

Bipolar Clarity

Bipolar Stability Program

24개 레슨을 한 권에 담은 워크북

24

24개 레슨 · 6개월

인쇄하세요. 손으로 쓰세요. 곁에 두세요.

bipolarclarity.com/ko/

시작하기

들어가는 길이 셋 있어요. 어느 쪽으로 들어와도 괜찮아요.

처음부터 시작하기. 챕터 1은 안전을 위한 페이지이고 몇 분이면 돼요. 그다음 순서에는 이유가 있어요. 앞쪽 챕터들은 요구하는 게 아주 적고, 붙잡을 것을 하나 쥐여 줘요.

아픈 데서 시작하기. 지금 벌어지고 있는 일이 있다면, 거기에 맞는 챕터를 여세요. 다음에 나오는 지도가 어느 챕터인지 알려 줘요. 있어야 한다는 페이지가 없으면, 최소 정보 상자를 쓰고 그 대로 이어가세요.

다시 시작하기. 이걸 한 번 시작했다가 그만뒀더라도, 여기서 만료된 건 아무것도 없어요. 뒤쪽에 아무것도 다시 읽지 않고 돌아올 수 있는 페이지가 있어요.

챕터마다 더 짧은 길이 있어요. 덜 된 게 아니라 완성된 길이고, 힘든 한 주에는 이쪽을 쓰면 돼요. 빈칸으로 두어도 되고, 질문이 나에게 맞지 않을 때 언제든지 쓸 수 있는 답이 다섯 개 있어요.

쓴 것은 내 종이 위에 남아요. 여기에서는 아무것도 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

어떤 페이지는 진단을 받은 본인이 쓰도록 만들어졌어요. 그 페이지는 그 사람의 것이고, 채우든 비워 두든 그 사람이 정해요. 어깨너머로 읽는 건, 본인에게서 듣는 것과 같지 않아요.

다음 두 페이지는 이것이 왜 존재하는지와 누구를 위한 것인지를 이야기해요. 연구가 말하는 것과 말하지 않는 것은 출처와 함께 뒤쪽에 있어요.

지금 도움이 필요하다면, 더 읽지 마세요. 사는 나라의 위기 상담 전화는 **274**쪽에 있어요. 한국에서는 자살예방 상담전화 109(24시간), 정신건강 위기상담 1577-0199. 다른 나라에서는 findahelpline.com

목차

번호	레슨	쪽
—	시작하기 — 세 가지 들어가는 길, 이것이 존재하는 이유, 누구를 위한 것인지, 무엇을 만들어 가는지, 어떻게 쓰는지	2
01	양극성 장애 진단을 막 받으셨나요? 이 한 장부터 쓰세요	9
02	양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요?	17
03	양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지	27
04	양극성 장애 초기 경고 신호: 나만의 4가지 고르기	37
05	양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요?	45
06	양극성 장애 라이프 차트: 지금까지의 기분 흐름을 한 장에	53
07	양극성 장애 1형 vs 2형: 숫자가 정말 뜻하는 것	63
08	양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호	73
09	조증과 우울이 동시에? 양극성 장애의 혼재성 양상	85
10	양극성 장애일까, 다른 것일까? 갑상선, 트라우마, ADHD	98
11	양극성 장애와 술·대마: 무엇을 살펴야 할까요	113
12	양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지	126
13	양극성 장애 정신과 진료: 짧은 시간을 알차게	147
14	괜찮은데 왜 아직 양극성 장애 약을 먹을까요?	157
15	양극성 장애 약 부작용: 기록할 것과 연락할 때	165
16	양극성 장애 약을 끊고 싶다면: 여기서부터	175
17	양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것	185
18	양극성 장애에 심리치료가 도움이 될까요? 연구가 말하는 것	195
19	양극성 장애 경고 신호: 미묘한 것부터 응급까지	205
20	양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 써 두기	214
21	양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같다면, 지금 할 일	224
22	양극성 장애에 도움이 되는 생활 리듬 만들기	233
23		

번호	레슨	쪽
	양극성 장애 에피소드 이후: 일, 돈, 사람 관계	242
24	양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔	250
—	끝까지 왔어요	261
—	멈췄다가 다시 돌아왔다면	263
—	용어집	264
—	이것이 무료로 유지되는 방법	270
—	근거와 한계	271
—	Bipolar Support Roadmap · 가족, 파트너, 친구를 위해	272
—	위기 상담 전화 부록 — 나라별	274
—	Bipolar Clarity 소개	278

이것이 존재하는 이유

제가 양극성 장애 진단을 받은 건 2018년이예요. 첫 에피소드는 1993년이었어요. 이름이 있는 무언가와, 그 이름을 듣지 못한 채로 25년을 산 셈이예요.

그 뒤에 운 좋게도 좋은 기회가 찾아왔지만, 그게 행운이었다는 걸 깨닫기까지는 시간이 좀 걸렸어요. 사는 곳 근처에 심리교육 그룹을 운영하는 병원이 있었어요. 정신과 의사 한 명, 심리학자 한 명, 탁자에 둘러앉은 열 명쯤. 주 1회, 열네 달. 거기서 누구도 저에게 무엇을 하라고 하지 않았어요. 이게 무엇인지를 가르쳐 줬어요. 어떻게 움직이는지, 시작할 때 어떤 모습인지, 약이 무엇을 하려는 것인지, 진료에서 무엇을 말하고 가기 전에 무엇을 적어 두어야 하는지요.

저에게 남은 건 어떤 개별 지식이 아니었어요. 누군가 그 지식을 순서대로 놓아 줬다는 것이었어요. 저는 25년 동안 조각을 모아 왔어요. 그 방에서 처음으로, 그 조각들이 하나의 이어진 흐름이 됐어요.

하지만 그런 자리에 참여할 수 있는 사람은 거의 없어요. 효과가 없어서가 아니예요. 약에 더할 수 있는 것 가운데 이걸 가장 많이 연구된 축에 들어요. 그게 아니라 제 경우에는 임상 전문가 두 명과 그룹과 대기자 명단이 필요했고, 그 전부가 1년 동안 매주 다닐 수 있을 만큼 집에서 가꿔야 했기 때문이에요. 게다가 수천 달러가 들었어요.

저는 마침 그런 곳 가까이에 살았고, 그 비용을 낼 수 있었어요. 이 진단을 받은 사람 대부분은 둘 다 갖지 못해요. 그렇다고 그들이 이런 도움을 받을 자격이 덜한 건 아니예요.

그래서 저는 이걸 만들었어요. 같은 생각을, 어디에 있든 오늘 밤부터 시작할 수 있는 것으로 다시 만들고, 15개 언어로 냈어요. 어디에 사는지도 얼마를 버는지도, 자기 병을 배울 기회를 갖게 될지를 정해서는 안 되니까요.

Bipolar Stability Program은 무료예요. 스물네 개 레슨 전부, 이 워크북, 챕터 하나하나를 따로 담은 것까지, 모든 언어로요. 지금도 무료이고 앞으로도 무료예요. 체험판도 아니고, 맛보기도 아니고, 유료 버전을 위해 빼 둔 것도 없고, 이메일 주소 뒤에 숨겨 둔 것도 없어요. 저는 제 심리교육 비용을 냈지만, 이 Program은 누구나 무료로 이용할 수 있게 만들었어요.

여기 있는 주제와 그 순서는 제 것이예요. 그 방에서 제가 가져온 건, 순서라는 게 있어야 한다는 거였어요.

— René, Bipolar Clarity

누구를 위한 것인지

진단을 받은 지 얼마 되지 않았다면, 이건 가장 먼저 그런 사람을 위해 만들어졌어요. 순서에는 이유가 있어요. 앞쪽 레슨들은 요구하는 게 아주 적고, 붙잡을 것을 하나 쥐여 줘요.

몇 해 전에 진단을 받았는데 아무도 얹혀 놓고 설명해 준 적이 없다면, 이 Program은 그런 분들을 위한 것이기도 하고, 늦은 게 아니에요. 대부분은 그런 대화를 한 번도 갖지 못해요. 여기 있는 챕터 몇 개는, 저 자신도 진단을 받고 한참을 지내고 나서야 그 대화를 가졌기 때문에 존재해요.

사랑하는 사람이 양극성 장애라면, 그 사람이 무엇을 감당하고 있는지 이해하는 데 이걸 쓸 수 있어요. 어떤 페이지는 진단을 받은 본인이 쓰도록 만들어졌어요. 그 페이지는 그 사람의 것이고, 채우든 비워 두든 그 사람이 정해요. 어깨너머로 읽는 건, 본인에게서 듣는 것과 같지 않아요.

그리고 솔직한 한계 몇 가지.

이건 지금 벌어지고 있는 위기를 위한 것이 아니에요. 지금 거기에 있다면, 위기 상담 전화가 **274**쪽에 있고, 그게 이 책의 다른 무엇보다 중요해요.

이건 치료를 대신하지도, 나를 진료하는 전문가를 대신하지도 않아요. 그들과 나누는 대화를 더 낫게 만들려고 만든 것이지, 그 자리를 차지하려고 만든 게 아니에요. 여기 있는 어떤 것도 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하지 않아요. 그 결정은 나의 경과를 아는 사람의 몫이에요.

그리고 이건 시험이 아니에요. 아무도 점수를 매기지 않고, 아무도 보지 않고, 여기서는 실패할 수 없어요.

여기서 만들어 가는 것

스물네 개의 챕터, 하나의 계획이에요. 챕터마다 한 페이지를 만들고, 그 페이지마다 들어갈 자리가 이미 기다리고 있어요.

계획은 일곱 부분으로 되어 있어요. 레슨 순서가 아니에요. 급할 때 무언가를 찾아본다면 필요할 순서로 놓여 있어요. 그게 핵심이에요. 경고 사다리가 필요한 순간에는, 그것이 몇 번째 레슨이었는지 떠올리기 어려워요.

계획의 부분	거기에 들어가는 것	만드는 챕터
0·표지와 열람 권한	누구의 계획인지, 이걸로 무엇을 바랐는지, 어느 판인지, 누가 읽어도 되는지, 마지막으로 검토한 때	1·24
1·응급 상황이라면	가장 나쁜 날에 누군가가 쓸 수 있는 페이지들: 세 갈래 길, 위기 대응 초안, 첫 72시간 계획	1·20·21
2·나의 신호	나에게 변화가 어떤 모습으로 오는지, 첫 두 가지 신호부터 사다리 전체까지	4·8·9·19
3·나의 평소 상태	나에게 보통인 것: 수면과 리듬, 부담이 되는 것과 지켜 주는 것, 생활을 붙잡아 주는 것	3·11·12·22
4·내 말로 쓴 나의 진단	기록에 적힌 표현, 그것이 뜻하는 것과 정하지 않는 것, 그리고 나의 경과	2·6·7·10
5·나의 치료	치료가 무엇을 위한 것인지, 무엇을 알려야 하는지, 무엇을 물어야 하는지, 진료를 어떻게 준비하는지	5·13·14·15·16·17·18
6·나의 생활	기능, 정체성, 상실, 그리고 그 모든 것 둘레에 다시 세우는 생활	23·24

이 지도를 읽는 법

빨리 차는 부분이 있고 기다리는 부분이 있어요. 1부에는 첫 챕터를 끝내자마자 페이지가 하나 들어가요. 길이 다른 모든 것보다 먼저이기 때문이에요. 6부는 몇 달 동안 비어 있는데, 그건 늦어지는 게 아니라 그렇게 설계한 거예요.

한 챕터가 여러 부분을 채울 수 있어요. 챕터 24는 계획 전체를 묶기 때문에, 표지와 마지막 부분을 같이 써요.

뒤의 페이지가 앞의 페이지를 대신해요. 챕터 19에서 만드는 사다리는 챕터 4, 8, 9의 신호 기록을 넘겨받아요. 그렇게 될 때는 챕터가 알려 주고, 이전 페이지는 버리는 게 아니라 낱파를 적어서 보관해요. 자기가 자기를 설명하는 방식이 어떻게 달라졌는지 볼 수 있게 되는데, 그건 가지고 있을 만한 것이에요.

기본 순서는 챕터 1에서 챕터 24까지예요. 뒤의 페이지가 앞의 것 위에 쌓이기 때문이에요. 그래도 지금 일어나고 있는 일에 맞는 챕터를 먼저 열어도 돼요. 그 챕터가 계획의 어느 부분에 들어가는지 찾아서 거기서 가면 돼요. 필요하다는 페이지가 아직 없으면, 최소 정보 상자를 쓰고 그대로 이어가세요. 처음부터 다시 할 필요는 없어요.

이 워크북을 쓰는 법

이 Program은 두 부분으로 되어 있고, 둘은 같이 쓰도록 만들어졌어요. 스물네 개 레슨은 저마다 영상 하나이고, 여기 있는 챕터는 그 영상과 짝을 이루는 종이에요. 영상이 그것을 설명해요. 챕터는 그것이 내 것이 되는 자리예요. 질문 페이지, 평소 상태, 경고 신호 사다리, 치료진과 함께 볼 초안. 내 손글씨로요.

그래서 순서는 이래요. 레슨을 보고, 그다음에 챕터를 여는 거예요. 오늘은 영상을 보기 어렵다면 챕터만으로도 성립하지만, 질문은 누군가 한 번 짚어 준 뒤에 답하기가 더 쉬워요.

전부 bipolarclarity.com/ko/ 에 있어요. 스물네 개 영상, 이 워크북, 챕터 하나하나를 담은 소책자, 15개 언어. 무료이고 이메일 주소도 묻지 않아요. 이 페이지의 코드는 Program을 열어요. 챕터마다 끝에 코드가 셋 더 있어요. 그 레슨의 영상, 다음 레슨, 그리고 Program이요. 어디쯤 펼쳐고 있든, 영상은 한 번 스캔이면 열려요.

전부 인쇄해도 되고, 필요한 그 주에 챕터 하나만 인쇄해도 돼요.

쓴 것은 내 종이 위에 남아요. 여기에서 제출되는 것도 업로드되는 것도 없고, Bipolar Clarity가 수집하거나 들여다보는 것도 없어요. 사적인 것을 두는 자리에 – 파일철이든, 서랍이든, 잠금이 걸린 파일이든 – 두세요. 무엇을 쓰고, 무엇을 비워 두고, 무엇을 누구에게 보일지는 스스로 정하면 돼요.

실제로 낼 수 있는 속도로 가세요. 챕터마다 기본 길과 더 짧은 힘이 없는 날의 길이 있고, 짧은 길도 쓸 수 있는 것을 남겨요. 힘든 한 주에 끝낸 짧은 길은 그것만으로도 충분해요. 그 길이 만드는데는 건 못한 답이 아니라 더 작은 답이에요.

빈칸으로 두어도 돼요. 「아직 잘 모르겠어요」도 답이에요. “나에게는 해당되지 않아요”도 답이에요. “그건 쓰고 싶지 않아요”도, 그게 솔직한 답이라면 답이에요. 사실인 세 줄이 적힌 페이지가, 다 한 것처럼 보이려고 채운 페이지보다 더 값져요.

더 힘들어지고 있다면 멈추세요. 이걸 읽는 게 괴로움을 키우고 있거나 상태가 빠르게 달라지고 있다면, 내려놓고 도와줄 수 있는 사람에게 연락하세요. 이건 그대로 여기 있을 거예요.

나라별 위기 상담 전화 부록은 맨 뒤 274쪽에 있어요. 괜찮은 지금 한 번 봐 두고, 어디에 있는지 알아 두세요.

걸리는 말이 있으면 – 여기서든 진료에서든 – 용어집이 264쪽에 있어요. 마흔아홉 항목이에요. 먼저 이 워크북이 나름의 뜻으로 쓰는 말, 그다음에 임상 용어. 각각 가나다순이고, 진단을 받은 첫해를 위해 쓰였어요. 시작하기 전에 읽어 두는 것도 이 책을 쓰는 괜찮은 방법이에요.

이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/l01



BIPOLAR STABILITY PROGRAM

01

양극성 장애 진단을 막 받으셨나요? 이 한 장부터 쓰세요

이어져 있는 두 페이지예요. 먼저, 도움이 필요할 때 실제로 쓰게 될 길. 그다음에, 이 *Program*을 현실적으로 쓰는 방법 이에요.

두 가지 길: 전체를 하는 길과 짧은 길

인쇄 · 손글씨 · 보관

이 페이지에서 하는 일

이어져 있는 두 페이지예요. 먼저, 도움이 필요할 때 실제로 쓰게 될 길. 그다음에, 이 Program을 현실적으로 쓰는 방법이에요.

여기서 가지고 나가는 것은 자기만의 세 갈래 길 – 일찍 도움받기, 긴급한 전문가 도움, 즉각적인 위험 – 을 부록에서 옮겨 적은 한 페이지, 원한다면 개인 연락처 하나, 그리고 이 Program을 언제 어떻게 쓸지에 대한 작은 계획이에요.

안전 계획은 교육을 위한 준비예요. 위험을 평가하지 않고, 감시하지 않으며, 임상 전문가와 함께 쓰는 안전 계획이나 위기 계획을 대신하지도 않아요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 1과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 여기 인쇄된 것은 쓰는 동안 앞에 두고 싶은 것이고, 몇 달 뒤에 아무것도 다시 보지 않고 찾고 싶어질 것이예요.

실제로 손이 가는 페이지부터 시작해요. 이 Program에서 가장 중요한 페이지가 아니라, 가장 찾기 쉬운 페이지예요. 세 갈래 길이 있어요. 일찍 도움을 받는 곳, 긴급한 전문가 도움을 받는 곳, 그리고 즉각적인 위험이 있을 수 있을 때 하는 일. 자기 손글씨로 옮겨 적어서, 손이 이미 아는 자리에 두는 거예요.

직접 쓴 길이, 압박 속에서 찾아지는 길이에요. 이 책 맨 뒤의 부록에 나라별 연락처가 있고, 옮겨 적는 곳이 거기에요. 하지만 찾아 들어가야 하는 책 속의 번호와, 늘 곁에 두는 페이지 위의 번호는 같은 것이 아니예요. 더 흥미로운 곳이 아니라 여기서 시작하는 이유가 그 차이예요.

누구를 위한 것이고, 언제 되는 일인지. 이 Program은 어느 정도 괜찮은 시기를 위해 만들어졌어요. 완전히 괜찮을 필요는 없어요. 읽을 수 있고, 몇 줄 쓸 수 있고, 지금처럼 느끼지 않는 자기 모습을 그려 볼 수 있을 만큼이면 돼요. 그건 여기 있을 자격을 얻으려고 넘어야 하는 기준이 아니예요. 그냥 이 일이 가능한 자리가 거기라는 뜻이에요. 차분히 준비하는 게 선택지에 없을 순간을 위해, 지금 차분히 준비해 두는 거예요.

그리고 그 말은, 에피소드가 이 Program에서 나를 빼내지 않는다는 뜻이기도 해요. 중단시킬 뿐이에요. 챕터는 스물네 개이고, 번호가 붙어 있고, 나쁜 두어 주나 입원이나 아무것도 할 수 없었던 한 해 동안 여기 그대로 있어요. 돌아왔을 때 벌을 받듯 처음부터 다시 시작하지 않아요. 보던 페이지를 열거나, 방금 일어난 일에 맞는 챕터로 바로 가면 돼요. 이미 쓴 것은 전부 그대로 자기 것이예요. 전체 워크북을 가지고 있다면 앞쪽에 바로 그 순간을 위해 쓴 페이지가 있고, 이 챕터만 가지고 있다면 같은 페이지가 bipolarclarity.com/ko/workbook 의 전체 워크북에 있어요.

그리고 여기 있는 무엇보다 앞서는 경계가 하나 있어요. 활성화가 빠르게 심해지고 있거나, 현실과의 접촉이 흐려지고 있거나, 기본적인 필요를 스스로 돌볼 수 없거나, 자신이나 다른 사람을 해칠 위험이 있다면,

전문가의 도움이나 긴급한 도움이 먼저이고 이 챕터는 기다려요. 이 책의 어떤 것도 그 대가를 치르고 끝낼 만한 가치는 없어요.

여기서 중요한 것

1. **긴급한 도움이나 응급 도움이 학습보다 먼저예요.** 언제나, 그리고 페이지를 다 채우고 나서가 아니라 바로요.
2. **찾을 수 있는 길이 기억나는 길보다 나아요.** 압박 속에서는 적어 두지 않은 번호가 떠오르지 않아요.
3. **이 Program은 배우고, 정리하고, 준비하도록 도와요.** 개인에게 맞춘 치료는 지금 있는 자리에 그대로 있어요.
4. **짧은 길로 가도 쓸모 있는 것이 남아요.** 적게 채우는 건 실패가 아니예요.

영상을 먼저 보기

영상에만 있는 것이 두 가지 있고, 그중 하나가 이 Program이 존재하는 이유예요.

- **이 Program이 어디에서 왔는지.** René는 진단을 받은 뒤 전문 병원의 심리교육 프로그램에서 열네 달쯤을 보냈고, 그것이 해 준 것과 해 주지 못한 것 때문에 이 강의가 있어요. 본인이 직접 이야기해요.
- **눈앞에서 채워지는 조던의 페이지.** 누군가 세 갈래 길을 서툴게 적었다가 고치는 걸 보는 편이, 설명을 읽는 것보다 나아요.

쓰기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 진단을 막 받으셨나요? 이 한 장부터 쓰세요 — Bipolar Stability Program의 레슨 1이에요.

시작하기 전에

이 Program은 교육과 실질적인 준비를 제공해요. 개별 진단, 심리치료, 치료, 임상적 관찰, 위기 대응, 의학적 조언은 치료에 관여하는 적절한 전문가와 서비스의 몫으로 남아요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

오늘 갈 길을 고르세요.

- **기본 길:** 안전 계획, 그다음 출발점.
- **힘이 없는 날:** 부록에서 사는 나라의 응급 번호를 옮겨 적고, bipolarclarity.com/ko/gethelp 를 저장하세요. 도움이 될 때만 아는 서비스 하나를 더하세요.
- **잠시 멈춤:** 배우는 것이 오히려 힘들게 하거나 상태가 빠르게 달라지고 있다면, 멈추고 적절한 전문가에게 연락하세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 챕터는 임상적 주장을 하지 않아요. 여기서 밝히는 것은 이 Program 자신의 한계이고, 그것은 연구 결과가 아니라 편집상의 결정이에요. Program의 나머지 부분에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요: bipolarclarity.com/ko/program/sources. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

파트 A — 나의 안전 계획

번호가 어디에 있는지. 이 워크북은 한 언어로 쓰이고 여러 나라에서 읽혀요. 그래서 여기에 어느 나라의 번호도 인쇄하지 않아요. 언어만으로는 그 사람이 어디에 사는지 알 수 없으니까요. **이 워크북 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 나라별 연락처가 있고,** 응급 상황은 아니지만 힘들 때를 위한 항목과 집에서 안전하지 않을 때를 위한 항목도 함께 있어요. 지금 한 번 자기 나라를 찾아서 아래 줄에 옮겨 적으세요. 직접 쓴 번호가, 압박 속에서 찾아지는 번호예요.

일찍 도움받기

부록의 「**응급 상황은 아니지만 힘들다면**」 항목에서 이 길이 시작돼요. 이미 치료에 관여하고 있는 병원, 담당 의사, 일차 진료 서비스나 다른 전문가 경로가 있다면 적어 두세요.

일찍 도움받기 위한 나의 길

긴급한 전문가 도움

부록의 「**국가별 위기 상담 전화**」 항목이 이 단계를 다뤄요. 이 워크북은 지금 상황이 긴급한지를 판단하지 않아요. 길을 쉽게 닿을 수 있게 만들 뿐이에요.

긴급한 도움을 위한 나의 길

즉각적인 위험이 있을 때

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

부록에서 옮겨 적은 나의 응급 번호**개인 연락처 하나 – 선택**

이 페이지가 더 쓸모 있어질 때만, 임상 전문가나 서비스나 믿을 수 있는 사람 한 명을 적으세요. 연락처를 적는다고 그 사람에게 알림이 가거나, 그 사람이 치료나 안전을 책임지게 되지는 않아요.

이름 또는 서비스**연락 방법****부탁할 수 있는 것****찾을 수 있는지 확인**

페이지를 덮었다가 다시 찾아보세요. 하나만 고르세요.

- 빨리 찾을 수 있어요.
- 더 찾기 쉬운 곳으로 옮기거나 저장하고 싶어요.
- 아직 잘 모르겠어요.
- 답하고 싶지 않아요.

찾기 확인

☐ 빨리 찾을 수 있어요 ☐ 옮기고 싶어요 ☐ 아직 잘 모르겠어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

파트 B — 나의 출발점**나의 이유 또는 목표**

더 잘 이해하거나, 정리하거나, 전하고 싶은 것 한 가지를 쓰세요. “다시는 에피소드를 겪지 않기”처럼 보장된 결과를 쓰는 건 피하세요.

이 PROGRAM을 쓰게 될 방식

시작할 때의 방식 하나를 고르세요. 나중에 바뀌도 돼요.

이 PROGRAM을 쓰는 방식

- ☐ 영상 먼저
 ☐ 소리만 듣거나 화면을
 그리고
 ☐ 워크북 요약 먼저
 ☐ 짧게 나눠서
- ☐ 아직 잘 모르겠어요

현실적인 나의 계기

실제로 있는 시간이나 되풀이되는 상황을 고르세요. 챕터의 길이는 임상적인 용량도 아니고, 의지를 재는 시험도 아니에요.

힘이 없는 날의 대체안

가장 작으면서 쓸모 있는 판을 고르세요. 질문 하나, 오디오 5분, 중요한 것만, 또는 자기 나름의 대체안이요.

지금의 자신감

- ☐ 아직 자신이 없어요
 ☐ 조금 있어요
 ☐ 어느 정도 있어요
 ☐ 많이 있어요
- ☐ 답하고 싶지 않아요

힘이 없는 날의 길

1. 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에서 사는 나라를 찾아, 응급 번호를 § 3의 줄에 옮겨 적으세요.
2. bipolarclarity.com/ko/gethelp 를 저장하세요. 같은 목록이 있고 계속 갱신돼요.
3. 도움이 될 때만 아는 서비스나 연락처 하나를 더하세요.
4. 그만하세요. 오늘 그 밖에 끝내야 할 것은 없어요.

작성 예시 (가상의 인물)

조던은 부록에서 자기 나라의 연락처를 이미 페이지에 옮겨 적었어요. 일찍 도움받기 항목에는 병원 포털을, 개인 연락처에는 친구를 적고, 부탁할 것을 한 가지 구체적으로 썼어요. “이 페이지를 찾는 걸 도와주고, 내가 전화하는 동안 옆에 있어 줘.” 찾기 확인은 “빨리 찾을 수 있어요”예요.

조던의 출발점에는 이렇게 적혀 있어요. “진료에서 달라진 점을 또렷하게 설명하고 싶어요.” 선호하는 방식은 영상 먼저, 계기는 일요일 점심 뒤, 힘이 없는 날의 대체안은 2분 안에 질문 하나, 자신감은 “조금 있어요”예요.

이건 가상의 예시이고 항목이 어떻게 쓰이는지 보여 주기 위한 것이에요. 권장하는 답이 아니에요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **실제로 닿을 수 있는 길을 하나 이상 적고 찾기 확인에 답해야** 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 안전 계획은 어떤 세부 정보가 없다고 해서 멈추는 일이 없어요. 위에 있는 일반적인 길만으로도 시작하기에 충분해요. 병원 번호 하나를 기다리는 안전 계획은 쓰이고 있는 페이지이지, 못 끝낸 페이지가 아니에요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

더 또렷해진 것 하나

간직하고 싶은 질문 하나

오늘 간 길

☐ 기본 길

☐ 힘이 없는 날의 길

☐ 멈춤

☐ 답하고 싶지 않아요

여기 쓴 것이 가는 곳

안전 계획이 현재 판인 동안에는 계획의 맨 앞에 두세요. 위기 대응 모듈이 더 갖춰진 위기 대응 초안을 만 들어요 (레슨 20, 쪽 214). 관련된 전문가와 지역 항목이 검토된 뒤에만 이 임시 페이지를 대신해요.

출발점의 목표, 선호하는 방식, 계기, 힘이 없는 날의 대체안은 그대로 두세요. 정체성과 회복 모듈이 기능 과 정체성과 회복의 맥락에서 그 목표를 다시 다뤄요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 지원하는 사람은 내가 나누기로 한 것만 받고, 치료나 안전을 책임지게 되지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 자해나 자살의 방법에 관한 내용은 적지 마세요.

- 이 페이지를 위험을 평가하는 데 쓰지 마세요. 긴급하거나 즉각적인 도움이 페이지를 끝내는 것보다 먼저예요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



02

양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요?

워크시트를 진단 검사로 쓰지 않으면서, 양극성 장애를 정확하고 낙인 없이 말할 수 있는 표현을 만들어요.

이 페이지에서 하는 일

워크시트를 진단 검사로 쓰지 않으면서, 양극성 장애를 정확하고 낙인 없이 말할 수 있는 표현을 만듭니다.

여기서 가지고 나가는 것은 의미하는 것과 의미하지 않는 것 + 진단 표현 카드 하나, 그리고 자격 있는 전문가에게 가져갈 확실하지 않은 것 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 2와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 여기 인쇄된 것은 다시 꺼내 쓰게 될 표현이에요. 진료실에서, 어려운 대화에서, 또는 누군가 무심한 말을 하는 날예요.

이 챕터가 하는 일은 검사가 아니라 말이에요. 여기에 쓰는 어떤 것도 무언가를 진단하지 않아요. 이 챕터가 하는 일은, 전문가에게 쓸 수 있을 만큼 정확하고 가족에게 쓸 수 있을 만큼 차분한 표현을 갖게 하는 거예요. 그리고 그 둘은 서로 다른 문제예요.

에피소드성과 장기적 관점. 일찍 자기 것으로 만들어 둘 만한 두 단어예요. 에피소드성은 변화가 계속 및 밋하게 이어지는 게 아니라 알아볼 수 있는 기간으로 온다는 뜻이에요. 장기적 관점은 시간을 가로질러 봐야 그림이 말이 된다는 뜻이고, 그래서 한 번의 진료나 한 장의 설문지나 나쁜 두 주만으로는 정할 수 없어요.

에피소드는 느낌 하나가 아니라 한 무리예요. 기분, 에너지, 활동, 생각, 수면, 행동, 그리고 생활이 실제로 어떻게 굴러가는지. 그 가운데 여럿이 함께, 한동안, 자기 평소와 다르게 움직이는 거예요. 하루 가라앉은 오후는 그냥 가라앉은 오후예요.

무엇이 촉발했는지와 무엇이 원인인지는 같지 않아요. 양극성 장애의 정확한 원인은 알려져 있지 않고, 어떻게 시작되고 어떻게 흘러가는데는 여러 종류의 요인이 관여할 수 있어요. 유전을 포함한 생물학적인 것, 그리고 심리적·사회적·구조적인 것도요. 유발 요인은 다른 이야기예요. 에피소드가 움직이기 시작하게 만들 수 있는 것이죠. 나에게 무엇이 에피소드를 유발하는지 아는 건 쓸모가 있고, 그건 나에 대한 판정이 아니예요. 두 단어 가운데 어느 것도 이 일을 스스로 불러왔다는 뜻이 아니고, 둘을 떼어 두는 것이 쓸모 있는 관찰이 자책으로 변하는 걸 막아 줘요.

평소 상태는 사람마다 달라요. 자기에게 보통인 양상이지, 감정이 없는 밋밋한 상태도 아니고 다른 누군가의 평균도 아니예요. 이 책의 뒷부분은 거의 전부 그것과 견주기 때문에, 이 단어는 당연하다고 넘기지 않고 여기서 정의해요.

그리고 진단은 그 사람이 아니예요. 진단은 치료를 정리할 수 있지만, 성격이나 능력이나 값어치를 설명하지는 않아요. 그 문장은 고개를 끄덕이기는 쉽고 나쁜 날에 붙들고 있기는 어려워요. 그래서 기억에 맡기지 않고 인쇄해 두었어요.

여기서 중요한 것

1. **양극성 장애는 에피소드성이고 장기적으로 봐야 해요.** 알아볼 수 있는 변화의 기간을 시간을 가로질러 이해해요.
2. **에피소드에는 느낌 하나가 아니라 한 무리가 관여해요.** 기분, 에너지, 활동, 생각, 수면, 행동, 기능이 함께 달라질 수 있어요.
3. **평소 상태는 사람마다 달라요.** 보통의 양상이지, 완전히 미미하거나 감정이 없는 상태가 아니에요.
4. **전문가의 평가가 맥락을 더해요.** 증상 하나, 짧은 기간 하나, 설문지 하나, 앱 하나, 바깥의 의견 하나 만으로는 진단이 서지 않아요.
5. **진단은 그 사람이 아니에요.** 치료의 방향을 잡아 줄 수는 있지만, 성격이나 능력이나 관계나 앞으로의 삶 전체를 규정하지는 않아요.

영상을 먼저 보기

영상에만 있는 것이 두 가지 있어요.

- **샘의 카드를 처음부터 끝까지.** 진료에서 살아남는 표현과 무너지는 표현의 차이는, 설명으로 읽는 것 보다 벌어지는 걸 보는 편이 쉬워요.
- **「진단은 당신이 아니다」가 왜 위로 이상인지.** 클라라가 제대로 뜯어보고, 말로 들으면 인쇄된 것과 다르게 와닿아요.

쓰기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요? — Bipolar Stability Program의 레슨 2예요.

시작하기 전에

범위와 안전. 이 챕터는 교육을 위한 것이에요. 진단을 확정하지도, 부정하지도, 바꾸지도 않아요. 진단 퀴즈도, 전문가의 평가도, 치료 계획도, 관찰 서비스도, 개인에게 맞춘 의학적 조언도 아니에요. 상태가 빠르게 달라지고 있거나 위험할 수 있다면, 여기서 진단을 정리하려 하지 말고 적절한 전문가나 긴급한 길을 쓰세요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

이 챕터를 쓰는 방법:

- 아는 것, 모르는 것, 그리고 묻고 싶은 것을 적으세요.
- 관찰용 질문에 점수를 매기지 말고, 그것으로 어떤 기간을 에피소드라고 이름 붙이지도 마세요.

- 아직 모른다는 것도 답이고, 무언가를 적지 않기로 하는 것도 답이에요. 그 가운데 어느 것도 뒤처지게 하지 않아요.
- 오늘 갈 길을 고르세요. **기본 길**(다섯 칸짜리 카드) 또는 **힘이 없는 날**(두 줄).

언제든 쓸 수 있는 답:

- **아직 잘 모르겠어요**
- **답하고 싶지 않아요**
- **여기에 쓸 것이 없어요**
- **이건 쓰지 않고 들게요**
- **이건 전문가와 이야기하고 싶어요**

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요.

bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 2 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

에피소드와 평소 상태 — 그림으로 보기

이건 배우기 위한 모형이지, 진단용 그래프도 아니고 정식 기준의 묶음도 아니에요.

시간을 따라가면:

평소 상태 근처의 보통 변동 → 의미 있는 변화들이 한 무리로 → 영향이 가장 큰 기간 → 평소 상태 쪽으로 움직임 → 회복 또는 남아 있는 어려움

이 선의 각 부분 아래에서, 한 사람은 여러 영역을 관찰할 수 있어요.

- 기분이나 감정의 결;
- 에너지;
- 활동이나 속도;
- 생각이나 집중;
- 수면;
- 행동, 판단, 말하기;
- 자기 돌봄, 사람 관계, 일, 공부, 일상의 일에서의 기능.

이 선이 매끄러울 필요는 없어요. 어떤 사람은 또렷한 에피소드 사이에도 증상이 있어요. 어떤 사람은 이전의 평소 상태 가까스로 돌아와요. 사람의 평소 상태 자체도 건강, 나이, 환경, 치료, 삶의 형편에 따라 달라질 수 있어요.

이 선으로 어떤 기간이 조증이었는지 경조증이었는지 우울이었는지 혼재였는지를 정하지 마세요. 순서와 변화와 영향에 대한 질문을 준비하는 데 쓰세요.

규칙 — 넓이, 시간, 영향

세 가지 질문이 한 순간이 아니라 하나의 양상을 읽어요. 이 레슨이 담고 있는 규칙이고, 외워 둘 만해요. 「어젯밤이 최악이었어요」를 전문가가 다룰 수 있는 것으로 바꿔 주는 것이 이 셋이기 때문이에요.

- **넓이** — 몇 개의 영역이 함께 움직였나요? 수면의 변화는, 에너지와 말과 계획과 씹씹이와 집중이 같이 움직였을 때 다르게 읽혀요.
- **시간** — 그 변화가 잠깐이었나요, 이어졌나요, 되풀이됐나요, 아니면 더 긴 흐름의 일부였나요? 기억은 군데군데 비어 있을 거예요. 그건 자연스러운 일이고, 기록과 결의 사람들이 빈자리를 채워 주는 지점이 바로 거기예요.
- **영향** — 일상에서 무엇이 달라졌나요? 자기 돌봄, 사람 관계, 일이나 공부, 안전. 주변 사람들이 또렷한 차이를 알아봤나요? 그때 소리 내어 말할 만큼요.

자기 자신의 평범한 밤 하나에 대해, 한 번만 해 보세요. 이미 떠오르는 밤을 고르세요. 나뻐던 밤이거나, 늘 궁금했던 밤이요. 세 질문에 답하고 거기서 멈추세요.

몇 개의 영역이 움직였는지

얼마나 오래 그 상태였는지

그 변화가 어디까지 닿았는지

넓이와 시간과 영향은 하나의 서술을 정리해 줘요. 진단까지는 가지 않고, 전문가가 그 서술을 더 넓은 경과에 견주어 읽어요. **아직 잘 모르겠어요**는 이 셋 어느 것에도 완전한 답이고, 하룻밤은 양상이 아니에요. 그게 이 연습의 실패가 아니라 요점이에요.

