتيب الزمني دائماً وكأنه سبب، وما يفعله المختص بمخطط يقاوم هذا الإغراء.

تُشاهد قبل البدء. الدرس المصوّر هو الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج – الدرس 6 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

تُختار فقط النقاط المرجعية المريح تسجيلها. الصدمة والسياس الخاص اختياريان دائماً.

لا حاجة إلى أي تحقيق. تُستعمل السجلات المتاحة أصلاً بشكل قانوني ومريح.

رواية شخص آخر وجهة نظر واحدة، لا حكماً نهائياً، وتُطلب بإذن.

إن كانت مراجعة الماضي تزيد الضيق أو التنشيط أو الارتباك أو الشعور بعدم الأمان بشكل كبير، يُتوقّف مبكراً. انظر الخصوصية والسلامة.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين تأتي أحكام هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 6. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مسار الطاقة المنخفضة

سطران. هذا هو المسار كاملاً.

1. فترة واسعة واحدة، وما تغيّر فيها

2. سؤال واحد يُراد طرحه عنها

تُوسم المعلومة بمعروف أو محتمل أو غير مؤكد إن كان ذلك سهلاً اليوم. وإن لم يكن، تُترك.

هذان السطران نسخة كاملة لمسار الطاقة المنخفضة. يمكن التوقف هنا.

المسار الأساسي

اختيار ثلاث فترات على الأكثر

تكفي نقاط مرجعية واسعة: مرحلة دراسية، أو وظيفة، أو فترة علاقة، أو انتقال، أو سنة، أو ما قبل/حول/بعد التشخيص، أو أي فترة أخرى مفيدة شخصياً. أكثر من ثلاث فترات أسوأ لا أفضل. لا يُسجّل سياق خاص غير مرغوب في وجوده على الصفحة.

الفترات التي اخترتها

06

فترة واحدة في كل مرة

الأسطر العشرة أدناه تصف **فترة واحدة**. تملأ من جديد لكل فترة مختارة، حتى ثلاث فترات. لا شيء هنا صفحة منفصلة. يُترك أي سطر فارغاً كلما استحق أن يبقى فارغاً.

اسم الفترة:

اسم الفترة – الفترة 2

اسم الفترة – الفترة 3

بداية/نهاية تقريبية أو نقطة مرجعية:

بداية أو نهاية تقريبية، أو نقطة مرجعية – الفترة 2

بداية أو نهاية تقريبية، أو نقطة مرجعية – الفترة 3

ما الذي تغيّر؟ (تغيّرات ملحوظة عن النمط المعتاد في المزاج، أو الطاقة، أو النشاط، أو التفكير، أو الكلام، أو الثقة، أو التهيج)

ما الذي تغيّر – الفترة 2

ما الذي تغيّر – الفترة 3

ماذا حدث للنوم والإيقاع؟ (توقيت النوم، والحاجة إليه، والروتين اليومي، والنشاط الليلي)

النوم والإيقاع – الفترة 2

النوم والإيقاع – الفترة 3

ماذا حدث لأدائك، بشكل ظاهر؟ (العمل، والدراسة، والعلاقات، والعناية بالنفس، والمال، والالتزامات، والقيادة، والسلامة)

الأداء، بشكل ظاهر – الفترة 2

الأداء، بشكل ظاهر – الفترة 3

أي رعاية وأي علاج كانا موجودين؟ (المساعدة، والدواء، والعلاج النفسي، ودخول المستشفى، والإدارة الذاتية – وما بدا مفيداً أو غير مفيد أو غير واضح حينها)

الرعاية والعلاج حول الفترة – الفترة 2

الرعاية والعلاج حول الفترة – الفترة 3

وماذا عن الصحة والمواد؟ (التوقيت فقط، دون افتراض سبب)

الصحة والمواد – الفترة 2

الصحة والمواد – الفترة 3

وماذا كان يجري في حياتك؟ اختياري – خاص – غير مسجل هنا مدخل كامل

سياق الحياة – الفترة 2

سياق الحياة – الفترة 3

الثقة في الأحداث:

معروف ☐

محتمل ☐

غير مؤكد ☐

الثقة في الأحداث – الفترة 2

معروف ☐

محتمل ☐

غير مؤكد ☐

الثقة في الأحداث – الفترة 3

معروف ☐

محتمل ☐

غير مؤكد ☐

حالة المعنى:

معروف ☐غير مؤكد ☐محتمل ☐أفضل طرح هذا في حديث مع مختص ☐

حالة المعنى – الفترة 2

معروف ☐غير مؤكد ☐محتمل ☐أفضل طرح هذا في حديث مع مختص ☐

حالة المعنى – الفترة 3

معروف ☐غير مؤكد ☐محتمل ☐أفضل طرح هذا في حديث مع مختص ☐

المقارنة دون تشخيص

تُقرأ الفترات معا الآن، مع ثلاثة أسئلة في الذهن: ما الذي يبدو أنه يتكرر، وما الذي حضر مرة واحدة فقط، وما الذي بقي بينها. لا شيء يُملأ هنا. الملاحظة فقط، لا الاستنتاج – وما يُلاحظ سيظهر لاحقا، في الملخص وفي السؤال الذي يُحمل إلى الموعد.

الترتيب الزمني ليس إثباتا للسببية. إن جاء أمر بعد آخر، فذلك يستحق الذكر، وليس تفسيراً.

حيث تختلف روايتك عن رواية شخص آخر

إن بدت فترة مختلفة لشخص كان حاضرا، تكتب كما هي – «ذاكرتي تختلف عن ذاكرة شريكي» – وتؤخذ الروايتان معا إلى الموعد. لا داعي لترجيح إحداهما أولا. خلاف مسجل بوضوح أفيد لمختص من نسخة واحدة تم تنعيمها.

مصادر يمكن الرجوع إليها – اختياري

سجلات الرعاية الحالية المتاحة أصلا.

التقويم/الرسائل/سجلات العمل المتاحة بشكل قانوني ومريح.

رواية شخص موثوق لأمر ظاهرة، بإذن.

لا حاجة إلى أي تحقيق. رواية شخص آخر وجهة نظر واحدة، لا حكما نهائيا.

ملخص المسار

وصفي القصير للنمط عبر الزمن:

أهم فجوة في المعلومات:

سؤال واحد: «عبر هذه الفترات، لاحظتُ [يُكتب هنا]. وما زال [يُكتب هنا] غير مؤكد عندي – ما الذي ينبغي أخذه في الاعتبار أيضا – وما المعلومات التي قد تساعد؟»

06

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: جاهزة للاستعمال، أو بانتظار معلومة، أو تبقى خاصة.

تُعلم جاهزة للاستعمال فقط حين يكون مدخل أساسي واحد على الأقل لا يعتمد على مصدر خارجي – اسم الفترة، أو ما تغيّر، أو السؤال – مكتوبا بكلمات شخصية. الصفحة التي تنتظر سجلا غير متاح بعد حالة صحيحة، لا صفحة ناقصة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مثال تخيلي موضح

يسجل نوا سنوات الجامعة، وأول وظيفة بدوام كامل، وسنة التشخيص. بعض الأحداث معروفة من سجلات؛ ومعاني أخرى تبقى غير مؤكدة. يكتب نوا التسلسلات دون وضع تسميات للنوبات، ويسأل أي الملاحظات أهم للصياغة الحالية. نوا شخصية متخيّلة. المثال يوضح الحقول؛ وليس تشخيصا ولا إجابة موصى بها.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبدا.

رسم الفترات الثلاث

☐ واضحة ☐ واضحة جزئيا ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

تسميات معروف / محتمل / غير مؤكد

☐ واضحة ☐ واضحة جزئيا ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

أمر واحد صار أوضح رؤية:

وجهة هذه الصفحة

يُحتَفَظ فقط بملخص المسار القصير، وأهم فجوة في المعلومات، والسؤال. درس الضغوط المرشحة والحماية، ودرس سلّم التحذير، قد يحدثان المعنى لاحقا؛ فتُستبدَل الملخصات القديمة بدل تكديس التناقضات. **لا يُنقل:** تسمية نوبة وضعها الشخص بنفسه، أو تشخيص استنتج من هذا المخطط، أو رواية شخص آخر مقدّمة كحكم نهائي.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity.

المخطط خاص، ولا يراه أحد إلا باختيار المشاركة. يُتَوَقَّف إن صارت المراجعة مصدر ضيق أو تنشيط أو ارتباك أو شعور بعدم الأمان بشكل كبير. ومن الأفضل التوقف مبكرا لا بعد أمسية كان ثمنها غاليا. يُبْعَد المخطط عن ثلاثة أشياء: مواجهة أحد، وإثبات اللوم، والضغط على أي أحد لتأكيد رواية معينة لذكرى ما. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

عتبة طلب المساعدة

التنشيط الشديد الحالي، أو الذهان، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو أفكار الإيذاء، أو الخطر الوشيك، كلها تستدعي مسارا عاجلا مناسبا، لا تحليلا استرجاعيا. خطوط المساعدة الخاصة بكل بلد موجودة في ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة: خطوط الطوارئ والأزمات بلدا بلدا، وقسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. والقائمة نفسها، محدّثة دوما، على bipolarclarity.com/ar/gethelp. إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/107

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الدرس . 07

07

النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق

تُسجَل صياغة التشخيص القائمة في الرعاية بالفعل، كما وردت
حرفياً، ويُفصل معناها عمّا لا تحسمه.

الغرض

تُسجَل صياغة التشخيص القائمة في الرعاية بالفعل، كما وردت حرفياً، ويُفَصَّل معناها عمّا لا تحسمه. **والناتج:** المصطلحات محفوظة كلمة كلمة، وسؤال واحد للمختص الذي كتبها.

موضوع هذا الفصل

07

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 7. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي – وما تطلبه بسيط بصورة غير معتادة: النسخ بدقة، ثم السؤال.

النوع 1 والنوع 2 تاريخاً نوبات مختلفان، لا درجتين على سَلَم شدة واحد. هذه الجملة هي الفصل كله. يصف النوع أنواع النوبات التي ظهرت في التاريخ المقيّم – لا شيء آخر. ولا يُرتَّب مدى صعوبة الحياة، ولا حجم ما فُقد، ولا مقدار المساعدة المطلوبة.

الهوس هو الفارق الذي يحدّد النوع 1. لا شدة الشعور؛ بل الهوس كما يُقيّم. ويشمل النوع 2 هوساً خفيفاً واكتئاباً كبيراً، دون هوس.

الهوس الخفيف أقل شدة من الهوس – والنوع 2 ليس لذلك مرضاً أخف. الأمران صحيحان معاً، والثاني هو الذي يُنسى غالباً. فالإكتئاب في النوع 2 قد يطول ويُعْطَل، والنوع لا يقول عنه شيئاً.

السمات المختلطة والدورات السريعة تجيبان عن سؤالين مختلفين. فالسمات المختلطة تتعلق بالتداخل: وصول الارتفاع والانخفاض معاً. والدورات السريعة تتعلق بالتواتر: عدد النوبات في فترة. وكثيراً ما يختلط الأمران، ويقودان إلى محادثتين مختلفتين.

تُنسخ الكلمات الدقيقة من السجل، وتُنسخ حتى لو بدت غير صحيحة، إن كانت هذه صياغتها. تستعمل الأطر المختلفة صياغات مختلفة، والمصطلح الذي يُعاد كتابته بما يُفترض أنه يعنيه يفقد ما كان يجعله مفيداً. وإن كان السجل يقول شيئاً غير مفهوم، فهذه ليست مشكلة شخصية – بل هي السؤال الذي يُحمَل إلى الموعد.

والتسمية تحسم أقل مما تبدو. يمكن أن تنظّم الرعاية وتفتح أبواباً. لكنها لا تحسم كيف هي الحياة، ولا العلاج المناسب، ولا ما يأتي بعد ذلك.

الأفكار الأساسية

النوع 1 والنوع 2 يصفان تاريخي نوبات مختلفين – لا درجتين على مقياس شدة.

الهوس هو الفارق المحوري للنوع 1.

يشمل النوع 2 هوساً خفيفاً واكتئاباً كبيراً، دون هوس.

الهوس الخفيف أقل شدة من الهوس. والنوع 2 ليس لذلك مرضاً أخف – فالنوع يصف نوع الارتفاع الذي حدث، لا مقدار ما يشغله من الحياة.

السمات المختلطة تتعلق بالتداخل؛ والدورات السريعة تتعلق بتواتر النوبات.

قد تستعمل الأطر صياغات مختلفة. يُحَفَظ المصطلح الدقيق ويُسأل عن معناه في سياق الرعاية.

مشاهدة الفيديو أولاً

يفعل الفيديو أمرين لا تستطيعهما هذه الصفحة.

قراءة سجل متخيل بصوت عال، طبقة طبقة، لرؤية مصدر المصطلح وما يدعيه فعلاً.

سبب ترتيب النوعين أحدهما فوق الآخر، وما يكلفه هذا الترتيب من يقع في طرفه الأدنى.

تُشاهد قبل نسخ أي شيء. الدرس المصوّر هو النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق – الدرس 7 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق والسلامة

يُعنى هذا الكتاب بالثقيف. لا يؤكد تشخيصاً ولا يرفضه ولا يغيّره؛ ولا يحدّد نوبة؛ ولا يقارن علاجات؛ ولا يقيّم خطراً. وإن كانت التغيّرات شديدة أو متصاعدة أو غير آمنة، تُستعمل المساعدة المهنية أو المسار العاجل المناسب بدل إكمال هذا التمرين.

كلمتان يقوم عليهما الجدول.

تدور الخريطة كلها حول الهوس والهوس الخفيف، فهذا معناهما قبل قراءتها.

الهوس فترة من مزاج مرتفع أو متهيج بشكل غير معتاد، مع طاقة عالية بشكل غير معتاد، تستمر يوماً بعد يوم، وشديدة بما يكفي لتكسر أشياء: العمل، والمال، والعلاقات، والسلامة، والحكم. وقد تتضمن فقدان التواصل مع الواقع المشترك، وقد تنتهي بدخول المستشفى.

الهوس الخفيف تحوّل من النوع نفسه، لكن أصغر. وعادة يلاحظه الآخرون – قبل أن يلاحظ ذاتياً في أحيان كثيرة. ولا يتضمن فقدان التواصل مع الواقع، ولا يبلغ درجة الحاجة إلى رعاية المستشفى. ومن الداخل قد يبدو شعوراً جيداً، أو منتجاً، أو ببساطة نسخة مفضّلة من الذات.

والخط الفاصل بينهما يُرسم على الشدة، وعلى مقدار ما تكسر، وعلى مدى ثبات الواقع. **وأين يقع هذا الخط بالضبط في حالة بعينها فهذا تقييم، لا فحص ذاتي.**

والآن الجملة الأهم في هذه الصفحة، لأنها الأكثر فهماً خاطئاً.

الهوس الخفيف أقل شدة من الهوس. **والنوع 2 ليس لذلك مرضاً أخف، وهذا هو السبب، ويستحق أن يُصاغ بكلمات شخصية في المرة القادمة التي يُستعمل فيها وصف «خفيف».**

لا يصف النوع مقدار ما تشغله الحالة من الحياة. بل يصف نوع الارتفاع الذي حدث. وما يملأ السنوات، في النوع 2، ليس الارتفاع على الإطلاق؛ بل الانخفاض. ففي أطول دراسة تابعت أشخاصاً لديهم النوع 2 أسبوعاً بأسبوع – 86 شخصاً، على مدى ثلاثة عشر عاماً في المتوسط – كانت لديهم أعراض في **نحو نصف الأسابيع كلها، وكان معظم ذلك اكتئاباً: نحو 39 أسبوعاً من أعراض الاكتئاب مقابل كل أسبوع واحد من الهوس الخفيف.**

ف«نوبة أقل شدة» و«مرض أقل شدة» عبارتان مختلفتان، والصحيحة منهما هي الأولى فقط. والأثر على الأداء، والخطر المرتبط به، ليساً أقل شأنًا من أي شيء آخر.

(المصدر: Judd LL et al., "A prospective investigation of the natural history of the long-term weekly

symptomatic status of bipolar II disorder", Archives of General Psychiatry 2003 – PMID 12622659 وصف

الهوس والهوس الخفيف بالتتابع NIMH, Bipolar Disorder. مُدرج على bipolarclarity.com/ar/program/sources تحت الدرس 7.

الخريطة بعبارات بسيطة. تُقرأ للتوجّه العام. ولا تُستعمل هذه الأوصاف بوصفها معايير.

المصطلح	ما يوصّله على مستوى عام
اضطراب ثنائي القطب من النوع 1	يتضمن التاريخ المقيّم هوسا. والاكتئاب شائع لكنه ليس ما يحدّد النوع 1.
اضطراب ثنائي القطب من النوع 2	يتضمن التاريخ المقيّم هوسا خفيفا واكتئابا كبيرا، دون هوس. ولا يعني هذا أن الحالة عموما خفيفة.
سمات مختلطة / صورة مختلطة	تحدث سمات نشطة واكتئابية معا أو متداخلة ضمن نوبة أو فترة. وتتفاوت الصياغة الدقيقة باختلاف الإطار.
الدورات السريعة	في المعلومات الشائعة القائمة على DSM، تحدث أربع نوبات مزاجية متميزة أو أكثر خلال اثني عشر شهرا. ويحدّد المختص ما يُعدّ نوبة.
اضطراب المزاج الدوري	نمط أطول أمدا من أعراض هوس خفيف واكتئاب متكررة، لا يشكّل تاريخ نوبات مطابقا للنوع 1 أو النوع 2.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين تأتي مزامع هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة بمصادر، وهي متاحة للعموم: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 7. ويظهر المصدر ما تقوله الإرشادات المنشورة. ولا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مسار الطاقة المنخفضة

سطران. هذا هو المسار كاملا.

1. الصياغة الدقيقة للتشخيص المستعملة بالفعل في الرعاية الحالية، تُنسخ إن كان الوصول إليها متاحا

2. مصطلح واحد أو سؤال واحد يُراد توضيحه

هذان السطران نسخة كاملة لمسار الطاقة المنخفضة. يمكن التوقف هنا.

المسار الأساسي

ست خانات، بالترتيب نفسه الذي يعلّمها به الدرس.

1 من 6 • الصياغة الدقيقة المستعملة بالفعل في الرعاية

الصياغة الدقيقة المستعملة بالفعل في الرعاية

07

تُنسخ كما هي. الخيارات: منسوخة من سجل حالي • مستذكّرة من محادثة مع مختص • **السجل ليس أمامي الآن** • الصياغة الدقيقة غير معروفة بعد • أفضل عدم الإجابة.

لا يملك معظم الناس تقريرهم في البيت، وهذا ليس تقصيرا في التحضير. يُختار ذلك الخيار، وتُكمل بقية الصفحة، وتُطلب نسخة في الموعد القادم – فهي ملك شخصي ومن حق صاحبها.

2 من 6 • المصدر والتاريخ التقريبي، إن كان معروفا

المصدر والتاريخ التقريبي، إن كان معروفا

المصدر أو صفة المختص، والتاريخ التقريبي. وهذا ما يمنع اختلاط ملاحظة قديمة، والتشخيص الحالي، وشيء نصف متذكّر من ممر ما، في شيء واحد. الخيار: غير معروف بعد.

3 من 6 • الفرق في تاريخ النوبات كما يُفهم

الفرق في تاريخ النوبات كما يُفهم

☐ هوس خفيف واكتئاب جسيم دون هوس

☐ التاريخ يتضمن نوبة هوس

☐ يُترك لحديث مع مختص

☐ مختلف أو ناقص أو غير واضح

يُكمل مسار واحد فقط. وهذا يسجّل الفهم الشخصي للصياغة القائمة؛ ولا يختار تشخيصا. الخيارات: الصياغة تشير إلى تاريخ يتضمن هوسا • الصياغة تشير إلى هوس خفيف واكتئاب كبير دون هوس • الصياغة مختلفة أو ناقصة أو غير معروفة بعد • أفضل ترك هذا لمحادثة مع مختص.

4 من 6 • شيء واحد لا تخبر به التسمية

شيء واحد لا تخبر به التسمية

تُكتب بكلمات شخصية. أمثلة: «ليس فيها ترتيب لمدى صعوبة حياتي» «ولا تتنبأ بمستقبلي كله»

5 من 6 • مصطلح واحد غير مألوف أو حساس للإطار

مصطلح واحد غير مألوف أو حساس للإطار

يُنسخ المصطلح بدقة، ومكان رؤيته أو سماعه. الخيارات: لا مصطلح غير مألوف في الصياغة المتوفرة • غير معروف بعد.

6 من 6 • سؤال واحد لمختص مؤهل

سؤال واحد لمختص مؤهل

07

تُكتب بكلمات شخصية. الخيارات: لا شيء لتسجيله هنا • أفضل عدم الإجابة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلّم **جاهزة للاستعمال** فقط حين يكون مدخل أساسي واحد على الأقل لا يعتمد على مصدر خارجي – الرقم 4، **ما لا تحسمه التسمية**، أو الرقم 6، **السؤال** – مكتوباً بكلمات شخصية. وكل ما عدا ذلك في الصفحة يمكن أن ينتظر بحق سجلا لم يتيسر الوصول إليه بعد.

☐ جاهزة للاستعمال
 ☐ بانتظار معلومة
 ☐ تبقى خاصة

جاهزة للاستعمال – حين يتحقق الحد الأدنى أعلاه.

اكتمل العنصر المطلوب. وما تبقى من **حقول هذه الصفحة** اختياري.

بانتظار معلومة – تظهر في كل الحالات الأخرى.

هذه حالة صحيحة، لا صفحة ناقصة. فالصياغة والمصدر والتاريخ موجودة في سجل لم يتوفر الوصول إليه بعد؛ والخريطة جاهزة لاستقبالها.

مثال تخيلي موضح

كيف يمكن أن تبدو خريطة مكتملة. يسجل أليكس الصياغة القائمة بدل محاولة تحسينها أو إعادة تفسيرها.

الصياغة الدقيقة المستعملة بالفعل في الرعاية: «اضطراب ثنائي القطب من النوع 2، النوبة الحالية اكتئابية، مع سمات مختلطة».

المصدر والتاريخ التقريبي، إن كان معروفاً: ملخص العيادة الحالي؛ هذه السنة.

الفرق في تاريخ النوبات كما يُفهم: «سجلي يشير إلى هوس خفيف واكتئاب كبير، دون هوس».

شيء واحد لا تخبر به التسمية: «لا يعني أن اكتئابي خفيف»

مصطلح واحد غير مألوف أو حساس للإطار: «مع سمات مختلطة»

سؤال واحد لمختص مؤهل: «عند استعمال عبارة «سمات مختلطة» في سجلي، أي فترة هي المقصودة، وما الذي ينبغي ملاحظته أو الإبلاغ عنه؟»

ما لا يفعله أليكس

لا يضيف أليكس معايير، ولا يعدّ أعراضاً، ولا يصنّف نوبة، ولا يغيّر التشخيص. الخريطة تجعل المحادثة القادمة أوضح.

أليكس شخصية متخيّلة. وهذا المثال ليس نموذجاً تشخيصياً ولا إجابة موصى بها.

اختياري — بنك الأسئلة

يُختار فقط ما يساعد. وهذه الأسئلة ليست محفّزات لإثبات نوع فرعي.

ما التشخيص والمصطلحات الدقيقة المسجّلة حالياً؟

أي جزء من التاريخ المقيّم يدعم تلك الصياغة؟

حين يقول هذا السجل «سمات مختلطة» أو «حالة مختلطة» أو مصطلحاً آخر، ماذا يعني هنا؟

هل «الدورات السريعة» حالية، أم تاريخية، أم ليست جزءاً من السجل؟

هل تغيّرت الصياغة عبر السجلات أو الأطر؟ وإن كان كذلك، فما الذي ينبغي فهمه من هذا التغيّر؟

ما عدم اليقين المتبقي، وما المعلومات التي قد توضّحه مع الوقت؟

ملاحظة عن الأطر. DSM و ICD نظاما تصنيف يُستعملان في سياقات مختلفة. وقد تستعمل السجلات والإرشادات والمختصون اختصارات أيضاً. واختلاف المصطلحات سبب لطلب التوضيح؛ ولا يثبت وحده خطأ تشخيص أو علاج.

اختياري — فحص المفاهيم الخاطئة

تُعلّم أي نقطة يُراد مناقشتها. وهذا القسم لا يُقيّم.

سُمع وصف النوع 2 بأنه خفيف.

افتُرض أن الدورات السريعة تعني عدة تغيّرات مزاجية في يوم واحد.

افتُرض أن السمات المختلطة تعني تبادلاً واضحاً بين الارتفاع والانخفاض.

ثمة عدم يقين بشأن ما إذا كانت صياغة سجل أقدم ما زالت سارية.

قبل طيّ هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتّبع أبداً.

النوع 1 والنوع 2

☐ غير معروف بعد

☐ غير واضحة

☐ واضحة جزئياً

☐ واضحة

السمات المختلطة والدورات السريعة

واضحة ☐ واضحة جزئياً ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد ☐

فرق واحد مفيد، وسؤال واحد متبقي:

وجهة هذه الصفحة

الصياغة الدقيقة للتشخيص المؤكد.
المصدر والتاريخ، إن كانا معروفين.
أي إشارة إلى عدم اليقين.
مصطلح واحد حساس للإطار.
سؤال واحد للتوضيح.

لا يُنقل

نوع فرعي اختير ذاتياً، أو تسمية نوبة مخمّنة، أو درجة أعراض، أو استنتاج مبني فقط على هذه الكراسة.

بطاقة أسبوع التطبيق

خطوة واحدة: إكمال «خريطتي للغة التشخيص».
ملاحظة واحدة: رصد أين تعطي التسمية معلومة مفيدة وأين تترك سؤالاً شخصياً مفتوحاً.
بدل الطاقة المنخفضة: نسخ الصياغة الحالية وكتابة سؤال واحد.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.
لا يقيّم هذا الفصل خطراً ولا يُتّابع.
ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.
يشرح هذا الدرس اللغة التشخيصية. ولا يستطيع تأكيد نوع فرعي، ولا تصنيف تجربة ماضية بوصفها نوبة.

متى تُطلب المساعدة أبكر

يُتّصل بالمختص المعالج حين تكون المصطلحات غير واضحة، أو حين يُفكّر في تغيير العلاج بسبب شيء قُرئ، أو حين قد تحتاج الأعراض الحالية إلى تقييم.
تُطلب مساعدة مهنية سريعة إن ظهرت معاناة شديدة أو يأس مع تنشّط حاد، أو هياج، أو ضعف في الحكم، أو ذهان، أو أفكار إيذاء النفس.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

الأدلة مُراجعة • حتى 13 أغسطس 2026. المصادر: NIMH؛ NICE CG185؛ VA/DoD Bipolar Disorder CPG؛ WHO ICD-11؛ إرشادات CANMAT/ISBD؛ APA DSM v2.0 والموارد التثقيفية لاضطراب ثنائي القطب؛ Berk et al. (2023) ومراجعة أحدث ما توصل إليه العلم بشأن النوع 2 (Keramatian, Chithra & Yatham, *Focus*, 2023). (World Psychiatry, 2025).

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/108

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الدرس • 08

08

الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تلاحظ

تُجمع التغيرات المرشحة من فترة مرتفعة أو منتهية، من أكثر من زاوية نظر، بلغة يمكن للمختص العمل بها.

الغرض

تُجمع التغيرات المرشحة من فترة مرتفعة أو متهيّجة، من أكثر من زاوية نظر، بلغة يمكن للمختص العمل بها. **والنتائج:** «جرد الحالات المرتفعة» – جرد يمكن لأحد مراجعته، وسؤال واحد يُطرح، ومسارات المساعدة الثلاثة مكتوبة.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 8. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذا الجرد هو مكان العمل الفعلي.

08

الجزء الصعب في هذا الفصل أن الحالة التي يصفها قد تبدو تحسّنا. طاقة أكثر، وأفكار أكثر، وحاجة أقل إلى النوم، وبقين أكبر. ومن الداخل قد تُقرأ وكأنها أخيرا حالة جيدة – وهذا بالضبط سبب وصفها متأخرة، وعادة من شخص آخر أولا.

الطاقة وحدها لا تفصل بين الهوس والهوس الخفيف. فالفاصل هو الشدة، والأثر على الحياة، وظهور الذهان من عدمه، والحاجة إلى الرعاية من عدمها. فالارتفاع المبهج والارتفاع الصعب قد يحملان القدر نفسه من الطاقة.

الحالة المرتفعة ليست مبهجة دائما. فقد تكون مرتفعة المزاج، أو متهيّجة، أو مختلطة – والصورتان المختلطة والمتهيّجة هما اللتان يتركهما الناس خارج الصفحة غالبا، لأنهما لا تطابقان الصورة المتوقعة.

ثلاثة مواقف، وكلها مفيد. ألاحظ هذا أنا. يلاحظه آخرون. غير مؤكد. والاختلاف بين رأي شخصي ورأي شخص مقرب ليس مشكلة تحسم قبل الكتابة: إنه معلومة، ويُدوّن على الصفحة بوصفه اختلافا.

تكتب السلوكيات، لا الأحكام. إحدى عشرة رسالة عن المشروع أرسلت خلال الليل. التزامان قُطعا دون مراجعة المفكرة. هذه تصل إلى الموعد. أما كنت في هوس فلا تصل، لأنها الاستنتاج الذي يُفترض أن تساعد الصفحة شخصا آخر على بلوغه.

والتنشيط المتصاعد لا يحمي من شيء. فالمعاناة الشديدة وخطر الانتحار قد يظهران داخل حالة مرتفعة، لا داخل حالة منخفضة فقط. وهذا مكتوب هنا بدل افتراضه، لأن الافتراض هو ما يسبب الضرر.

الأفكار الأساسية

لا يُفصل بين الهوس والهوس الخفيف بالطاقة وحدها: المهم هو الشدة، والأثر، والذهان، والحاجة إلى الرعاية. قد تكون الحالة المرتفعة مرتفعة المزاج أو متهيّجة أو مختلطة، وكثيرا ما تبدو مفيدة من الداخل. «ألاحظ أنا» و«يلاحظ الآخرون» و«غير مؤكد» كلها مواقف مفيدة. يُسجل الاختلاف، ولا يُحسم. **التنشيط المتصاعد لا يحمي من المعاناة الشديدة ولا من خطر الانتحار.**

مشاهدة الفيديو أولاً

ثلاثة أشياء مكانها الفيديو.

سبب ملاحظة شخص آخر عادة أولاً، بشرح لا يجعل ذلك مُذَلَّلاً.

اختبار الرسائل المرسلة، وفحوصات صغيرة أخرى تنفع حين يكون الحكم الشخصي نفسه هو ما تغيّر.

فترة ليا، موصوفة مرتين – مرة كما رأتها هي، ومرة كما رآها زميلها.

تُشاهد قبل بدء التسجيل. الدرس المصوّر هو الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تُلاحَظ – الدرس 8 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

يُعرّف على نمط – لا على درجة. ثلاثة أسئلة تنظّم كل ما هنا.

المجموعة. عدة تغيّرات تتحرك معاً. ليلة قصيرة واحدة، أو يوم نشيط، أو قرار واثق، أو لحظة تهيج، كل ذلك وحده لا يكفي.

التغيّر. النمط مختلف اختلافاً ذا دلالة عمّا هو معتاد. ويبقى السياق والتفسيرات البديلة ظاهرة.

المسار. المدة، والأداء، والحكم، والذهان، والحاجة إلى الرعاية، والتاريخ الأوسع، كلها تساعد المختص على تفسير الفترة.

النطاق والسلامة

لا تستطيع هذه الكراسة تشخيص الهوس أو الهوس الخفيف، ولا تطلب تغيير العلاج. ولا يصح إكمالها قبل طلب المساعدة عند تصاعد سريع، أو ذهان، أو سلوك خطر، أو ضرر خطير في الحكم، أو خطر وشيك.

الهوس والهوس الخفيف

يتضمن كلاهما تغيّراً واضحاً في المزاج والطاقة والنشاط. ويعبر الهوس حداً أخطر من التعطل الكبير، والحكم المتضرر بشدة، واحتمال دخول المستشفى، أو الذهان. أما الهوس الخفيف فأقل شدة، لكنه ليس متخيّلاً ولا غير ضار تلقائياً.

لا يُصنّف الذات هنا

تُسجّل ملاحظات مرشّحة. وبأخذ المختص المؤهل في الاعتبار الشدة، والمدة، والسياق، والمسار، والحالات الصحية، والمواد، وآثار الأدوية، وتفسيرات أخرى.

مرجع · ستة مجالات تُراجع. يُبحث عن انحرافات قابلة للملاحظة عن خط الأساس، ضمن مجموعة أوسع.

المجال كيف يمكن أن يبدو التغيّر المرشّح

المجال

النوم + الطاقة حاجة أقل إلى النوم؛ طاقة أو نشاط مرتفع؛ توتر مشحون، أو اندفاع، أو تملل، أو تهيج غير معتاد.

المجال	كيف يمكن أن يبدو التغيّر المرشّح
السرعة + الانتباه	أفكار أو كلام أسرع؛ قفز سريع بين المواضيع؛ مهام كثيرة متزامنة؛ صعوبة في التوقف أو اتباع خطة مشتركة.
الخط + الثقة	تكاثر سريع للمشاريع أو الالتزامات؛ تراجع في التحقق من الجدوى؛ يقين ثابت على غير العادة.
التواصل	تغيّر كبير في المكالمات، أو المنشورات، أو الإفصاح، أو التواصل الاجتماعي، أو الجدل، أو المغازلة، أو الرسائل الليلية.
الخطر + الحكم	تغيّر في تقييم الكلفة، أو الموافقة، أو السلامة، أو الدليل، أو العقوبة — لا موافقة أخلاقية من شخص آخر.
الأثر + الرعاية	آثار على العمل، أو الدراسة، أو العلاقات، أو العناية بالنفس، أو المال، أو السكن، أو السلامة، أو تقييم عاجل، أو رعاية المستشفى، أو الذهان.

لغة محايدة

يُكتب ما تغيّر ومن لاحظته. والإبداع، أو الثقة، أو الحياة الجنسية، أو التهيج، أو الإنفاق، وحده ليس تشخيصاً.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص — غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين تأتي مزاعم هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة بمصادر، وهي متاحة للعموم: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 8. ويظهر المصدر ما تقوله الإرشادات المنشورة. ولا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مسار الطاقة المنخفضة

سطران. هذا هو المسار كاملاً.

1. تغيّر واحد ممكن، ومن لاحظته: أنا / شخص آخر / غير مؤكد

2. أثر واحد، أو سؤال واحد

هذان السطران نسخة كاملة لمسار الطاقة المنخفضة. يمكن التوقف هنا.

المسار الأساسي

فترة مرجعية اختيارية سبق مناقشتها مع مختص – أو تُكتب «لا فترة مؤكدة» أو «غير معروف بعد».

ملاحظة واحدة في كل مرة

لا يُستعمل أكثر من ست بطاقات إجمالاً. هذا هو السقف، لا الهدف؛ وتُترك أي بطاقة فارغة. الأسطر الأربعة أدناه تصف **ملاحظة واحدة**. وتُملأ من جديد لكل ملاحظة، حتى ست ملاحظات.

الموقف:

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 2

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 3

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 4

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 5

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 6

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

المجال:

النوم/الطاقة ☐ السرعة/الانتباه ☐ الخطط/الثقة ☐ التواصل ☐

الخطر/التقدير ☐ الأثر/الرعاية ☐

المجال – بطاقة 2

النوم/الطاقة ☐ السرعة/الانتباه ☐ الخطط/الثقة ☐ التواصل ☐

الخطر/التقدير ☐ الأثر/الرعاية ☐

المجال – بطاقة 3

التواصل ☐	الخطط/الثقة ☐	السرعة/الانتباه ☐	النوم/الطاقة ☐
		الأثر/الرعاية ☐	الخطر/التقدير ☐

المجال – بطاقة 4

التواصل ☐	الخطط/الثقة ☐	السرعة/الانتباه ☐	النوم/الطاقة ☐
		الأثر/الرعاية ☐	الخطر/التقدير ☐

المجال – بطاقة 5

التواصل ☐	الخطط/الثقة ☐	السرعة/الانتباه ☐	النوم/الطاقة ☐
		الأثر/الرعاية ☐	الخطر/التقدير ☐

المجال – بطاقة 6

التواصل ☐	الخطط/الثقة ☐	السرعة/الانتباه ☐	النوم/الطاقة ☐
		الأثر/الرعاية ☐	الخطر/التقدير ☐

التغيير القابل للملاحظة، بكلمات شخصية:

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 2

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 3

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 4

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 5

التغيّر القابل للملاحظة – بطاقة 6

السياق أو المصدر (اختياري):

السياق أو المصدر – بطاقة 2

السياق أو المصدر – بطاقة 3

السياق أو المصدر – بطاقة 4

السياق أو المصدر – بطاقة 5

السياق أو المصدر – بطاقة 6

موقف، لا حكم

«ألاحظ أنا» و«يلاحظ الآخرون» و«غير مؤكد»، كلها مفيدة. ويُسجّل الاختلاف بدل فرض توافق.

الأثر، وعدم اليقين، وسؤال واحد

هذه المواقف تدعم التواصل؛ وليست عتبات تشخيصية. والتغيّر الملحوظ يعني تغيّراً في الأداء أو في العلاقات. ويشمل التعطل الخطير أو الرعاية العاجلة التقييم العاجل، أو رعاية المستشفى، أو الذهان.

موقف الأثر:

- ☐ لا أثر واضح مسجّل ☐ تغيّر ملحوظ
- ☐ إعاقة خطيرة أو رعاية عاجلة ☐ غير متأكد

ماذا حدث – أو ما الذي يبقى غير مؤكد؟

سؤال واحد لمختص مؤهل:

أداة بناء رسالة الرعاية – اختياري

خلال [أكتب هنا]، لاحظتُ [أكتب هنا]. ولاحظ شخص آخر [أكتب هنا]. وظهرت التغيّرات مع [أكتب هنا]. وكان الأثر على الأداء أو السلامة [أكتب هنا]. وثمة عدم يقين بشأن [أكتب هنا]. وأرغب في مساعدة لفهم ما قد يعنيه هذا النمط وما يُفعل إن عاد.

رسالتني:

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: جاهزة للاستعمال، أو بانتظار معلومة، أو تبقى خاصة.

تُعلم جاهزة للاستعمال فقط حين تكون ملاحظة مرشحة واحدة على الأقل مكتوبة بكلمات شخصية، مع السؤال الواحد – ولا يعتمد أي منهما على أحد آخر. وصفحة تنتظر موعداً لم يحن بعد حالة صحيحة، لا صفحة ناقصة.

- ☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مثال تخيلي موضح

لها شخصية متخيّلة مرّبة، تراجع فترة سبق أن ناقشتها مع المختص المتابع لها. فترة مرجعية اختيارية سبق مناقشتها مع مختص: فترة سبق مناقشتها مع مختص.

ألاحظ أنا: «أربع ساعات من النوم بدت كافية تماما.» المجال: النوم + الطاقة. «الأفكار كانت تأتي بسرعة.» المجال: السرعة + الانتباه.

يلاحظ الآخرون: «صديقة رأت رسائل طويلة أرسلت طوال الليل.» المجال: التواصل. «صرت متلهجة بحدة حين طلب مني الانتظار.» المجال: النوم + الطاقة – فالتهيج موضعه مجال النوم والطاقة في المرجع أعلاه، لا التواصل. **غير مؤكد:** «تحولت ثقتي.» لا تستطيع ليا الحكم على هذا بوضوح من الداخل، فيبقى تحت غير مؤكد بدل ترقيته. **موقف الأثر:** تغير ملحوظ في الأداء أو العلاقات – التزامات قطعت دون مراجعة الجدول، وعمل ألغي لاحقا، وعدة علاقات تحتاج إصلاحا.

سؤال واحد لمختص مؤهل: «عند وصف هذه الفترة، أي الأجزاء تودّ تفصيلا أكبر عنها، وماذا ينبغي أن أبلغ عنه إن عادت؟»

ولنلاحظ ما تركه ليا خارج جردها: «صديقتي كانت تعرف الحقيقة.» تُسجل رواية من الخارج إلى جانب روايتها، وكل منهما موسومة بمن لاحظها، وليست أي منهما متوجّهة حقيقةً.

ليا شخصية متخيّلة. والمثال يوضح الحقول؛ وليس تشخيصا ولا إجابة موصى بها.

مثال ثانٍ، لأن معظم الأسابيع ليست نوبات

بريا شخصية متخيّلة مركّبة، تراجع فترة جيدة لم تكن متأكدة منها. وهذه هي الحالة التي التزم البرنامج الصمت بشأنها، وهي الأكثر شيوعا.

فترة مرجعية اختيارية سبق مناقشتها مع مختص: ثلاثة أسابيع في مايو شعرت خلالها بتحسّن لم تشعر بمثله منذ عام.

ألاحظ أنا: «كنت أنجز الأمور وأستمتع بذلك.» المجال: السرعة/الانتباه. «شعرت بأنني عدتُ إلى ذاتي، وتوقفتُ عن تأجيل ما كنتُ أؤجله.» المجال: الخطط/الثقة.

يلاحظ الآخرون: لا شيء. «سألت أختي وشريكي كلا على حدة. ولم يلاحظ أي منهما شيئا يستحق الذكر.»

النوم: «سبع ساعات، كالمعتاد دائما. لم أكن أنام أقل – بل فقط بات الصباح يزعجني أقل.»

موقف الأثر: لا أثر واضح مسجل. لم يُلغ شيء، ولم يُفَرَط في الالتزام بشيء، ولم يحتج شيء إلى إصلاح لاحقا.

سؤال واحد لمختص مؤهل: «مررتُ بثلاثة أسابيع جيدة في مايو. ولم يتحرك شيء آخر: النوم نفسه، ولم يلاحظ أحد شيئا، ولا شيء يحتاج ترتيبا لاحقا. هل هناك سبب لمعاملة ذلك بأي شكل غير ثلاثة أسابيع جيدة؟»

لا تكتب بريّا شيئا على سَلَمها من تلك الفترة. **والفترة الجيدة التي تبقى جيدة ليست علامة فائتة، والعافية ليست عرضا أفلت من الرصد.** وقد أدى الجرد وظيفته بعودته فارغا – وهذه نتيجة، لا صفحة فارغة.

أمران فصلا بين مايو وبريا وفترة ليا، وليس أي منهما مدى جودة الشعور من الداخل: **هل لاحظته أحد آخر، وهل احتاج شيء إلى إصلاح لاحقا.**

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتّاع أبدا.

الحد بين الهوس والهوس الخفيف

☐ غير معروف بعد

☐ غير واضحة

☐ واضحة جزئيا

☐ واضحة

جردي

مفيد ☐يحتاج نقاشا ☐غير مستعمل حاليا ☐أفضل عدم الإجابة ☐

شيء واحد سأصفه بشكل مختلف في المرة القادمة:

وجهة هذه الصفحة

يُنقَل المعنى المختصر – لا الجرد الخاص كاملا.

علامة مرشحة 1:

علامة مرشحة 2:

علامة مرشحة 3:

عبارة أثر واحدة:

درس سلّم علامات الإنذار بيني سلّم التنشّط الكامل: خفي / واضح / عاجل. ولا يُبنى هنا.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.

هذه الكراسة خاصة ولا تُتّابع.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

الملاحظة من الخارج معلومة، وليست رخصة سيطرة أبدا. وتنطبق الموافقة في كل خطوة.

التنشّط المتصاعد لا يحمي من المعاناة الشديدة ولا من خطر الانتحار.

مساراتي الثلاثة للمساعدة

تُكتب هذه قبل الحاجة إليها. فهي جزء من العنصر، لا ملحق.

مسار الاتصال المبكر – من أتصل به حين يتغيّر شيء لكنه ليس طارئا

مسار التقييم العاجل – من اتصل به لتقييم عاجل

مسار الطوارئ – ما أفعله في خطر وشيك

طلب تقييم عاجل

تصاعد سريع، أو ذهان، أو هياج شديد، أو سلوك خطر أو غريب جدا عن المعتاد، أو ضرر خطير في الحكم، أو عجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو فقدان خطير للأداء.

خطر وشيك

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/109

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

09 . الدرس

09

اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة

تُوصف التغيرات المرشحة، المنخفضة أو المنخفضة مع تنشيط،
بلغة تصلح للانتقال إلى محادثة مهنية. ويُختار مسار مساعدة قبل
اليقين من أي تسمية تشخيصية.

الغرض

تُوصف التغيرات المرشحة، المنخفضة أو المنخفضة مع تنشيط، بلغة تصلح للانتقال إلى محادثة مهنية. ويُختار مسار مساعدة قبل اليقين من أي تسمية تشخيصية.

نتيجة هذا الفصل هي جرد الحالات المنخفضة والمختلطة: حتى ست ملاحظات موصوفة، وأثر أساسي واحد، ومسار المساعدة الذي سيُستعمل إن عاد النمط.

هذا الجرد لا يستطيع تشخيص الاكتئاب ثنائي القطب ولا السمات المختلطة. ولا يُقيّم خطر الانتحار، ولا يتابع السلامة، ولا يوصي بعلاج.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 9. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذا الجرد هو مكان العمل الفعلي.

الاكتئاب ثنائي القطب لا يقتصر على المزاج، ووصفه بالحزن وحده هو ما يجعل الإبلاغ عنه صعباً. فقد يظهر في الاهتمام، وفي الحركة، وفي سرعة التفكير، وفي النوم، وفي ما يمكن إنجازه، وفي الرد على الآخرين من عدمه. وقد يكون الشخص شديد التأثر ومع ذلك يصف مزاجه بأنه بخير، فقط متعب.

قد يصل المنخفض والنشط معا. تململ داخل الإنهاك. أفكار متسارعة داخل اليأس. تهيج بلا طاقة تسنده. وهذا هو الاجتماع الذي يُعقّل عنه غالباً، لأن كل نصف يبرر غياب الآخر.