필수 핵심 결과물 — 의미하는 것과 의미하지 않는 것 + 진단 표현 카드

목적: 이미 아는 것을 적어 두고, 이름표가 정당화하지 않는 뜻을 지고 다니지 않게 하고, 쓸모 있는 확실하지 않은 것 하나를 눈에 보이게 두는 것.

가는 곳: 안정 계획의 「섹션 4 · 내 말로 쓴 나의 진단」.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, **이건 쓰지 않고 돌게요** 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, **진단이 나에 대해 무엇을 뜻하지 않는지를 내 말로 쓴 줄이 하나 이상 있어야** 해요. 그 줄은 다른 사람에게 기대지 않아요. 기록에 적힌 정확한 표현을 기다리는 카드는 못 끝낸 카드가 아니라 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ **이건 쓰지 않고 돌게요**

다섯 칸을 채우세요. 이 카드로 아형을 고르거나, 진단 체계를 선택하거나, 지난 경험에 에피소드라는 이름을 붙이지 마세요.

다섯 중 첫째 – 내 치료에서 이미 쓰이는 진단 표현, 아는 경우

지금의 기록이나 전문가와의 대화에서 나온 표현이에요. 선택지: 정확한 표현을 아직 모름 / 답하고 싶지 않음.

내 치료에서 이미 쓰이는 진단 표현, 아는 경우

선택 정보이고 다섯 개의 핵심 칸에는 들어가지 않아요 – 내 기록에 적힌 진단 체계나 용어, 아는 경우. 선택지: **이건 쓰지 않고 돌게요 / 아직 잘 모르겠어요.**

내 기록에 적힌 진단 체계나 용어

다섯 중 둘째 – 진단이 치료에서 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있는 것 하나

선택지: 아직 잘 모르겠어요.

진단이 치료에서 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있는 것 하나

다섯 중 셋째 – 진단이 정당화하지 않는 결론 하나

예: “강한 감정이 전부 증상이라는 뜻은 아니예요.”

진단이 정당화하지 않는 결론 하나

다섯 중 넷째 – 나를 어떻게 불렀으면 하는지, 또는 어디에 선을 긋는지

적는 방법을 하나 고르세요. 선호하는 표현을 고르거나 – 양극성 장애가 있는 사람, 양극성 장애와 함께 사는 사람, 양극성인 사람, 필요할 때만 진단명, 다른 선호, 아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요 – **아니면** 선 긋기 문장을 채우세요. “이 진단은 건강 상태와, 내 치료에 관련된 에피소드의 양상을 설명해요. 내 **[여기에 쓰기]** 를 규정하지는 않아요.”

고른 쪽만 채우세요. 고르지 않은 쪽은 선택이에요.

나를 어떻게 불렀으면 하는지, 또는 선 긋기

- | | | | |
|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 양극성 장애가 있는 사람 | ☐ 양극성 장애와 함께 사는 사람 | ☐ 양극성인 사람 | ☐ 필요할 때만 진단명 |
| ☐ 다른 선호 | ☐ 대신 선 긋기 문장 | ☐ 아직 잘 모르겠어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

다섯 중 다섯째 – 자격 있는 전문가에게 가져갈 확실하지 않은 것이나 질문 하나

선택지: 여기에 쓸 것이 없어요 / 답하고 싶지 않아요.

눈에 보이게 두고 싶은 확실하지 않은 것 하나

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

스스로 판단해서 진단 표현을 바꾸지 마세요. 지금의 기록이나 자격 있는 전문가가 분명히 해 줄 때 카드를 고치세요.

선택 — 되돌아보기

진단을 처음 듣거나 읽었을 때, 나는 그것이 이런 뜻이라고 생각했어요 – 선택지: 아직 잘 모르겠어요 / 답하고 싶지 않아요

진단에 대해 확인해 보고 싶은 믿음 하나는 – 선택지: 아직 잘 모르겠어요 / 답하고 싶지 않아요

진단으로 줄여지고 싶지 않은 내 정체성이나 삶의 한 부분은 – 선택지: 여기에 쓸 것이 없어요 / 답하고 싶지 않아요

선택 — 세 가지 질문으로 보는, 시간에 따른 변화 맛보기

이건 짧은 질문이지, 체크리스트도 진단 검사도 연표도 라이프 차트도 아니에요. 이미 전문가와 이야기한 기간만 쓰세요. 개인의 연표와 라이프 차트 연습 전체는 라이프 차트 모듈에서 만들어요.

전에 이야기한 적 있는 기간이나 상황 하나

그때 함께 일어난 것처럼 보인 변화 하나

그때 함께 일어난 것처럼 보인 변화 둘

아직 남아 있는 영향이나 질문 하나 – 선택지: 아직 준비되지 않았어요 / 아직 잘 모르겠어요 / 답하고 싶지 않아요

선택 — 의료진이나 치료하는 전문가에게 물을 질문 모음

핵심 카드에는 질문 하나만 있으면 돼요. 쓸모가 있을 때만 질문을 더 고르세요.

- 지금 기록된 진단은 무엇이고, 그 기록은 어떤 용어를 쓰나요?
- 내 경과의 어느 부분이 평가에 가장 중요했나요?
- 또렷한 에피소드 사이의 증상이나 어려움 가운데, 내 치료에 관련된 것은 무엇인가요?
- 어떤 다른 설명, 동반 질환, 신체 건강 요인, 물질, 약물의 영향이 함께 검토됐나요?
- 아직 확실하지 않은 것은 무엇이고, 시간이 지나며 어떻게 다시 볼 수 있나요?

더 묻고 싶은 질문이 있다면

힘이 없는 날의 길

이 두 줄만 채우고 멈추세요. 핵심 카드의, 쓸 수 있는 최소한의 판이고, 나중에 돌아와도 돼요.

1. “이 진단은 치료에서 어떤 양상을 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있어요. 하지만 ...는 아니에요”

2. “간직하고 싶은 확실하지 않은 것이나 질문 하나는 ...”

작성 예시 (가상의 인물)

샘의 기록에는 “양극성 장애”라고 적혀 있지만, 샘은 어떤 아형이 기록돼 있는지 몰라요. 샘은 인터넷 설명을 보고 아형을 고르지 않아요. 샘은 이렇게 써요.

- 내 치료에서 이미 쓰이는 진단 표현, 아는 경우: “지금 기록에 양극성 장애라고 나와요.”
- 진단이 치료에서 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있는 것 하나: “기분, 수면, 속도, 기능이 달라지는 기간을 이해하는 데 이 진단이 쓰여요.”
- 진단이 정당화하지 않는 결론 하나: “내 열의나 슬픔이나 화나 야심이 자동으로 증상이라는 뜻은 아니에요.”
- 눈에 보이게 두고 싶은 확실하지 않은 것 하나: “아형이 나에게 분명하지 않음 — 지금 기록에 어떤 진단과 어떤 체계가 적혀 있는지 묻기.”
- 나를 어떻게 불렀으면 하는지, 또는 선 굵기: “양극성 장애가 있는 사람.”
- 자격 있는 전문가에게 할 질문 하나: “내 경과의 어느 부분이 이 진단에 가장 중요했나요?”

이건 가상의 예시이고, 권장하는 답도 아니고 환자의 병력도 아니에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

「시간에 걸친 한 무리」라는 생각은

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

의미하는 것과 의미하지 않는 것 연습은

☐ 쓸모 있었어요 ☐ 조금 쓸모 있었어요 ☐ 아직 쓸모를 모르겠어요 ☐ 하지 않았어요
요

쓸모 있었던 구분 하나

남아 있는 질문 하나

여기 쓴 것이 가는 곳

다 쓴 카드는 안정 계획의 「섹션 4·내 말로 쓴 나의 진단」으로 옮겨 가요. 진단 표현, 고른 호칭의 선택이나 선택 굵기, 그리고 아직 확실하지 않은 것을 적는 칸이요.

이번 주에 할 일 하나: 의미하는 것과 의미하지 않는 것 + 진단 표현 카드를 채우기.

관찰 하나: 「시간에 걸친 양상」이 증상 하나를 이해하는 방식을 바꾸는 자리를 한 군데 알아차리기.

힘이 없는 날의 대체안: 의미하지 않는 것의 줄과, 확실하지 않은 것이나 질문 하나를 채우기.

진단 언어 모듈이 이 큰 틀의 아형 맛보기를 온전한 구분으로 대신해요. 라이프 차트 모듈이 세 질문짜리 맛보기를 온전한 장기 연표로 대신해요. 그때까지는 이 카드를 그대로 두세요. 둘 중 어느 것도 아직 이 카드를 대신하지 않아요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 챗터는 위험의 정도를 평가하지 않아요.
- 이 워크시트로 진단을 다시 분류하거나 지난 경험에 에피소드라는 이름을 붙이지 마세요.
- 진단이 확실하지 않아 많이 힘들 때, 그것 때문에 큰 치료 결정을 생각하고 있을 때, 또는 지금의 기록에 대한 설명이 필요할 때는 치료하는 전문가에게 연락하세요.
- 기분, 에너지, 활동, 수면, 생각, 판단, 자기 돌봄, 기능이 빠르게 또는 심하게 달라지고 있다면 더 이른 진료나 긴급한 평가를 구하세요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



03

양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지

자기 수면과 하루의 버팀 루틴 하나를, 이레 동안 혼자서 관찰하는 거예요. 검사도 아니고, 점수도 아니고, 진단도 아니예요.

이 페이지에서 하는 일

자기 수면과 하루의 버팀 루틴 하나를, 이레 동안 혼자서 관찰하는 거예요. 검사도 아니고, 점수도 아니고, 진단도 아니에요.

여기서 가지고 나가는 것은 나에게 보통인 것을 적은 짧은 서술, 유연한 버팀 루틴 하나, 그리고 어떤 변화가 전문가의 눈이 필요할 때 실제로 쓸 수 있는 메시지 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 3과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 표예요.

이레 동안 지켜보는 것, 그게 전부예요. 점수도, 검사도, 판정도 없어요. 언제 잤는지, 얼마나 자고 싶었는지, 잘 기회가 있었는지, 그리고 하루의 버팀 루틴 하나를 적어요. 연습은 그게 다이고, 일부러 작게 만들었어요. 평범한 한 주를 버텨야 하니까요.

숫자만으로는 양상이 아니예요. 다섯 시간은 완전히 다른 세 가지일 수 있어요. 불면일 수 있어요. 자고 싶었는데 못 잔 거죠. 잘 기회가 모자란 것일 수 있어요. 아기, 교대 근무, 마감, 비행기요. 아니면 수면 욕구가 줄어든 것일 수 있어요. 덜 잤는데 피곤하지 않은 경우이고, 일찍 알아차릴 만한 건 이쪽이에요. 종이 위에서 시간은 똑같아 보여요. 셋을 가르는 건 자고 싶었는지, 기회가 있었는지, 그리고 그 뒤에 에너지가 어떻게 됐는지예요. 이 표가 숫자만이 아니라 그 전부를 묻는 이유가 그거예요.

일정표가 아니라 버팀 루틴 하나. 날마다 대략 같은 시각에 일어나고, 대체로 스스로 조절할 수 있는 것 하나를 고르세요. 첫 끼, 밖에 나가기, 같은 알람이요. 시간표도 아니고 규율도 아니예요. 눈에 보이고, 화요일 하루가 나빠도 무너지지 않을 만큼 부드러운 것이요.

평소 상태는 내 것이예요. 보통이라는 건 나에게 보통이라는 뜻이에요. 밖에서 정한 목표는 여기 없고, 이 페이지는 더 자라거나, 더 잘 자라거나, 권장 수치를 맞추라고 요구하지 않아요.

그리고 빈칸은 정당해요. 빼먹은 하루는 그 주에 대한 정보이지, 연습의 실패가 아니예요. 있는 것을 쓰세요.

여기서 중요한 것

무엇을 쓰기 전에 알아 둘 만한 네 가지.

1. 숫자만으로는 양상이 아니예요. 자고 싶은 마음, 기회, 피로, 에너지, 행동, 상황을 함께 견주세요.
2. 짧게 잔 세 밤은 서로 다른 세 가지일 수 있어요. 불면, 기회 부족, 또는 줄어든 수면 욕구.
3. 평소 상태는 사람마다 달라요. 보통이란 밖에서 정한 목표가 아니라 자기 자신의 기준점이에요.
4. 일정표가 아니라 버팀 루틴 하나. 눈에 보이고, 어느 정도 내 손에 있고, 힘든 평범한 하루에도 부드러운 것이요.

영상을 먼저 보기

이 페이지는 레슨의 나머지 반쪽이에요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 레슨 3을 아직 안 봤다면, 쓰기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지 – Bipolar Stability Program의 레슨 3이에요.

영상은 **왜** 같은 다섯 시간이 세 가지 다른 뜻일 수 있는지, 짧게 잔 밤을 **언제** 한 주가 끝나기 전에 누군가에게 말할 만한지, 그리고 나쁜 날에 **얼마나 빠도 되는지**를 설명해요. 그게 없으면 아래의 표는 그냥 채우는 양식이에요. 그게 있으면 이 표는 누군가에게 건넬 수 있는 서술이 돼요.

레슨은 양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지 – Bipolar Stability Program의 레슨 3이에요.

시작하기 전에

범위와 안전. 이 워크북은 에피소드를 진단하지도, 몇 시간을 자라고 정해 주지도, 치료를 바꾸라고 말하지도 않아요. 수면 욕구가 줄어드는 것이 활성화의 상승, 심한 기능 저하, 정신병적 증상, 또는 위험과 함께 온다면 **이레를 기다리지 마세요.**

워크북에 쓴 답은 사적인 것이에요. Bipolar Clarity는 그것을 받지 않고, 여기서 아무도 들여다보지 않아요.

이 챕터가 쓰는 세 단어.

- **수면 구간** — 자려고 마음먹고 자리에 든 때부터, 하루를 시작하려고 일어난 때까지의 구간이에요. 잠 든 시각이 아니라, 자려고 하던 시각이에요. 한 시간을 뒤척였다면 그 한 시간도 구간 안에 들어가고, 그 틈 자체가 눈여겨볼 만해요.
- **버팀 루틴** — 대부분의 날에 대략 같은 시각에 하고, 자기가 하는 걸 스스로 볼 수 있는 작은 일 하나예요. 커튼 열기. 앉아서 아침 먹기. 쓰레기 내놓기. 루틴 묶음이 아니라 하나요. 맞혀야 할 목표가 아니라 읽을 수 있는 표시예요.
- **활성화** — 평소보다 빨라지는 거예요. 말이 늘고, 더 움직이고, 일을 벌이고, 생각이 더 빨리 오고, 덜 자도 그 때문에 피곤하지 않은 것이요. 기분이 좋은 것과 같지 않고, 명량함이 아니라 짜증과 함께 올 수도 있어요.

오늘 갈 길. 기본 길은 한 주 동안 하루에 짧게 한 번씩 적는 거예요. 힘이 없는 날의 길은 하루에 세 칸이예요. 하루를 빼먹는 건 실패가 아니에요. 그 자리는 비워 두고 다음 날부터 이어가세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- **아직 잘 모르겠어요**
- **답하고 싶지 않아요**
- **여기에 쓸 것이 없어요**

- 이걸 쓰지 않고 들게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 3 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

짧게 잔 밤의 세 가지 양상

이것은 전하기 위한 서술로 쓰세요. 진단 기준이 아니에요.

- 불면. “기회도 있었고 자고 싶었거나 자야 했는데, 잠이 어려웠어요.” 대개 피곤하거나 괴로워요. 원인은 열려 있어요.
- 기회 부족. “일, 돌봄, 이동, 환경, 또는 다른 요구 때문에 지킬 수 있는 시간이 너무 적었어요.” 피곤하지만, 쓸 수 있는 구간이 늘린 거예요.
- 졸여든 욕구. “평소보다 뚜렷하게 덜 잤는데, 예상되는 만큼 피곤하지 않았어요.” 에너지, 속도, 짜증, 자신감, 충동성, 또는 눈에 보이는 행동 변화가 함께 오르면 더 눈여겨봐야 해요.

숫자만으로는 양상이 아니에요. “잘 모르겠음”도 유효한 서술이에요.

최근의 밤 하나, 쓸모가 있다면

가장 가까운 서술

☐ 불면에 가까웠음 ☐ 기회 부족에 가까웠음 ☐ 졸여든 수면 욕구에 가까웠음 ☐ 잘 모르겠거나 지금은 하지 않음

그 서술이 맞다고 보는 이유

평소 상태 준비 — 나에게 보통인 것, 그리고 해낼 수 있는 버팀 루틴 하나

보통이란 개인의 기준점이지, 밖에서 정한 목표가 아니에요. 이걸 **첫째 날 전에** 쓰세요.

어느 정도 안정적일 때, 내 수면 구간은 보통 **이쯤**이에요

내 수면 욕구는 보통 이렇게 느껴져요

내 에너지는 보통

☐

낮음

☐

보통

☐

높음

☐

잘 모르겠음

나의 버팀 루틴 하나 – 눈에 보이고, 어느 정도 내 손에 있고, 힘든 날에도 부드러운 것

03

수면 욕구는 줄고 에너지나 활성화는 오를 때를 위해, 지금 적어 두는 일찍 연락할 길

이제 동안의 관찰

대략 적어도 충분해요. 고치려 하기 전에 먼저 관찰하세요.

버팀 루틴에 대해 **기회가 없었음**은 진짜 항목이고, **하지 않음**과 같지 않아요. 그 루틴을 할 기회 자체가 없던 날에 쓰세요. 이동 중이었거나, 입원해 있었거나, 집을 떠나 있었거나, 그날에는 그것의 어떤 판도 없었던 경우요. **하지 않음**은 기회가 있었는데 하지 않았다는 뜻이고, 그건 다른 정보라서 따로 두는 편이 나아요.

	수면 구간 시작	하루를 시작하려고 일어남	수면 욕구 보통 더 많음 더 적음 잘 모르겠음	에너지 낮음 보통 높음 잘 모르겠음	버팀 루틴 했음 하지 않음 기회가 없었음	상황, 선택
1일째						
날짜						
2일째						
날짜						
3일째						
날짜						
4일째						
날짜						

수면 구간 시작	하루를 시작하려고 일어남	수면 욕구	에너지	버팀 루틴	상황, 선택
		보통	낮음	했음	
		더 많음	보통	하지 않음	
		더 적음	높음	기회가 없었음	
		잘 모르겠음	잘 모르겠음		

5일째

날짜

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
6일째

날짜

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
7일째

날짜

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
부담의 한계 — 이번 주는 기록할 만했나요?

기록이 해가 되거나 강박이 되면 줄이거나 그만두세요. 자료가 많다고 저절로 더 좋은 자료가 되지는 않아요.

이번 주는 할 만했나요☐

네, 대체로 적당한 정도로

☐

힘이 없는 날의 길로만

☐

아니요, 기록이 불안, 수치심, 확인 강박, 갈등, 활성

☐

잘 모르겠어요

화를 늘렸어요

관찰을 더 안전하거나 가볍게 만들 만한 것**점수 없이 돌아보기 — 진단하지 말고 이 주를 서술하기**

자기 평소 상태에서 달라진 것을 찾고, 상황을 눈에 보이게 두세요.

평소와 비슷해 보였던 것

뚜렷하게 달랐던 것

잠이 짧았다면, 피곤했나요 – 아니면 에너지가 오르는데 수면 욕구는 줄어든 느낌이었나요

이번 주를 설명하는 데 도움이 될 만한 상황

이번 주가 얼마나 평소를 대표하는지

☐ 어느 정도 대표해요 ☐ 평소와 다른 사정으로 흐트러졌어요 ☐ 잘 모르겠어요

진료용 메시지 만들기

“지난 [여기에 쓰기] 일 동안, 제 수면 구간이 [여기에 쓰기] 에서 [여기에 쓰기] 로 달라졌어요. 수면 욕구는 [여기에 쓰기] 하게 느껴졌어요. 에너지나 행동은 이렇게 달라졌어요: [여기에 쓰기]. 관련된 상황은 [여기에 쓰기] 였어요. 다음에 무엇을 하면 좋을지 조언을 듣고 싶어요.”

나의 메시지

힘이 없는 날의 길

세 칸이면 완전한 하루 기록이에요. 하루도 정보예요. 오늘은 이걸로 충분하다면 여기서 멈추세요.

일어난 시각

에너지

☐ 낮음 ☐ 보통 ☐ 높음 ☐ 잘 모르겠음

상황을 나타내는 한 단어 – 교대 근무, 통증, 이동, 아기, 아픔, 아직 잘 모르겠어요

03

작성 예시 (가상의 인물)

마야는 가상의 인물이에요. 한 주에서 세 밤을 적고, 나란히 놓고 읽어요.

- **월요일.** 늦은 교대 근무, 그다음 이른 아침에 어머니의 병원 진료. 수면 구간 약 다섯 시간. 몹시 지쳤고 더 자고 싶었어요. 가장 가까운 서술: 기회 부족.
- **수요일.** 밤은 비어 있었고 자고 싶었는데, 걱정하며 상당 부분을 깨어 있었어요. 다음 날 피곤했어요. 가장 가까운 서술: 불면.
- **토요일.** 다시 약 다섯 시간, 피로 없음, 해 뜨기 전부터 집을 다시 정리, 야심 찬 메시지가 줄줄이, 말이 빨라짐, 동생이 그 계획에 의문을 표하자 평소와 달리 짜증. 가장 가까운 서술: 줄어든 수면 욕구, 활성화 상승과 함께.

첫째 날 전에 적어 둔 마야의 평소 양상: 수면 구간 대략 일곱에서 여덟 시간, 수면 욕구 “나에게 보통”, 에너지 “보통”. 버팀 루틴 하나: 일어난 뒤 커튼 열기. 일찍 연락할 길: 이미 휴대폰에 저장된 병원 번호.

마야의 메시지: “지난 이레 동안 제 수면 구간이 일곱에서 여덟 시간쯤에서 다섯 시간쯤으로 달라졌어요. 토요일에는 수면 욕구가 더 적게 느껴졌고, 에너지와 말이 달라졌고, 동생도 그 차이를 알아봤어요. 관련된 상황은 늦은 교대 근무와 가족의 병원 진료였어요. 다음에 무엇을 하면 좋을지 조언을 듣고 싶어요.”

마야는 가상의 인물이에요. 이 예시는 항목이 어떻게 쓰이는지 보여 주는 것이지, 진단도 아니고 권장하는 답도 아니고 맞춰야 할 목표도 아니에요. 다섯 시간이 진단한 것은 아무것도 없어요. 셋째 밤이 전할 만했던 건 그 조합 때문이에요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **하루라도 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 한 줄이면 충분해요. 관찰을 끝내지 못한 한 주는 실패한 상태가 아니라 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

이 페이지를 덮기 전에

사적인 칸이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

세 가지 수면 양상이 얼마나 또렷한지

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

내 관찰 계획이 얼마나 또렷한지

☐

또렷해요

☐

조금 또렷해요

☐

또렷하지 않아요

☐

아직 잘 모르겠어요

03

여기 쓴 것이 가는 곳

간추린 뜻만 옮기세요. 사적인 일기 전체가 아니에요. 다섯 가지가 옮겨 가고, 다섯뿐이에요.

나의 평소 수면과 에너지 양상

내가 알아차리고 싶은, 나에게 의미 있는 변화

일찍 연락할 길

긴급 평가로 가는 길

응급 상황의 길

짐작으로 붙인 진단, 버팀 루틴 하나가 에피소드를 막아 준다는 약속, 그리고 이 워크북이 넉넉히 정하는 것처럼 보이는 딱딱한 수면 목표는 두고 가세요.

사생활과 안전

임신 중이거나 최근에 출산했다면, 의미 있는 수면의 흐트러짐을 치료팀에 일찍 알려주세요. 양극성 장애는 출산 뒤에 상태가 나빠질 위험이 높아지는 것과 연관돼 있고 – 예측이 아니라 연관이에요 – 지침은 괜찮아 보일 때에도 그 첫 몇 주 동안 서비스가 주의를 늦추지 말라고 해요. 기록은 준비되지 치료를 대신하는 것이 아니에요. 일찍 알릴 상황

☐

네

☐

아니요

☐

아직 잘 모르겠어요

☐

답하고 싶지 않아요

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



04

양극성 장애 초기 경고 신호: 나만의 4가지 고르기

작고 잠정적인 카드예요. 올라가는 쪽으로 알아차린 변화 최대 두 개, 내려가는 쪽으로 최대 두 개, 그때 달리 무슨 일이 있었는지, 그리고 지금 할 수 있는 움직임 하나. 서술하고 더 일찍 연락하는 데 도움이 돼요. 에피소드를 진단하지도, 재발을 예측하지도, 치료를 정해 주지도 않아요.

이 페이지에서 하는 일

작고 잠정적인 카드예요. 올라가는 쪽으로 알아차린 변화 최대 두 개, 내려가는 쪽으로 최대 두 개, 그때 달리 무슨 일이 있었는지, 그리고 지금 할 수 있는 움직임 하나. 서술하고 더 일찍 연락하는 데 도움이 돼요. 에피소드를 진단하지도, 재발을 예측하지도, 치료를 정해 주지도 않아요.

여기서 가지고 나가는 것은 전문가에게 건넬 수 있는 초기 변화 시작 카드 하나, 그리고 무엇도 확신하기 전에 할 수 있는 첫 움직임 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 4와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 카드예요. 여기 인쇄된 것은 무언가 조금 이상하게 느껴지는 날 앞에 두고 싶은 것이예요.

쓸모 있는 순간은 뚜렷해지는 순간보다 앞이에요. 대부분의 계획은 모든 게 이미 또렷해진 뒤에 시작되는데, 바로 그때가 가장 쓰기 어려운 때예요. 이 카드는 더 일찍 시작하고, **작기 때문에** 쓸모가 있어요. 올라가는 변화 최대 두 개, 내려가는 변화 최대 두 개, 그때 달리 무슨 일이 있었는지, 그리고 무엇도 확신하기 전에 할 수 있는 첫 움직임 하나요.

신호는 사람마다 달라요. 모두에게 통하는 게 아니예요. 기준은 그것이 어떤 목록에 나오는지 아니예요. 나에게 보통인 것과 의미 있게 다른지예요. 여섯 시간 수면은 이웃에게는 평범한 화요일이고 나에게는 뚜렷한 이탈일 수 있어요.

후보는 후보라는 뜻이에요. 이 카드는 그 말을 일부러 써요. 지켜볼 만하고, 적어 둘 만하고, 증명된 것과는 한참 멀다는 뜻이에요. 확신을 나타내는 이름표 – 아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것 – 는 나의 관찰을 설명하는 것이지, 절대 진단이 아니예요.

누군가 지켜봤다면 볼 수 있었을 것을 쓰세요. 이 카드가 쓸모 있을지 없을지를 정하는 대목이에요. 사흘 밤 자정이 넘어 메시지를 보냈다 는 나도 다른 사람도 가리킬 수 있는 것이예요. 조증이 오고 있었다 는 결론이고, 결론은 이 카드가 가장 못 하는 한 가지예요.

상황이 있다고 해서 변화가 없어지지 않는아요. 힘든 한 주, 감염, 비행, 새로 시작한 약. 그 전부가 관찰 옆에 함께 적혀요. 그렇게 하면 카드가 설명 하나로 전부를 덮는 척하지 않게 되고, 이유를 찾았다고 해서 진짜 있었던 변화를 지우지도 않게 돼요.

그리고 헛짚은 정보도 정보예요. 메모 하나를 쓰는 값을 치르고, 자기 양상에 대해 무언가를 배워요. 농친 변화도 무언가를 가르쳐 줘요. 둘 다 이 카드를 그만둘 이유는 아니예요.

여기서 중요한 것

1. 신호는 사람마다 달라요. 모두에게 통하는 게 아니에요. 기준은 나에게 보통인 것과 의미 있게 다른지예요.
2. 후보는 지켜볼 만하다는 뜻이고, 증명된 것과는 한참 멀어요.
3. 확신을 나타내는 이름표는 나의 관찰을 설명하는 것이지, 절대 진단이 아니에요.
4. 상황이 있다고 해서 변화가 없어지지 않는아요. 카드가 설명 하나로 전부를 덮는 척하지 않게 해 줘요.

영상을 먼저 보기

페이지가 할 수 없는 일이 영상에서 세 가지 일어나요.

- 대부분의 카드를 망치는 단어. 클라라가 가장 흔히 적히는 경고 신호를 뜯어보고, 대신 무엇을 쓰면 되는지 실제 예로 보여 줘요. 서술과 판정의 차이요.
- 소리 내어 고르는 가상의 첫 움직임, 그리고 가장 확신이 없을 때 작은 움직임이 왜 가장 잘 듣는지도요.
- 첫 움직임이 긴급한 도움일 때 무엇을 하는지, 담담하고 극적이지 않게요.

자기 것을 이름 붙이기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 초기 경고 신호: 나만의 4가지 고르기 – Bipolar Stability Program의 레슨 4예요.

시작하기 전에

범위와 안전. 변화를 되짚는 일이 오히려 힘들게 하거나, 지금 도움이 필요한 상황이라면 멈추세요. 챗터 1에서 적어 둔 도움의 길과, 전문가와 이미 합의한 계획을 쓰세요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요. 그건 개인의 초안이에요.

오늘 갈 길을 고르세요. **기본 길**(카드 전체) 또는 **힘이 없는 날**(변화 하나, 이름표 하나, 움직임 하나).

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 돌게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 4 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

A와 B를 채우기 전에

이건 예시이지 기준이 아니에요. 전부를 가진 사람은 없고, 여러 개를 가졌다고 아무것도 증명되지 않고, 나에게 중요한 그 하나는 두 목록 어디에도 없을 수 있어요. 기준은 오직 **나에게** 의미 있게 다른지뿐이에요. 여섯 시간 수면은 이웃에게는 평범한 화요일이고 나에게는 뚜렷한 이탈일 수 있어요.

그리고 하나만 있는 건 대개 그냥 하나예요. 비행기를 타고 온 뒤의 늦은 밤 하나는 하나예요. 수면 욕구가 줄어든 여러 밤이, 빨라진 말과 평소와 다른 확신과 새로 벌인 계획 더미와 함께 오는 건 다른 이야기예요. 물러나 있던 오후 하나는 하나예요. 흥미가 낮아지고 기능이 느려지고 기본적인 돌봄이 어려워지는 것이 이어지는 건, 다시 말하지만 다른 이야기예요.

교과서 같은 양상을 기다리면 몇 주를 잃어요. 모든 흔들림을 재발이라고 부르면 마음의 평화를 잃어요. 이 카드는 그 둘 사이에 있어요. 견주고, 서술하고, 연락하게 해요. 점수는 매기지 않아요.

A. 올라가는 쪽의 후보 변화 — 최대 두 개

이름표가 아니라 관찰을 쓰세요. 예: “조증이 오고 있었다”가 아니라 “사흘 밤 자정이 넘어 메시지를 보냈다”.

조심할 단어 하나. 짜증이 났다 는 이런 페이지에 아마 가장 자주 적히는 변화이고, 가장 잘 안 듣는 것이기도 해요. 안에서 어떻게 느꼈는지를 가리키니까 다른 사람은 볼 수 없고, 소리 내어 말하면 피하고 싶었던 그 말다툼이 시작되기 쉬워요. 대신 누군가 지켜봤다면 볼 수 있었을 것을 쓰세요 — 저녁 자리에서 두 사람에게 통명스러웠다. 같은 오후, 같은 변화인데, 이 판은 나도 옆 사람도 함께 가리킬 수 있어요.

여기에 사람들이 적어 온 것들: 덜 잤는데 예상되는 만큼 피곤하지 않음 · 생각이나 말이 빨라짐 · 평소보다 많은 계획 · 평소와 다른 확신 · 더 어울리고, 남의 말을 자르고, 통명스러움 · 씹씹이가 빨라짐, 또는 그 때는 괜찮아 보였던 결정.

후보 변화 하나

변화 하나에 대한 확신

☐ 아는 것

☐ 그럴 수 있는 것

☐ 잘 모르겠는 것

후보 변화 둘

변화 둘에 대한 확신

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

B. 내려가는 쪽의 후보 변화 — 최대 두 개

이름표가 아니라 관찰을 쓰세요. 예: “우울 에피소드가 시작됐다”가 아니라 “메시지에 답하지 않게 됐고 끼니를 두 번 걸렀다”.

여기에 사람들이 적어 온 것들: 흥미를 잃음 · 움직임이나 생각이 느려짐 · 아주 이른 시각에 깸, 또는 훨씬 오래 잠 · 메시지에서 물러남 · 평소의 일이 유난히 힘들어짐 · 일, 공부, 자기 돌봄, 사람과의 연결이 떨어짐.

후보 변화 하나**변화 하나에 대한 확신**

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

후보 변화 둘**변화 둘에 대한 확신**

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

C. 상황

그때 달리 무슨 일이 있었나요? 원인을 정하지 말고 시점을 적으세요.

상황 줄**한 무리인지 확인**

☐ 변화 하나 ☐ 여러 변화 ☐ 잘 모르겠음

이어지고 있는지

☐ 네 ☐ 아니요 ☐ 잘 모르겠음

기능, 판단, 괴로움, 안전에 눈에 보이는 영향

04

D. 나의 첫 움직임

확신하기 전에도 안전하고, 지금의 치료와 어긋나지 않는, 작고 되돌릴 수 있는 움직임 하나를 고르세요. 정해 둔 시각에 한 번 더 관찰하기. 일찍 연락할 길 쓰기. 내가 허락한 범위에서, 믿는 사람 한 명에게 구체적인 관찰 하나를 부탁하기. 정보를 모으는 동안, 급하지 않지만 걸린 게 많은 약속 하나를 미루기.

내가 고른 첫 움직임

이 칸을 약을 시작하거나, 끊거나, 다시 시작하거나, 줄이거나, 고르거나, 바꾸는 데 쓰지 마세요. 약에 대한 결정은 담당 의사나 임상 전문가의 몫이에요.

E. 사람 한 명 또는 서비스 하나

이 정보를 적는다고 누구에게 알림이 가거나, 그 사람이 치료나 안전을 책임지게 되지는 않아요.

이름 또는 서비스 – 선택

내 치료에서 이미 쓰고 있는, 확인된 연락 경로 – 선택

언제 쓸 수 있는지 – 선택

힘이 없는 날의 길

이 셋만 채우면 그걸로 완전한 카드예요.

1. 후보 변화 하나

2. 확신을 나타내는 이름표 하나 – 아는 것 / 그럴 수 있는 것 / 잘 모르겠는 것

☐ 아는 것

☐ 그럴 수 있는 것

☐ 잘 모르겠는 것

3. 첫 움직임 하나

04

작성 예시 (가상의 인물)

엘레나 – 가상의 인물.

- 올라가는 쪽의 변화 하나: 덜 잤는데 예상되는 만큼 피곤하지 않음 — 그럴 수 있는 것.
- 올라가는 쪽의 변화 둘: 밤늦게 보내는 업무 메시지가 점점 다급해짐 — 아는 것, 시각 기록으로.
- 내려가는 쪽의 변화 하나: 아침 산책을 그만둠 — 그럴 수 있는 것.
- 내려가는 쪽의 변화 둘: 기본적인 끼니가 유난히 어려워짐 — 그럴 수 있는 것.
- 상황 줄 하나: 업무 마감과 최근의 이동. 뜻은 잘 모르겠음.
- 쓸모 있는 첫 움직임 하나: 내일 아침에 수면과 메시지 시각을 확인하기. 둘 다 이어지면 병원의 일찍 연락할 길을 쓰기.

이 예시는 형식을 보여 주는 것이지, 권장하는 답이 아니에요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **후보 변화 하나가 자기 말로 적혀 있고 첫 움직임도 함께 있어**야 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 대화를 기다리는 카드는 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

이 페이지를 덮기 전에

사적인 칸이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

더 또렷해진 것

아직 확실하지 않은 것

전문가와 이야기해 볼 만한 것

04

여기 쓴 것이 가는 곳

이 시작 카드는 잠정적으로 두세요. 고양된 상태 모듈과 낮고 혼재된 상태 모듈이 짧은 후보 목록을 더 갖춘 목록으로 대신해요. 경고 신호 사다리 모듈이 이 시작 카드 전체를 온전한 초기 경고 사다리로 대신해요. 서로 어긋나는 판을 겹쳐 두지 마세요. 지금 쓰는 판 하나가 그 자리를 차지해요.

사생활과 안전

- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요. 그건 개인의 초안이에요.
- 이 카드는 위험의 정도를 평가하지 않고, 연락하기 전에 여기의 어떤 점수도 필요하지 않아요.
- **긴급한 전문가의 평가를 구하세요** — 빠르게 심해질 때, 정신병적 증상이 있을 때, 심한 초조가 있을 때, 판단이 크게 흐려졌을 때, 위험하거나 평소의 자기와 매우 다른 행동이 있을 때, 기본적인 필요를 스스로 돌볼 수 없을 때, 또는 기능이 크게 떨어졌을 때요. 그 가운데 하나만 있어도요.
- **절망감, 자살 생각, 자해 충동, 또는 심한 괴로움을 동반한 활성화가 나타나면**, 적절한 긴급한 길을 쓰세요.
- 낮은 기분과 초조나 안절부절못함이 동시에 일어나고 있다면, 그 조합은 미루지 말고 전문가에게 말할 만해요. 그것이 무슨 뜻인지 판단하는 건 워크시트가 하는 일에서 한참 벗어나요.

사는 나라의 연락처는 이 워크북 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 있어요. 나라별 응급 번호와 위기 상담 전화, 응급 상황은 아니지만 힘들 때를 위한 항목, 그리고 집에서 안전하지 않을 때를 위한 항목이요.

bipolarclarity.com/ko/gethelp 에도 같은 목록이 있고 계속 갱신돼요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



05

양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요?

기억하는 일을 대신해 주는 한 페이지예요. 무엇을 먹고 있는지, 그것이 무엇을 하기로 되어 있는지, 무엇이 도움이 되는 것 같은지, 무엇이 걱정되는지, 그리고 아직 확인하거나 관찰해야 할 것이 무엇인지요.

이 페이지에서 하는 일

기억하는 일을 대신해 주는 한 페이지예요. 무엇을 먹고 있는지, 그것이 무엇을 하기로 되어 있는지, 무엇이 도움이 되는 것 같은지, 무엇이 걱정되는지, 그리고 아직 확인하거나 관찰해야 할 것이 무엇인지요.

여기서 가지고 나가는 것은 다음 진료 때 책상에 올려놓을 수 있는 한 페이지, 그리고 물어볼 만한 질문 최대 세 개예요.

경계. 이 페이지는 약을 처방하거나, 고르거나, 비교하거나, 시작하거나, 끊거나, 다시 시작하거나, 줄이거나, 바꾸거나, 함께 쓰게 하지 않아요. 응급용 약 목록도 아니고, 치료팀이 가지고 있는 지금의 기록을 대신 하지도 않아요.

약을 바꾸는 것이 검토되고 있다면, 움직이기 전에 담당 의사나 임상 전문가에게 연락하세요. 상황이 급하면 긴급한 길을 쓰세요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 5와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 그리고 진료 때 실제로 책상에 올려놓는 것도 이 페이지예요.

문제는 시간에 쫓기며 치르는 기억력 시험이에요. 이름이 뭐였더라? 무엇이 달라졌더라? 얻은 것이 치른 값만큼이었나? 어떤 검사가 예정이었지? 진료가 시작되는 순간 사라진 질문은 뭐였지? 이게 책을 펴 놓고 보는 시험이라고 아무도 말해 주지 않았어요. 이 페이지가 그 펴 놓은 책이에요.

분류 이름은 지도이지 지시가 아니예요. 넓은 용어를 듣게 될 거예요. 기분 조절제, 항정신병약, 항경련제, 항우울제, 잠이나 불안을 위한 약. 그리고 그 대부분은 역사의 우연이에요. 기분 조절제는 정확한 분류라기보다 아우르는 말이에요. 항정신병약은 그 갈래가 처음 개발된 목적을 따라 붙은 이름이고, 양극성 장애에서는 기분 에피소드를 위해 자주 처방돼요. 내 약 이름표에 그 단어가 보인다고 해서 누군가 나에게 정신병이 있다고 본다는 뜻이 아니예요. 항경련제는 뇌전증에서 왔어요. 항우울제는 여기서 다른 것들보다 더 조심스럽게 다루고, 지침은 대체로 그것이 혼자 쓰이기보다 함께 쓰이도록 하고 있어요.

갈래를 아는 건 가질 만한 것이고, 그래도 그게 핵심은 아니예요. 두 사람이 정반대의 이유로 같은 갈래를 받을 수 있어요. 이 페이지에서 중요한 건 담당 의사가 내 약에 두고 있는 역할이에요. 지금, 그리고 앞으로 몇 해에 걸쳐서요. 그래서 이 페이지는 무엇을 들었는지, 그리고 그걸 어디서 들었는지를 물어요.

정확한 정보를 옮겨 적으세요. 절대 기억으로 되살리지 마세요. 이름은 지금의 약 이름표나 목록이나 기록에서 가져오세요. 두 출처가 서로 다르다면 출처가 다름 이라고 쓰고 둘 다 약사에게 가져가세요. **확인**이 필요함 이 자신 있는 짐작보다 나은 답이고, 그건 무언가를 인정하는 것이 아니예요.

도움이 된 것은 관찰이에요. 잠이 더 규칙적이 됐어요. 초조가 줄었어요. 결정을 내릴 수 있었어요. 시점만으로는 원인에 대해 아무것도 약속하지 않고, 나의 걱정과 삶의 질은 불평이 아니라 치료 결정에 정당하게 들어가는 입력이에요.

관찰과 검사는 사람마다 달라요. 어떤 약은 신체 검사나 혈액 검사나 농도 확인이 따라와요. 무엇이 해당되는지는 약과 그 사람에 따라 달라요. 이 페이지는 일정을 지어내지 않아요. 대신 관찰과 검사를 네 가지 질문으로 바꿔요. 무엇이 해당되는지, 언제가 예정인지, 누가 처방하는지, 결과는 어디서 검토되는지.

여기서 중요한 것

1. 내 약에는 정해진 역할이 있어요. 그 역할이 지금 무엇이고 앞으로 몇 해에 걸쳐 무엇인지 묻는 건 정당한 일이에요.
2. 지금의 정확한 정보를 옮겨 적으세요. 절대 기억으로 되살리지 마세요. **확인이 필요함** 이 언제나 짐작보다 나아요.
3. 도움이 된 것은 관찰이지 결론이 아니에요. 시점만으로는 원인에 대해 아무것도 약속하지 않아요.
4. 걱정과 삶의 질은 치료 결정에 정당하게 들어가는 입력이에요.
5. 관찰과 검사는 사람마다 달라요. 모두에게 통하는 일정은 없고, 이 페이지는 그런 걸 지어내지 않아요.
6. 이 페이지에는 질문만 담겨요. 결정은 담기지 않아요.

영상을 먼저 보기

이 페이지가 일부러 빼 둔 두 가지를 영상에서 다뤄요.

- 다니엘은 진료까지 열하루가 남았고, 아무에게도 말하지 않은 계획이 하나 있어요. 그가 이 페이지로 무엇을 하는지가 이 레슨 전체의 요점이고, 그 어느 것도 치료 조언이 되지 않아요.
- 약의 각 갈래가 왜 그런 이름을 달고 있는지, 그리고 그 이름이 무엇의 증거이고 무엇의 증거가 아닌지요. 여기 용어집은 그 말들을 정의하고, 영상은 그 말들이 왜 오해를 부르는지 설명해요.

채우기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요? – Bipolar Stability Program의 레슨 5예요.

시작하기 전에

- 믿을 수 있는 지금의 출처를 앞에 두세요. 약 이름표, 약국 목록, 또는 진료 기록이요.
- 걱정을 적기 전에 인과를 증명할 필요는 없어요.
- 여기의 어떤 것도 약을 어떤 분류에 넣거나, 왜 처방됐는지를 추측하라고 요구하지 않아요.
- 상황이 급하면 멈추고 긴급한 길을 쓰세요. 「사생활과 안전」 을 보세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 돌게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 5 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

힘이 없는 날의 길

두 줄이에요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 믿을 수 있는 이름표나 목록이나 기록에서 옮겨 적은, 지금 먹는 약의 정확한 이름 – 또는 확인이 필요함

2. 답을 듣고 싶은 질문 하나

이 두 줄이 완전한 힘이 없는 날 판이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

기본 길

이 페이지는 다섯 부분으로 되어 있고, 레슨에서 들은 그 다섯과 같아요. **지금의 정확한 정보 · 약에 두는 역할 · 도움이 됐을 수 있는 것 · 걱정 · 질문과 관찰.**

지금의 정확한 정보

기억으로 되살리지 말고 옮겨 적으세요.

약의 정확한 이름과 지금의 정확한 복용 안내를, 적힌 그대로:

확인한 출처:

☐

약 이름표

☐

약국 목록

☐

진료 기록

☐

그 밖

☐

확인이 필요함

출처를 확인한 날짜:

약에 두는 역할 — 내가 이해한 대로

지금의 목적을, 평범한 말로 — 또는 목적이 분명하지 않음 / 확인이 필요함

도움이 됐을 수 있는 것

무엇을 관찰했는지, 대략 언제였는지, 그때 달리 무슨 일이 있었는지:

그 시점에 대한 확신:

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

관찰은 “바꾼 뒤 한 달 동안 잠이 더 규칙적이 됐어요” 예요. 결론은 “이 약이 내 잠을 고쳤어요” 예요. 이 페이지가 담는 건 앞쪽이에요.

걱정 또는 부작용일 수 있는 것

무엇을 관찰했는지, 언제 시작되거나 달라졌는지, 지금도 이어지는지, 나에게 얼마나 중요한지:

그 시점에 대한 확신:

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

걱정을 적기 전에 인과를 증명할 필요는 없어요.

질문과 관찰

내 상황에서는 어떤 관찰이나 검사가 해당되고, 언제가 예정이고, 누가 처방하고, 결과는 어디서 검토되나요?

진료나 약국 쪽에서 확인해 준 다음 날짜 — 누군가 확인해 줄 때까지는 비워 두거나 분명하지 않음 / 확인이 필요함 이라고 표시하세요

모두에게 통하는 검사나 일정을 미리 채워 넣지 마세요. 사는 곳의 판에는 약사나 담당 의사에게 연락하는 방법이 적혀 있을 수 있어요. 개인에게 무엇이 필요한지는 전문가나 지역의 출처가 확인해 줘요.

나의 질문 – 최대 세 개. 빈 종이가 어렵다면, 실마리로 쓸 만한 것들:

- 이걸 지금, 그리고 앞으로 몇 해에 걸쳐 무엇에 도움이 되기로 되어 있나요?
- 내 상황에서 주된 이득과 위험은 무엇인가요?
- 도움이 되고 있는지 어떻게 알 수 있나요?
- 어떤 관찰이나 검사가 해당되고, 언제가 예정이고, 누가 검토하나요?
- 이 걱정들에 대해 어떤 선택지를 함께 이야기할 수 있을까요?
- 이런 일이 또 생기면 무엇을 하면 되나요?
- 약사에게 무엇을 확인해 두면 좋을까요?

담당 전문가에게 할 나의 질문

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **밖의 출처에 기대지 않는 핵심 칸이 하나라도 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 내가 이해한 약의 역할, 걱정 하나, 또는 나의 질문이요. 약국 목록이나 확인된 검사 날짜를 기다리는 페이지는 못 끝낸 페이지가 아니라 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

작성 예시 (가상의 인물)

다니엘 – 가상의 인물

- 믿을 수 있는 출처에서 옮겨 적은 지금의 정확한 정보: 지금의 약국 이름표에서 옮겨 적음.
- 확인한 출처: 약 이름표. 확인한 날짜: 이번 주.
- 내가 이해한 약의 역할: “높아지는 상태를 막기 위한 것 같아요. 확인이 필요해요.”
- 관찰한, 도움이 됐을 수 있는 것: “지난 검토 이후로 활동이 치솟는 밤이 줄었어요. 다른 것들도 여럿 달라졌어요.” 확신: 그럴 수 있는 것.
- 걱정 또는 부작용일 수 있는 것: “아침에 느려지는 것이 일의 앞부분에 영향을 줘요. 용량을 바꾼 뒤에 시작됐고 지금도 있어요.” 시점에 대한 확신: 아는 것.
- 관찰에 대한 질문: “혈액 검사 이야기가 나왔는데, 날짜와 담당이 분명하지 않아요.”
- 담당 전문가에게 할 나의 질문: “이 약이 지금 하는 역할은 무엇이고, 어떤 검사가 예정이고, 아침에 느려지는 것에 대해 어떤 선택지를 이야기할 수 있을까요?”

다니엘은 가상의 인물이에요. 이걸 이 페이지를 보여 주는 것이지, 권장하는 약이나 결정이 아니에요. 예시에는 약 이름도, 용량도, 검사도, 일정도 나오지 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

이 약이 무엇을 위한 것인지

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

다음에 무엇을 알릴지

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

물어보고 싶은 것 하나:

여기 쓴 것이 가는 곳

이것만 옮기세요.

- 확인한 지금의 정보 출처와 날짜;
- 도움과 걱정을 간추린 것 하나;
- 관찰에 대해 아직 확실하지 않은 것;
- 질문 최대 세 개.

옮기지 마세요 — 스스로 내린 치료 결정은요. 확인된 정보가 달라지면 간추린 것을 바꾸세요.

사생활과 안전

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

- 이 페이지는 개인의 초안이에요. 처방전도 아니고, 응급용 약 목록도 아니고, 치료팀이 가지고 있는 지금의 기록을 대신하지도 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하러거나, 끊으러거나, 줄이러거나, 다시 시작하러거나, 고르러거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 이 페이지 때문에 도움이 늦어지게 하지 마세요. 이 페이지가 해를 끼칠 수 있는 길은 그것 하나예요.

더 일찍 도움을 구해야 할 때

심하거나 빠르게 나빠지는 반응, 정신 상태의 큰 변화, 정신병적 증상, 심한 초조, 판단이나 기능의 심각한 저하, 기본적인 필요를 스스로 돌볼 수 없음, 또는 해를 입을 걱정이 있을 때는 긴급한 전문가의 조언을 구하세요.

응급이 아니라 약에 대한 질문이라면 – “이건 정상인가요”, “이거랑 저거 같이 먹어도 되나요”, “한 번 걸렸어요” – 대개 약사가 가장 빨리 닿을 수 있는 자격 있는 사람이고, 대부분의 나라에서 예약이 필요 없어요. 자기 것을 여기에 한 번 적어 두세요. 운영 시간이 중요하다면 그것도요.

나의 약국 또는 약 상담 경로

사는 나라의 연락처는 이 워크북 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 있어요. 나라별 응급 번호와 위기 상담 전화, 응급 상황은 아니지만 힘들 때를 위한 항목, 그리고 집에서 안전하지 않을 때를 위한 항목이요.

bipolarclarity.com/ko/gethelp 에도 같은 목록이 있고 계속 갱신돼요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



06

양극성 장애 라이프 차트: 지금까지의 기분 흐름을 한 장에

삶의 넓은 세 기간을 한 페이지에 놓아서, 다음 진료 대화가 급하게 되살린 기억이 아니라 정리된 경과에서 시작되게 해요.

이 페이지에서 하는 일

삶의 넓은 세 기간을 한 페이지에 놓아서, 다음 진료 대화가 급하게 되살린 기억이 아니라 정리된 경과에서 시작되게 해요.

여기서 가지고 나가는 것은 조심스러운 첫 차트 하나, 짧은 경과 요약 하나, 그리고 내가 아는 것에서 가장 큰 빈자리예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 6과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 차트예요.

진료 한 번은 점 하나예요. 라이프 차트는 길이에요. 오늘 나를 만나는 임상 전문가는 점 하나를 봐요. 대화를 바꾸는 건 여러 해에 걸친 모양이에요. 언제 달라졌는지, 대략 얼마나 이어졌는지, 그 둘레에 무슨 일이 있었는지, 무엇이 도움이 됐는지요. 대부분의 사람은 그 대화에 가서 압박 속에 기억으로 그걸 되살려요. 서투르게요.

넓은 세 기간이지, 법정 사건이 아니예요. 무언가를 증명하는 게 아니예요. 이미 아는 것을 읽을 수 있는 형태로 정리하는 거예요. 삶의 세 구간을, 자격 있는 사람이 더 나은 질문을 할 수 있을 만큼만 적는 거예요.

대략이면 충분하고, 원래부터 그랬어요. 직장을 옮길 무렵. 이사한 다음 겨울. 이십 대 어딘가. 정확한 날짜는 애초에 요점이 아니었고, 그걸 댈 수 있을 때까지 기다리는 것이 이 페이지가 영영 안 써지는 길이에요.

기간마다 여섯 개의 렌즈. 기분과 에너지, 수면, 기능, 치료, 삶의 형편, 그리고 다른 사람들이 알아본 것. 모든 렌즈에 무언가가 들어가지는 않아요. 비어 있는 것도 정보예요.

순서는 원인의 증거가 아니예요. 두 가지가 차례로 일어나는 건 가장 유혹적인 양상이고, 이 차트는 일부러 그것을 설명으로 승격시키지 않아요. 무엇이 언제 있었는지를 적고, 왜인지는 자격 있는 사람이 다뤄요.

그리고 잘 모르겠음도 진짜 답이에요 – 종종 이 페이지에서 가장 쓸모 있는 줄이에요. 임상 전문가에게 어디서부터 물으면 되는지를 정확히 알려 주니까요.

여기서 중요한 것

1. 진단은 여러 해에 걸친 길 안에 있어요. 진료 한 번 안에 있지 않아요.
2. 라이프 차트는 정보를 정리해요. 에피소드를 증명하거나, 진단을 정하거나, 원인을 세우는 건 그 너머의 일이에요.
3. 대략의 기간이면 충분해요. 정확한 날짜는 애초에 요점이 아니었어요.
4. 아는 것 / 그럴 수 있는 것 / 잘 모르겠는 것은 정보에 단서를 다는 것이지, 진단이 아니예요.

5. 순서는 원인의 증거가 아니에요.

6. 잘 모르겠음도 진짜 답이고, 종종 이 페이지에서 가장 쓸모 있는 줄이에요.

영상을 먼저 보기

종이에 담기 어려운 두 가지 때문에 보세요.

- 아무것도 없는 데서 만들어지는 가상의 차트. 대략의 날짜로 정말 충분하다는 걸 가장 빨리 알 수 있는 방법이에요.
- 왜 순서가 자꾸 원인처럼 보이는지, 그리고 그 유혹을 견딘 차트를 임상 전문가가 어떻게 쓰는지요.

시작하기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 라이프 차트: 지금까지의 기분 흐름을 한 장에 — Bipolar Stability Program의 레슨 6이에요.

시작하기 전에

- 적어도 괜찮은 기준점만 고르세요. 트라우마와 사적인 상황은 언제나 선택이에요.
- 조사할 필요는 없어요. 이미 정당하고 편하게 볼 수 있는 기록만 쓰세요.
- 다른 사람의 이야기는 하나의 시각이지 판정이 아니고, 허락을 구하고 묻는 거예요.
- 지난 일을 돌아보는 것이 훨씬 더 괴롭거나, 활성화되거나, 혼란스럽거나, 안전하지 않게 만든다면 일찍 멈추세요. 「사생활과 안전」을 보세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이건 쓰지 않고 들게요
- 이건 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요.

bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 6 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

힘이 없는 날의 길

두 줄이에요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 넓은 기간 하나와, 그 안에서 무엇이 달라졌는지

2. 그것에 대해 묻고 싶은 질문 하나

오늘 쉽다면 그 정보에 **아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것** 을 표시하세요. 쉽지 않다면 그냥 두세요.

이 두 줄이 완전한 힘이 없는 날 판이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

기본 길

06

최대 세 기간을 고르기

넓은 기준점이면 충분해요. 학창 시절의 한 단계, 직장, 어떤 관계의 시기, 이사, 어떤 해, 진단 전이나 무렵이나 뒤, 또는 나에게 쓸모 있는 다른 기간이요. 셋을 넘기면 더 나은 게 아니라 더 나빠요. 페이지에 두고 싶지 않은 사적인 상황은 적지 마세요.

내가 고른 기간들

한 번에 한 기간씩

아래 열 줄은 **한 기간**을 적는 거예요. 고른 기간마다, 최대 셋까지 다시 채우면 돼요. 여기 어느 것도 따로 떨어진 페이지가 아니에요. 비어 있어야 할 줄은 언제든 비워 두세요.

기간 이름:

기간 이름 – 기간 2

기간 이름 – 기간 3

대략의 시작과 끝, 또는 기준점:

대략의 시작과 끝, 또는 기준점 – 기간 2

대략의 시작과 끝, 또는 기준점 – 기간 3

무엇이 달라졌나요? (기분, 에너지, 활동, 생각, 말, 자신감, 짜증에서 평소 양상과 달라진, 눈에 보이는 변화)

무엇이 달라졌는지 – 기간 2

무엇이 달라졌는지 – 기간 3

수면과 리듬은 어떻게 됐나요? (자는 시각, 수면 욕구, 하루의 흐름, 밤의 활동)

수면과 리듬 – 기간 2

수면과 리듬 – 기간 3

기능은 눈에 보이게 어떻게 됐나요? (일, 공부, 사람 관계, 자기 돌봄, 돈, 약속, 운전, 안전)

눈에 보이는 기능 – 기간 2

눈에 보이는 기능 – 기간 3

그 돌레에 어떤 치료와 돌봄이 있었나요? (도움, 약, 심리치료, 입원 치료, 스스로 한 관리 – 그리고 그때 무엇이 도움이 되고, 도움이 안 되고, 분명하지 않았는지)

06

그 기간 돌레의 치료와 돌봄 – 기간 2

그 기간 돌레의 치료와 돌봄 – 기간 3

몸의 건강과 물질은 어땠나요? (시점만, 원인은 짐작하지 않기)

몸의 건강과 물질 – 기간 2

몸의 건강과 물질 – 기간 3

그리고 삶에는 무슨 일이 있었나요? 선택이에요 – 이걸 쓰지 않고 돌게요 도 완전한 답이에요

삶의 상황 – 기간 2

삶의 상황 – 기간 3

06

그 일들에 대한 확신:

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

그 일들에 대한 확신 – 기간 2

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

그 일들에 대한 확신 – 기간 3

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것

뜻은 아직:

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 이걸 전문가와 이야기
하고 싶어요

뜻은 아직 – 기간 2

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 이걸 전문가와 이야기
하고 싶어요

뜻은 아직 – 기간 3

☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 이걸 전문가와 이야기
하고 싶어요

진단하지 않고 견주기

이제 기간들을 가로질러 읽어 보세요. 세 가지를 옆두에 두고요. 무엇이 되풀이되는 것 같은지, 무엇이 딱 한 번만 있었는지, 그리고 그 사이에도 남아 있던 것은 무엇인지. 여기에 채울 칸은 없어요. 결론을 내리는 게 아니라 알아차리는 거예요. 그리고 알아차린 것은 나중에 요약과, 진료에 들고 갈 질문에서 나와요.

순서는 원인의 증거가 아니에요. 한 가지가 다른 것 뒤에 왔다면 말할 만한 일이고, 그건 설명이 아니에요.

내 이야기와 다른 사람의 이야기가 다를 때

그 자리에 있던 누군가에게 어떤 기간이 다르게 보인다면, 그대로 적으세요 – “내 기억은 배우자의 기억과 달라요” – 그리고 두 이야기를 다 진료에 들고 가세요. 어느 쪽도 먼저 이길 필요는 없어요. 담담하게 적힌 불일치가, 매끈하게 다듬은 하나의 판보다 전문가에게 더 쓸모 있어요.

볼 수도 있는 출처 — 선택

- 이미 볼 수 있는 지금의 진료 기록.
- 정당하고 편하게 볼 수 있는 달력, 메시지, 업무 기록.
- 허락을 구한, 믿는 사람 한 명의 눈에 보이는 이야기.

조사할 필요는 없어요. 다른 사람의 이야기는 하나의 시각이지 판정이 아니에요.

경과 요약

시간에 걸친 양상에 대한 나의 짧은 서술:

가장 큰 정보의 빈자리:

질문 하나: “이 기간들을 가로질러 보니 [여기에 쓰기] 가 눈에 띄었어요. [여기에 쓰기] 에 대해서는 잘 모르겠어요. 무엇을 더 고려해야 할까요, 그리고 어떤 정보가 도움이 될까요?”

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, **밖의 출처에 기대지 않는 핵심 항목이 하나라도 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 기간 이름, 무엇이 달라졌는지, 또는 나의 질문 하나요. 아직 볼 수 없는 기록을 기다리는 페이지는 못 끝낸 페이지가 아니라 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

작성 예시 (가상의 인물)

노아는 대학 시절, 첫 정규직, 그리고 진단을 받은 해를 적어요. 어떤 일들은 기록으로 알고 있고, 다른 것들의 뜻은 아직 잘 모르겠어요. 노아는 에피소드라는 이름을 붙이지 않고 순서를 적고, 지금의 진단 설명에 어떤 관찰이 가장 중요한지 물어요.

노아는 가상의 인물이에요. 이 예시는 항목이 어떻게 쓰이는지 보여 주는 것이지, 진단도 아니고 권장하는 답도 아니에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

세 기간을 그려 보는 일

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

아는 것 / 그럴 수 있는 것 / 잘 모르겠는 것 이름표

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

더 잘 보이게 된 것 하나:

여기 쓴 것이 가는 곳

짧은 경과 요약, 가장 큰 정보의 빈자리, 그리고 질문만 남기세요. 부담과 지켜 주는 것의 레슨과 경고 신호 사다리의 레슨이 나중에 그 뜻을 고칠 수 있어요. 서로 어긋나는 것을 쌓지 말고, 오래된 요약을 바꾸세요.

윽기지 마세요: 스스로 붙인 에피소드 이름표, 이 차트에서 내가 내린 진단, 또는 판정처럼 내세운 다른 사람의 이야기는요.

사생활과 안전

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

- 이 차트는 사적인 것이고, 내가 나누기로 하지 않으면 아무도 보지 않아요.
- 돌아보는 일이 크게 괴롭거나, 활성화되거나, 혼란스럽거나, 안전하지 않아지면 멈추세요. 무언가를 치른 저녁이 지난 뒤가 아니라 일찍 멈추세요.
- 이 차트를 세 가지에서 떼어 두세요. 누군가를 몰아세우는 것, 잘못을 증명하는 것, 그리고 내 기억이 맞다고 확인해 달라고 누군가를 압박하는 것이요.

- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

도움이 필요한 기준

지금 심한 활성화가 있거나, 정신병적 증상이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 돌볼 수 없거나, 자신을 해칠 생각이 있거나, 즉각적인 위험이 있다면, 지난 일을 분석할 때가 아니라 적절한 긴급한 길을 쓸 때예요.

사는 나라의 연락처는 이 워크북 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 있어요. 나라별 응급 번호와 위기 상담 전화, 응급 상황은 아니지만 힘들 때를 위한 항목, 그리고 집에서 안전하지 않을 때를 위한 항목이요.

bipolarclarity.com/ko/gethelp 에도 같은 목록이 있고 계속 갱신돼요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



07

양극성 장애 1형 vs 2형: 숫자가 정말 뜻하는 것

내 치료에 이미 있는 진단 언어를 적힌 그대로 옮겨 적고, 그것이 뜻하는 것과 정하지 않는 것을 갈라 놓아요.

이 페이지에서 하는 일

내 치료에 이미 있는 진단 언어를 적힌 그대로 옮겨 적고, 그것이 뜻하는 것과 정하지 않는 것을 갈라 놓아요.

여기서 가지고 나가는 것은 내 용어를 한 글자도 바꾸지 않고 보존한 것, 그리고 그것을 쓴 전문가에게 할 질문 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 7과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 그리고 여기서 하라는 일은 유난히 단순해요. 정확히 옮겨 적고, 그다음에 묻는 거예요.

제1형과 제2형은 서로 다른 에피소드 경과이지, 심각도 사다리의 두 칸이 아니예요. 그 문장이 이 챕터의 전부예요. 형은 평가된 경과에 어떤 에피소드가 나타나는지를 말할 뿐이고, 그 밖의 것은 말하지 않아요. 삶이 얼마나 힘들었는지, 무엇을 얼마나 잃었는지, 도움이 얼마나 필요한지를 매기지 않아요.

조증이 제1형을 가르는 기준이에요. 느낌의 강도가 아니라, 평가된 조증이에요. 제2형에는 경조증과 주요우울이 있고, 조증은 없어요.

경조증은 조증보다 덜 심해요. 그렇다고 제2형이 더 가벼운 병인 건 아니예요. 두 가지가 동시에 참이고, 잊히는 쪽은 두 번째예요. 제2형의 우울은 길고 사람을 못 움직이게 할 수 있는데, 형은 그것에 대해 아무 말도 하지 않아요.

혼재성 양상과 급속 순환형은 서로 다른 질문에 답해요. 혼재성 양상은 겹침에 대한 거예요. 높은 것과 낮은 것이 함께 오는 것이요. 급속 순환형은 빈도에 대한 거예요. 어떤 기간에 에피소드가 몇 번인지요. 둘은 늘 헛갈리고, 서로 다른 대화로 이어져요.

기록에 적힌 정확한 말을 옮겨 적으세요. 그게 틀려 보인다면 틀린 채로 옮기세요. 체계마다 쓰는 표현이 다르고, 자기가 이해한 뜻으로 고쳐 쓴 용어는 쓸모 있게 만들던 바로 그것을 잃어요. 기록에 이해가 안 되는 말이 있다면, 그건 이쪽의 문제가 아니예요. 가져갈 질문이에요.

그리고 이름표는 보기보다 적게 정해요. 치료를 정리하고 문을 열어 줄 수는 있어요. 삶이 어떤지, 어떤 치료가 맞는지, 다음에 무슨 일이 있을지를 결정하지는 않아요.

여기서 중요한 것

1. 제1형과 제2형은 서로 다른 에피소드 경과를 말해요 — 심각도 척도의 단계가 아니예요.
2. 조증이 제1형을 가르는 중심 기준이에요.
3. 제2형에는 경조증과 주요우울이 있고, 조증은 없어요.

4. 경조증은 조증보다 덜 심해요. 그렇다고 제2형이 더 가벼운 병인 건 아니에요 — 형은 어떤 종류의 높은 상태가 있었는지를 말하지, 이 병이 삶을 얼마나 차지하는지를 말하지 않아요.
5. 혼재성 양상은 겹침에 대한 것이고, 급속 순환형은 에피소드의 빈도에 대한 것이에요.
6. 체계마다 표현이 다를 수 있어요. 정확한 용어를 그대로 두고, 내 치료에서 그게 무슨 뜻인지 물으세요.

영상을 먼저 보기

이 페이지가 할 수 없는 두 가지를 영상이 해요.

- 가상의 기록을 소리 내어, 겹겹이 읽어 줘요. 어떤 용어가 어디서 왔고 실제로 무엇을 주장하는지 볼 수 있게요.
- 왜 두 형에 위아래가 매겨지는지, 그리고 그 줄 세우기가 아래쪽에 놓인 사람들에게 무엇을 치르게 하는지요.

무엇을 옮겨 적기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 1형 vs 2형: 숫자가 정말 뜻하는 것 — Bipolar Stability Program의 레슨 7이에요.

시작하기 전에

범위와 안전

이 워크북은 교육을 위한 것이에요. 진단을 확정하지도, 부정하지도, 바꾸지도 않고, 에피소드를 가려내지도, 치료를 비교하지도, 위험을 평가하지도 않아요. 변화가 심하거나, 빠르게 커지거나, 안전하지 않다면 이 연습을 끝내려 하지 말고 적절한 전문가나 긴급한 길을 쓰세요.

이 표가 담고 있는 두 단어.

이 지도 전체가 조증과 경조증에 걸쳐 있으니, 읽기 전에 그 뜻을 먼저 볼게요.

조증은 평소와 다르게 높거나 짜증스러운 기분이 평소와 다르게 높은 에너지와 함께, 날이 이어지도록 계속되고, 일, 돈, 사람 관계, 안전, 판단 등 일상 기능에 심각한 손상을 줄 만큼 심한 기간이에요. 함께 나누는 현실과의 접촉이 끊길 수 있고, 입원으로 이어질 수 있어요.

경조증은 같은 종류의 변화지만 조증만큼 심하지는 않아요. 대개 다른 사람은 알아볼 수 있고, 종종 본인보다 먼저 알아봐요. 현실과의 접촉이 끊기지는 않고, 입원 치료가 필요한 지점까지 가지 않아요. 안에서는 좋게 느껴지거나, 일이 잘되는 것 같거나, 그냥 더 마음에 드는 자기 모습처럼 느껴질 수 있어요.

둘 사이의 선은 심각도, 무엇이 얼마나 부서졌는지, 그리고 현실이 붙들려 있는지로 그어져요. **내 경우에 그 선이 정확히 어디에 있는지는 평가의 일이지, 스스로 확인할 일이 아니에요.**

그리고 이제 이 페이지에서 가장 중요한 문장이에요. 가장 자주 잘못 이해되는 문장이기 때문이에요.

경조증은 조증보다 덜 심해요. **그렇다고 제2형이 더 가벼운 병인 건 아니에요.** 그 이유가 여기 있고, 누군가 “가벼운”이라는 말을 건넌 다음번을 위해 자기 말로 가지고 있을 만해요.

형은 이 병이 삶을 얼마나 차지하는지를 말하지 않아요. 어떤 종류의 높은 상태가 있었는지를 말해요. 그리고 제2형에서 더 많은 시간을 차지하는 건 높은 상태가 아니라 낮은 상태예요. 제2형인 사람들을 주 단위로 가장 길게 따라간 연구에서 – 86명을, 평균 열세 해에 걸쳐 – 이들에게는 **전체 주의 약 절반에 증상**이 있었고, **그 대부분이 우울이었어요. 경조증 한 주당 우울 증상이 약 39주였어요.**

그러니까 “덜 심한 에피소드”와 “덜 심한 병”은 서로 다른 말이고, 참인 건 앞쪽뿐이에요. 기능에 미치는 영향과 거기 따라오는 위험은 무엇의 결다리도 아니에요.

(출처: 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. 조증과 경조증의 설명은 NIMH, Bipolar Disorder를 따랐어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 7 항목에 실려 있어요.)

쉬운 말로 옮긴 지도. 방향을 잡으려고 읽는 거예요. 이 설명을 기준으로 쓰지 마세요.

용어	큰 틀에서 무엇을 전하는지
제1형 양극성 장애	평가된 경과에 조증이 들어 있어요. 우울도 흔하지만, 제1형을 규정하는 것은 우울이 아니에요.
제2형 양극성 장애	평가된 경과에 경조증과 주요우울이 들어 있고, 조증은 없어요. 이것이 병 전체가 가볍다는 뜻은 아니에요.
혼재성 양상 / 혼재 상태	활성화된 특징과 우울한 특징이 한 에피소드나 기간 안에서 함께 오거나 겹쳐요. 정확한 표현은 체계마다 달라요.
급속 순환형	DSM 계열의 혼한 설명에서는, 열두 달 안에 뚜렷한 기분 에피소드가 네 번 이상인 경우예요. 무엇이 에피소드에 해당하는지는 전문가가 정해요.
순환성 기분장애	경조증 증상과 우울 증상이 되풀이되는 더 긴 양상이고, 제1형이나 제2형과 같은 에피소드 경과를 이루지는 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 7 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

힘이 없는 날의 길

두 줄이에요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 지금의 내 치료에서 이미 쓰이는 정확한 진단 표현, 볼 수 있다면 옮겨 적어서

2. 분명히 해 두고 싶은 용어나 질문 하나

이 두 줄이 완전한 힘이 없는 날 판이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

기본 길

여섯 칸이고, 레슨이 가르친 순서 그대로예요.

여섯 중 1 · 내 치료에서 이미 쓰이는 정확한 표현

내 치료에서 이미 쓰이는 정확한 표현

적힌 그대로 옮기세요. 선택지: 지금의 기록에서 옮겨 적음 · 전문가와의 대화에서 기억함 · **지금 기록이 내 앞에 없음** · 정확한 표현을 아직 모름 · 답하고 싶지 않음.

대부분의 사람은 집에 소견서를 두고 있지 않고, 그건 준비를 못 한 게 아니에요. 그 항목에 표시하고 나머지 페이지를 이어서 채운 다음, 다음 진료 때 사본을 달라고 하세요. 그건 내 것이고, 받을 권리가 있어요.

여섯 중 2 · 출처와 대략의 날짜, 아는 경우

출처와 대략의 날짜, 아는 경우

출처나 전문가의 역할, 그리고 대략의 날짜예요. 오래된 메모와 지금의 진단과 복도에서 어렵פות이 들은 것이 하나로 뒤섞이는 걸 막아 주는 게 이거예요. 선택지: 아직 모름.

여섯 중 3 · 내가 이해한 에피소드 경과의 구분

내가 이해한 에피소드 경과의 구분

☐ 조증이 들어 있는 경과 ☐ 조증 없이 경조증과 주
요우울 ☐ 다르거나 불완전하거
나 분명하지 않음 ☐ 전문가와의 대화로 남
겨 둠

한 쪽만 채우세요. 이건 이미 있는 표현을 내가 어떻게 이해했는지 적는 것이지, 진단을 고르는 게 아니에
요. 선택지: 그 표현은 조증이 들어 있는 경과를 가리킴 · 그 표현은 조증 없이 경조증과 주요우울을 가리
킴 · 표현이 다르거나, 불완전하거나, 아직 모름 · 이건 전문가와의 대화로 남겨 두고 싶음.

여섯 중 4 · 이 이름표가 말해 주지 않는 것 하나

이 이름표가 말해 주지 않는 것 하나

자기 말로 쓰세요. 예: “내 삶이 얼마나 힘들었는지를 매기지는 않아요.” “내 앞날 전체를 예측하지는 않아요.”

여섯 중 5 · 낯설거나 체계에 따라 달라지는 용어 하나

낯설거나 체계에 따라 달라지는 용어 하나

용어를 정확히 옮기고, 어디서 보거나 들었는지도 적으세요. 선택지: 지금 가진 표현에 낯선 용어가 없음 · 아직 모름.

여섯 중 6 · 자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

자기 말로 쓰세요. 선택지: 여기에 쓸 것이 없어요 · 답하고 싶지 않아요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, **이건 쓰지 않고 돌게요** 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, **밖의 출처에 기대지 않는 핵심 칸이 하나라도 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 4번, 이름표가 정하지 않는 것, 또는 6번, 나의 질문이요. 이 페이지의 나머지는 아직 닿지 못한 기록을 기다리고 있어도 정당해요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ **이건 쓰지 않고 돌게요**

쓸 수 있는 상태 – 위의 최소한이 채워졌을 때.

필요한 결과물을 다 만들었어요. 이 페이지의 **나머지 칸**은 선택이에요.

정보를 기다리는 중 – 그 밖의 모든 경우에.