وهذا الاجتماع هو ما يغيّر سؤال المساعدة. فالمعاناة الاكتئابية مع تنشيط فيها قد تحمل خطراً أعلى، ولهذا يطلب هذا الفصل اختيار مسار مساعدة قبل اليقين من تسمية أي من ذلك. لا حاجة إلى تسمية، أو درجة، أو يقين لطلب المساعدة – والانتظار لأجل ذلك هو ما يجعل الوصول متأخراً.

أربعة مواضيع، ولا واحد منها تشخيص. منخفض. مفعّل. كلاهما معا. غير متأكد. تصف أين تقع الملاحظة، وغير متأكد إدخال حقيقي لا فراغ.

المجموعة أهم من أي علامة منفردة. التغيّر عن خط الأساس الشخصي، ومدة استمراره، وما يجري إلى جانبه، وما كلفه – هذه الأربعة معا لها معنى. أما كل واحدة وحدها فنادر ما يكون لها معنى.

الأفكار الأساسية

الاكتئاب ثنائي القطب لا يقتصر على المزاج. فقد يؤثر في الاهتمام، والحركة، والتفكير، والنوم، والأداء، والسلامة. قد تظهر التغيرات المنخفضة والنشطة معا.

«منخفض» و«نشط» و«الاثنان معا» و«غير مؤكد» تصف موضعاً، لا تشخيصاً.

المجموعة أهم من أي علامة منفردة: التغيّر عن خط الأساس، والمسار، والسياق، والأثر.

المعاناة الاكتئابية مع التنشيط تستحق الانتباه. فقد تحمل خطراً أعلى – وهذا لا يعني أن كل عرض مختلط حالة طوارئ.

لا حاجة إلى تسمية، أو درجة، أو يقين قبل طلب المساعدة.

مشاهدة الفيديو أولا

يحمل الفيديو ثلاثة أمور يُستحسن معرفتها قبل الكتابة.

نمط أوين، وهو شكل الحالة المنخفضة مع التنشيط وهي تحدث فعلا، لا حين تُعرّف نظريا.

سبب تغيير هذا الاجتماع لسؤال المساعدة، بشرح هادئ وبلا إنذار.

وصف الاكتئاب عبر الجسد والتفكير والأداء، لا عبر الحزن وحده – وهذا ما يجعله قابلا للتعرف.

تُشاهد قبل الكتابة. الدرس المصوّر هو **اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة** – الدرس 9 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

كتلة أمان قبل الكتابة

لا يصح استعمال هذا الدرس أو هذه الكراسة لتقييم خطر الانتحار أو لتقرير إن كان الوضع آمنا.

إن كانت هناك أفكار انتحار أو إيذاء النفس، أو عجز عن الحفاظ على سلامة النفس أو سلامة شخص آخر، أو هياج أو تنشيط يسوء بسرعة، فمن الضروري الاتصال الآن بمختص مناسب أو بخدمة عاجلة بدل إكمال هذا الجرد.

الذهان، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو فقدان الخطير للأداء، يتطلب تقييما مهنيا عاجلا.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

لا تُكتب تفاصيل طريقة إيذاء النفس أو الانتحار في هذه الكراسة. يُستعمل مسار المساعدة المناسب بدلا من ذلك.

حدود الخصوصية والعلاج

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره.

اختيار مسار اليوم:

المسار الأساسي: ملاحظة واحدة كاملة أساسية؛ وثلاث ملاحظات موصى بها؛ وست هي الحد الأقصى. ثم يُضاف الأثر، ومسار المساعدة، ورسالة الرعاية.

مسار الطاقة المنخفضة: تغيّر واحد، وموضعه، ومسار مساعدة واحد.

توقف مؤقت: تُستعمل المساعدة المهنية أو العاجلة أو مساعدة الطوارئ بدل استكمال الصفحة.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 9. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مرجع آمن

إطار التعرف

المجموعة: عدة تغيّرات تحدث معاً.

التغيّر: يختلف النمط عمّا هو معتاد عندك.

المسار: التوقيت والاستمرار والسياق والأثر جزء من الصورة السريرية الأوسع.

الاجتماع: قد تحدث التغيّرات المنخفضة والنشطة معاً.

المساعدة: اليقين من التسمية غير مطلوب قبل التواصل.

المواضع الأربعة

منخفض: تغيّرات أساسها التباطؤ، أو الاستنزاف، أو الانفصال، أو الاكتئاب.

نشط: تغيّرات أساسها السرعة، أو الضغط، أو الهياج، أو التهيج، أو الاندفاع.

الاثنان معاً: تتداخل المعاناة المنخفضة/الاكتئابية مع التغيّرات النشطة.

غير متأكد: الموضوع غير واضح، أو مختلط بطريقة أخرى، أو يصعب تذكره.

هذه خيارات وصفية، لا فئات تشخيصية.

المجالات الستة

المزاج + الاهتمام – منخفض، أو فارغ، أو خدير، أو قلق، أو يائس، أو منفصل، أو فقدان الاهتمام أو المتعة.

الجسد + الحركة – ثقيل، أو بطيء، أو منهك، أو متململ، أو مهتاج، أو ذهاب وإياب، أو عجز عن الاستقرار.

التفكير + القرارات – أفكار ضبابية، أو بطيئة، أو متكررة، أو مزدحمة، أو متسارعة؛ وتشمل التركيز، والذاكرة، والتردد، أو استنتاجات ثابتة على غير العادة.

النوم + إيقاع اليوم – أرق، أو استيقاظ مبكر، أو نوم متقطع، أو نوم أكثر بكثير، أو تغيير في التوقيت/الشهية، أو نوم أقل مع تنشيط متزايد.

الأداء + التواصل – العناية بالنفس، والحاجات الأساسية، والعمل أو الدراسة، وشؤون البيت، والمواعيد، والرسائل، والانسحاب، والخلاف، أو تواصل عاجل غير معتاد.

التنشيط داخل المعاناة – سرعة غير معتادة، أو ضغط، أو تهيج، أو هياج، أو فعل اندفاعي، أو كلام أكثر، أو اندفاع يرافق تغييرات منخفضة/اكتئابية.

المسار الأساسي

فترة مرجعية اختيارية

تُختار فترة سبق مناقشتها مع مختص، إن وجدت. وإلا يُختار خيار عدم يقين. لا يُعاد تفسير التاريخ الشخصي لملء الصفحة.

فترة سبق مناقشتها مع مختص.

لا فترة مؤكدة.

غير معروف بعد.

أفضل عدم الإجابة.

☐ نوقش مع مختص ☐ لا فترة مؤكدة ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة

ملاحظة الفترة المرجعية

الملاحظات المرشحة

تبدأ الصفحة بملاحظة واحدة كاملة. وثلاث ملاحظات تجعل النمط عادة أسهل وصفاً؛ وست هو الحد الأقصى. وكل صف بعد الأول اختياري.

الملاحظة 1 – الوحيدة الأساسية

المجال – المزاج + الاهتمام / الجسد + الحركة / التفكير + القرارات / النوم + إيقاع اليوم / الأداء + التواصل / التنشيط داخل المعاناة

ما لوحظ، بالكلمات الشخصية

الموضع

☐ منخفض ☐ مفعّل ☐ كلاهما معا ☐ غير متأكد

درجة اليقين

معروف ☐محتمل ☐غير مؤكد ☐

السياق أو المصدر – اختياري

الملاحظة 2 – اختياري

المجال – المزاج + الاهتمام / الجسد + الحركة / التفكير + القرارات / النوم + إيقاع اليوم / الأداء + التواصل / التنشيط داخل
المعاناة

ما لوحظ، بالكلمات الشخصية

09

الموضع

منخفض ☐مفعّل ☐كلاهما معا ☐غير متأكد ☐

درجة اليقين

معروف ☐محتمل ☐غير مؤكد ☐

السياق أو المصدر – اختياري

الملاحظة 3 – اختياري

المجال – المزاج + الاهتمام / الجسد + الحركة / التفكير + القرارات / النوم + إيقاع اليوم / الأداء + التواصل / التنشيط داخل
المعاناة

ما لوحظ، بالكلمات الشخصية

الموضع

منخفض ☐مفعّل ☐كلاهما معا ☐غير متأكد ☐

درجة اليقين

معروف ☐محتمل ☐غير مؤكد ☐

السياق أو المصدر – اختياري

الملاحظة 4 – اختياري

المجال – المزاج + الاهتمام / الجسد + الحركة / التفكير + القرارات / النوم + إيقاع اليوم / الأداء + التواصل / التنشيط داخل المعاناة

ما لوحظ، بالكلمات الشخصية

الموضع

منخفض ☐

مفعّل ☐

كلاهما معا ☐

غير متأكد ☐

درجة اليقين

معروف ☐

محتمل ☐

غير مؤكد ☐

السياق أو المصدر – اختياري

الملاحظة 5 – اختياري

المجال – المزاج + الاهتمام / الجسد + الحركة / التفكير + القرارات / النوم + إيقاع اليوم / الأداء + التواصل / التنشيط داخل المعاناة

ما لوحظ، بالكلمات الشخصية

الموضع

منخفض ☐

مفعّل ☐

كلاهما معا ☐

غير متأكد ☐

درجة اليقين

معروف ☐

محتمل ☐

غير مؤكد ☐

السياق أو المصدر – اختياري

الملاحظة 6 – اختياري

المجال – المزاج + الاهتمام / الجسد + الحركة / التفكير + القرارات / النوم + إيقاع اليوم / الأداء + التواصل / التنشيط داخل المعاناة

ما لوحظ، بالكلمات الشخصية

الموضع

منخفض ☐ مفعّل ☐ كلاهما معا ☐ غير متأكد ☐

درجة اليقين

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

السياق أو المصدر – اختياري

الأثر الأساسي

يُختار الموضع الأنسب لدعم التواصل. وهذا لا يحسب تشخيصا ولا خطرا.

يُوصف أثر واحد أو حالة عدم يقين في عبارة قصيرة.

موضع الأثر الأساسي

لا أثر واضح ☐ تغيّر ملحوظ ☐

فقدان خطير للأداء أو رعاية عاجلة ☐ غير متأكد ☐

أفضل عدم الإجابة ☐

ملاحظة الأثر الأساسي

مسار المساعدة

يُختار المسار الذي سيُستعمل إن عاد النمط المقلق. وهذا يسجل طريق الوصول؛ ولا يُقيّم السلامة الحالية.

التواصل المبكر مع مختص ☐ مساعدة مهنية عاجلة ☐

المسار المعروف لخطر وشيك في هذه النسخة ☐ المسار المتفق عليه مع فريق الرعاية ☐

مساعدة على اختيار مسار ☐

خطوط المساعدة الخاصة بكل بلد موجودة في ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة: خطوط الطوارئ والأزمات بلدا بلدا، وقسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. والقائمة نفسها، محدّثة دوما، على bipolarclarity.com/ar/gethelp.

بناء رسالة الرعاية

تُستعمل أي أجزاء مفيدة:

خلال [يُكتب هنا] لاحظتُ [يُكتب هنا]. كانت التغيّرات المنخفضة [يُكتب هنا]. وكانت التغيّرات النشطة [يُكتب هنا]. وظهرت معا في [يُكتب هنا]. وكان الأثر الأساسي [يُكتب هنا]. ويبقى عندي عدم يقين بشأن [يُكتب هنا]. أريد مساعدة على فهم [يُكتب هنا]. وإن عاد هذا، فأنوي الاتصال بـ [يُكتب هنا].

رسالة الرعاية

مسار الطاقة المنخفضة

تُستكمل هذه البنود الثلاثة ثم تُترك الصفحة:

1. تغيّر واحد محتمل

2. موضعه: منخفض / مفعّل / كلاهما / غير متأكد

منخفض ☐ مفعّل ☐ كلاهما ☐ غير متأكد ☐

3. مسار مساعدة واحد يُحفظ

مسار الطاقة المنخفضة مكتمل: تغيّر مرشّح واحد، وموضعه، ومسار مساعدة واحد.

مثال تخيلي موضح

يراجع أوين فترة سبق مناقشتها مع مختص. ويراجعها هذا الأسبوع لأنه انتبه إلى نفسه وهو يكتب مسودة رسالة الاستقالة نفسها في الثانية صباحا مرة ثانية.

فترة مرجعية اختيارية: توقيت موسوم بمحتمل، غير مؤكّد.

المزاج + الاهتمام: «الموسيقى والطعام لم يمنحاه إلا القليل من المتعة». الموضع: منخفض. درجة اليقين: معروف.

الأداء + التواصل: «ارتداء الملابس صار يستغرق وقتاً أطول، وبقيت رسائل بلا رد». الموضوع: منخفض. درجة اليقين: معروف.

النوم + الإيقاع: «صار النوم متقطعاً». الموضوع: غير متأكد. درجة اليقين: معروف.

الجسد + الحركة: «كان يذرع الغرف ذهاباً وإياباً ليلاً رغم الإنهاك». الموضوع: الاثنان معا. درجة اليقين: معروف.

التنشيط داخل المعاناة: «ازدحمت الأفكار وازدادت الرسائل الملحة». الموضوع: الاثنان معا. درجة اليقين: محتمل.

الرغبة في الاستقالة: درجة اليقين غير مؤكد.

ملاحظة الأثر الأساسي: عمل فائت، وتراجع في العناية بالنفس، وتوتر في العلاقات.

مسار المساعدة: التواصل المبكر مع مختص، مع حفظ المسار العاجل مسبقاً في حال ازداد الهياج أو ساءت السلامة.

رسالة الرعاية عند أوين:

«شعرتُ بالفراغ وفقدتُ الاهتمام – بينما تقطّع النوم، وازدحمت الأفكار، وازدادت الرسائل الملحة. أريد مساعدة على فهم الاجتماع وما المسار الذي يُستعمل إن عاد.»

أوين شخصية تخيلية. المثال يوضّح الحقول؛ وليس نموذجاً تشخيصياً ولا إجابة موصى بها.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند **كتابة تغير مرشّح واحد على الأقل بالكلمات الشخصية**، مع **مسار المساعدة** – ولا يعتمد أي منهما على شخص آخر. صفحة تنتظر محادثة مهنية حالة صحيحة، لا صفحة ناقصة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طيّ هذه الصفحة

اختياري وخاص:

أمر واحد أصبح أوضح

حالة عدم يقين واحدة تبقى ظاهرة

سؤال واحد لمختص مؤهل

المسار المتبّع

☐ المسار الأساسي ☐ مسار الطاقة المنخفضة ☐ متوقف مؤقتاً ☐ أفضل عدم الإجابة

وجهة هذه الصفحة

يُنقَل معنى موجز، لا الجرد الخاص كاملاً.
حتى ثلاث علامات مرشحة منخفضة أو منخفضة مع تنشيط.
عبارة أثر واحدة.
مسار التواصل المبكر.
مسار المساعدة العاجلة.

النقل – العلامة المرشحة الأولى

النقل – العلامة المرشحة الثانية

النقل – العلامة المرشحة الثالثة

النقل – عبارة الأثر

النقل – مسار التواصل المبكر

النقل – مسار المساعدة العاجلة

قاعدة الاستبدال

تحل هذه العلامات المرشحة محل التغيّرين المؤقتين نحو الأسفل المسجلين في وحدة التغيّرات المبكرة – والتغيّران المكتوبان هناك مشمولان الآن بهذه الصفحة.
يبقى «جرد الحالات المرتفعة» (الدرس 8، الصفحة 68) من وحدة الحالات المرتفعة؛ وهذه الصفحة لا تحل محله.
وحدة سلّم علامات الإنذار تستبدل لاحقاً قوائم العلامات المؤقتة بسلّم إنذار مبكر كامل.
تبقى وحدتنا الاستجابة للأزمات والساعات الاثنتين والسبعين الأولى عنصريين منفصلين.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.
تبقى الإجابات في النسخة الخاصة.
الحقل الفارغ، أو غير متأكد، أو غير مؤكد، أو أفضل عدم الإجابة، كلها إجابات صالحة.
لا تُكتب تفاصيل طريقة إيذاء النفس أو الانتحار.

استكمال الكراسة لا يسبق أبدا المساعدة المهنية أو العاجلة أو مساعدة الطوارئ.
الجرد لا يصنّف نوبة مزاجية، ولا يُقيّم خطر الانتحار، ولا يتابع السلامة، ولا يوصي بعلاج.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/110

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الدرس • 10

10

ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها

تحويل مجال واحد من الشك التشخيصي أو السريري إلى سؤال واضح للمختص. تُسجّل الملاحظة، وأنواع المعلومة التي قد تساعد، وما يبقى غير معروف، وما يُراد سؤاله.

الغرض

تحويل مجال واحد من الشك التشخيصي أو السريري إلى سؤال واضح للمختص. تُسجّل الملاحظة، وأنواع المعلومة التي قد تساعد، وما يبقى غير معروف، وما يُراد سؤاله.

يُخرج من هذا الفصل ب نمط مُلاحظ واحد مكتوب بصياغة محايدة، ومسارات المعلومة ذات الصلة به، والفجوة التي تُسمّى، وسؤال واحد لمختص مؤهل.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 10. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الخريطة هي مكان العمل الفعلي.

يجيب هذا الفصل عن سؤال يطرحه معظم الناس بصمت: لماذا يُسأل عن ذلك؟ النوم، الانتباه في الطفولة، الكحول، العائلة، إصابة في الرأس. قد يبدو الأمر كأن التشخيص موضع شك، أو أن التقييم قد حاد عن مساره. وعادة لا يكون هذا ولا ذاك.

سؤالان مختلفان، ولا يتنافسان. تفسير آخر؟ يسأل هل يمكن لأمر آخر أن يفسّر جزءاً من النمط بشكل أفضل. موجود أيضاً؟ يسأل هل يمكن أن يكون أمر آخر موجوداً **إلى جانبه** – لأن الحالات المتزامنة شائعة، وإيجاد واحدة لا يُزيل الأخرى. وسماع السؤالين كسؤال واحد هو ما يحوّل التقييم إلى تهديد.

كل مسار يمنح معلومة؛ ولا واحد منها يمنح تشخيصاً. المسار عبر الزمن، النشأة والطفولة. كيف تبدو الأمور في بيئات مختلفة، العلاقات، الصحة الجسدية والنوم والأدوية. المواد. كل مسار يضيق سؤالاً. ولا واحد منها يحسمه، والخريطة مصمّمة عمداً كي لا يفوز مسار واحد بمفرده.

التوقيت يدعم سؤالاً؛ ولا يُثبت سبباً. بدأ الأمر بعد بدء X جدير بالتسجيل، وليس دليلاً على شيء بمفرده. تحفظ الصفحة التسلسل الزمني وتترك السبب مفتوحاً.

الصدمة والسياق التنموي الخاص اختاريان هنا. يمكن تعليم أن مسارا ما ذو صلة من دون كتابة كلمة واحدة عمّا حدث. لا تفصيل مطلوب، ولا شيء في هذه الصفحة مستحق لأي أحد.

الأفكار الأساسية

تفسير آخر؟ يسأل هل يمكن لأمر آخر أن يفسّر جزءاً من نمط بشكل أفضل.

موجود أيضاً؟ يسأل هل يمكن أن تتزامن حالة أو عامل آخر مع اضطراب ثنائي القطب – ويمكن أن يبقى السؤالان مفتوحين في الوقت نفسه.

كل مسار يمنح معلومة؛ ولا واحد يمنح تشخيصاً – المسار، والنشأة، والبيئات، والعلاقة بالمزاج، والصحة، والنوم، والعلاج، والمواد، والسياق.

يمكن للتوقيت أن يدعم سؤالاً للمختص، لكنه لا يُثبت سبباً.

الصدمة والسياق التنموي الخاص اختاريان هنا. لا تفاصيل مطلوبة.

مشاهدة الفيديو أولاً

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو.

خريطة ناديا المفتوحة، تُبنى وهي الأسئلة ما تزال بلا إجابة، وهي الحالة التي صُمِّمت هذه الصفحة لها. لماذا لا يكون سؤال عن الانتباه، أو عن الشرب، أو عن الطفولة، شكاً في التشخيص. إعادة الصياغة هذه هي مقصد الدرس، وهي أوقع مسموعة.

تُشاهد قبل رسم أي شيء على الخريطة. الدرس المصوّر هو ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها – الدرس 10 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق والسلامة

لا يمكن لهذه الخريطة أن تؤكد تشخيصاً، أو ترفضه، أو تحل محله.

التفسير الآخر والحالة المتزامنة سؤالان مختلفان؛ ويمكن أن يبقى كلاهما مفتوحاً.

المسار التنموي أو المستمر في مقابل المسار النوبي معلومة، لا قاعدة تشخيصية.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

الذهان الحالي، أو التنشيط الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو الضرر الخطير في الحكم أو الأداء، أو أفكار إيذاء، أو الخطر الوشيك، كل ذلك يوقف هذا التمرين ويستدعي مساراً عاجلاً مناسباً.

خطوط المساعدة الخاصة بكل بلد موجودة في ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة: خطوط الطوارئ والأزمات بلداً بلداً، وقسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. والقائمة نفسها، محدّثة دوماً، على bipolarclarity.com/ar/gethelp.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلداً بلداً في آخر هذه الكراسة.

الخصوصية والمعلومات الحساسة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity.

لا تُسجَّل روايات الصدمة، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس، ولا معلومات تُعرِّف شخصا آخر. **سياق خاص – غير مسجَّل هنا** إجابة كاملة.

يُختار مسار واحد:

المسار الأساسي: صف واحد من الخريطة، ومسارات المعلومة ذات الصلة، وفجوة واحدة، وسؤال واحد للمختص.

مسار الطاقة المنخفضة: نمط ملاحظ واحد، ومسار سؤال واحد، وسؤال واحد للمختص.

توقف مؤقت: يُستعمل مسار مهني أو عاجل أو طارئ مناسب بدل استكمال الصفحة.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجَّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources تحت الدرس 10. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر

ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مرجع آمن

السؤالان المفتوحان

تفسير آخر: هل يمكن لأمر آخر أن يفسّر جزءا من هذا النمط بشكل أفضل؟

قد يتزامن: هل يمكن أن تكون حالة أو عامل آخر موجودا إلى جانب اضطراب ثنائي القطب؟

السؤالان مفتوحان: قد يحتاج أحد السؤالين أو كلاهما إلى تقييم إضافي.

غير متأكد: لا يُعرف بعد كيف صيغ السؤال.

لم يُناقش في رعايتي: لم يُطرح هذا الموضوع مع مختص مناسب قط. وهذه حقيقة عن مسار الرعاية حتى الآن، لا نقصا في التحضير.

هذه المواقف تسجَّل سوّالا، لا نتيجة.

سته مسارات للمعلومة

المسار – ما تغيّر، ومتى، وكيف جرى، وما كان حاضرا بين الفترات الأوضح.

النشأة + الظروف المحيطة – نمط الحياة الأولى وحضوره في البيت أو المدرسة أو العمل أو العلاقات أو بيئات أخرى.

العلاقة بالمزاج – فقط أثناء نوبات المزاج الأوضح، أو حولها بشكل أساسي، أو خارجها أيضاً.

الصحة الجسدية + النوم – تغيّرات جسدية أو هرمونية أو عصبية أو في النوم أو صحة أخرى ذات صلة.

العلاج + المواد – توقيت الدواء، أو المكمل، أو الكحول، أو القنب، أو المنشط، أو مادة أخرى؛ التسلسل ليس سببية.

السياق + المصادر – الضغط، والسياسات الخاص أو التنموي الاختياري، والسجلات، والملاحظات من شخص آخر بموافقة.

مجالات السؤال

يُختار مجال سؤال فقط لتنظيم محادثة:

اكتئاب متكرر وتاريخ من التفعيل؛

سؤال عن الانتباه / فرط الحركة؛

صدمة أو سياق خاص؛

أنماط قديمة في المشاعر أو العلاقات أو الهوية؛

ذهان أو إدراكات غير معتادة وعلاقتها بالمزاج؛

الصحة الجسدية أو النوم؛

الدواء أو المكمل أو توقيت العلاج؛

الكحول أو القنب أو المنشطات أو مادة أخرى؛

سؤال آخر سبق طرحه في الرعاية؛

أفضل عدم التصنيف.

لا تُستعمل هذه القائمة لاختيار تشخيص.

المسار الأساسي

اختيار مجال سؤال واحد

يبدأ بموضوع سبق طرحه في الرعاية أو بنمط ملاحظ يُراد السؤال عنه. واختيار مجال لا يعني أن تلك الحالة موجودة.

مجال السؤال

☐ اكتئاب متكرر وتاريخ من التفعيل

☐ سؤال عن الانتباه / فرط الحركة

☐ صدمة أو سياق خاص

☐ أنماط قديمة في المشاعر أو العلاقات أو الهوية

☐ ذهان أو إدراكات غير معتادة وعلاقتها بالمزاج

☐ الصحة الجسدية أو النوم

☐ الدواء أو المكمل أو توقيت العلاج

☐ الكحول أو القنب أو المنشطات أو مادة أخرى

☐ سؤال آخر سبق طرحه في الرعاية

☐ أفضل عدم التصنيف

تسجيل النمط المُلاحظ

تُستعمل صياغة محايدة قريبة من التجربة. يُوصف ما حدث من دون تحديد السبب.

أمثلة:

- «تستمر مشكلات الانتباه بين نوبات المزاج الأوضح؛ ونمط الطفولة غير مؤكد.»
- «ظهرت إدراكات غير معتادة أثناء نوبة مزاج شديدة واحدة؛ ولم يُناقش التاريخ خارج النوبة.»
- «تغيّر النوم والتنشيط بعد تغيّر في العلاج؛ والعلاقة غير مؤكدة.»
- «قد يكون موضوع خاص من التاريخ ذا صلة؛ والتفاصيل غير مسجلة هنا.»

النمط المُلاحظ

تحديد حالة السؤال

يُختار واحد:

تفسير آخر؛

قد يتزامن؛

السؤالان مفتوحان؛

غير متأكد؛

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص؛

أفضل عدم الإجابة.

حالة السؤال

☐ تفسير آخر

☐ قد يتزامن

☐ السؤالان مفتوحان

☐ غير متأكد

☐ لم يُناقش في رعايتي

☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

☐ أفضل عدم الإجابة

اختيار مسارات المعلومة ذات الصلة

يُختار واحد أو أكثر فقط عند الفائدة:

المسار؛

النشأة + الظروف المحيطة؛

العلاقة بالمزاج؛

الصحة الجسدية + النوم؛

العلاج + المواد؛

السياق + المصادر؛

غير معروف بعد؛

أفضل عدم الإجابة.

مسارات المعلومة

☐ المسار	☐ النشأة + الظروف	☐ العلاقة بالمزاج	☐ الصحة الجسدية + النوم
	المحيطة		
☐ العلاج + المواد	☐ السياق + المصادر	☐ غير معروف بعد	☐ أفضل عدم الإجابة

تسجيل المعلومة ودرجة اليقين

تُكتب معلومة أو معلومتان مقتضبتان. ثم تُعلم درجة اليقين العامة:

معروف؛

محتمل؛

غير مؤكد؛

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص؛

أفضل عدم الإجابة.

معلومة

درجة اليقين

☐ معروف	☐ محتمل
☐ غير مؤكد	☐ لم يُناقش في رعايتي
☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص	☐ أفضل عدم الإجابة

لا يُبحث في سجلات خاصة أو في تاريخ شخص آخر من أجل هذه الورقة. تُستعمل فقط المعلومة المتاحة بالفعل والملاحظات المشتركة بموافقة مناسبة.

تسمية فجوة المعلومة

ما الذي يُراد من مختص توضيحه؟ **غير مؤكد** إجابة صحيحة.

فجوة المعلومة

إعداد سؤال واحد للمختص

تُستعمل كما هي أو تُعدّل:

هل يمكن أن يكون هذا النمط ذا صلة كتفسير آخر، أو كأمر متزامن، أو كليهما؟ وما المعلومة التي تساعد على تقييمه؟

سؤال واحد للمختص

صفوف إضافية اختيارية

تُستعمل حتى ثلاثة صفوف إضافية فقط عندما تُحسن محادثة رعاية حقيقية. الصفوف الإضافية ليست علامة أفضل.

صف إضافي 1 – اختياري

مجال السؤال

- | | |
|---|--|
| ☐ سؤال عن الانتباه / فرط الحركة | ☐ اكتئاب متكرر وتاريخ من التفعيل |
| ☐ أنماط قديمة في المشاعر أو العلاقات أو الهوية | ☐ صدمة أو سياق خاص |
| ☐ الصحة الجسدية أو النوم | ☐ ذهان أو إدراكات غير معتادة وعلاقتها بالمزاج |
| ☐ الكحول أو القنب أو المنشطات أو مادة أخرى | ☐ الدواء أو المكمل أو توقيت العلاج |
| ☐ أفضل عدم التصنيف | ☐ سؤال آخر سبق طرحه في الرعاية |

النمط المُلاحظ، بصياغة محايدة

حالة السؤال

- | | |
|---|--|
| ☐ قد يتزامن | ☐ تفسير آخر |
| ☐ غير متأكد | ☐ السؤال مفتوحان |
| ☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص | ☐ لم يُناقش في رعايتي |
| | ☐ أفضل عدم الإجابة |

مسارات المعلومة

المسار ☐	النشأة + الظروف ☐	العلاقة بالمزاج ☐	الصحة الجسدية + النوم ☐
	المحيطة		
العلاج + المواد ☐	السياق + المصادر ☐	غير معروف بعد ☐	أفضل عدم الإجابة ☐

المعلومة، في قطعة أو قطعتين مقتضبتيين

درجة اليقين

معروف ☐	محتمل ☐
غير مؤكد ☐	لم يُناقش في رعايتي ☐
أفضل طرح هذا في حديث مع مختص ☐	أفضل عدم الإجابة ☐

فجوة المعلومة التي تُسمّى

سؤال واحد لمختص مؤهل

صف إضافي 2 – اختياري

مجال السؤال

اكتئاب متكرر وتاريخ من التفعيل ☐	سؤال عن الانتباه / فرط الحركة ☐
صدمة أو سياق خاص ☐	أنماط قديمة في المشاعر أو العلاقات أو الهوية ☐
ذهان أو إدراكات غير معتادة وعلاقتها بالمزاج ☐	الصحة الجسدية أو النوم ☐
الدواء أو المكمل أو توقيت العلاج ☐	الكحول أو القنب أو المنشطات أو مادة أخرى ☐
سؤال آخر سبق طرحه في الرعاية ☐	أفضل عدم التصنيف ☐

النمط المُلاحظ، بصياغة محايدة

حالة السؤال

- ☐ تفسير آخر
☐ السؤال مفتوحان
☐ لم يُناقش في رعايتي
☐ أفضل عدم الإجابة
☐ قد يتزامن
☐ غير متأكد
☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

مسارات المعلومة

- ☐ المسار
☐ النشاط + الظروف
☐ العلاقة بالمزاج
☐ الصحة الجسدية + النوم
☐ المحيط
☐ السياق + المصادر
☐ غير معروف بعد
☐ أفضل عدم الإجابة
☐ العلاج + المواد

المعلومة، في قطعة أو قطعتين مقتضبتي

درجة اليقين

- ☐ معروف
☐ غير مؤكد
☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص
☐ محتمل
☐ لم يُناقش في رعايتي
☐ أفضل عدم الإجابة

فجوة المعلومة التي تُسمى

سؤال واحد لمختص مؤهل

صف إضافي 3 – اختياري

مجال السؤال

- | | |
|---|--|
| ☐ سؤال عن الانتباه / فرط الحركة | ☐ اكتئاب متكرر وتاريخ من التفعيل |
| ☐ أنماط قديمة في المشاعر أو العلاقات أو الهوية | ☐ صدمة أو سياق خاص |
| ☐ الصحة الجسدية أو النوم | ☐ ذهان أو إدراكات غير معتادة وعلاقتها بالمزاج |
| ☐ الكحول أو القنب أو المنشطات أو مادة أخرى | ☐ الدواء أو المكمل أو توقيت العلاج |
| ☐ أفضل عدم التصنيف | ☐ سؤال آخر سبق طرحه في الرعاية |

النمط المُلاحَظ، بصياغة محايدة

حالة السؤال

- | | |
|---|--|
| ☐ قد يتزامن | ☐ تفسير آخر |
| ☐ غير متأكد | ☐ السؤال مفتوحان |
| ☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص | ☐ لم يُناقش في رعايتي |
| | ☐ أفضل عدم الإجابة |

مسارات المعلومة

- | | | | |
|--|---|--|--|
| ☐ المسار | ☐ النشاط + الظروف | ☐ العلاقة بالمزاج | ☐ الصحة الجسدية + النوم |
| | المحيطة | | |
| ☐ العلاج + المواد | ☐ السياق + المصادر | ☐ غير معروف بعد | ☐ أفضل عدم الإجابة |

المعلومة، في قطعة أو قطعتين مقتضبتيين

درجة اليقين

- | | |
|---|--|
| ☐ معروف | ☐ محتمل |
| ☐ غير مؤكد | ☐ لم يُناقش في رعايتي |
| ☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص | ☐ أفضل عدم الإجابة |

فجوة المعلومة التي تسمى

سؤال واحد لمختص مؤهل

ضوابط خاصة بالحالة

الانتباه / فرط الحركة

قد يساعد الاستمرار التنموي عبر بيانات مختلفة على التقييم المهني؛ وقد يساعد الانحراف النوبي عن خط الأساس أيضا. هذا التباين ليس قاعدة تشخيصية، ويمكن أن تتزامن الحالتان. لا يُكتب «مستمر = فرط الحركة» أو «نوبي = ثنائي القطب».

الصدمة والسياق الخاص

الصدمة أو السياق التنموي الخاص اختياريان. لا رواية، ولا وصف حادثة، ولا تفصيل يُعرّف الشخص المطلوب. تُستعمل:

قد يكون السياق الخاص ذا صلة – غير مسجل هنا.

أنماط الشخصية القديمة

الخلاف، أو المشاعر القوية، أو التهؤور، أو إيذاء النفس، أو ضيق العلاقات، لا يُسند بمفرده تشخيص شخصية. يُسجل سؤال المسار، لا وسم.

الذهان أو الإدراكات غير المعتادة

قد يفيد التوقيت بالنسبة إلى المزاج التقييم، لكنه لا يحسم تشخيصا. الذهان الحالي أو الضرر الخطير في الحكم يستدعي تقييما سريعا لا تحليلا في كراسة.

الصحة الجسدية والأدوية والمواد

يُسجل التسلسل بدقة. التوقيت لا يُثبت سببا. المختص المؤهل هو من يقرر إن كانت مراجعة جسدية، أو مراجعة دواء، أو فحص، أو تقييم آخر مناسباً.

وحدة المواد والمزاج تقدّم ملاحظة صادقة منفصلة وغير حاکمة عن المواد والمزاج (الدرس 11، الصفحة 106).

مسار الطاقة المنخفضة

يُستكمل هذان البندان ثم تُترك الصفحة:

1. نمط مُلاحظ واحد

2. مسار سؤال واحد

سؤال المختص اختياري! إن كان مفيدا، يُكتب هنا

مسار الطاقة المنخفضة كامل: نمط مُلاحظ واحد ومسار سؤال واحد.

مثال تخيلي موضح

ناديا شخصية متخيَّلة مركَّبة: أربعة وثلاثون عاما، ومرت أربع سنوات على التشخيص، وتم تجاوزها مؤخرا لمنصب استعدت له ستة أشهر، لأنها تفقد خيط الأعمال الطويلة مرارا.

مجال السؤال: سؤال عن الانتباه / فرط الحركة.

النمط المُلاحظ: «أفقد تتبَّع المهام بين نوبات المزاج وأثناء الاكتئاب أيضا. وفي فترات التنشُّط، يصبح تفكيري أسرع بكثير وأبدأ عدة مشاريع»

حالة السؤال: السؤالان مفتوحان.

مسارات المعلومة: النشأة + الظروف المحيطة؛ العلاقة بالمزاج؛ السياق + المصادر.

المعلومة – درجة اليقين معروف: وصف المعلمون عملا غير منجز حين كانت في الخامسة عشرة؛ ويلاحظ شريكها تبديل المهام بين النوبات، بإذن ناديا بإدراج تلك الملاحظة.

المعلومة – درجة اليقين غير مؤكد: نمط الطفولة الأولى ومستوى الضرر خارج النوبات.

فجوة المعلومة: «ما كان حاضرا قبل البلوغ، وإلى أي مدى يحدث هذا خارج نوبات المزاج؟»

سؤال واحد للمختص: «هل يمكن تقييم ما إذا كانت صعوبات انتباهي المستمرة تحتاج تفسيراً خاصاً بها أم تتزامن مع اضطراب ثنائي القطب، وما المعلومة التي قد تساعد؟»

لا تمنح الخريطة ناديا تشخيصاً آخر. إنها تُحضر سؤالاً محدوداً.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة نمط مُلاحظ واحد على الأقل بصيغة شخصية، مع السؤال الواحد – ولا يعتمد أي منهما على أحد آخر. خريطة تنتظر معلومة يحملها مختص فقط حالة صالحة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص:

الفرق بين تفسير آخر وحالة متزامنة هو

☐ واضح ☐ واضح جزئياً ☐ غير واضح ☐ أفضل عدم الإجابة

أمر واحد غير مؤكد يمكن تركه مفتوحاً

عبارة واحدة تساعد على السؤال دون حسم

المسار المتبع اليوم

☐ المسار الأساسي ☐ مسار الطاقة المنخفضة ☐ متوقف مؤقتاً ☐ أفضل عدم الإجابة

وجهة هذه الصفحة

يُنقَل المعنى الموجز، لا الخلفية الحساسة:

مجال السؤال.

فجوة المعلومة الرئيسية.

سؤال المختص.

النقل – مجال السؤال

النقل – فجوة المعلومة الرئيسية

النقل – سؤال المختص

قاعدة الحفظ

يضيف هذا الفصل صفحة سياق وأسئلة تُحفظ؛ ولا يحل محل أي شيء.

تُحفظ خريطة لغة التشخيص (الدرس 7، الصفحة 59) من وحدة لغة السجل.

يُحفظ جرد الحالات المرتفعة (الدرس 8، الصفحة 68) من وحدة الحالة المرتفعة.

يُحفظ جرد الحالات المنخفضة والمختلطة (الدرس 9، الصفحة 79) من وحدة الحالات المنخفضة والمختلطة.

قد تضيف وحدة المواد والمزاج توقيت المواد، وقد تضيف وحدة قرار الإيقاف سؤالاً عن العلاج؛ ولا واحدة منهما تحسم هذه الخريطة أو تحل محلها تلقائياً.

تُحدَّث الخريطة بعد محادثة مهنية مناسبة عندما تُغيّر معلومة جديدة السؤال.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبَع من Bipolar Clarity.

تبقى الإجابات في النسخة الخاصة.

الفراغ، وغير مؤكد، وأفضل طرح هذا في حديث مع مختص، وسياق خاص – غير مسجّل، وأفضل عدم الإجابة، كلها إجابات صحيحة.

لا تُسجّل روايات الصدمة، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس، ولا معلومات تُعرّف شخصاً آخر.

تُدْرَج ملاحظة شخص آخر فقط عند صلتها بالموضوع ومشاركتها بموافقة مناسبة.

لا تُستعمل الخريطة للتشخيص، أو رفض تشخيص، أو طلب فحوص، أو إسناد سببية، أو تغيير العلاج.

استكمال الكراسة لا يسبق أبدا المساعدة السريعة أو العاجلة أو الطارئة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/111

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الدرس • 11

11

الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحظ

تُستعمل صفحة خاصة واحدة لوصف مناسبة واحدة أو نمط متكرر يتعلق بالكحول أو القنب أو منشط. يُسجّل التسلسل بدقة، وتبقى المعلومة غير المعروفة غير معروفة، ويُحضر سؤال واحد للمختص.

الغرض

تُستعمل صفحة خاصة واحدة لوصف مناسبة واحدة أو نمط متكرر يتعلق بالكحول أو القنب أو منشط. يُسجّل التسلسل بدقة، وتبقى المعلومة غير المعروفة غير معروفة، ويُحضر سؤال واحد للمختص.

يُخرج من هذا الفصل ب تسلسل دقيق واحد – قبل، وأثناء، وبعد – والجزء الذي يبقى غير معروف، وسؤال واحد للمختص.

يمكن لهذه الصفحة أيضا أن تسجّل **لا استعمال حالي يُسجّل** وسؤال وقاية.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 11. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي – بخصوصية، ومن دون أي حكم مرفق.

المعلومة الصادقة هنا سياق سريري، لا اعترافا. لا رأي لهذه الصفحة في ما إذا كان يجب الشرب أم لا، وهي ليست خطوة نحو إيقاف أي شيء. توجد لأن المختص الذي يحاول قراءة نمط المزاج يحتاج إلى معرفة ما كان يجري أيضا في الأسبوع، ولأن معظم الناس يتركون ذلك خارج الصورة.

يبدأ قبل المادة. ما كان يجري بالفعل – النوم، والمزاج، والضغط، وأي شيء كان يحدث ذلك اليوم – هو الجزء الذي يتخطاه الناس، وهو غالبا الجزء الذي يفسّر التسلسل. الصفحة التي تبدأ من الشراب تكون قد فقدت المعلومة بالفعل.

يفصل أثناء وبعد قليل عن لاحقا واليوم التالي. إنهما أثران مختلفان بتوقيتين مختلفين، ويندمجان في ذاكرة واحدة. الكحول أوضح مثال: ما يفعله في حينه وما يفعله بالنوم بعد ست ساعات ليسا الحدث نفسه.

تبقى الفئات متميزة. المنشط الموصوف، والموصوف المُستعمل بشكل مختلف، وغير الموصوف، ثلاثة أمور مختلفة سريريا، ودمجها في كلمة منشطات واحدة يُفقد الجزء المفيد.

غير المعروف يبقى غير معروف. الكمية، والتركيز، وما كان فيها فعلا – إن لم يُعرف، تُكتب عدم المعرفة. التقدير المُختلق لملء فراغ بيدو بيانات، وهو أسوأ من الفراغ.

ولا استعمال حالي يُسجّل إجابة كاملة، مع سؤال وقاية إن أُريد.

الأفكار الأساسية

المعلومة الصادقة سياق سريري، لا اعترافا.

يُسجّل ما كان يجري بالفعل قبل الاستعمال. هذا هو الجزء الذي يتخطاه الناس، وهو الجزء الذي يحمل المعنى.

يفصل «أثناء / بعد قليل» عن «لاحقا / اليوم التالي».

يبقى المنشط الموصوف، والموصوف المُستعمل بشكل مختلف، وغير الموصوف فئات متميزة.

الكمية أو التركيز أو المحتوى غير المعروف يبقى غير معروف. لا يُقدّر لملء الفراغ.

مشاهدة الفيديو أولاً

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو.

ملاحظة ماتيو الصادقة، وتُظهر كيف يبدو التسلسل الدقيق حين يكون غير مريح.

لماذا لا تدور هذه الصفحة حول إيقاف أي شيء، بوضوح كافٍ لتصديقه قبل الكتابة.

تُشاهد قبل استعمال هذه الصفحة. الدرس المصوّر هو الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحظ – الدرس 11 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

اختيار الطريقة الأكثر أماناً لاستعمال هذه الصفحة

تُستكمل فقط عند القدرة على التأمل بأمان.

تُختار مناسبة حديثة واحدة، أو مناسبة مهمة واحدة، أو نمط متكرر واحد.

يمكن اختيار لا استعمال حالي يُسجل.

يمكن استعمال غير مؤكد، أو غير معروف بعد، أو أفضل طرح هذا في حديث مع مختص، أو أفضل عدم الإجابة.

يمكن إبقاء هذه الصفحة خاصة أو مناقشة الموضوع شفهيًا بدلاً من ذلك.

النطاق

لا يمكن لهذه الملاحظة أن تشخص اضطراب تعاطي مواد، أو تحدد ما إذا كانت مادة ما سببت نوبة مزاج.

يمكن للتوقيت أن يدعم سؤالاً للمختص، لكنه لا يُثبت سبباً.

هذه ليست دليل استعمال آمن، ولا فاحص تفاعلات، ولا خطة إزالة سموم، ولا تعليمة دوائية.

وقف فوري للسلامة

الارتباك الشديد الحالي، أو الدهان، أو ألم الصدر، أو النوبة التشنجية، أو صعوبة التنفس، أو الانهيار، أو الضرر الخطير في الحكم، أو أفكار الإيذاء، أو الخطر الوشيك، كل ذلك يوقف هذا التمرين ويستدعي مساعدة محلية عاجلة مناسبة.

لا تُقاد سيارة، ولا تُشغل آلات، ولا تُؤخذ جرعة أخرى «لتصحيح» الوضع أثناء التأثير الحالي؛ تُستعمل مساعدة محلية مناسبة، وشخص موثوق غير متأثر حالياً حيثما أمكن.

يُتوقف هنا.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

عند احتمال تورط مادة غير معروفة أو خطيرة، يُستعمل رقم الطوارئ المحلي. وتُشغل معظم البلدان أيضا خط معلومات عن التسمم، وهو غالبا أسرع من قسم الطوارئ لسؤال «ما هذا وماذا يفعل» – لكن هذه الكراسة لا تدرج واحدا، لأنها وطنية ولا تعرف مكان القارئ. bipolarclarity.com/ar/gethelp يربط بالباحث الذي يعرف: يُبحث عن معلومات التسمم مع اسم البلد. يُوجد هذا الآن، لا في الليلة التي يُحتاج فيها إليه.

وقف بسبب انسحاب الكحول

عند احتمال انطباق شرب ثقيل مطوّل، لا يُوقف فجأة بناء على هذا الدرس؛ فانسحاب الكحول يمكن أن يهدد الحياة، فتطلب مساعدة طبية للتخطيط بأمان.

لا تُقيم هذه الصفحة خطر الانسحاب. عند عدم اليقين، يُحضّر هذا السؤال: **هل يمكن أن يكون الإيقاف المفاجئ خطرا في حالتي، وما المسار الطبي المناسب؟**

حدود الدواء

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره.

وهذا يشمل تخطي جرعة أو زيادتها.

تطرح على الطبيب الواصف أو الصيدلي المعني أسئلة عن المنتجات الدقيقة، والتوقيت، والسياق الصحي.

الخصوصية

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتبع من Bipolar Clarity.

لا تُدرج أسماء أو تفاصيل تُعرّف شخصا آخر، ولا تفاصيل عن مصدر غير قانوني، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس، ولا أي شيء يجعل الاحتفاظ بالصفحة غير آمن.

يمكن استعمال **أفضل عدم الإجابة**، أو إبقاء الصفحة خاصة، أو مناقشة الموضوع شفويا بدلا من ذلك.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 11. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مرجع آمن — التسلسل الصادق

النافذة	يُسجّل	لا يُستنتج
ما + متى	الفئة أو المنتج، والحالة الوصفية، والكمية أو التركيز إن عُرف، والتوقيت، والغرض أو السياق، والمواد أو الأدوية القريبة	هل كان آمناً أو سبب نوبة
قبل	النوم، والمزاج، والطاقة، والتنشّط، والقلق، والإدراك، والحكم، والأداء الحاضرة بالفعل	أن المادة بدأت النمط كله
أثناء / بعد قليل	التغيّرات المُلاحظة أثناء احتمال وجود الأثر	أن كل تغيّر جاء من المادة
لاحقاً / اليوم التالي	النوم، والمزاج، والطاقة، والقلق، والرغبة الملحة، والقرارات، والأداء بعد ذلك	أن التسلسل يُثبت السبب
سؤال مفتوح	التكرار، والمعلومة الناقصة، وسؤال للمختص	تشخيصاً أو قرار علاج

مسارات الملاحظة

توقيت النوم، والحاجة إلى النوم، وجودة النوم؛
اتجاه المزاج أو شدة الانفعال؛
الطاقة، أو السرعة، أو التنشّط؛
القلق، أو الهياج، أو الاستثارة الجسدية؛
الإدراك أو وضوح التفكير؛
الكبح، أو الحكم، أو القرارات؛
الأداء أو العواقب؛
لم يُلاحظ تغيّر؛
غير معروف بعد.

لم يُلاحظ تغيّر تعني فقط أن التغيّر لم يُلاحظ. وليست دليلاً على انعدام الأثر.

المسار الأساسي

اختيار نوع ملاحظة واحد

نوع الملاحظة

- ☐ مناسبة حديثة واحدة
☐ مناسبة مهمة سابقة واحدة
☐ نمط متكرر واحد
☐ لا استعمال حالي يُسجّل – سؤال وقاية فقط
☐ غير معروف بعد
☐ أفضل عدم الإجابة

مناسبة حديثة واحدة؛

مناسبة مهمة سابقة واحدة؛

نمط متكرر واحد؛

لا استعمال حالي يُسجّل – سؤال وقاية فقط؛

غير معروف بعد؛

أفضل عدم الإجابة.

تسجيل ما وحين

المادة أو المنتج

- ☐ الكحول
☐ القنب
☐ المنشط موصوف
☐ منتج عالي الكافيين
☐ الكوكايين
☐ الميثامفيتامين
☐ منشط أو منتج آخر
☐ غير معروف بعد
☐ أفضل عدم الإجابة

الكحول؛

القنب؛

منشط موصوف؛

منتج عالي الكافيين؛

الكوكايين؛

الميثامفيتامين؛

منشط أو منتج آخر؛

غير معروف بعد؛

أفضل عدم الإجابة.

يُسجَّل كل من المنشط الموصوف المُستعمل حسب التوجيهات، والمنشط الموصوف المُستعمل بشكل مختلف، والمنشط غير الموصوف، على حدة؛ ولا يحصل أي منها هنا على استنتاج تلقائي.

- | | |
|--|--|
| ☐ موصوف لي ومُستعمل حسب التوجيهات | ☐ موصوف لي ومُستعمل بشكل مختلف عن التوجيهات |
| ☐ موصوف لشخص آخر / غير موصوف | ☐ منتج عالي الكافيين |
| ☐ منشط غير مشروع أو غير منظم | ☐ غير مؤكد |
| ☐ لا استعمال لمنشطات | ☐ أفضل عدم الإجابة |

موصوف لي ومُستعمل حسب التوجيهات؛

موصوف لي ومُستعمل بشكل مختلف عن التوجيهات؛

موصوف لشخص آخر / غير موصوف؛

منتج عالي الكافيين؛

منشط غير مشروع أو غير منظم؛

غير مؤكد؛

لا استعمال لمنشطات؛

أفضل عدم الإجابة.

الكمية والتركيز وطريقة الاستعمال

تُسجَّل فقط المعلومة المعروفة بالفعل. أمثلة:

علبتان؛ الحجم معروف؛

ثلاثة أكواب مصبوبة في البيت؛ الكمية الدقيقة غير مؤكدة؛

مأكول؛ نسبة THC الموسومة معروفة؛

قنب مستنشق؛ نسبة THC/CBD غير مؤكدة؛

قرص موصوف؛ التوقيت معروف؛

مسحوق يُباع باسم غير مؤكد.

الكمية أو التركيز أو المحتوى غير المعروف يجب أن يبقى غير معروف؛ لا تُعاد المادة لمعرفة.

لا يُستعمل هذا الحقل لحساب كمية آمنة أو مقارنة طرق الاستعمال.

التوقيت والغرض أو السياق والتعرضات القريبة

التوقيت والغرض أو السياق والمواد أو الأدوية القريبة

يُسجَّل:

التاريخ أو الفترة العامة؛
وقت البدء ووقت آخر استعمال، إن تُذكر؛
السبب أو السياق بكلمات محايدة؛
مواد أو منتجات أخرى موصوفة أو غير موصوفة استُعملت قريبا من الوقت نفسه؛
توقيت الدواء، من دون تغييره.

الغرض أو السياق

☐ اجتماعي	☐ النوم	☐ القلق/الراحة	☐ الطاقة/التركيز
☐ مزاج منخفض	☐ ترفيه	☐ ألم	☐ عادة/روتين
☐ رغبة ملحة/توق	☐ غير مؤكد	☐ سبب آخر	☐ أفضل عدم الإجابة

لقطة ما قبل

تُختار المسارات ذات الصلة وتُكتب لقطة مقتضبة واحدة عما كان يجري بالفعل.
أسئلة موجّهة:

كم كانت مدة النوم خلال الليلتين أو الثلاث السابقة؟
هل كان المزاج أقل، أم أعلى، أم أكثر تهيجًا، أم أكثر قلقًا، أم قريبا من خط الأساس؟
هل كانت الطاقة أو السرعة تتغير بالفعل؟
هل كان الحكم، أو الإنفاق، أو الخلاف، أو الأداء قد تغير بالفعل؟
يُستعمل **غير مؤكد** أو **غير معروف بعد** حين يكون ذلك هو الوصف الدقيق.

لقطة أثناء / بعد قليل

تُختار المسارات ذات الصلة وتُكتب فقط التغييرات المُلاحظة.

أمثلة: **نعاس، هدوء أكثر، كلام أكثر، قلق أكثر، سرعة أكبر، فجوة في الذاكرة، إدراك غير معتاد، اندفاع أكثر، لم يُلاحظ تغير، غير مؤكد.**

يُتجنب هذا **سبب الهوس**، أو هذا **عالج القلق**، أو أي استنتاجات سببية أخرى.

لقطة لاحقا / اليوم التالي

يُسجَل توقيت النوم وجودته وأي تغيّر لاحق في المزاج، أو الطاقة، أو القلق، أو الإدراك، أو الحكم، أو الرغبة الملحة، أو الأداء.

أمثلة:

نام بسرعة؛ استيقظ أربع مرات؛ متهيّج صباح اليوم التالي؛

طاقة منخفضة وتركيز ضعيف لمدة يومين؛

بقيت الطاقة مرتفعة رغم قلة النوم؛

لم يلاحظ تغيّر؛

غير معروف بعد.

تحديد التكرار ودرجة اليقين

التكرار

☐ لوحظ أكثر من مرة ☐ تكرار محتمل ☐ مناسبة واحدة فقط ☐ لم يلاحظ نمط
☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة

لوحظ أكثر من مرة؛

تكرار محتمل؛

مناسبة واحدة فقط؛

لم يلاحظ نمط؛

غير مؤكد؛

أفضل عدم الإجابة.

درجة اليقين بالتسلسل

☐ معروف ☐ مُتذكّر جزئيا
☐ غير مؤكد ☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص
☐ أفضل عدم الإجابة

معروف؛

مُتذكّر جزئيا؛

غير مؤكد؛

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص؛

أفضل عدم الإجابة.

تسمية الفجوة المهمة أو مصدر القلق الأمني

الفجوة المهمة أو مصدر القلق الأمني

أمثلة:

الكمية أو التركيز غير مؤكد؛
بدأ التغير قبل الاستعمال؛
لم تُراجع مراجعة تفاعل الدواء؛
احتمال خطر انسحاب الكحول يحتاج تقييمًا طبيًا؛
حدث إدراك غير معتاد أو ضعف في الحكم؛
النمط المتكرر غير مؤكد؛
فجوة أخرى؛
أفضل عدم الإجابة.

إعداد سؤال واحد للمختص

سؤال واحد لمختص مؤهل

تُختار أو تُعدّل:

كيف يُفسّر ما بدأ قبل الاستعمال، وما تغيّر بعده، وما يبقى غير مؤكد؟
هل يمكن مراجعة هذا النمط بالضبط بحثًا عن تفاعلات مع أدويتي؟
هل يمكن أن يكون إيقاف الكحول فجأة خطرًا في حالتي، وما المسار الطبي الذي يُستعمل؟
كيف يمكن التمييز بين أثر المادة، وأثر ما بعدها، وتغيّر حالة المزاج في هذا النمط؟
ما المعلومة التي تساعد على تقييم ما إذا كان هذا النمط يتكرر؟

صفوف ملاحظات إضافية اختيارية

يمكن إضافة حتى صفين إضافيين من التسلسل الصادق. وهما اختياريان. لا يُستكملان لمجرد أن تبدو الكراسة منتهية.

ضوابط خاصة بالحالة

الكحول

تُسجّل الأوعية أو المقادير الفعلية والكميات كما هي معروفة. تختلف تعريفات المشروب المعياري والوحدة باختلاف المكان؛ يُستعمل فقط مرجع محلي مُتحقق منه. لا تضع هذه الكراسة حداً آمناً عالمياً. قد يتفاعل الكحول مع الأدوية؛ يُستعان بالطبيب الوصف أو الصيدلي بشأن التركيبة الدقيقة. احتمال الاستعمال الثقيل المطول يُفَعّل حد الانسحاب أعلاه.

القنب

شكل المنتج ونسبة THC/CBD الموسومة مفيدان فقط إن كانا معروفين بالفعل. المحتوى غير المعروف أو غير المنظم يبقى غير مؤكد. تُسجّل ملاحظات المزاج، والتفكير، والإدراك، والقلق، والحكم، والنوم. لا تُفسّر استجابة واحدة دليلاً مع تشخيص أو ضده.

المنشطات

يُسمّى المنتج الدقيق وحالته الوصفية. لا يُعامل الدواء الموصوف، والكافيين، والكوكايين، والميثامفيتامين معاملة متكافئة. تُسجّل ملاحظات النوم، واليقظة، والطاقة، والقلق، وأعراض القلب، والإدراك، والحكم، وانخفاض المزاج اللاحق. لا يُغيّر وصف دوائي من هذه الصفحة.

التوليفات

يُسجّل ما ظهر قريباً من حيث الوقت. لا تُستعمل الصفحة لترتيب التوليفات، أو اختبارها، أو إعادة تكرارها. المحتوى غير المعروف والآثار غير المتوقعة قد تستدعي مساعدة عاجلة مناسبة أو معلومات عن التسمم.

مسار الطاقة المنخفضة

يُستكمل هذان البندان ثم تُترك الصفحة:
ما ومتى: مادة أو منتج واحد وتوقيت تقريبي.
ملاحظة واحدة قبل/بعد: قبل [يُكتب هنا]؛ وبعد [يُكتب هنا].

سؤال المختص اختياري هنا.

مسار الطاقة المنخفضة كامل: ما ومتى، وملاحظة واحدة قبل/بعد.

لا يُعاد لاحقا لمجرد استيفاء المسار الكامل. تُضاف التفاصيل فقط إن كانت مفيدة.

مثال تخيلي موضح

ماتيو – نمط السبت المتكرر

المادة أو المنتج: عدة مشروبات كحولية في مناسبة اجتماعية؛ ثم قنّب مبخّر لاحقا. الكمية والتركيز وطريقة الاستعمال: الكمية متفاوتة؛ تركيز THC غير معروف. التوقيت والغرض أو السياق والمواد أو الأدوية القريبة: مناسبة اجتماعية يوم السبت؛ الدواء المسائي الموصوف عادة بعد العودة إلى البيت.

لقطة ما قبل: ليلتان قصيرتا النوم؛ طاقة أعلى من المعتاد بالفعل.

لقطة أثناء / بعد قليل: أكثر كلاما وتهورا؛ زاد الإنفاق؛ ذاكرة الساعة الأخيرة غير كاملة.

لقطة لاحقا / اليوم التالي: نام بسرعة، واستيقظ مرارا، وشعر بالقلق والتهيج؛ وارتفعت الطاقة مجددا مساء الأحد. التكرار: محتمل.

الفجوة المهمة أو مصدر القلق الأمني: الكميات، وتفاعل الدواء، وما إذا كان التنشيط يتطور بالفعل بشكل مستقل.

سؤال واحد لمختص مؤهل: كيف يُفسّر النوم القصير والطاقة الأعلى اللذان بدأ قبل الاستعمال، ونمط الكحول والقنّب، وتوقيت الدواء؟ وما الذي يُطرح مع الطبيب الوصف؟

لا يحصل ماتيو من هذه الصفحة على تشخيص أو استنتاج سببي.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: جاهزة للاستعمال، أو بانتظار معلومة، أو تبقى خاصة.

تُعلّم جاهزة للاستعمال فقط عند كتابة صف واحد على الأقل بصيغة شخصية – والمقصود أن يبقى الاستنتاج مفتوحا. ملاحظة تُترك ناقصة عمدا حالة صالحة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص.

يمكن الفصل بين التسلسل والسبب

☐ واضح ☐ واضح جزئيا ☐ غير واضح ☐ أفضل عدم الإجابة

النافذة الأكثر فائدة كانت

ما ومتى ☐ قبل ☐ أثناء ☐ لاحقاً ☐
سؤال مفتوح ☐ أفضل عدم الإجابة ☐

المسار المتبع

المسار الأساسي ☐ مسار الطاقة المنخفضة ☐ سؤال وقاية ☐ متوقف للسلامة ☐
أفضل عدم الإجابة ☐

عبارة واحدة أريدها للرعاية – اختياري

وجهة هذه الصفحة

يُنقل فقط:

النمط الملاحظ – تسلسل مقتضب واحد.

عدم يقين مهم أو مصدر قلق أمني – سطر واحد.

سؤال المختص – سطر واحد.

تبقى الكميات التفصيلية والسياق الحساس والتسلسل الكامل في صفحة الدرس الخاصة هذه. إن كان تخزينها غير آمن، يُنقل السؤال فقط أو تُختار المناقشة الشفهية.

قاعدة الحفظ

تضيف هذه الصفحة ملاحظة صادقة محفوظة عن المواد والمزاج؛ ولا تحل محل أي شيء.
يُحفظ خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3، الصفحة 25). لا تُنقل التغيرات المرشحة من البطاقة الأولى للتغيير المبكر (الدرس 4، الصفحة 34): جرد الحالات المرتفعة وجرد الحالات المنخفضة والمختلطة حلاً محلها بالفعل.
يُحفظ جرد الحالات المرتفعة (الدرس 8، الصفحة 68) وجرد الحالات المنخفضة والمختلطة (الدرس 9، الصفحة 79).
تبقى خريطة التفسيرات الأخرى والحالات المتزامنة (الدرس 10، الصفحة 91) مفتوحة حتى مراجعة مهنية مناسبة.
قد تضيف خريطة الهشاشة والحماية (الدرس 12، الصفحة 120) سياقاً؛ وقد تستعمل ورقة قرار الإيقاف (الدرس 16، الصفحة 167) ومسودة عمل الساعات الاثنتين والسبعين الأولى (الدرس 21، الصفحة 213) ملخصاً مراجعاً. ولا واحدة منها تغيّر تلقائياً الحالة السببية لهذه الملاحظة.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبع من Bipolar Clarity.

تبقى الإجابات في النسخة الخاصة.

لا تُدرج تفاصيل تُعرّف شخصاً آخر.

لا تُسجل تفاصيل عن مصدر غير قانوني، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس.

لا تُستكمل الصفحة أثناء التأثير الحالي أو في وضع غير آمن.
يُستعمل **أفضل عدم الإجابة**، أو سؤال شفهي، أو ملاحظة منفصلة محفوظة بأمان، حين يكون ذلك مناسباً.
تُتلف المسودات المطبوعة بأمان إن كانت تحتوي معلومات شخصية حساسة.
هذه الصفحة وثيقة خاصة، لا وثيقة **محمية قانوناً**. لا حصانة قانونية لها، ويمكن لشخص آخر أن يقرأ الملف المحفوظ أو المطبوع.
⚠ **الوضع القانوني للمواد المذكورة هنا يختلف باختلاف البلد.** الاستعمال الشخصي جريمة في بعض البلدان.
يُفكر في هذا قبل كتابة أي شيء هنا يمكن استعماله ضد كاتبه.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/112

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

الدرس • 12

12

ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي

يُبنى صف خريطة شخصي واحد يربط ضغطا مرشحا بأول أثر يمكن ملاحظته له، وبالتأثير الحقيقي عليه، وبحمائية واحدة، ووظيفة تلك الحماية وتوفرها، وخطوة تعزيز صغيرة واحدة.

الغرض

يُبنى صف خريطة شخصي واحد يربط ضغطا مرشحاً بأول أثر يمكن ملاحظته له، وبالتأثير الحقيقي عليه، وبحماية واحدة، ووظيفة تلك الحماية وتوفرها، وخطوة تعزيز صغيرة واحدة.

يُخرج من هذا الفصل ب صف كامل واحد – ضغط مرشح، وأول أثر يمكن ملاحظته له، وحماية واحدة، وخطوة صغيرة واحدة لتعزيزها.

هذه خريطة تخطيط. وليست تنبؤًا، ولا حكماً سببياً، ولا درجة انتكاس.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 12. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الخريطة هي مكان العمل الفعلي.

المستثير ضغط مرشح، لا مفتاحاً. لا شيء في هذه الصفحة يُشغل أي شيء. ما تفعله الخريطة هو ربط ضغط يمكن تسميته بأول أثر يمكن ملاحظته له، وبمقدار التأثير الحقيقي عليه، وبحماية واحدة تساعد – لتكون الخطة موجودة قبل وصول الضغط.

المناسبات السارة تُحتسب أيضاً. وظيفة جديدة، أو زفاف، أو ولادة، أو انتقال اختيار وأريد. تغيّر هذه الأحداث الحمل والإيقاع تماماً كما تفعل الأحداث الصعبة، وهي التي لا يخطط لها أحد، لأن التخطيط لها يبدو جحوداً.

الضغط البنيوي مكانه على الخريطة. السكن، والمال، والعمل غير المستقر، والتميز، ومسؤوليات الرعاية. هذه ليست إخفاقات شخصية، وليست خارج الموضوع – فهي تغيّر النوم والإيقاع والحمل بموثوقية أي شيء آخر، وحذفها يجعل الخريطة كاذبة.

الحماية تساعد بوظيفتها، ولا تضمن شيئاً. المهم هو ما تفعله: تحمي النوم، أو تضيف شخصاً، أو تقلل مطلباً، أو تشتري وقتاً. تسمية الوظيفة هي ما يتيح استبدال حماية بأخرى حين تتوقف الأولى عن التوفر.

التوفر سؤال قائم بذاته. الحماية التي فُكر فيها ليست كالحماية الموجودة فعلاً. إن احتاجت إلى إعداد، فتلك هي الخطوة الصغيرة التي تطلبها هذه الصفحة – واحدة، لا خمساً.

وصف صادق واحد مسار كامل. لا تُقيّم الخريطة بمدى امتلائها.

الأفكار الأساسية

المستثير ضغط مرشح، لا مفتاحاً.

المناسبات السارة تغيّر الحمل والإيقاع أيضاً، لا الصعبة وحدها.

الضغط البنيوي مكانه على الخريطة. السكن، والمال، والتميز ليست إخفاقات شخصياً.

الحماية تساعد بوظيفتها؛ ولا تضمن الوقاية أبداً.

التوفر مهم. الحماية المخطط لها قد تحتاج إلى إعداد قبل أن توجد فعلاً.

صف صادق واحد مسار كامل.

مشاهدة الفيديو أولاً

يضيف الفيديو أمرين لا تستطيع الخريطة حملهما.

صف أمينة، يُبنى بصوت مسموع، بما في ذلك لحظة اختيارها حماية خاطئة وتغييرها إياها.

لماذا الضغط ليس لوما – التمييز الذي تقوم عليه الخريطة كلها، وأسهل تمييز يُفقد في يوم سيئ.

نُشاهد قبل بناء الخريطة الشخصية. الدرس المصوّر هو **ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي** – الدرس 12 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق

لا يمكن لهذه الخريطة أن تتنبأ بنوبة، أو تثبت سببها، أو تضمن الوقاية منها.

الضغط ليس لوما، والحماية ليست ضمانا.

يُستعمل **معروف** أو **محتمل** أو **غير مؤكد**؛ والنوبة من دون ضغط مُتذكّر تبقى حالة صالحة.

لا تُستعمل هذه الصفحة لاختبار ضغط مشتبه به، أو لتشخيص الذات، أو لتقييم خطر الانتكاس، أو لاتخاذ قرار علاجي أو حياتي كبير.

وقف السلامة

التنشّط الشديد الحالي، أو الذهان، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو أفكار الإيذاء، أو الخطر الوشيك، كل ذلك يوقف هذا التمرين ويستدعي مساعدة محلية عاجلة مناسبة.

تُوقّف الكراسية.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسية.

لا حاجة إلى خريطة مكتملة أو تفسير مُثبّت قبل طلب المساعدة.

حدود الدواء والتغيير الكبير

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.

ولا يأذن كذلك بتغيير حياتي كبير.

يمكن للخريطة أن تُحَصِّرَ محادثة مع مختص مناسب. ولا يمكنها أن تأذن بتغيير العلاج، أو ترك وظيفة، أو إنهاء علاقة، أو إلغاء رعاية، أو إعادة خلق ضغط مشتبّه به.

الخصوصية والموافقة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity.

الصدمة، والخلاف، والأحداث الخاصة اختيارية؛ لا تفصيل مطلوب.

لا تُدرَج تفاصيل تُعرِّف طرفاً ثالثاً، ولا رواية صدمة، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس، ولا أي شيء غير آمن للاحتفاظ به.

يُستعمل ضغط خاص في علاقة، أو حدث خاص، أو أفضل عدم الإجابة حين يكفي ذلك.

إشراك شخص آخر يتطلب موافقته ودورا متفقاً عليه؛ والدعم ليس مراقبة.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 12. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مرجع آمن — الخريطة الخماسية الأجزاء

الجزء	السؤال	مثال	الحد
الضغط	أي حالة أو حدث أو تغيير قد يكون ذا صلة؟	ثلاثة مواعيد نهائية متأخرة في أسبوع واحد	مرشح ضيق، لا سبب

الجزء	السؤال	مثال	الحد
أول أثر	ما الذي يمكن ملاحظته أولاً؟	العمل بعد منتصف الليل	ملاحظة، لا تشخيص
منطقة التأثير	أي نوع من التأثير واقعي؟	يمكن التحضير لجزء منه	لا لوم على التحكم المحدود
الحماية	أي وظيفة تدعم الاستقرار هنا؟	فترة تنفيس محمية	دعم، لا ضمان
التوفر + الخطوة	هل هي موجودة اليوم، وما الذي يعززها؟	متوفرة جزئياً؛ يُطلَب تبديل مهمة واحدة	الفجوة معلومة، لا إخفاق

فئات الضغط المرشح

اضطراب النوم أو الإيقاع؛
المطالب، أو المواعيد النهائية، أو كثرة الأهداف المتزامنة؛
التحولات، أو السفر، أو تغييرات الجدول؛
المناسبات السارة، أو الاحتفال، أو تسريع الأهداف؛
الخلاف، أو العزلة، أو الرعاية، أو الحمل الاجتماعي الزائد؛
الألم، أو المرض، أو التعافي، أو تغيير جسدي آخر؛
ارتباك العلاج، أو الموعد، أو الصيدلية، أو التكلفة، أو عائق النقل؛
سياق متعلق بالمواد سبقت ملاحظته في الملاحظة الصادقة عن المواد والمزاج (الدرس 11، الصفحة 106)؛
السكن، أو المال، أو ظروف العمل، أو التمييز، أو ضغط الحاجات الأساسية؛
ضغط ضيق آخر؛
لم يُحدّد ضغط؛
أفضل عدم الإجابة.

مسارات أول أثر

توقيت النوم أو الحاجة إليه؛
الإيقاع اليومي أو الوجبات؛
الطاقة، أو السرعة، أو عدد الأهداف؛
المزاج، أو التهيج، أو شدة الانفعال؛
التفكير، أو الانتباه، أو القرارات؛
التواصل، أو الخلاف، أو العزلة؛
الجسد أو الأداء الجسدي؛
العمل، أو الدراسة، أو مهام الرعاية، أو الأداء اليومي؛
غير مؤكد أو لم يُلاحظ.

وظائف الحماية

يثبّت الإيقاع؛
يخفّف العبء؛
يساعد على الملاحظة؛
يساعد على التصرف؛
يحافظ على التواصل؛
تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية.

المسار الأساسي — صف خريطة واحد

يُستكمل صف واحد. الصفوف الاختيارية تأتي لاحقاً.

الضغط المرشّح

تُختار حالة أو حدث أو تغيّر ضيق واحد. يُوصف الحمل أو الاضطراب بدل وسم شخص كامل، أو وظيفة، أو علاقة، أو فترة حياة كاملة.
أمثلة:

تغيّر وقت الاستيقاظ بعد السفر؛

عدة مشاريع مثيرة تبدأ معاً؛

خلاف خاص يستمر حتى وقت متأخر من الليل؛

يصبح الوصول إلى الصيدلية غير مؤكد؛

الرعاية تُزيل فترة تعافي.

يمكن كتابة لم يُحدّد ضغط أو أفضل عدم الإجابة.

درجة اليقين

يُختار واحد:

معروف — لوحظ مراراً أو رُوجع بعناية؛

محتمل — يستحق المتابعة أو النقاش؛

غير مؤكد — الصلة لا تزال مفتوحة؛

لم يُحدّد ضغط؛

أفضل عدم الإجابة.

لا يُرفع ضغط إلى **معروف** لمجرد أنه وقع قبل نوبة واحدة.

أول أثر يمكن ملاحظته

يُكتب أول تغيّر محدد يمكن ملاحظته واقعياً. يُدرّج المسار والملاحظة، لا التفسير.
أمثلة:

النوم: أبدأ التحضير للعمل بعد منتصف الليل.

الأهداف: أضيف التزامات قبل إنهاء الموجودة.

التواصل: أتوقف عن الرد عدة أيام.

الأداء: مهمة إدارية عادية تملأ معظم اليوم.

غير مؤكد – لم أحدد أثرا مبكرا.

يمكن لهذا الحقل أن يُفيد لاحقا سلّم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19, الصفحة 194). ولا يُشخص حالة هنا.

منطقة التأثير

يُختار الأنسب حاليا:

يمكنني تغيير جزء منه؛

يمكنني التحضير له؛

يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي؛

خارج عن سيطرتي؛

غير مؤكد؛

أفضل عدم الإجابة.

الضغوط البنيوية والظروف الخارجة عن السيطرة ليست إخفاقات شخصية.

إن انطبق أكثر من خيار، يُختار الذي يشكّل الخطوة التالية اليوم.

الحماية

تُسمّى حالة، أو مورد، أو علاقة، أو روتين، أو مسار وصول واحد قد يساعد مع هذا الضغط أو أثره المبكر. أمثلة:

مرساة استيقاظ أيام العمل؛

فترة تعافٍ محمية واحدة؛

ملاحظة خاصة موجزة عن النوم والطاقة؛

جهة اتصال رعاية محفوظة ومسار نقل؛

تواصل دوري واحد بموافقة؛

مناصر إعانات، أو سكن، أو عمل.

يمكن تسجيل لم تُحدّد حماية قابلة للاستعمال بعد.

وظيفة الحماية

تُختار وظيفة أساسية واحدة:

يثبت الإيقاع؛

يخفف العبء؛

يساعد على الملاحظة؛
يساعد على التصرف؛
يحافظ على التواصل؛
تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية؛
غير مؤكد.
تُختار الوظيفة الأهم في هذا الصف، حتى لو فعلت الحماية أكثر من شيء واحد.

التوفر اليوم

يُختار واحد:
جاهزة الآن؛
متوفرة جزئياً؛
تحتاج إلى إعداد؛
تعتمد على شخص آخر أو خدمة؛
غير متوفرة / غير مؤكدة.

الحماية المخطط لها ليست كالحماية المتوفرة فعلاً في الواقع؛ والفجوة معلومة، لا إخفاق.

إن ظهر شخص آخر في الحماية، يُتأكد من أن الدور طلب يمكنه قبوله أو رفضه.

أصغر خطوة تعزيز

يُكتب إجراء واحد يعزز التوفر من دون إعادة تصميم الحياة أو تغيير العلاج.
صيغ مفيدة:

...save

يُسأل هل...

تُكتب الجملة الأولى من...

يُوضع... حيث يمكن رؤيته؛

...request

...preserve

تُسمى هذه الفجوة ل...

أمثلة:

يُحفظ رقم العيادة وساعات العمل.

يُسأل هل يمكن تبديل مهمة مسائية واحدة لمدة أسبوعين.

تُحفظ مرساة استيقاظي الجاهزة خلال أسبوع العمل الأول.

يُكتب: «أريد مساعدة في التخطيط حول عائق الوصول هذا.»

تُترك الخطوة صغيرة، وقابلة للملاحظة، وقابلة للتراجع.

صفك الأساسي، في مكان واحد

الضغط المرشح:

درجة اليقين:

- ☐ معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐ لم يُحدّد ضغط
☐ أفضل عدم الإجابة

أول أثر:

منطقة التأثير:

- ☐ يمكنني تغيير جزء منه ☐ يمكنني التحضير له
☐ يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي ☐ خارج عن سيطرتي
☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة

الحماية:

الوظيفة الأساسية:

- ☐ تُثبت الإيقاع ☐ تقلل الحمل
☐ تساعد على الملاحظة ☐ تساعد على الفعل
☐ تحافظ على التواصل ☐ تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية
☐ غير مؤكد

التوفر:

- ☐ جاهزة الآن ☐ متوفرة جزئياً
☐ تحتاج إلى إعداد ☐ تعتمد على شخص آخر أو خدمة
☐ غير متوفرة / غير مؤكدة

أصغر خطوة تعزيز:

يُقرأ الصف مرة واحدة. يُتحقق فقط من:
 هل الضغط ضيق بما يكفي ليلاحظ؟
 هل تسمية درجة اليقين صادقة؟
 هل الحماية متوفرة فعلا بالحالة المختارة؟
 هل الخطوة التالية صغيرة وآمنة؟

مسار الطاقة المنخفضة

يُستكمل فقط:

ضغط محتمل واحد؛
 حماية واحدة جاهزة الآن؛
 أصغر خطوة تعزيز واحدة.

12

مسار الطاقة المنخفضة كامل: ضغط محتمل واحد، وحماية جاهزة واحدة، وأصغر خطوة تعزيز واحدة.

إن لم تكن هناك حماية جاهزة الآن، تُكتَب **لم تُحدّد حماية جاهزة** وتُستعمل **تسمية الفجوة لطلب الدعم** خطوة. وهذه نتيجة صالحة.

عمق اختياري

صف خريطة اختياري 2

تُكرّر الحقول الثمانية فقط إن أضاف صف ثانٍ ضغطاً أو حماية مختلفين اختلافاً ذا دلالة. لا يُستعمل لإثبات الصف الأول.

الضغط المرشّح – السطر 2

درجة اليقين – السطر 2

- ☐ معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐ لم يُحدّد ضغط ☐ أفضل عدم الإجابة

أول أثر يمكن ملاحظته – السطر 2

منطقة التأثير – السطر 2

- ☐ يمكنني تغيير جزء منه ☐ يمكنني التحضير له
☐ يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي ☐ خارج عن سيطرتي
☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة

الحماية – السطر 2

وظيفة الحماية – السطر 2

- ☐ تُنَبِّت الإيقاع ☐ تقلل الحمل
☐ تساعد على الملاحظة ☐ تساعد على الفعل
☐ تحافظ على التواصل ☐ تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية
☐ غير مؤكد

التوفر اليوم – السطر 2

- ☐ جاهزة الآن ☐ متوفرة جزئياً
☐ تحتاج إلى إعداد ☐ تعتمد على شخص آخر أو خدمة
☐ غير متوفرة / غير مؤكدة

أصغر خطوة تعزيز – السطر 2

صف خريطة اختياري 3

يُستعمل فقط عند تحسين التخطيط. الصف الفارغ ليس عملاً ناقصاً.

الضغط المرشح – السطر 3

درجة اليقين – السطر 3

☐ معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐ لم يُحدّد ضغط ☐ أفضل عدم الإجابة

أول أثر يمكن ملاحظته – السطر 3

منطقة التأثير – السطر 3

☐ يمكنني تغيير جزء منه ☐ يمكنني التحضير له
☐ يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي ☐ خارج عن سيطرتي
☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة

الحماية – السطر 3

وظيفة الحماية – السطر 3

☐ تُنَبِّت الإيقاع ☐ تقلل الحمل
☐ تساعد على الملاحظة ☐ تساعد على الفعل
☐ تحافظ على التواصل ☐ تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية
☐ غير مؤكد

التوفر اليوم – السطر 3

☐ جاهزة الآن ☐ متوفرة جزئياً
☐ تحتاج إلى إعداد ☐ تعتمد على شخص آخر أو خدمة
☐ غير متوفرة / غير مؤكدة

أصغر خطوة تعزيز – السطر 3

ملاحظة داعمة اختيارية

تُكتب سبب موجز واحد لتسمية درجة اليقين:

لوحظ أكثر من مرة؛

مناسبة واحدة فقط؛

نُوقِش في الرعاية؛

مدعوم بصفحات كراستي السابقة؛

العلاقة غير مؤكدة؛

أفضل عدم الإجابة.

ملاحظة دعم اختيارية بموافقة

تُستكمل فقط عند احتمال إشراك شخص آخر:

ما قد يُطلب:

ما لن يُطلب منه فعله:

كيف يمكنه قبول الدور، أو تغييره، أو رفضه:

لا يُنشأ وصول مراقبة، ولا مشاركة كلمة مرور، ولا تتبّع موقع، ولا واجب مفتوح النهاية.

سؤال رعاية اختياري

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً، يُكتب هنا

هل يمكن مراجعة ما إذا كان هذا ضغطاً مرشحاً مفيداً، وكيف يُفسَّر الأثر المبكر، وأي حماية واقعية في سياق رعايتي؟

وجهة هذه الصفحة

يُنقَل فقط ثلاثة أسطر مقتضبة:

أهم ضغط مرشح

تُستعمل صياغة محايدة مع تسمية درجة اليقين.

مثال: محتمل – عدة مشاريع مثيرة مع تحضير متأخر متكرر.

أقوى حماية جاهزة

تُختار حماية مُعلَّمة **جاهزة الآن**. إن لم تكن هناك حماية جاهزة، تُكتَب لم تُحدّد حماية جاهزة بعد.

فجوة الحماية أو الخطوة التالية

تُكتَب فجوة التوفر أو أصغر خطوة تعزيز.

يبقى السياق التفصيلي، والأسماء، وتاريخ الصدمة، والملاحظات الداعمة في صفحة هذا الدرس – أو تبقى غير مكتوبة.

منتصف الطريق – النظر في الخطة الموجودة بالفعل

تشكّل الدروس 1 إلى 12 الآن الإصدار العملي الأول من خطة الاستقرار.

اثنتا عشرة درساً تشكّل خطة عملية، لا نصف خطة. بقية البرنامج تُبنى على الموجود بالفعل، ولا شيء منها يسحب أي جزء منه.

أولاً، الجزء الشخصي

قبل التحقق من أي شيء، يُنظر في ما كُتب بالفعل. تُفتَح أربع من الصفحات الشخصية وتُنسخ سطر واحد من كل منها – السطر الذي يُراد أن يقرأه أحد لو لم يكن لديه سوى ثلاثين ثانية.

من خط أساس النوم والإيقاع (الدرس 3، الصفحة 25)، سطر واحد عن شكل المعتاد

من بطاقة التغيّر المبكر (الدرس 4، الصفحة 34) أو من الجرود (الدرس 8، الصفحة 68)، تغيّر واحد يُراد رصده مبكراً

من صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5، الصفحة 42)، السؤال الذي لا تزال إجابته مطلوبة

بكلمات شخصية، اليوم، أمر واحد صار مفهوما الآن ولم يكن كذلك في الدرس 1

أربعة أسطر، بخط اليد، في صفحة واحدة. هذه هي الخطة. وكل ما يلي مجرد تحقق من إمكانية إيجاد بقيتها.

ثم، الترتيب

تتحقق هذه المراجعة من قابلية الاستعمال؛ ولا تطلب إعادة كتابة الصفحات السابقة. هذا فحص إيجاد، لا استمارة. إن أمكن وضع اليد على الصفحات، فالإجابة معروفة بالفعل ويمكن تركها فارغة.

ما ينبغي
القسم إمكانية
إيجاده الحالة

مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 1

جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة

لم تُكتب بعد ☐

خطوة الوصول
السلامة إلى
ونقطة السلامة
الانطلاق وحدود
(الدرس 1، البرنامج
الصفحة 9)

مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 2

جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة

لم تُكتب بعد ☐

بطاقة ما يعنيه
«يعني / لا اضطراب
يعني» ثنائي
(الدرس 2، القطب من
الصفحة 16)
حيث التعلّم

مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 3

جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة

لم تُكتب بعد ☐

خط أساس
خط أساس
النوم والنوم
والإيقاع والإيقاع
لسبعة أيام
(الدرس 3، الصفحة
25)

القسم	ما ينبغي إمكانية إيجاده	الحالة
البطاقة الأولى للتغيير المبكر (الدرس 4, الصفحة 34)	التغيرات المبكرة المرشحة	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 4
		☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت بصفحة لاحقة
		☐ لم تُكتَب بعد
صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5, الصفحة 42)	أسئلة الدواء	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 5
		☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت بصفحة لاحقة
		☐ لم تُكتَب بعد
مخطط الحياة بثلاث فترات (الدرس 6, الصفحة 50)	سياق مسار الحياة	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 6
		☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت بصفحة لاحقة
		☐ لم تُكتَب بعد
خريطة لغة التشخيص (الدرس 7, الصفحة 59)	لغة النمط الفرعي	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 7
		☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت بصفحة لاحقة
		☐ لم تُكتَب بعد
جرد الحالات المرتفعة (الدرس 8, الصفحة 68)	ملاحظات الحالة المرتفعة	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 8
		☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت بصفحة لاحقة
		☐ لم تُكتَب بعد

القسم	ما ينبغي إمكانية إيجاده	الحالة
جرد	ملاحظات	
الحالات	الحالات	
المنخفضة	المنخفضة	
والمختلطة	والمختلطة	
(الدرس 9،		
الصفحة		
79)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 9		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		
خريطة	أسئلة	
التفسيرات	التفسيرات	
الأخرى	الأخرى	
والمخاطر	والتزام	
المتزامنة		
(الدرس		
10،		
الصفحة		
91)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 10		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		
الملاحظة	سياق	
الصادقة	المواد	
عن المواد	والمزاج، إن	
والمزاج	كان ذا صلة	
(الدرس		
11،		
الصفحة		
106)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 11		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		
خريطة	الضغوط،	
الهشاشة	والحمايات،	
والحماية	والتوفر	
(هذا		
الفصل)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 12		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		

خيار صيانة صغير واحد

- ☐ تحديث سطر قديم واحد
- ☐ حذف تفصيل واحد يبدو خاصا جدا
- ☐ استكمال مسار طاقة منخفضة ناقص واحد
- ☐ تعليم قسم واحد لمناقشته لاحقا
- ☐ عدم إجراء أي تغيير اليوم

يُختار واحد:

- تحديث سطر قديم واحد؛
- حذف تفصيل واحد يبدو خاصا جدا؛
- استكمال مسار طاقة منخفضة ناقص واحد؛
- تعليم قسم واحد لمناقشته لاحقا؛
- عدم إجراء أي تغيير اليوم.
- هذه خطة عملية، لا اختبار ولا سجل دائم.

أين تقف هذه الصفحة الآنيُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

- تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند **كتابة ضغط واحد وحماية واحدة على الأقل بصيغة شخصية** – ولا يعتمد أي منهما على أحد آخر. خريطة تنتظر حماية لم يتسنّ ترتيبها بعد حالة صالحة، لا صفحة ناقصة.
- ☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص.

الفكرة التي يُراد الاحتفاظ بها – الضغط مرشّح، لا سبب

- ☐ واضحة ☐ واضحة جزئيا ☐ غير واضحة ☐ أفضل عدم الإجابة

الجزء الذي كاد يُتخطى

- ☐ التوفر ☐ منطقة التأثير ☐ أول أثر ☐ لا شيء منها

☐ أفضل عدم الإجابة**المسار المتبع**

- ☐ المسار الأساسي ☐ مسار الطاقة المنخفضة ☐ متوقف للسلامة ☐ أفضل عدم الإجابة

عبارة واحدة أريدها للرعاية – اختياري

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

تبقى الإجابات في النسخة الخاصة.

الترك فارغا، وغير مؤكد، وضغط خاص في علاقة، وحدث خاص، وأفضل عدم الإجابة كلها إجابات صالحة وكاملة. لا تُسجل تفاصيل تُعرّف طرفا ثالثا، ولا رواية صدمة، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس. لا تُستكمل هذه الصفحة أثناء التنشيط الشديد، أو الذهان، أو الاكتئاب الطاعي، أو الخطر الوشيك. السلامة توقف الكراسة؛ يُنظر إلى وقف السلامة أعلاه.

الحماية التي تشرك شخصا آخر تحتاج إلى موافقته ودور متفق عليه. والدعم ليس مراقبة. تُتلف المسودات المطبوعة بأمان إن كانت تحتوي معلومات شخصية حساسة. استكمال الكراسة لا يسبق أبدا المساعدة المهنية أو العاجلة أو مساعدة الطوارئ.

ملخص الختام

تفصل هذه الخريطة بين:

الضغط المرشح والسبب المُثبت؛

أول ملاحظة والتشخيص؛

التأثير الواقعي واللوم؛

وظيفة الحماية وضمان الوقاية؛

فكرة مكتوبة وحماية متوفرة اليوم.

عند التوقف هنا، يكون التوقف عند نقطة حقيقية – وحالة هذه الصفحة تقول ما إذا كانت منتهية أم لا تزال تنتظر شيئا خارجيا.

عند المتابعة، تُؤخذ فقط الأجزاء المختارة إلى وحدة محادثة العلاج. ولا حاجة أبدا لمشاركة الكراسة الخاصة كاملة.

مثال تخيلي موضح

أمنية شخصية متخيلة مركبة، وهي في خضم الأمر: اليوم التاسع من وظيفة أَرادتها لمدة عامين، بصباحات أبكر، وتنقل طويل، ومنحنى تعلّم حاد. الأمور تسير جيدا، وهذا جزء من المشكلة.

الضغط المرشح: «أسابيع الوظيفة الجديدة بدايات مبكرة، وتحضير مسائي، وعدة أفكار جديدة مثيرة.»

درجة اليقين: محتمل – رأت أجزاء من هذا النمط من قبل، وإن كانت الوظيفة نفسها جديدة.

أول أثر يمكن ملاحظته: «أحضر بعد منتصف الليل، وأستيقظ باكرا من دون شعور بالتعب، وأضيف التزامات جديدة.»

منطقة التأثير: يمكنني تغيير جزء منه بالنسبة للتحضير المسائي؛ أما التنقل ووقت البدء فيحتاجان إلى تخطيط لا سيطرة.

الحماية: مرساة استيقاظ أيام العمل مع فترة تنفيس واحدة مدتها ثلاثون دقيقة بعد التنقل.

وظيفة الحماية: تُثبت الإيقاع – مع تقليل الحمل بصفته الأثر الثاني الذي اختارت عدم تسجيله بصفته أساسيا.

التوفر اليوم: مرساة الاستيقاظ **جاهزة الآن!** والتنفيس **متوفر جزئيا**، لأن مسؤوليات العائلة تبدأ فور العودة إلى البيت.

أصغر خطوة تعزيز: «أسأل شريكي هل يصلح تبديل مهمة واحدة من الاثنين إلى الخميس للأسبوعين الأولين، ثم تراجع النتيجة.» طلب، لا افتراض.

تنقل أمانة ثلاثة أسطر إلى خطة الاستقرار الخاصة بها: الضغط المحتمل، وأقوى حماية جاهزة، وفجوة الحماية التي تريد معالجتها.

أمانة شخصية متخيّلة. يوضّح المثال الحقول؛ وليس تنبؤا، ولا حكما سببيا، ولا إجابة موصى بها.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.