이건 못 끝낸 페이지가 아니라 유효한 상태예요. 표현과 출처와 날짜는 아직 볼 수 없는 기록 안에 있고, 지도는 그것을 받을 준비가 돼 있어요.

작성 예시 (가상의 인물)

다 채운 지도는 이런 모습일 수 있어요. 알렉스는 이미 있는 표현을 고치거나 다시 해석하려 하지 않고 그대로 적어요.

- 내 치료에서 이미 쓰이는 **정확한 표현**: “제2형 양극성 장애, 현재 우울 에피소드, 혼재성 양상 동반.”
- 출처와 대략의 날짜, 아는 경우: 지금의 병원 요약. 올해.
- 내가 이해한 에피소드 경과의 구분: “내 기록은 조증 없이 경조증과 주요우울을 가리켜요.”
- 이 이름표가 말해 주지 않는 것 하나: “내 우울이 가볍다는 뜻은 아니에요.”
- 낮설거나 체계에 따라 달라지는 용어 하나: “혼재성 양상 동반.”
- 자격 있는 전문가에게 할 질문 하나: “제 기록에서 ‘혼재성 양상’이라고 쓰실 때, 어느 기간을 말하는 건가요? 그리고 제가 무엇을 알아차리고 무엇을 알려 드리면 될까요?”

알렉스가 하지 않는 것

알렉스는 기준을 더하지도, 증상을 세지도, 에피소드를 분류하지도, 진단을 바꾸지도 않아요. 이 지도는 다음 대화를 더 또렷하게 만들어요.

알렉스는 가상의 인물이에요. 이 예시는 진단용 서식도 아니고 권장하는 답도 아니에요.

선택 — 질문 모음

도움이 되는 것만 고르세요. 이 질문들은 아형을 증명하려는 실마리가 아니에요.

- 지금 기록된 진단과 정확한 용어는 무엇인가요?
- 평가된 제 경과의 어느 부분이 그 표현을 뒷받침하나요?
- 이 기록에 '혼재성 양상'이나 '혼재 상태'나 다른 용어가 쓰일 때, 여기서는 무슨 뜻인가요?
- '급속 순환형'은 지금의 것인가요, 지난 것인가요, 아니면 제 기록에 없는 건가요?
- 기록이나 체계에 따라 표현이 달라진 적이 있나요? 그렇다면 그 변화에서 무엇을 이해하면 될까요?
- 아직 확실하지 않은 것은 무엇이고, 시간이 지나며 무엇이 그걸 분명히 하는 데 도움이 될까요?

07

체계에 대한 한 마디. DSM과 ICD는 서로 다른 자리에서 쓰이는 분류 체계예요. 기록과 지침과 임상 전문가는 줄임말을 쓰기도 해요. 용어가 다른 것은 설명을 청할 이유가 되지만, 그 자체로 진단이나 치료가 틀렸다는 증거는 아니에요.

선택 — 오해 확인

이야기해 보고 싶은 것에 표시하세요. 이 항목에는 점수를 매기지 않아요.

- 제2형이 가볍다는 말을 들은 적이 있어요.
- 급속 순환형이 하루에 기분이 여러 번 바뀌는 것이라고 생각했어요.
- 혼재성 양상이 높은 것과 낮은 것을 또렷하게 오가는 것이라고 생각했어요.
- 오래된 기록의 표현이 지금도 유효한지 잘 모르겠어요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

제1형과 제2형

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

혼재성 양상과 급속 순환형

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

쓸모 있었던 구분 하나와, 남아 있는 질문 하나:

여기 쓴 것이 가는 곳

- 확인된 정확한 진단 표현.
- 출처와 날짜, 아는 경우.
- 확실하지 않다는 표시가 있다면 그것도.
- 체계에 따라 달라지는 용어 하나.
- 분명히 해 달라고 할 질문 하나.

옮기지 마세요

스스로 고른 아형, 짐작으로 붙인 에피소드 이름표, 증상 점수, 또는 이 워크북만 보고 내린 결론은요.

실제로 쓰는 한 주 카드

- **한 가지 행동:** 나의 진단 언어 지도를 채우기.
- **한 가지 관찰:** 이름표가 쓸모 있는 정보를 주는 자리와, 개인의 질문을 열어 둔 채로 남기는 자리를 알아차리기.
- **힘이 없는 날의 대체안:** 지금의 표현을 옮겨 적고 질문 하나를 쓰기.

사생활과 안전

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

- 이 챕터는 위험을 평가하지 않고, 누가 들여다보지도 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 이 레슨은 진단의 언어를 설명해요. 아형을 확정할 수도 없고, 지난 경험을 에피소드로 분류할 수도 없어요.

더 일찍 도움을 구해야 할 때

- 용어가 분명하지 않을 때, 읽은 것 때문에 치료를 바꾸는 걸 생각하고 있을 때, 또는 지금의 증상에 평가가 필요할 수 있을 때는 치료하는 전문가에게 연락하세요.
- 심한 괴로움이나 절망감이 강한 활성화, 초조, 판단의 저하, 정신병적 증상, 또는 자신을 해칠 생각과 함께 나타나면 서둘러 전문가의 도움을 구하세요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

근거 확인함 · 기준일 2026년 8월 13일. 출처: NIMH; NICE CG185; VA/DoD Bipolar Disorder CPG v2.0; APA의 DSM과 양극성 장애 교육 자료; WHO ICD-11; CANMAT/ISBD 지침(Keramatian, Chithra & Yatham, *Focus*, 2023)과 양극성 장애 II형에 대한 최신 종합 리뷰(Berk et al., *World Psychiatry*, 2025).

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



08

양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호

기분이 높거나 짜증스러웠던 기간의 후보 변화를, 여러 시선에서, 전문가가 다룰 수 있는 말로 모아요.

이 페이지에서 하는 일

기분이 높거나 짜증스러웠던 기간의 후보 변화를, 여러 시선에서, 전문가가 다룰 수 있는 말로 모아요.

여기서 가지고 나가는 것은 나의 고양된 상태 기록이에요. 다른 사람이 읽고 살펴볼 수 있는 것, 물어볼 질문 하나, 그리고 적어 둔 세 가지 도움의 길이요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 8과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 기록이에요.

이 챕터가 어려운 건, 여기서 적는 상태가 좋아진 것처럼 느껴질 수 있기 때문이에요. 에너지가 늘고, 생각이 늘고, 잠이 덜 필요하고, 확신이 커져요. 본인에게는 드디어 괜찮아진 것으로 읽히고, 바로 그래서 늦게 적히고, 대개는 다른 사람이 먼저 말을 꺼내요.

에너지만으로는 조증과 경조증이 갈리지 않아요. 둘을 가르는 건 심각도, 삶에 미친 영향, 정신병적 증상이 나타나는지, 그리고 치료가 필요했는지예요. 기분 좋은 고조와 힘든 고조가 같은 양의 에너지를 지닐 수 있어요.

높은 상태가 늘 기분 좋은 건 아니예요. 들떠 있을 수도, 짜증스러울 수도, 섞여 있을 수도 있어요. 그리고 페이지에서 빠지는 건 대개 섞인 쪽과 짜증스러운 쪽이에요. 머릿속에 그려 둔 그림과 맞지 않으니깐요.

세 가지 위치, 셋 다 쓸모 있어요. 내가 알아차렸어요. 다른 사람이 알아차렸어요. 잘 모르겠어요. 나와, 나를 잘 아는 사람의 말이 엇갈리는 건 쓰기 전에 풀어야 할 문제가 아니예요. 그건 정보이고, 엇갈린 그대로 페이지에 들어가요.

판정이 아니라 행동을 쓰세요. 밤사이 일 관련 메시지를 열한 통 보냈어요. 일정을 확인하지 않고 두 가지를 약속했어요. 이런 건 진료실까지 가지고 갈 수 있어요. 나는 조증이었어요 는 못 가요. 그건 이 페이지가 다른 사람을 데려가려는 결론 쪽이니깐요.

그리고 활성화가 올라간다고 해서 지켜지는 건 없어요. 심한 괴로움과 자살 위험은 낮은 상태 안에서만이 아니라 높은 상태 안에서도 나타날 수 있어요. 당연한 것으로 두지 않고 굳이 여기 적는 이유는, 당연하게 여기는 쪽이 해를 끼치기 때문이에요.

여기서 중요한 것

1. **조증과 경조증은 에너지만으로 갈리지 않아요.** 중요한 건 심각도, 영향, 정신병적 증상, 그리고 치료가 필요했는지예요.
2. **높은 상태는 들떠 있을 수도, 짜증스러울 수도, 섞여 있을 수도 있고, 안에서는 쓸모 있게 느껴질 때가 많아요.**

3. “내가 알아차렸어요”, “다른 사람이 알아차렸어요”, “잘 모르겠어요”는 셋 다 쓸모 있는 위치예요. 엇갈림은 풀지 말고 적어 뒹요.
4. 활성화가 올라간다고 해서, 심한 괴로움이나 자살 위험에서 **지켜지지**는 않아요.

영상을 먼저 보기

영상에만 있는 것이 세 가지예요.

- 왜 대개 다른 사람이 먼저 알아차리는지, 그게 창피한 일이 되지 않게 설명해요.
- 보낸 메시지함 확인, 그리고 자기 판단 자체가 달라졌을 때에도 작동하는 다른 작은 확인들이요.
- 리아의 기간을 두 번 적어 봐요 — 한 번은 리아가 본 대로, 또 한 번은 동료가 본 대로요.

목록을 만들기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호 — Bipolar Stability Program의 레슨 8이에요.

08

시작하기 전에

찾는 건 양상이지 점수가 아니예요. 여기 있는 모든 것을 세 가지 물음이 정리해요.

1. **동반 변화.** 여러 가지가 함께 움직여요. 짧은 밤 하루, 기운이 넘친 하루, 자신 있게 내린 결정 하나, 짜증스러웠던 순간 하나로는 모자라요.
2. **변화.** 그 양상이 나에게 보통인 것과 뚜렷하게 달라요. 상황과 다른 설명들도 보이는 자리에 남겨 뒹요.
3. **경과.** 얼마나 이어졌는지, 기능, 판단, 정신병적 증상, 치료가 필요했는지, 그리고 지금까지의 경과가 전문가가 그 기간을 읽는 데 도움이 돼요.

범위와 안전

이 워크북은 조증이나 경조증을 진단할 수 없고, 치료를 바꾸라고 말하지도 않아요. 빠르게 심해지거나, 정신병적 증상이 있거나, 위험한 행동이 있거나, 판단이 크게 흐려졌거나, 즉각적인 위험이 있을 때는 이걸 끝내려 하지 말고 먼저 도움을 구하세요.

조증과 경조증

둘 다 기분과 에너지와 활동에 뚜렷한 변화가 있어요. 조증은 더 무거운 선을 넘어요. 뚜렷한 기능 저하, 판단이 심각하게 손상되는 것, 입원 치료의 가능성, 또는 정신병적 증상이요. 경조증은 덜 심하지만, 상 상도 아니고 저절로 무해한 것도 아니예요.

여기서 스스로를 분류하지 마세요

후보 관찰을 적어 두세요. 심각도, 이어진 기간, 상황, 경과, 건강 상태, 물질, 약의 작용, 그 밖의 설명을 살피는 건 자격 있는 전문가예요.

참고 · 살펴볼 여섯 영역. 더 큰 동반 변화 안에서, 내 평소 상태에서 눈에 보이게 벗어난 것을 찾아보세요.

영역	후보 변화가 어떻게 보일 수 있는지
수면 + 에너지	잠이 덜 필요해짐. 에너지나 활동이 올라감. 팽팽하게 긴장됨, 무언가에 떠밀림, 가만히 있지 못함, 평소와 다르게 짜증스러움.
속도 + 주의	생각이나 말이 빨라짐. 화제가 빠르게 바뀜. 동시에 여러 가지를 벌임. 멈추거나 함께 정한 계획을 따르기가 더 어려워짐.
계획 + 확신	일이나 약속이 빠르게 불어남. 될 만한지 덜 확인함. 평소와 다르게 흔들리지 않는 확신.
소통	통화, 게시물, 털어놓기, 사람과의 접촉, 말다툼, 호감 표현, 밤새 이어지는 메시지에 큰 변화.
위험 + 판단	비용, 동의, 안전, 근거, 결과를 가늠하는 방식이 달라짐. 사람을 도덕적으로 평가하는 항목이 아니예요.
영향 + 치료	일, 학업, 사람 관계, 자기 돌봄, 돈, 주거, 안전에 미친 영향. 긴급한 평가, 입원 치료, 정신병적 증상도요.

08

중립적인 말로

무엇이 달라졌고 누가 그것을 봤는지 쓰세요. 창의성, 자신감, 성, 짜증, 지출만으로는 진단이 되지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 들게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요.

bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 8 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

힘이 없는 날의 길

두 줄이에요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 있었을 수 있는 변화 하나와, 누가 알아차렸는지: 나 / 다른 사람 / 잘 모르겠음

2. 영향 하나, 또는 질문 하나

이 두 줄이 완전한 힘이 없는 날 판이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

기본 길

이미 전문가와 이야기한 참고 기간이 있다면 – 선택 – 없으면 확인된 기간 없음 또는 아직 잘 모르겠어요 라고 쓰세요.

한 번에 관찰 하나

전부 합쳐 여섯 개를 넘기지 마세요. 그건 상한이지 목표가 아니에요. 비워 두는 칸이 있어도 괜찮아요.

아래 네 줄이 **관찰 하나**를 적는 자리예요. 관찰마다 같은 네 줄을, 여섯 번까지 다시 채워요.

위치:

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 2

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 3

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 4

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 5

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 6

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

영역:

☐ 수면/에너지 ☐ 속도/주의 ☐ 계획/확신 ☐ 소통

☐ 위험/판단 ☐ 영향/치료

영역 – 카드 2☐ 수면/에너지☐ 속도/주의☐ 계획/확신☐ 소통☐ 위험/판단☐ 영향/치료**영역 – 카드 3**☐ 수면/에너지☐ 속도/주의☐ 계획/확신☐ 소통☐ 위험/판단☐ 영향/치료**영역 – 카드 4**☐ 수면/에너지☐ 속도/주의☐ 계획/확신☐ 소통☐ 위험/판단☐ 영향/치료**영역 – 카드 5**☐ 수면/에너지☐ 속도/주의☐ 계획/확신☐ 소통☐ 위험/판단☐ 영향/치료**영역 – 카드 6**☐ 수면/에너지☐ 속도/주의☐ 계획/확신☐ 소통☐ 위험/판단☐ 영향/치료**눈에 보이는 변화를 자기 말로:**

눈에 보이는 변화 – 카드 2

눈에 보이는 변화 – 카드 3

눈에 보이는 변화 – 카드 4

눈에 보이는 변화 – 카드 5

눈에 보이는 변화 – 카드 6

08

상황이나 출처 (선택):

상황이나 출처 – 카드 2

상황이나 출처 – 카드 3

상황이나 출처 – 카드 4

상황이나 출처 – 카드 5

상황이나 출처 – 카드 6

위치이지, 판정이 아니에요

“내가 알아차렸어요”, “다른 사람이 알아차렸어요”, “잘 모르겠어요”는 셋 다 쓸모 있어요. 합의를 억지로 만들지 말고 엇갈림을 그대로 적어 두세요.

영향, 아직 분명하지 않은 것, 그리고 질문 하나

여기서의 위치는 이야기를 나누는 데 도움을 주려는 것이지, 진단의 기준선이 아니에요. ‘눈에 띄는 변화’는 기능이나 사람 관계에 변화가 있었다는 뜻이에요. ‘심각한 기능 저하 또는 긴급한 치료’에는 긴급한 평가, 입원 치료, 정신병적 증상이 들어가요.

영향의 위치:

☐ 뚜렷한 영향은 적히지 ☐ 눈에 띄는 변화 ☐ 심각한 기능 저하 또는 ☐ 잘 모르겠어요
않음 긴급한 치료

무슨 일이 있었는지 – 또는 무엇이 아직 분명하지 않은지?

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나:

진료에 보낼 메시지 만들기 — 선택

[여기에 쓰기] 동안, 저는 [여기에 쓰기]를 알아차렸어요. 다른 사람은 [여기에 쓰기]를 알아차렸어요. 이 변화들은 [여기에 쓰기]와 함께 나타났어요. 기능이나 안전에 미친 영향은 [여기에 쓰기]였어요. [여기에 쓰

기]에 대해서는 아직 잘 모르겠어요. 이 양상이 무엇을 뜻할 수 있는지, 그리고 다시 돌아오면 어떻게 하면 좋을지 함께 살펴봐 주시면 좋겠어요.

나의 메시지:

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **후보 관찰이 하나라도 자기 말로 적혀 있고 나의 질문도 하나 함께 있어야** 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 아직 오지 않은 진료를 기다리는 페이지는 유효한 상태이지, 덜 끝난 페이지가 아니에요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

작성 예시 (가상의 인물)

리아는 가상의 인물이고, 이미 담당 의사와 이야기한 기간을 되돌아보고 있어요.

- **이미 전문가와 이야기한 참고 기간이 있다면 — 선택:** 이미 전문가와 이야기한 기간.
- **내가 알아차림:** “네 시간만 자도 충분한 것 같았어요.” 영역: 수면 + 에너지. “생각이 빠르게 떠올랐어요.” 영역: 속도 + 주의.
- **다른 사람이 알아차림:** “밤새 긴 메시지가 오간 걸 친구가 봤어요.” 영역: 소통. “기다리라는 말을 들었을 때 날카롭게 짜증이 났어요.” 영역: 수면 + 에너지 — 위의 참고 표에서 짜증은 소통이 아니라 수면과 에너지 영역에 들어가요.
- **잘 모르겠음:** “나에 대한 자신감이 달라졌어요.” 리아는 그걸 안에서 또렷하게 판단할 수 없어서, 위로 올리지 않고 “잘 모르겠음”에 그대로 뒹요.
- **영향의 위치:** 기능이나 사람 관계에 눈에 띄는 변화가 있었음 — 일정을 확인하지 않고 약속을 했고, 나중에 일을 취소했고, 되살려야 할 관계가 몇 개 생겼어요.
- **자격 있는 전문가에게 할 질문 하나:** “제가 이 기간을 설명할 때, 어느 부분을 더 자세히 듣고 싶으신가요? 그리고 다시 시작되면 제가 무엇을 알려 드리면 될까요?”

리아가 빼놓은 것도 봐 주세요. “친구가 진실을 알고 있었어요.” 밖에서 본 이야기는 리아 자신의 이야기 옆에 나란히 적히고, 각각 누가 알아차렸는지 함께 적히고, 어느 쪽도 진실이라고 못박히지 않아요.

리아는 가상의 인물이에요. 이 예시는 항목이 어떻게 쓰이는지 보여 주는 것이지, 진단도 아니고 권장하는 답도 아니에요.

두 번째 예시, 대부분의 주는 에피소드가 아니니까

프리야도 가상의 인물이고, 어떻게 봐야 할지 몰랐던 괜찮았던 시기를 되짚어 보고 있어요. 이건 이 Program이 그동안 말을 아껴 온 경우이고, 실제로는 더 혼란 쪽이에요.

- **이미 전문가와 이야기한 참고 기간이 있다면 — 선택:** 5월의 세 주. 지난 한 해 가운데 가장 괜찮았던 시기.
- **내가 알아차림:** “할 일이 잘 되어 갔고, 그게 즐거웠어요.” 영역: 속도/주의. “다시 나답게 느껴졌고, 미뤄 두던 것들을 더는 미루지 않았어요.” 영역: 계획/확신.
- **다른 사람이 알아차림:** 없음. “언니와 파트너에게 따로 물어봤어요. 둘 다 말할 만큼 알아차린 건 없다고 했어요.”
- **수면:** “일곱 시간, 늘 그렇듯이요. 덜 잔 게 아니라, 아침이 덜 힘들었을 뿐이에요.”
- **영향의 위치:** 뚜렷한 영향은 적히지 않음. 취소한 것도 없고, 지나치게 떠맡은 것도 없고, 나중에 되살려야 할 것도 없었어요.
- **자격 있는 전문가에게 할 질문 하나:** “5월에 좋은 세 주가 있었어요. 다른 건 아무것도 움직이지 않았어요. 수면도 같았고, 아무도 무언가를 알아차리지 못했고, 나중에 수습할 일도 없었어요. 이걸 그냥 좋았던 세 주 말고 다른 것으로 볼 이유가 있을까요?”

프리야는 그 기간에서 자기 사다리에 아무것도 적지 않아요. **괜찮았던 시기가 괜찮았던 시기로 끝났다면 그건 놓친 신호가 아니고, 잘 지내는 건 들키지 않고 빠져나간 증상이 아니에요.** 이 기록은 비어 있는 채로 돌아옴으로써 제 할 일을 했어요. 그건 결과이지, 빈 페이지가 아니에요.

프리야의 5월과 리아의 기간을 가른 건 두 가지이고, 둘 다 안에서 얼마나 좋게 느껴졌는지와는 상관이 없어요. **다른 누군가에게 보였는지, 그리고 나중에 되살려야 할 것이 있었는지예요.**

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

조증과 경조증의 경계

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

나의 기록

☐ 쓸모 있어요 ☐ 이야기가 필요해요 ☐ 지금은 쓰지 않아요 ☐ 답하고 싶지 않아요

다음에는 다르게 적어 보고 싶은 것 하나:

여기 쓴 것이 가는 곳

짧게 간추린 뜻만 옮기고, 사적인 기록 전체를 옮기지는 마세요.

후보 신호 1:

후보 신호 2:

후보 신호 3:

영향을 한마디로:

경고 신호 사다리 레슨에서 미묘한 단계 / 또렷한 단계 / 긴급한 단계까지 이어지는 활성화 사다리 전체를 만들어요. 여기서는 만들지 마세요.

사생활과 안전

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

- 이 워크북은 사적인 것이고, 누가 들여다보지도 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 밖에서 본 관찰은 정보이지, 나를 관리해도 된다는 허락이 아니에요. 어느 단계에서든 동의가 필요해요.
- 활성화가 올라간다고 해서 심한 괴로움이나 자살 위험에서 지켜지지는 않아요.

나의 세 가지 도움의 길

필요해지기 전에 적어 두세요. 덧붙임이 아니라 이 결과물의 일부예요.

일찍 연락하는 길 – 뭔가 달라지고 있지만 응급은 아닐 때 내가 연락하는 곳

긴급 평가로 가는 길 – 긴급한 평가를 받으려고 내가 연락하는 곳

응급 상황의 길 – 즉각적인 위험이 있을 때 내가 하는 일

긴급한 평가를 구하세요

빠르게 심해질 때, 정신병적 증상이 있을 때, 심한 초조가 있을 때, 위험하거나 평소의 자기와 매우 다른 행동이 있을 때, 판단이 크게 흐려졌을 때, 기본적인 필요를 스스로 돌볼 수 없을 때, 또는 기능이 크게 떨어졌을 때요.

즉각적인 위험

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



09

조증과 우울이 동시에? 양극성 장애의 혼재성 양상

낮은 쪽의 후보 변화와, 낮은 것에 활성화가 겹친 후보 변화를, 전문가와의 대화에 그대로 가지고 갈 수 있는 말로 적어요. 그리고 이것을 뭐라고 부르는지 확실해지기 전에 도움의 길을 골라 뒤편.

이 페이지에서 하는 일

낮은 쪽의 후보 변화와, 낮은 것에 활성화가 겹친 후보 변화를, 전문가와의 대화에 그대로 가지고 갈 수 있는 말로 적어요. 그리고 이것을 뭐라고 부르는지 확실해지기 전에 도움의 길을 골라 뒹요.

여기서 가지고 나가는 것은 나의 낮은 상태와 혼재된 상태 기록이에요. 적어 둔 관찰 최대 여섯 개, 가장 큰 영향 하나, 그리고 같은 양상이 다시 오면 쓸 도움의 길이에요.

이 기록은 양극성 우울도, 혼재성 양상도 진단할 수 없어요. 자살 위험을 평가하지도, 안전을 지켜보지도, 치료를 권하지도 않아요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 9와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 기록이에요.

09

양극성 우울은 기분만의 일이 아니예요. 그리고 그걸 슬픔이라고 설명하는 순간 전하기가 어려워져요. 관심에서, 몸의 움직임에서, 생각이 도는 속도에서, 잠에서, 아직 할 수 있는 일에서, 그리고 누군가에게 답을 하는지 아닌지에서 나타날 수 있어요. 아주 안 좋은 상태인데도 기분은 괜찮아요, 그냥 좀 피곤해요 라고 말하는 사람이 있어요.

낮은 것과 활성화된 것은 함께 올 수 있어요. 지쳐 있는데 가만히 못 있는 것. 아무 희망이 없는데 생각은 빨라지는 것. 힘은 없는데 짜증이 나는 것. 가장 자주 놓치는 조합이 이거예요. 한쪽이 다른 쪽의 설명이 되어 버리니까요.

그리고 도움에 대한 물음을 바꾸는 것도 이 조합이에요. 활성화가 섞인 우울의 괴로움은 위험이 더 클 수 있어요. 그래서 이 챕터는 이게 무엇으로 불리는지 확실해지기 전에 도움의 길을 고르게 해요. 도움을 청하는 데 이름표도, 점수도, 확신도 필요하지 않아요. 그걸 기다리다 보면 도움을 늦게 받게 돼요.

네 가지 위치, 어느 것도 진단이 아니예요. 낮음. 활성화. 둘 다 함께. 잘 모르겠음. 어떤 관찰이 어디에 놓이는지를 말할 뿐이고, **잘 모르겠음**은 빈칸이 아니라 진짜 기입이에요.

하나의 신호보다 동반 변화가 더 중요해요. 내 평소 상태에서 얼마나 달라졌는지, 얼마나 오래 이어졌는지, 그 밖에 무슨 일이 있었는지, 그리고 그것이 무엇을 앗아 갔는지. 이 넷이 함께여야 뜻이 생겨요. 하나만으로는 좀처럼 그러지 않아요.

여기서 중요한 것

1. **양극성 우울은 기분만의 일이 아니예요.** 관심, 움직임, 생각, 잠, 생활 기능, 안전에 영향을 줄 수 있어요.
2. **낮은 변화와 활성화된 변화는 함께 나타날 수 있어요.**
3. **“낮음”, “활성화”, “둘 다 함께”, “잘 모르겠음”은 위치를 말하는 것이지, 진단이 아니예요.**

4. **하나의 신호보다 동반 변화가 더 중요해요.** 내 평소 상태에서의 변화, 경과, 상황, 그리고 영향이요.
5. **활성화가 섞인 우울의 괴로움은 눈여겨볼 만해요.** 위험이 더 클 수 있어요. 그건 혼재된 증상이 전부 응급이라는 말과는 다른 이야기예요.
6. **도움을 청하기 전에 이름표도, 점수도, 확신도 필요하지 않아요.**

영상을 먼저 보기

영상에는 쓰기 시작하기 전에 가지고 있으면 좋은 것이 세 가지 있어요.

- **오언의 양상.** 낮은 것에 활성화가 겹친 상태가, 정의될 때가 아니라 실제로 벌어지는 동안 어떻게 보이는지요.
- **왜 이 조합이 도움에 대한 물음을 바꾸는지,** 천천히, 겁주지 않고요.
- **우울을 몸과 생각과 할 수 있는 일로 설명하는 것.** 슬픔으로가 아니라고요. 알아볼 수 있게 만드는 건 그 쪽이에요.

이걸 채우기 전에 보세요. 영상 레슨은 조증과 우울이 동시에? 양극성 장애의 혼재성 양상 — Bipolar Stability Program의 레슨 9예요.

시작하기 전에

쓰기 전에 멈추는 안전 안내

자살 위험을 재거나 지금 내가 안전한지 정하는 데 이 레슨이나 워크북을 쓰지 마세요.

자살이나 자해에 대한 생각이 들 때, 나 자신이나 다른 사람의 안전을 지킬 수 없다고 느낄 때, 또는 초조나 활성화가 빠르게 심해지는 것이 보일 때는, 이 기록을 끝내려 하지 말고 지금 적절한 전문가나 긴급한 창구에 연락하세요.

정신병적 증상, 기본적인 필요를 스스로 채울 수 없는 것, 또는 심각한 기능 저하는 긴급한 전문가의 평가가 필요해요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

자살이나 자해의 방법에 해당하는 것은 이 워크북에 적지 마세요. 대신 맞는 도움의 길을 쓰세요.

사생활과 치료의 경계

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

오늘 쓸 길을 하나 고르세요:

- **기본 길:** 완성된 관찰이 하나는 있어야 해요. 세 개를 권하고, 여섯 개가 상한이에요. 그다음에 영향과 도움의 길과 진료에 보낼 메시지를 더해요.
- **힘이 없는 날의 길:** 변화 하나, 그 위치, 그리고 도움의 길 하나.
- **멈춤:** 이 페이지를 끝내는 대신 전문가의 도움이나 긴급한 도움, 응급 도움을 쓰세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요.

bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 9 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

안전하게 읽기 위한 참고

알아보기 위한 틀

- **동반 변화:** 여러 가지 변화가 함께 움직여요.
- **변화:** 그 양상이 나에게 보통인 것과 달라요.
- **경과:** 언제였는지, 얼마나 이어졌는지, 상황과 영향은 더 넓은 임상적 그림의 일부예요.
- **조합:** 낮은 변화와 활성화된 변화가 함께 일어날 수 있어요.
- **도움:** 연락하기 전에 이름표가 확실할 필요는 없어요.

네 가지 위치

- **낮음:** 주로 느려지고, 소진되고, 꿈기고, 우울해지는 변화.
- **활성화:** 주로 속도, 떠밀리는 느낌, 초조, 짜증, 몰아붙이는 힘.
- **둘 다 함께:** 낮거나 우울한 괴로움과 활성화된 변화가 겹쳐요.
- **잘 모르겠음:** 위치가 분명하지 않거나, 다른 방식으로 섞여 있거나, 떠올리기 어려워요.

이건 설명하기 위한 선택지이지, 진단의 분류가 아니에요.

여섯 가지 영역

1. **기분 + 관심** — 가라앉음, 텅 빔, 아무 느낌도 없음, 불안, 희망 없음, 꿈긴 느낌, 관심이나 즐거움을 잃는 것.
2. **몸 + 움직임** — 무거움, 느려짐, 지쳐 있음, 가만히 못 있음, 초조함, 서성임, 자리에 앉아 있지 못함.
3. **생각 + 결정** — 머리가 흐릿함, 느낌, 같은 자리를 맴돌, 가득 참, 빨라짐. 집중, 기억, 결정을 못 내리는 것, 또는 평소와 다르게 굳어 버린 결론.
4. **수면 + 하루의 리듬** — 잠들지 못함, 이른 각성, 토막 난 잠, 훨씬 더 많이 잠, 시간대나 식욕의 변화, 활성화가 올라가면서 잠이 줄어드는 것.
5. **생활 기능 + 사람과의 연결** — 자기 돌봄, 기본적인 필요, 일과 학업, 집안일, 예약, 연락, 물러남, 다툼, 또는 평소답지 않은 급한 연락.
6. **괴로움 속의 활성화** — 낮거나 우울한 변화와 나란히 나타나는, 평소와 다른 속도, 떠밀리는 느낌, 짜증, 초조, 충동적인 행동, 말이 늘거나 몰아붙이는 힘이 커지는 것.

09

기본 길

참고 기간 — 선택

이미 전문가와 이야기한 기간이 있다면 그것을 고르세요. 없으면 확실하지 않다는 선택지를 고르세요. 페이지를 채우려고 내 지난 일을 다시 해석하지 마세요.

- 이미 전문가와 이야기한 기간.
- 확인된 기간 없음.
- 아직 잘 모르겠어요.
- 답하고 싶지 않아요.

☐ 전문가와 이야기한 기간 ☐ 확인된 기간 없음 ☐ 아직 잘 모르겠어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

참고 기간 메모

후보 관찰

완성된 관찰 하나부터 시작하세요. 세 개면 대개 양상을 설명하기가 쉬워지고, 여섯 개가 상한이에요. 첫 줄 뒤의 모든 줄은 선택이에요.

관찰 1 – 반드시 필요한 하나

영역 – 기분 + 관심 / 몸 + 움직임 / 생각 + 결정 / 수면 + 하루의 리듬 / 생활 기능 + 사람과의 연결 / 괴로움 속의 활성화

무엇을 봤는지, 자기 말로

위치

☐ 낮음

☐ 활성화

☐ 둘 다 함께

☐ 잘 모르겠음

확신 정도

☐ 아는 것

☐ 그럴 수 있는 것

☐ 잘 모르겠는 것

상황이나 출처 – 선택

관찰 2 – 선택

영역 – 기분 + 관심 / 몸 + 움직임 / 생각 + 결정 / 수면 + 하루의 리듬 / 생활 기능 + 사람과의 연결 / 괴로움 속의 활성화

무엇을 봤는지, 자기 말로

위치

☐ 낮음

☐ 활성화

☐ 둘 다 함께

☐ 잘 모르겠음

확신 정도

☐ 아는 것

☐ 그럴 수 있는 것

☐ 잘 모르겠는 것

상황이나 출처 – 선택

관찰 3 – 선택

영역 – 기분 + 관심 / 몸 + 움직임 / 생각 + 결정 / 수면 + 하루의 리듬 / 생활 기능 + 사람과의 연결 / 괴로움 속의 활성화

무엇을 봤는지, 자기 말로

위치

☐

낮음

☐

활성화

☐

둘 다 함께

☐

잘 모르겠음

확신 정도

☐

아는 것

☐

그럴 수 있는 것

☐

잘 모르겠는 것

상황이나 출처 – 선택

관찰 4 – 선택

영역 – 기분 + 관심 / 몸 + 움직임 / 생각 + 결정 / 수면 + 하루의 리듬 / 생활 기능 + 사람과의 연결 / 괴로움 속의 활성화

무엇을 봤는지, 자기 말로

위치

☐

낮음

☐

활성화

☐

둘 다 함께

☐

잘 모르겠음

확신 정도

☐

아는 것

☐

그럴 수 있는 것

☐

잘 모르겠는 것

상황이나 출처 – 선택

관찰 5 – 선택

영역 – 기분 + 관심 / 몸 + 움직임 / 생각 + 결정 / 수면 + 하루의 리듬 / 생활 기능 + 사람과의 연결 / 괴로움 속의 활성화

무엇을 봤는지, 자기 말로

위치

☐ 낮음☐ 활성화☐ 둘 다 함께☐ 잘 모르겠음

확신 정도

☐ 아는 것☐ 그럴 수 있는 것☐ 잘 모르겠는 것

상황이나 출처 – 선택

관찰 6 – 선택

영역 – 기분 + 관심 / 몸 + 움직임 / 생각 + 결정 / 수면 + 하루의 리듬 / 생활 기능 + 사람과의 연결 / 괴로움 속의 활성화

무엇을 봤는지, 자기 말로

위치

☐ 낮음☐ 활성화☐ 둘 다 함께☐ 잘 모르겠음

확신 정도

☐ 아는 것☐ 그럴 수 있는 것☐ 잘 모르겠는 것

상황이나 출처 – 선택

가장 큰 영향

이야기를 나누는 데 가장 도움이 되는 위치를 고르세요. 이건 진단이나 위험을 계산하지 않아요.

- 뚜렷한 영향은 적히지 않음.
- 자기 돌봄이나 생활 기능, 사람 관계에 눈에 띄는 변화.
- 심각한 기능 저하, 또는 긴급한 치료.
- 잘 모르겠음.
- 답하고 싶지 않아요.

일어난 일이나 아직 분명하지 않은 것을 짧은 한마디로 적으세요.

가장 큰 영향의 위치

☐ 뚜렷한 영향 없음 ☐ 눈에 띄는 변화 ☐ 심각한 기능 저하 또는
긴급한 치료 ☐ 잘 모르겠어요

☐ 답하고 싶지 않아요

가장 큰 영향 메모

도움의 길

걱정되는 양상이 다시 오면 쓸 길을 고르세요. 이건 어디로 닿는지를 적어 두는 것이지, 지금의 안전을 평가하는 게 아니에요.

☐ 일찍 도움받기 ☐ 긴급한 전문가 도움 ☐ 이 판에 실려 있는 즉각 ☐ 의료진과 정해 둔 길
적인 위험의 길

☐ 길을 고르는 데 도움받
기

도움의 길 메모

사는 나라의 연락처는 이 워크북 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 있어요. 나라별 응급 번호와 위기 상담 전화, 응급 상황은 아니지만 힘들 때를 위한 항목, 그리고 집에서 안전하지 않을 때를 위한 항목이요.

bipolarclarity.com/ko/gethelp 에도 같은 목록이 있고 계속 갱신돼요.

진료에 보낼 메시지 만들기

도움이 되는 부분만 쓰세요:

[여기에 쓰기] 동안, 저는 [여기에 쓰기]를 알아차렸어요. 낮은 쪽의 변화는 [여기에 쓰기]였어요. 활성화 된 변화는 [여기에 쓰기]였어요. 이 둘은 [여기에 쓰기]에서 함께 나타났어요. 가장 큰 영향은 [여기에 쓰기]였어요. [여기에 쓰기]에 대해서는 아직 잘 모르겠어요. [여기에 쓰기]를 이해하는 데 도움을 받고 싶어요. 이게 다시 오면 [여기에 쓰기]에 연락하려고 해요.

진료에 보낼 메시지

09

힘이 없는 날의 길

이 세 가지를 채우고 멈추세요:

1. 있었을 수 있는 변화 하나

2. 그 위치: 낮음 / 활성화 / 둘 다 / 잘 모르겠음

☐ 낮음

☐ 활성화

☐ 둘 다

☐ 잘 모르겠음

3. 간직해 둘 도움의 길 하나

힘이 없는 날의 길은 이걸로 끝이에요. 후보 변화 하나, 그 위치, 그리고 도움의 길 하나.