منتصف الطريق

اثنا عشر فصلا خلف الشخص. وهذه الصفحة ليست اختبارا، ولا شيء فيها يُجمَع.

ثلاثة أمور تستحق التحقق

هل يمكن العثور على خطة السلامة ونقطة الانطلاق؟ لا من الذاكرة. بل الذهاب إليها ووضع اليد عليها. وإن استغرق ذلك أكثر من دقيقة، فذلك ما يُصلَح اليوم، وهو الشيء الوحيد.

هل معروف أي صفحة ستُحمَل إلى حديث؟ صفحة واحدة، لا الكومة كلها. أسئلة الدواء قبل موعد، أو السلم بعد خوف، أو مسودة الأزمة حين يسأل أحد كيف يمكنه المساعدة.

هل معروف الوجهة التالية؟ الفصل 13 إن كان السير بالترتيب. وإلا، الفصل الذي يناسب ما يحدث.

وصفحة تنتظر رقم هاتف ليست صفحة ناقصة؛ بل صفحة تؤدي عملها بينما يؤدي أحد آخر عمله.

إن توقف الشخص لفترة

معظم الناس يفعلون ذلك. لا شيء هنا انتهت صلاحيته، ولا يُبدَأ من الفصل الأول مجددا. تُفحص ثلاثة أمور ويُستكمل: أن مسار الطوارئ لا يزال هو المسار الذي سيُستعمل، وأن كل ما تُرك **بانتظار معلومة لا** يزال ينتظر الشيء نفسه، وأن خط الأساس لا يزال يشبه الأسبوع المعتاد. وتوجد نسخة أطول من هذا على الصفحة 249.

النصف الثاني

الفصول القادمة تتناول المواعيد، وأسئلة الدواء، وعلامات الإنذار، وما يُفعل في الأيام الأولى من تغيّر. وهي تعتمد على ما كُتب أصلا. وإن كانت صفحة مطلوبة ناقصة، يُستعمل صندوق الحد الأدنى من المعلومات ويُستكمل المسار.

ولا يلزم إنجاز الاثني عشر الثانية في اثني عشر أسبوعا أيضا.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/113

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

13

الدرس • 13

كيف تُحضّر لموعد طبيب نفسي بثنائي القطب

يُحضّر موعد واحد بثلاث أولويات مرتّبة، وأصغر مجموعة
معلومات مفيدة، وسؤال واحد للمختص، وسجل موجز لما تم
الاتفاق عليه أو ما يبقى مفتوحاً.

الغرض

يُحَضَّر موعد واحد بثلاث أولويات مرتَّبة، وأصغر مجموعة معلومات مفيدة، وسؤال واحد للمختص، وسجل موجز لما تم الاتفاق عليه أو ما يبقى مفتوحاً.

يُخَرَّج من هذا الفصل ب ثلاث أولويات مرتَّبة، وأصغر مجموعة مفيدة من الأشياء التي تُحَمَّل، وسؤال واحد سيُسأل حتماً، ومكان لكتابة ما قيل.

هذا جدول أعمال، لا توصية علاجية، ولا أداة تشخيص، ولا بديلاً عن التقييم.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوَّر 13. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه البطاقة هي مكان العمل الفعلي — ثم تدخل معك من الباب.

خمس عشرة دقيقة وحياة كاملة لا تتسعان معاً. هذه هي المشكلة كاملة التي يحلّها هذا الفصل. تنتهي معظم المواعيد والأمر المهم لم يُقَل، لا لأن أحداً تعامل معه بشكل سيئ، بل لأن شخصاً غير مرتاح، ومتوتراً، وتحت ضغط الوقت، لا يستطيع ترتيب مخاوفه الشخصية في الوقت الفعلي.

فُتَرَّتْ مسبقاً: ثلاثة، بترتيب. ثلاثة ليست حداً مفروضاً من أجل الترتيب. بل هي تقريباً ما يصمد من الموعد، واختيار الثلاثة عمل لا يمكن فعله إلا بهدوء — وهذا يعني الآن، لا في غرفة الانتظار.

تُحَمَّل الملاحظات وقائمة دقيقة؛ ويُتْرَك التفسير للمحادثة. التواريخ، والتغيّرات، وما يُؤخَذ فعلاً. لا نظرية. النظرية هي ما يُبنى معاً، والحضور بنظرية جاهزة غالباً يضيّق المحادثة بدل أن يفتحها.

للقرار المشترك نصفان. أحدهما الأدلة والحكم المهنيان. والآخر الأهداف، والقيم، والظروف، وما يمكن التعايش معه. النصفان مطلوبان معاً، والثاني لا يحضر إلا إذا جيء به.

يمكن أن ينتهي الموعد بثلاث طرق، وكلها مشروعة: قرار، أو طلب معلومة إضافية، أو خطة مراجعة. الموعد الذي ينتهي من دون قرار لم يفشل.

يُكْتَب ما تم الاتفاق عليه، بصيغة شخصية، قبل مغادرة المبنى. ما تم الاتفاق عليه، وما بقي غير مؤكد، ومن يُتَصَل به إن تغيّر شيء. الذاكرة بعد موعد صعب غير موثوقة بطريقة محددة: تحفظ النبذة الانفعالية وتفقد التعليمات.

وحاجات الوصول جزء من التحضير، لا إضافة. شخص مرافق، أو ملخص مكتوب، أو وقت أطول، أو غرفة أهدأ — الطلب تحضير، لا معروف.

الأفكار الأساسية

ثلاث أولويات مرتَّبة أكثر قابلية للاستعمال من تاريخ حياة غير مرتَّب.

تُحَمَّل الملاحظات وقائمة دقيقة. ويُتْرَك التفسير للمحادثة.

للقرار المشترك نصفان: الأدلة والحكم المهنيان، والأهداف، والقيم، والظروف، والتفضيلات.

يمكن أن ينتهي الموعد بقرار، أو طلب معلومة إضافية، أو خطة مراجعة. والثلاثة نتائج صحيحة.

يُكتَب ما تم الاتفاق عليه، بصيغة شخصية، مع ما بقي غير مؤكد ومن يُتَصَل به بعد ذلك.
حاجات الوصول والدعم بموافقة جزء من التحضير، لا إضافة.
مسار السطرين كامل عند محدودية الطاقة.

مشاهدة الفيديو أولاً

ثلاثة أمور لا توجد إلا في الفيديو.

اللحظة خارج الباب، وهي حيث تُستعمل هذه البطاقة فعلاً وحيث ينهار معظم التحضير.

بطاقة ماركو، وما يتغير حين تُرتَّب الأولويات الثلاث بدل سردها فقط.

الأسئلة الأربعة التي تُسأل حول أي اختيار، بتمهّل يكفي لتذكّر واحد منها.

تُشاهد قبل الموعد التالي، لا بعده. الدرس المصوّر هو كيف تُحصّر لموعد طبيب نفسي بثنائي القطب – الدرس 13 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق

13

ينظّم جدول الأعمال هذا محادثة مع مختص. ولا يختار علاجاً، ولا يحل محل التقييم.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنائه أو اختياره أو تغييره.

تُستعمل الصفحة لتسجيل الملاحظات وما يُراد سؤاله. لا تُستعمل لإجراء تغيير في الدواء أو العلاج بمفرده.

وقف السلامة

الخطر الوشيك الحالي، أو أفكار الإيذاء، أو التنشيط الشديد، أو الذهان، أو الضرر الخطير في الحكم، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، كل ذلك يوقف تحضير الموعد الروتيني. تُوقّف الكراسي ويُستعمل أي مسار سبق الاتفاق عليه، أو جهة اتصال الرعاية المُسمّاة بالفعل، أو خدمات الطوارئ المحلية.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلداً في آخر هذه الكراسي.

لا حاجة إلى جدول أعمال مكتمل قبل طلب المساعدة.

الخصوصية والموافقة والتخزين

وإجاباتك في الكراسي لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

لا تُخزّن صور الوصفات الطبية، ولا أرقام الحسابات، ولا كلمات المرور، ولا رموز الوصول، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس، ولا معرّفات لطرف ثالث لا لزوم لها، ولا أي شيء غير آمن للاحتفاظ به. يُستعمل **خاص – غير مسجّل هنا** حين يكون الأفضل مناقشة الموضوع شفهيًا.

الشخص الداعم يشارك فقط بموافقة صاحب الكرّاسة ودور متفق عليه. والدعم ليس مراقبة.

الإجابات الصحيحة

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

هذه إجابات صحيحة. وليست أخطاء أو نقصاً في الجهد.

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريية في هذا الدرس موثّقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 13. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

تُستكمل البطاقة قبل الموعد. يُملأ سطر **ما يُؤخذ عند الخروج** خلال الجزء الأخير من الزيارة أو مباشرة بعده.

المنطقة 1 — الأولويات الثلاث

الغرض من الموعد

ما الغرض المُتوقّع من هذا الموعد؟

أمثلة: **مراجعة تغيّرات حديثة، مناقشة أثر غير مرغوب، فهم التقييم التالي، غير معروف بعد.**

الأولوية 1 – يجب تناولها

يُكتَب قلق واحد قابل للملاحظة، أو سؤال، أو أثر يجب أن يكون جزءاً من هذا الموعد.

صيغة مفيدة: **ما الذي تغيّر + متى + ما الذي أثر فيه + ما الذي أريد سؤاله.**

الأولوية 2 – تُتناول إذا سمح الوقت

يُكتب بند ثانٍ واحد، أو يُختار **لا شيء لتسجيله هنا**.

الأولوية 3 – يمكن أن تنتظر

يُعطى بند واحد مكاناً آمناً للانتظار، أو يُختار **لا شيء لتسجيله هنا**.

إن أثرت عدة بنود في السلامة الفورية أو الأداء الأساسي، تُقال للخدمة في البداية بدل إدراجها قسراً في هذا الترتيب.

المنطقة 2 – ما يُحمّل

ملاحظة مفيدة واحدة

تُحمّل أصغر ملاحظة تساعد هذه المحادثة. يمكن أن تأتي من صفحة درس سابق.
أمثلة:

منذ اثني عشر يوماً، أستيقيظ قبل ثلاث ساعات من المعتاد وأبدأ مهاماً أكثر.

المزاج المنخفض يتداخل الآن مع الوجبات والعمل.

بدأ الرعاش بعد أربعة أيام من تغيير العلاج؛ العلاقة غير معروفة بعد.

حالة قائمة الدواء الحالية

قد تشمل القائمة الدقيقة الأدوية الموصوفة وغير الموصوفة، والمكملات، والفيتامينات. المختص أو الصيدلي هو من يقوم بمطابقة الدواء وتفسيره.

☐ قائمة دقيقة جاهزة ☐ القائمة تحتاج إلى تحديث

☐ أحتاج مساعدة للحصول على القائمة ☐ لا شيء لتسجيله هنا

☐ أفضل عدم الإجابة

السجلات وحاجات الوصول

تُكتب الحاجة الفعلية: ملخص حديث سبق طلبه، أو سجل سابق واحد، أو جهة اتصال مختص آخر، أو طلب مترجم، أو معلومة سهلة الوصول، أو مساعدة في تدوين الملاحظات، أو **لا شيء لتسجيله هنا**. حاجة الوصول ليست بنداً إضافياً يتنافس مع البنود الأخرى – إن كان مترجم وسجل مطلوبين، فكلاهما مطلوب.

حاجة وصول أو سجل واحد

إن حضر شخص مرافق

يُحدّد الدور قبل الوصول، ويُقال له: الاستماع، أو تدوين الملاحظات، أو المساعدة على تذكّر ملاحظة واحدة، أو الانتظار خارجاً إلا إن دُعي للدخول. الدور الذي يُحدّد في غرفة الانتظار دور لم يتفق عليه أحد.

إن كانت الخصوصية مهمة، يُقسّم الأمر: ما سيُنَاقَش معه في الغرفة، وما يحتاج إلى إغلاق الباب. يمكن طلب خمس دقائق بمفرده، ولا يُستحقّ تقديم سبب لذلك.

الذهاب بمفرده هو الإجابة الشائعة، وهي إجابة كاملة.

ما قد يُطلَب:

ما لن يُطلَب منه فعله:

المنطقة 3 — ما يُسأل

سؤال إلزامي للمختص

يُنسخ هذا السؤال أو يُعدّل:

ما القرار الذي يُتخذ اليوم، وما المعلومة التي لا تزال مطلوبة، وما الذي يجب رصده أو فعله قبل المراجعة التالية؟

إن لم يكن هناك مكان لقرار في هذه الزيارة، يُغيّر الجزء الأول إلى: **ما الذي نحاول فهمه اليوم؟**

سؤال القرار المشترك

☐ ما الخيارات المعقولة، بما فيها الانتظار أو جمع معلومة ☐ ما الفوائد والسلبيات المحتملة بالنسبة لي؟

إضافية عند الحاجة؟

☐ كيف تؤثر أهدافي وقيمي ومسؤولياتي وخبرتي السابقة ☐ ما الذي يبقى غير مؤكد، ومتى تُراجع؟

في هذا الاختيار؟

☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص ☐ لا شيء لتسجيله هنا

صنع القرار المشترك لا يعني اتخاذ القرار بمفرده، ولا يجعل كل خيار مناسباً أو متوفراً.

المنطقة 4 — ما يُؤخذ عند الخروج

بعد الموعد، يُكتب سجل خروج مقتضب بأربعة أجزاء:

تم الاتفاق: ما جرى الاتفاق عليه أو تأكيده.

لا يزال مفتوحا: ما يبقى غير مؤكد أو يحتاج معلومة إضافية.

التالي: ما الذي سيحدث، ومن سيتصرف، ومتى تُراجع؛ يُستعمل **التوقيت غير مؤكد** عند الحاجة.

جهة الاتصال: المسار الذي أعطته الخدمة للأسئلة، أو تفاقم الأعراض، أو المخاوف العاجلة.

تُستعمل صيغة شخصية، ثم تُتحقق مع المختص حين يكون ذلك ممكنا. لا يُخلَق موعد نهائي، أو قاعدة مراقبة، أو مسار عاجل.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة حقل واحد على الأقل لا يعتمد على مصدر خارجي. **الأولوية 1 — يجب تناولها**، والسؤال الإلزامي للمختص، أو **سطرًا مسار الطاقة المنخفضة**، كل منها يفي بهذا الحد بمفرده. يمكن أن يبقى سجل الخروج غير مكتمل حتى الموعد.

تُختار **بانتظار معلومة** حين تعتمد الخطوة التالية القابلة للاستعمال على الخدمة، أو سجل، أو رد المختص. وتُختار **تبقى خاصة** عند عدم الاحتفاظ بالمحتوى هنا عمداً.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط. هذا هو المسار كاملاً.

أهم نقطة عندي اليوم هي: [يُكتب هنا]

السؤال الذي أحتاج إجابته قبل المغادرة هو: [يُكتب هنا]

أهم نقطة عندي اليوم هي

السؤال الذي أحتاج إجابته قبل المغادرة هو

هذان السطران مسار كامل. وليس نسخة فاشلة من البطاقة الكاملة. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

ماركو شخصية متخيَّلة مركَّبة، يستعد لموعد متابعة بعد عدة أسابيع من الطاقة المنخفضة، والنوم المتقطع، والرعاش الذي بدأ بعد تغيير حديث في العلاج.

الغرض من الموعد: مراجعة الأعراض الحديثة وما يحدث بعد ذلك.

الأولوية 1 – يجب تناولها: المزاج والطاقة المنخفضان يؤثران الآن في الوجدات والعمل.

الأولوية 2 – تُتناول إذا سمح الوقت: بدأ الرعاش بعد التغيير الحديث؛ العلاقة غير معروفة بعد.

الأولوية 3 – يمكن أن تنتظر: السؤال عن مكان إيجاد مجموعة دعم محلية من الأقران.

ملاحظة مفيدة واحدة: ملخص سبعة أيام عن النوم والطاقة.

حالة قائمة الدواء الحالية: قائمة دقيقة جاهزة، تشمل المكملات.

حاجة وصول أو سجل واحد: تعليمات مكتوبة لأن المعلومة متعددة الخطوات يصعب تذكرها في حالة الانخفاض.

سؤال إلزامي للمختص: ما القرار الذي يُتخذ اليوم، وما المعلومة التي لا تزال مطلوبة، وما الذي يجب رصده أو فعله قبل المراجعة التالية؟

سؤال القرار المشترك: كيف تؤثر أهدافي وقيمي ومسؤولياتي وخبرتي السابقة في هذا الاختيار؟

ما قد يُطلَب: أداء صباحي كافٍ لمساعدة أطفاله على التحضير للمدرسة.

ما يُؤخَذ عند الخروج: تم الاتفاق: الاستمرار في جمع المعلومة اليوم؛ لا يزال مفتوحاً: سبب الرعاش؛ التالي: استراجع الخدمة المعلومة المطلوبة، والتوقيت مؤكَّد كتابياً؛ جهة الاتصال: يُستعمل مسار العيادة العاجل المُسمَّى إن تفاقمت الأعراض.

أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال.

لم يختار ماركو علاجاً، ولم يُسند سبباً. لقد جعل ملاحظاته، وأولوياته، وعدم يقينه، قابلة للاستعمال في محادثة مع مختص.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص.

ما الذي صار أوضح عن الغرض من الموعد؟

أي منطقة ساعدت أكثر: الأولويات الثلاث، ما يُحمَل، ما يُسأل، ما يُؤخَذ عند الخروج، أو غير معروف بعد؟

الأولويات الثلاث ☐ ما يُحمَل ☐ ما يُسأل ☐ ما يُؤخَذ عند الخروج ☐

غير معروف بعد ☐

ما الذي يجعل هذه البطاقة أسهل استعمالاً المرة القادمة؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع البطاقة المحفوظة في القسم 5 – علاجي.

يُنقل فقط:

سطر جدول الأعمال الأعلى أولوية؛

سؤال المختص؛

سجل الخروج المقتضب الذي يُراد إتاحتها لاحقاً.

يمكن أن تبقى الملاحظات التفصيلية، والسياق الخاص، وصفحات المصدر، في صفحات الدرس الأصلية. قد تضيف صفحات العلاج اللاحقة بنود جدول أعمال مستقبلية، لكنها لا تحل محل هذه البطاقة.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأَمَّن من Bipolar Clarity.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

الشخص الداعم يحتاج إلى موافقة صاحب الكراسة ودور متفق عليه؛ والدعم ليس مراقبة.

تبقى صور الوصفات، وتفاصيل الحسابات، ورموز الوصول، والأسماء غير الضرورية، والتفاصيل غير الآمنة، خارج الصفحة.

غير معروف بعد، أفضل عدم الإجابة، لا شيء لتسجيله هنا، خاص – غير مسجل هنا، وأفضل طرح هذا في حديث مع مختص إجابات صحيحة وكاملة.

استكمال الكراسة لا يسبق أبداً المساعدة المهنية أو العاجلة أو مساعدة الطوارئ.

يظهر مسار الطوارئ المكتوب في **قبل البدء**؛ يُستعمل ذلك المسار كل مرة يُحتمل فيها خطر وشيك.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/114

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

14

الدرس • 14

العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب

تُبنى صفحة موسومة بالمصدر تُظهر الغرض المقصود من كل
دواء حالي، والمرحلة التي ينتمي إليها ذلك الغرض، وما قيل فعلا،
وما يبقى غير معروف.

الغرض

تُبنى صفحة موسومة بالمصدر تُظهر الغرض المقصود من كل دواء حالي، والمرحلة التي ينتمي إليها ذلك الغرض، وما قيل فعلا، وما يبقى غير معروف.

يُخرج من هذا الفصل ب حتى ثلاثة أدوية، لكل منها الوظيفة التي يقوم بها الآن، والمرحلة التي تنتمي إليها تلك الوظيفة، وما لا يزال يحتاج إلى تأكيد من أحد.

تساعد هذه الصفحة على تحضير محادثة مع مختص. ولا تحدد استطبابا من اسم دواء، ولا تطابق الأدوية، ولا تقيّم الفاعلية، ولا تقارن الخيارات، ولا تغيّر العلاج.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 14. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي.

اسم الدواء يُخبر بما يُؤخذ. ولا يُخبر بالغرض منه. هذه الفجوة هي ما تغلقه هذه الصفحة. الاسم يُعرّف منتجا. والفئة تصف عائلة واسعة. ولا واحد منهما يذكر الوظيفة التي يقصدها الطبيب الوصف لذلك الدواء، في هذه الرعاية، الآن. **وهذا مهم لأن الدواء نفسه يقوم بوظائف مختلفة لأشخاص مختلفين.** قد يأخذه شخص لنوبة تحدث الآن. ويحمله شخص آخر معه إلى التعافي. ويأخذه ثالث بين النوبات لتقليل فرصة التالية. الاسم نفسه، وثلاث خطط مختلفة – وواحدة منها فقط هي الخاصة بصاحب هذه الكراسة.

ثلاث تسميات للمرحلة، وثلاث إجابات ليست إخفاقات. النوبة الحالية، تُسمّى أحيانا الحادة. الاستمرار أو التعافي – جسر، بلا عدد أسابيع عالمي بداخله. الصيانة أو الأمد الطويل، حيث يجري العمل بين النوبات والوقاية هي العمل. ثم: أكثر من واحد؛ ويعالج أمرا آخر أيضا، لأن الدواء قد يقوم بوظيفة لا صلة لها باضطراب ثنائي القطب؛ وغير معروف بعد. إقحام إجابة غير واضحة في صندوق مرتّب يمنح صفحة مرتّبة ومعلومة غير موثوقة.

يُسجّل من أين جاء الفهم. ما قاله المختص، وما استنتج شخصا، أمران مختلفان ومكانهما مختلف. من دون هذا الفصل، تتحول نتيجة بحث أو تجربة صديق بهدوء إلى جزء من سجل العلاج.

لا حاجة لنسخ الجرعات أو التوقيت هنا. فمكانها في السجل المُتحقّق منه المُستعمل بالفعل. لا تعيد هذه الصفحة كتابتها ولا تفسرها – ويمكن أن يبقى الاسم الدقيق خاصا، غير مسجّل هنا بينما يُكتَب السؤال.

الأفكار الأساسية

اسم الدواء ليس تفسيراً كاملاً لوظيفته في هذه الرعاية.
النوبة الحالية، والاستمرار/التعافي، والصيانة/الأمد الطويل تصف قصد العلاج، لا تعليمات.
أكثر من واحد وغير معروف بعد إجابتان صحيحتان للمرحلة.
يُسجّل مصدر الفهم. يُفصل الاستنتاج الشخصي عمّا قاله المختص فعلا أو ما ورد في خطة مُتحقّق منها.

مشاهدة الفيديو أولاً

يحمل الفيديو ثلاثة أمور تتركها هذه الصفحة.

صورة أمر العمل، وهي أسرع طريقة لرؤية لماذا اسم الأداة ليس تعليمية.

الغرض العام من كل عائلة أدوية – منقول من درس الدواء السابق، وسبب توقف الكلمة على الملصق عن كونها مخيفة.

لماذا غير معروف بعد معلومة أفضل من تخمين واثق، بالبرهان لا بالتأكيد.

تُشاهد قبل تعبئة أي صف. الدرس المصوّر هو **العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب** – الدرس 14 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity.

يُستعمل مصدر حالي حين يكون ذلك ممكنا: ملصق الدواء، أو قائمة الصيدلية، أو ملخص عيادة حديث، أو قائمة سبق التحقق منها مع فريق الرعاية. إن اختلفت المصادر، يُكتب **المصادر مختلفة** وتُؤخذ كلتاها إلى صيدلي أو مختص. لا يُحسَم الاختلاف هنا.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

هذه إجابات صحيحة، لا أخطاء.

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 14. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

يُستكمل الصف 1. الصفان 2 و3 اختياريان. صف صادق واحد يكفي.

خيارات المرحلة

تنظّم هذه التسميات المعلومة. ولا تحدد المدة، أو الجرعة، أو الفاعلية، أو موعد تغيير العلاج.

صف الدواء 1 — أساسي

الاسم المُتحقّق منه والمصدر

يُكتب الاسم الدقيق فقط من مصدر حالي. تُضاف مصدره، وتاريخ التحقق إن كان مفيدا. يمكن إبقاء الاسم خاصا.

الغرض كما هو مفهوم حاليا

يُستكمل: على حد فهمي الحالي، هذا الدواء مقصود به أن...

إن كان هذا استنتاجا شخصيا لا ما قيل، تُعلّم بتخميني الحالي — غير مؤكد.

الدواء 1 — الغرض

المرحلة

يُختار خيار مرحلة واحد من أعلاه.

☐ النوبة الحالية / الحاد ☐ الاستمرار / التعافي ☐ الصيانة / الأمد الطويل ☐ أكثر من واحد
☐ يعالج أمرا آخر أيضا ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة

ما قيل / ما يبقى غير معروف

تُكتب عبارتان مقتضبتان:

ما قيل:

لا يزال غير معروف:

الدواء 1 — ما قيل وما يبقى غير معروف

صف الدواء 2 — اختياري

الاسم المُتَحَقَّق منه والمصدر.

الغرض كما هو مفهوم حالياً.

المرحلة.

☐ النوبة الحالية / الحاد ☐ الاستمرار / التعافي ☐ الصيانة / الأمد الطويل ☐ أكثر من واحد
☐ يعالج أمراً آخر أيضاً ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة

ما قيل: / لا يزال غير معروف:.

صف الدواء 3 — اختياري

الاسم المُتَحَقَّق منه والمصدر.

الغرض كما هو مفهوم حالياً.

المرحلة.

☐ النوبة الحالية / الحاد ☐ الاستمرار / التعافي ☐ الصيانة / الأمد الطويل ☐ أكثر من واحد
☐ يعالج أمراً آخر أيضاً ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة

ما قيل: / لا يزال غير معروف:.

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً، يُكتب هنا:

هل يمكن مراجعة الغرض المقصود من هذا الدواء الآن، ووظيفته على الأمد الطويل، وموعد مراجعة ذلك الغرض؟

يمكن نقل هذا السطر إلى منطقة ما يُسأل في بطاقة جدول أعمال الموعد المحفوظة (الدرس 13، الصفحة 141).

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة حقل أساسي واحد على الأقل من الصف 1 لا يعتمد على إجابة خارجية. يمكن أن تبقى الإجابات الأخرى غير معروفة.

تُختار **بانتظار معلومة** حين تعتمد الخطوة التالية القابلة للاستعمال على مصدر دواء أو رد مختص. وتُختار **تبقى خاصة** عند الاحتفاظ بالمحتوى في مكان آخر عمداً.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط. هذا هو المسار كاملاً.

وظيفة هذا الدواء، على حد فهمي الحالي، هي: [يُكتب هنا]

ما أحتاج تأكيده عن غرضه أو مرحلته هو: [يُكتب هنا]

مسار الطاقة المنخفضة: وظيفة هذا الدواء

مسار الطاقة المنخفضة: ما أحتاج تأكيده

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

جون شخصية متخيّلة مركّبة. ينسخ اسم دواء من قائمة صيدلية حالية لكنه يبقي الاسم خاصاً في هذه الكراسة.

الدواء 1 – الاسم المُتحقّق منه والمصدر: خاص – غير مسجّل هنا! قائمة الصيدلية الحالية جرى التحقق منها هذا الأسبوع.

الدواء 1 – الغرض: على حد فهمي الحالي، هذا مقصود به تقليل فرصة نوبة مرتفعة أخرى.

الدواء 1 – المرحلة: الصيانة / الأمد الطويل

ما قيل: وصف الطبيب الواصف دوراً وقائياً بعد النوبة الأخيرة.

لا يزال غير معروف: ما إذا كانت له وظيفة أيضا أثناء المزاج المنخفض، وموعد مراجعة غرضه.
سؤال اختياري للمختص: هل يمكن مراجعة الغرض المقصود من هذا الدواء الآن، ووظيفته على الأمد الطويل، وموعد مراجعة ذلك الغرض؟
أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال
لم يقرر جون ما إذا كان الدواء فعّالا، ولم يختار علاجاً، ولم يحدد تاريخ إيقاف. لقد فصل المصدر المُتحقّق منه، والغرض المقصود، والمرحلة، وعدم اليقين.

قبل طبيّ هذه الصفحة

اختياري وخاص.

ما الذي صار أوضح عن الغرض؟

أي تسمية مرحلة ساعدت أكثر؟

☐ النوبة الحالية / الحاد ☐ الاستمرار / التعافي ☐ الصيانة / الأمد الطويل ☐ أكثر من واحد ☐ غير معروف بعد

ما الذي يحتاج تأكيداً من مختص بعد ذلك؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع هذه الصفحة في القسم 5 – علاجي.

تحل هذه الصفحة (الإصدار 2) محل صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5، الصفحة 42) فقط في ملخص الغرض/المرحلة المحفوظ والأسئلة المرتبطة به. لا يُهدَم ولا يُعاد كتابة:

قائمة الدواء المُتحقّق منها والتعليمات المُستعملة من فريق الرعاية؛

وثائق المصدر التي لا تزال مطلوبة للمطابقة؛

التفصيل الخاص المحفوظ بأمان أكبر في مكان آخر.

يُنقَل سؤال واحد مقتضب للمختص إلى بطاقة جدول أعمال الموعد إن كان مفيداً. ستضيف ورقة الآثار الجانبية والمتابعة (الدرس 15، الصفحة 158) صفحة منفصلة للآثار الجانبية والمتابعة؛ ولن تحل محل صفحة الغرض/المرحلة هذه.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريبياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

لا يُستعمل اسم دواء، أو فئة، أو بحث عبر الإنترنت، أو تجربة شخص آخر، لتحديد الغرض الشخصي.
تُستبعد من هذه الصفحة صور الوصفات، وبيانات الحسابات، ورموز الدخول، وأي معرفات غير ضرورية.
غير معروف بعد، أفضل عدم الإجابة، لا شيء لتسجيله هنا، خاص – غير مسجل هنا، وأفضل طرح هذا في حديث مع مختص إجابات صحيحة وكاملة.
استكمال الكراسة لا يسبق أبدا المساعدة المهنية أو العاجلة أو مساعدة الطوارئ.
يظهر مسار الطوارئ المكتوب في **قبل البدء**؛ يُستعمل كل مرة يُحتمل فيها خطر وشيك.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/115

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

15

آثار جانبية لثنائي القطب: ما يُتَابَع ومتى يُتَصَل

تُوصَف مشكلة واحدة محتملة متعلقة بالدواء من دون الجزم
بالسبب، ويُختار مسار لنقلها، وتُسَجَّل متابعة فقط عندما يكون
مختص قد أكدها.

15 . الدرس

الغرض

تُوصف مشكلة واحدة محتملة متعلقة بالدواء من دون الجزم بالسبب، ويُختار مسار لنقلها، وتُسجّل متابعة فقط عندما يكون مختص قد أكدها.

يُخرج من هذا الفصل ب ملاحظة واحدة يمكن للمختص التصرف بناء عليها، والمسار الذي سيُستعمل للإبلاغ عنها، وسؤال واحد يستحق أن يُسأل.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 15. وهو النصف العملي منه. الاستدلال، والأمثلة، وسبب أهمية أي من ذلك، كلها في الفيديو، وتفترض هذه الصفحة أنه سُوهّد بالفعل – أو أنه على وشك أن يُشاهد. ما يُطبع هنا هو ما يُراد وجوده أمام الشخص أثناء الكتابة، وما سيُراد إيجاده مجدداً بعد ستة أشهر من دون مشاهدة أي شيء.

المشكلة صغيرة وتكلفتها كبيرة. يُلاحظ شيء – يدان غير مستقرتين، أو تفويت منبهين، أو فم جاف طوال اليوم – فتُكتب شعرت بغرابة، أو لا يُكتب شيء. وبعد أسابيع، في موعد بخمس عشرة دقيقة، يُحاول استعادة ما حدث. والمختص لا يمكنه العمل إلا بما يبلغه، وشعرت بغرابة لا يبلغ أحداً.

تفصل هذه الصفحة بين ثلاثة أمور. ما لوحظ. وما كان يجري في الوقت نفسه أيضاً. وأين ينبغي أن تذهب المعلومة. وفي اللحظة التي يُحسم فيها السبب، يتوقف تسجيل الدليل – ولهذا يهم الترتيب. ارتجفت يداي بينما كنت أحمل كوباً يبلغ العيادة؛ رد فعل سيئ لا يبلغها.

الأثر، لا درجة. تقييم شخصي من واحد إلى عشرة لا يعني شيئاً خارج رأس كاتبه. ما يبلغ هو ما تكلفه المشكلة في يوم عادي: أحتاج إلى الدرابزين في السلم، أو لا أستطيع الاحتفاظ بالسوائل، أو جفاف الفم غير مريح لكنني أستطيع الأكل والشرب. وفي الدرس، تشرح كلارا لماذا تستحق هذه الأخيرة محادثة مع ذلك.

وجهات، لا درجات شدة. تُتابع لمراجعة مقررة. أو يُتصل بفريق الرعاية فوراً. أو تُستعمل المساعدة العاجلة أو الطارئة الآن. وهناك – ما يستحق معرفته – المسار غير معروف بعد، لحين تكون الإجابة الصادقة أنه لا يمكن التمييز بين أي من الثلاثة الأخرى. اختيار وجهة أسهل من الحكم على شدة الأمر، وصفحات علامات الخطر التالية تُظهر أين تبدأ الحالة العاجلة.

مستوى الدواء في الدم، بفقرة واحدة. يُتابع عدد قليل من الأدوية المُستعملة في اضطراب ثنائي القطب بفحص دم يقيس كمية الدواء الموجودة فعلاً في الدم – ليس كلها، بل قليل منها فقط. وحيثما ينطبق ذلك، يُربط الفحص عادة ببدء الدواء وبأي تغيير في الجرعة، ثم يُكرّر بوتيرة ما حين تستقر الأمور، لأن هناك مجالاً يُفترض أن يقع المستوى داخله. **المستوى يصف اليوم الذي أُخذ فيه.** ومع بعض الأدوية قد تتطور مشكلة حتى حين تبدو آخر نتيجة جيدة، فالفحص القديم ليس سبباً للصمت عن شيء يحدث الآن.

التقويم يسجّل خطة؛ ولا يخترعها أبداً. إن لم يؤكد أحد فحصاً، فالإدخال الصادق هو بانتظار معلومة. الموعد الفارغ أكثر أماناً من موعد مُخَمَّن.

الأفكار الأساسية

الملاحظة يمكن أن تدعم مراجعة؛ ولا يمكنها أن تُثبت سبب تغيير.

الأثر أكثر فائدة من درجة شدة شخصية.

المتابعة، والاتصال بفريق الرعاية، واستعمال المساعدة العاجلة، وجهات مختلفة.

علامات الخطر الجسدية لها الأولوية على إنهاء هذه الصفحة.

المتابعة تختلف. الموعد الفارغ أكثر أماناً من جدول مُخلَق.

مشاهدة الفيديو أولاً

ثلاثة أمور لا توجد إلا في الفيديو، ولا تكررهما هذه الصفحة.

لماذا يتفوق الوصف على الاستنتاج، مشروحا على ملاحظة تبدو حقيقية بدل التأكيد المجرد. هذا هو الفرق بين تصديق القاعدة واستعمالها الساعة الحادية عشرة ليلا.

عادة ريني في الإبلاغ عن الآثار الجانبية الجيدة أيضا – التغيرات التي تجعله يشعر بأنه بخير أو حاد التركيز أو منتج بشكل غير معتاد تذهب إلى الطبيب الوافف بنفس سرعة طفح جلدي. يشرح السبب بكلماته، وهو ليس تواضعا.

من أين تأتي التغيرات الأربعة السهلة التفويت – أفكار إيذاء النفس الناشئة، والأكاثيزيا، والتحول الصاعد بعد تغيير العلاج، وصورة تحذير الليثيوم. تسردها هذه الصفحات كي تُوجد تحت الضغط. ويشرح الدرس لماذا يُفوّت كل منها.

تُشاهد أولاً إن أمكن. الدرس المصوّر هو آثار جانبية لثنائي القطب: ما يتابع ومتى يُتصل – الدرس 15 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره.

علامات الخطر الجسدية

تُستعمل المساعدة الطارئة الآن لصعوبة التنفس؛ أو تورّم مفاجئ في الشفتين أو الفم أو اللسان أو الحلق؛ أو الانهيار، أو فقدان الوعي، أو العجز عن الاستيقاظ؛ أو نوبة تشنجية جديدة، أو تستمر أطول من المعتاد، أو تتبعها نوبة أخرى قبل الاستيقاظ الكامل – بصرف النظر عن السبب المشتبه به.

تُستعمل المساعدة الطارئة أو العاجلة الآن لطفح جلدي مؤلم ينتشر بسرعة، أو تقرّح أو تقشّر الجلد، أو تقرّحات في الفم أو العينين أو الأعضاء التناسلية. لا يُتَظَر موعدا روتيني. الحمى مع تيبّس شديد في العضلات وارتباك واضح حالة طوارئ طبية.

التغيرات في المشاعر والتفكير تستحق الإبلاغ أيضا

القائمة أعلاه جسدية. وهذه ليست كذلك، وهي التي يتجاهلها الناس – لأنها تبدو كالمرض لا كالدواء، ولأنها أصعب أن تُقال بصوت مسموع.

أفكار جديدة أو متفاقمة عن إنهاء الحياة أو إيذاء النفس. يعاني بعض الناس منها عند بدء دواء أو رفع جرعة. هذا غير شائع، ولا يعني تدهورا شخصيا أو فشل العلاج. يُخبر من يصف الدواء فورا، بصرف النظر عن السبب المُتَوَقَّع. وإن

كان هناك خطر التصرف بناء عليها في أي وقت، يُستعمل رقم الطوارئ المحلي الآن. وهذا ليس سببا لإيقاف دواء بمفرده بين عشية وضحاها: يمكن أن تحدث تلك المحادثة اليوم، قبل أي تغيير.

تململ لا يمكن الجلوس في وجهه. حاجة إلى الاستمرار في الحركة تُشعر بها في الجسد، غالبا في الساقين – التسكّع، أو التمايل، أو تبديل الوضع، أو العجز عن البقاء على كرسي – مع شعور بعدم الراحة لا يمكن تهدئته. يبدأ عادة خلال الأسبوعين الأولين من بدء مضاد ذهاني، أو بعد رفع جرعة، ونادرا مع مضادات الاكتئاب. له اسم، الأكاثيزيا، ويستحق معرفة هذا الاسم لسبب واحد: **يُخلط به بسهولة مع القلق، أو الهياج، أو تفاقم المرض،** ويمكن أن يكون شديد الإرهاق وهو يحدث. يُوصف الجزء الجسدي، لا المزاج فقط: «لا أستطيع تثبيت ساقَيَّ» يبلغ أفضل من «أنا قلق». ويستحق معرفته وهو يحدث: هذا أمر يمكن للطبيب الواصف عادة أن يفعل حياله شيئا.

انخفاض الحاجة إلى النوم، أو تسارع التفكير، أو ارتفاع الدافعية بعد تغيير في العلاج. تُوازن الإرشادات هذا الخطر عند الاختيار بين العلاجات، فهو أمر معترف به يستحق الإبلاغ، لا شكوى عن قوة الإرادة الشخصية. يُلاحظ متى حدث تغيير العلاج ومتى لوحظ التحول أول مرة. تسجيل التسلسل ليس كإثبات السبب، والطبيب الواصف هو من يقرأه. لا شيء من هذا سبب لتغيير أي شيء بمفرده. بل هو سبب للاتصال أبكر من الموعد الروتيني التالي.

(المصادر: NHS، Antidepressants، مراجعة في 12 يونيو 2025 – الأفكار الانتحارية عند البدء أو رفع الجرعة، وعدم الإيقاف المفاجئ. Patel J, Marwaha R, Akathisia, StatPearls، محدّثة في 24 يوليو 2023 – البداية خلال الأسبوعين الأولين، وسهولة الخلط بينها والقلق أو المرض. Yatham et al.، إرشادات CANMAT و ISBD، تحديث 2023 – التحول الانفعالي الناشئ عن العلاج بصفته عاملا يُوازن عند اختيار العلاج. مذكورة في bipolarclarity.com/ar/program/sources نحت الدرس 15.)

عند استعمال الليثيوم

يُذكر الليثيوم هنا لسبب واحد: صورته التحذيرية يسهل الخلط بينها وبين عدوى معوية، ويمكن أن تظهر حتى حين كان آخر مستوى دم طبيعيا.

كلمة عن الرعشة. الرعشة الخفيفة شائعة، ولا تعني بمفردها تسمّما بالليثيوم. ما يهم هنا هو الرعشة **الخشنة** – كبيرة بما يكفي لثرى عبر الغرفة، وتكفي لسكب كوب مليء أو تغيير الكتابة اليدوية. إن كانت رعشة الشخص دائما خفيفة وصغيرة، فهذه ليست تلك الحالة – لكن إن تغيّرت عن المعتاد، أو تفاقم، تُخبر فريق الرعاية.

تُطلب المشورة العاجلة في اليوم نفسه **لرعشة خشنة في اليدين أو الفك السفلي**، أو عدم اتزان في المشي أو تخبّط، أو تلغم في الكلام، أو تشوش الرؤية، أو طنين في الأذنين، أو نعاس واضح أو ضعف عضلي، أو **إسهال وقيء مستمرّين**. يُتصل بفريق الرعاية أبكر أثناء مرض مصحوب بحمى، أو في الطقس الحار، أو في أي وقت يُفقد فيه سائل الجسم أو يتغيّر مقدار الملح المأكول أو المشروب.

يُطلب فحص مستوى الليثيوم، لا موعد فقط. يمكن أن يحدث التسمّم رغم مستوى يبدو طبيعيا، فالنتيجة الطبيعية من الشهر الماضي لا تستبعد اليوم.

أمران يستحقان المعرفة قبل الحاجة إليهما. **مسكنات الألم المضادة للالتهاب يمكن أن ترفع الليثيوم** – ويُقصد بذلك الإيبوبروفين والنابروكسين، وتُباع تحت أسماء تجارية كثيرة، وهي ما يشتريه الناس من دون تفكير لألم الدورة، أو الصداع، أو ألم الظهر. لن تكتب العلبة «مضاد للالتهاب»: يُسأل الصيدلي عن المسكن المناسب، ويُخبر بأن الشخص يستعمل الليثيوم. والجفاف يرفعه أيضا.

لا تطلب هذه الصفحة أبدا تغيير جرعة. القرار بشأن الليثيوم يخص من يصفه – لكن طلب فحص المستوى قرار شخصي، وفعله مبكرا هو المقصد كله.

(المصدر: NHS Specialist Pharmacy Service، Lithium monitoring، مراجعة في 6 ديسمبر 2024، بالاستناد إلى NICE CG185، وBNF، وMaudsley Prescribing Guidelines. مذكور في bipolarclarity.com/ar/program/sources)

نحت الدرس 15.

هذه القائمة توضيحية، لا شاملة. تُتبع التعليمات العاجلة المرفقة بالدواء ومن المختصين الصحيين المحليين. إن بدا شيء مهددا للحياة، أو تفاقم بسرعة، أو جعل البقاء بأمان غير ممكن، يُستعمل مسار الطوارئ المحلي. لا يُنتظر لإثبات أن الدواء هو السبب.

إجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 15. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر

ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

الجزء أ — ملاحظة واحدة

ما لاحظته

يُوصف إحساس، أو تغيّر ظاهر، أو فعل، أو قياس أُخذ بشكل صحيح بالفعل، أو أثر وظيفي. يُتجنب إسناد سبب.

التوقيت والنمط

متى لوحظ أول مرة؟ هل هو مستمر، أو متقطع، أو يتحسن، أو يتفاقم، أو غير واضح؟

السياق في الوقت نفسه

تُسجل التغيّرات ذات الصلة في الوقت نفسه تقريبا. يُستعمل **العلاقة غير مثبتة** عند الحاجة.

الأثر

ما الذي صار أصعب، أو غير آمن، أو مؤلماً، أو محرجاً، أو مستحيلاً؟

النوع الآخر من التغير

التغير الذي يجعل الشخص يشعر بأنه بخير، أو حاد التركيز، أو منتج بشكل غير معتاد، مكانه في هذه الورقة أيضاً، ويذهب إلى الطبيب الواسف بسرعة طفح جلدي نفسها. الآثار التي تبدو ممتازة هي التي لا يخطر لأحد ذكرها، ويمكن أن تحمل من المعلومة قدر ما تحمله الآثار المؤلمة. ولا واحدة من الخانتين هي المهمة. يُكتب بوضوح، بالطريقة نفسها: ما لُوحظ، وما بلغه ذلك. **لا شيء لتسجيله هنا** إجابة كاملة.

المسار الحالي

تُستعمل التعليمات المهنية الموجودة، والمعلومة الرسمية للدواء، والخدمات المحلية. لا يحسب هذا العنصر درجة العجلة.

- | | |
|---|--|
| ☐ يُتصل بفريق رعايتي فوراً | ☐ يُتابع لمراجعة مقررة |
| ☐ المسار غير معروف بعد | ☐ تُستعمل المساعدة العاجلة أو الطارئة |
| | ☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص |

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً، يُكتب:

لاحظت هذا التغير، وهذا وقت بدايته، وهكذا يؤثر فيّ. متى ينبغي أن يُراجع، وما الذي يجب فعله إن تغير قبل ذلك؟

الجزء ب — إدخال متابعة واحد مؤكّد من مختص

الفحص والسبب

يُكتب الاسم الذي استعملته الخدمة والسبب في فحصه، كما جرى شرحه.

المصدر المؤكّد

من أو ما الذي أكّد الخطة: الطبيب الواصف، أو الصيدلي، أو طبيب الرعاية الأولية، أو الفريق المتخصص، أو طلب المختبر، أو مصدر مُتحقّق منه آخر؟

التاريخ أو المُحرّك المؤكّد

يُدخل فقط التاريخ، أو الفترة، أو المُحرّك السريري المُعطى فعلا. يُستعمل التوقيت غير مؤكّد بدل التخمين.

الاكتمال والمتابعة

هل اكتمل؟ ومن يراجع النتيجة، وكيف ستُعرف الخطوة التالية؟

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة حقل ملاحظة مستقل واحد على الأقل في الجزء أ. يمكن أن تنتظر المتابعة التأكيد. وتُختار **بانتظار معلومة** حين تعتمد الخطوة التالية القابلة للاستعمال على مصدر، أو مسار، أو فحص، أو رد مختص. وتُختار **تبقى خاصة** عند الاحتفاظ بالتفصيل في مكان آخر عمدا.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط. هذا هو المسار كاملا.

لاحظت هذا التغيّر، بدأ تقريبا في هذا الوقت، ويؤثر فيّ بهذه الطريقة: [يُكتب هنا]

المسار أو تفصيل المتابعة الذي أحتاج تأكيده هو: [يُكتب هنا]

مسار الطاقة المنخفضة: التغيّر الذي لاحظته

مسار الطاقة المنخفضة: التفصيل الذي أحتاج تأكيده

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

هنا شخصية متخيَّلة مرَّبة.

ما لاحظته: رعشة عند حمل كوب واستعمال لوحة مفاتيح الهاتف.

التوقيت والنمط: بدأت بعد أربعة أيام من تغيّر مُوتَق في العلاج؛ تظهر في معظم الصباحات؛ النمط لا يزال غير واضح.

السياق في الوقت نفسه: تغيّر حديث في العلاج وليلتان من نوم سيئ؛ العلاقة غير مثبتة.

الأثر: تسكب المشروبات الساخنة وتكتب أبطأ في العمل.

المسار الحالي: الاتصال بفريق الرعاية فوراً.

سؤال اختياري للمختص: متى ينبغي أن يُراجَع هذا، وما الذي يجب فعله إن تغيّر قبل ذلك؟

الفحص والسبب: فحص دم مُسمّى في طلب العيادة؛ السبب لم يُشرَح بعد.

المصدر المؤكّد: طلب العيادة.

التاريخ أو المُحرِّك المؤكّد: التوقيت غير مؤكّد.

الاكتمال والمتابعة: يُسأل من يراجع النتيجة وكيف ستتلقى هنا النصيحة.

أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال.

يسجّل المثال التسلسل والأثر. ولا يشخّص أثراً جانبياً، ولا يقترح تغيير دواء.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتَابَع أبداً.

ما الذي صار أوضح عن الملاحظة في مقابل السبب؟

أي مسار يحتاج إلى توضيح؟

ما تفصيل المتابعة الذي لا يزال ناقصاً؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع هذه الورقة بجانب صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5، الصفحة 42) وإصدارها الثاني (الدرس 14، الصفحة 150) في القسم 5 – علاجي.

يُنقل فقط:

الملاحظة والأثر بشكل مقتضب؛

المسار أو السؤال الذي يُراد إتاحتها؛

تفاصيل المتابعة المؤكدة من مختص.

تبقى صفحة أسئلة الدواء (الإصدار 2) المرجع في الغرض/المرحلة. تضيف هذه الورقة الآثار والمتابعة؛ ولا تحل محل صفحة أسئلة الدواء (الإصدار 2) ولا سجل الدواء المُتحقق منه. إن ساهم أثر ما في الرغبة بالإيقاف، يُؤخذ هذا القلق إلى ورقة قرار الإيقاف (الدرس 16، الصفحة 167) ومحادثة مع مختص – ولا تُحوّل هذه الورقة إلى خطة إيقاف.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره. الملاحظة لا تُثبت السببية. عنصر المسار لا يقيّم درجة العجلة؛ والتعليمات الموجودة والخدمات المحلية هي الحاكمة. تقويم المتابعة لا يخترع أبداً فحصاً، أو فترة، أو هدفاً، أو تاريخاً. تُستبعد من هذه الصفحة صور الوصفات، وبيانات الحسابات، ورموز الدخول، وأي معرّفات غير ضرورية. استكمال الكراسة لا يسبق أبداً المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/116

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

16

التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا

تُحوّل الرغبة في إيقاف الدواء، أو تقليله، أو تخطي جرعة، إلى
ملخص محادثة واضح – من دون أن تقرر هذه الصفحة أي شيء
بالنيابة عن أحد.

الدرس • 16

الغرض

تُحوّل الرغبة في إيقاف الدواء، أو تقليله، أو تخطي جرعة، إلى ملخص محادثة واضح – من دون أن تقرر هذه الصفحة أي شيء بالنيابة عن أحد.

يُخرَج من هذا الفصل ب سبب الرغبة في التغيير، وما لا يزال يُراد أن يحميه العلاج، وما يحتاج إلى معرفته أولاً، ومن سيُسأل.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 16. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الورقة هي مكان العمل الفعلي – وهذا هو الفصل الذي يهتم فيه النصفان أكثر من أي مكان آخر.

الرغبة في الإيقاف ليست خيانة لأي شيء. إنها واحدة من أكثر التجارب شيوعاً في علاج ثنائي القطب، ومن أقلها قولا بصوت مسموع، عادة لأن قولها يبدو كإعلان. توجد هذه الصفحة لتحويلها إلى محادثة بدل قرار يُتخذ بمفرده يوم ثلاثاء.

كرسيان، ولا واحد منهما يستأثر بالقرار كله. أحدهما يحمل ما يُراد الارتياح منه – أثراً، أو خمولا، أو تكلفة، أو عبثاً، أو وصمة، أو الشعور بالتحسن، أو الشعور بعدم الإصغاء. والآخر يحمل ما لا يزال يُراد أن يحميه العلاج. يمكن أن يكون الاثنان صحيحين تماماً في الوقت نفسه، وصفحة تُقحمهما في حكم واحد لا تفيد أحداً.

الإيقاف يحمل خطراً حقيقياً بعودة النوبات. تقول خدمات الصحة هذا مباشرة، وكذلك الإرشادات التي يعمل بها المختصون: المحادثة بعد النوبة يُقصد بها تناول خطر الانتكاس إن قلّل الدواء أو أوقف. **والشعور بالتحسن ليس دليلاً على زوال الخطر** – الشعور بالتحسن هو غالباً ما يضع الفكرة هناك أصلاً، وهذا بالضبط سبب كون تلك اللحظة أسهل لحظة للاستهانة به.

16

الدقة الواقعية الحقيقية، وليست تراجعاً. ما يجلبه التغيير فعلاً يعتمد على الدواء وعلى الحالة الشخصية، ويتجنب هذا الفصل عمداً القاعدة المسطّحة لا يُوقَف شيء أبداً فجأة، لأن هذه الجملة تصطدم بتعليمات عاجلة تنطبق على تفاعلات معينة. السؤال المفيد أضيق: ما المخاطر التي تنطبق على **هذا** الدواء تحديداً، الآن – وما الذي يتضمنه تغيير ومتابعة بقيادة المختص؟

إن كان شيء قد تغيّر بالفعل، يُقال ذلك. جرعة فائتة، أو تقليل، أو إيقاف، أو استئناف، أو وقت مختلف من اليوم. الدقة تجعل نصيحة أفضل ممكنة؛ والصمت يُبعد الحقائق عن الطاولة. لا جائزة على جدول زمني مرتّب.

الأفكار الأساسية

التردد معلومة. يمكن تسجيله من دون تبريره أو التصرف بناءً عليه.

سبب الرغبة في التغيير وسبب الحفاظ على جزء من العلاج يمكن أن يكونا حقيقيين معاً.

مخاطر الإيقاف والتقليل تختلف باختلاف الدواء والسياق السريري.

درس عام لا يمكنه توفير تخفيض تدريجي، أو خطة استئناف، أو تعليمية جرعة فائتة.

التغيير الذي حدث بالفعل يمكن الإفصاح عنه من دون خجل. المعلومة الدقيقة تجعل النصيحة الفردية أكثر أماناً.

مشاهدة الفيديو أولاً

ثلاثة أمور لا توجد إلا في الفيديو، وهذا هو الفصل الذي يُشاهد لا يُقَلَّب سريعاً.

خطر الإيقاف، مقولاً بوضوح وأكثر من مرة، بنبرة ليست إصبع تحذير ولا لامبالاة.

لماذا يمكن لقاعدة واثقة من سطر واحد عن جرعة فائقة أن تكون خاطئة بشكل خطر، مشروحة لا مُعلنة فقط.

السؤال الذي يغيّر محادثة الإيقاف أكثر من غيره، يبقى مفتوحاً حتى النهاية ثم يُجاب عنه.

تُشاهد قبل كتابة أي شيء هنا. الدرس المصوّر هو التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا – الدرس 16 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلداً بلداً في آخر هذه الكراسة.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.

تفسح هذه الصفحة مجالا للتردد. ولا تأذن بتغيير العلاج، ولا تأمر بمواصلته دون تغيير. آثار إيقاف دواء أو تقليبه تعتمد على الدواء والسياق السريري؛ ولا يمكن لهذه الورقة أن تحوّل معلومة عامة إلى تنبؤ شخصي أو خطة تخفيض تدريجي.

إن كانت جرعة قد فاتت بالفعل، أو تأخرت، أو قلّلت، أو أوقفت، أو تغيّرت، تُستعمل معلومة المريض الخاصة بالدواء ويُتصل بصيدلي أو الطبيب الواصف لنصيحة فردية، وإن تعذّر الوصول إلى أي منهما، يُستعمل المسار خارج ساعات الدوام الذي يستعمله النظام الصحي المحلي حين تكون العيادة مغلقة. لا يُضاعف، ولا يُتخطّى، ولا يُستأنف، ولا يُغيّر التوقيت بسبب قاعدة من هذه الكراسة.

عند وجود أعراض شديدة أو تتفاقم بسرعة، أو ارتباك واضح، أو صعوبة في البقاء مستيقظاً، أو نوبة تشنجية، أو صعوبة في التنفس، أو أي حالة طارئة أخرى محتملة، تُستعمل خدمة الطوارئ المحلية الآن. استكمال الكراسة ينتظر.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 16. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر

ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

جملتان، قبل أي شيء آخر

بقية هذه الصفحة شخصية. وهاتان الجملتان لتُقالا بصوت مسموع:

«أفكر في تغيير هذا لأن...»

«ما لا يزال يُراد حمايته هو...»

تنجح هاتان الجملتان لأنهما تضعان الجانبين على الطاولة معا، ولأن لا واحدة منهما تطلب إذن أحد. الأمر إبلاغ عن موقف، لا طلب واحد.

إن كانت جرعات قد فاتت بالفعل أو تغيّر شيء، فالجملة مختلفة وأكثر إلحاحا:

«فاتتني هذه الجرعة أو غيّرتها، في هذا الوقت تقريبا، ولاحظت هذا منذ ذلك الحين. أحتاج نصيحة خاصة بهذا الدواء عمّا يُفعل الآن.»

هذه ليست اعترافا. إنها الجملة التي تُوصّل إلى النصيحة الصحيحة أسرع.

ما الذي يجعل التغيير يبدو مهما؟

تُستعمل صياغة شخصية. قد تشمل المجالات المحتملة الآثار، أو العبء، أو التكلفة، أو الوصول، أو الهوية، أو الوصمة، أو عدم اليقين، أو الشعور بالتحسّن، أو الشعور بعدم الإصغاء، أو أمرا آخر. لا حاجة لتبرير السبب.

لماذا يبدو التغيير مهما

ما الذي لا يزال يُراد أن يحميه العلاج؟

تُسجّل أي فائدة، أو وظيفة، أو استقرار، أو نوم، أو علاقة، أو سلامة، أو هدف مستقبلي لا يزال مهما. **لا شيء لتسجيله هنا إجابة صحيحة.**

ما لا يزال يُراد حمايته

ما الذي جُرِّب أو نُوقِش بالفعل؟

يُسجَّل فقط ما حدث فعلاً: محادثة، أو متابعة، أو تعديل توقيت أجراءه مختص، أو دعم بالروتين، أو مراجعة متفق عليها، أو عدم وجود محاولة سابقة. لا يُصمَّم هنا تغيير دواء جديد.

ما جُرِّب أو نُوقِش بالفعل

أين تقف الحالة الآن؟

تُعلَّم كل ما هو صحيح اليوم. يمكن أن يكون أكثر من واحد:

أفكر في تغيير مستقبلي

فاتت جرعة أو تأخرت

قللت الجرعة بالفعل، أو أوقفتها، أو استأنفتها، أو غيّرت توقيتها

أو، بدل الثلاثة أعلاه:

غير معروف بعد

أفضّل عدم الإجابة

أفضّل طرح هذا في حديث مع مختص

يمكن أن يكون أكثر من واحد صحيحاً في آن واحد. يمكن أن يكون تغيير مستقبلي قيد التفكير، وأن تكون جرعة قد فاتت يوم الثلاثاء، وأن يكون التوقيت قد تغيّر بالفعل الشهر الماضي. تعليم واحد لا يلغي الآخرين، والخانتان الثانية والثالثة هما ما يُرسلان إلى السطر أدناه، فترك أي منهما بلا تعليم لإبقاء الصفحة مرتّبة هو الشيء الوحيد الذي يستحق تجنبه هنا.

يوجّه هذا الاختيار محادثة. ولا يحسب خطراً، ولا يوصي بإجراء.

أين تقف الحالة

☐ أفكر في تغيير مستقبلي ☐ فاتت جرعة أو تأخرت

☐ قللت الجرعة بالفعل، أو أوقفتها، أو استأنفتها، أو غيّرت ☐ غير معروف بعد

توقيتها

☐ أفضّل عدم الإجابة ☐ أفضّل طرح هذا في حديث مع مختص

ما الذي حدث بالفعل؟

إن كان تغيّر قد حدث بالفعل، يُسجّل الدواء كما هو مُسمّى على الملصق، وما تغيّر، ومتى تقريبا، وأي أعراض أو تغيّر وظيفي لُوِحظ مباشرة. تُترك هذه الخانة فارغة لمحادثة عن تغيّر مستقبلي.

ما الذي حدث بالفعل

ما الذي أحتاج معرفته قبل قرار؟

تُكتب المعلومة الناقصة الخاصة بالدواء: عواقب محتملة للتغيير، وكيف تعمل خطة بقيادة مختص، وما الذي يُتّبع، ومن يُتّصل به، أو أي بدائل يمكن مناقشتها. الأسئلة تكفي؛ لا تملأ الفجوات من الذاكرة أو من تجربة شخص آخر.

ما أحتاج معرفته

من سيُتّصل به؟

يُسمّى الطبيب الواصف، أو الصيدلي، أو العيادة، أو خدمة محلية أخرى يمكن الوصول إليها فعلا، بالاسم. يُضاف مسار الاتصال المُتحقّق منه إن وُجد. إن كان الوصول هو العائق، يُكتب ذلك العائق بوضوح.

من سيُتّصل به

ما الخطوة التالية في المحادثة؟

يُكتب إجراء اتصال، مثل إرسال رسالة، أو طلب موعد، أو سؤال صيدلي عن المصدر المناسب الخاص بالدواء. لا يُدخّل تاريخ إيقاف، أو جرعة، أو تخفيض تدريجي.

الخطوة التالية في المحادثة

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً، يُكتب هنا:

هل يمكن مراجعة ما أريد تغييره، وما لا يزال يُراد أن يحميه العلاج، والمخاطر الخاصة بهذا الدواء، وما تتضمنه خطة بقيادة مختص ومتابعتها إن اتفق على تغيير؟

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة شيء في واحد على الأقل من هذه الثلاثة: لماذا يُراد التغيير، أو ما يُراد حمايته، أو ما جُرب أو نُوقش بالفعل. وتُختار **بانتظار معلومة** حين تعتمد الخطوة التالية القابلة للاستعمال على نصيحة خاصة بالدواء، أو على الوصول، أو على رد مختص. وتُختار **تبقى خاصة** عند الاحتفاظ بالتفصيل في مكان آخر عمداً.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط. هذا هو المسار كاملاً.

أريد مناقشة تغيير في الدواء لأن: [يُكتب هنا]

قبل تغيير أي شيء، الشخص أو الخدمة التي سيُتصل بها والسؤال الذي سيُسأل هما: [يُكتب هنا]

أريد مناقشة تغيير لأن

الاتصال والسؤال

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

توماس شخصية متخيَّلة مركَّبة.

لماذا يبدو التغيير مهماً: الثقل الصباحي يؤثر في اصطحاب الأطفال إلى المدرسة وفي أول ساعتين من العمل.

ما لا يزال يُراد حمايته: نوم أكثر استقراراً وفترات أقل من تسارع متصاعد لا تزال مهمة.

ما جُرب أو نُوقش بالفعل: وُصف الأثر الصباحي في ورقة الآثار الجانبية والمتابعة (الدرس 15، الصفحة 158)؛ ولم يُتفق على تغيير دواء.

أين تقف الحالة: التفكير في تغيير مستقبلي.

ما حدث بالفعل: فارغ.

ما أحتاج معرفته: ما الخيارات التي يمكن مراجعتها، وما المخاطر التي تنطبق على هذا الدواء، وما الذي يجب متابعته إن اتُّفق على تغيير؟

من سيُتصل به: العيادة الواصفة عبر بوابتها الإلكترونية المُتَحَقِّق منها للمرضى.

الخطوة التالية في المحادثة: طلب مراجعة للدواء وإرفاق الملاحظة المقتضبة، من دون اقتراح جرعة أو جدول.

سؤال اختياري للمختص: هل يمكن مراجعة ما أريد تغييره، وما لا يزال يُراد أن يحميه العلاج، والمخاطر الخاصة بهذا الدواء، وما تتضمنه خطة بقيادة مختص ومتابعتها إن اتُّفق على تغيير؟

أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال.

لا تقرر صفحة توماس ما إذا كان العلاج سيتغيّر. إنها تجعل المفاضلة الحقيقية ظاهرة للشخص المؤهل لاتخاذ القرار مع توماس.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتَابَع أبداً.

أي سبب صار أسهل قوله بوضوح؟

ما الذي لا يزال مهماً بما يكفي لحمايته؟

أي إجابة خاصة بالدواء لا تزال ناقصة؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع هذه الورقة بجانب صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5، الصفحة 42) وإصدارها الثاني (الدرس 14، الصفحة 150) وورقة الآثار الجانبية والمتابعة في **القسم 5 – علاجي**.

يُنقل فقط:

السبب المقتضب للرغبة في التغيير؛

الفائدة أو القيمة التي لا تزال محمية بالرغبة؛

المعلومة الناقصة ومسار الاتصال المُتَحَقِّق منه؛

الخطة المتفق عليها فقط بعد أن يؤكد الطبيب الواصف أو المختص الذي اتفق عليها.

لا تحل ورقة قرار الإيقاف محل صفحة أسئلة الدواء (الإصدار 2) ولا محل ورقة الآثار الجانبية والمتابعة. ولا تصبح سَلَم الإنذار في سَلَم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19، الصفحة 194)، ولا مسودة خطة الأزمة في مسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20، الصفحة 203). تاريخ التغيير الفارغ أكثر أماناً من تاريخ مُخْتَلَق من دون اتفاق مهني.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبع من Bipolar Clarity. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنافه أو اختياره أو تغييره. لا تأذن هذه الصفحة بتغيير العلاج، ولا تأمر بمواصلته دون تغيير. لا تُنتج أي إجابة في الكراسة جرعة، أو تخفيضا تدريجيا، أو تعليمة استئناف، أو تعليمة جرعة فائتة، أو تاريخ إيقاف. معلومة المريض الخاصة بالدواء والمختصون المحليون المؤهلون هم الحاكمون. يُسجل تغير حدث بالفعل بدقة ومن دون خجل؛ النصيحة الفردية السريعة أكثر فائدة من إخفائه. تُستبعد من هذه الصفحة صور الوصفات، وبيانات الحسابات، ورموز الدخول، وأي معرفات غير ضرورية. استكمال الكراسة لا يسبق أبدا المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/117

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

17

ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرًا

تُحَصَّرُ الأسئلة، والأدوار، والمسارات العاجلة لمنع الحمل،
والحمل، وما بعد الولادة، والتغذية، والوراثة – قبل أن يقرر ضغط
الوقت ما يُناقَش.

الدرس • 17

الغرض

تُحضّر الأسئلة، والأدوار، والمسارات العاجلة لمنع الحمل، والحمل، وما بعد الولادة، والتغذية، والوراثة – قبل أن يقرر ضغط الوقت ما يُناقش.

يُخرج من هذا الفصل ب الأسئلة ذات الصلة، والشخص المسؤول عن كل إجابة، ومسار ما بعد الولادة الموجود قبل الولادة.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 17. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ ومجموعة الأسئلة هذه هي مكان العمل الفعلي – وهي مصمّمة لتُملأ قبل الحاجة إليها بوقت طويل.

تُرسل الأسئلة إلى الأمام. تُتخذ قرارات الرعاية الإنجابية تحت ضغط الوقت أكثر من أي شيء آخر تقريباً في علاج ثنائي القطب، وضغط الوقت يُضيق ما يُناقش. التحضير المبكر ليس تخطيطاً لحمل. إنه رفض إجراء المحادثة لأول مرة في اليوم الذي تصبح فيه عاجلة.

تُستكمل فقط الأقسام ذات الصلة. منع الحمل، وقبل الحمل، وأثناء الحمل، والولادة وما بعدها، والتغذية، والوراثة. الجسد، والعلاج، والدور الإنجابي، والاختيارات الشخصية، هي ما يحدد أيها يخص كاتب الصفحة. الأقسام الفارغة إجابات صحيحة، وسؤال دقيق واحد أفضل من صفحة مُستكملة لتبدو كاملة.

كل تفاعل يحتاج إلى فاعل واتجاه. هذان يتفاعلان عبارة غير قابلة للاستعمال. طريقة هرمونية يمكن أن تغيّر أثر دواء؛ ودواء يمكن أن يقلل فاعلية بعض الطرق الهرمونية. هاتان جملتان مختلفتان بإجابتيْن مختلفتين، وتُعكسان باستمرار – في الذاكرة، وفي الترجمة. يُكتب أي منهما يؤثر في الآخر، للدواء بالضبط والطريقة بالضبط.

ما بعد الولادة مرحلة قائمة بذاتها، وتحتاج إلى مسار مكتوب قبل الولادة. من هم جهات الاتصال. من يعرف الخطة ويمكنه ملاحظة تغيّر مفاجئ من دون أن يصبح مراقباً. كيف سيعمل فعلاً النوم المحمي والدعم الليلي العملي. والمسار العاجل للارتباك الشديد المفاجئ، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الأعراض المتصاعدة بسرعة بعد الولادة – لأن تلك ليست مرحلة يُبدأ التخطيط فيها.

التغذية رعاية فردية، لا اختبار أخلاقي أبداً. والوراثة تُغني محادثة من دون التنبؤ بطفل: التاريخ العائلي يطرح سؤالاً، ولا يحسب نتيجة.

الأفكار الأساسية

تُستكمل فقط الأقسام ذات الصلة بالجسد، والعلاج، والدور الإنجابي، والاختيارات الشخصية.

كل تفاعل يحتاج إلى فاعل واتجاه واضحين.

قرارات الحمل توازن عدة أمور في آن واحد: الأدلة الخاصة بالدواء، وقيمة العلاج، ومخاطر المرض.

ما بعد الولادة مرحلة منفصلة. تحتاج إلى أشخاصها، ودعم نومها، ومسارها العاجل، مكتوبة قبل الولادة.

التغذية رعاية فردية، لا اختبار أخلاقي أبداً.

وراثة ثنائي القطب معقدة؛ التاريخ العائلي يُغني سؤالاً، لا تنبؤاً.

مشاهدة الفيديو أولاً

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو.

تفاعل حقيقي، باتجاه واضح، وما يكلفه أن يُتذكر الاتجاه بشكل معكوس – بما في ذلك كيف يبدو ذلك بسهولة كعودة الحالة.

لماذا تكون المرحلة بعد الولادة هي الأكثر إغفالا من الخطأ، وما تتضمنه فعلا تسمية مسارها.

تُشاهد قبل استكمال أي قسم. الدرس المصوّر هو ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكراً – الدرس 17 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجيا أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.

لا تختار مجموعة الأسئلة هذه أبدا وسيلة منع حمل، أو علاج حمل، أو تغذية، أو تغيير دواء. إن كان الحمل ممكنا، أو مخطّطا له، أو مؤكّدا، يُتّصل بالطبيب الواسف وفريق رعاية الحمل لنصيحة خاصة بالدواء؛ لا تُستعمل هذه الصفحة أساسا لتغيير العلاج.

مسار طوارئ ما بعد الولادة

الارتباك الشديد المفاجئ، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الهلوسة، أو الاعتقادات الوهامية، أو أعراض الهوس أو الذهان المتصاعدة بسرعة بعد الولادة، حالة طوارئ طبية. يُتّصل بخدمات الطوارئ المحلية أو مسار ما حول الولادة العاجل الآن. لا يُنتظر موعد روتيني ولا تُنهي الكراسة أولا.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثّقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 17. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

فقط الأقسام ذات الصلة. منع الحمل، والحمل، وما بعد الولادة، والتغذية، والوراثة، أسئلة منفصلة، ويحتاج معظم الناس واحدا أو اثنين منها. يمكن أن يبقى الباقي فارغا، وتبقى الصفحة مكتملة. سؤال دقيق واحد يستحق هنا أكثر من

صفحة مُستكملة من باب الواجب.

سياقي الإنجابي الحالي

السياق الإنجابي الحالي

- | | |
|---|---|
| ☐ الحمل ممكن بالنسبة لي | ☐ أخطط لحمل |
| ☐ أنا حامل حالياً | ☐ أستعد للولادة أو لما بعدها |
| ☐ أنا في فترة ما بعد الولادة | ☐ أفكر في منع الحمل أو أستعمله |
| ☐ قد أساهم بالحيوانات المنوية في حمل | ☐ أسئلة التغذية ذات صلة بي |
| ☐ أسئلة الوراثة ذات صلة بي | ☐ لا شيء لتسجيله هنا |
| ☐ أفصل عدم الإجابة | |

الأفق الزمني

يُسجّل ما إذا كان هذا سؤالاً للآن، أو قبل تغيير مستقبلي، أو في مرحلة حمل معروفة، أو قبل الولادة، أو بعدها، أو من دون تاريخ بعد. يمكن أن يكون السؤال مفيداً قبل القرار بوقت طويل.

مصدر العلاج المُتحقّق منه

تُسمّى قائمة الدواء المُتحقّق منها أو السجل المهني الذي ينبغي مراجعته. لا تُعاد بناء الجرعات من الذاكرة، ولا تُنسخ صور الوصفات إلى هذه الورقة.

سؤال منع الحمل والتفاعل

يُكتَب الاتجاهان صراحة:

هل يمكن لهذه الطريقة بالضبط لمنع الحمل أن تغيّر التعرض لأي دواء في قائمتي أو أثره؟

هل يمكن لأي دواء في قائمتي أن يقلل فاعلية هذه الطريقة بالضبط لمنع الحمل؟

يُضاف: أي معلومة حالية عن المنتج أو مصدر متخصص يؤكد كل إجابة؟

أسئلة تفاعل منع الحمل

سؤال قبل الحمل وأثناءه

يُكتَب ما يحتاج إلى مراجعة: فوائد العلاج، والأدلة الخاصة بالدواء عن الحمل، ومخاطر المرض، والمتابعة، وحاجات الصحة الجسدية، والتنسيق مع طبيب النساء والتوليد، أو مسار الاتصال عند حمل غير مخطَّط له، أو مصدر قلق آخر.

سؤال مراجعة الحمل

الأدوار المُسمَّاة في الرعاية

يُسجَّل من يتولى وصف الدواء النفسي، ورعاية الحمل، والرعاية الأولية، ونصيحة الصيدلية، وأسئلة الرضيع أو المولود. قد يشمل مختص واحد أكثر من دور. يُستعمل **الدور لم يُحدَّد بعد** بدل التخمين.

من يمكن إخباره، وبأي قدر

قد يكون شريك، أو فرد من العائلة، أو صديق جزءا من هذا. هذا قرار شخصي، وليس كل شيء أو لا شيء: يمكن إشراك شخص في جزء وترك جزء آخر خارج علمه.

تُسمَّى فقط الأشخاص المُراد إشراكهم، ويُكتَب لكل منهم الدور المُراد أن يشغله والحد المُراد احترامه. «يحضر الموعد، ولا يقرأ هذه الصفحة» حد. «يمكن الاتصال به إن حدث دخول إلى المستشفى» حد. من يُترك خارج هذه الصفحة يبقى خارجها.

من يمكن إخباره، وبأي شأن

ما يبقى خاصا، أو معي

لا شيء هنا وثيقة قانونية، ولا يُخطر أحد بكتابة اسمه. إن كانت الحالة تتضمن خطراً في البيت، فملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة يضم قسماً منفصلاً لذلك.

المسار العاجل لما بعد الولادة

يُكتب المسار العاجل المُتحقق منه لما حول الولادة أو الطوارئ، ومن يحمل نسخة منه، وأين سيكون متاحاً بعد الولادة. يخزن هذا الحقل مساراً؛ ولا يشخص أعراضاً.

سؤال النوم والدعم العملي بعد الولادة

يُسأل كيف سيُخَطَّط للنوم المحمي، والدعم الليلي، وتنظيم التغذية، والمتابعة المهنية المبكرة، من دون فرض واجب مراقبة مفتوح النهاية على داعم واحد.

سؤال التغذية

يُسأل عن الخيارات التي تناسب الدواء بالضبط، وصحة الرضيع، والصحة النفسية والجسدية الشخصية، وحاجات النوم، والمتابعة، والدعم المتخصص المتوفر. تبقى كل خيارات التغذية بلا ترتيب أخلاقي.

سؤال الوراثة

يُكتب ما يُراد شرحه عن التاريخ العائلي، والمساهمة الوراثية المعقدة، وحدود التنبؤ، وما إذا كانت الاستشارة الوراثية متوفرة أو مفيدة. لا تُطلب نسبة من هذه الكراسة.

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً، يُكتب هنا:

هل يمكن مراجعة أي أسئلة صحية إنجابية تنطبق على علاجي الحالي، ومن يتولى كل إجابة، وما الخطة التي ينبغي أن تكون موجودة بالفعل للحمل، والولادة، وما بعدها، والتغذية، والتغير العاجل؟

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة سؤال مستقل واحد على الأقل أو مسار مُسمّى. وتُختار **بانتظار معلومة** حين تعتمد الخطوة التالية القابلة للاستعمال على رد مختص، أو دور مُحدّد، أو مسار مُتحقّق منه. وتُختار **تبقى خاصة** عند الاحتفاظ بالتفصيل في مكان آخر عمداً.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط. هذا هو المسار كاملاً.

سؤال الصحة الإنجابية الذي أحتاج إجابته قبل ضغط الوقت هو: [يُكتب هنا]

المختص أو الخدمة التي سأسأل – والمسار العاجل لما بعد الولادة إن كان الحمل ذا صلة – هما: [يُكتب هنا]

سؤال قبل ضغط الوقت

المختص والمسار

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

صوفيا شخصية متخيّلة مركّبة.

السياق الإنجابي الحالي: التفكير في منع الحمل الآن، وحمل محتمل لاحقاً.

الأفق الزمني: مراجعة منع الحمل هذا الشهر؛ والحمل بلا تاريخ.

مصدر العلاج المُتحقّق منه: قائمة مُتحقّق منها في بوابة العيادة الواصفة.

أسئلة تفاعل منع الحمل: هل يمكن لهذه الطريقة أن تغيّر التعرض لأي دواء، وهل يمكن لأي دواء أن يقلل فاعلية هذه الطريقة؟ وأي مصدر يؤكد كل اتجاه؟

سؤال مراجعة الحمل: فوائد العلاج الحالي، والأدلة الخاصة بالدواء، والمتابعة، وما يُفعل بعد اختبار إيجابي غير مخطّط له.

الأدوار المُسمَّاة في الرعاية: الطبيب الواصف مُسمَّى؛ وأدوار رعاية الحمل وما حول الولادة تنتظر التحديد.

المسار العاجل لما بعد الولادة: بانتظار معلومة عن خدمة ما حول الولادة المحلية.

سؤال النوم والدعم العملي بعد الولادة: يُسأل من يخطط للنوم المحمي، والمتابعة المبكرة، والدعم الليلي العملي قبل الولادة.

سؤال التغذية: يُطلَب مراجعة خاصة بالدواء والرضيع والنوم من دون ترتيب خيارات التغذية.

سؤال الوراثة: يُسأل عن معنى الوراثة المعقدة وما لا يمكن التنبؤ به لطفل واحد.

أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال.

تُحضر صفحة صوفيا أسئلة منسقة. ولا تتخذ قرارا بشأن منع الحمل، أو الحمل، أو الدواء، أو التغذية.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبدا.

أي مرحلة كانت غائبة عن أسئلتي؟

أي دور رعاية لا يزال يحتاج إلى مسؤول؟

أي إجابة تعتمد على مصدر مُتحقّق منه خاص بالدواء؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع مجموعة الأسئلة هذه بجانب صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5، الصفحة 42) وإصدارها الثاني (الدرس 14، الصفحة 150)، وورقة الآثار الجانبية والمتابعة (الدرس 15، الصفحة 158)، وورقة قرار الإيقاف (الدرس 16، الصفحة 167)، في القسم 5 – علاجي.

يُنقل فقط:

الأسئلة ذات الصلة الآن؛

الأدوار المهنية المُسمَّاة ومسارات الاتصال المُتحقَّق منها؛

المسار العاجل لما بعد الولادة وأسئلة الدعم إن كان الحمل ذا صلة؛

الإجابات المتفق عليها مع مصدرها وتاريخ مراجعتها.

لا تحل هذه الصفحة محل أي من الصفحات السابقة. إنها تُغلق فرع الصحة الإنجابية. سلّم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19، الصفحة 194) سيبنّي سلّم الإنذار العام، ومسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20، الصفحة 203) مسودة خطة الأزمة؛ وتحمل هذه الورقة فقط أسئلة الصحة الإنجابية/ما بعد الولادة والمسار العاجل.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبَع من Bipolar Clarity. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره. لا تختار الكراسة أبدا وسيلة منع حمل، أو علاج حمل، أو تغذية، أو فحص وراثيا. يجب أن يسمي كل سجل تفاعل الفاعل، واتجاه الأثر، والطريقة أو الدواء بالضبط، والمصدر. المتطلبات التنظيمية الخاصة بكل بلد تحتاج إلى تحقق محلي حالي. الارتباك الشديد المفاجئ، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو أعراض الهوس أو الذهان المتصاعدة بسرعة بعد الولادة، تستعمل مسار الطوارئ الآن. تبقى خيارات التغذية متساوية في الكرامة، وتُراجَع في ضوء أدلة خاصة بالدواء والرضيع والصحة. تبقى صور الوصفات، والتقارير الوراثية، وتفاصيل الحسابات، ورموز الوصول، والمعرفات غير الضرورية، خارج الصفحة. استكمال الكراسة لا يسبق أبدا المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/118

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

18

هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة

يُصنّف خيار واحد من العلاج النفسي، أو الدعم النفسي الاجتماعي، أو التكميلي، بحسب الأدلة التي تنطبق عليه فعلا، ثم تُحصّر الأسئلة عن الهدف، والملاءمة، والسلامة، والتنسيق، والمراجعة.

الدرس • 18

الغرض

يُصنّف خيار واحد من العلاج النفسي، أو الدعم النفسي الاجتماعي، أو التكميلي، بحسب الأدلة التي تنطبق عليه فعلاً، ثم تُحضّر الأسئلة عن الهدف، والملاءمة، والسلامة، والتنسيق، والمراجعة.

يُخرَج من هذا الفصل ب مرشّح واحد موصوف بدقة تكفي للمناقشة، ومسار أدلته، والأسئلة التي تحدد ملاءمته.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 18. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الورقة هي مكان العمل الفعلي.

اسم العلاج وعاء، والدليل ليس داخل الاسم. يمكن لأمرين يحملان الاسم نفسه أن يختلفا في هدفهما، ومدتهما، ومن يقدمهما، وعلى من جُزّبا. فالسؤال لا يكون أبداً هل هذا العلاج جيد – بل ما هذا بالضبط، ولأي غرض، ومن يقدمه.

العلاج النفسي في اضطراب ثنائي القطب مساعد. المناهج التي تدعمها الإرشادات تكون إلى جانب الرعاية الدوائية لا بدلاً منها، وصفحة تُطمّس هذا تُلجق ضرراً يترتّب بالانفتاح.

أربعة مسارات، ولا منصة تفضيل. أدلة خاصة بثنائي القطب. أدلة لمشكلة محددة – النوم، أو القلق، أو علاقة. الرفاه العام، والمسار الذي لا دليل خلفه إطلاقاً. يمكن لأمر أن يقع بصدق في المسار الثاني وأن يستحق فعله، ومع ذلك لا يكون دليلاً على الوقاية من الانتكاس. الفصل بين المسارات هو التمرين كله.

تكميلي وطبيعي كلمتا علاقة وتسويق. تصفان كيف يقع الشيء إلى جانب الرعاية التقليدية، أو كيف يُباع. ولا واحدة منهما تصنيف أمان، ولا واحدة منهما تُخبر عن التفاعلات.

يُسمّى المنتج، أو الجهاز، أو الممارس، بدقة. ما لا اسم له لا يمكن لأحد التحقق منه، بما في ذلك الطبيب الواصف.

علامات الخطر تخص الدعاوى، لا التخصصات. وعود الشفاء، والضغط لإيقاف العلاج الحالي، والتكتم على المكونات، والاستعجال بشأن الدفع – هذه خصائص لدعوى، وتظهر داخل الأوساط التقليدية وغير التقليدية على السواء.

الأفكار الأساسية

اسم العلاج وعاء. الدليل يخص التدخل والسياق بالضبط.

العلاجات النفسية لثنائي القطب التي تدعمها الإرشادات مساعدة للرعاية الدوائية.

لا منهج واحد أفضل لكل شخص، أو هدف، أو مرحلة، أو حاجة وصول.

دليل مشكلة محددة لا يُثبت الوقاية من انتكاس ثنائي القطب.

«تكميلي» و«طبيعي» كلمتا علاقة أو تسويق، لا تصنيفي أمان.

مرشّح واحد موصوف بدقة مسار كامل.

مشاهدة الفيديو أولاً

يفعل الفيديو أمرين لا تستطيعهما ورقة تصنيف.

أمران بالاسم نفسه، في عنوانين مختلفين، حتى تتوقف مشكلة الوعاء عن كونها مجردة.

السؤال المفتوح عن ما يُثبت وما لا يُثبت دليل مشكلة واحدة، يُجاب عنه في النهاية لا يُفترض في البداية.

تُشاهد قبل تصنيف أي شيء. الدرس المصوّر هو هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة – الدرس 18 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.

تُصنّف هذه الورقة الأدلة وتُخصّر الأسئلة. ولا تختار أبدا علاجا، أو منهجا تكميليا، أو مكملًا، أو جهازًا، أو تغيير دواء. لا شيء في هذه الورقة سبب لتغيير علاج ثابت، وأي تغيير مقترح مكانه عند المختصين الذين يراجعونه.

عند وجود تنشيط شديد، أو ذهان، أو ضرر كبير في الأداء، أو خطر وشيك، يُستعمل أي مسار سبق الاتفاق عليه، أو جهة اتصال الرعاية المُسمّاة بالفعل، أو خدمات الطوارئ المحلية، بدل انتظار جلسة علاج روتينية أو استكمال هذه الصفحة.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 18. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

الخيار المرشّح أو السؤال

يُسمّى منهج، أو برنامج، أو ممارسة، أو منتج، أو جهاز، أو سؤال واحد بالضبط. تُتجنّب التسميات العامة حين يتوفر وصف أدق.

هَدَفِي

يُكْتَب ما يُراد المساعدة فيه بلغة عادية: الوقاية من التكرار، أو أعراض الاكتئاب، أو الروتين، أو التواصل الأسري، أو أعراض الصدمة، أو الأرق، أو القلق، أو الحزن، أو تعاطي المواد، أو الأداء، أو الضغط، أو الرفاه العام، أو هدف آخر.

متى يُستعمل المسار الرابع

بعض الدعاوى تدعو إلى التوقف قبل اتخاذ أي قرار. يُنْتَبَه ويُبَحَث عن: **يشفي ثنائي القطب · يعمل مع كل شخص · يستبدل دواءك · يخلص العلاج النفسي من السموم · مضمون · دعاوى بأن فريق رعايتك يُخفي عنك شيئا.**

الشهادات، والرسوم التي تبدو مهنية، والمصطلحات العلمية، ليست دليلا. إن كانت الطريقة أو المصدر غائبين، فهما يبقيان غائبين.

علامة خطر لا تُثبت أن الأمر كله احتيال. إنها تقول ثلاثة أشياء: يُوقَف القرار، لا يُغَيَّر شيء بناء على قوة الدعوى، ويُتَحَقَّق منها مع مختص مؤهل أو مصدر موثوق.

أربعة فحوص تؤدي معظم العمل. هل تطابق الدراسة المُستشَهَد بها ما يُباع؟ هل شملت أشخاصا مصابين باضطراب ثنائي القطب؟ ما الذي قاسته – الأعراض، أو التكرار، أو الأداء، أو النوم، أو الضغط، أو شيء آخر؟ وهل جُرِّبَتْ إلى جانب العلاج المعتاد أو بدلا منه؟

ثم تكلفة الخطأ: المال، أو الخصوصية، أو النوم، أو تأخير الرعاية، أو خطر التفاعل، أو الضغط لقطع الصلة بفريق العلاج.

مسار الأدلة المؤقت

ينظّم المسار السؤال. ولا يرتّب الأشخاص، ولا يضمن فائدة، ولا يختار علاجاً.

☐ علاج نفسي مساعد خاص بثنائي القطب تدعمه ☐ مساعدة نفسية أو نفسية اجتماعية موجّهة

الإرشادات

☐ دعم للرفاه أو دعم تكميلي ☐ دليل غير واضح أو دعوى تحتاج تحقّقا

☐ بانتظار معلومة ☐ لا شيء لتسجيله هنا

☐ أفضل عدم الإجابة

عنوان الدليل

يُسجَّل ما هو معروف عن التدخل بالضبط، والهدف، والفئة، والمرحلة، والصيغة، والنتيجة، والمصدر، والتاريخ. يُستعمل بانتظار معلومة لأي جزء لا يزال يحتاج إلى تحقق.

ما حدث معي

يُجيب الدليل عن ما حدث لأشخاص في دراسة. ويُجيب هذا السطر عن ما حدث شخصياً، وهما سؤالان مختلفان – ولهذا بالضبط لهما سطران منفصلان.

الراحة، أو المتعة، أو الألم، أو التعب، أو الآثار الحسية، أو النوم، أو ملاءمته للجسد، أو التطلع إليه أو الخوف منه. **لا شيء بعد – لم أجربه إجابة كاملة.**

التجربة الشخصية لا تلغي الدليل، والدليل لا يلغي التجربة الشخصية. أحدهما يقول ما يحدث غالباً؛ والآخر يقول ما حدث في حياة شخصية. المختص يحتاج إلى الاثنين.

ما يقع إلى جانبه

يُسجَّل العلاج، أو الخدمة، أو عمل التدبير الذاتي الحالي الذي يكمله هذا الخيار. إن قالت دعوى أنه يستبدل الدواء أو الرعاية المهنية، توضع تلك الدعوى في مسار التحقق أو التوقف.

مقدّم الخدمة أو المراجع

يُسمّى المعالج، أو البرنامج، أو الطبيب الواصف، أو الصيدلي، أو مختص الرعاية الأولية، أو مُراجع مؤهل آخر يمكنه الإجابة عن أسئلة الدليل والسلامة. تُسجّل الخبرة أو الشهادات المتعلقة بثنائي القطب فقط عند التحقق منها.

الملاءمة والوصول

تُسجّل الصيغة، واللغة، وإمكانية الوصول لأصحاب الإعاقة، والحمل الحسي، والتنقل، والجدول، والتكلفة، والخصوصية، وعوامل الحدود الأسرية، التي تحدد إمكانية استعمال هذا الخيار شخصياً.

سؤال التنسيق والسلامة

يُسأل كيف يُنسّق مقدّم الخدمة مع الرعاية الحالية؛ وما يحدث إن قلّ النوم، أو ارتفع التنشّط، أو ظهر الذهان، أو تغيّر الأداء بشكل حاد؛ ومن يراجع المكملات، أو المنتجات، أو الأجهزة، بحثاً عن التفاعلات وحدود الصحة الجسدية.

التنسيق والسلامة

التقدم والمراجعة

تُكتب النتيجة التي سترَاجع، وكيف يمكن ملاحظتها من دون مراقبة مستمرة، ومن يراجعها، ومتى ستُعاد النظر في الخطة. يمكن أن يشمل التقدم المهارات، أو الأعراض، أو التكرار، أو الأداء، أو النوم، أو العلاقات، أو عبء الوصول، أو هدفا متفقا عليه آخر.

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالا للمختص. إن كان سؤال مفيدا، يُستعمل:

هل يمكن مراجعة ما إذا كان هذا المنهج غير الدوائي بالضبط يناسب هدفي ومرحلتي الحالية، وما الدليل المنطقي، وما الذي يضيفه لعلاجي، وكيف سترَاجع الفائدة والعبء والسلامة؟

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند تسجيل مرشح أو سؤال واحد، وهدف واحد، ومسار تحقق أو مراجعة واحد. وتُختار **بانتظار معلومة** حين تظل معلومة الدليل، أو مقدّم الخدمة، أو الوصول، أو التنسيق، أو السلامة، خارج الصفحة. وتُختار **تبقى خاصة** عند الاحتفاظ بالتفصيل في مكان آخر عمدا.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط. هذا هو المسار كاملا.