작성 예시 (가상의 인물)

오언은 이미 담당 의사와 이야기한 기간을 되짚어 보고 있어요. 이번 주에 되짚는 이유는, 새벽 두 시에 쓰는 사직 메일을 자기가 두 번째로 쓰고 있다는 걸 알아차렸기 때문이에요.

- **참고 기간 — 선택:** 시기는 **그럴 수 있는 것** 으로 표시했고, 확인되지는 않았어요.
- **기분 + 관심:** “음악도 음식도 별로 즐겁지 않았어요.” 위치: 낮음. 확신 정도: 아는 것.
- **생활 기능 + 사람과의 연결:** “옷 입는 데 시간이 더 걸렸고, 연락에 답을 하지 않았어요.” 위치: 낮음. 확신 정도: 아는 것.
- **수면 + 리듬:** “잠이 토막 났어요.” 위치: 잘 모르겠음. 확신 정도: 아는 것.

- **몸 + 움직임:** “지쳐 있으면서도 밤에 방과 방 사이를 서성였어요.” 위치: 둘 다 함께. 확신 정도: 아는 것.
- **괴로움 속의 활성화:** “생각이 가득 찼고 급한 연락이 늘었어요.” 위치: 둘 다 함께. 확신 정도: 그럴 수 있는 것.
- **그만두고 싶은 충동:** 확신 정도는 **잘 모르겠는 것**.
- **가장 큰 영향에 대한 메모:** 일을 못 나간 날이 있었고, 자기 돌봄이 줄었고, 사람 관계에 부담이 갔어요.
- **도움의 길:** 일찍 도움받기. 초조나 안전이 나빠지면 쓸 긴급한 길도 이미 적어 뒀어요.

오언이 진료에 보낼 메시지:

“텅 빈 느낌이었고 관심을 잃었어요. 그러면서 잠이 토막 났고, 생각이 가득 찼고, 급한 연락이 늘었어요. 이 조합이 무엇인지, 그리고 다시 오면 어떤 길을 쓰면 좋을지 함께 봐 주시면 좋겠어요.”

오언은 가상의 인물이에요. 이 예시는 항목이 어떻게 쓰이는지 보여 주는 것이지, 진단용 서식도 아니고 권장하는 답도 아니에요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **후보 변화가 하나라도 자기 말로 적혀 있고 나의 도움의 길도 함께 적혀 있어야** 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 전문가와의 대화를 기다리는 페이지는 유효한 상태이지, 못 끝낸 페이지가 아니에요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요:

더 또렷해진 구분 하나

보이는 자리에 두고 싶은 불확실함 하나

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

쓴 길

☐ 기본 길

☐ 힘이 없는 날의 길

☐ 멈춤

☐ 답하고 싶지 않아요

여기 쓴 것이 가는 곳

사적인 기록 전체가 아니라, 짧게 간추린 뜻을 옮겨 적으세요.

1. 낮은 쪽, 또는 낮은 것에 활성화가 겹친 후보 신호 최대 세 개.
2. 영향을 나타내는 한마디.
3. 일찍 연락하는 길.
4. 긴급한 도움의 길.

옮겨 적기 – 후보 신호 하나

옮겨 적기 – 후보 신호 둘

옮겨 적기 – 후보 신호 셋

옮겨 적기 – 영향을 나타내는 한마디

옮겨 적기 – 일찍 연락하는 길

옮겨 적기 – 긴급한 도움의 길

대체 규칙

- 여기 적은 후보 신호는 이른 변화 모듈에 적어 둔 아래쪽 방향의 임시 변화 두 가지를 대신해요. 거기 적었던 둘은 이제 이 페이지가 말아요.
- 고양된 상태 모듈에서 만든 고양된 상태 기록 (레슨 8, 쪽 73)은 그대로 두세요. 이 페이지가 그것을 대신하지 않아요.
- 경고 신호 사다리 모듈이 나중에 임시 신호 목록을 완전한 경고 사다리로 바뀌요.
- 위기 대응 모듈과 첫 72시간 모듈은 따로 있는 결과물로 남아요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 쓴 답은 내가 가진 사본 안에 남아요.
- 빈칸도, **잘 모르겠음** 도, **잘 모르겠는 것** 도, **답하고 싶지 않아요** 도 모두 유효해요.
- 자살이나 자해의 방법에 해당하는 것은 적지 마세요.
- 워크북을 끝내는 일이 전문가의 도움이나 긴급한 도움, 응급 도움보다 앞서는 일은 결코 없어요.
- 이 기록은 기분 에피소드를 분류하지도, 자살 위험을 평가하지도, 안전을 지켜보지도, 치료를 권하지도 않아요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



10

양극성 장애일까, 다른 것일까? 갑상선, 트라우마, ADHD

진단이나 임상에서 아직 분명하지 않은 부분 하나를 골라, 전문가에게 물어볼 또렷한 질문으로 바꿔요. 무엇을 관찰했는지, 어떤 종류의 정보가 도움이 될 수 있는지, 무엇이 아직 모르는 채로 남아 있는지, 그리고 무엇을 묻고 싶은지를 적어요.

이 페이지에서 하는 일

진단이나 임상에서 아직 분명하지 않은 부분 하나를 골라, 전문가에게 물어볼 또렷한 질문으로 바꿔요. 무엇을 관찰했는지, 어떤 종류의 정보가 도움이 될 수 있는지, 무엇이 아직 모르는 채로 남아 있는지, 그리고 무엇을 묻고 싶은지를 적어요.

여기서 가지고 나가는 것은 독립적인 말로 쓴 관찰한 양상 하나, 거기에 관계있는 정보 갈래, 내가 이름 붙인 빠져 있는 정보, 그리고 자격 있는 전문가에게 할 질문 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 10과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 지도예요.

이 챕터는 많은 사람이 소리 내지 않고 품는 질문에 답해요. 왜 그런 걸 물어보는 걸까요? 수면. 어릴 때의 집중력. 술. 가족. 머리를 다친 적. 진단을 의심받는 것처럼 느껴지기도 하고, 평가가 엉뚱한 데로 새는 것처럼 느껴지기도 해요. 대개는 둘 다 아니예요.

서로 다른 두 질문이 있고, 둘은 경쟁하지 않아요. 다른 설명이 있을까? 는 다른 무언가가 이 양상의 일부를 더 잘 설명할 수 있는지를 물어요. 함께 있는 걸까? 는 다른 무언가가 같이 있을 수 있는지를 물어요. 동반 질환은 흔하고, 하나를 찾았다고 해서 다른 하나가 사라지지는 않기 때문이에요. 이 둘을 한 질문으로 들으면, 평가가 위협으로 바뀌어요.

모든 갈래는 정보를 줘요. 진단을 주는 갈래는 하나도 없어요. 시간에 걸친 경과. 자라 온 과정과 어린 시절. 장면이 바뀌면 어떻게 보이는지. 사람 관계. 몸의 건강과 수면과 약. 물질. 하나하나가 질문을 좁혀 줘요. 어느 것도 결론을 내지 않고, 이 지도는 한 갈래가 이기는 것을 일부러 허락하지 않아요.

시간의 앞뒤는 질문을 받쳐 주지, 원인을 세우지 않아요. X를 시작한 뒤에 시작됐어요 는 적어 둘 만하고, 그것만으로는 아무것도 증명하지 않아요. 이 페이지는 순서를 남기고, 원인은 열어 뒹요.

트라우마와 남에게 말하고 싶지 않은 성장 배경은 여기서 선택이에요. 무슨 일이 있었는지 한 글자도 쓰지 않고, 그 갈래가 관계있다고만 표시할 수 있어요. 자세한 것은 요구되지 않고, 이 페이지에서 누구에게 빚진 것도 없어요.

여기서 중요한 것

1. 다른 설명이 있을까? 는 다른 무언가가 양상의 일부를 더 잘 설명할 수 있는지를 묻는 질문이에요.
2. 함께 있는 걸까? 는 다른 상태나 요인이 양극성 장애와 나란히 있을 수 있는지를 묻는 질문이에요. 두 질문은 동시에 열려 있어도 돼요.
3. 모든 갈래는 정보를 주고, 진단을 주는 갈래는 없어요 — 경과, 자라 온 과정, 장면, 기분과의 관계, 몸의 건강, 수면, 치료, 물질, 그리고 맥락이요.

4. 시간의 앞뒤는 전문가에게 할 질문을 받쳐 줄 수 있어요. 다만 원인을 세우지는 않아요.
5. 트라우마와 남에게 말하고 싶지 않은 성장 배경은 여기서 선택이에요. 자세한 것은 요구되지 않아요.

영상을 먼저 보기

영상에서만 일어나는 두 가지가 있어요.

- **나디아의 열린 지도.** 질문에 아직 답이 나오지 않은 채로 만들어져요. 이 페이지가 상징하는 것이 바로 그 상태예요.
- **집중력에 대한 질문이, 술 한잔이, 어린 시절이 왜 진단을 의심하는 것이 아닌지.** 그 관점의 전환이 이 레슨의 핵심이고, 말로 들을 때 더 잘 닿아요.

무엇을 지도에 옮기기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애일까, 다른 것일까? 갑상선, 트라우마, ADHD — Bipolar Stability Program의 레슨 10이에요.

시작하기 전에

범위와 안전

이 지도는 진단을 확정할 수도, 부정할 수도, 대신할 수도 없어요.

다른 설명과 동반 질환은 서로 다른 질문이에요. 둘 다 열린 채로 있어도 돼요.

자라 온 과정에서부터 이어지는 것인지, 에피소드로 나타나는 것인지는 정보이지 진단의 규칙이 아니에요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

지금 정신병 증상이 있거나, 활성화가 심하거나, 기본적인 필요를 스스로 채울 수 없거나, 판단이나 생활 기능이 크게 무너졌거나, 자신을 해칠 생각이 들거나, 즉각적인 위험이 있다면, 이 연습을 여기서 멈추고 적절한 긴급한 길을 쓰세요.

사는 나라의 연락처는 이 워크북 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 있어요. 나라별 응급 번호와 위기 상담 전화, 응급 상황은 아니지만 힘들 때를 위한 항목, 그리고 집에서 안전하지 않을 때를 위한 항목이요.

bipolarclarity.com/ko/gethelp 에도 같은 목록이 있고 계속 갱신돼요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사생활과 민감한 정보

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

트라우마의 이야기나, 자해 방법에 해당하는 내용이나, 다른 사람을 알아볼 수 있는 정보는 쓰지 마세요. **이건 쓰지 않고 돌게요** 는 그것만으로 완전한 답이에요.

길을 하나 고르세요.

- **기본:** 지도 한 줄, 관계있는 정보 갈래, 빠져 있는 정보 하나, 그리고 전문가에게 할 질문 하나.
- **힘이 없는 날:** 관찰한 양상 하나, 질문의 갈래 하나, 그리고 전문가에게 할 질문 하나.
- **멈춤:** 이 페이지를 끝내는 대신, 적절한 전문가의 길이나 긴급한 길, 응급의 길을 쓰세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- **아직 잘 모르겠어요**
- **답하고 싶지 않아요**
- **여기에 쓸 것이 없어요**
- **이건 쓰지 않고 돌게요**
- **이건 전문가와 이야기하고 싶어요**

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 10 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

안전하게 읽기 위한 참고

열려 있는 두 질문

- **다른 설명:** 다른 무언가가 이 양상의 일부를 더 잘 설명할 수 있을까요?
- **함께 있을 수 있음:** 다른 상태나 요인이 양극성 장애와 나란히 있는 건 아닐까요?
- **두 질문 다 열려 있음:** 둘 중 하나, 또는 둘 다 아직 평가가 필요할 수 있어요.
- **어느 쪽인지 모르겠어요:** 이 질문이 어떻게 세워진 것인지 아직 모르는 상태예요.

- **내 치료에서 이야기한 적이 없어요:** 그 주제가 적절한 전문가와의 사이에서 한 번도 나온 적이 없다는 뜻이에요. 그건 지금까지 받은 치료에 대한 사실이지, 준비가 부족했다는 뜻이 아니에요.

이 자리들은 질문을 적는 것이지, 결론을 적는 게 아니에요.

여섯 개의 정보 갈래

1. **경과** — 무엇이 언제 달라졌는지, 어떻게 흘러갔는지, 그리고 더 또렷했던 기간들 사이에는 무엇이 있었는지.
2. **자라 온 과정과 장면** — 삶의 이른 시기의 양상과, 집·학교·일·사람 관계나 다른 장면에서 어떻게 나타났는지.
3. **기분과의 관계** — 또렷한 기분 에피소드 동안에만인지, 주로 그 언저리인지, 아니면 바깥에서도인지.
4. **몸의 건강과 수면** — 관계있는 몸, 호르몬, 신경, 수면, 그 밖의 건강의 변화.
5. **치료와 물질** — 약, 보조제, 술, 대마, 자극제, 그 밖의 물질이 들어온 시점. 순서는 원인이 아니에요.
6. **맥락과 출처** — 스트레스, 선택으로 적는 사적인 배경이나 성장 배경, 기록, 그리고 동의를 얻어 전해 들은 다른 사람의 관찰.

질문 영역

이야기를 정리하기 위해서만 질문 영역을 고르세요.

이 목록을 진단을 고르는 데 쓰지 마세요.

기본 길

질문 영역을 하나 고르기

이미 치료에서 나온 주제나, 물어보고 싶은 관찰한 양상에서 시작하세요. 영역을 고른다고 해서 그 상태가 있다는 뜻은 아니에요.

질문 영역

- | | |
|---|--|
| ☐ 되풀이된 우울과 활성화가 있었던 경과 | ☐ 집중력 / ADHD에 대한 질문 |
| ☐ 트라우마 또는 사적인 배경 | ☐ 오래 이어져 온 감정, 사람 관계, 정체성의 양상 |
| ☐ 정신병 증상이나 평소와 다른 지각, 그리고 그것과 기분의 관계 | ☐ 몸의 건강이나 수면 |
| ☐ 약, 보조제, 치료가 들어온 시점 | ☐ 술, 대마, 자극제, 그 밖의 물질 |
| ☐ 내 치료에서 이미 나온 다른 질문 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

관찰한 양상 적기

중립적이고 경험에 가까운 말을 쓰세요. 원인을 붙이지 말고, 일어난 일을 적으세요.

예:

- “기분 에피소드 사이에도 집중력 문제가 이어져요. 어릴 때의 양상은 잘 모르겠어요.”
- “심한 기분 에피소드 하나 동안 평소와 다른 지각이 있었어요. 에피소드 밖의 경과는 이야기한 적이 없어요.”
- “치료가 바뀐 뒤에 수면과 활성화가 달라졌어요. 관계는 잘 모르겠어요.”
- “사적인 배경 한 가지가 관계있을 수 있어요. 자세한 것은 여기 쓰지 않아요.”

관찰한 양상

질문의 상태 표시하기

하나를 고르세요.

질문의 상태

- | | | | |
|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 다른 설명 | ☐ 함께 있을 수 있음 | ☐ 두 질문 다 열려 있음 | ☐ 어느 쪽인지 모르겠어요 |
| ☐ 내 치료에서 이야기한 적이 없어요 | ☐ 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 | |

관계있는 정보 갈래 고르기

도움이 될 때만 하나 이상 고르세요.

정보 갈래

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 경과 | ☐ 자라 온 과정과 장면 | ☐ 기분과의 관계 | ☐ 몸의 건강과 수면 |
| ☐ 치료와 물질 | ☐ 맥락과 출처 | ☐ 아직 잘 모르겠어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

정보와 확신 정도 적기

짧은 정보를 한두 개 적으세요. 그다음에 전체적인 확신 정도를 표시하세요.

정보

확신 정도

- ☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 내 치료에서 이야기한 적이 없어요
- ☐ 이걸 전문가와 이야기 하고 싶어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

이 종이를 채우려고 사적인 기록이나 다른 사람의 지난 일을 뒤지지 마세요. 이미 가지고 있는 정보와, 제대로 동의를 얻어 전해 들은 관찰만 쓰세요.

빠져 있는 정보에 이름 붙이기

전문가가 분명히 해 주면 좋겠는 건 무엇인가요? **잘 모르겠는 것** 도 유효한 답이에요.

빠져 있는 정보

10

전문가에게 할 질문 하나 준비하기

그대로 쓰거나 자기에게 맞게 고치세요.

이 양상이 다른 설명으로, 함께 있는 것으로, 아니면 둘 다로 관계가 있을 수 있을까요? 그걸 평가하려면 어떤 정보가 도움이 될까요?

전문가에게 할 질문 하나

추가로 쓰는 줄 — 선택

실제 치료 대화가 더 나아질 때만 최대 세 줄까지 더 쓰세요. 줄이 많다고 점수가 높아지지는 않아요.

추가 줄 1 — 선택

질문 영역

- | | |
|--|--|
| ☐ 되풀이된 우울과 활성화가 있었던 경과 | ☐ 집중력 / ADHD에 대한 질문 |
| ☐ 트라우마 또는 사적인 배경 | ☐ 오래 이어져 온 감정, 사람 관계, 정체성의 양상 |
| ☐ 정신병 증상이나 평소와 다른 지각, 그리고 그것과
기분의 관계 | ☐ 몸의 건강이나 수면 |
| ☐ 약, 보조제, 치료가 들어온 시점 | ☐ 술, 대마, 자극제, 그 밖의 물질 |
| ☐ 내 치료에서 이미 나온 다른 질문 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

관찰한 양상, 중립적인 말로

10

질문의 상태

- | | | | |
|--|--|---------------------------------------|---|
| ☐ 다른 설명 | ☐ 함께 있을 수 있음 | ☐ 두 질문 다 열려 있음 | ☐ 어느 쪽인지 모르겠어
요 |
| ☐ 내 치료에서 이야기한
적이 없어요 | ☐ 이견 전문가와 이야기
하고 싶어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 | |

정보 갈래

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 경과 | ☐ 자라 온 과정과 장면 | ☐ 기분과의 관계 | ☐ 몸의 건강과 수면 |
| ☐ 치료와 물질 | ☐ 맥락과 출처 | ☐ 아직 잘 모르겠어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

정보, 짧게 한두 개

확신 정도

- ☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 내 치료에서 이야기한 적이 없어요
- ☐ 이걸 전문가와 이야기 하고 싶어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

내가 이름 붙이는, 빠져 있는 정보

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

10

추가 줄 2 — 선택**질문 영역**

- | | |
|---|--|
| ☐ 되풀이된 우울과 활성화가 있었던 경과 | ☐ 집중력 / ADHD에 대한 질문 |
| ☐ 트라우마 또는 사적인 배경 | ☐ 오래 이어져 온 감정, 사람 관계, 정체성의 양상 |
| ☐ 정신병 증상이나 평소와 다른 지각, 그리고 그것과 기분의 관계 | ☐ 몸의 건강이나 수면 |
| ☐ 약, 보조제, 치료가 들어온 시점 | ☐ 술, 대마, 자극제, 그 밖의 물질 |
| ☐ 내 치료에서 이미 나온 다른 질문 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

관찰한 양상, 중립적인 말로

질문의 상태

- ☐ 다른 설명 ☐ 함께 있을 수 있음 ☐ 두 질문 다 열려 있음 ☐ 어느 쪽인지 모르겠어요
- ☐ 내 치료에서 이야기한 적이 없어요 ☐ 이걸 전문가와 이야기 하고 싶어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

정보 갈래

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 경과 | ☐ 자라 온 과정과 장면 | ☐ 기분과의 관계 | ☐ 몸의 건강과 수면 |
| ☐ 치료와 물질 | ☐ 맥락과 출처 | ☐ 아직 잘 모르겠어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

정보, 짧게 한두 개**확신 정도**

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---|
| ☐ 아는 것 | ☐ 그럴 수 있는 것 | ☐ 잘 모르겠는 것 | ☐ 내 치료에서 이야기한 적이 없어요 |
| ☐ 이걸 전문가와 이야기 하고 싶어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 | | |

내가 이름 붙이는, 빠져 있는 정보**자격 있는 전문가에게 할 질문 하나****추가 줄 3 – 선택****질문 영역**

- | | |
|---|--|
| ☐ 되풀이된 우울과 활성화가 있었던 경과 | ☐ 집중력 / ADHD에 대한 질문 |
| ☐ 트라우마 또는 사적인 배경 | ☐ 오래 이어져 온 감정, 사람 관계, 정체성의 양상 |
| ☐ 정신병 증상이나 평소와 다른 지각, 그리고 그것과 기분의 관계 | ☐ 몸의 건강이나 수면 |
| ☐ 약, 보조제, 치료가 들어온 시점 | ☐ 술, 대마, 자극제, 그 밖의 물질 |
| ☐ 내 치료에서 이미 나온 다른 질문 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

관찰한 양상, 중립적인 말로

질문의 상태

- ☐ 다른 설명 ☐ 함께 있을 수 있음 ☐ 두 질문 다 열려 있음 ☐ 어느 쪽인지 모르겠어요
☐ 내 치료에서 이야기한 적이 없어요 ☐ 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

정보 갈래

- ☐ 경과 ☐ 자라 온 과정과 장면 ☐ 기분과의 관계 ☐ 몸의 건강과 수면
☐ 치료와 물질 ☐ 맥락과 출처 ☐ 아직 잘 모르겠어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

정보, 짧게 한두 개

확신 정도

- ☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 내 치료에서 이야기한 적이 없어요
☐ 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

내가 이름 붙이는, 빠져 있는 정보

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

주제마다 지켜야 할 선

집중력 / ADHD

자라면서부터 이어져 왔고 여러 장면에서 계속되는지는 전문가의 평가에 도움이 될 수 있어요. 평소 상태에서 에피소드처럼 벗어나는 것도 마찬가지로 도움이 될 수 있어요. 이 대비는 진단의 규칙이 아니고, 둘이 함께 있을 수도 있어요.

계속되면 ADHD, 에피소드면 양극성 장애 라고 쓰지 마세요.

트라우마와 사적인 배경

트라우마나 남에게 말하고 싶지 않은 성장 배경은 선택이에요. 이야기의 줄거리도, 사건의 설명도, 누군가를 알아볼 수 있는 세부도 요구되지 않아요. 이렇게 쓸 수 있어요.

사적인 배경이 관계있을 수 있어요 – 여기에는 쓰지 않아요.

10

오래 이어져 온 성격의 양상

다툼, 강한 감정, 충동적인 행동, 자해, 사람 관계의 괴로움. 그것만으로 성격에 대한 진단이 붙지는 않아요. 이름표가 아니라 경과에 대한 질문을 적으세요.

정신병 증상이나 평소와 다른 지각

기분과의 시간적 관계는 평가에 보탬이 될 수 있지만, 진단을 정하지는 않아요. 지금 정신병 증상이 있거나 판단이 크게 무너졌다면, 필요한 것은 워크북에서의 분석이 아니라 빠른 평가예요.

몸의 건강, 약, 물질

순서를 정확히 적으세요. 시간이 겹친다고 원인이 세워지지는 않아요. 몸에 대한 진찰, 약의 검토, 검사, 그 밖의 평가가 적절한지는 자격 있는 전문가가 정해요.

물질과 기분 모듈에는 판단하지 않는 물질과 기분에 대한 솔직한 기록 (레슨 11, 쪽 113)이 따로 있어요.

힘이 없는 날의 길

이 두 가지만 채우고 멈추세요.

1. 관찰한 양상 하나

2. 질문의 갈래 하나

전문가에게 할 질문은 선택이에요. 있으면 도움이 되겠다 싶으면 여기 쓰세요

힘이 없는 날의 길은 이걸로 끝이에요. 관찰한 양상 하나와 질문의 갈래 하나요.

작성 예시 (가상의 인물)

나디아는 가상의 인물이에요. 서른네 살, 진단받은 지 네 해. 긴 일의 흐름을 자꾸 놓치는 탓에, 여섯 달을 준비한 자리를 얼마 전에 놓쳤어요.

- **질문 영역:** 집중력 / ADHD에 대한 질문.
- **관찰한 양상:** “우울할 때뿐 아니라 기분 에피소드 사이에도 할 일의 흐름을 놓쳐요. 활성화된 기간에는 생각이 훨씬 빨라지고 여러 가지를 한꺼번에 시작해요.”
- **질문의 상태:** 두 질문 다 열려 있음.
- **정보 갈래:** 자라 온 과정과 장면, 기분과의 관계, 맥락과 출처.
- **정보 — 확신 정도 아는 것:** 열다섯 살 때 선생님들이 끝내지 못한 과제에 대해 적어 두었어요. 함께 사는 사람이 에피소드 사이에도 하던 일이 자꾸 바뀌는 걸 알아차렸고, 그 관찰을 여기에 넣는 데 나디아가 동의했어요.
- **정보 — 확신 정도 잘 모르겠는 것:** 그보다 어린 시절의 양상과, 에피소드 밖에서 생활에 얼마나 지장이 있는지.
- **빠져 있는 정보:** “청소년기 전에는 무엇이 있었고, 이 가운데 얼마나가 기분 에피소드 밖에서 일어나는 걸까요?”
- **전문가에게 할 질문 하나:** “계속되는 집중력의 어려움에 그 자체의 설명이 필요한 건지, 아니면 양극성 장애와 함께 있는 건지 평가해 볼 수 있을까요? 그러려면 어떤 정보가 도움이 될까요?”

이 지도가 나디아에게 다른 진단을 주지는 않아요. 테두리가 있는 질문 하나를 준비해 줄 뿐이에요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, 관찰한 양상이 하나라도 자기 말로 적혀 있고 나의 질문도 하나 함께 있어야 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 임상 전문가만 가지고 있는 정보를 기다리는 지도는 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요:

다른 설명과 동반 질환의 차이는

☐ 또렷해요

☐ 조금 또렷해요

☐ 또렷하지 않아요

☐ 답하고 싶지 않아요

열어 둔 채로 남겨 둘 수 있는 불확실함 하나

정하지 않고 물어보는 데 도움이 되는 표현 하나

오늘 쓴 길

☐ 기본 길

☐ 힘이 없는 날의 길

☐ 멈춤

☐ 답하고 싶지 않아요

10

여기 쓴 것이 가는 곳

민감한 배경이 아니라, 짧게 간추린 뜻을 옮겨 적으세요.

1. 질문 영역.
2. 가장 큰, 빠져 있는 정보.
3. 전문가에게 할 질문.

옮겨 적기 – 질문 영역

옮겨 적기 – 가장 큰, 빠져 있는 정보

옮겨 적기 – 전문가에게 할 질문

남겨 두는 규칙

- 이 레슨은 손에 남은 맥락과 질문의 페이지를 하나 더해요. 무엇을 대신하지는 않아요.
- 진단 언어 모듈에서 만든 진단 언어 지도 (레슨 7, 쪽 **63**)는 그대로 두세요.
- 고양된 상태 모듈에서 만든 고양된 상태 기록 (레슨 8, 쪽 **73**)은 그대로 두세요.
- 낮고 혼재된 상태 모듈에서 만든 낮고 혼재된 상태 기록 (레슨 9, 쪽 **85**)은 그대로 두세요.

- 물질과 기분 모듈이 물질이 들어온 시점을 더하고, 중단 결정 모듈이 치료에 대한 질문을 더할 수 있어요. 어느 쪽도 이 지도를 자동으로 해결하거나 대신하지 않아요.
- 적절한 전문가와 이야기한 뒤에 새 정보가 질문을 바꾸면, 이 지도를 다시 쓰세요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 쓴 답은 내 손에 있는 사본에 남아요.
- 빈칸, **잘 모르겠는 것, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요, 이건 쓰지 않고 돌게요, 답하고 싶지 않아요** 는 모두 유효해요.
- 트라우마의 이야기나, 자해 방법에 해당하는 내용이나, 다른 사람을 알아볼 수 있는 정보는 쓰지 마세요.
- 다른 사람의 관찰은 관계가 있고 제대로 동의를 얻어 전해진 경우에만 넣어요.
- 이 지도를 진단하거나, 진단을 부정하거나, 검사를 지시하거나, 원인을 단정하거나, 치료를 바꾸는 데 쓰지 마세요.
- 워크북을 다 채우는 일이 이른 도움, 긴급한 도움, 응급 도움보다 앞서는 일은 결코 없어요.

10

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



11

양극성 장애와 술·대마: 무엇을 살펴야 할까요

술, 대마, 자극제가 얹힌 한 번의 일이나 되풀이되는 양상 하나를 사적인 한 페이지에 적어요. 순서를 정확하게 남기고, 모르는 것은 모르는 채로 두고, 전문가에게 할 질문 하나를 준비해요.

이 페이지에서 하는 일

술, 대마, 자극제가 얹힌 한 번의 일이나 되풀이되는 양상 하나를 사적인 한 페이지에 적어요. 순서를 정확하게 남기고, 모르는 것은 모르는 채로 두고, 전문가에게 할 질문 하나를 준비해요.

여기서 가지고 나가는 것은 정확한 순서 하나 – 그 전, 그 사이, 나중에 – 와 모르는 채로 남는 부분, 그리고 전문가에게 할 질문 하나예요.

이 페이지에는 **지금은 기록할 물질 사용이 없어요** 와 예방을 위한 질문을 적을 수도 있어요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 11과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 사적으로, 그리고 어떤 판정도 붙이지 않고요.

여기 솔직하게 적는 정보는 **임상적인 맥락이지, 고백이 아니예요**. 이 페이지는 술을 마셔도 되는지에 대해 아무 의견이 없고, 무언가를 끊기 위한 첫걸음도 아니예요. 이것이 있는 이유는, 기분의 양상을 읽으려는 임상 전문가에게는 그 한 주에 무엇이 더 있었는지가 필요한데 대부분의 사람이 그 부분을 빼고 말하기 때문이에요.

물질보다 먼저 있었던 것에서 시작하세요. 이미 일어나고 있던 것 – 수면, 기분, 스트레스, 그날 무슨 일이 있었든 – 이 사람들이 건너뛰는 부분이고, 대개는 그 부분이 순서를 설명해 줘요. 술잔에서 시작하는 페이지는 이미 정보를 잃은 뒤예요.

그 사이와 직후를 나중에 다음 날에서 갈라 놓으세요. 둘은 시점도 다르고 작용도 다른데 하나의 기억으로 뭉쳐져요. 술이 가장 또렷한 예예요. 그때 하는 일과 여섯 시간 뒤 잠에 하는 일은 같은 사건이 아니예요.

갈래는 갈래대로 뒹요. 처방받아 지시대로 쓴 것, 처방받았지만 다르게 쓴 것, 처방받지 않은 자극제는 임상적으로 서로 다른 세 가지이고, 그것을 자극제 하나로 뭉치면 쓸모 있는 부분이 사라져요.

모르는 것은 모르는 채로 뒹요. 양, 강도, 실제로 무엇이 들어 있었는지 – 모른다면 모른다고 쓰세요. 빈칸을 메우려고 지어낸 어림값은 자료처럼 보이고, 빈칸보다 나빠요.

그리고 지금은 기록할 물질 사용이 없어요 도 완전한 답이에요. 원한다면 예방을 위한 질문 하나를 함께 적으면 돼요.

여기서 중요한 것

1. 솔직한 정보는 **임상적인 맥락이지, 고백이 아니예요**.
2. 쓰기 전에 이미 일어나고 있던 것을 적으세요. 사람들이 건너뛰는 부분이고, 의미를 이해하는 데 중요한 부분이에요.

3. 그 사이와 직후를 나중과 다음 날에서 갈라 놓으세요.
4. 처방받아 지시대로 쓴 것, 처방받았지만 다르게 쓴 것, 처방받지 않은 자극제는 서로 다른 갈래로 뒹요.
5. 양이나 강도나 내용물을 모르면 모르는 채로 뒹요. 빈칸을 메우려고 어림잡지 마세요.

영상을 먼저 보기

두 가지는 영상에만 있어요.

- **마테오의 솔직한 기록.** 마음이 불편한 이야기일 때 정확한 순서가 어떤 모습인지 보여 줘요.
- **왜 이 페이지가 무언가를 끊는 이야기가 아닌지,** 쓰기 전에 믿을 수 있을 만큼 또렷하게 말해요.

이 페이지를 쓰기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애와 술·대마: 무엇을 살펴야 할까요 – Bipolar Stability Program의 레슨 11이에요.

시작하기 전에

이 페이지를 쓰는 가장 안전한 방법 고르기

- 안전하게 돌아볼 수 있을 때만 채우세요.
- 최근의 일 하나, 중요했던 일 하나, 또는 되풀이되는 양상 하나를 고르세요.
- **지금은 기록할 물질 사용이 없어요** 를 골라도 돼요.
- **확실하지 않아요, 아직 잘 모르겠어요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요, 답하고 싶지 않아요** 를 써도 돼요.
- 이 페이지를 사적으로 두어도 되고, 대신 그 주제를 말로 이야기해도 돼요.

범위

이 기록은 물질사용장애를 진단할 수도 없고, 어떤 물질이 기분 에피소드를 일으켰는지 정할 수도 없어요.

시간의 앞뒤는 전문가에게 할 질문을 받쳐 줄 수 있지만, 원인을 세우지는 않아요.

이것은 안전한 사용을 안내하는 지침도, 상호작용을 확인하는 도구도, 해독 계획도, 약에 대한 지시도 아니에요.

즉시 멈춰야 할 때

지금 심한 혼란, 정신병 증상, 가슴 통증, 경련, 숨쉬기 어려움, 쓰러짐, 판단력의 심한 저하, 자신을 해칠 생각, 또는 즉각적인 위험이 있다면 이 연습을 멈추고 사는 지역의 적절한 긴급 도움을 쓰세요.

지금 판단이나 몸이 온전하지 않을 때는 운전하거나 기계를 다루지 말고, 상황을 바로잡으려고 술이나 다른 물질을 더 쓰지도 마세요. 사는 지역의 적절한 도움을 쓰고, 가까이에 지금 판단이 흐려져 있지 않은 믿을 만한 사람이 있다면 그 사람에게 기대세요.

여기서 멈추세요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

무엇이 들었는지 모르거나 위험할 수 있는 물질이 얹혀 있을 때는 사는 지역의 응급 번호를 쓰세요. 대부분의 나라에는 중독 정보를 알려 주는 창구도 있고, 이게 무엇이고 무슨 일이 생기는지를 알려면 대개 응급실보다 빨라요. 다만 이 워크북에는 그 번호가 없어요. 나라마다 다르고, 이 워크북은 지금 내가 어디에 있는지 모르니까요. bipolarclarity.com/ko/gethelp 이 그것을 찾아 주는 곳으로 데려다줘요. 중독 정보 창구와 사는 나라 이름으로 찾아보세요. 필요해진 밤이 아니라 지금 찾아 두세요.

알코올 금단에 관한 주의

오랫동안 많이 마셔 왔을 수 있다면, 이 레슨을 이유로 갑자기 끊지 마세요. 알코올 금단은 목숨을 위협할 수 있으니, 안전하게 계획하려면 의료의 도움을 구하세요.

이 페이지는 금단의 위험을 평가하지 않아요. 확실하지 않다면 이 질문을 준비하세요. **제 경우에 갑자기 끊는 것이 위험할 수 있나요? 그리고 어떤 의료적 경로가 적절할까요?**

약에 대한 선

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

한 번 거르는 것도, 늘리는 것도 여기에 들어가요.

내가 쓰는 정확한 제품과 시간과 몸 상태에 대해서는 담당 의사나 약사에게 물어보세요.

사생활

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

다른 사람의 이름이나 알아볼 수 있는 정보, 불법적인 입수 경로에 대한 내용, 자해 방법에 해당하는 내용, 그리고 가지고 있는 것 자체가 위험해질 만한 것은 쓰지 마세요.

답하고 싶지 않아요 를 써도 되고, 이 페이지를 사적으로 두어도 되고, 대신 그 주제를 말로 이야기해도 돼요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 돌게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 11 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

11

안전하게 읽기 위한 참고 — 솔직한 순서

시간대	적을 것	결론 내리지 않을 것
무엇을, 언제	제품이나 갈래, 처방 여부, 아는 경우 양과 강도, 시간, 목적이나 상황, 시간 상 가까이 있던 다른 물질이나 약	그것이 안전했는지, 에피소드를 일으켰는지
그 전	이미 있던 수면, 기분, 에너지, 활성화, 불안, 지각, 판단, 생활 기능	그 물질이 이 양상 전체를 시작했다는 것
그 사이와 직후	작용이 있었을 수 있는 동안 눈에 보인 변화	모든 변화가 그 물질에서 왔다는 것
나중과 다음 날	그 뒤의 수면, 기분, 에너지, 불안, 갈망, 결정, 생활 기능	순서가 원인을 증명한다는 것
열려 있는 질문	되풀이 여부, 빠져 있는 정보, 전문가에게 할 질문	진단이나 치료의 결정

관찰 갈래

- 잠드는 시간, 필요한 수면량, 수면의 질
- 기분의 방향이나 감정의 세기
- 에너지, 속도, 활성화
- 불안, 초조, 몸의 각성
- 지각이나 생각의 또렷함

- 억제, 판단, 결정
- 생활 기능이나 그에 따른 결과
- 변화를 알아차리지 못했어요
- 아직 잘 모르겠어요

변화를 알아차리지 못했어요 는 변화를 알아차리지 못했다는 뜻일 뿐이에요. 작용이 없었다는 증거는 아니에요.