الخيار غير الدوائي أو السؤال الذي أريد فهمه هو: [يُكتب هنا]

أريده لهذا الهدف – وسأتحقق من دليله وملاءمته وسلامته مع: [يُكتب هنا]

الخيار أو السؤال

الهدف ومسار التحقق

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

عائشة شخصية متخيَّلة مركَّبة.

الخيار المرشَّح أو السؤال: مجموعة عن بُعد توصف بأنها علاج معرفي سلوكي لثنائي القطب.

هدف: التعرف على التغيَّرات الاكتئابية المبكرة وحماية الأداء اليومي.

مسار الأدلة المؤقت: بانتظار معلومة.

عنوان الدليل: تسمية العلاج المعرفي السلوكي معروضة؛ والتكيِّف مع ثنائي القطب، والدليل الإرشادي، والمرحلة، وصيغة المجموعة، والنتيجة المراجعة، لا تزال تحتاج إلى تأكيد.

ما يقع إلى جانبه: العلاج النفسي الحالي وخطة الاستقرار الموجودة.

مقدِّم الخدمة أو المراجع: منسَّق البرنامج لتفاصيل البروتوكول؛ والطبيب الواصف للتنسيق.

الملاءمة والوصول: الصيغة عن بُعد والجدول المسائي مناسبان؛ والترجمة النصية والتكلفة تنتظران التأكيد.

التنسيق والسلامة: يُسأل كيف تستجيب المجموعة لقلة النوم، أو التنشُّط، أو تغيُّر عاجل، وكيف تبلغ المعلومة الطبيب الواصف.

التقدم والمراجعة: مراجعة الاستعمال العملي لمهارات التغيُّر المبكر والأداء اليومي بعد فترة متفق عليها.

أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال.

لا تتخذ صفحة عائشة قرارا علاجيا. إنها تحوّل تسمية عامة إلى أسئلة يمكن الإجابة عنها.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتَّاع أبدا.

أي تفصيل ناقص غير مسار الأدلة؟

أي نتيجة تخص الهدف بالضبط لا اضطراب ثنائي القطب عموما؟

أي سؤال ملاءمة أو سلامة ينبغي أن يبلغ بطاقة جدول أعمال الموعد (الدرس 13، الصفحة 141)؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع هذه الورقة في **القسم 5 – علاجي**، بجانب بطاقة جدول أعمال الموعد وصفحات العلاج الأخرى.

يُنقل فقط:

المرشَّح أو السؤال الواحد وهدفه؛

مسار الأدلة المؤقت وفجوة المصدر؛

مقدِّم الخدمة أو المراجع المُسمَّى؛

أسئلة الملاءمة، والوصول، والتنسيق، والسلامة؛
النتيجة المتفق عليها ونقطة المراجعة.

تُكمل هذه الورقة **خطة الاستقرار الجاهزة للعلاج**. ولا تحل محل أي من صفحات العلاج السابقة. سَلِّم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19، الصفحة 194) سيبنني سَلِّم الإنذار الكامل؛ ومسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20، الصفحة 203) ستبنني مسودة الاستجابة للأزمة؛ وورقة الإيقاع وحل المشكلات (الدرس 22، الصفحة 221) ستبنني نظام الإيقاع المستدام؛ وخطة الأداء وإعادة البناء (الدرس 23، الصفحة 229) ستتناول الأداء والتعافي.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. يبقى العلاج النفسي الذي تدعمه الإرشادات مساعداً حيث يصفه المصدر بذلك. اسم العلاج بمفرده لا يُثبت أبداً أن البروتوكول، أو الهدف، أو الفئة، أو المرحلة، أو الصيغة، تطابق الدليل. إشراك العائلة يتطلب موافقة ودوراً محدوداً؛ ولا يأذن أبداً بالمراقبة أو التحكم. يُدرَج كل مكمل، أو عشب، أو منتج غير موصوف، أو جهاز يعتمد على الضوء، في القائمة المُتَحَقَّق منها التي تُؤخَذ إلى الطبيب الواصف أو الصيدلي. لا تقدِّم هذه الكراسة جرعة مكمل، أو جدول إضاءة، أو ضبط جهاز، أو وصفة تمرين، أو ترتيب علاجات. التنشيط الشديد، أو الذهان، أو الضرر الكبير في الأداء، أو الخطر الوشيك، له الأولوية على استكمال الكراسة. تبقى السجلات الصحية، وتفاصيل الحسابات، ورموز الوصول، وبيانات الدفع، والمعرفات غير الضرورية، خارج الصفحة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/119

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

19

علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة

سَلِّم شخصي واحد: صفوف تصاعدية وتنازلية منفصلة، وثلاث
مستويات استجابة، وإجراء وجهة اتصال مرفقان بكل ملاحظة
يُختار الاحتفاظ بها.

الدرس . 19

الغرض

سَلِّم شخصي واحد: صفوف تصاعدية وتنازلية منفصلة، وثلاث مستويات استجابة، وإجراء وجهة اتصال مرفقان بكل ملاحظة يُختار الاحتفاظ بها.

تُغَادِر هذه الصفحة بـ سَلِّم واحد – صفوف تصاعدية وتنازلية، وثلاث مستويات استجابة، وإجراء وجهة اتصال في كل درجة يُحتفظ بها – ويحل هذا السَلِّم محل كل صفحة علامات إنذار سابقة.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 19. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذا السَلِّم هو مكان العمل الفعلي – ويحل محل كل صفحة علامات إنذار سابقة.

القائمة تقول ما لوحظ. والسَلِّم يقول ما ينبغي فعله حياله. وهذا هو الفرق الذي يقوم عليه هذا الفصل. ست خلايا: تصاعدية وتنازلية، كل منهما عند مستوى خفي وواضح وعاجل. وفي كل درجة يُحتفظ بها، إجراء وجهة اتصال – لأن ست خلايا موصوفة بعناية دون رقم مرفق تترك الشخص وحيدا أمام قرار تقديري.

الخفي والواضح والعاجل استجابات، لا درجات. فهي ليست ثلاث درجات لمدى الشعور بالمرض، بل تحدد سرعة بدء المسار.

ليس كل تغيّر لوحظ يستحق درجة في السَلِّم، والاختيار بينها هو معظم العمل. يستحق التغيّر مكانا هنا حين يسبق كل نوبة من ذلك النوع لا نوبة واحدة فقط، وحين يمكن لشخص آخر أن يكون قد رآه، وحين يمكن طرحه دون أن يبدأ الجدل الذي كان يُراد تجنبه، وحين تُعرّف تقريبا المدة التي يسبق بها.

ثم يُدفع البحث إلى الأبعد زمنيا. خلف التغيّر الذي يُلاحظ أولا يوجد عادة تغيّر آخر. وأول ما يُلاحظ نادرا ما يكون أول ما حدث بالفعل، وأبعد تغيّر يمكن وصفه بصدق هو الذي يمنح وقتا للتصرف.

يُحتفظ بالاتجاهين منفصلين، ولا يُؤخذ متوسطهما أبدا. فإن وصل تغيّر تصاعدي وتغيّر تنازلي معا، يسود المسار المتفق عليه الأعلى المُنطِيق. فملاحظة خفية لا تُلغي ملاحظة واضحة، وتصنيف تنازلي لا يجعل تنشطا خطيرا أقل عجلة.

الشخص الداعم يساهم بسلوك مُلاحظ، بموافقة وضمن حدود. فعبارة أرسلت اثنتي عشرة رسالة عن المشروع في الليل قابلة للملاحظة. أما عبارة من الواضح أنك في نوبة هوس مجددا فهي استنتاج. ويحدد السَلِّم ما يمكن لشخص أن يبلغ عنه، وإلى من، وما يبقى خاصا – ولا يُحوّل هذا مراقبة أبدا.

والإنذار الكاذب يضيف معلومة. وكذلك التغيّر الذي يفوت. فالسَلِّم اتفاق حي، لا تنبؤ ثابت، وتعديله هو الاستعمال الصحيح له.

الأفكار الأساسية

ينظّم هذا السَلِّم علامات الإنذار والمسارات المحتملة. ولا يشخص أبدا نوبة، ولا يؤكد، ولا يتنبأ بها، ولا يستبعد.

لا توجد علامة واحدة، أو عدد، أو درجة، أو مدة، تضع الجميع على الدرجة نفسها.

تعتمد الدرجة على التغير من خط الأساس الشخصي، والنمط المحيط به، والأثر، ودرجة اليقين، والتاريخ، والمسار المتفق عليه.

يستحق التغير درجة حين يسبق كل نوبة من ذلك النوع، وحين يمكن لشخص آخر أن يكون قد رآه، وحين يمكن قوله بصوت مسموع دون أن يبدأ جدال، وحين تُعرَف تقريبا المدة التي يسبق بها.

يُحتَفَظ بالصفوف التصاعدية والتنازلية منفصلة. فإن تجمعت التغيرات، يُستعمل المسار المتفق عليه الأعلى المُنطِيق، لا متوسط يُذيب القلق.

يسجل كل إجراء اتفاقا قائما مسبقا أو سؤالا لفريق الرعاية.

بعد النقل، تصبح هذه الصفحة الوحيدة النشطة لعلامات الإنذار.

مشاهدة الفيديو أولا

ثلاثة أمور تبقى خارج هذه الصفحة عمدا، وتوجد في الفيديو.

لماذا تحط الصياغة نفسها من شخص آخر على درجة مختلفة، بمثاليين يبدوان متطابقين في القراءة ويعنيان أمرين مختلفين.

خمسة وعشرون عاما من تجربة ريني تُقرأ لحظة بلحظة، ولماذا السلم هو طريقة تدوين مسار من السنوات قبل أن يحتاجه أحد.

حدود الشخص الداعم، مرسومة بصوت مسموع – كيف يبدو الدعم المحدود، وأين يتحول إلى قيد.

يُشاهد الفيديو قبل بناء السلم الشخصي. الدرس المصوّر هو علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة – الدرس 19 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريرية العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

قد تضيف خطة الرعاية الشخصية عتبات عاجلة خاصة بالشخص.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأَمَّن من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 19. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

قبل كتابة أي شيء: هذه الصفحة نسخة، لا بداية جديدة.

كل ما يلزم موجود أصلاً في ثلاث صفحات سبق ملؤها — بطاقة التغيّر المبكر من **الدرس 4**، وقائمة الحالة المرتفعة من **الدرس 8**، وقائمة الحالة المنخفضة والمختلطة من **الدرس 9**. تُوضَع الثلاث أمام الناظر ويُنْقَل منها: الملاحظات التي يُراد الاحتفاظ بها، ودرجة اليقين التي أُعطيت لها، وهل لاحظها الشخص نفسه أم شخص آخر، والنقطة التي يُطلب عندها المساعدة.

لا يُطلَب تذكّر أي من ذلك مجدداً. وعند إنهاء هذه الصفحة، تُورَشَف الثلاث وتبقى هذه الصفحة وحدها نشطة.

ليس كل تغيّر لوحظ يستحق درجة. فعادة يصل عدد المرشّحين أكبر من سعة السّلم، والاختيار بينها هو عمل هذه الصفحة. يُقاس كل مرشّح على هذه الأربعة أسئلة قبل تدوينه.

هل سبق كل نوبة من ذلك النوع يمكن تذكّرها، أم سبق نوبة واحدة فقط؟ ما حدث مرة واحدة ذكرى. وما حدث كل مرة علامة.

هل كان يمكن لشخص آخر أن يراه؟ فعبرة إحدى عشرة رسالة أُرسلت بعد منتصف الليل مرئية. أما عبارة شعور غامض بأن شيئاً ليس على طبيعته فهي شخصية فقط، ولا يمكن للداعم أن يتصرف إلا بما يبلغه.

هل يبدأ طرحه الجدل نفسه الذي يُراد تجنبه؟ بعض الملاحظات دقيقة ومع ذلك غير قابلة للاستعمال. فإن كانت عبارة أنت تصرف أكثر من اللازم تنتهي دائماً نهاية سيئة بين الطرفين، تبقى تلك الصياغة خارج السّلم؛ ويُكتَب بدلاً منها التغيّر الذي لاحظته الطرفان معاً.

بأي مدى زمني يسبق — ساعات أم أياماً أم أسابيع؟ هذه الإجابة هي الفرق بين إنذار وتعليق.

ثم يُدفع البحث إلى الأبعد زمنياً. فمهما كُتِبَ للتو، يُسأل عمّا كان يجري في الأسبوع السابق لذلك. فخلف عبارة بدأت ثلاثة مشاريع توجد غالباً ليلة قرر فيها أحد تخطي النوم، وخلف تلك الليلة عصر بدا فيه الجميع يتحدثون ببطء. والتغيّر الذي يلاحظ أولاً نادراً ما يكون التغيّر الذي حدث أولاً، وأبعد تغيّر يمكن وصفه بصدق هو الذي يمنح وقتاً للتصرف. وذلك التغيّر الأبعد ينتمي إلى الدرجة الخفية.

يُكتب في كل خلية تغيّر قابل للملاحظة، ودرجة اليقين به (**معروف**، أو **محتمل**، أو **غير مؤكد**)، والمدى الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفق عليه سلفاً أو السؤال لفريق الرعاية، وجهة الاتصال أو الوجهة المؤكدة. ويُضاف خط الأساس والمصدر والتاريخ عند الفائدة.

تصاعدي — خفي

تغيّر تصاعدي مبكر، صغير، غامض أو ضعيف الدعم. يُكتَب المدي الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفَق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

.....

.....

.....

.....

.....

تصاعدي — واضح

نمط تصاعدي يبلغ نقطة الاستجابة الأقوى أو الاتصال السريع المتفَق عليها. يُكتَب المدي الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفَق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

.....

.....

.....

.....

.....

تصاعدي — عاجل

الوجهة العاجلة المؤكدة وأي عتبة شخصية حددها المختص. لا يُؤخَّر طلب المساعدة العاجلة لملء هذا الحقل.

.....

.....

.....

.....

تنازلي — خفي

تغيّر تنازلي مبكر، صغير، غامض أو ضعيف الدعم. يُكتَب المدى الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

.....

.....

.....

.....

.....

تنازلي — واضح

نمط تنازلي يبلغ نقطة الاستجابة الأقوى أو الاتصال السريع المتفق عليها. يُكتَب المدى الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

.....

.....

.....

.....

.....

تنازلي — عاجل

الوجهة العاجلة المؤكدة وأي عتبة شخصية حددها المختص. لا يُؤخَّر طلب المساعدة العاجلة لملء هذا الحقل.

.....

.....

.....

.....

.....

19

كلاهما، أو مختلط أو غير مؤكد

يُسجَّل أي الخلايا نشطة، والمسار المتفق عليه الأعلى المنطقي. تبقى الحالة وصفية فقط؛ فهذا الحقل لا يشخص خصائص مختلطة.

.....

.....

.....

.....

.....

حدود الشخص الداعم

بموافقة، يُسجّل ما يمكن لشخص داعم مُسمّى ملاحظته، وما يمكنه الإبلاغ عنه، والجهة، وما يبقى خاصا. ولا يُخوّل هذا مراقبة أبدا، ولا تحكما، ولا تشخيصا.

المراجعة والمصدر

يُسجّل تاريخ السّلم. ويُسجّل هل جاء التعديل من ملاحظة شخصية، أو من شخص داعم، أو من مراجعة فريق الرعاية، أو من تجربة لاحقة.

سؤال اختياري للمختص

هل يمكن مراجعة أين تنتمي هذه الملاحظات في حالتي، والاتفاق على إجراء جهة اتصال واحد لكل مستوى؟

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: جاهزة للاستعمال، أو بانتظار معلومة، أو تبقى خاصة.

تُعَلَّم جاهزة للاستعمال فقط عند تسجيل ملاحظة واحدة على الأقل بإجراء جهة اتصال، أو عند تسجيل مسار عاجل مؤكد.

جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. التغيّر الذي أريد أكثر وضعه على سلمي هو: [يُكتب هنا]

2. الإجراء وجهة الاتصال اللذان أحتاج الاتفاق عليهما لهذا التغيّر هما: [يُكتب هنا]

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

رافي شخصية متخيلة مركبة. يسجل رافي ملاحظة تصاعدية خفية: **بدء عدة مشاريع جديدة بعد ليلتين أقصر من العادة؛ درجة اليقين: محتمل؛ المدى الزمني: نحو أسبوع، في الحالتين؛ الإجراء: استعمال اتفاق حماية النوم القائم وتدوين النمط؛ جهة الاتصال: بوابة فريق الرعاية إن ظهرت العتبة الواضحة المتفق عليها. وتقول خلية الدرجة التنازلية الواضحة: وجبات غير منتظمة، ورسائل عمل لم تُفتح، والتخلف عن التزامين متفق عليهما؛ درجة اليقين: معروف؛ المدى الزمني: أسبوعان إلى ثلاثة أسابيع؛ الإجراء وجهة الاتصال: استعمال اتفاق الاتصال السريع القائم مع الطبيب المُسمّى.**

ويستثني رافي أيضا مرشحا واحدا. فعبارة **الشعور بالتهيج** بدت بديهية، لكنها فشلت في سؤالين من الأربعة: لم يكن أحد آخر يستطيع رؤيتها، وكل محاولة سابقة لطرحها انتهت بالجدال. وما وُضع على السلم بدلا منها هو السلوك الذي لاحظته شريك رافي بالفعل – **الرد بكلمة واحدة ومغادرة الغرفة في وسط الحديث**. نفس الأسبوع، نفس النمط، وهذا يمكن قوله بصوت مسموع.

يبقى المثال شخصا ووصفيا؛ ولا يتنبأ بأي نوبة.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبدا.

أي معلومة جعلت الدرجة شخصية لا عامة؟

أين حسن عدم اليقين الصادق الصفحة؟

أي إجراء، أو جهة اتصال، أو عتبة لا يزال يحتاج اتفاقا خارجيا؟

وجهة هذه الصفحة

تُنقل الملاحظات المختارة، ووسوم اليقين، ووجهتا نظر الشخص والآخرين، وعتبات طلب المساعدة، من بطاقة التغير المبكر الأولى (الدرس 4، الصفحة 34)، وقائمة الحالة المرتفعة (الدرس 8، الصفحة 68)، وقائمة الحالة المنخفضة والمختلطة (الدرس 9، الصفحة 79). يُسجل تاريخ النقل، وتُورشف الصيغ النشطة الثلاث السابقة، وتوضع هذا السلم في القسم 2 – إشاراتي.

ويبقى الخط الزمني الثلاثي الفترات (الدرس 6، الصفحة 50) وخريطة الثغرات والحماية (الدرس 12، الصفحة 120) صفحتي مصدر نشطتين. وفصل الاستجابة للأزمة يُنشئ مسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20، الصفحة 203)؛ وفصل أول 72 ساعة يُنشئ مسودة إجراء أول 72 ساعة (الدرس 21، الصفحة 213). وكلاهما يستعمل هذا السلم دون أن يحل محله.

الخصوصية والسلامة

تستدعي الحالات العاجلة مساعدة سريرية عاجلة مؤكدة أو مساعدة طوارئ الآن؛ ويُنتظر استكمال الكراسة. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتبع من Bipolar Clarity. تتطلب مشاركة الشخص الداعم موافقة، وملاحظات ملموسة، ودورا محدودا. يُتجنب وضع كلمات المرور، وأكواد الوصول، والمعرفات غير الضرورية، وبيانات المراقبة المستمرة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/120

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

20

كيف تُعَدُّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها

تُحَضَّر مسودة واحدة قصيرة يمكن العثور عليها: مسارات عاجلة مؤكَّدة، والأشخاص الذين يُتَصَّل بهم، والحد الأدنى الذي يحتاج أحد معرفته، والتفضيلات الشخصية، ومدى حداثة كل ذلك.

الدرس . 20

الغرض

تُحَضَّر مسودة واحدة قصيرة يمكن العثور عليها: مسارات عاجلة مؤكَّدة، والأشخاص الذين يُتَّصَل بهم، والحد الأدنى الذي يحتاج أحد معرفته، والتفضيلات الشخصية، ومدى حداثة كل ذلك.

تُغَادَر هذه الصفحة بـ مسودة يمكن لأحد استعمالها فعلا في يوم سيئ، وقائمة ما لا يزال يحتاج مراجعة مهنية أو محلية.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوَّر 20. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه المسودة هي مكان العمل الفعلي.

صفحة مملوءة بالكامل قد تبقى غير آمنة، وهذا هو الخطر الذي يقوم عليه هذا الفصل. فوثيقة أزمة تبدو مكتملة، وتبدو ذات سلطة، وتحتوي رقما لم يتحقق منه أحد، أسوأ من وثيقة خالية، لأن أحدا سيثق بها في اليوم الذي لا يحتمل فيه أي خطأ.

ثلاث وثائق تبدو متشابهة وليست كذلك. خطة سلامة أو أزمة كتبها مختص. ووثيقة قانونية أو توجيه مسبق، تتبع قواعد مكان الإقامة. وهذه — مسودة شخصية تُحَضَّر لكلا الحديتين. وإن كانت خطة سريرية موجودة أصلا، فهذه الصفحة تحيل إليها ولا تحل محلها أبدا.

كل ما يُقرأ كتعليمية يحمل أربعة أمور: مصدرها، وحالتها، والتاريخ، ووقت مراجعتها. وتعليمية غير موسومة على صفحة أزمة هي الفشل الدقيق الذي وُجد هذا الفصل لمنعه.

تُبنى الجيبة الأمامية أولا — الجزء الذي يصل إليه أحد في ثلاثين ثانية. مسارات عاجلة مؤكَّدة. من يُتَّصَل به. والحد الأدنى الذي يحتاج أحد معرفته فعلا. وكل ما عداه يمكن أن يكون أبعد.

شخص واحد مطلع، بدور محدود. ليس خطة السلامة كاملة، ولا شخصا أدرج دون أن يُسأل. ما يمكنه فعله، وما يمكنه رؤيته، وما يبقى خاصا، وما يحدث إن تعدَّر الوصول إليه.

التفضيلات تحتاج وسوما صادقة. فعبارة مُتَّفَق عليها مع فريقتي حالة مختلفة عن ما أفضَّله وعن لم يُناقش بعد. وكتابة تفضيل لا تجعله ملزما، والتظاهر بعكس ذلك هو كيف تضلل المسودة.

والحاجة العاجلة تتجاوز هذه الصفحة كليا. يُستعمل المسار العاجل المؤكَّد الآن. والمسودة تنتظر.

الأفكار الأساسية

الحاجة العاجلة تتجاوز هذه الصفحة. يُستعمل المسار العاجل المؤكَّد الآن.

لا تُقيَّم هذه المسودة الخطر، ولا تُنشئ خطة سلامة سريرية، ولا تحمل أثرا قانونيا آليا. يُحال إلى خطة قائمة كتبها مختص. ولا تُستبدل أبدا.

كل ما يُقرأ كتعليمية يحتاج مصدره، وحالته، وتاريخه، ونقطة مراجعته.

الشخص الموثوق به له دور محدود بموافقة ولا يكون أبدا خطة السلامة كاملة.

تبقى خطة السلامة ونقطة الانطلاق السابقة (الدرس 1، الصفحة 9) نشطة حتى تُراجع الحقول هنا.

مشاهدة الفيديو أولاً

يحمل الفيديو ثلاثة أمور لا يمكن لهذه المسودة حملها.

صفحة مملوءة بالكامل وخطيرة مع ذلك، تُفكِّك حتى يصبح الفشل واضحاً.

الوثائق الثلاث المتشابهة، مفصولة بدقة – وهذا هو التمييز الذي يقرر هل تساعد هذه المسودة أم تضلل.

كيفية طلب من شخص واحد أن يحمل دوراً محدداً، بما فيها الجملة التي تُستعمل.

يُشاهد الفيديو قبل صياغة المسودة. الدرس المصوّر هو كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها – الدرس 20 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلداً في آخر هذه الكراسة.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريعة العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

قد تسمّي خطة رعايتك الحالية عتبة عاجلة أخرى. تُستعمل المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ بدل استكمال هذه الصفحة.

هذه الصفحة مسودة تعليمية للاستجابة للأزمة؛ فهي لا تُقيّم الخطر الشخصي، ولا تُنشئ خطة سلامة سريرية، ولا تُعطي أثراً قانونياً للتفضيلات الشخصية.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبَع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

مفردات الحالة للمعلومات التي تُقرأ كتعليمية: **مسودة شخصية؛ يُطرح مع المختص؛ مؤكّد من الطبيب الواصف؛ مورد محلي مؤكّد؛ الوضع القانوني يحتاج مراجعة محلية؛ غير محدّث؛ بانتظار معلومة.**

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثّقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 20. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

الخطة المهنية الحالية

إن وُجدت خطة أزمة أو سلامة كتبها مختص، يُسجَّل موقعها بالضبط، وكاتبها أو الخدمة المسؤولة، والإصدار أو التاريخ، ومسار الوصول إليها، ونقطة مراجعتها. ولا تحل هذه الورقة محلها أبداً.

مسارات عاجلة مؤكّدة

تُسجَّل مسارات الطوارئ والأزمة المؤكّدة محلياً، والغرض منها، وتوفرها، والولاية القضائية، والمصدر، وتاريخ التحقق. لا يُؤخَّر طلب المساعدة العاجلة لملء هذا الحقل.

جهات الاتصال المهنية والخدمية

تُحفظ جهات الاتصال الروتينية والعاجلة والطارئة متميزة. ولكل مسار، يُسجَّل المسؤول، والغرض، وساعات التوفر، وتاريخ التأكيد، ومحفّز المراجعة.

شخص واحد مطلق

بموافقة، يُسجل دور شخص واحد قبل به، ومسار الاتصال به، وما يمكن مشاركته، وحد الخصوصية العادي، وحد الطوارئ، والمسار الاحتياطي، وحقه في طلب المساعدة لسلامته الشخصية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الحد الأدنى للتسليم

تُحضر خمسة أسطر قصيرة: ما تغير؛ والموقع الحالي؛ ومصدر القلق الفوري للسلامة؛ والخدمة أو المختص الحالي؛ وموضع المعلومة السريية الموثوقة. يُضاف احتياج اللغة أو إمكانية الوصول عند الحاجة.

.....

.....

.....

.....

.....

تفضيلات التواصل والتعامل

يُسجل كيف تُفضل إثارة القلق، وما يدعم التواصل، وما يزيد الاحتكاك، ومن يُفضل حضوره، وأي الطلبات مهمة جدا، وأيها مفيدة عند توفرها، وأيها لا تزال أسئلة. تُوسم هذه بمسودة شخصية حتى تُراجع.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

المراسي ومرجع البيئة الأكثر أمانا

تُسجَل المراسي المختارة وموضع أي خطوات لبيئة أكثر أمانا سبقت مراجعتها مع مختص مؤهل. لا تُسرد طرائق، ولا تُختَرع خطوات عملية. تستعمل يُطرح مع المختص الإرشاد الناقص.

.....

.....

.....

.....

موضع المعلومة السريرية الحالية

يُسجَل موضع قائمة الأدوية الحالية، والحساسية، والمعلومة الصحية الجسدية، وجهة الاتصال بالطبيب الواصف، وتعليمات المراقبة. ولا تنتمي إجراءات الدواء والمراقبة إلا لمصدر حالي موسوم مؤكّد من الطبيب الواصف مع مسؤول وتاريخ.

.....

.....

.....

.....

.....

التفضيلات المسبقة وحالتها

يُسجَل تفضيل، ومن راجعه، ونطاق المراجعة، والتاريخ، والأسئلة التي لم تُحسم. تُوسم الأسئلة القانونية بالوضع القانوني يحتاج مراجعة محلية. ولا يُنشئ هذا الحقل توجيهها مسبقا نفسيا أبدا.

.....

.....

.....

.....

.....

المراجعة والتوزيع والاستبدال

يُسجَّل المُراجع لكل مجال، والتاريخ أو المحفِّز التالي، ومن يحمل أي قسم، وكيف تُعرَف النسخ المتقدمة، وحالة نقل خطة السلامة ونقطة الانطلاق (الدرس 1، الصفحة 9)، وأي معلومة لا تزال منتظرة.

قبل اعتبار هذه الصفحة قابلة للاستعمال

ليس هل تبدو الصفحة منتهية. بل هل تعمل. تُجَرَّب الآن، بينما لا خطب في شيء:

هل يُفَتَّح المسار؟ يُتَّبَع مرة واحدة، من السطر الأول إلى الوجهة.

هل تجيب جهة الاتصال بعد؟ رقم رنّ دون رد العام الماضي ليس مسارا.

هل المصدر لا يزال حديثا؟ يُنظر إلى التاريخ المكتوب بجانبه.

هل المُراجع مُسمّى؟ فعبارة «طبيبي» ليست اسما.

إن سُمّي شخص، هل يعرف أين هذه الصفحة؟ وإن لم يُسمَّ أحد، فتلك إجابة كاملة وهذا الفحص منته.

ثم النسخة التي يسوء فيها الأمر: الهاتف مقفل، والبطارية فارغة، والعيادة المعتادة مغلقة، والمكان بعيد عن البيت. أي واحدة من هذه تكسر المسار أولا، وما أصغر شيء يمكن أن يُصلحها؟ لن تُحل الأربع كلها، ولا يُقصد ذلك. رؤية الحلقة الضعيفة هي كل المقصد.

يُكتَب ما وُجد، وما سيُغيّر. والفحص الذي فشل هو أكثر سطر مفيد في هذه الصفحة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعَلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند تسجيل مسار عاجل مؤكّد واحد على الأقل مع جهة اتصال قابلة للاستعمال أو موضع خطة مهنية حالية. وتعني هذه العلامة أن المسودة التعليمية بلغت حدّها الأدنى. ولا تعني أبدا أنها معتمدة سريريا، أو صالحة قانونيا، أو كافية لكل أزمة. وتُختار **بانتظار معلومة** حين تفوت جهة اتصال خارجية، أو تعليمية، أو مراجعة، أو إجابة قانونية. وتُختار **تبقى خاصة** حين يُحتَفَظ بالتفصيل المعني في مكان آخر عمدا.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. مسار الطوارئ أو المسار العاجل المؤكّد لديّ محفوظ هنا: [يُكتب هنا]

2. الشخص أو المختص الذي أريد مراجعة هذه المسودة معه هو: [يُكتب هنا]

هذان السطران مسار مسودة كامل؛ وليس دليلًا على أن الخطة قد رُوجعت مهنيًا. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

كريم شخصية متخيّلة مركّبة.

الخطة المهنية الحالية: خطة كتبها مختص محفوظة في بوابة المريض؛ الكاتب وتاريخ المراجعة مسجّلان.
مسارات عاجلة مؤكّدة: مسار الكراسي المترجم موسوم بـ **مورد محلي مؤكّد**؛ ومسار الطوارئ المحلي على الصفحة الأولى.

شخص واحد مطلع: وافقت شقيقة كريم على حمل الجيبة الأمامية والاتصال بالخدمة المُسمّاة؛ ولن تفحص هاتف كريم أو تراقب سلوكه اليومي.

الحد الأدنى للتسليم: وصف مختصر للتغيّر الحالي، والموقع، وسؤال السلامة، واسم الخدمة، وموضع البوابة.
تفضيلات التواصل: سؤال واحد في كل مرة، ومتابعة مكتوبة عند توفرها؛ موسومة بـ **مسودة شخصية** حتى الموعد التالي.

موضع المعلومة السريرية: القائمة الحالية موجودة في البوابة؛ ولم تُنسخ أي تعليمات دواء.
أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال بصفتها مسودة تعليمية. ويبقى سؤال الوضع القانوني **بانتظار معلومة** في حقله الخاص.

صفحة كريم توجّه المعلومة. ولا تعلن أنه آمن، ولا تحوّل شقيقته إدارة علاجه.

ومثال آخر تقريبا بلا شيء موجود

ديلان شخصية متخيّلة مركّبة لم يخبر أحدا. سُخّص منذ ثمانية عشر شهرا، ولا بوابة مريض، ولا خطة كتبها مختص، ولا عائلة قريبة، ولا أحد في العمل يعرف. وهذه الصفحة مكتوبة كما لو أن لكل شخص شقيقة وتطبيقا، ومعظم الناس ليس لديهم ذلك.

الخطة المهنية الحالية: لا توجد. يكتب ديلان «لم تُكتب خطة مع أحد بعد» ويوسم الصفحة **بانتظار معلومة**. وهذه الحالة الصادقة، وهي إجابة منتهية.

مسارات عاجلة مؤكّدة: خط الأزمة الوطني من الملحق في آخر الكراسي، منسوخ بخط اليد، ورقم الطوارئ المحلي. سطران. وهذه صفحة مسار.

شخص واحد مطلع: تُترك خالية. ديلان غير جاهز ولن يخترع شخصا. وبدلا من ذلك: «خط الأزمة لا يحتاج أن يعرفني مسبقا، ولا يحتاج إنني لبيكون موجودا».

الحد الأدنى للتسليم: الأسطر الخمسة، مكتوبة مرة واحدة، محفوظة مطوية في محفظة لا في ملف في البيت.

المراجعة والتوزيع: «في محفظتي، لأنه لا يوجد أحد في البيت لتسليمها إليه.»

صفحة ديلان فيها ثلاثة من الحقول العشرة مملوءة. **وهي تعمل.** ومقصد هذا الفصل ليس وثيقة كاملة: بل أن يكون ما يحتاجه أحد في أسوأ ليلة قابلا للعثور عليه دون أن يفكر. وثلاثة أسطر في محفظة تفعل ذلك. وعشرة صناديق خالية في ملف لا تفعله.

وإن كانت هذه القراءة تحدث دون خطة، ودون بوابة، ودون أن يُخبر أحد، فذلك ليس تأخراً. بل القارئ هذه الصفحة كانت أصعب ما كُتب من أجله.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبداً.

أي حقل احتاج وسم المصدر والحالة أكثر؟

أي حد للدعم أصبح أوضح؟

ما الذي يجب أن يحدث قبل أن تُورشف خطة السلامة ونقطة الانطلاق؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضع هذه المسودة في **القسم 1 – إن كانت هذه حالة طارئة.** وتبقى خطة السلامة ونقطة الانطلاق نشطة ما دامت المراجعة المهنية أو المحلية المعنية معلقة.

بعد المراجعة، تُنقل فقط مسارات خطة السلامة ونقطة الانطلاق الحالية ومعلومات الاتصال، ويُسجل تاريخ الاستبدال، وتُورشف صفحة خطة السلامة ونقطة الانطلاق، ويُحتفظ بنسخة استجابة أزمة نشطة واحدة. وإن وجدت خطة كتبها مختص، تحيل هذه المسودة إليها ولا تحل محلها أبداً.

ويبقى سلّم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19، الصفحة 194) السلطة الخاصة بعلامات الإنذار، وفصل أول 72 ساعة يُنشئ مسودة إجراء أول 72 ساعة (الدرس 21، الصفحة 213). وفصل المراجعة الأخيرة يفحص المشاركة، والتدريب، والحادثة؛ ولا تملك أي من هذه الوثائق هذه الصفحة.

الخصوصية والسلامة

الحاجة العاجلة تستدعي المسار العاجل أو مسار الطوارئ المؤكّد؛ واستكمال هذه الصفحة ينتظر.

لا تُسجل أبداً طرائق إيذاء النفس، أو تفاصيل الوصول، أو تفاصيل تدريب عملي.

تُشارك قسماً بقسم مع مستلمين مُسمّين وبموافقة.

الشخص المطلّع ليس مختصاً، ولا رقيباً، ولا منفذاً، ولا خطة السلامة وحدها.

تفضيلات الخصوصية العادية لا تعد بالصمت وقت خطر وشيك مُتصوّر، ولا تُعيد تعريف الواجبات المحلية.

تُحَفَظ الصفحة بضوابط مناسبة للجهاز، والطباعة، والنسخ الاحتياطي، والنسخ المتقدمة.
ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.
وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/121

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

21

أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت — ماذا أفعل؟

تُحوّل درجة إنذار واحدة ومسار واحد إلى تسلسل صغير من الإجراءات يمكن تنفيذه فعلاً في الأيام الأولى من تغيّر مبكر محتمل.

الدرس · 21

الغرض

تُحوّل درجة إنذار واحدة ومسار واحد إلى تسلسل صغير من الإجراءات يمكن تنفيذه فعلا في الأيام الأولى من تغيّر مبكر محتمل.

تُغادر هذه الصفحة بـ مجموعة قصيرة مرتّبة من الخطوات، لكل منها مسؤول مُسمّى ونقطة مراجعة.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 21. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذا التسلسل هو مكان العمل الفعلي.

أول اثنتين وسبعين ساعة نافذة تخطيط، لا حكم. لا شيء هنا يقرر هل بدأت نوبة. ما تفعله هذه الصفحة هو إزالة الارتجال من الأيام التي يكون فيها الارتجال أصعب – تؤخذ درجة واحدة من السلم وتحوّل إلى مجموعة مرتّبة من إجراءات صغيرة تحمل أسماء.

تُنسخ الدرجة كما هي. الاتجاه، والمستوى، ودرجة اليقين، والإجراء، وجهة الاتصال – تُنقل، ولا تُعاد تشخيصها. وإعادة تحديد معنى الملاحظة من جديد هو بالضبط كيف تُستنفذ هذه الأيام الثلاثة.

يبدأ الاتصال قبل التأكد. انتظار اليقين هو الطريقة الأكثر شيوعا لإغلاق هذه النافذة دون استعمال، وعبارة *لست متأكدا، وأردت إخبار أحد مبكرا* سبب كامل لإجراء اتصال.

للإجراء الجيد ست خصائص، ويستحق كل منها التحقق: مُتفق عليه مسبقا، ومتوفر فعلا، ومتناسب مع ما لوحظ، وقليل الاحتكاك أو قابل للتراجع، ومملوك لشخص مُسمّى، وله نقطة يُنظر فيه مجددا. والإجراء الذي يفشل في واحدة من هذه غالبا يفشل في يومه.

تُحمى نفمة واحدة، دون فرض شيء. مرساة واحدة – فرصة نوم، وجبة، الخروج إلى الخارج. لا نظام، ولا بديل عن الرعاية.

يُختار مسبقا توقف واحد ذو أثر كبير. شراء يتجاوز حجما معينا، أو رسالة إلى شخص معين، أو استقالة. يُختار الآن، حين لا يكلف الاختيار شيئا.

تبقى سلطة الدواء مرتبطة بمصدرها. فكل ما يتعلق بالدواء أو المراقبة يأتي من تعليمة حالية مؤكّدة من الطبيب الوافق، ومن مكان آخر لا يوجد – ليس من هذه الصفحة، وليس مما نجح آخر مرة.

والتغيّر العاجل يرحل فوراً. ولا يُشغّل هذا التسلسل.

الأفكار الأساسية

أول 72 ساعة نافذة تخطيط. وليست عتبة تشخيصية، ولا موعدا نهائيا للعلاج، ولا فترة انتظار آمنة.

التغيّر العاجل يتجاوز هذه الصفحة ويستعمل المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ المؤكّدة الآن.

يُنسخ السلم كما هو – الاتجاه، والدرجة، ودرجة اليقين، والإجراء، وجهة الاتصال – من دون إعادة تصنيف أي شيء هنا.

الإجراء المناسب مُتَّفَق عليه، ومتوفر، ومتناسب، وقليل الاحتكاك أو قابل للتراجع، ومملوك، ومرتبطة بمراجعة.

إجراءات الدواء والمراقبة تأتي فقط من مصدر حالي مؤكّد من الطبيب الواسف.

مشاهدة الفيديو أولاً

أمران يصبحان أوضح بالمشاهدة من القراءة.

صورة غرفة الهواء المعزولة، وهي ما يجعل نافذة التخطيط تبدو مختلفة عن جرس الإنذار.

الخصائص الست للإجراء القابل للتنفيذ، مُختَبَرَة على أمثلة حقيقية فشلت – لأن قراءة القائمة ليست كروية إجراء ينهار.

يُشاهد الفيديو قبل بناء التسلسل. الدرس المصوّر هو أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت – ماذا أفعل؟ – الدرس 21 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريرية العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

قد تسمّي خطة رعايتك الحالية عتبة عاجلة أخرى. تُستعمل المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ بدل استكمال هذه الصفحة.

تنظّم هذه المسودة التغيّر المبكر المحتمل والمسارات المتفّقة عليها؛ ولا تؤكد أبداً أن نوبة بدأت.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضّل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجّل هنا

أفضّل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثّقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 21. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر

ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

الدرجة النشطة أو المحتملة

تُنسخ الاتجاه (تصاعدي / متنشط، أو تنازلي / منخفض، أو كلاهما / مختلط / غير مؤكد)، والدرجة (خفي، أو واضح، أو عاجل)، ودرجة اليقين (معروف، أو محتمل، أو غير مؤكد)، والإجراء، وجهة الاتصال، من سلم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19، الصفحة 194). يُضاف تغيير خط أساس واحد ومن لاحظته. لا تعاد تصنيف الدرجة هنا.

المسار الحالي

يُنسخ المسار المتفق عليه الأعلى المنطبق. وحين تتجمع تغييرات تصاعدية وتنازلية، لا يُذاب القلق بالمتوسط. تُسجل صفحة المصدر وحالة مراجعتها.

أول اتصال

تُسجل جهة الاتصال، والغرض، والقناة، ووقت الإرسال، والحالة الفعلية (مسودة، أو مُرسل، أو مُستلم، أو موعد مُرتَّب، أو احتياطي مُستعمل)، والمسار التالي إن لم يصل رد بحسب القاعدة المتفق عليها.

حماية نفمة واحدة

يُختار حماية واحدة موجودة أصلا في الخطة. تُسجّل النفمة التي تغيّرت، وأصغر نسخة متوفرة، والمسؤول، وشرط البدء، وفجوة الوصول. ولا يُنشئ هذا الحقل هدف نوم أو تعلّمة علاج.

تقليل احتكاك واحد

يُختار تعديل قصير وقابل للتراجع. يُسجّل ما يبدأ، وما يبقى، والمسؤول، ونقطة المراجعة، وأصغر احتياط.

توقف قرار واحد ذو أثر كبير

إن كان مناسباً، يُسمّى مجال قرار واحد دقيق، والتوقف الطوعي أو عملية الفحص الثاني، والمُراجع، والاحتياط، ونقطة المراجعة. ولا يُنشئ هذا قيدا قانونيا، أو قرار أهلية، أو تحكّم الداعم.

مهمة دعم واحدة محدودة

لا تُسجَّل إلا مهمة قبلها الداعم بموافقة. تُضاف المحفّز، والجهة، والحد، وحد الخصوصية، والمسار الاحتياطي. ولا تُنشئ هذه المهمة مراقبة، أو تشخيصاً، أو مسؤولية وحيدة عن السلامة.

مصدر مؤكّد من الطبيب الواصف

لا يُسجَّل إلا موقع، ومسؤول، وتاريخ تأكيد، ونقطة مراجعة، لتعليمية دواء أو مراقبة حالية. ولا تُعاد بناء تعليمية من الذاكرة أبداً. تُستعمل بانتظار معلومة إن كانت غير متوفرة.

احتياط التصعيد

يُسجَّل الشرط أو نقطة المراجعة التي تنقل الخطة إلى مسارها المتفق عليه التالي، والجهة، والمسؤول، والمصدر. والخطر الوشيك يتجاوز هذا التسلسل دائماً.

ثلاثة أوضاع مراجعة

تُكمّل ثلاثة أوضاع. وهي متساوية، لا عدّاً تنازلياً — ولا واحد منها هو الفاشل:

الآن: الدرجة النشطة، والتجاوز العاجل، وأول اتصال، وأصغر إجراء متفق عليه.

الفحص التالي: وقت المراجعة الموجود أصلاً في الخطة؛ يُدوّن أي تغيير في الملاحظة، أو الأثر، أو الوصول، أو المسار.

قبل إغلاق النافذة: يُسجَّل هل حدثت مراجعة مهنية وهل تتوقف المسودة، أو تستمر بتوجيه، أو تتصدّد.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط حين تكون درجة نشطة أو مرشحة واحدة على الأقل مع مسار حالي، وإجراء مُتَّفَق عليه أو مختار واحد، ونقطة مراجعة أو تصعيد واحدة، قابلة للاستعمال. ولا تؤكد **جاهزة للاستعمال** أبدا نوبة، ولا تعلن سلامة، ولا تمثل موافقة سريرية.

☐ تبقى خاصة

☐ بانتظار معلومة

☐ جاهزة للاستعمال

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. درجتى النشطة أو المحتملة ومساري الحالي هما: [يُكتب هنا]

2. أول اتصال لي وأصغر إجراء متَّفَق عليه هما: [يُكتب هنا]

هذان السطران مسودة إجراء كاملة؛ ولا يؤكدان نوبة، ولا يحلان محل مراجعة مهنية. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

مالك شخصية متخيلة مركبة. ينسخ مالك **تصاعدي** / **متنشّط** • **خفي** • **محتمل** من سلّم الإنذار المبكر الكامل الحالي بعد ملاحظة قلة النوم وتسارع الرسائل. وترسل جهة الاتصال الروتينية لمسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20، الصفحة 203) وتوسم **مرسل**، بينما يبقى الاحتياط المتَّفَق عليه ظاهرا. يحمي مالك فرصة نوم قائمة، ويؤجل فعالية اختيارية مسائية واحدة، ويستعمل فحسا ثانيا طوعيا قبل شراء كبير. وقيل صديق مهمة واحدة محدودة: مساعدة مالك على الوصول إلى

الخدمة المُسمَّاة إن ظهرت العبارة المتفق عليها. ونُحال تعلية الدواء الحالية بمصدرها وتاريخها؛ ولا تُنسخ أي جرعة. وتحفظ أوضاع المراجعة الثلاثة عدم اليقين. وتُوسم المسودة **جاهزة للاستعمال** بصفتها وثيقة تعليمية، لا تأكيداً لنوبة.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتأع أبداً.