기본 길

기록의 종류를 하나 고르기

기록의 종류

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 최근의 일 하나 | ☐ 중요했던 지난 일 하나 |
| ☐ 되풀이되는 양상 하나 | ☐ 지금은 기록할 물질 사용이 없어요 – 예방을 위한 질문만 |
| ☐ 아직 잘 모르겠어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

무엇을, 언제 적기

물질이나 제품

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 술 | ☐ 대마 | ☐ 처방받은 자극제 | ☐ 카페인 많은 제품 |
| ☐ 코카인 | ☐ 메스암페타민 | ☐ 그 밖의 자극제나 제품 | ☐ 아직 잘 모르겠어요 |
| ☐ 답하고 싶지 않아요 | | | |

자극제의 처방 상태

처방받아 지시대로 쓴 자극제, 처방받았지만 다르게 쓴 자극제, 처방받지 않은 자극제는 따로 적어요. 여기서 저절로 결론이 붙는 것은 하나도 없어요.

- | | |
|--|--|
| ☐ 나에게 처방됐고 지시대로 썼어요 | ☐ 나에게 처방됐지만 지시와 다르게 썼어요 |
| ☐ 다른 사람에게 처방된 것이거나 처방받지 않은 것이 | ☐ 카페인 많은 제품 |
| 예요 | |
| ☐ 불법이거나 관리되지 않는 자극제 | ☐ 확실하지 않아요 |
| ☐ 자극제를 쓰지 않아요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

양, 강도, 쓴 방법

이미 알고 있는 것만 적으세요. 예:

- 캔 두 개, 용량은 알고 있음
- 집에서 따른 세 잔, 정확한 양은 확실하지 않음
- 먹는 형태, 표시된 THC는 알고 있음
- 들이마신 대마, THC와 CBD는 확실하지 않음
- 처방받은 알약, 시간은 알고 있음
- 이름이 분명하지 않은 채로 팔린 가루

양이나 강도나 내용물을 모른다면 모르는 채로 두세요. 확인하려고 그 일을 다시 하지 마세요.

이 칸을 안전한 양을 계산하거나 쓰는 방법을 비교하는 데 쓰지 마세요.

시간, 목적이나 상황, 그리고 가까이 있던 것

시간, 목적이나 상황, 그리고 가까이 있던 물질이나 약

11

적을 것:

- 날짜, 또는 대략의 시기
- 기억난다면 시작한 시간과 마지막으로 쓴 시간
- 이유나 상황을 중립적인 말로
- 시간상 가까이에서 쓴 다른 물질이나, 처방이든 아니든 다른 제품
- 약을 쓰는 시간. 바꾸지 말고 그대로 적으세요

목적이나 상황

- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 사람들과의 자리 | ☐ 잠 | ☐ 불안이나 누그러뜨리기 | ☐ 에너지나 집중 |
| ☐ 낮은 기분 | ☐ 즐거움 | ☐ 통증 | ☐ 습관이나 일과 |
| ☐ 갈망이나 충동 | ☐ 확실하지 않아요 | ☐ 다른 이유 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

그 전의 모습

관계있는 갈래를 고르고, 이미 무슨 일이 있었는지 짧게 한 번 적으세요.

물어볼 것:

- 그 앞의 두세 밤은 얼마나 잤나요?
- 기분은 더 낮았나요, 더 높았나요, 더 짜증스러웠나요, 더 불안했나요, 아니면 평소 상태에 가까웠나요?
- 에너지나 속도가 이미 달라지고 있었나요?
- 판단, 돈 쓰는 일, 다툼, 생활 기능이 이미 움직이고 있었나요?

정확히 그럴 때는 **확실하지 않아요** 나 **아직 잘 모르겠어요** 를 쓰세요.

그 사이와 직후의 모습

관계있는 갈래를 고르고, 눈에 보인 변화만 적으세요.

예: 졸렸어요, 차분해졌어요, 말이 많아졌어요, 더 불안해졌어요, 빨라졌어요, 기억이 비어요, 평소와 다른 지각, 더 충동적이었어요, 변화를 알아차리지 못했어요, 확실하지 않아요.

이것이 조증을 일으켰어요, 이것이 불안을 낮게 했어요 같은 원인을 정하는 결론은 피하세요.

나중과 다음 날의 모습

잠든 시간과 수면의 질, 그리고 그 뒤에 기분, 에너지, 불안, 지각, 판단, 갈망, 생활 기능에 생긴 변화를 적으세요.

예:

- 금방 잠들었지만 네 번 깼고, 다음 날 아침에 짜증스러웠어요
- 이를 동안 에너지가 낮고 집중이 안 됐어요
- 거의 못 잤는데도 에너지가 계속 높았어요
- 변화를 알아차리지 못했어요
- 아직 잘 모르겠어요

되풀이와 확신 정도 표시하기

되풀이

- ☐ 한 번보다 더 알아차렸어요
 ☐ 되풀이되는 것일 수 있어요
 ☐ 한 번뿐인 일이에요
 ☐ 되풀이되는 양상은 알아차리지 못했어요
☐ 확실하지 않아요
☐ 답하고 싶지 않아요

순서에 대한 확신 정도

- ☐ 확실해요
☐ 부분적으로 기억나요
☐ 확실하지 않아요
☐ 이건 전문가와 이야기하고 싶어요
☐ 답하고 싶지 않아요

중요한 빈칸이나 안전에 대한 걱정 이름 붙이기

중요한 빈칸이나 안전에 대한 걱정

예:

- 양이나 강도가 확실하지 않아요
- 변화가 쓰기 전에 시작됐어요
- 약과의 상호작용을 검토받지 않았어요
- 알코올 금단의 위험에 의료적 평가가 필요할 수 있어요
- 평소와 다른 지각이나 판단의 저하가 있었어요
- 되풀이되는 양상인지 확실하지 않아요
- 그 밖의 빈칸
- 답하고 싶지 않아요

전문가에게 할 질문 하나 준비하기

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

고르거나 자기에게 맞게 고치세요.

- 쓰기 전에 시작된 것, 그 뒤에 달라진 것, 그리고 아직 확실하지 않은 것을 어떻게 읽으면 될까요?
- 이 양상 그대로를 두고 제 약과의 상호작용을 검토해 주실 수 있을까요?

- 제 경우에 술을 갑자기 끊는 것이 위험할 수 있나요? 그리고 어떤 의료적 경로를 쓰면 될까요?
- 이 양상에서 물질의 작용과 뒤에 남는 작용과 기분 상태의 변화를 어떻게 구분하면 될까요?
- 이 양상이 되풀이되는지 살펴보려면 어떤 정보가 도움이 될까요?

선택 — 기록 줄 더하기

솔직한 순서를 최대 두 줄까지 더 쓸 수 있어요. 선택이에요. 워크북이 다 채워진 것처럼 보이게 하려고 채우지는 마세요.

주제마다 지켜야 할 선

술

- 실제 용기나 따른 양을 아는 만큼 적으세요.
- 술 한 잔의 기준과 단위는 지역마다 달라요. 확인된 그 지역의 기준만 쓰세요.
- 이 워크북은 어디에나 통하는 안전한 상한을 정하지 않아요.
- 술은 약과 상호작용할 수 있어요. 내가 쓰는 조합에 대해서는 담당 의사나 약사에게 물어보세요.
- 오랫동안 많이 마셔 왔을 수 있다면, 위의 금단에 대한 선이 적용돼요.

대마

- 제품의 형태와 표시된 THC와 CBD는 이미 알고 있을 때만 도움이 돼요.
- 내용물을 모르거나 관리되지 않은 것은 확실하지 않은 채로 뒤요.
- 기분, 생각, 지각, 불안, 판단, 수면에 대해 관찰한 것을 적으세요.
- 한 번의 반응을 진단이 있다는 증거로도, 없다는 증거로도 읽지 마세요.

자극제

- 정확한 제품과 처방 여부를 적으세요.
- 처방받은 약과 카페인과 코카인과 메스암페타민을 같은 것으로 다루지 마세요.
- 수면, 깨어 있는 상태, 에너지, 불안, 심장 증상, 지각, 판단, 그리고 그 뒤의 낮은 기분을 관찰한 대로 적으세요.
- 이 페이지를 근거로 처방을 바꾸지 마세요.

함께 쓴 경우

- 시간상 가까이에 있던 것을 적으세요.
- 이 페이지를 조합에 순위를 매기거나, 시험하거나, 다시 해 보는 데 쓰지 마세요.
- 무엇이 들었는지 모르는 것과 예상하지 못한 작용에는 적절한 긴급 도움이나 중독 정보 창구가 필요할 수 있어요.

힘이 없는 날의 길

이 두 가지만 채우고 멈추세요.

1. 무엇을, 언제: 물질이나 제품 하나와 대략의 시간.
2. 그 전과 그 뒤의 관찰 하나: 그 전에는 [여기에 쓰기], 그 뒤에는 [여기에 쓰기].

전문가에게 할 질문은 여기서 선택이에요.

힘이 없는 날의 길은 이걸로 끝이에요. 무엇을, 언제. 그리고 그 전과 그 뒤의 관찰 하나요.

기본 길을 채우려고 나중에 다시 돌아오지는 마세요. 자기에게 도움이 될 때만 더 적으세요.

작성 예시 (가상의 인물)

마테오 – 토요일마다 되풀이되는 양상

- 물질이나 제품: 사람들과의 자리에서 마신 술 여러 잔, 그 뒤에 대마 베이프.
- 양, 강도, 쓴 방법: 양은 그때그때 달랐고, THC 강도는 모름.
- 시간, 목적이나 상황, 그리고 가까이 있던 물질이나 약: 토요일의 모임. 처방받은 저녁 약은 보통 집에 돌아온 뒤에.
- 그 전의 모습: 짧게 잔 밤이 이틀. 에너지가 이미 평소보다 높았음.
- 그 사이와 직후의 모습: 말이 많아지고 충동적이 됨. 돈 쓰는 일이 늘어남. 마지막 한 시간의 기억이 온 전하지 않음.
- 나중과 다음 날의 모습: 금방 잠들었지만 여러 번 깼고, 불안하고 짜증스러웠음. 일요일 저녁에 에너지가 다시 올라감.
- 되풀이: 그럴 수 있음.
- 중요한 빈칸이나 안전에 대한 걱정: 양, 약과의 상호작용, 그리고 활성화가 그것과 별개로 이미 커지고 있었는지.
- 자격 있는 전문가에게 할 질문 하나: **쓰기 전에 시작된 짧은 수면과 높아진 에너지, 술과 대마의 양상, 그리고 약을 쓰는 시간을 어떻게 읽으면 될까요? 담당 의사와는 무엇을 이야기하면 될까요?**

이 페이지가 마테오에게 진단이나 원인에 대한 결론을 주지는 않아요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **한 줄이라도 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 결론은 열어 둔 채로 두는 것이니까요. 일부러 반만 남겨 둔 기록도 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요.

순서와 원인을 갈라서 볼 수 있어요

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 답하고 싶지 않아요

가장 쓸모 있었던 시간대는

☐ 무엇을, 언제 ☐ 그 전 ☐ 그 사이 ☐ 나중
☐ 열려 있는 질문 ☐ 답하고 싶지 않아요

오늘 쓴 길

☐ 기본 길 ☐ 힘이 없는 날의 길 ☐ 예방을 위한 질문 ☐ 안전을 위해 멈춤
☐ 답하고 싶지 않아요

치료에서 쓰고 싶은 표현 하나 – 선택

11

여기 쓴 것이 가는 곳

옮기는 건 이 세 가지뿐이에요.

1. **알아차린 양상** — 짧게 간추린 순서 하나.
2. **중요한 불확실함이나 안전에 대한 걱정** — 한 줄.
3. **전문가에게 할 질문** — 한 줄.

자세한 양, 민감한 배경, 그리고 순서 전체는 이 사적인 레슨 페이지에 두세요. 보관하는 것이 안전하지 않다면 질문만 옮기거나, 말로 이야기하는 쪽을 고르세요.

남겨 두는 규칙

- 이 페이지는 손에 남는 물질과 기분에 대한 솔직한 기록을 하나 더해요. 무엇을 대신하지는 않아요.
- 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3, 쪽 27)는 그대로 두세요. 첫 초기 변화 카드 (레슨 4, 쪽 37)에 있는 후보 변화는 **가지고 가지 마세요**. 고양된 상태 기록과 낮은 상태와 혼재된 상태 기록이 이미 그것을 대신했어요.
- 고양된 상태 기록 (레슨 8, 쪽 73)과 낮은 상태와 혼재된 상태 기록 (레슨 9, 쪽 85)은 그대로 두세요.
- 다른 설명과 함께 있는 것의 지도 (레슨 10, 쪽 98)는 적절한 전문가의 검토가 있을 때까지 열어 두세요.

- 부담과 지켜 주는 것의 지도 (레슨 12, 쪽 **126**)가 맥락을 더할 수 있어요. 중단 결정 워크시트 (레슨 16, 쪽 **175**)와 첫 72시간 행동 초안 (레슨 21, 쪽 **224**)은 검토를 마친 요약을 쓸 수 있어요. 어느 것도 이 기록의 원인에 대한 위치를 저절로 바꾸지는 않아요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 쓴 답은 내 손에 있는 사본에 남아요.
- 다른 사람을 알아볼 수 있는 정보는 쓰지 마세요.
- 불법적인 입수 경로나 자해 방법에 해당하는 내용은 쓰지 마세요.
- 지금 판단이나 몸이 온전하지 않거나 안전하지 않을 때는 이 페이지를 채우지 마세요.
- 필요할 때는 **답하고 싶지 않아요** 를 쓰거나, 말로 물어보거나, 따로 안전한 곳에 적으세요.
- 인쇄한 초고에 민감한 개인 정보가 들어 있다면 안전하게 없애세요.
- 이 페이지는 **사적인** 문서이지 **법으로 보호받는** 문서가 아니에요. 법적인 특권은 없고, 저장하거나 인쇄한 파일은 다른 사람이 읽을 수 있어요.
- △ **여기 적힌 물질의 법적인 취급은 나라마다 달라요.** 어떤 판에서는 개인적인 사용이 범죄에 해당해요. 나에게 불리하게 쓰일 수 있는 것을 여기 쓰기 전에 그 점을 생각해 보세요.

11

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



12

양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이 고 무엇이 지켜 주는지

나의 지도에서 한 줄을 만들어요. 부담이 될 수 있는 것 하나, 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습, 내가 실제로 움직일 수 있는 범위, 지켜 주는 것 하나, 그것이 하는 일과 오늘 쓸 수 있는지, 그리고 그것을 조금 더 튼튼하게 만드는 작은 한 걸음을 하나로 이어요.

이 페이지에서 하는 일

나의 지도에서 한 줄을 만들어요. 부담이 될 수 있는 것 하나, 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습, 내가 실제로 움직일 수 있는 범위, 지켜 주는 것 하나, 그것이 하는 일과 오늘 쓸 수 있는지, 그리고 그것을 조금 더 튼튼하게 만드는 작은 한 걸음을 하나로 이어요.

여기서 가지고 나가는 것은 다 채운 한 줄이에요. 부담이 될 수 있는 것 하나, 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습, 지켜 주는 것 하나, 그리고 그것을 튼튼하게 만드는 작은 한 걸음이에요.

이건 계획을 위한 지도예요. 예측도, 원인에 대한 판정도, 재발 점수도 아니예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 12와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 이 지도는 그 일을 직접 하는 곳이에요.

흔히 유발 요인이라고 부르는 것은 부담이 될 수 있는 것이지, 스위치가 아니예요. 이 페이지 위에서 켜지거나 꺼지는 건 아무것도 없어요. 이 지도가 하는 일은, 이름 붙일 수 있는 부담을 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습에, 내가 실제로 얼마나 움직일 수 있는지에, 그리고 도움이 되는 지켜 주는 것 하나에 이어 놓는 거예요. 부담이 닿기 전에 계획이 먼저 있도록요.

반가운 일도 여기에 들어가요. 새 일자리, 결혼, 아이가 태어나는 일, 스스로 고르고 바라던 이사요. 이런 일도 힘든 일과 똑같이 부하와 리듬을 바꿔요. 그리고 아무도 미리 대비하지 않는 쪽이 이쪽이에요. 대비한다는 것 자체가 고마움을 모르는 일처럼 느껴지니까요.

구조적인 부담도 이 지도에 들어가요. 주거, 돈, 불안정한 일자리, 차별, 돌봄의 책임이요. 이건 개인의 잘못이 아니고, 딴 이야기도 아니예요. 다른 무엇 못지않게 확실하게 잠과 리듬과 부하를 바꿔요. 이것들을 빼면 지도가 거짓말을 하기 시작해요.

지켜 주는 것은 하는 일로 도움이 되고, 아무것도 보장하지 않아요. 중요한 건 그것이 실제로 무엇을 하는 거예요. 잠을 지키기, 사람을 하나 늘리기, 요구를 줄이기, 시간을 벌기요. 하는 일에 이름을 붙여 두면, 처음 것을 쓸 수 없게 됐을 때 다른 것으로 바꿔 넣을 수 있어요.

오늘 쓸 수 있는지는 그 자체로 다른 질문이에요. 생각해 둔 지켜 주는 것과 실제로 있는 지켜 주는 것은 같지 않아요. 준비가 필요하다면, 그게 이 페이지가 청하는 작은 한 걸음이에요. 다섯이 아니라 하나요.

그리고 솔직한 한 줄이면 그것으로 완전한 길이에요. 이 지도는 얼마나 채웠는지로 점수를 매기지 않아요.

여기서 중요한 것

1. 흔히 유발 요인이라고 부르는 것은 부담이 될 수 있는 것이지, 스위치가 아니예요.
2. 반가운 일도 부하와 리듬을 바꿔요. 힘든 일만 그런 게 아니예요.

3. 구조적인 부담도 이 지도에 들어가요. 주거, 돈, 차별은 개인의 잘못이 아니에요.
4. 지켜 주는 것은 하는 일로 도움이 돼요. 예방을 보장하는 일은 결코 없어요.
5. 오늘 쓸 수 있는지가 중요해요. 생각해 둔 지켜 주는 것도, 실제로 있으려면 준비가 필요할 수 있어요.
6. 솔직한 한 줄이면 그것으로 완전한 길이에요.

영상을 먼저 보기

이 지도가 답을 수 없는 두 가지를 영상이 더해요.

- **아미나의 한 줄을 소리 내어 만들어 가요.** 지켜 주는 것을 잘못 고르고 그것을 바꾸는 순간까지 포함해서요.
- **왜 부담이 탓이 아닌지.** 이 지도 전체가 걸려 있는 구분이고, 안 좋은 날에 가장 쉽게 잃어버리는 것이에요.

자기 것을 만들기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지 — Bipolar Stability Program의 레슨 12예요.

시작하기 전에

이 지도의 범위

이 지도는 에피소드를 예측할 수도, 무엇이 원인이었는지 증명할 수도, 예방을 보장할 수도 없어요.

부담은 탓이 아니고, 지켜 주는 것은 보장이 아니에요.

아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것 을 쓰세요. 떠오르는 부담이 없는 에피소드도 그대로 유효해요.

의심스러운 부담을 시험해 보려고, 스스로 진단하려고, 재발 위험에 점수를 매기려고, 또는 치료나 삶에 대한 큰 결정을 내리려고 이 페이지를 쓰지 마세요.

안전을 위한 중단

지금 활성화가 심하거나, 정신병적 증상이 있거나, 기본적인 필요를 채울 수 없거나, 자신을 해칠 생각이 있거나, 즉각적인 위험이 있다면, 이 연습을 멈추고 사는 지역의 적절한 긴급 도움을 쓰세요.

워크북은 거기서 멈추세요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

도움을 구하기 전에 지도를 다 채워야 하거나 설명을 증명해야 하는 건 아니에요.

약과 큰 변화에 대한 선

이 Program이 약을 시작하러거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하러거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

그리고 삶의 큰 변화에 허락을 내주지도 않아요.

이 지도가 할 수 있는 건 적절한 전문가와의 대화를 준비하는 거예요. 치료를 바꾸는 것, 일을 그만두는 것, 관계를 끝내는 것, 진료를 그만두는 것, 의심스러운 부담을 일부러 다시 만들어 보는 것에 허락을 내줄 수는 없어요.

사생활과 동의

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

트라우마, 갈등, 사적인 일은 선택이에요. 자세한 내용은 하나도 요구하지 않아요.

다른 사람이 누구인지 알 수 있는 정보, 트라우마를 겪은 이야기, 자해 방법에 해당하는 내용, 그리고 가지고 있는 것 자체가 안전하지 않은 것은 쓰지 마세요.

그걸로 충분할 때는 **사적인 관계에서 오는 부담, 사적인 일, 답하고 싶지 않아요** 를 쓰세요.

다른 사람이 함께하려면 그 사람의 동의와 합의된 역할이 필요해요. 곁에 있어 주는 건 감시가 아니에요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요

- 이걸 쓰지 않고 돌게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 12 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

안전하게 읽기 위한 참고 — 다섯 부분으로 된 지도

부분	질문	예	선
부담	어떤 상황이나 일이나 변화가 관계 있을 수 있나요?	한 주에 마감이나 세 번 검침	좁은 후보이지, 원인이 아니에요
가장 먼저 보이는 변화	무엇이 가장 먼저 눈에 보일까요?	자정이 넘어서 일함	관찰이지, 진단이 아니에요
움직일 수 있는 범위	현실적으로 어떤 방식으로 움직일 수 있나요?	일부는 미리 준비할 수 있음	움직일 수 있는 범위가 좁아도 탓이 아니에요
지켜 주는 것	여기서 안정을 받쳐 주는 일은 무엇인가요?	지켜 둔 회복 시간	도움이요, 보장이 아니에요
오늘 쓸 수 있는지 + 한 걸음	오늘 그것이 있나요, 무엇이 그것을 튼튼하게 하나요?	반쯤 쓸 수 있음. 일 하나를 바꿔 달라고 부탁하기	빈자리는 정보이지, 실패가 아니에요

부담이 될 수 있는 것의 갈래

- 잠이나 리듬이 흐트러지는 것
- 요구, 마감, 또는 동시에 굴러가는 목표가 너무 많은 것
- 옮겨 가는 시기, 이동, 일정의 변화
- 반가운 일, 축하, 목표가 한꺼번에 빨라지는 것
- 갈등, 고립, 돌봄, 또는 사람 사이의 부담이 너무 많은 것
- 통증, 병, 회복, 또는 그 밖의 몸의 변화
- 치료가 헛갈리는 것, 예약, 약국, 비용, 또는 이동의 벽
- 물질과 기분에 대한 솔직한 기록 (레슨 11, 쪽 113)에서 이미 본, 물질과 관련된 맥락
- 주거, 돈, 일하는 조건, 차별, 또는 기본적인 필요에 걸린 부담
- 그 밖의, 좁게 이름 붙일 수 있는 부담
- 부담을 찾지 못했어요
- 답하고 싶지 않아요

가장 먼저 보이는 변화의 갈래

- 자는 시각이나 필요한 잠의 양
- 하루의 리듬이나 식사
- 에너지, 속도, 또는 목표의 수

- 기분, 짜증, 또는 감정의 세기
- 생각, 주의, 또는 결정
- 사람과의 이어짐, 갈등, 또는 고립
- 몸이나 몸의 기능
- 일, 공부, 돌봄, 또는 하루의 기능
- 잘 모르겠거나 알아차리지 못했어요

지켜 주는 것이 하는 일

기본 길 — 지도의 한 줄

한 줄을 채우세요. 선택인 줄은 뒤에 나와요.

부담이 될 수 있는 것

좁은 상황이나 일이나 변화를 하나 고르세요. 사람이나 일자리나 관계나 삶의 한 시기를 통째로 이름 붙이지 말고, 부하나 흐트러짐 쪽을 적으세요.

예:

- 여행 뒤에 일어나는 시각이 밀림
- 설레는 일이 여러 개 한꺼번에 시작됨
- 사적인 갈등이 밤늦게까지 이어짐
- 약국에 갈 수 있을지 불확실해짐
- 돌봄 때문에 회복할 시간이 사라짐

부담을 찾지 못했어요 나 답하고 싶지 않아요 라고 써도 돼요.

확신 정도

하나를 고르세요.

- 아는 것 — 되풀이해서 관찰했거나 찬찬히 살펴봤어요
- 그럴 수 있는 것 — 지켜보거나 이야기해 볼 만해요
- 잘 모르겠는 것 — 이어짐이 아직 열려 있어요
- 부담을 찾지 못했어요
- 답하고 싶지 않아요

에피소드 한 번 앞에 있었다는 이유만으로 그 부담을 아는 것 으로 올리지 마세요.

가장 먼저 눈에 보이는 변화

현실적으로 알아차릴 만한 첫 번째 구체적인 변화를 쓰세요. 해석이 아니라 갈래와 관찰을 쓰세요.

예:

- **잠:** 자정이 넘어서 일할 준비를 시작해요.
- **목표:** 하던 것을 끝내기 전에 할 일을 더 늘려요.
- **이어짐:** 며칠씩 답을 하지 않아요.
- **기능:** 평범한 일 처리 하나가 하루의 대부분을 채워요.
- **잘 모르겠어요** – 이런 변화를 아직 찾지 못했어요.

이 칸은 나중에 전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 205)의 재료가 될 수 있어요. 여기서 상태를 진단하지는 않아요.

내가 움직일 수 있는 범위

지금에 가장 맞는 것을 고르세요.

구조적인 부담과 내 손 밖에 있는 상황은 개인의 잘못이 아니에요.

두 가지가 넘게 맞는다면, 오늘의 다음 한 걸음을 정하는 쪽을 고르세요.

지켜 주는 것

이 부담이나 그것이 가장 먼저 보이는 변화에 도움이 될 만한 상황, 자원, 관계, 루틴, 또는 닿을 수 있는 길을 하나 적으세요.

예:

- **평일에 일어나는 시각을 붙잡는 버팀 루틴**
- **지켜 둔 회복 시간 하나**
- **잠과 에너지에 대한 짧은 사적인 기록**
- **저장해 둔 진료 연락처와 거기까지 가는 길**
- **동의를 받은 안부 확인 하나**
- **수당이나 주거, 직장 문제를 도와줄 사람**

아직 쓸 수 있는 지켜 주는 것을 찾지 못했어요 라고 적어도 돼요.

지켜 주는 것이 하는 일

가장 중심이 되는 일을 하나 고르세요.

그 지켜 주는 것이 여러 가지를 한다 해도, 이 줄에서 가장 중요한 일을 고르세요.

오늘 쓸 수 있는지

하나를 고르세요.

계획해 둔 지켜 주는 것과 실제로 쓸 수 있는 지켜 주는 것은 같지 않아요. 빈자리는 정보이지, 실패가 아니에요.

지켜 주는 것에 다른 사람이 나온다면, 그 역할이 그 사람이 받아들이거나 거절할 수 있는 부탁인지 확인하세요.

튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음

삶을 다시 짜거나 치료를 바꾸지 않고도 쓸 수 있는 정도를 높이는 행동을 하나 쓰세요.

쓸모 있는 형태:

- ...을 저장하기
- ...인지 물어보기
- ...의 첫 문장을 쓰기
- ...을 눈에 보이는 곳에 두기
- ...을 부탁하기
- ...을 지켜 두기
- 이 빈자리에 ...을 위해 이름 붙이기

예:

- 병원 전화번호와 진료 시간을 저장하기.
- 두 주 동안 저녁 일 하나를 바꿔 줄 수 있는지 물어보기.
- 일을 시작한 첫 주에는 이미 되고 있는 기상 버팀 루틴을 지키기.
- “이 벽을 어떻게 돌아갈지 같이 계획해 주면 좋겠어요.” 라고 쓰기.

한 걸음은 작고, 눈에 보이고, 되돌릴 수 있게 두세요.

나의 기본 줄을 한자리에

부담이 될 수 있는 것:

확신 정도:

- ☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 부담을 찾지 못했어요
☐ 답하고 싶지 않아요

가장 먼저 보이는 변화:

내가 움직일 수 있는 범위:

- ☐ 일부는 내가 바꿀 수 있
어요 ☐ 미리 준비할 수 있어요 ☐ 도움이나 제도가 바뀌
어야 해요 ☐ 내 손 밖에 있어요
☐ 잘 모르겠어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

지켜 주는 것:

12

가장 중심이 되는 일:

- ☐ 리듬을 고르게 하기 ☐ 부담을 줄이기 ☐ 알아차리게 돕기 ☐ 움직이게 돕기
☐ 사람과 이어져 있게 하
기 ☐ 치료나 기본적인 필요
에 계속 닿게 하기 ☐ 잘 모르겠어요

오늘 쓸 수 있는지:

- ☐ 지금 바로 쓸 수 있음 ☐ 반쯤 쓸 수 있음 ☐ 준비가 필요함 ☐ 다른 사람이나 서비스
에 달려 있음
☐ 쓸 수 없음 / 잘 모르겠
음

튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음:

이 줄을 한 번 읽어 보세요. 확인할 건 이것뿐이에요.

- 부담이 관찰할 수 있을 만큼 좁은가요?

- 확신 정도의 이름표가 솔직한가요?
- 지켜 주는 것이 고른 상태 그대로 정말 쓸 수 있나요?
- 다음 한 걸음이 작고 안전한가요?

힘이 없는 날의 길

이것만 채우세요.

1. 그럴 수 있는 부담 하나
2. 지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것 하나
3. 튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음 하나

힘이 없는 날의 길은 이걸로 끝이에요. 그럴 수 있는 부담 하나, 지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것 하나, 그리고 가장 작은 한 걸음 하나요.

지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것이 없다면 **지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것이 없어요** 라고 쓰고, **이 빈자리에 이름을 붙여 도움을 청하기** 를 한 걸음으로 삼으세요. 그것도 유효한 결과예요.

12

조금 더 깊이, 원한다면

지도의 둘째 줄 — 선택

두 번째 줄이 뜻이 있게 다른 부담이나 지켜 주는 것을 더할 때만 여덟 칸을 되풀이하세요. 첫 줄을 증명하려고 쓰지 마세요.

부담이 될 수 있는 것 — 둘째 줄

확신 정도 — 둘째 줄

- ☐ 아는 것
 ☐ 그럴 수 있는 것
 ☐ 잘 모르겠는 것
 ☐ 부담을 찾지 못했어요
- ☐ 답하고 싶지 않아요

가장 먼저 눈에 보이는 변화 – 둘째 줄

내가 움직일 수 있는 범위 – 둘째 줄

- ☐ 일부는 내가 바꿀 수 있어요
 ☐ 미리 준비할 수 있어요
 ☐ 도움이나 제도가 바뀌어야 해요
 ☐ 내 손 밖에 있어요
- ☐ 잘 모르겠어요
 ☐ 답하고 싶지 않아요

지켜 주는 것 – 둘째 줄

지켜 주는 것이 하는 일 – 둘째 줄

- ☐ 리듬을 고르게 하기
 ☐ 부담을 줄이기
 ☐ 알아차리게 돕기
 ☐ 움직이게 돕기
- ☐ 사람과 이어져 있게 하기
 ☐ 치료나 기본적인 필요에 계속 닿게 하기
 ☐ 잘 모르겠어요

12

오늘 쓸 수 있는지 – 둘째 줄

- ☐ 지금 바로 쓸 수 있음
 ☐ 반쯤 쓸 수 있음
 ☐ 준비가 필요함
 ☐ 다른 사람이나 서비스에 달려 있음
- ☐ 쓸 수 없음 / 잘 모르겠음

튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음 – 둘째 줄

지도의 셋째 줄 – 선택

계획이 나아질 때만 쓰세요. 빈 줄은 못 한 일이 아니에요.

부담이 될 수 있는 것 – 셋째 줄

확신 정도 – 셋째 줄

- ☐ 아는 것 ☐ 그럴 수 있는 것 ☐ 잘 모르겠는 것 ☐ 부담을 찾지 못했어요
☐ 답하고 싶지 않아요

가장 먼저 눈에 보이는 변화 – 셋째 줄

내가 움직일 수 있는 범위 – 셋째 줄

- ☐ 일부는 내가 바꿀 수 있
어요 ☐ 미리 준비할 수 있어요 ☐ 도움이나 제도가 바뀌
어야 해요 ☐ 내 손 밖에 있어요
☐ 잘 모르겠어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

지켜 주는 것 – 셋째 줄

지켜 주는 것이 하는 일 – 셋째 줄

- ☐ 리듬을 고르게 하기 ☐ 부담을 줄이기 ☐ 알아차리게 돕기 ☐ 움직이게 돕기
☐ 사람과 이어져 있게 하
기 ☐ 치료나 기본적인 필요
에 계속 닿게 하기 ☐ 잘 모르겠어요

오늘 쓸 수 있는지 – 셋째 줄

- ☐ 지금 바로 쓸 수 있음 ☐ 반쯤 쓸 수 있음 ☐ 준비가 필요함 ☐ 다른 사람이나 서비스
에 달려 있음
☐ 쓸 수 없음 / 잘 모르겠
음

튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음 – 셋째 줄

뒷받침이 되는 관찰 — 선택

확신 정도의 이름표를 그렇게 고른 짧은 이유를 하나 쓰세요.

- 한 번 이상 알아차렸어요
- 한 번뿐이었어요
- 진료에서 이야기했어요
- 앞의 워크북 페이지가 뒷받침해요
- 이어짐이 분명하지 않아요
- 답하고 싶지 않아요

동의를 바탕으로 둔 도움 메모 — 선택

다른 사람이 함께할 수 있을 때만 채우세요.

부탁할 수 있는 것:

부탁하지 않을 것:

그 사람이 받아들이거나 바꾸거나 거절하는 방법:

감시할 수 있게 하는 것, 비밀번호를 나누는 것, 위치를 따라가는 것, 끝이 없는 의무를 만드는 것은 하지 마세요.

진료에서 물을 질문 — 선택

이 페이지에 전문가에게 할 질문이 꼭 필요하지는 않아요. 도움이 된다면 여기에 쓰세요.

이것이 쓸모 있는 부담 후보인지, 가장 먼저 보이는 변화를 어떻게 읽으면 되는지, 그리고 제 치료 상황에서 어떤 지켜 주는 것이 현실적인지 같이 봐 주실 수 있을까요?

여기 쓴 것이 가는 곳

짧은 세 줄만 옮겨 적어요.

가장 위에 있는 부담이 될 수 있는 것

중립적인 말로 쓰고 확신 정도의 이름표를 붙이세요.

예: 그럴 수 있는 것 – 설레는 일이 여러 개 있고, 밤늦게까지 준비가 되풀이돼요.

지금 바로 쓸 수 있는 가장 튼튼한 지켜 주는 것

지금 바로 쓸 수 있음 으로 표시한 지켜 주는 것을 하나 고르세요. 준비된 것이 하나도 없다면 **지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것을 아직 찾지 못했어요** 라고 쓰세요.

지켜 주는 것의 빈자리, 또는 다음 한 걸음

쓸 수 있는 정도의 빈자리나, 튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음을 쓰세요.

자세한 맥락, 이름, 트라우마의 경과, 뒷받침이 되는 관찰은 이 레슨 페이지에 남기거나, 쓰지 않은 채로 두세요.

반환점 — 지금 손에 있는 계획을 보기

레슨 1부터 12까지로 나의 안정 계획의 첫 번째 쓸 수 있는 판이 만들어졌어요.

열두 개의 레슨은 쓸 수 있는 계획이지, 반쪽짜리 계획이 아니에요. 이 Program의 나머지는 지금 있는 것 위에 쌓여요. 그 가운데 무엇도 도로 가져가지 않아요.

먼저, 나의 것인 부분

무엇을 확인하기 전에, 자기가 실제로 쓴 것을 보러 가세요. 자기 페이지 네 곳을 펼쳐서 각각에서 한 줄씩 옮겨 적으세요. 누군가에게 30초밖에 없다면 읽어 줬으면 하는 줄이요.

수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3, 쪽 27)에서, 나에게 보통인 것이 어떤 모습인지 한 줄

초기 변화 시작 카드 (레슨 4, 쪽 37)나 나의 기록 (레슨 8, 쪽 73)에서, 일찍 알아차리고 싶은 변화 하나

약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5, 쪽 45)에서, 아직 답을 듣고 싶은 질문

오늘, 내 말로, 레슨 1에서는 몰랐는데 지금은 알게 된 것 하나

내 손글씨로 쓴 네 줄이 한 장에. 그게 계획이에요. 아래에 있는 건 나머지를 아직 찾을 수 있는지 확인하는 것뿐이에요.

그다음은, 정리하는 쪽

이 점검은 쓸 수 있는지를 확인하는 것이지, 앞의 페이지를 다시 쓰라고 하는 게 아니에요. **찾을 수 있는지 보는 것이지, 서식이 아니에요.** 자기 페이지에 손이 닿는다면 답은 이미 아는 것이니 비워 뒀도 돼요.

남겨 둔 항목마다 하나를 고르세요.

항목	찾을 수 있어야 하는 것	상태
안전 계획과 출발점 (레슨 1, 쪽 9)	안전에 닿는 길과 이 Program의 선	반환점 점검 – L01 항목 상태 ☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요 ☐ 아직 쓰지 않았어요
의미하는 것과 의미 하지 않는 것 카드 (레슨 2, 쪽 17)	양극성 장애가 나의 배움에 뜻하는 것	반환점 점검 – L02 항목 상태 ☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요 ☐ 아직 쓰지 않았어요

항목	찾을 수 있어야 하는 것	상태
7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3, 쪽 27)	수면과 리듬의 평소 상태	반환점 점검 – L03 항목 상태 ☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요 ☐ 아직 쓰지 않았어요
초기 변화 시작 카드 (레슨 4, 쪽 37)	후보가 되는 초기 변화	반환점 점검 – L04 항목 상태 ☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요 ☐ 아직 쓰지 않았어요
약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5, 쪽 45)	약에 대한 질문	반환점 점검 – L05 항목 상태 ☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요 ☐ 아직 쓰지 않았어요
세 기간 라이프 차트 (레슨 6, 쪽 53)	지금까지의 경과라는 맥락	반환점 점검 – L06 항목 상태 ☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요 ☐ 아직 쓰지 않았어요
나의 진단 언어 지도 (레슨 7, 쪽 63)	아형을 가리키는 표현	반환점 점검 – L07 항목 상태 ☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요 ☐ 아직 쓰지 않았어요
나의 고양된 상태 기록 (레슨 8, 쪽 73)	고양된 상태에 대한 관찰	

항목	찾을 수 있어야 하는 것	상태
반환점 점검 – L08 항목 상태		
		☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요
		☐ 아직 쓰지 않았어요
낮은 상태와 혼재된 상태 기록 (레슨 9, 쪽 85)	낮은 상태와 혼재된 상태에 대한 관찰	반환점 점검 – L09 항목 상태
		☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요
		☐ 아직 쓰지 않았어요
다른 설명과 함께 있는 것의 지도 (레슨 10, 쪽 98)	다른 설명과 함께 있는 것에 대한 질문	반환점 점검 – L10 항목 상태
		☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요
		☐ 아직 쓰지 않았어요
물질과 기분에 대한 솔직한 기록 (레슨 11, 쪽 113)	관계가 있다면, 물질과 기분의 맥락	반환점 점검 – L11 항목 상태
		☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요
		☐ 아직 쓰지 않았어요
부담과 지켜 주는 것의 지도 (이 챕터)	부담, 지켜 주는 것, 그리고 쓸 수 있는 정도	반환점 점검 – L12 항목 상태
		☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요 ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요
		☐ 아직 쓰지 않았어요

작은 손질 하나

☐ 오래된 줄 하나 고치기 ☐ 너무 사적으로 느껴지는 내용 하나 지우기 ☐ 빠뜨린 힘이 없는 날의 길 하나 채우기 ☐ 나중에 이야기할 항목 하나 표시하기

☐ 오늘은 아무것도 바꾸지 않기

하나를 고르세요.

이건 쓰면서 만들어 가는 계획이지, 시험이나 영원히 남는 기록이 아니에요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **부담이 될 수 있는 것 하나와 지켜 주는 것 하나가 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 아직 마련하지 못한 지켜 주는 것을 기다리는 지도는 못 끝낸 페이지가 아니라 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

12

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요.

간직하고 싶은 생각, 부담은 후보이지 원인이 아니라는 것

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 답하고 싶지 않아요

하마터면 건너될 뻔한 부분

☐ 오늘 쓸 수 있는지 ☐ 내가 움직일 수 있는 범위 ☐ 가장 먼저 보이는 변화 ☐ 없어요

☐ 답하고 싶지 않아요

쓴 길

☐ 기본 길 ☐ 힘이 없는 날의 길 ☐ 안전을 위해 멈춤 ☐ 답하고 싶지 않아요

진료에서 쓰고 싶은 표현 하나, 선택이에요

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 쓴 답은 자기 사본 안에 그대로 있어요.
- 빈칸, **잘 모르겠어요**, **사적인 관계에서 오는 부담**, **사적인 일**, **답하고 싶지 않아요** 는 유효하고 완전한 답이에요.
- 다른 사람이 누구인지 알 수 있는 정보, 트라우마를 겪은 이야기, 자해 방법에 해당하는 내용은 적지 마세요.
- 활성화가 심할 때, 정신병적 증상이 있을 때, 우울이 감당하기 어려울 때, 또는 즉각적인 위험이 있을 때는 이 페이지를 채우지 마세요. 안전은 워크북을 멈춰 세워요. 위의 안전을 위한 중단을 보세요.
- 다른 사람이 함께하는 지켜 주는 것에는 그 사람의 동의와 합의된 역할이 필요해요. 곁에 있어 주는 건 감시가 아니에요.
- 인쇄한 초고에 민감한 개인 정보가 들어 있다면 안전하게 없애세요.
- 워크북을 끝내는 일이 전문가의 도움이나 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서서 일은 결코 없어요.

마무리 정리

이 지도가 갈라 놓는 것은 이런 것들이에요.

- 부담이 될 수 있는 것과 증명된 원인
- 가장 먼저 보이는 관찰과 진단
- 현실적으로 움직일 수 있는 범위와 탃
- 지켜 주는 것이 하는 일과 예방의 보장
- 글로 적어 둔 생각과 오늘 실제로 쓸 수 있는 지켜 주는 것

여기서 멈춘다면 진짜 지점에서 멈추는 거예요. 그리고 「이 페이지의 상태」가, 이 페이지가 끝난 것인지 아니면 아직 나 밖의 무언가를 기다리는 것인지 말해 줘요.

계속한다면 고른 부분만 치료 대화 모듈로 가져가세요. 사적인 워크북 전체를 나눠야 할 일은 결코 없어요.

작성 예시 (가상의 인물)

아미나는 가상의 인물이고, 지금 한가운데에 있어요. 두 해 동안 바라던 일자리의 아홉째 날이고, 아침은 더 일러졌고, 통근은 길고, 배울 것은 가팔라요. 잘되고 있고, 그게 문제의 일부예요.

- **부담이 될 수 있는 것:** “이른 출근, 저녁의 준비, 그리고 설레는 새 생각이 여럿인 새 일자리의 몇 주.”
- **확신 정도:** **그럴 수 있는 것** — 이 양상의 일부는 전에도 봤지만, 일자리 자체는 처음이에요.

- **가장 먼저 눈에 보이는 변화:** “자정이 넘어서 준비하고, 피곤하지 않은 채로 일찍 깨고, 할 일을 더 늘려요.”
- **내가 움직일 수 있는 범위:** 저녁의 준비에 대해서는 **일부는 내가 바꿀 수 있어요.** 통근과 출근 시각은 마음대로 하기보다 계획이 필요해요.
- **지켜 주는 것:** 평일에 일어나는 시각을 붙잡는 버팀 루틴, 그리고 통근 뒤의 30분짜리 회복 시간.
- **지켜 주는 것이 하는 일:** 리듬을 고르게 하기. 부담을 줄이기는 두 번째 효과로 보고 중심으로는 적지 않기로 했어요.
- **오늘 쓸 수 있는지:** 기상 버팀 루틴은 **지금 바로 쓸 수 있음.** 회복 시간은 **반쯤 쓸 수 있음** 이에요. 집에 닿자마자 가족을 돌보는 일이 시작되니까요.
- **튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음:** “첫 두 주 동안 월요일부터 목요일까지 일 하나를 바꿔 줄 수 있는지 파트너에게 물어보고, 그다음에 다시 보기.” 짐작이 아니라 부탁이에요.

아미나는 안정 계획에 세 줄을 옮겨 적어요. 그럴 수 있는 부담, 지금 바로 쓸 수 있는 가장 튼튼한 지켜 주는 것, 그리고 메우고 싶은 지켜 주는 것의 빈자리요.

아미나는 가상의 인물이에요. 이 예시는 칸이 어떻게 쓰이는지 보여 줄 뿐, 예측도 원인에 대한 판정도 권하는 답도 아니에요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.

반쯤 왔어요

챕터 열두 개가 뒤에 있어요. 이 페이지는 시험이 아니고, 여기서 더할 것도 없어요.

확인해 둘 만한 세 가지

안전 계획과 출발점을 찾을 수 있나요? 기억으로 말고요. 가서 손을 얹어 보세요. 1분보다 오래 걸린다면, 오늘 고칠 것은 그것이고, 그것뿐이에요.

대화에 들고 갈 페이지가 어느 것인지 아나요? 한 장이에요, 더미가 아니라. 진료 전이라면 약에 대한 질문 페이지, 놀란 일이 있고 난 뒤라면 사다리, 누가 어떻게 도우면 되냐고 물으면 위기 대응 초안이에요.

다음에 어디로 갈지 아나요? 순서대로 가고 있다면 챕터 13이에요. 아니라면 지금 벌어지는 일에 맞는 챕터로요.

전화번호를 기다리고 있는 페이지는 못 끝낸 페이지가 아니에요. 다른 누군가가 자기 몫을 하는 동안 자기 몫을 하고 있는 페이지예요.

한동안 멈춰 있었다면

대부분 그래요. 여기서 완료된 건 아무것도 없고, 챕터 1부터 다시 시작하지 않아요. 세 가지만 확인하고 이어가면 돼요. 긴급할 때 갈 길이 지금도 실제로 쓸 길인지, 「정보를 기다리는 중」으로 둔 것이 지금도 같은 것을 기다리고 있는지, 그리고 평소 상태가 지금도 나의 보통 한 주처럼 들리는지요. 더 긴 판이 **263**쪽에 있어요.

뒤의 절반

앞으로 올 챕터들은 진료, 약에 대한 질문, 경고 신호, 그리고 무언가 달라진 첫 며칠에 할 일을 다뤄요. 이미 쓴 것 위에 얹혀요. 있어야 한다는 페이지가 없으면, 최소 정보 상자를 쓰고 그대로 이어가세요.

뒤의 열두 개도 열두 주 안에 할 필요는 없어요.



13

양극성 장애 정신과 진료: 짧은 시간을 알차게

진료 한 번을 준비해요. 순서를 매긴 세 가지 우선순위, 쓸모 있는 최소한의 정보, 전문가에게 할 질문 하나, 그리고 무엇이 정해지고 무엇이 열린 채로 남았는지를 짧게 적은 기록으로요.

이 페이지에서 하는 일

진료 한 번을 준비해요. 순서를 매긴 세 가지 우선순위, 쓸모 있는 최소한의 정보, 전문가에게 할 질문 하나, 그리고 무엇이 정해지고 무엇이 열린 채로 남았는지를 짧게 적은 기록으로요.

여기서 가지고 나가는 것은 순서를 매긴 세 가지 우선순위, 가져갈 만한 최소한의 것, 반드시 물어볼 질문 하나, 그리고 들은 것을 적을 자리예요.

이건 진료에서 다룰 요점이지, 치료 권고도 아니고 진단 도구도 아니고 평가를 대신하는 것도 아니예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 13과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 이 카드에서 손을 쓰는 건 나예요. 그리고 이 카드는 문을 지나 나와 함께 들어가요.

십오 분과 한 사람의 삶 전체는 같이 들어가지 않아요. 이 챕터가 푸는 문제는 그거 하나예요. 대부분의 진료는 정작 중요한 말을 못 한 채로 끝나요. 누가 잘못해서가 아니라, 아프고 긴장한 사람이 시간에 쫓기면서 자기 걱정을 그 자리에서 순서대로 세울 수는 없기 때문이에요.

그러니까 미리 세워 두세요. 세 가지를, 순서대로. 셋은 깔끔해 보이려고 정한 한계가 아니예요. 진료 한 번에서 살아남는 양이 대체로 그 정도이고, 어느 셋을 고를지는 마음이 차분할 때만 할 수 있는 일이에요. 그러니까 지금이지, 대기실에서가 아니예요.

관찰한 것과 정확한 목록을 가져가고, 해석은 대화에 맡기세요. 날짜, 달라진 것, 실제로 먹고 있는 것이요. 이론은 아니예요. 이론은 두 사람이 함께 세우는 것이고, 이미 다 만들어 놓은 채로 들어가면 대화가 열리기보다 좁아지곤 해요.

공동 의사결정은 두 몫으로 이루어져 있어요. 한 몫은 전문가의 근거와 판단이에요. 다른 한 몫은 나의 목표와 가치와 형편, 그리고 무엇을 안고 살아갈 수 있는지에요. 두 몫 다 있어야 하고, 두 번째 몫은 내가 가져가지 않으면 그 자리에 나타나지 않아요.

진료는 세 가지로 끝날 수 있고, 셋 다 정당해요. 결정이 나거나, 정보를 더 모으자는 요청으로 끝나거나, 다시 볼 계획으로 끝나거나요. 결정 없이 끝난 진료가 실패한 진료는 아니예요.

무엇이 정해졌는지 자기 말로, 건물을 나서기 전에 적으세요. 무엇을 합의했는지, 무엇이 확실하지 않은 채로 남았는지, 무언가 달라지면 누구에게 연락하면 되는지요. 힘든 진료가 끝난 뒤의 기억은 아주 특정한 방식으로 어긋나요. 감정의 결은 남고, 안내는 사라져요.

그리고 참여에 필요한 것을 청하는 일도 준비의 일부이지 덤이 아니예요. 함께 갈 사람, 글로 받는 요약, 더 긴 시간, 더 조용한 방이요. 청하는 건 준비이지 부탁이 아니예요.

여기서 중요한 것

1. 순서를 매긴 세 가지 우선순위가, 순서 없는 삶의 기록보다 쓸모 있어요.
2. 관찰한 것과 정확한 목록을 가져가세요. 해석은 대화에 맡기고요.
3. 공동 의사결정은 두 몫으로 이루어져요: 전문가의 근거와 판단, 그리고 나의 목표와 가치와 형편과 선호요.
4. 진료는 결정으로, 정보를 더 모으자는 요청으로, 또는 다시 볼 계획으로 끝날 수 있어요. 셋 다 결과예요.
5. 무엇이 정해졌는지 자기 말로 적으세요. 무엇이 확실하지 않은 채로 남았는지, 다음에 누구에게 연락하면 되는지도 함께요.
6. 참여에 필요한 것과 합의한 도움은 준비의 일부예요. 덤이 아니예요.
7. 두 줄짜리 길만으로도 완전해요. 힘이 남지 않았을 때예요.

영상을 먼저 보기

세 가지는 영상에 남아 있어요.

- **문 앞의 그 순간.** 이 카드가 실제로 쓰이는 자리이자, 준비가 대부분 무너지는 자리예요.
- **마르코의 카드,** 그리고 세 가지 우선순위를 늘어놓는 대신 순서를 매길 때 무엇이 달라지는지요.
- **어떤 선택 앞에서든 물어볼 네 가지 질문,** 하나쯤은 기억에 남을 만큼 천천히요.

다음 진료 전에 보세요. 끝난 뒤가 아니라요. 영상 레슨은 양극성 장애 정신과 진료: 짧은 시간을 알차게 — Bipolar Stability Program의 레슨 13이에요.

13

시작하기 전에

이 카드의 범위

이 카드는 전문가와의 대화를 정리해요. 치료를 고르지 않고, 평가를 대신하지도 않아요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

무엇을 관찰했고 무엇을 묻고 싶은지 적는 데 이 페이지를 쓰세요. 약이나 치료를 혼자 바꾸는 데 쓰지는 마세요.

안전을 위한 멈춤

지금 즉각적인 위험이 있거나, 자신을 해칠 생각이 있거나, 심한 활성화나 정신병적 증상이 있거나, 판단이 크게 흐려졌거나, 기본적인 필요를 스스로 채울 수 없다면 진료 준비는 거기서 멈춰요. 워크북을 놓고, 이미 합의해 둔 길이나 이미 적어 둔 진료 쪽 연락처, 또는 거주 지역의 응급 서비스를 이용하세요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

도움을 청하기 전에 이 카드를 다 채워 둘 필요는 없어요.

사생활과 동의와 보관

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

처방전 사진, 계좌 번호, 비밀번호, 출입 코드, 자해 방법에 대한 세부, 필요 없는 제삼자의 신원 정보, 그 밖에 가지고 있기에 안전하지 않은 것은 적지 마세요.

말로 나누는 편이 나은 주제에는 **이건 쓰지 않고 들게요** 를 쓰세요.

함께 가는 사람은 나의 동의와 합의된 역할이 있을 때만 참여해요. 도움은 감시가 아니에요.

정당한 답

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- **이건 쓰지 않고 들게요**
- **이건 전문가와 이야기하고 싶어요**

이건 정당한 답이에요. 틀린 것도 아니고, 노력이 모자란 것도 아니에요.

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 13 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

진료 전에 이 카드를 채우세요. **가지고 나오는 것** 줄은 진료의 마지막 부분에서, 또는 나오자마자 채우세요.

구역 1 — 세 가지 우선순위

이 진료는 무엇을 위한 것인지

이 진료가 무엇을 위한 것이라고 생각하나요?

예: 최근의 변화를 검토하기, 원치 않는 작용에 대해 이야기하기, 다음 평가를 이해하기, 아직 잘 모르겠어요.

우선순위 1 — 꼭 다뤄야 할 것

이번 진료에 반드시 들어가야 할, 관찰할 수 있는 걱정이나 질문이나 영향을 하나 쓰세요.

쓸모 있는 형태: 무엇이 달라졌는지 + 언제인지 + 무엇에 영향을 줬는지 + 무엇을 묻고 싶은지.

우선순위 2 — 시간이 되면 다룰 것

두 번째 항목을 하나 쓰거나, **여기에 쓸 것이 없어요** 를 고르세요.

우선순위 3 — 기다려도 되는 것

기다려도 되는 항목 하나에 안전한 자리를 마련해 주거나, **여기에 쓸 것이 없어요** 를 고르세요.

여러 항목이 지금의 안전이나 기본적인 생활에 영향을 준다면, 이 순서에 억지로 밀어 넣지 말고 진료가 시작될 때 먼저 알려세요.

구역 2 — 내가 가져가는 것

쓸모 있는 관찰 하나

이 대화에 도움이 되는 가장 작은 관찰을 가져가세요. 앞선 레슨의 페이지에서 가져와도 돼요.

예:

- 열이들때 세 시간 일찍 깨고, 벌이는 일이 늘었어요.
- 가라앉은 기분이 이제 식사와 일에 지장을 줘요.
- 치료를 바꾸고 나흘 뒤에 떨림이 시작됐어요. 관계가 있는지는 아직 잘 모르겠어요.

지금의 약 목록 상태

정확한 목록에는 처방받은 약과 처방 없이 사는 약, 보충제와 비타민이 들어갈 수 있어요. 약 목록을 맞춰 보고 해석하는 일은 임상 전문가나 약사가 해요.

☐ 정확한 목록이 준비돼 있음 ☐ 목록을 갱신해야 함 ☐ 목록을 구하는 데 도움 이 필요함 ☐ 여기에 쓸 것이 없어요

☐ 답하고 싶지 않아요

기록과 참여에 필요한 것

정말로 필요한 것을 쓰세요. 이미 요청해 둔 최근 요약, 지난 기록 하나, 다른 임상 전문가의 연락처, 통역 요청, 알아보기 쉬운 형태의 정보, 받아 적는 데 필요한 도움, 또는 **여기에 쓸 것이 없어요**요. 참여에 필요한 것은 다른 항목과 자리를 다투는 항목이 아니에요. 통역과 기록이 둘 다 필요하다면, 둘 다 필요한 거예요.

기록이나 참여에 필요한 것 하나**누군가 함께 간다면**

가기 전에 역할을 정하고, 그 사람에게 말해 두세요. 듣기, 받아 적기, 관찰 하나를 기억하도록 돕기, 아니면 부를 때까지 밖에서 기다리기요. 대기실에서 정한 역할은 아무도 합의한 적 없는 역할이에요.

혼자 있을 시간이 중요하다면 나눠 두세요. 그 사람이 있는 자리에서 이야기할 것과, 문을 닫아야 하는 것으로요. 오 분만 혼자 있게 해 달라고 청해도 되고, 이유를 설명할 의무는 없어요.

혼자 가는 것이 가장 흔한 답이고, 그것으로 완전해요.

내가 청할 수 있는 것:

부탁하지 않을 것:

구역 3 — 내가 묻는 것

빠뜨리지 않을 전문가 질문

이 질문을 그대로 옮기거나 고쳐 쓰세요:

오늘 우리가 무엇을 정하는 건가요? 아직 어떤 정보가 더 필요하신가요? 그리고 다음 검토 전까지 제가 무엇을 살피거나 하면 될까요?

이번 진료에서 정할 것이 없다면 앞부분을 이렇게 바꾸세요: **오늘 우리가 무엇을 이해하려는 건가요?**

함께 정하기 위한 질문

- | | |
|--|--|
| ☐ 합리적인 선택지에는 어떤 것들이 있나요? 기다리거나 정보를 더 모으는 것도 넣어서요. | ☐ 저에게 있을 수 있는 이득과 아쉬운 점은 무엇인가요? |
| ☐ 저의 목표와 가치와 책임과 지난 경험이 이 선택에 어떻게 들어오나요? | ☐ 무엇이 확실하지 않은 채로 남고, 언제 다시 보나요? |
| ☐ 이건 전문가와 이야기하고 싶어요 | ☐ 여기에 쓸 것이 없어요 |

공동 의사결정은 혼자 정한다는 뜻이 아니고, 모든 선택지를 알맞거나 쓸 수 있는 것으로 만들어 주지도 않아요.

구역 4 — 내가 가지고 나오는 것

진료가 끝나면 네 부분으로 된 짧은 기록을 쓰세요:

- 정해진 것:** 무엇을 합의했거나 확인했는지.
- 아직 열려 있는 것:** 무엇이 확실하지 않거나 정보가 더 필요한지.
- 다음:** 무슨 일이 있고, 누가 움직이고, 언제 다시 보는지. 필요하면 **시점은 확정되지 않음** 이라고 쓰세요.
- 연락처:** 궁금한 것이나 나빠지는 증상이나 급한 일에 쓰라고 진료 쪽에서 알려 준 길.

자기 말로 쓰고, 가능하면 전문가와 맞춰 보세요. 기한이나 관찰 규칙이나 긴급한 길을 지어내지 마세요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **밖의 출처에 기대지 않는 칸이 하나라도 적혀 있어야** 해요. 우선순위 1, 빠뜨리지 않을 전문가 질문, **또는 힘이 없는 날의 길 두 줄**은 각각 그것만으로도 이 조건을 채워요. 가지고 나오는 것의 기록은 진료가 끝날 때까지 비어 있어도 괜찮아요.

다음에 쓸 수 있는 걸음이 진료 쪽이나 기록이나 전문가의 답에 달려 있을 때는 **정보를 기다리는 중** 을 고르세요. 여기에 내용을 남기지 않기로 일부러 정했다면 **이걸 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 오늘 제가 가장 하고 싶은 말은: [여기에 쓰기]
2. 나가기 전에 답을 듣고 싶은 질문은: [여기에 쓰기]

오늘 제가 가장 하고 싶은 말은

나가기 전에 답을 듣고 싶은 질문은

이 두 줄이 완전한 길이에요. 카드 전체의 실패한 판이 아니에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

마르코는 가상의 인물이에요. 몇 주 동안 기운이 없고 잠이 토막 나고, 최근 치료를 바꾼 뒤로 떨림이 시작된 상태에서 다시 진료를 앞두고 있어요.

- 이 진료는 무엇을 위한 것인지: 최근 증상을 검토하고 다음에 무엇이 있을지 보기.
- 우선순위 1 — 꼭 다뤄야 할 것: 기분과 기운이 가라앉아서 이제 식사와 일에 영향을 줘요.

- 우선순위 2 — 시간이 되면 다룰 것: 최근에 바꾼 뒤로 떨림이 시작됐어요. 관계가 있는지는 아직 잘 모르겠어요.
- 우선순위 3 — 기다려도 되는 것: 가까운 곳에 당사자 모임이 있는지 물어보기.
- 쓸모 있는 관찰 하나: 이례 동안의 수면과 기운을 간추린 것.
- 지금의 약 목록 상태: 보충제까지 넣은 정확한 목록이 준비돼 있음.
- 기록이나 참여에 필요한 것 하나: 글로 받는 안내. 기운이 낮을 때는 여러 단계로 된 정보가 잘 남지 않아서요.
- 빠뜨리지 않을 전문가 질문: 오늘 우리가 무엇을 정하는 건가요? 아직 어떤 정보가 더 필요하신가요? 그리고 다음 검토 전까지 제가 무엇을 살피거나 하면 될까요?
- 함께 정하기 위한 질문: 저의 목표와 가치와 책임과 지난 경험이 이 선택에 어떻게 들어오나요?
- 내가 청할 수 있는 것: 아침에 아이들 등교 준비를 도울 수 있을 만큼은 움직이는 것.
- 내가 가지고 나오는 것: 정해진 것: 오늘은 정보를 더 모으기로 함. 아직 열려 있는 것: 떨림의 원인. 다음: 요청한 정보를 진료 쪽에서 검토하고, 시점은 글로 확인해 주기로 함. 연락처: 증상이 나빠지면 진료실이 알려 준 긴급한 길을 쓰기.
- 이 페이지의 상태: 쓸 수 있는 상태.

마르코는 치료를 고르지도 않았고 원인을 정하지도 않았어요. 자기가 관찰한 것과 우선순위와 확실하지 않은 것을, 전문가와의 대화에서 쓸 수 있는 형태로 만들어 뒀을 뿐이에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요.

이 진료가 무엇을 위한 것인지에 대해 무엇이 더 또렷해졌나요?

어느 구역이 가장 도움이 됐나요: 세 가지, 가져가는 것, 묻는 것, 가지고 나오는 것, 아니면 아직 잘 모르겠어요?

- ☐ 세 가지
 ☐ 가져가는 것
 ☐ 묻는 것
 ☐ 가지고 나오는 것
 ☐ 아직 잘 모르겠어요

다음번에 이 카드를 더 쓰기 쉽게 만들 것은 무엇일까요?

여기 쓴 것이 가는 곳

다 쓴 카드는 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」에 넣으세요.

이것만 옮기세요:

- 가장 우선순위가 높은 줄 하나;

- 전문가에게 할 질문;
- 나중에 손에 두고 싶은 짧은 마무리 기록.

자세한 관찰과 사적인 맥락과 출처가 된 페이지는 원래의 레슨 페이지에 남겨 뒤편도 돼요. 뒤에 오는 치료 페이지들은 다룰 항목을 더할 수 있지만, 이 카드를 대신하지는 않아요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 함께 가는 사람에게는 나의 동의와 합의된 역할이 필요해요. 도움은 감시가 아니에요.
- 처방전 사진, 계좌 정보, 출입 코드, 필요 없는 이름, 안전하지 않은 세부는 이 페이지에 두지 마세요.
- **아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요, 여기에 쓸 것이 없어요, 이건 쓰지 않고 둘게요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요** 는 모두 정당하고 완전한 답이에요.
- 워크북을 끝내는 일이 전문가의 도움이나 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서는 일은 없어요.
- 글로 적힌 응급 상황의 길은 「시작하기 전에」 에 있어요. 즉각적인 위험이 있을 수 있을 때는 언제든지 그 길을 쓰세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



14

괜찮은데 왜 아직 양극성 장애 약을 먹을까요?

출처를 밝힌 한 페이지를 만들어요. 지금 먹는 약 하나하나가 무엇을 하기로 되어 있는지, 그 역할이 어느 시기의 것인지, 실제로 무엇을 들었는지, 그리고 무엇이 아직 알려지지 않은 채인지요.

이 페이지에서 하는 일

출처를 밝힌 한 페이지를 만들어요. 지금 먹는 약 하나하나가 무엇을 하기로 되어 있는지, 그 역할이 어느 시기의 것인지, 실제로 무엇을 들었는지, 그리고 무엇이 아직 알려지지 않은 채인지요.

여기서 가지고 나가는 것은 약 세 가지까지, 각각 지금 하고 있는 역할과 그 역할이 속한 시기, 그리고 누군가에게 확인받아야 할 것이에요.

이 페이지는 전문가와의 대화를 준비하는 데 도움을 줘요. 약 이름으로 적응증을 알아내지 않고, 약 목록을 맞춰 보지 않고, 효과를 평가하지 않고, 선택지를 비교하지 않고, 치료를 바꾸지도 않아요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 14와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요.

약 이름은 무엇을 먹는지를 알려 줘요. 그게 무엇을 위한 것인지는 알려 주지 않아요. 이 페이지가 메우는 게 그 틈이에요. 이름은 제품을 가리켜요. 갈래는 넓은 묶음을 설명해요. 둘 중 어느 것도, 지금 나의 치료에서 담당 의사가 그 약에 두고 있는 역할을 말해 주지는 않아요.

중요한 이유는, 같은 약이 사람마다 다른 일을 하고 있기 때문이에요. 어떤 사람은 지금 벌어지고 있는 에피소드 때문에 그 약을 먹어요. 다른 사람은 같은 약을 회복기까지 이어서 가져가요. 또 다른 사람은 에피소드와 에피소드 사이에, 다음 번의 가능성을 줄이려고 먹어요. 이름은 같고 계획은 셋인데, 그중 나의 것은 하나뿐이에요.

시기 이름표는 셋이고, 실패가 아닌 답도 셋이에요. 지금의 에피소드, 급성기라고 부르기도 해요. 이어 가는 시기, 또는 회복기 – 다리 같은 시기이고, 모두에게 통하는 몇 주라는 숫자는 없어요. 유지기, 또는 더 긴 기간, 에피소드와 에피소드 사이가 일터가 되고 예방이 그 일이 되는 시기예요. 그리고 하나 이상, 다른 것도 함께 치료하는 중 – 어떤 약은 양극성 장애와 상관없는 일을 하고 있을 수도 있으니까요 – 그리고 아직 잘 모르겠어요. 또렷하지 않은 답을 깔끔한 칸에 억지로 밀어 넣으면, 깔끔한 페이지와 믿을 수 없는 정보가 남아요.

내가 이해한 것이 어디에서 왔는지 적으세요. 전문가에게 들은 것과 내가 미루어 짐작한 것은 다른 것이고, 다른 자리에 들어가요. 그 둘을 갈라 놓지 않으면 검색 결과나 다른 사람의 경험이 조용히 나의 치료 기록 안으로 들어와요.

용량이나 복용 시간을 여기에 옮겨 적을 필요는 없어요. 그것들은 이미 쓰고 있는 확인된 기록에 있어요. 이 페이지는 그것을 다시 쓰지도 해석하지도 않아요. 그리고 정확한 이름은 **이건 쓰지 않고 둘게요**로 남겨둔 채로도 질문은 쓸 수 있어요.

여기서 중요한 것

1. 약 이름만으로는 그 약이 나의 치료에서 하는 일을 다 설명하지 못해요.
2. 지금의 에피소드 / 급성기, 이어 가는 시기 / 회복기, 유지기 / 더 긴 기간 은 치료의 의도를 가리켜요. 지시가 아니에요.
3. 하나 이상 과 아직 잘 모르겠어요 도 정당한 시기 답이에요.
4. 내가 이해한 것의 출처를 적으세요. 내 짐작과, 전문가나 확인된 계획이 실제로 말한 것을 갈라 두세요.

영상을 먼저 보기

이 페이지가 빼 둔 세 가지를 영상에서 다뤄요.

- **작업 지시서 그림.** 도구의 이름이 왜 지시가 아닌지를 가장 빠르게 보여 줘요.
- **약의 각 갈래가 크게 보아 무엇을 위한 것인지** — 앞선 약 레슨에서 이어받은 부분이고, 내 약 이름표에 적힌 그 단어가 더 이상 무섭지 않게 되는 이유예요.
- **왜 아직 잘 모르겠어요 가 자신 있는 짐작보다 나은 정보인지,** 주장이 아니라 근거로요.

한 줄이라도 채우기 전에 보세요. 영상 레슨은 괜찮은데 왜 아직 양극성 장애 약을 먹을까요? — Bipolar Stability Program의 레슨 14예요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

가능하면 지금의 출처를 쓰세요. 약 이름표, 약국 목록, 최근의 진료 요약, 또는 치료팀과 이미 맞춰 본 목록이요. 출처가 서로 다르면 **출처가 다름** 이라고 쓰고 둘 다 약사나 임상 전문가에게 가져가세요. 그 차이를 여기서 해결하지 마세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- **아직 잘 모르겠어요**
- **답하고 싶지 않아요**
- **여기에 쓸 것이 없어요**
- **이건 쓰지 않고 둘게요**

• 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이건 정당한 답이지, 틀린 게 아니에요.

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 14 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

첫째 항목을 채우세요. 둘째와 셋째는 선택이에요. 솔직한 한 항목이면 충분해요.

고를 수 있는 시기

이 이름표들은 정보를 정리해요. 얼마나 오래 먹는지, 얼마나 먹는지, 효과가 있는지, 언제 치료를 바꿔야 하는지를 정하지는 않아요.

약 항목 1 — 필수

확인된 이름과 출처

정확한 이름은 지금의 출처에서만 옮겨 적으세요. 출처를 함께 쓰고, 도움이 된다면 확인한 날짜도 적으세요. 이름은 적지 않고 뒤도 돼요.

지금 내가 이해한 역할

이렇게 이어 쓰세요: **지금 제가 이해한 대로라면, 이 약은 ...을 하기로 되어 있어요.**

들은 것이 아니라 내가 미루어 짐작한 것이라면 **지금 제 짐작 – 확인되지 않음** 이라고 표시하세요.

약 1 – 역할

시기

위의 시기 가운데 하나를 고르세요.

☐ 지금의 에피소드 / 급성기 ☐ 이어 가는 시기 / 회복기 ☐ 유지기 / 더 긴 기간 ☐ 하나 이상

☐ 다른 것도 함께 치료하는 중 ☐ 아직 잘 모르겠어요 ☐ 답하고 싶지 않아요

들은 것 / 아직 모르는 것

짧은 두 마디로 쓰세요:

들은 것:

아직 모르는 것:

약 1 – 들은 것과 모르는 것

약 항목 2 — 선택

확인된 이름과 출처.

지금 내가 이해한 역할.

시기.

- ☐ 지금의 에피소드 / 급성기
 ☐ 이어 가는 시기 / 회복기
 ☐ 유지기 / 더 긴 기간
 ☐ 하나 이상
- ☐ 다른 것도 함께 치료하는 중
 ☐ 아직 잘 모르겠어요
 ☐ 답하고 싶지 않아요

들은 것: / 아직 모르는 것:.

약 항목 3 — 선택

확인된 이름과 출처.

지금 내가 이해한 역할.

시기.

- ☐ 지금의 에피소드 / 급성기
 ☐ 이어 가는 시기 / 회복기
 ☐ 유지기 / 더 긴 기간
 ☐ 하나 이상
- ☐ 다른 것도 함께 치료하는 중
 ☐ 아직 잘 모르겠어요
 ☐ 답하고 싶지 않아요

들은 것: / 아직 모르는 것:.

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 여기에 쓰세요:

이 약이 지금 무엇을 하기로 되어 있는지, 더 긴 기간의 역할은 무엇인지, 그리고 그 역할을 언제 다시 볼지 함께 짚어 볼 수 있을까요?

이 한 줄은 가지고 있는 진료 요약 카드 (레슨 13, 쪽 147)의 **내가 묻는 것** 구역으로 옮겨도 돼요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **밖의 답에 기대지 않는 첫째 항목의 핵심 칸이 하나라도 적혀 있어야** 해요. 나머지 답은 아직 모르는 채로 뒤도 돼요.

다음에 쓸 수 있는 걸음이 약의 출처나 전문가의 답에 달려 있을 때는 **정보를 기다리는 중** 을 고르세요. 내용을 다른 곳에 두기로 일부러 정했다면 **이걸 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

- ☐ 쓸 수 있는 상태
 ☐ 정보를 기다리는 중
 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 이 약이 하는 일은, 지금 제가 이해한 대로라면: [여기에 쓰기]

2. 이 약의 역할이나 시기에 대해 확인받고 싶은 것은: [여기에 쓰기]

힘이 없는 날의 길: 이 약이 하는 일

힘이 없는 날의 길: 확인받고 싶은 것

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

존은 가상의 인물이에요. 지금의 약국 목록에서 약 이름을 옮겨 적되, 이 워크북에는 그 이름을 적지 않고 뒤요.

- 약 1 — 확인된 이름과 출처: 이건 쓰지 않고 둘게요. 이번 주에 확인한 지금의 약국 목록.
- 약 1 — 역할: 지금 제가 이해한 대로라면, 이건 다시 높아지는 에피소드가 올 가능성을 줄이기로 되어 있어요.
- 약 1 — 시기: 유지기 / 더 긴 기간
- 들은 것: 최근 에피소드 뒤로 예방하는 역할이라고 담당 의사가 설명해 줬어요.
- 아직 모르는 것: 기분이 가라앉을 때도 하는 역할이 있는지, 그리고 그 역할을 언제 다시 보는지.
- 전문가에게 할 질문(선택): 이 약이 지금 무엇을 하기로 되어 있는지, 더 긴 기간의 역할은 무엇인지, 그리고 그 역할을 언제 다시 볼지 함께 짚어 볼 수 있을까요?
- 이 페이지의 상태: 쓸 수 있는 상태

존은 이 약이 듣는지를 판단하지도, 치료를 고르지도, 꿈을 날짜를 정하지도 않았어요. 확인된 출처와, 하기로 되어 있는 역할과, 시기와, 확실하지 않은 것을 갈라 놓았을 뿐이에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요.

역할에 대해 무엇이 더 또렷해졌나요?

어느 시기 이름표가 가장 도움이 됐나요?

- ☐ 지금의 에피소드 / 급성기
 ☐ 이어 가는 시기 / 회복기
 ☐ 유지기 / 더 긴 기간
 ☐ 하나 이상
- ☐ 아직 잘 모르겠어요

다음에 전문가에게 확인받아야 할 것은 무엇인가요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 페이지는 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」에 넣으세요.

이 v2 페이지는 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5, 쪽 45) 를, 가지고 있는 역할과 시기의 요약과 거기 딸린 질문에 한해서만 대신해요. 다음 것들은 버리지도 다시 쓰지도 마세요:

- 나와 치료팀이 쓰고 있는, 확인된 약 목록과 복용 안내;
- 목록을 맞춰 보는 데 아직 필요한 원본 서류;
- 다른 곳에 더 안전하게 보관하고 있는 사적인 세부.