أي إجراء استوفى أفضل الشروط الستة للجودة؟

أي اعتماد أو فجوة توفر أصبحت ظاهرة؟

ما الذي سينقل هذه المسودة إلى المسار التالي؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضع هذه الصفحة في **القسم 1 – إن كانت هذه حالة طارئة**، بجانب مسودة الاستجابة للأزمة. ويبقى سلم الإنذار المبكر الكامل السلطة الخاصة بعلامات الإنذار، وتبقى مسودة الاستجابة للأزمة السلطة الخاصة بمسار الأزمة والتفضيلات. ويُحال إلى الاثنين بالإصدار الحالي وموضع الحفظ. وقد يجمع فصل المراجعة الأخيرة هذه الصفحة، ويشاركها، ويتدرب عليها؛ ولا يحل محل وثائقها المصدر.

الخصوصية والسلامة

الحاجة العاجلة تستدعي المسار العاجل أو مسار الطوارئ المؤكَّد؛ واستكمال هذه الصفحة ينتظر. لا تُسجل طريقة إيذاء النفس، ولا تفاصيل الوصول إليها، ولا أي تفاصيل عن كيفية تنفيذها. تُشارك فقط أقسام مُسمَّاة مع مستلمين مُسمَّين وبموافقة. الداعم ليس مختصاً، ولا رقيباً، ولا منفذاً، ولا خطة السلامة وحدها. التوقف الطوعي لا يُنشئ أبداً تحكماً قانونياً، ولا قراراً بشأن الأهلية. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأع من Bipolar Clarity.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/122

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

22

بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب

تُبنى مرساة روتين واحدة ذات معنى شخصي، في ثلاث نسخ –
عادية، وأدنى، وما يُفَعَّل حين ينهار اليوم – ثم تُجرى تجربة صغيرة
واحدة أمام ضغط حقيقي.

الدرس • 22

الغرض

تُبنى مرساة روتين واحدة ذات معنى شخصي، في ثلاث نسخ – عادية، وأدنى، وما يُفعل حين ينهار اليوم – ثم تُجرى تجربة صغيرة واحدة أمام ضغط حقيقي. تُغادر هذه الصفحة بـ مرساة تصمد أسبوعاً سيئاً، وتجربة واحدة صغيرة بما يكفي لإنهائها.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 22. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الورقة هي مكان العمل الفعلي.

روتين يصمد فقط في أسبوع جيد ليس روتيناً. لذا يبني هذا الفصل مرساة واحدة في ثلاث نسخ: العادية، والأدنى، وما يُفعل حين ينهار اليوم فعلاً. والثلاث جميعاً هي التصميم. والنسخة الأدنى ليست فشلاً في الخطة – بل هي الجزء الذي يُستعمل فعلاً منها.

لا يوجد جدول عالمي لثنائي القطب، ولا شيء هنا موعداً يُنجح فيه. ما يُحمى هو وظيفة، لا شكل: الشيء الذي تقوم به المرساة. وتسمية الوظيفة تسمح بتغيير الشكل كلما تطلبت الحياة ذلك – نزهة تصبح نافذة، ووجبة مطبوخة تصبح شيئاً من عبوة، والمرساة تصمد.

النوم والإيقاع هما حيث يتصل هذا بكل ما عداه في الكتاب. فالتوقيت المنتظم يدعم الرعاية؛ ولا يحل محل العلاج، ولا يضمن شيئاً. وكلا نصفي هذه الجملة مهم.

ثم يُدخل ضغط حقيقي واحد – دون لومه. نمط دوام، أو طفل صغير، أو سفر، أو فصل من فصول السنة. والمقصد ليس تحديد جانب. بل اختبار المرساة أمام شيء يحدث فعلاً.

تجربة صغيرة واحدة، وهي تنتج معلومة لا يقينا. والحجم الصغير بما يكفي لإنهائها هو الحجم الوحيد الذي ينجح، ومراجعتها تعني مراجعة التجربة – لا قيمة الشخص.

ومسارات السلامة تملأ كل هذا. فعلامات الإنذار، والتغيير السريري، والعجلة تستعمل المسارات المكتوبة أصلاً. ولا تنتظر أبداً نجاح روتين.

الأفكار الأساسية

يمكن للروتين أن يدعم الرعاية. ولا يمكنه أن يحل محل العلاج أو يضمن الاستقرار.

لا يوجد جدول عالمي لثنائي القطب ولا روتين كامل يُنجح فيه.

تُحفظ وظيفة المرساة حتى حين يضطر شكلها الظاهر للتغيير.

النسخة الأدنى واحتياطات الاضطراب جزء من التصميم، لا فشل فيه.

تجربة صغيرة واحدة تنتج معلومة، لا يقينا.

علامات الإنذار، والتغيير السريري، والعجلة تستعمل المسارات القائمة أصلاً بدل انتظار انتهاء التجربة.

مشاهدة الفيديو أولاً

يفعل الفيديو أمرين تُسَطِّحهما الورقة المطبوعة.

مرساة تغيّر شكلها دون أن تفقد وظيفتها، مُعروضة لا موصوفة – وهذه هي الحركة التي تعتمد عليها الورقة كلها.

لماذا الروتين دعم لا اختبار، بصياغة تصمد في الأسبوع الذي يُخَفِّق فيه.

يُشاهد الفيديو قبل تصميم الروتين الشخصي. الدرس المصوّر هو بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب – الدرس 22 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريرية العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

قد تسمّي خطة رعايتك الحالية عتبة عاجلة أخرى. تُستعمل المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ بدل استكمال هذه الصفحة.

إن انطبقت درجة إنذار، يُستعمل مسارها المتفق عليه بدل انتظار انتهاء هذه التجربة.

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 22. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

لماذا يستحق التوقيت الورق

النوم المضطرب والتوقيت اليومي غير المنتظم يرتبطان بنوبات المزاج في ثنائي القطب، وهذا الارتباط هو سبب استحقاق بناء مرساة أصلا. وهذا ارتباط، لا تنبؤ: فليدة قصيرة واحدة لا تعني بدء نوبة، ولا يمكن لأي روتين أن يعد بأن نوبة لن تبدأ.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

إجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

المسار الأساسي

مصدر خط الأساس

يُسجَّل موقع وإصدار خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3، الصفحة 25). يُنسخ فقط الملاحظة المعنية وسياقها. لا يُحوَّل التوقيت إلى سبب، أو تشخيص، أو تنبؤ. ويبقى خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3، الصفحة 25) مرفقا بالخطة بصفته سجل الملاحظة الذي بُنيت منه هذه الورقة.

وظيفة المرساة

تُكتب الوظيفة المفيدة المُراد الحفاظ عليها، ثم تُسمَّى مرساة واحدة قابلة للملاحظة. قد تشمل الأمثلة أول تواصل مع اليوم، أو فرصة وجبة، أو حركة، أو تواصل اجتماعي، أو انتقال، أو استرخاء قبل النوم، أو فرصة نوم. ولا يوجد وقت عالمي.

ثلاث نسخ صالحة

تُسجَّل ثلاث نسخ. والثلاث متساوية الصلاحية – والأصغر ليست الفاشلة:

النسخة العادية – ما يناسب يوما عاديا؛

النسخة الأدنى – أصغر شكل يحافظ على الوظيفة؛

احتياط الاضطراب – المسار المُستعمل حين تكون النسخة العادية غير متوفرة.

يُضاف المسؤول ونقطة المراجعة. والنسخة الأدنى والاحتياط جزءان من التصميم، لا حالتا فشل.

فحص التوفر

لكل النسخ الثلاث، تُسجَّل الاعتمادات المعنية: الطاقة، أو الألم، أو الحركة، أو المال، أو الخصوصية، أو النقل، أو رعاية الأطفال، أو الإذن، أو المعدات، أو السكن، أو الطقس، أو الوصول إلى الخدمة، أو الدور المقبول لداعم مُسمَّى. يُضاف مسار مختلف حين يمنع الاعتماد نفسه كل النسخ.

ضغط مرشح واحد

يُنسخ ضغط واحد وأقرب أثر ملحوظ من خريطة الثغرات والحماية (الدرس 12، الصفحة 120). يُحفظ وسمه بالضبط: معروف، أو محتمل، أو غير مؤكد. والتسلسل لا يثبت السببية.

بيان المشكلة

يُكَمَّل: حين يحدث [الضغط أو الحالة]، تصبح [وظيفة المرساة] أصعب بسبب [العائق الملحوظ]. تبقى المشكلة صغيرة بما يكفي لتجربة واحدة.

هامش التأثير

يُختار واحد: يمكنني تغيير جزء؛ يمكنني الاستعداد؛ أحتاج داعماً أو خدمة مُسمَّاة؛ غير مؤكد. وقد يتغير الموقف بعد المراجعة.

يمكنني تغيير جزء	☐	يمكنني الاستعداد	☐
أحتاج داعماً أو خدمة مُسمَّاة	☐	غير مؤكد	☐

الخيارات

تُولد خياران واقعيان على الأقل، بينهما نسخة أصغر واحدة. ولكل خيار، تدوّن الوظيفة، والتوفر، والمسؤول، والتكلفة أو العبء، وقابلية التراجع، وما يجعله غير مناسب.

تجربة صغيرة واحدة

يُختار خيار واحد منخفض التكلفة، وقابل للتراجع، أو قليل الاحتكاك. يُسجّل المسؤول، وشرط البدء، وأصغر نسخة، والاحتياط، وما سيُلاحظ. ولا يُنشئ هذا تعليمة سريرية.

المراجعة أو التصعيد

يُستعمل نقطة مراجعة من الخطة أو من السياق العادي؛ ولا تقدّم هذه الورقة فترة عالمية. وعند المراجعة يُختار: الاستمرار الآن؛ تكييف عنصر واحد؛ التوقف؛ طلب معلومة خارجية؛ استعمال مسار الإنذار المبكر أو المسار السريري. والخطر الوشيك يتجاوز المراجعة دائماً.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط حين تكون مرساة واحدة لها نسخة أدنى أو احتياط على الأقل، وبيان مشكلة، وتجربة مختارة، ونقطة مراجعة أو تصعيد، قابلة للاستعمال. ولا تعني **جاهزة للاستعمال** أبدا موافقة سريرية، أو حماية من الانتكاس، أو ملاءمة لكل حالة مزاجية.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. وظيفة المرساة وأصغر نسخة منها هما: [يُكتب هنا]

2. الاضطراب، واختبار صغير واحد، ومسار المراجعة أو المساعدة، هي: [يُكتب هنا]

هذان السطران مسودة إيقاع كاملة؛ ولا يضمنان استقرارا، ولا يحلان محل رعاية مهنية. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

يوكي شخصية متخيلة مركبة تعمل بنوبات متغيرة. يُظهر خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام أن فرصة الوجبة الأولى تصبح غير متوقعة بعد انتهاء متأخر؛ وهذا يُنسخ بصفته ملاحظة، لا سببا. تختار يوكي الوظيفة **الوصول الموثوق إلى الطعام والانتقال إلى اليوم**. وتستعمل النسخة العادية وجبة مُعدّة بعد الاستيقاظ، وتستعمل النسخة الأدنى خيارا واحدا جاهزا للأكل يمكن الوصول إليه، ويحدد احتياط الاضطراب خيارا متوفرا في مكان العمل. ويبقى ضغط خريطة الثغرات والحماية **تغير النوبة المتأخر محتمل**. وتقتصر المشكلة على الوصول إلى الطعام بعد إغلاق النقل. تولّد يوكي خيارين، وتختبر إعداد النسخة الأدنى مبكرا، وتراجع الوصول والجهد وعبء اليوم التالي في الفحص المخطّط له. ولا يُستنتج أي نوبة، أو أثر علاج، أو نجاح أخلاقي.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتّبع أبدا.

أي وظيفة بقيت ظاهرة عبر النسخ الثلاث؟

أي فجوة توفر غيرت التصميم؟

ماذا علّمت التجربة عن المراجعة التالية أو مسار المساعدة؟

سؤال رعاية اختياري

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً، يُكتب هنا:

هل يمكن مراجعة ما إذا كانت هذه المرساة واحتياطاتها واقعيتين في سياق رعائتي، وأي التغيرات ينبغي أن تستعمل مسار علامات الإنذار الخاص بي؟

وجهة هذه الصفحة

تُنقل كتلة مرساة مختصرة واحدة – الوظيفة، والنسخ العادية/الأدنى/الاحتياط – وكتلة حل مشكلات واحدة – وسم الضغط، والتجربة، ومسار المراجعة/المساعدة – إلى **القسم 3 – خط أساسي**.

يبقى خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام مرفقاً ومربوطاً بالإصدار: فهو السجل الذي بُنيت منه هذه الورقة، ولذلك يبقى معها ولا يُورشف أبداً. وتبقى خريطة الثغرات والحماية السلطة الخاصة بالضغط. ويبقى سَلَمُ الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19، الصفحة 194)، ومسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20، الصفحة 203)، ومسودة إجراء أول 72 ساعة (الدرس 21، الصفحة 213)، مسارات الإنذار والأزمة والتغيّر المبكر. وقد تستعمل خطة الأداء وإعادة البناء (الدرس 23، الصفحة 229) أسلوب الخطوة الصغيرة المُختبر من أجل الأداء؛ وقد يجمع التجميع والمراجعة الأخيران هذه الورقة ويتدربان عليها دون أن يحلا محلها.

الخصوصية والسلامة

الحاجة العاجلة تستدعي المسار العاجل أو مسار الطوارئ المؤكّد؛ واستكمال هذه الصفحة ينتظر. تستعمل علامات الإنذار السَلَمُ الحالي والمسار المتفق عليه؛ ولا تؤخّر تجربة أبداً الرعاية. لا تُسجّل طريقة إيذاء النفس، ولا تفاصيل الوصول إليها، ولا أي تفاصيل عن كيفية تنفيذها. انتظام الروتين دعم، لا اختبار تشخيصي، ولا علاج، ولا ضمان. لا تُستعمل هذه الصفحة أبداً لفرض النوم أو تقييده، أو حرمان النفس من النوم، أو بدء علاج بالضوء، أو تغيير مواد كعلاج، أو إعادة بناء تعلّمة قديمة. ينقذ الداعم المُسمّى فقط مهمة محدودة مقبولة، ولا يكون أبداً خطة السلامة وحدها. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/123

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

23

الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات

يُختار مجال واحد من الحياة وتُبنى فيه خطوة واحدة قابلة للتنفيذ
– من دون تقييم التعافي، ومن دون أن تتخذ هذه الصفحة قرار
إفصاح، أو علاج، أو قراراً قانونياً، أو مالياً، أو علائقياً نيابة عن أحد.

الغرض

يُختار مجال واحد من الحياة وتُبنى فيه خطوة واحدة قابلة للتنفيذ – من دون تقييم التعافي، ومن دون أن تتخذ هذه الصفحة قرار إفصاح، أو علاج، أو قرارا قانونيا، أو ماليا، أو علائقيا نيابة عن أحد. تُغادر هذه الصفحة بـ خطوة واحدة بحجم القدرة والوصول والإذن الموجودة فعلا الآن.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 23. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي.

الأداء ليس تقييما للشخصية. فبعد النوبة توجد غالبا فجوة بين الحياة التي كانت والحياة التي يمكن تسييرها حاليا، والنصيحة المعتادة – خذ الأمور ببساطة – عديمة الفائدة لأنها لا تقول ببساطة في ماذا. ويختار هذا الفصل أمرا واحدا ويقيس حجمه بصدق.

تُفحص ثلاثة مجالات، ثم يُختار واحد. العمل أو الدراسة. المال. العلاقات. والنظر إلى الثلاثة معا هو كيف يُعثر على المجال الذي يستحق إعادة فتحه؛ والعمل على الثلاثة في آن واحد هو كيف لا تُتخذ الخطوة أبدا.

تُحدّد الوظيفة قبل الحل. فسؤال ما الذي يجب أن يعمل مختلف عن سؤال كيف كان يُنجز سابقا، والإجابة عن الأول تفتح خيارات يغلقها الثاني. ويمكن إعادة فتح غرفة من باب مختلف.

تُطابق الخطوة مع ما هو موجود فعلا الآن: القدرة، والوصول، والصلاحية، والموافقة، والسلامة. لا مع ما كان موجودا، ولا مع ما يُظن أنه ينبغي أن يكون ممكنا الآن. والخطوة التي تفترض قدرة العام الماضي ليست طموحا – بل خطوة تفشل ثم تُقرأ كدليل على الشخص.

الإفصاح قرار منفصل، وهو ملك الشخص نفسه. إفخبار صاحب عمل، أو زميل، أو مالك عقار، أو فرد من العائلة، ليس جزءا من اتخاذ الخطوة، والقواعد التي تحمي الشخص تختلف اختلافا كبيرا حسب البلد. تُتحقق قواعد مكان الإقامة قبل القرار، ولا تُترك ورقة عمل تستعجل ذلك أبدا.

وتُراجع التجربة، لا الشخص نفسه. هل ناسبت الخطوة، وما كلفته، وما الذي سيُقاس بحجم مختلف.

الأفكار الأساسية

تُفحص ثلاثة مجالات من الحياة، ثم يُختار واحد. فالعمل على كل شيء في آن واحد هو كيف تتوقف الخطوة عن الحدوث.

تُحدّد الوظيفة قبل الحل. فسؤال ما يجب أن يعمل مختلف عن سؤال كيف سيُجمل يعمل.

تُطابق الخطوة مع ما هو موجود الآن: القدرة، والوصول، والصلاحية، والموافقة، والسلامة.

يبقى الإفصاح قرارا منفصلا، وتُتحقق قواعد مكان الإقامة قبل اتخاذه.

تُراجع التجربة، لا قيمة الشخص.

مشاهدة الفيديو أولاً

يحمل الفيديو ثلاثة أمور تُسَطِّحها ورقة العمل.

ثلاثة مجالات من الحياة تُفحص دون ترتيب أي منها، وهذا أصعب مما يبدو وأسهل مشاهدة من قراءة. لماذا يحتاج مساري المال والعمل عناية خاصة بهما، بما في ذلك أين يتوقف هذا البرنامج وأين يبدأ مستشار مؤهل.

خطوة واحدة تُقاس بصوت مسموع، بما في ذلك اللحظة التي تكون فيها كبيرة جداً فتُصغَّر.

يُشاهد الفيديو قبل الاختيار. الدرس المصوَّر هو الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات – الدرس 23 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

تساعد هذه الصفحة على فحص العمل، والمال، والعلاقات، واختيار مجال واحد، وتصميم خطوة محدودة واحدة. ولا تقيّم التعافي، ولا تتنبأ بما سيحدث.

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلداً بلداً في آخر هذه الكراسة.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريرية العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

إن انطبقت درجة تحذير، يُستعمل مسارها المتفق عليه بدل انتظار هذه الصفحة.

إن كان هناك إساءة، أو تهديد، أو إكراه، أو استغلال، أو خوف من التواصل: ففي ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة قسم منفصل، «إن لم تكن في أمان في البيت»، بخطوط بلداً بلداً. والقائمة نفسها على bipolarclarity.com/ar/gethelp. أما السكن غير الآمن أو انعدام الأمن الغذائي، فمسار المراجعة في القسم 10 هو حيث تُسمّى خدمة محلية باسمها.

لا تُسجَّل أرقام حسابات، أو كلمات مرور، أو تفاصيل طريقة إيذاء النفس أو الوصول إليها، أو تشخيص شخص آخر، أو أي معلومة لا يُراد وجودها هنا.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجَّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 23. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

فحص المجالات الثلاثة

يُختار حالة واحدة لكل مجال: مستقر، أو متوتر، أو مضطرب، أو غير مؤكد، أو خاص. تُضاف ملاحظة قابلة للملاحظة واحدة إن كانت مفيدة. ويشمل العمل العمل المأجور، والدراسة، والرعاية، والعمل المنزلي، والتطوع، أو النشاط ذا المعنى. ويعني المال الوصول العملي والحماية، لا الدخل كتحقيق. وتعني العلاقات وظيفة تواصل، أو حدود، أو تنسيق واحدة – لا حكماً على علاقة كاملة.

اختيار مجال واحد

يُختار العمل / الدراسة / الرعاية، أو المال، أو العلاقات، أو لا شيء مفتوح الآن، أو بانتظار مسار آمن.

إن عاد الفحص مستقراً في الثلاثة كلها، فلا شيء مفتوح الآن هي الإجابة الصادقة وتُنتهي هذه الصفحة. فليس كل من يقرأ هذا لديه ما يعيد بناءه اليوم، وأطلب باختبار واحد رغم ذلك لن يفعل سوى اختراع مشكلة. تكتب سطر واحد عما يُراد حمايته إن تغير ذلك، ويُتوقف. يُختار مجال لأنه يمكن تسمية وظيفة ذات معنى، خطوة متاحة، ومسار مراجعة/مساعدة – لا لأنه يُنتج أكبر خجل.

العمل / الدراسة / الرعاية	☐	المال	☐
العلاقات	☐	لا شيء مفتوح الآن	☐
بانتظار مسار آمن	☐		

تحديد وظيفة واحدة

يُكَمَّل: الوظيفة التي أريد أن أجعلها أكثر توفراً هي... تبقى قابلة للملاحظة وحالية.

وصف القدرة الحالية والسياق

ما الذي يمكن فعله أو الوصول إليه حالياً؟ ما الذي يصبح أصعب؟ وما السياق المهم الذي ينتمي إلى جانب تلك الملاحظة؟
تغيّر الأداء معلومة، لا دليل جهد، ولا شخصية، ولا تشخيص.

تسمية العائق الرئيسي والدعم

يُفصل العائق عن القدرة. تُدوّن الاعتمادات – الإذن، أو المال، أو النقل، أو الخصوصية، أو رعاية الأطفال، أو اللغة، أو التقنية، أو الموافقة، أو المعدات، أو وقت التعافي، أو المشورة المؤهلة – وهل كل منها متوفر فعلاً.

بوابة قرار الإفصاح

يُكَمَّل فقط إن أثار العمل، أو الدراسة، أو الرعاية، أو الإعانات، أو نظام رسمي آخر، سؤال إفصاح. يُختار: لا حاجة إلى قرار إفصاح، أو لا قرار اليوم، أو يحتاج معلومة محلية مؤهلة، أو قرّر خارج هذه الكراسة، أو خاص. وإن كانت المعلومة قابلة للمشاركة، تُحدّد أولاً الولاية القضائية، والغرض، والمستلم، والتفصيل الأدنى الضروري، والعواقب أو أوجه عدم اليقين المحتملة، ومصدر محلي مؤهل. ولا يطلب هذا البرنامج أبداً الإفصاح عن تشخيص أو إخفاء.

☐ لا حاجة إلى قرار إفصاح ☐ لا قرار اليوم ☐ يحتاج معلومة محلية ☐ قرّر خارج هذه الكراسة مؤهلة

☐ خاص

بناء خطوة واحدة

تُكتب الخطوة العادية، والخطوة الأدنى، واحتياط أو مسار مساعدة. يُستعمل أسلوب الخطوة الصغيرة من ورقة الإيقاع وحل المشكلات (الدرس 22، الصفحة 221). تبقى الثلاث متساوية – ولا واحدة منها هي الفاشلة – قابلة للملاحظة ومنفصلة عن تعليمات العلاج، أو القانون، أو المال.

وضع حد واحد

تُسمَّى أقصى نطاق أو مدة، والمعلومة التي لن تُشارك، والقرارات المستبعدة، وشرط الموافقة، أو شرط التوقف. وليس للداعم إلا الدور المحدود الذي قبله.

تسمية المسؤول والدعم المتوفر

من هو مسؤول الخطوة؟ من وافق على المساعدة، وبأي مهمة بالضبط؟ ماذا يحدث إن كان ذلك الدعم غير متوفر؟

مسار المراجعة أو المساعدة

تُسمَّى نقطة المراجعة ووجهة واحدة إن تغيّرت القدرة، أو الأعراض، أو الموافقة، أو الوصول، أو الخطر، أو الصلاحية. يُختار عند المراجعة: الاستمرار الآن، أو التقليل، أو تكييف عنصر واحد، أو التوقف، أو طلب معلومة خارجية، أو استعمال المسار المُسمَّى أعلاه. يُسمَّى هنا بدل تركه فئة: درجة إنذار ومساها المتفق عليه، أو جهة اتصال في الرعاية، أو خدمة محلية مُسمّاة، أو ملحق الأزمات في آخر الكراسة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط حين تُسجَّل وظيفة مختارة واحدة على الأقل، وخطوة، وحد، ومسار مراجعة أو مساعدة، إلى جانب الفحص. ولا تعني أبدا التعافي، أو الحماية القانونية، أو الأمان المالي، أو المصالحة، أو الموافقة السريرية.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. المجال المختار وأصغر خطوة مفيدة هما: [يُكتب هنا].

2. حدي ومسار المراجعة أو المساعدة هما: [يُكتب هنا].

هذان السطران مسودة إعادة بناء كاملة؛ ولا يثبتان تعافيا، ولا يُنشئان قرارا قانونيا أو ماليا، ولا يحلان محل دعم مهني. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

دانا شخصية متخيَّلة مركَّبة. يقول الفحص إن العمل **متوتر**، والمال **غير مؤكد**، وعلاقة واحدة **مستقرة**. تختار دانا العمل لأن وظيفة واحدة – تلقي معلومة المهمة الأساسية للأسبوع – لها خطوة محدودة. وتسمح القدرة الحالية بطلب مكتوب قصير واحد؛ والعائق هو مسار غير واضح. ولا يلزم إفصاح تشخيص للسؤال الإجرائي، وتسجِّل دانا **لا حاجة إلى قرار إفصاح**. والخطوة الأدنى هي تحديد قناة المهام القائمة؛ والاحتياط هو سؤال جهة الاتصال الإجرائية المُسمَّاة. ويستبعد الحد المعلومة الصحية. وتفحص المراجعة هل أصبحت المعلومة قابلة للوصول وما الجهد الذي كلفته. ولا تُثبت النتيجة قدرة على العمل بوجه عام.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتأع أبدا.

أي وظيفة أصبحت أوضح حين فصلت عن الحالة أو الهوية؟

أي حد للقدرة، أو الوصول، أو الموافقة، أو الصلاحية غيّر الخطوة؟

ما الذي ستحتاج المراجعة التالية أو مسار المساعدة إلى الإجابة عنه؟

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً:

هل يمكن مراجعة ما إذا كانت خطوة الأداء هذه تناسب قدرتي الحالية، وأي مسار مؤهل ينبغي أن يجيب عن الأجزاء الخارجة عن دورك؟

وجهة هذه الصفحة

تُنقل كتلة مختصرة واحدة – المجال المختار، والوظيفة، وأصغر خطوة، والحد، ومسار المراجعة/المساعدة – إلى قسم الأداء من الخطوة. يُحال إلى هذه الوثيقة بإصدارها. وتبقى ورقة الإيقاع وحل المشكلات السلطة الخاصة بأسلوب الخطوة الصغيرة؛ ويبقى خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3، الصفحة 25) التابع لها السجل الذي بُنيت منه، ولا يُورشف أبداً. وقد يستعمل فصل المراجعة الأخير هذه الكتلة أثناء التجميع النهائي دون أن يحل محلها.

الخصوصية والسلامة

الحاجة العاجلة تستدعي المسار العاجل أو مسار الطوارئ المؤكّد؛ واستكمال هذه الصفحة ينتظر. تستعمل علامات الإنذار السّلم الحالي والمسار المتفق عليه. الإساءة، أو الإكراه، أو الاستغلال، أو الخوف يستعمل قسم «إن لم تكن في أمان في البيت» من ملحق الأزمات في آخر الكراسة، أو خدمات الطوارئ المحلية، لا تجربة اتصال. لن يطلب منك هذا البرنامج أبداً الإفصاح عن تشخيص ثنائي القطب أو إخفاءه. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّبع من Bipolar Clarity. لا تُوضع هنا كلمات مرور، أو أرقام حسابات، أو سجلات عمل مُعرّفة، أو معلومة صحية خاصة بشخص آخر.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/124

BIPOLAR STABILITY PROGRAM

24

الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية

يُفسّح مجال للهوية، والفقد، والتعافي الشخصي. ثم تُجمّع خطة الاستقرار في شيء يمكن التنقل فيه، ويُتحقّق من يملك ماذا وأي المسارات لا تزال حالية، ويُتمرّن على استعمالها مرة واحدة، وتُحدّد المراجعة التالية.

الغرض

يُفسّح مجال للهوية، والفقد، والتعافي الشخصي. ثم تُجمّع خطة الاستقرار في شيء يمكن التنقل فيه، ويُتحقّق من يملك ماذا وأي المسارات لا تزال حالية، ويُتمرّن على استعمالها مرة واحدة، وتُحدّد المراجعة التالية. تُغادر هذه الصفحة بخطة منتهية يمكن الاهتداء فيها تحت الضغط، وتاريخ للعودة إليها.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 24. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي – وهي الأخيرة، فتفعل أمرين في آن واحد.

أولاً: الهوية، والجزء الذي لا يُعدّ أحد له. فبعد التشخيص قد يجد الشخص نفسه ينظر إلى الوراء ويسأل أي الذكريات كانت حقاً هو. وهل كان الطموح مرضاً. وهل يمكن الوثوق بالثقة بالنفس. وتلك أسئلة تستحق العناية، ولا يمكن للتشخيص وحده الإجابة عنها.

لا حاجة لتقسيم الحياة إلى ذات سليمة وذات مريضة. فالنوبات حقيقية؛ وكذلك العواقب. وكذلك القيم، والفكاهة، والثقافة، والعلاقات، والمهارات، والتناقضات، والطرق الخاصة لفهم الذات. وتقدّم هذه الصفحة خمس كلمات متساوية – لا تزال ملكي، تغيّرت، غير مؤكدة، مختارة الآن، خاصة – وهي أوصاف، لا رتب. ويمكن أن ينطبق أكثر من واحدة على الجزء نفسه من الحياة.

يُسمح للفقد أن يبقى فقداً. فلا يُطلب جانب مشرق، ولا سرد كامل، ولا جدول زمني، ولا التزام بأن يصبح الأمر ملهماً.

ثانياً: تُجمّع الخطة بحيث يمكن العثور على الأشياء فيها. فهرسة حسب الاستعمال، لا حسب ترتيب الدروس – لأنه في اليوم الذي تُحتاج فيه ستُبحث عن شيء محدد، لا عن الفصل الحادي عشر. ثم يُختبَر ذلك الفهرس مرة واحدة، على سيناريو متخيّل خفيف، للعثور على الاحتكاك قبل أن يفعل يوم حقيقي ذلك.

الالتكال يعني قابلاً للعثور عليه، وحالياً، ومملوكاً، وموسوماً بصدق. ولا يعني مستقراً سريريا، أو متعافياً، أو آمناً في كل ظرف، أو قادراً على مواجهة نوبة وحده.

ثم ينتهي البرنامج، وذلك ليس كاتهاء العمل. وتبقى ثلاثة أشياء حية: سجل النوم والإيقاع، وسلّم الإنذار، وهذه الخطة عند نقطة المراجعة المختارة هنا. وتتوقف الدروس الأربعة والعشرون عن كونها مسارا تعليمياً وتصبح رفاً يُعاد إليه لأن شيئاً حدث – وهذا هو الغرض من الفهرس الذي بُني للتو.

وهناك أيضاً برنامج ثانٍ في الطريق، من أجل من حول الشخص. الشركاء، والوالدون، والأبناء البالغون، والأصدقاء المقربون: أولئك الذين يلاحظون أموراً ولم يُعلّموا أبداً ما يفعلونه بما يلاحظونه. وحين يوجد سيكون على bipolarclarity.com/ar/family. وهو غير موجود بعد.

الأفكار الأساسية

تحمل الهوية الاستمرارية، والتغيّر، وعدم اليقين، والاختيار، والخصوصية، في آن واحد.

لا يتطلب الفقد جانباً مشرقاً، ولا سرداً كاملاً، ولا جدولاً زمنياً.

التعافي الشخصي أوسع من الأعراض، ولا يَعِد أبداً بشفاء.

تُفهرس الخطة المنتهية حسب الاستعمال، لا حسب ترتيب الدروس. فالبحت سيكون عن شيء، لا مراجعة مسار تعليمي.

الاكتمال يعني قابلا للعثور عليه، وحاليا، ومملوكا، وموسوما بصدق. ولا يعني معتمدا سريريا. التمرين متخيل وخفيف عمدا. فهو يختبر التنقل والاحتكاك، لا أداء الطوارئ أبدا.

مشاهدة الفيديو أولا

ثلاثة أمور توجد فقط في الفيديو الأخير.

الكوكبة النجمية، والإذن الذي تمنحه: يُحتفظ بكل نجمة، وتُغيّر الخطوط، ولا يُمحى شيء.

ريني يتحدث عن أصعب فترة من عامه، وكيف يميّز بين الحزن العادي والعرض دون تجاهل أي منهما.

كيف يبدو الأسبوع الخامس والعشرون، مُقالا بحق لا مُدرجا في قائمة.

يُشاهد الفيديو قبل تجميع أي شيء. الدرس المصوّر هو الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية – الدرس 24 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريرية العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

إن انطبقت درجة تحذير حالية، يُستعمل مسارها المتفق عليه بدل متابعة هذا التأمل أو التمرين.

قد يتداخل الحزن العادي مع نوبة اكتئابية؛ ولا يمكن لهذه الكراسة أن تقرر أيهما يحدث. وأي تدهور واضح، أو فقدان أداء، أو تنشيط، أو تغيير مختلط، أو خوف، أو قلق، ينتمي إلى جهة الاتصال في الرعاية المُسمّاة أصلا، أو المسار المتفق عليه في سلّم الإنذار.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليعه تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

إجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّابع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 24. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر

ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

المسؤول، والإصدار، والموقع

يُسجَل الاسم المفضَّل أو الأحرف الأولى، وإصدار الخطة، والتاريخ، والولاية القضائية، واللغة، وموقع الحفظ الحالي، وموضع مسودة الاستجابة للأزمة – الصفحة التي يجب أن تعمل تحت الضغط.

فحص حالة الهوية

لأي مجالات تُختار – القيم، والأدوار، والقدرات، والعلاقات، والجسد، والثقة بالنفس، والآمال، واللغة، والثقافة، والمجتمع، أو الحياة اليومية – تُستعمل لا تزال ملكي، أو تغيّرت، أو غير مؤكدة، أو مختارة الآن، أو خاصة. ولا يُطلب أي مجال، ولا تُحسب أي درجة.

الاعتراف بفقد أو تغيّر واحد

يُكمَل فقط ما يبدو آمناً: شيء أفتقده، أو شيء تغيّر، هو... ويمكن تسمية كلفته فقط – الطاقة، أو الانتماء، أو الفرصة، أو اليقين، أو الكرامة، أو التواصل – أو اختيار خاص. ولا تطلب قصة، أو تفسير، أو جانب مشرق.

كتابة سطر واحد لاستمرارية الهوية

يُكَمَّل: لا أزال أحمل [س]؛ و[ص] تغيّر أو بقي غير مؤكد؛ والآن أريد حماية أو اختيار [ع]. تُعَدَّل الصياغة بما يناسب الشخص. ولا يلزم أن تتفق الاستمرارية، والتغيّر، والاختيار.

تحديد التعافي الآن

يُكَمَّل: في الوقت الحالي، يعني التعافي... تُستعمل القيم والظروف الحالية. ويمكن للتعافي أن يتعايش مع الأعراض، والإعاقة، والدعم، وعدم اليقين، والعلاج، والحزن. ولا يعني شفاء، أو غياب أعراض، أو العودة إلى الماضي.

هذا هو الفصل. وما يلي هو التجميع: ترتيب الصفحات، وتسجيل أي صفحة تحل الآن محل أي، وتحديد تاريخ مراجعة. وهذا يستحق الفعل وهو ليس النوع نفسه من العمل — إنه أرشفة، ويمكن للأرشفة أن تنتظر عصرا مختلفا عن ذلك الذي كُتب فيه عمّن كان الشخص.

وإن توقف الشخص هنا، فقد أنهى الأربعة والعشرين. والصفحة التالية هي التي تقول ذلك.

تجميع الخطة

بقية هذا الفصل تدبير منزلي. يُفعل الآن إن توفرت الطاقة، أو يُعاد إليه لاحقا. ولا يعتمد أي شيء آخر في البرنامج على إنجازه اليوم.

بناء فهرس الأقسام السبعة

للأقسام من 0 إلى 6، يُسجّل موقع الوثيقة الحالي ويُختار حالة واحدة: **حالي**، أو **يحتاج تحديثا**، أو **بانتظار مراجعة مهنية**، أو **بانتظار تحقق محلي**، أو **خاص**، أو **لا ينطبق**.

القسم 0 – الغلاف والأذونات: الغلاف، والمسؤول، والإصدار، والأذونات، والمراجعة.

القسم 1 – إن كانت هذه حالة طارئة: صفحات ومسارات الاستعمال العاجل.

القسم 2 – إشاراتي: سلّم الإنذار وسجلات العلامات الداعمة.

القسم 3 – خط أساسي: خط الأساس، والإيقاع، والضغط/الحمايات، وملاحظة اختيارية عن المواد.

القسم 4 – تشخيصي، بكلماتي: صياغة التشخيص، واللغة، والبدايل، والتاريخ.

القسم 5 – علاجي: العلاج، والمراقبة، والأسئلة، والتحضير للموعد.

القسم 6 – حياتي: الأداء، والهوية، والفقد، والتعافي، والمراجعة الأخيرة.

تسجيل أي صفحة تحل الآن محل أي

يُسجّل حالة الحالي/المؤرشف والتاريخ لهذه العلاقات:

يحل سَلَم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19، الصفحة 194) محل ثلاث صفحات سابقة بعد نقل مُتَحَقِّق منه، وتنتقل الثلاث إلى الأرشفة: بطاقة التغيّر المبكر الأولى (الدرس 4، الصفحة 34)، وقائمة الحالة المرتفعة (الدرس 8، الصفحة 68)، وقائمة الحالة المنخفضة والمختلطة (الدرس 9، الصفحة 79).

تحل صفحة أسئلة الدواء ن2 (الدرس 14، الصفحة 150) محل ملخص غرض صفحة أسئلة الدواء الأصلية (الدرس 5، الصفحة 42) بعد نقل مُتَحَقِّق منه؛ وتنتقل الأصلية إلى الأرشفة.

تحل مسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20، الصفحة 203) محل نصف خطة السلامة من خطة السلامة ونقطة الانطلاق (الدرس 1، الصفحة 9) فقط بعد مراجعة مهنية ومحلية. وحتى ذلك الحين تبقى خطة السلامة ونقطة الانطلاق (الدرس 1، الصفحة 9) نشطة وتبقى مسودة الاستجابة للأزمة مسودة.

يبقى خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3، الصفحة 25) وورقة الإيقاع وحل المشكلات (الدرس 22، الصفحة 221) مترابطين: فخط الأساس هو السجل الذي بُنيت منه الورقة، ولذلك يبقى معها ولا يُؤرشف أبداً.

الأرشفة تعني الإزالة من السلطة الحالية – لا التدمير.

فحص صفحة الأزمة: قابلة للاستعمال، وحالية، ومملوكة

يؤكد أو تؤسّم حالة: الإصدار والموقع الحاليان؛ والملاحظات التصاعديّة والتنازليّة؛ ودرجتا السّلم الخفية والواضحة، لكل منهما مسارها؛ ومسار عاجل مؤكد محلياً؛ وجهات اتصال روتينية وعاجلة متميزة؛ ومصدر مؤكد من الطبيب الواصف وتاريخه لأي إجراء دواء؛ واحتياط واحد لمسار الطاقة المنخفضة. ويفحص هذا التنقل والحدّات، لا الكفاية السريرية.

إجراء تمرين خفي واحد متخيّل

يُستعمل المثال المتخيّل أدناه أو تُبنى حالة تغيّر مبكر متخيّلة محايدة. يُسجّل: أول تغيّر ملحوظ؛ وتفسير بديل؛ وموقع الصفحة؛ وأول اتصال/المسار الحالي؛ وإجراء ممكن؛ واحتياط الطاقة المنخفضة؛ والاعتماد المهني/المحلي؛ وحد الموافقة؛ ونقطة الاحتكاك؛ وتعديل واحد.

لا تُستعمل أبداً أخطر ذكرى، أو سيناريو صريح لإيذاء النفس، أو طارئ حقيقي، أو إجراء دواء، أو عدّ تنازلي. والتغيّر أو الخطر الحقيقي يوقف التمرين.

مراجعة الأذونات، والنسخ، والمراجعة التالية

لكل قسم يُشارِك، يُسجَّل المستلم المُسمَّى، والغرض المتفق عليه، ومستوى الإذن، وهل يحمل النسخة الحالية. تُوسم النسخ المتقدمة. يُختار تاريخ مراجعة تال أو محفز؛ وقد تشمل المحفزات انتقالاً، أو تغيير ولاية قضائية/جهة اتصال، أو تغيير علاج، أو نوبة، أو تحولا كبيرا، أو تغيير وصول، أو احتكاكا في التمرين.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط حين يُكتب حقل أساسي واحد على الأقل بكلمات الشخص نفسه ولا ينتظر أحداً آخر: المسؤول، والإصدار، والموقع، مع فهرس الأقسام السبعة. يُضاف فحص صفحة الأزمة، ومراجعة الأذونات والنسخة الحالية، وتمرين الدرجة الخفية المتخيّل أو مسار تأجيله الآمن، ونقطة المراجعة التالية.

والمسار العاجل في **القسم 1** خارج ذلك الحد الأدنى عمداً. وإن لم يُتحقق منه بعد أمام مصدر محلي حالي، يبقى ذلك الحقل الواحد **بانتظار معلومة** – لا الخطة نفسها. فلا يمكن أن تُحتجز خطة كُتبت رهينة رقم هاتف لم يتسنّ تأكيده بعد، وحد أدنى ينتظر شخصا آخر هو سقف.

الحقول الموسومة بوضوح خاصة، أو غير منطبقة، أو المعلّقة غير العاجلة، مقبولة. ولا تعني **جاهزة للاستعمال** أبداً موافقة سريرية، أو استقراراً، أو تعافياً، أو أماناً في كل موقف، أو استقلالاً، أو انتهاءً إلى الأبد.

أين تقف هذه الصفحة الآن

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. ما لا أزال أحمله أو أريد حمايته هو: [يُكتب هنا].

2. خطتي محفوظة حيث دوّنت؛ ومراجعتي أو محفزي التالي هو [يُكتب هنا]؛ والمسار أو التحديث الذي لا يزال ناقصاً هو [يُكتب هنا].

هذان السطران مسودة مراجعة أخيرة كاملة؛ ولا يُثبتان تعافياً، ولا يُكملان خطة الاستقرار. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

إينس شخصية متخيلة مركبة. يقول سطر هوية إينس: **لا أزال أحمل الفضول؛ والثقة بالنفس تبدو متغيرة وغير مؤكدة؛ والآن أريد حماية وتيرة قرار أبطأ.** ويعني التعافي حاليا البقاء على تواصل، واستعمال الرعاية، واتخاذ قرارات أقل ذات أثر كبير بمفردها.

يوسم فهرس إينس الأقسام 0، و2، و3، و4، و6 بحالي؛ والقسم 5 **بيحتاج تحديثا**؛ والقسم 1 **بانتظار مراجعة مهنية** لأن مسودة الاستجابة للأزمة لم تحل بعد محل خطة السلامة ونقطة الانطلاق. ويستعمل التمرين الخفي المتخيل ليلتين أقصر، ورسائل أسرع، وخططا أكثر، بينما يبقى موعد نهائي وسفر تفسيرين بديلين. وتجد إينس صفحة العلامات الصاعدة لكن تكتشف أن مسار أول اتصال قديم. والتعديل الوحيد هو وسم ذلك المسار **بيحتاج تحديثا** ووضع الوجهة البديلة المؤكدة على قائمة المراجعة. ولا يُستنتج أي نوبة، أو حالة تعافٍ، أو كفاية سريرية.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبدا.

أي جزء من الهوية شعر بالاستمرارية دون حاجة إلى دليل؟

أي حالة، أو سلطة، أو مسار جعل الخطة أكثر صدقا؟

أي تعديل واحد قلل احتكاك التنقل؟

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالا للمختص. إن كان سؤال مفيدا:

هل يمكن مراجعة الأقسام التي تعتمد على السلطة السريرية وإخباري بأي المسارات أو التعليمات تحتاج تحديثا؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع هذه الصفحة في **القسم 0 – الغلاف والأذونات والقسم 6 – حياتي**. ويُستعمل فهرسها سلطة التنقل للأقسام من 0 إلى 6. تبقى الصفحات المصدر الحساسة حيث اختارها الشخص؛ ويحيل الفهرس إليها دون نسخ محتواها.

يُنقل الإصدار/الموقع الحالي، وستر استمرارية الهوية إن أُريد، وتعريف التعافي الشخصي، وحالات الأقسام السبعة، وسجل أي صفحة تحل محل أي، ونتيجة مسودة الاستجابة للأزمة، وسجل الأذونات/النسخة الحالية، وتعديل تمرين واحد، والمراجعة التالية. يبقى الرابط بين خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3، الصفحة 25) وورقة الإيقاع وحل المشكلات مفتوحا. ولا تُرفع مسودة شخصية، أو اعتماد مهني، أو مسار محلي، إلى مرتبة أعلى بالنقل.

الخصوصية والسلامة

الخطر الوشيك الحقيقي يستعمل خدمات الطوارئ المحلية/المسارات العاجلة الحالية؛ ويتوقف التمرين. درجة الإنذار الحقيقية تستعمل المسار المتفق عليه؛ ولا يُستكمل تمرين متخيّل. تكون إجابات الهوية والفقد خاصة افتراضيا ويمكن حفظها منفصلة. تُشارك قسما بقسم، لا الخطة كاملة أبدا افتراضيا. لا تُسجّل تفاصيل طريقة إيذاء النفس أو الوصول إليها، أو بيانات اعتماد حساب، أو تشخيص شخص آخر، أو معلومة خاصة لا يملكها الشخص. يتطلب دور الدعم موافقة، ولا يُسند تشخيصا، أو إدارة دواء، أو مراقبة، أو سلامة مضمونة. تبقى مسودة الاستجابة للأزمة مسودة حتى مراجعة مهنية ومحلية. لا توجد إجراءات الدواء إلا بالإحالة إلى مصدر حالي مؤكّد من الطبيب الواصف. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتّاع من Bipolar Clarity.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذه الكراسة، في الصفحة 259.

الوصول إلى النهاية

أربعة وعشرون درسا. ومهما استغرق ذلك – ستة أشهر، أو عام، أو ثلاثة فصول ثم فجوة طويلة – فقد أنجز شيء لا يحظى معظم من يحمل هذا التشخيص بفرصة فعله، ولم يُجَبَر أحد على فعله. وفي أسبوع سيئ ذلك أصعب مما يبدو. أحسن صنعا.

ما هو متوفر الآن

تُقلَّب الصفحات المملوءة من جديد. فهناك وثائق بين الأيدي لم تكن موجودة قبل البدء:

خطة سلامة، بالمسارات التي ستُستعمل مكتوبة قبل الحاجة إليها

خط زمني للحياة الشخصية

الضغوط المرشحة والحمايات الشخصية

سَلَم علامات الإنذار: خفي، وواضح، وعاجل

مسودة استجابة للأزمة، بجهات الاتصال والتفضيلات الشخصية

خطة لأول اثنتين وسبعين ساعة بعد تغيّر ما

وذلك هو الجزء الذي يستمر عمله بعد اليوم. لا ما يُتذكَّر من الفيديوهات. بل ما هو على الورق، بخط اليد، حيث يمكن لأحد أن يجده.

ثلاثة أمور تستحق الفعل هذا الأسبوع

يُقرَّر هل يُخبَّر شخص واحد بموضع هذه الخطة. فخطة لا يعرف عنها أحد آخر تعمل فقط ما دامت الحال جيدة بما يكفي للذهاب وإحضارها – وذلك بالضبط حين قد لا تكون الحال كذلك. وإن بدا ذلك آمنا ومفيدا، يُختار شخص واحد وصفحة واحدة – لا حاجة لعرض كل شيء – ويُخبَّر بما يُراد منه فعله بها. وينبغي أن يوافق على ذلك.

تُحمَل صفحة واحدة إلى الموعد التالي. فمسودة الاستجابة للأزمة وصفحة أسئلة الدواء كُتبتا ليقرأهما شخص آخر. وهما تحوّلان حديثا مدته عشرون دقيقة إلى حديث مختلف.

يُوضَع تاريخ عليها. فهذه الصفحات تصبح قديمة. يتغيّر العلاج، ويتغيّر العمل، وتظهر علامة مبكرة لم تُر من قبل. يُكتَب على سَلَم علامات الإنذار وعلى مسودة الأزمة تاريخ المراجعة أو اللحظة المتفق عليها أصلا في الرعاية أو التعليمات المحلية، وتُقرأ الصفحتان مجددا حينها. وإن لم يُعط أحد موعدا، يُكتَب السؤال المُراد طرحه بدلا من ذلك. ولا شيء آخر هنا يحتاج جدولا زمنيا. هذان الاثنان فقط يحتاجانه.

إن ساءت الحال مجددا

قد يحدث ذلك. فالتجربة الموصوفة في «الأدلة وحدودها»، في آخر الكراسة، وجدت نوبات أقل ووقتا أقصر في المرض. أقل، لا معدوما. وإن حدثت نوبة أخرى بعد إنهاء هذا، فذلك ليس دليلا على أن العمل ضاع سدى أو أنه أنجز خطأ. بل هو المرض يفعل ما يفعله، ويواجه بخطة كُتبت بشكل شخصي، في يوم كانت فيه الحال مستقرة بما يكفي للتفكير بوضوح. وتحمل تلك الصفحة ما تم التوصل إليه حين كانت هناك مساحة أكبر للتفكير. ويمكن تغييرها لاحقا دون أن يعني ذلك أن من كتبها كان مخطئا.

العودة

لا شيء هنا تنتهي صلاحيته، ولا شيء منه يحتاج إعادة الترتيب مرة ثانية. ويعود الناس إلى فصول مختلفة لأسباب مختلفة: السلم بعد خوف، وفصول الدواء قبل موعد، وفصل الهوية حين يتوقف التشخيص عن كونه جديداً ويصبح دائماً. وإن جرى تخطي معظم هذا والتوجه إلى الآخر، فذلك أيضاً يُحتسب. الفصل الأول هو ما يُبدأ به: فهو الصفحة التي تحمل مسار الطوارئ الشخصي، ويستغرق دقائق قليلة. وإن كانت الحاجة الأساسية هي ملاحظة الأمور مبكراً، فالفصل 19 هو التالي. وتُطَبَّع مجدداً أي صفحة تُحتاج. فهي مجانية وستبقى موجودة.

مادة جديدة

كل ما في هذا البرنامج مجاني بالفعل ومنشور بالفعل. ولا شيء محجوز خلف عنوان بريد إلكتروني. وما تضيفه القائمة البريدية هو الوتيرة: أداة جديدة من صفحة واحدة كل أسبوع. وإن كان ذلك مفيداً:

bipolarclarity.com/ar/newsletter



شكراً على البقاء مع هذا العمل.

— ريني

بعد التوقف، والعودة من جديد

معظم من يبدأ هذا لا يهنيه في أربعة وعشرين أسبوعاً متتالية. الحياة، أو المرض، أو كلاهما. إن كانت هناك فجوة بين آخر صفحة مملوءة واليوم، فهذه الصفحة هي الأولى التي تُقرأ.

لا بداية جديدة. ما كُتب يبقى ملكاً خاصاً ومعظمه يبقى صحيحاً. خط الأساس الموصوف في مارس لم يتوقف عن كونه خط الأساس لمجرد تفويت أبريل.

ثلاثة أمور تُراجع قبل المتابعة

1. المسارات وجهات الاتصال. أرقام الهواتف تتغير، والعيادات تنتقل، والأشخاص يرحلون. تُراجع خطة السلامة وتُقرأ المسارات الثلاثة بصوت مسموع: التواصل المبكر، والمساعدة المهنية العاجلة، والخطر الوشيك. إن كان أي منها قديماً، فتصحّحه أهم من أي صفحة أخرى في هذا الكتاب.

2. كل ما وُسم بأنه رُوجع. بعض الصفحات تحمل ملاحظة عن من راجعها ومتى. مراجعة من عام مضى سجل لما كان صحيحاً قبل عام. إن قالت صفحة **رُوجعت** ولم يُتذكر الحديث نفسه، فتعامل كمسودة من جديد.

3. هل ما يزال خط الأساس يصف الحالة. يُقرأ كأن شخصاً آخر كتبه. إن لم يعد يبدو كالأُسبوع المعتاد، فهذا يستحق المعرفة، ويستحق أن يُقال بصوت مسموع في الموعد التالي.

هذه هي إعادة الدخول كاملة. هذه المراجعات الثلاث تكفي لاستئناف استعمال الصفحات؛ يُعلم كل ما ما زال ينتظر مراجعة.

ثم الذهاب إلى ما هو مطلوب فعلاً

يمكن استئناف العمل من الفصل الذي توقف عنده، أو الانتقال إلى الفصل الذي يطابق ما يجري الآن، والعودة إلى الباقي لاحقاً. تُظهر الخريطة في المقدمة أي فصل يغذي أي قسم من الخطة، فيمكن إيجاد الصفحة المطلوبة دون قراءة الثلاثة والعشرين الأخرى.

كلا الأسلوبين مشروع. الترتيب يساعد، لكنه ليس قاعدة، ولا شيء لاحق يعتمد على إنجاز كل ما قبله.

أمر واحد يستحق أن يُقال

إن كان التوقف بسبب تدهور الحالة الصحية، فهذه الكراسي ليست أول ما يُتناول. تُستعمل المسار المناسب لتلك الحالة، وتُستأنف هذه الصفحات بعد مرور الجزء الحاد. العمل على فصل ليس بديلاً عن الرعاية، ولم يكن كذلك أبداً.

وإن كان التوقف لأن الأمر كان كثيراً: هذا ليس فشلاً شخصياً. أربعة وعشرون فصلاً عن مرض شخصي مطلب كبير من أي أحد. انتظر الكتاب. وسينتظر مرة أخرى إن لزم الأمر.

المسرد

يرد في هذه الكراسة نوعان من الكلمات: حفنة يستعملها البرنامج بطريقته الخاصة، والمفردات السريرية التي تُصادف في المواعيد والتقارير. كلاهما هنا.

حين تخص كلمة درسا واحدا، يُذكر اسم ذلك الدرس، ليتمكن الرجوع إلى ما يشرحها بدقة. لا شيء في هذه الصفحة يشخص أي شيء، ولا شيء فيها يحل محل ما يقوله المختصون عن الحالة الفردية.

كلمات تستعملها هذه الكراسة بطريقة خاصة

المرساة (الدرس 22، الصفحة 221) – روتين واحد يماسك اليوم، مصمّم بثلاث نسخ: العادية، والحد الأدنى، وما يُفعل حين ينهار اليوم، وظيفتها أن تستمر حتى حين يضطر شكلها إلى التغيّر.

إجابات يمكن استعمالها دائما (هروب البرنامج) – الإجابات الخمس المتاحة دائما في أي صفحة: غير معروف بعد، أفضل عدم الإجابة، لا شيء لتسجيله هنا، خاص – غير مسجّل هنا، أفضل طرح هذا في حديث مع مختص. هي إجابات حقيقية، لا خانات فارغة. صفحة فيها ثلاثة أسطر صادقة أؤمن من صفحة ملئت لتبدو كاملة.

خط الأساس (الدرس 2 و3) – ما هو معتاد **شخصيا**، موصوف بتفصيل يكفي لملاحظة أي تغيّر عنه. ليس حالة مسطحة أو خالية من المشاعر، وليس معيار أحد آخر. معظم هذا البرنامج يقارن بخط الأساس الشخصي لا بمتوسط عام.

ضغط مرشّح (الدرس 12، الصفحة 120) – ما يسمّيه هذا البرنامج بدلا من «المحفّز» (trigger). تغيير الكلمة هو المقصد: الضغط شيء يستحق المراقبة، لا مفتاحا يسبب نوبة. تسميته ليست توزيع لوم، والضغط البنوي كالمال والسكن والتميز تدخل في الخريطة كأى شيء آخر.

درجة اليقين (معروف / محتمل / غير مؤكد، الدرس 12) – مدى التأكد من ملاحظة ما، وتُسجّل منفصلة عن الملاحظة نفسها. عدم التأكد معلومة تستحق التسجيل، لا سببا لترك السطر فارغا.

المسار الأساسي – النسخة الكاملة من الفصل. هو المسار المستعمل في يوم عادي.

أين تقف هذه الصفحة الآن – السطر في نهاية الفصل الذي يحدد أين وصلت الصفحة. ثلاثة أحوال: **جاهزة للاستعمال** (فيها ما كُتب دون اعتماد على أحد آخر)، و**بانتظار معلومة** (الخطوة المفيدة التالية تحتاج سجلا أو تاريخا أو رقم هاتف غير متوفر بعد، فالصفحة معلّقة لا متوقفة)، و**تبقى خاصة** (وقع قرار بعدم الكتابة، وهذا قرار مكتمل لا فجوة).

الأثر – ما فعله التغيّر فعلا في النوم أو العمل أو المال أو العلاقات أو السلامة. في هذا البرنامج كله، الأثر أكثر فائدة من درجة شدة يخترعها المرء بنفسه، لأن الأثر شيء يمكن لشخص آخر أن يتصرف حياله.

مسار الطاقة المنخفضة – النسخة القصيرة من الفصل نفسه. يوجد لأن المسار الأقصر المكتمل في أسبوع صعب أؤمن من فصل يُتخطى انتظارا لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أضعف.

الحماية (الدرس 12، الصفحة 120) – ما يدعم الاستقرار بأداء وظيفة محددة: تثبيت الإيقاع، أو تخفيف العبء، أو المساعدة على الملاحظة، أو المساعدة على التصرف، أو الحفاظ على التواصل، أو إبقاء الرعاية في المتناول. الحماية تساعد. لا تضمن أبدا.

المسار – طريقة للحصول على المساعدة، مكتوبة قبل الحاجة إليها. يفصل البرنامج بين ثلاثة مسارات عمداً: التواصل المبكر، والمساعدة المهنية العاجلة، والخطر الوشيك. وجهات مختلفة بأرقام هواتف مختلفة، والخلط بينها هو ما يجعل خطة غير صالحة للاستعمال في اللحظة التي تهم.

الدرجة (الدرس 19، الصفحة 194) – خطوة واحدة على سلم التحذير، مرتبطة بفعل وجهة اتصال. تعتمد الدرجة على التغير عن خط الأساس الشخصي، والنمط المحيط به، والأثر، ودرجة اليقين، والتاريخ. لا عدد ثابت ولا درجة تضع الجميع على الدرجة نفسها.

خطة الاستقرار – الوثيقة التي تُبنى عبر الفصول الأربعة والعشرين، وتُجمّع في الدرس 24. مرتبة بحسب ما يُحتاج إلى إيجاده، لا بترتيب الدروس، لأن الأمر بحث عن معلومة لا مراجعة لمقرر.

النقل – اللحظة في نهاية الفصل حين ينتقل ما كُتب إلى خطة الاستقرار. الفصل ورشة العمل؛ والخطة هي حيث يعيش الشيء المكتمل.

كلمات سريرية تُصادف

تُقرأ هذه الفقرة للتوجه العام. لا تُستعمل هذه الأوصاف كمعايير. هي عالية المستوى عمداً، لأن تحديد أي منها ينطبق على شخص ما هو تقييم، والتقييم ليس شيئاً يمكن لكراسة أن تقوم به. الدرس 7 هو حيث تُدرّس هذه المفردات فعلاً.

التفعيل – زيادات في الطاقة أو السرعة أو الدافع أو التملل. يستحق أن يُسمّى منفصلاً عن المزاج، لأن التفعيل قد يرتفع بينما ينخفض المزاج.

الحاد والوقائي (الدرس 14، الصفحة 150) – وظيفتان مختلفتان قد يؤديهما العلاج. الحاد يعني تهدئة نوبة تحدث الآن؛ والوقائي يعني تقليل احتمال النوبة التالية. قد يؤدي الدواء نفسه أياً منهما، ومعرفة أيهما سؤال يستحق أن يُطرح.

الالتزام العلاجي – هل يُؤخذ الدواء كما وُصف. يظهر في السجلات المتعلقة بالحالة. هو وصف لما حدث، لا حكم على الشخص، ويسير بشكل أفضل حين يمكن قوله بصراحة.

مساعد (الدرس 18، الصفحة 185) – يُضاف جنباً إلى جنب، لا بدلاً من. توصف العلاجات النفسية المدعومة بالأدلة لاضطراب ثنائي القطب بهذه الصفة: تُضاف إلى الرعاية الدوائية.

اللاهوء الحركي (أكاثيزيا) (الدرس 15، الصفحة 158) – تملل يُشعر به في الجسد لا في المزاج فقط: رغبة في الحركة المستمرة، غالباً في الساقين، مع إحساس بعدم الارتياح يصعب تهدئته. قد يبدأ في الأسابيع الأولى من مضاد ذهاني أو بعد زيادة الجرعة. له مدخل هنا لأنه يُخلط بسهولة بالقلق أو بتفاقم المرض، ووصف ما يلاحظ يعطي المختص شيئاً محدداً لتقييمه.

مضاد الاكتئاب – فئة من الأدوية تُستعمل للاكتئاب. استعمالها في اضطراب ثنائي القطب موضع جدل، لأنها قد ترفع المزاج عند بعض الأشخاص. توازن الإرشادات هذا بعناية، ومن يصف الدواء يقرر ما ينطبق على الحالة.

المضاد الذهاني – فئة من الأدوية تُستعمل في اضطراب ثنائي القطب للنوبات الحادة، ولبعض الأشخاص على المدى الأطول. الاسم مضلل: تُستعمل خارج الذهان بكثير. اللاهوء الحركي أعلاه أحد التأثيرات التي تستحق المعرفة.

اضطراب ثنائي القطب من النوع الأول (الدرس 7، الصفحة 59) – يتضمن التاريخ المقيّم نوبة هوس. الاكتئاب شائع في النوع الأول، لكنه ليس ما يحدده.

اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني (الدرس 7، الصفحة 59) – يتضمن التاريخ المقيّم هوسا خفيفا واكتئابا جسيما، دون هوس. هذا لا يعني أن الحالة العامة خفيفة.

مستوى الدواء في الدم (الدرس 15، الصفحة 158) – كمية الدواء في الدم لحظة أخذ العينة. توقيت أخذ العينة قد يغيّر كيفية قراءة النتيجة، ولهذا يهتم توقيت الموعد؛ تُتبع تعليمات الدواء المحدد من الجهة التي رُتبت الفحص. المستوى معلومة واحدة إلى جانب الشعور الفعلي؛ قد تهم الأعراض حتى حين يكون المستوى طبيعيا.

العنقود (الدروس 2 و4 و8 و9) – فكرة أن النوبة تتضمن عدة أمور تتغيّر معا: المزاج، والطاقة، والنشاط، والتفكير، والنوم، والسلوك، والأداء. شعور واحد في يوم واحد ليس عنقودا.

الاعتلال المصاحب – حالة أخرى موجودة إلى جانب اضطراب ثنائي القطب: قلق، أو فرط حركة وتشتت انتباه، أو مشكلة مواد، أو مرض جسدي. شائع، وليس تعقيدا في الشخصية.

دورية المزاج (السيكلوثيميا) (الدرس 7، الصفحة 59) – نمط طويل الأمد من أعراض هوسية خفيفة واكتئابية متكررة لا يشكّل تاريخ نوبات مطابقا للنوع الأول أو الثاني.

التشخيص التفريقي – عمل التمييز بين حالات متشابهة. الدرس 10 عن هذا. هو عمل المختص، والشئ المفيد الذي يمكن تقديمه هو الوصف.

الدليلان DSM و ICD – النظامان اللذان يستعملهما الأطباء لتسمية الحالات. يُستعمل DSM غالبا في الولايات المتحدة، و ICD دوليا. يتفقان في معظم الأحيان وأحيانا يصوغان الأمور بشكل مختلف، ولهذا قد يقابل الشخص نفسه أوصافا مختلفة قليلا في سجلات مختلفة.

النوبة – فترة يمكن تمييزها تتغيّر فيها عدة أمور معا وتبقى متغيّرة، لا يوما سيئا واحدا أو شعورا قويا عابرا. يضع كل إطار عتباته الخاصة للمدة والشدة، والمختص هو من يقرر ما إذا كانت فترة ما تُحتسب نوبة. تصف هذه الكراسة الفترات؛ لا تصنفها أبدا.

الاستقرار المزاجي (اليوثيميا) – الكلمة التي تظهر في التقارير والملاحظات لتعني «لا نوبة حاليا». لا تعني أن لا شيء يجري، وليست خط الأساس نفسه: خط الأساس هو المعتقد شخصا، والاستقرار المزاجي وصف سريري لفترة.

الأداء (الدرس 23، الصفحة 229) – ما يمكن فعله في الحياة اليومية: العمل، والدراسة، والرعاية، والعلاقات، والمعاملات الإدارية. يعامل البرنامج الأداء كشيء يُوصف ويُعاد بناؤه في مجال واحد في كل مرة، لا كدرجة لقيمة الشخص.

الليثيوم (الدرس 15، الصفحة 158) – ملح معدني يُستعمل في اضطراب ثنائي القطب منذ زمن طويل. حقيقتان تخصان الشخص لا من يصف له الدواء: يحتاج فحوصات دم دورية، وصورته التحذيرية – رعشة خشنة، وعدم اتزان، وتلعثم في الكلام، وقيء أو إسهال مستمر – قد تشبه مرضا عاديا وقد تظهر حتى حين يكون آخر مستوى طبيعيا. الدرس 15 يوضح ما يُفعل حيال ذلك. **من يصف الدواء هو من يقرر إن كان الليثيوم مناسباً وبأي جرعة.**

الهوس والهوس الخفيف (الدرس 7 و8) – الهوس هو الفارق المحوري للنوع الأول. الهوس الخفيف هو الشكل الأقل شدة، ويظهر في النوع الثاني. «أقل شدة» يصف النوبة، لا المرض ولا الشخص.

السمات المختلطة (الدرسان 7 و 9) – سمات تفعيلية واكتئابية تحدث معا أو تتداخل ضمن نوبة أو فترة واحدة. تختلف الصياغة الدقيقة بين الأطر. يستحق المزيج انتباها، وهذا غير القول إن كل عرض مختلط طارئ.

مثبت المزاج – مصطلح جامع لأدوية تُستعمل في الإدارة طويلة الأمد لاضطراب ثنائي القطب. فئة ذات حدود مرنة، لا صنفا دقيقا، وقد يؤدي الدواء نفسه وظائف مختلفة في أوقات مختلفة. الغرض من دواء بعينه يُستمد من المعلومات الموثقة الخاصة، من الجهة التي تصفه.

التعافي الشخصي (الدرس 24، الصفحة 237) – بناء حياة ذات قيمة، وهذا أوسع من غياب الأعراض وليس وعدا بالشفاء.

ذهان ما بعد الولادة – طارئ نادر وخطير في الأسابيع التالية للولادة، وخطر أعلى في اضطراب ثنائي القطب. الارتباك المفاجئ، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو تصاعد الأعراض بسرعة بعد الولادة، يعني مساعدة طارئة الآن، لا موعدا روتينيا.

البادرة – الكلمة السريرية لعلامات التحذير المبكرة: التغيرات التي تسبق ظهور النوبة بوضوح. سلّم التحذير في الدرس 19 خريطة بادرة مكتوبة بكلمات شخصية.

الذهان (الدرس 8، الصفحة 68) – فقدان الاتصال بالواقع المشترك: مثل الاعتقاد بأشياء لا يعتقدونها آخرون، أو سماع أو رؤية أشياء لا يسمعونها أو يراها آخرون. قد يحدث في الهوس الشديد وفي الاكتئاب الشديد. سبب لطلب المساعدة بسرعة، ولا يقول شيئا عن كون الشخص خطيرا.

الدورية السريعة (الدرس 7، الصفحة 59) – في المعلومات الشائعة القائمة على DSM، أربع نوبات مزاجية متميزة أو أكثر خلال اثني عشر شهرا. المختص هو من يحدد ما يُحتسب نوبة. تصف التواتر خلال فترة، لا نوعا دائما من الأشخاص.

الانتكاس والتكرار – عودة الأعراض، أو نوبة جديدة بعد فترة استقرار. كلاهما حدث، لا حكم على مدى الجهد المبذول.

الهدأة – فترة دون أعراض ملحوظة. النصف الآخر من الانتكاس والتكرار، والحالة التي كُتب معظم هذه الكراسة لحمايتها.

القرار المشترك (الدرس 13، الصفحة 141) – قرار له نصفان: الأدلة والتقدير المهنيان، والأهداف والقيم والظروف والتفضيلات الشخصية. لا بد أن يكون النصفان في الغرفة معا.

أفكار انتحارية – أفكار عن إنهاء الحياة. يميّز الأطباء بين الأفكار والنية والخطّة، لأن الاستجابة تختلف. الثلاثة جميعا تستحق الإبلاغ، ولا واحدة منها فشل شخصي.

التخفيض التدريجي – تقليل الدواء تدريجيا، وفق جدول يضعه من يصفه. يظهر في هذه الكراسة فقط يمكن التعرف على الكلمة. **لن يطلب هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره.**

المُسوّه الجنيني – القادر على التأثير في حمل نام. بعض الأدوية المستعملة في اضطراب ثنائي القطب تحمل هذا الخطر وبعضها لا يحمله، والموازنة فردية. الدرس 17 عن الأسئلة، لا الأجوبة.

الاكتئاب المقاوم للعلاج – المصطلح المستعمل حين لا يستجيب الاكتئاب للعلاجات التي تنجح عادة. يستحق معرفة أن هذه التسمية تدفع أحيانا إلى إعادة النظر في التشخيص. لا تعني وحدها اضطراب

ثنائي القطب.

لمن يبحث عن كلمة

بعض الأشياء تُسمّى هنا اسماً آخر، عمداً. هذه الإحالات تدل على المدخل الصحيح.

المحفّز (Trigger) ← انظر ضغط مرشّح. يتجنب البرنامج كلمة «محفّز» لأنها تبدو كمفتاح، والضغط شيء يُراقب، لا سبباً.

علامات التحذير ← انظر الدرجة، وسلّم الدرس 19.

البادرة (Prodrome) ← انظر المدخل السريري، والدرجة.

الالتزام، compliance ← انظر الالتزام العلاجي.

مستوى الليثيوم، litemia ← انظر مستوى الدواء في الدم، والدرس 15.

كيف يبقى هذا مجانيا

لم تُدفع كلفة هذه الكراسة، ولم يُطلب بريد إلكتروني للحصول عليها. لا نسخة مدفوعة ولا مستوى مميز. هذا مقصود. لقد دفع ريني كلفة تثقيفه النفسي بنفسه، وسبب وجود Bipolar Clarity كله هو ألا يقرر الرمز البريدي أو الراتب ما إذا كان أحد سيتعلم يوما عن مرضه. هذا يعني أن المشروع يقوم على شيء واحد: هل يجده الناس. إن كان هذا مفيدا، ثلاثة أشياء تساعد. الثلاثة مجانية.

الاشتراك في القناة. بالنسبة إلى قناة صغيرة، عدد المشتركين ومدة المشاهدة هما ما يقرر إن كان يوتيوب سيعرض درسا على الشخص التالي الذي يبحث في الثانية صباحا. ذلك الشخص لن يجد هذه الكراسة أولا. سيجد فيديو، أو لن يجد شيئا.

إعطائها لشخص واحد فُكّر فيه فعلا. شخص لديه التشخيص، أو شخص يحب من لديه التشخيص، أو شخص أُعطي منشورا ولم يُعط شيئا آخر. ينتقل هذا كما ينتقل اسم طبيب جيد، من شخص إلى آخر، وهذا أقوى من منشور يمر عليه الجميع مرور الكرام.

إخبار مختص بوجودها. عيادة، أو مجموعة أقران، أو جمعية، أو الطبيب النفسي الذي سيُزار بعد ثلاثة أسابيع. يمكنهم إعطاء شيء مجاني، بخمس عشرة لغة، لا يحتاج تسجيل. لا يملك معظمهم شيئا مماثلا ليقدّموه.

شيء واحد لا يُطلب: الإجابات المكتوبة في هذه الكراسة. الصفحات المملوءة ملك خاص. التوصية بالكراسة وإخبار الناس عن الحالة الصحية الخاصة قراران مختلفان، ولا حاجة إلا لاتخاذ الأول.

كل شيء موجود على bipolarclarity.com/ar/support.

شكرا للوصول إلى هذا الحد. ليس أمرا بسيطا إنجاز أربعة وعشرين فصلا عن مرض شخصي.

– ريني، Bipolar Clarity

الأدلة وحدودها

التثقيف النفسي المنظم ليس إضافة هامشية. فهو من أفضل ما دُرس مما يمكن إضافته إلى الدواء في اضطراب ثنائي القطب، والتجربة الأكثر استشهاداً بها هي تجربة برشلونة.

عُيِّن مئة وعشرون شخصاً مستقرين بثنائي القطب عشوائياً إما لبرنامج تثقيف نفسي جماعي مدته ستة أشهر أو لمجموعة غير منظمّة. وتُوبع تسعة وتسعون منهم بعد خمس سنوات. وعلى مدى تلك السنوات الخمس، شهد من خضع للتثقيف النفسي نوبات أقل - 3.9 مقابل 8.4 - وقضى 154 يوماً مريضاً حاداً بدل 586. أي نحو خمسة أشهر من المرض على مدى خمس سنوات، بدل تسعة عشر شهراً.

Colom F. et al. Group psychoeducation for stabilised bipolar disorders: 5-year outcome of a randomised clinical trial. British Journal of Psychiatry, 2009; 194: 260-265

ثلاثة أمور لا تقولها تلك التجربة، ومن المهم قراءتها.

لا تقول إن التثقيف يحل محل الدواء. فكل من في تلك الدراسة كان يتلقى علاجاً، وبُني التعلّم فوقه.

ولا تقول إن كراسة تنتج تلك النتيجة. فما دُرس كان مجموعة يقودها مختص، تجتمع أسبوعياً لستة أشهر، في غرفة.

ولا تقول شيئاً عن أي شخص بعينه. فهي متوسط عبر مئة وعشرين شخصاً، والمتوسّطات تصف مجموعات، لا الشخص الذي يقرأها.

وما تقوله فعلاً هو أن تعليم أولئك المئة والعشرين مرضهم الخاص، عمداً وبترتيب، غيّر مسار السنوات التالية. وهذا هو السبب الكامل لوجود هذا البرنامج. فهذا هو المنهج المأخوذ من غرفة كتلك - لا الغرفة نفسها، ولم يُختَبَر كما لو كان إياها.

وكل ما يذكره هذا البرنامج سريراً موثق بالطريقة نفسها، والمصادر عامة. وهي مُدرّجة على bipolarclarity.com/ar/program/sources، درسا بدرس، كل مصدر مُسمّى: الإرشاد، والمقالة، والكتاب. وإن كان مصدر لا يقول ما يُقال إنه يقوله، فذلك خطأ منا ونريد سماعه.

لك، وللناس من حولك



خطتك موجودة بالفعل. من غيرك يعرف كيف يستعملها؟



هذه الكراسة وسيلة لفهم ما يحدث لك، ولرؤية النوبة قبل وصولها، ولوجود خطة قبل الحاجة إليها. لكن هذه الخطة لا تُعاش على انفراد. من يحبونك يلاحظون أشياء: قلة نومك، وتسارع كلامك، وصمتك. لم يُرهم أحد تقريبا ما يُفعل بذلك. فيراقبون، أو يتجادلون، أو يصمتون.

في نوفمبر 2026 نطلق **Bipolar Support Roadmap**: البرنامج المخصص لعائلتك، ولمن يشاركك حياتك، ولأصدقائك.

ما يمكن أن يتغير في البيت

مع Roadmap	اليوم، غالبا
يساعدون في العلاج دون أن يتولوا الأمر عنك، ويتفقون معك على الطريقة.	«هل أخذت الدواء؟»، ثلاث مرات في اليوم.
يُميّزون علامة التحذير من اليوم السيئ، ويعرفون ما يُفعل أولا.	ليلة واحدة بلا نوم والجميع في حالة تأهب... أو لا يلاحظ أحد حتى يفوت الأوان.
أعدّوا خطة أزمة قبل الحاجة إليها، يمكن وضعها بجانب المسارات المدوّنة في هذه الكراسة.	في الأزمة، يرتجل الجميع.
يعرفون متى يتوقفون مؤقتا عن الحوار، وكيف يعودون إليه.	جدال يتصاعد.

القرار لك

تمرير الصفحة التالية اختياري: لمن، ومتى، وهل يحدث أصلا. لا تحتوي على شيء مما كُتب هنا. ولا يطلب منهم Roadmap مراقبتك، بل يعلمهم السؤال قبل التدخل، وقبل «لا» جوابا.

صُمم ليرافق هذا البرنامج

علامات التحذير، وخطة تُعدّ قبل الأزمة، والسؤال قبل التدخل: يغطي Roadmap ما تغطيه كراستك، لكن من جهتهم من الطاولة.

هل يلزم إخبارهم بما يُكتب هنا؟
لا. لا يحتاج Roadmap إلى ذلك.

هل له تكلفة؟

لا. مجاني، مثل هذا البرنامج. لا نسخة مدفوعة، ولا حساب.

وإن لم يرغبوا؟

لا بأس. الدعوة لا تنتهي صلاحيتها.

طوال أربعة عشر شهرا جلسْتُ في غرفة علّمتني مرضي. الناس الذين أعيش معهم لم تكن لهم غرفة كهذه قط. هذه هي الغرفة التي كنت أتمناها لهم.

— ريني

← يمكن نزع الصفحة التالية أو إرسالها. إنها لهم.



لكل من يساند شخصا لديه اضطراب ثنائي القطب

شخص يهتم بك يتبع برنامجا للحفاظ على استقراره، وخطرت بباله. الأشياء لا تفوتك، لكن لم يعلمك أحد ما يفعل بها. لهذا وُجد Bipolar Support Roadmap.

ما يُتعلَّم هنا

- فهم ما يُرى، دون مراقبة كل حركة.
- المساعدة دون تولّي الأمر: في العلاج، والنوم، والكحول أو القنّب.
- ملاحظة احتمال بدء نوبة، وما يُفعل أولا.
- الحوار وقت الخلاف، ومتى يُوقّف الجدال مؤقتا.
- خطة أزمة تُعدّ قبل الحاجة إليها، بمسارين.
- الحدود، والأطفال، وإعادة بناء الثقة.
- العناية بالنفس، للقدرة على الاستمرار.

هل يفيد تعلّم هذا فعلا؟

في تجربة عشوائية في برشلونة، حضر أقارب أشخاص لديهم اضطراب ثنائي القطب اثنتي عشرة جلسة جماعية وحدهم، دون حضور المرضى. ومقارنة بعائلات لم تتلقَ جلسات إضافية، أصيب عدد أقل من هؤلاء المرضى بنوبة جديدة خلال الدراسة، وكان الفرق أساسا في نوبات الهوس والهوس الخفيف.¹ ليس Roadmap تلك التجربة، لكنه مبني على الفكرة نفسها: ما يعرفه الناس في البيت مهم.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511–519.

الدروس الـ 19

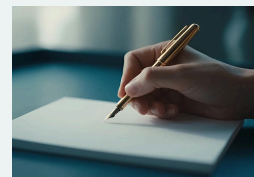
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شخص شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي القطب: ما الذي يمكن معرفته فعلا؟ |
| 14 | كيف تُقدّم المساعدة في اكتئاب ثنائي القطب | 4 | هل أنت سبب نوبة ثنائي القطب؟ |
| 15 | خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها | 5 | دعم علاج ثنائي القطب دون تولّي الأمر |
| 16 | ثنائي القطب والحدود والأطفال: أين يُرسم الخط؟ | 6 | ثنائي القطب والنوم: المساعدة دون تولّي الأمر |
| 17 | حين يُثقل ثنائي القطب العائلة: من أين البداية؟ | 7 | علامة تحذير لثنائي القطب أم مجرد يوم سيئ؟ |
| 18 | إعادة بناء الثقة بعد نوبة ثنائي القطب | 8 | ثنائي القطب والكحول والقنّب: كيف تكون المساعدة؟ |
| 19 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب دون فقدان الذات | 9 | علامات مبكرة للهوس والهوس الخفيف قد يلاحظها المقربون |
| | | 10 | اكتئاب ثنائي القطب والحالات المختلطة: ما الذي يُلاحظ |

كيف يعمل فيديو قصير وورقة عمل لكل درس • مسار من دقيقتين للأسابيع التي لا تتسع لأكثر • مبني مع الشخص الذي يتلقى الدعم، لا من وراء ظهره • مجاني، بلا حساب • ليس علاجاً ولا خدمة أزمات.

بـ 15 لغة: **العربية • עברית • English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी**

يصدر في نوفمبر 2026. بالتسجيل، يصلك الخبر في اليوم الأول.

أمّر لك هذا لأن...



bipolarclarity.com/ar/family

عند القلق الآن على سلامة هذا الشخص: bipolarclarity.com/ar/gethelp. وأرقام خطوط الأزمات لكل بلد موجودة أيضا في الصفحات الأخيرة من هذه الوثيقة.

عند خطر وشيك

الاتصال برقم الطوارئ المحلي فوراً (مثلاً 911 في الولايات المتحدة، 999 في المملكة المتحدة، 112 في الاتحاد الأوروبي).

خطوط الأزمات حسب البلد

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 14 (الإسعاف) أو 17 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
الأرجنتين	يُتصل بـ 135 (بوينس آيرس) أو 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
أستراليا	يُتصل بـ 14 11 13 – Lifeline (24/7).
البحرين	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بلجيكا	يُتصل بـ 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
البرازيل	يُتصل بـ 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 4141* (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12356 – 全国心理援助热线، الخط الوطني للمساعدة النفسية (يوميًا، تختلف الساعات حسب المقاطعة، 18 ساعة على الأقل يوميًا).
الدنمارك	يُتصل بـ 201 201 70 – Livslinien.
مصر	يُتصل بـ 0700 888 0800 – الخط الساخن للصحة النفسية، وزارة الصحة والسكان (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • بالإنجليزية 0116 2525 09.
فرنسا	يُتصل بـ 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
ألمانيا	يُتصل بـ 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge. النمسا 142 • سويسرا 143.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7، بالكانتونية)؛ وبعده لغات 2389 The Samaritans (24/7) – 2222.
الهند	يُتصل بـ 14416 أو 14416-89-1800 – Tele-MANAS (24/7، بعشرين لغة).
العراق	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
إسرائيل	يُتصل بـ 1201 – ERAN، الإسعاف الوجداني الأول (24/7).
إيطاليا	يُتصل بـ 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia؛ الطوارئ 112.
اليابان	يُتصل بـ 338-279-0120 – (24/7) よりそいホットライン.
الأردن	يُتصل بـ 0416 544 079 – خط الأزمات والانتحار، الجمعية الأردنية للصحة النفسية (24/7) JCPA؛ الطوارئ 911.
الكويت	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 1564 – Embrace Lifeline، الخط الوطني (24/7)، بالعربية والإنجليزية والفرنسية).
المكسيك	يُتصل بـ 2000 911 800 – (24/7) Línea de la Vida.
المغرب	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 15 (الإسعاف) أو 19 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
هولندا	يُتصل بـ 0113-0800 – 113 113 – (24/7) Zelfmoordpreventie.
نيوزيلندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
النرويج	يُتصل بـ 123 116 – (24/7) Mental Helse.
عُمان	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – الساعات: 116sos.pl انظر.
البرتغال	يُتصل بـ 24 24 24 808 – SNS 24.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
السعودية	يُتصل بـ 920033360 – خط الدعم النفسي، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية (ليس على مدار الساعة؛ بساعات نهائية محددة).
سنغافورة	يُتصل بـ 1771 – الخط الوطني SOS 1767 • (24/7) mindline.
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 567 567 0800 – SADAG.
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 109 – (24/7) 자살예방 상담전화.
إسبانيا	يُتصل بـ 024 – (24/7) Línea de atención a la conducta suicida.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
السويد	يُتصل بـ 101 90 – Självvmordslinjen (Mind).
تايوان	يُتصل بـ 1925 – 安心專線، خط Anxin، وزارة الصحة والرعاية (24/7).
تونس	يُتصل بـ 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800-(800 4673) HOPE – الخط الوطني للدعم النفسي، وزارة الصحة ووقاية المجتمع (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً).
المملكة المتحدة وأيرلندا	يُتصل بـ 123 116 – Samaritans (24/7)؛ وفي المملكة المتحدة يمكن أيضًا إرسال SHOUT إلى 85258.
الولايات المتحدة وكندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبًا، يمكن إيجاد خط محلي موثّق خلال ثوان على findahelpline.com.

إن لم يكن البيت آمنًا

الأرقام أدناه لحالات العنف أو الإساءة في البيت – من شريك، أو فرد من الأسرة، أو أي شخص يشارك السكن. الممرض قد يفسّر سلوكًا، لكنه لا يبرره أبدًا. لا حاجة لأي قرار مسبق قبل الاتصال.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	يُتصل بـ 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (من الأحد إلى الخميس، ساعات نهائية).
الأرجنتين	يُتصل بـ 144 – Línea 144 (24/7).
أستراليا	يُتصل بـ 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 732 737 0458.
البحرين	يُتصل بـ 80001488 – مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري (الساعات غير مؤكدة).
بلجيكا	يُتصل بـ 1712 – Hulplijn 1712 (بالهولندية، أيام الأسبوع) • يُتصل بـ 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (بالفرنسية).
البرازيل	يُتصل بـ 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12338 (مع رمز المنطقة المحلي) – خط حماية الحقوق التابع للاتحاد النسائي لعموم الصين (24/7).

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الدنمارك	يُتصل بـ 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
مصر	يُتصل بـ 15115 — مكتب الشكاوى، المجلس القومي للمرأة (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 016 116 — Nollalinja (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 005 005 080 يعمل.
فرنسا	يُتصل بـ 3919 — Violences Femmes Info (24/7)؛ ولا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف.
ألمانيا	يُتصل بـ 016 116 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). النمسا 555 222 0800 • سويسرا 142.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0434 2522 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
الهند	يُتصل بـ 181 — Women Helpline (24/7).
العراق	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
إسرائيل	يُتصل بـ 118 — الخط الوطني للعنف الأسري (24/7)، بالعربية والعربية والإنجليزية والروسية والأمهرية.
إيطاليا	يُتصل بـ 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
اليابان	يُتصل بـ 889-279-0120 — DV相談+ (24/7).
الأردن	يُتصل بـ 110 — الخط الوطني لحماية الأسرة، إدارة حماية الأسرة (24/7).
الكويت	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 018019-03 — خط مساعدة KAFA (24/7)، بالعربية والإنجليزية.
المكسيك	يُتصل بـ 079، الخيار 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
المغرب	يُتصل بـ 8350 — الاتحاد الوطني لنساء المغرب (UNFM)، الخط الأخضر «كلّنا معاك» (بالعربية والفرنسية؛ الساعات غير مؤكدة).
هولندا	يُتصل بـ 2000-0800 — Veilig Thuis (24/7).
نيوزيلندا	يُتصل بـ 450 456 0800 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
النرويج	يُتصل بـ 006 116 — VO-linjen (24/7).
عُمان	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 002 120 800 — Niebieska Linia، الخط الأزرق (24/7)؛ بالإنجليزية أيام الاثنين 6-10 مساءً، وبالروسية أيام الثلاثاء 6-10 مساءً.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
البرتغال	يُتصل بـ 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 3060.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	يُتصل بـ 8-800-7000-600 – مركز آنا الوطني لمنع العنف (من 9 صباحاً حتى 9 مساءً).
السعودية	يُتصل بـ 1919 – مركز البلاغ عن العنف الأسري، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (24/7).
سنغافورة	يُتصل بـ 0000-777-1800 – الخط الوطني لمكافحة العنف والتحرش الجنسي (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 428 428 0800 – GBV Command Centre (24/7).
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 1366 (24/7) – 여성긴급전화 1366.
إسبانيا	يُتصل بـ 016 (24/7) – لا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف • واتساب 016 000 600.
السويد	يُتصل بـ 016 116 – Kvinnofridslinjen (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 020 50 50 50 يعمل.
تايوان	يُتصل بـ 113 – خط الحماية 113، للعنف الأسري والاعتداء الجنسي والإساءة (24/7، بعدة لغات).
تونس	يُتصل بـ 1899 – الخط الأخضر 1899، الرصد الوطني لمكافحة العنف ضد المرأة (24/7، بالعربية والفرنسية).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800111 – مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال (DFWAC) (24/7).
المملكة المتحدة وأيرلندا	المملكة المتحدة 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) • أيرلندا 900 341 1800 – Women's Aid (24/7).
الولايات المتحدة وكندا	في الولايات المتحدة، يُتصل بـ 7233-799-800-1 – National Domestic Violence Hotline (24/7)، أو تُرسل كلمة START إلى 88788. وفي كندا، يمكن إيجاد أقرب ملجأ على sheltersafe.ca.
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائباً، فدليل NO MORE العالمي يضم خدمات في أكثر من 190 بلداً. عند خطر وشيك، يُتصل أولاً برقم الطوارئ المحلي.

في أي مكان في العالم

يمكن إيجاد خط مساعدة مجاني في أي بلد على findahelpline.com أو befrienders.org. ويمكن أيضا إخبار شخص موثوق بما يُشعر به، وطلب البقاء معه.

إن لم تكن الحالة طارئة، لكن الصعوبة قائمة

يُتصل بالطبيب المعالج أو فريق الرعاية، أو يُحجز أقرب موعد ممكن. إن وُجدت خطة أزمة أو جهة اتصال آمنة، فهذه لحظة استعمالها. تجاوز الساعة القادمة يكفي – لا حاجة لحل كل شيء اليوم.

Bipolar Clarity محتوى تثقيفي ولا يقدم مساعدة طارئة أو مشورة طبية شخصية. تُستعمل الموارد أعلاه للدعم العاجل.

عن Bipolar Clarity

يكتب Bipolar Clarity ريني، الذي يعيش مع اضطراب ثنائي القطب منذ 1993 وشُخص به عام 2018. وتُقدّم الدروس عبر كلارا، مضيئة بالذكاء الاصطناعي – استُعملت لحماية الخصوصية الشخصية مع مشاركة التجربة الحقيقية. فالوجه اصطناعي؛ والقصة حقيقية.

برنامج Bipolar Stability Program أربعة وعشرون درسا، مجانية، بخمس عشرة لغة. والفيديوهات، وهذه الكراسة، وكل فصل منها، موجودة على [/bipolarclarity.com/ar](http://bipolarclarity.com/ar). وتصدر أداة جديدة من صفحة واحدة عبر البريد الإلكتروني مرة كل أسبوع، على bipolarclarity.com/ar/newsletter.

محتوى تعليمي فقط. وهو ليس بديلا عن تشخيص أو علاج مهني، ولا شيء فيه يطلب بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره. وإن كانت هناك حاجة إلى مساعدة الآن، فخطوط الأزمات على الصفحة 259.

[/bipolarclarity.com/ar](http://bipolarclarity.com/ar)