도움이 된다면 짧은 전문가 질문 하나를 진료 요약 카드로 옮기세요. 부작용과 관찰 기록지 (레슨 15, 쪽 165) 는 부작용과 관찰을 위한 별도의 페이지를 더할 뿐, 역할과 시기를 적는 이 페이지를 대신하지 않아요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 약 이름이나 갈래, 인터넷 검색, 또는 다른 사람의 경험으로 나의 역할을 정하지 마세요.
- 처방전 사진, 계좌 정보, 출입 코드, 필요 없는 신원 정보는 이 페이지에 두지 마세요.
- **아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요, 여기에 쓸 것이 없어요, 이건 쓰지 않고 둘게요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요** 는 모두 정당한 답이에요.
- 워크북을 끝내는 일이 전문가의 도움이나 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서는 일은 없어요.
- 글로 적힌 응급 상황의 길은 「시작하기 전에」에 있어요. 즉각적인 위험이 있을 수 있을 때는 언제든지 그 길을 쓰세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



15

양극성 장애 약 부작용: 기록할 것과 연락할 때

약과 관련 있을 수 있는 문제 하나를, 원인을 단정하지 않고 적어요. 그것을 알릴 길을 하나 고르고, 임상 전문가가 나에게 확인해 준 관찰 항목만 적어요.

이 페이지에서 하는 일

약과 관련 있을 수 있는 문제 하나를, 원인을 단정하지 않고 적어요. 그것을 알릴 길을 하나 고르고, 임상 전문가가 나에게 확인해 준 관찰 항목만 적어요.

여기서 가지고 나가는 것은 임상 전문가가 무언가 할 수 있는 관찰 하나와, 그것을 알릴 때 쓸 길과, 물어 볼 만한 질문 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 15와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 왜 그런지, 예시는 어떤지, 이 모든 게 왜 중요한지는 영상에 있어요. 이 페이지는 그 영상을 이미 봤거나 곧 볼 것이라고 여기고 쓰였어요. 여기 인쇄된 것은 쓰는 동안 눈앞에 있어야 하는 것, 그리고 여섯 달 뒤에 아무것도 다시 보지 않고 찾고 싶어질 것이예요.

작아 보이는 문제라도 치르는 대가는 클 수 있어요. 무언가를 알아차려요. 손이 흔들린다, 알람을 두 번 눌렀다, 하루 종일 입이 말랐다. 그런데 적는 건 뭔가 이상했음이거나, 아무것도 아니예요. 몇 주 뒤, 십오 분 짜리 진료 안에서 무슨 일이 있었는지 되짚어 보려고 애써요. 임상 전문가는 자기에겐 닿은 것만 가지고 일할 수 있는데, 뭔가 이상했음은 누구에게도 닿지 않아요.

그래서 이 페이지는 세 가지를 따로 뒹요. 무엇을 알아차렸는지. 같은 무렵에 또 무슨 일이 있었는지. 그 정보가 어디로 가야 하는지. 원인을 정하는 순간 증거를 적는 일이 멈춰요. 순서가 중요한 이유가 그거예요. 컵을 들고 있는데 손이 떨렸어요는 진료실까지 가고, 약이 안 맞는 것 같아요는 가지 못해요.

점수가 아니라 영향이에요. 혼자 매긴 십 점 만점은 내 머릿속을 벗어나면 아무 뜻이 없어요. 전해지는 건 그 문제가 보통의 하루에서 나에게 치르게 하는 값이에요. 계단에서 난간을 잡아야 해요, 마신 물이 그대로 올라와요, 입이 마르는 건 불편하지만 먹고 마실 수는 있어요. 레슨에서 클라라가 마지막 것도 왜 이야기할 만한지를 짚어요.

심각한 정도가 아니라, 어디로 가는지를 골라요. 예정된 진료에서 볼 수 있게 적어 두기. 치료팀에 곧 연락하기. 긴급한 도움이나 응급 도움을 지금 쓰기. 그리고 알아 둘 만한 하나 – 어느 길인지 아직 모르겠음, 앞의 셋 가운데 어느 것인지 솔직히 가릴 수 없을 때를 위한 답이에요. 얼마나 나쁜지를 정하는 것보다 어디로 갈지를 고르는 게 더 쉽고, 뒤에 오는 위험 신호 페이지가 긴급한 쪽이 어디서 시작되는지를 알려 줘요.

혈중 농도, 한 문단으로. 양극성 장애에 쓰는 약 가운데 몇 가지는, 약이 실제로 피 속에 얼마나 있는지를 재는 혈액 검사로 따라가요. 전부가 아니라 몇 가지예요. 해당되는 경우 검사는 보통 약을 시작할 때와 용량이 달라질 때에 맞춰 잡고, 자리가 잡히면 어떤 간격으로 되풀이해요. 농도가 있어야 할 범위가 있기 때문이에요. **농도는 검체를 뽑은 그날을 말해 줘요.** 어떤 약에서는 지난 결과가 괜찮아 보였어도 문제가 생길 수 있어요. 그러니 오래된 검사는 지금 벌어지는 일을 말하지 않고 있을 이유가 되지 않아요.

달력은 정해진 계획을 적을 뿐, 계획을 지어내지 **않아**요. 나에게 검사를 확인해 준 사람이 없다면, 솔직한 기록은 정보를 기다리는 중이에요. 비어 있는 예정일이 짐작한 예정일보다 안전해요.

여기서 중요한 것

1. 관찰은 검토를 뒷받침할 수 있어요. 무엇이 변화를 일으켰는지는 증명하지 못해요.
2. 혼자 매긴 심각도 점수보다 영향이 더 쓸모 있어요.
3. 적어 두기, 치료팀에 연락하기, 긴급한 도움 쓰기는 서로 다른 곳으로 가는 길이에요.
4. 몸에 나타나는 위험 신호는 이 페이지를 끝내는 일보다 앞서요.
5. 관찰 계획은 사람마다 달라요. 비어 있는 날짜가 지어낸 일정보다 안전해요.

영상을 먼저 보기

세 가지는 영상에만 있고, 이 페이지는 그것을 되풀이하지 **않아**요.

- 왜 서술이 결론을 이기는지, 주장이 아니라 실제로 있을 법한 메모 하나를 놓고 뜯어봐요. 규칙을 믿는 것과 밤 열한 시에 그 규칙을 쓰는 것은 다른 일이에요.
- 좋은 쪽의 변화도 알리는 René의 습관 — 유난히 몸이 가볍거나, 머리가 맑거나, 일이 잘되는 변화도 발전과 같은 속도로 담당 의사에게 가요. 왜 그런지 자기 말로 설명하는데, 겸손해서가 아니에요.
- 놓치기 쉬운 네 가지 변화가 어디에서 왔는지 — 새로 생긴 자해 생각, 좌불안석증, 치료를 바꾼 뒤에 위로 올라가는 전환, 그리고 리튬의 경고 신호예요. 여기 페이지는 힘들 때 찾을 수 있게 그 넷을 늘어 놓아요. 왜 저마다 놓치기 쉬운지는 레슨이 설명해요.

가능하면 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 약 부작용: 기록할 것과 연락할 때 — Bipolar Stability Program의 레슨 15예요.

15

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

몸에 나타나는 위험 신호

숨쉬기가 어려울 때. 입술, 입안, 혀, 목이 갑자기 부을 때. 쓰러지거나, 의식을 잃거나, 깨워도 깨어나지 않을 때. 처음 겪는 발작이거나, 평소보다 오래 가는 발작이거나, 완전히 깨어나기 전에 다음 발작이 이어질 때. 원인이 무엇이라고 짐작되든, 이럴 때는 지금 응급 도움을 쓰세요.

아프면서 빠르게 번지는 발진, 물집, 벗겨지는 피부, 또는 입안이나 눈이나 성기에 생긴 혈음. 이럴 때는 지금 응급 진료나 긴급 진료를 받으세요. 예정된 진료를 기다리지 마세요. 열이 나면서 근육이 심하게 뻣뻣하고 뚜렷하게 혼란스러운 것은 응급 상황이에요.

느끼는 것과 생각의 변화도 알려야 할 것이에요

위의 목록은 몸의 것이에요. 이걸 몸의 것이 아니고, 사람들이 가장 많이 빼놓는 쪽이에요. 약보다는 병처럼 느껴지기 때문이고, 소리 내어 말하기가 더 어렵기 때문이에요.

삶을 끝내거나 자신을 해치는 생각이 새로 생기거나 더 심해질 때. 약을 시작하거나 용량이 올라갈 때 이런 생각이 드는 사람이 있어요. 흔한 일은 아니고, 사람으로서 나빠졌다는 뜻도 치료가 실패했다는 뜻도 아니에요. **원인이 무엇이라고 생각하든, 약을 처방하는 담당 의사에게 곧바로 알려주세요.** 어느 순간이든 그 생각을 행동으로 옮길 것 같다면, 지금 거주 지역의 응급 번호를 쓰세요. 그리고 이건 혼자 판단해서 하룻밤 사이에 약을 끊을 이유가 되지 않아요. 무엇이 달라지기 전에, 그 이야기는 오늘 나눌 수 있어요.

앉아서 견딜 수 없는 안절부절못함. 계속 움직이고 싶은 충동이 몸에서 느껴지고 주로 다리에 와요. 서성이고, 몸을 흔들고, 자세를 바꾸고, 의자에 앉아 있지 못하고요. 가라앉지 않는 불편감이 같이 와요. 보통 항정신병약을 시작한 첫 두 주 안이나 용량이 올라간 뒤에 시작되고, 항우울제에서는 드물어요. 여기에는 좌불안석증이라는 이름이 있고, 그 이름을 알아 둘 값어치는 한 가지 이유에서 나와요. **불안이나 초조, 또는 병이 나빠지는 것으로 오해하기 쉽고,** 겪는 동안 몹시 괴로울 수 있어요. 기분만 말고 몸의 어디인지를 적으세요. “다리를 가만히 둘 수가 없어요”가 “불안해요”보다 잘 닿아요. 무엇이 느껴지는지 설명해 두면 전문가가 평가할 구체적인 것이 생겨요. 그리고 겪는 동안 알아 두면 좋은 것 하나. 이건 담당 의사가 대개 무언가 해 볼 수 있는 일이에요.

치료를 바꾼 뒤에 필요한 잠이 줄거나, 생각이 빨라지거나, 추진력이 올라갈 때. 지침은 치료를 고를 때 이 위험을 저울질해요. 그러니 이건 알려도 되는 것으로 인정된 일이지, 내 의지가 약하다는 하소연이 아니에요. 치료가 달라진 게 언제였고 그 변화를 처음 알아차린 게 언제였는지 적어 두세요. 순서를 적는 것은 원인을 증명하는 것과 다르고, 그걸 읽는 사람은 담당 의사예요.

이 가운데 어느 것도 혼자 판단해서 무언가를 바꿀 이유는 아니에요. 다음 정기 진료를 기다리지 말고 연락할 이유예요.

(출처: NHS, *Antidepressants*, 2025년 6월 12일 검토 – 시작하거나 늘릴 때의 자살 생각, 그리고 갑자기 끊지 않는 것. Patel J, Marwaha R, Akathisia, *StatPearls*, 2023년 7월 24일 갱신 – 첫 두 주 안의 발생, 그리고 불안이나 병의 악화와 얼마나 쉽게 헛갈리는지. Yatham et al., *CANMAT and ISBD guidelines*, 2023년 개정 – 치료 중에 나타나는 기분의 전환을 치료 선택에서 저울질하는 요인으로 다룬다는 것.

bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 15에 실려 있어요.)

리튬을 쓰고 있다면

여기서 리튬의 이름을 꺼내는 이유는 하나예요. 경고 신호의 모습이 흔한 몸살로 오해되기 쉽고, 지난번 혈중 농도가 정상이었어도 나타날 수 있기 때문이에요.

떨림에 대해 한마디. 가벼운 떨림은 흔히 나타날 수 있고, 그것만으로 리튬 중독을 뜻하지는 않아요. 다만 평소와 달라졌거나 심해졌다면 담당 의사에게 알려주세요. 여기서 문제가 되는 건 **크고 거친** 떨림이에요. 방 건너에서 보일 만큼 크고, 가득 찬 잔을 쏟거나 글씨가 달라질 만큼요. 늘 잘고 별일 없는 떨림이었다면, 그건 이게 아니에요.

손이 평소보다 크고 거칠게 떨리는 것, 비틀거리거나 몸의 균형을 잡기 어려움(운동실조), 말이 어눌해지는 것, 눈이 흐리게 보이는 것, 귀에서 소리가 나는 것, 심하게 졸리거나 힘이 빠지는 것, 그리고 **구토나 설사가 몇지 않는 것**. 이럴 때는 그날 안으로 긴급하게 상의하세요. 열이 나는 병을 앓을 때, 더울 때, 그리고 몸에서 물이 빠지고 있거나 소금을 먹고 마시는 양이 달라졌을 때는 담당 의료진에게 더 빨리 연락하세요.

진료 예약만이 아니라 리튬 혈중 농도 검사를 요청하세요. 걸보기에 정상인 농도에서도 중독은 일어날 수 있으니, 지난달의 정상 결과가 오늘을 지워 주지는 않아요.

필요해지기 전에 알아 두면 좋은 것 두 가지. **소염 진통제는 리튬 농도를 올릴 수 있어요**. 이부프로펜과 나프록센 이야기이고, 여러 상품명으로 팔리고, 생리통이나 두통이나 허리 통증 때문에 별생각 없이 사는 그것들이에요. 상자에 “소염”이라고 적혀 있지는 않아요. 어떤 진통제가 나에게 맞는지는 약사에게 물어보고, 리튬을 쓰고 있다고 말하세요. 몸에서 물이 빠져도 농도는 올라가요.

이 페이지가 용량을 바꾸라고 말하는 일은 없어요. 내 리튬에 대한 결정은 약을 처방하는 담당 의사의 것이에요. 다만 농도를 재 달라고 전화를 거는 건 내가 할 수 있는 일이고, 그걸 일찍 하는 게 이 페이지의 전부예요.

(출처: NHS Specialist Pharmacy Service, Lithium monitoring, 2024년 12월 6일 검토. NICE CG185, BNF, Maudsley Prescribing Guidelines에 근거해요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 15에 실려 있어요.)

이 목록은 예시이고, 모든 것을 담은 목록이 아니에요. 내 약에 달려 온 긴급 상황 안내와 지역 의료진의 안내를 따르세요. 목숨이 위험하다고 느껴지거나, 빠르게 나빠지거나, 안전하게 있을 수 없게 만드는 것이 있으면 지역의 응급 서비스를 이용하세요. 약이 원인이라는 것을 증명할 때까지 기다리지 마세요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 돌게요

• 이젠 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 15 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

파트 A — 관찰 하나

내가 알아차린 것

느낌, 눈에 보이는 변화, 하게 된 행동, 이미 제대로 잤는지, 또는 생활에서 달라진 것을 적으세요. 원인을 붙이지는 마세요.

언제부터, 어떤 모양으로

처음 알아차린 게 언제였나요? 계속 있나요, 가끔인가요, 나아지고 있나요, 심해지고 있나요, 아니면 잘 모르겠나요?

같은 무렵의 상황

같은 무렵에 있었던 관련 있는 변화를 적으세요. 필요하면 **관계는 확인되지 않음** 이라고 쓰세요.

영향

무엇이 더 어려워졌나요, 위험해졌나요, 아파졌나요, 창피해졌나요, 아니면 할 수 없게 됐나요?

다른 쪽의 변화

유난히 몸이 가볍거나, 머리가 맑거나, 일이 잘되는 변화도 이 기록지에 들어가고, 발진과 같은 속도로 담당 의사에게 가요. 좋게만 느껴지는 작용은 아무도 말할 생각을 하지 않는 쪽이고, 아픈 쪽만큼이나 많은 것을 알려 줄 수 있어요. 어느 칸이 더 중요한 칸인 것은 아니에요.

같은 방식으로 담백하게 쓰세요. 무엇을 알아차렸는지, 그리고 그게 어디까지 닿았는지요. **여기에 쓸 것이 없어요** 도 완전한 답이에요.

지금의 길

이미 받은 전문가의 안내와, 약에 딸린 공식 정보와, 지역 서비스를 쓰세요. 이 칸이 긴급한 정도를 계산해 주지는 않아요.

☐ 예정된 진료에서 보려고 적어 두기 ☐ 치료팀에 곧 연락하기 ☐ 긴급한 도움이나 응급 도움 쓰기 ☐ 어느 길인지 아직 모르겠어요

☐ 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 이렇게 쓰세요:

이런 변화를 알아차렸고, 시작된 건 이때였고, 저에게는 이런 영향을 줘요. 얼마나 빨리 다시 봐야 할까요, 그리고 그 전에 달라지면 어떻게 하면 될까요?

15

파트 B — 전문가가 확인해 준 관찰 항목 하나**검사와 그 이유**

내가 다니는 곳에서 쓴 이름 그대로 적고, 설명받은 대로 왜 확인하는지도 적으세요.

확인해 준 곳

누가, 또는 무엇이 그 계획을 확인해 줬나요? 담당 의사, 약사, 일차 진료 임상 전문가, 전문 진료팀, 검사 의뢰서, 아니면 다른 확인된 출처인가요?

확인된 날짜나 계기

실제로 받은 날짜나 간격이나 임상적인 계기만 적으세요. 짐작하는 대신 **시점은 확인되지 않음** 이라고 쓰세요.

마쳤는지, 그다음은

받았나요? 결과는 누가 보고, 다음에 무슨 일이 있을지는 어떻게 알게 되나요?

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **파트 A에서 밖의 답에 기대지 않는 관찰 칸이 하나라도 적혀 있어야** 해요. 관찰 항목은 아직 확인을 기다리는 중이어도 돼요. 다음에 쓸 수 있는 걸음이 출처나 길이나 검사나 전문가의 답에 달려 있을 때는 **정보를 기다리는 중** 을 고르세요. 내용을 다른 곳에 두기로 일부러 정했다면 **이걸 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 이런 변화를 알아차렸고, 이 무렵부터였고, 저에게는 이렇게 영향을 줬요: [여기에 쓰기]
2. 확인받고 싶은 길이나 관찰 항목은: [여기에 쓰기]

힘이 없는 날의 길: 알아차린 변화

힘이 없는 날의 길: 확인받고 싶은 것

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

하나 씨는 가상의 인물이에요.

- **내가 알아차린 것:** 컵을 들 때와 휴대폰 자판을 칠 때 손이 떨려요.
- **언제부터, 어떤 모양으로:** 기록에 남은 치료 변경 나흘 뒤에 시작됐고, 대부분 아침에 나타나고, 모양은 아직 잘 모르겠어요.
- **같은 무렵의 상황:** 최근의 치료 변경과 잠을 설친 이틀 밤. 관계는 확인되지 않음.
- **영향:** 뜨거운 음료를 쏟고, 회사에서 타자가 느껴져요.
- **지금의 길:** 치료팀에 곧 연락하기.
- **전문가에게 할 질문(선택):** 얼마나 빨리 다시 봐야 할까요, 그리고 그 전에 달라지면 어떻게 하면 될까요?
- **검사와 그 이유:** 진료 의뢰서에 적힌 이름의 혈액 검사. 이유는 아직 설명받지 못함.
- **확인해 준 곳:** 진료 의뢰서.
- **확인된 날짜나 계기:** 시점은 확인되지 않음.
- **마쳤는지, 그다음은:** 결과를 누가 보는지, 그리고 안내를 어떻게 받게 되는지 물어보기.
- **이 페이지의 상태:** 쓸 수 있는 상태.

이 예시는 순서와 영향을 적어요. 부작용이라고 진단하지도 않고, 약을 바꾸자고 제안하지도 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출받지도, 업로드하지도, 수집하지도, 들여다보지도 않아요.

관찰과 원인에 대해 무엇이 더 또렷해졌나요?

어느 길이 더 또렷해져야 하나요?

아직 빠져 있는 관찰 항목의 세부는 무엇인가요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 기록지는 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」에서 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5, 쪽 45), 그리고 그 v2 (레슨 14, 쪽 157) 옆에 두세요.

옮겨 적을 것은 이것뿐이에요:

- 짧게 적은 관찰과 영향;

- 손에 두고 싶은 길이나 질문;
- 전문가가 확인해 준 관찰 항목의 세부.

역할과 시기에 대해서는 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 v2 가 그대로 기준이에요. 이 페이지는 작용과 관찰을 더할 뿐, 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 v2 도 확인된 약 기록도 대신하지 않아요. 어떤 작용 때문에 약을 끊고 싶어진다면, 그 걱정은 중단 결정 워크시트 (레슨 16, 쪽 175) 와 전문가와의 대화로 가지고 가세요. 이 기록지를 끊는 계획으로 만들지는 마세요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 관찰은 원인을 밝히지 않아요.
- 길을 고르는 칸이 긴급한 정도를 재지는 않아요. 이미 받은 안내와 지역 서비스가 기준이에요.
- 관찰 달력은 검사도, 간격도, 목표도, 날짜도 지어내지 않아요.
- 처방전 사진, 계좌 정보, 출입 코드, 필요 없는 신원 정보는 이 페이지에 두지 마세요.
- 워크북을 끝내는 일이 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서는 일은 없어요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



16

양극성 장애 약을 끊고 싶다면: 여기서부터

약을 끊거나 줄이거나 거르고 싶은 마음을, 또렷한 대화의 준비물로 바꿔요. 이 페이지가 나 대신 무엇을 정하는 일은 없어요.

이 페이지에서 하는 일

약을 끊거나 줄이거나 거르고 싶은 마음을, 또렷한 대화의 준비물로 바꿔요. 이 페이지가 나 대신 무엇을 정하는 일은 없어요.

여기서 가지고 나가는 것은 무엇을 바꾸고 싶은지, 그래도 치료가 지켜 줬으면 하는 것은 무엇인지, 먼저 알아야 할 것은 무엇인지, 그리고 누구에게 물을 것인지예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 16과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 워크시트예요. 그리고 두 쪽이 가장 크게 맞물리는 챕터가 이거예요.

끊고 싶은 마음은 무엇에 대한 배신도 아니예요. 양극성 장애 치료에서 가장 흔한 경험 가운데 하나이고, 소리 내어 말하는 일은 가장 드문 것 가운데 하나예요. 말하면 선언처럼 들리기 때문인 경우가 많아요. 이 페이지가 있는 이유는, 그 마음을 어느 화요일에 혼자 내린 결정이 아니라 대화로 바꾸기 위해서예요.

의자는 둘이고, 어느 쪽도 결정 전체가 될 수는 없어요. 한쪽에는 벗어나고 싶은 것이 앉아 있어요. 어떤 작용, 밋밋함, 비용, 부담, 남의 눈, 몸이 괜찮다는 느낌, 이야기를 들어 주지 않는다는 느낌 같은 것들이요. 다른 쪽에는 그래도 치료가 지켜 줬으면 하는 것이 앉아 있어요. 둘 다 동시에 온전히 사실일 수 있고, 그 둘을 하나의 판정으로 밀어 넣는 페이지는 누구에게도 쓸모가 없어요.

끊으면 에피소드가 다시 올 위험이 실제로 있어요. 보건 당국이 그렇게 곧바로 말하고, 임상 전문가가 따르는 지침도 마찬가지예요. 에피소드 뒤의 대화는 약을 줄이거나 끊었을 때 재발할 위험을 다루도록 되어 있어요. **그리고 몸이 괜찮다는 것이 위험이 사라졌다는 증거는 아니예요.** 몸이 괜찮은 것이야말로 그 생각을 처음 떠오르게 하는 것인 경우가 많고, 그래서 바로 그때가 위험을 가장 낮잡아 보기 쉬운 때예요.

구분해야 할 점이 있고, 그건 앞의 말과 모순되는 게 아니예요. 무언가를 바꿨을 때 실제로 무슨 일이 일어나는지는 약에 따라 다르고 내 상황에 따라 달라요. 그래서 이 챕터는 무엇이든 갑자기 끊지 말 것이라는 일률적인 규칙을 일부러 쓰지 않아요. 그 문장은 특정한 반응에 적용되는 긴급 안내와 부딪히거든요. 쓸모 있는 질문은 더 좁아요. **이 약에 대해, 지금의 나에게 어떤 위험이 해당되는가.** 그리고 임상 전문가가 이끄는 변경과 그 뒤의 확인은 어떤 모습인가.

이미 무언가 달라졌다면, 그렇다고 말하세요. 거른 한 번, 줄인 것, 끊은 것, 다시 시작한 것, 먹는 시간이 달라진 것. 사실대로여야 더 나은 조언이 가능해지고, 말하지 않으면 그 사실은 탁자 위에서 사라져요. 복용 기록을 깔끔하게 보이게 하는 게 중요한 건 아니예요.

여기서 중요한 것

1. 오락가락하는 마음은 정보예요. 변호하지 않고, 그대로 하지도 않고, 그냥 적어 둘 수 있어요.
2. 바꾸고 싶은 이유와 치료의 일부를 지키고 싶은 이유는 둘 다 진짜일 수 있어요.

3. 끊거나 줄일 때의 위험은 약에 따라, 그리고 임상적인 상황에 따라 달라요.
4. 일반적인 레슨은 줄여 가는 방법도, 다시 시작하는 계획도, 거른 날의 지시도 줄 수 없어요.
5. 이미 일어난 변화는 부끄러움 없이 밝힐 수 있어요. 사실대로 알려야 나에게 맞는 조언이 더 안전해져요.

영상을 먼저 보기

세 가지는 영상에만 있고, 이 챕터는 훑는 게 아니라 보는 쪽이에요.

- 끊을 때의 위험을 담백하게, 한 번이 아니라 여러 번 말해요. 손가락질하는 말투도 아니고 어깨를 으쓱하는 말투도 아니에요.
- 거른 한 번에 대한 자신 있는 한 줄 규칙이 왜 위험할 만큼 틀릴 수 있는지, 선언이 아니라 하나하나 짚어 가면서요.
- 끊는 이야기를 가장 크게 바꾸는 질문, 끝까지 열어 두었다가 마지막에 내놓아요.

여기에 무엇을 쓰기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 약을 끊고 싶다면: 여기서부터 — Bipolar Stability Program의 레슨 16이에요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

이 페이지는 오락가락하는 마음에 자리를 내줘요. 치료를 바꿔도 된다고 허락하지도 않고, 그대로 이어 가라고 명령하지도 않아요. 약을 끊거나 줄였을 때 무슨 일이 일어나는지는 약에 따라, 그리고 나의 임상적인 상황에 따라 달라요. 이 워크시트가 일반적인 정보를 나 개인의 예측이나 줄여 가는 계획으로 바꿔 줄 수는 없어요.

이미 약을 거르거나, 늦게 먹거나, 줄이거나, 끊거나, 바꿨다면, 그 약에 딸린 환자용 정보를 보고 약사나 담당 의사에게 연락해서 나에게 맞는 조언을 받으세요. 둘 다 닿지 않으면, 진료소가 닫혔을 때 지역 보건 체계가 쓰는 시간 외 연락 경로를 쓰세요. 이 워크북에 적힌 규칙을 이유로 두 배로 먹거나, 건너뛰거나, 다시 시작하거나, 먹는 시간을 바꾸지 마세요.

증상이 심하거나 빠르게 나빠질 때, 뚜렷하게 혼란스러울 때, 깨어 있기 어려울 때, 발작이 일어났을 때, 숨쉬기가 어려울 때, 그 밖에 응급일 수 있는 일이 있을 때는 지금 거주 지역의 응급 서비스를 이용하세요. 워크북은 기다려요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 16 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

무엇보다 먼저, 두 문장

이 페이지의 나머지는 나를 위한 것이에요. 이 둘은 소리 내어 말하기 위한 것이에요.

“이걸 바꾸는 걸 생각하고 있어요. 이유는...”

“그래도 지켜 줬으면 하는 건...”

이 둘이 통하는 이유는, 두 쪽을 한꺼번에 탁자 위에 올려놓기 때문이고, 어느 쪽도 누구의 허락을 구하지 않기 때문이에요. 나는 내 생각을 알리는 것이지, 허락을 구하는 게 아니에요.

이미 약을 거른 적이 있거나 무언가를 바꿨다면, 문장이 달라지고 더 급해져요.

“이걸 거르거나 바꿨어요. 대략 이 무렵이었고, 그 뒤로 이런 걸 알아차렸어요. 지금 어떻게 하면 되는지, 이 약에 대한 조언이 필요해요.”

이건 고백이 아니에요. 맞는 조언을 가장 빨리 받게 해 주는 문장이에요.

무엇 때문에 바꾸는 것을 생각하게 되었나요?

내 말로 쓰세요. 이를테면 작용, 부담, 비용, 받기 어려움, 나다움, 남의 눈, 앞이 안 보이는 것, 몸이 괜찮다는 느낌, 이야기를 들어 주지 않는다는 느낌, 또는 그 밖의 무언가요. 이유를 정당화할 필요는 없어요.

바꾸는 일이 중요하게 느껴지는 이유

그래도 치료가 지켜 줬으면 하는 것은 무엇인가요?

아직 나에게 중요한 이로움, 할 수 있는 일, 안정, 잠, 관계, 안전, 또는 앞날의 목표를 적으세요. **여기에 쓸 것이 없어요** 도 정당한 답이에요.

그래도 지켜 줬으면 하는 것

이미 해 봤거나 이야기한 것은 무엇인가요?

일어난 일만 적으세요. 나눈 이야기, 관찰, 전문가가 조정해 준 시간, 생활을 도와준 것, 함께 정한 재검토, 또는 아직 해 본 적 없음이요. 여기서 새로운 약 변경을 설계하지 마세요.

이미 해 봤거나 이야기한 것

지금 상황은 어디에 있나요?

오늘 사실인 것에 모두 표시하세요. 하나보다 많을 수 있어요:

- 앞으로의 변화를 생각하고 있어요
- 약을 거르거나 늦게 먹은 적이 있어요
- 이미 줄이거나, 끊거나, 다시 시작하거나, 먹는 시간을 바꿨어요

또는, 위의 셋 대신에:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

한 번에 하나보다 많이 사실일 수 있어요. 앞으로의 변화를 마음속으로 굴리고 있으면서, 화요일에 한 번 걸렸고, 지난달에 이미 먹는 시간을 옮겼을 수 있어요. 하나에 표시한다고 다른 것이 지워지지 않고, 둘째와 셋째 칸이 바로 아래 줄로 데려가는 칸이에요. 그러니 페이지를 깔끔하게 두려고 둘 중 하나를 비워 두는 것, 여기서 피할 만한 건 그거예요.

이 선택은 대화의 방향을 잡아요. 위험을 계산하거나 어떤 행동을 권하지는 않아요.

지금 상황

- | | |
|--|---|
| ☐ 앞으로의 변화를 생각하고 있어요 | ☐ 약을 거르거나 늦게 먹은 적이 있어요 |
| ☐ 이미 줄이거나, 끊거나, 다시 시작하거나, 먹는 시간을 바꿨어요 | ☐ 아직 잘 모르겠어요 |
| ☐ 답하고 싶지 않아요 | ☐ 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요 |

이미 일어난 일은 무엇인가요?

이미 변화가 있었다면, 약 이름표에 적힌 그대로의 이름과, 무엇이 달라졌는지와, 대략 언제였는지와, 직접 알아차린 증상이나 생활의 변화를 적으세요. 앞으로의 변화를 이야기하려는 것이라면 여기는 비워 두세요.

이미 일어난 일

정하기 전에 알아야 할 것은 무엇인가요?

빠져 있는, 이 약에 대한 정보를 적으세요. 무언가를 바꿨을 때 있을 수 있는 결과, 임상 전문가가 이끄는 계획은 어떻게 굴러가는지, 무엇을 살펴야 하는지, 누구에게 연락하는지, 또는 어떤 다른 선택지를 이야기 할 수 있는지요. 질문만으로 충분해요. 기억이나 다른 사람의 경험으로 빈칸을 메우지 마세요.

알아야 할 것

누구에게 연락할 건가요?

실제로 닿을 수 있는 담당 의사, 약사, 진료소, 또는 다른 지역 서비스를 이름으로 적으세요. 확인된 연락 방법이 있으면 함께 적으세요. 닿는 것 자체가 벽이라면, 그 벽을 있는 그대로 쓰세요.

연락할 곳

다음에 할 대화의 한 걸음은 무엇인가요?

메시지 보내기, 진료 예약 요청하기, 이 약에 대해서는 어떤 자료가 맞는지 약사에게 물어보기 같은 연락 행동을 쓰세요. 꿈을 날짜나 용량이나 줄여 가는 방법은 적지 마세요.

다음에 할 대화의 한 걸음

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 여기에 쓰세요:

제가 바꾸고 싶은 것, 그래도 치료가 지켜 줬으면 하는 것, 이 약에 해당되는 위험, 그리고 바꾸기로 함께 정한다면 임상 전문가가 이끄는 계획과 그 뒤의 확인이 어떤 모습일지를 함께 짚어 볼 수 있을까요?

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **바꾸고 싶은 이유, 지키고 싶은 것, 이미 해 봤거나 이야기한 것 가운데 하나라도 적혀 있어야** 해요. 다음에 쓸 수 있는 걸음이 이 약에 대한 조언이나 닿는 문제나 전문가

의 답에 달려 있을 때는 **정보를 기다리는 중** 을 고르세요. 내용을 다른 곳에 두기로 일부러 정했다면 **이건 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이건 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 약을 바꾸는 이야기를 하고 싶은 이유는: [여기에 쓰기]
2. 무엇을 바꾸기 전에, 제가 연락할 사람이나 기관과 물어볼 질문은: [여기에 쓰기]

바꾸는 이야기를 하고 싶은 이유

연락할 곳과 물어볼 질문

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

토마스는 가상의 인물이에요.

- 무엇이 바꾸는 일을 중요하게 느껴지게 하나: 아침의 무거움이 아이 등교와 일의 첫 두 시간에 영향을 주고 있어요.
- 그래도 지켜 봤으면 하는 것: 더 고른 잠과, 속도가 치솟는 시기가 줄어든 것은 아직 중요해요.
- 이미 해 봤거나 이야기한 것: 아침의 영향을 부작용과 관찰 기록지 (레슨 15, 쪽 165) 에 적었어요. 약을 바꾸기로 정한 것은 없어요.
- 지금 상황: 앞으로의 변화를 생각하고 있어요.
- 이미 일어난 일: 비어 있음.
- 알아야 할 것: 어떤 선택지를 함께 볼 수 있는지, 이 약에 해당되는 위험은 무엇인지, 그리고 바꾸기로 정한다면 무엇을 살펴야 하는지?
- 연락할 곳: 확인된 환자용 창구를 통해 처방받는 진료소로.
- 다음에 할 대화의 한 걸음: 약을 다시 볼 진료를 요청하고, 짧게 적은 관찰을 함께 보내기. 용량이나 일정은 제안하지 않기.
- 전문가에게 할 질문(선택): 제가 바꾸고 싶은 것, 그래도 치료가 지켜 봤으면 하는 것, 이 약에 해당되는 위험, 그리고 바꾸기로 함께 정한다면 임상 전문가가 이끄는 계획과 그 뒤의 확인이 어떤 모습일지를 함께 짚어 볼 수 있을까요?
- 이 페이지의 상태: 쓸 수 있는 상태.

토마스의 페이지는 치료가 바뀌는지 아닌지를 정하지 않아요. 토마스와 함께 정할 자격이 있는 사람에게, 실제로 따져 봐야 할 이득과 부담이 무엇인지를 보이게 할 뿐이에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출받지도, 업로드하지도, 수집하지도, 들여다보지도 않아요.

어떤 이유가 담백하게 말하기 더 쉬워졌나요?

지킬 만큼 아직 중요한 것은 무엇인가요?

이 약에 대한 답 가운데 아직 빠져 있는 것은 무엇인가요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 워크시트는 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」에서 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5, 쪽 45), 그리고 그 v2 (레슨 14, 쪽 157)와 부작용과 관찰 기록지 옆에 두세요.

옮겨 적을 것은 이것뿐이에요:

- 짧게 적은, 바꾸고 싶은 이유;
- 그래도 지켜 봤으면 하는 이로움이나 소중한 것;
- 빠져 있는 정보와 확인된 연락 방법;
- 함께 정한 계획은, 그 계획을 함께 정한 담당 의사나 임상 전문가가 확인해 준 뒤에만.

중단 결정 워크시트는 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 v2 도 부작용과 관찰 기록지도 대신하지 않아요. 이것이 전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 205)의 사다리가 되지도 않고, 위기 대응 초안 (레슨 20, 쪽 214)의 위기 계획 초안이 되지도 않아요. 전문가와 함께 정하지 않은 채 적어 넣은 날짜보다, 비어 있는 변경 날짜가 더 안전해요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 이 페이지는 치료를 바꿔도 된다고 허락하지도, 그대로 이어 가라고 명령하지도 않아요.

- 워크북에 쓴 어떤 답도 용량이나, 줄여 가는 방법이나, 다시 시작하는 지시나, 거른 날의 지시나, 꿈을 낱자를 만들어 내지 않아요.
- 그 약에 딸린 환자용 정보와, 자격 있는 지역 전문가가 기준이에요.
- 이미 일어난 변화는 사실대로, 부끄러움 없이 적으세요. 감추는 것보다 나에게 맞는 조언을 빨리 받는 편이 더 쓸모 있어요.
- 처방전 사진, 계좌 정보, 출입 코드, 필요 없는 신원 정보는 이 페이지에 두지 마세요.
- 워크북을 끝내는 일이 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서는 일은 없어요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



17

양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것

피임, 임신, 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 그리고 유전에 대해 물을 것과, 각 답을 가지고 있는 사람과, 급할 때 쓸 길을 미리 갖춰 뒤텐요. 시간에 쫓기는 상황이 무엇을 이야기할지 정해 버리기 전에요.

이 페이지에서 하는 일

피임, 임신, 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 그리고 유전에 대해 물을 것과, 각 답을 가지고 있는 사람과, 급할 때 쓸 길을 미리 갖춰 뒹요. 시간에 쫓기는 상황이 무엇을 이야기할지 정해 버리기 전예요.

여기서 가지고 나가는 것은 나에게 해당되는 질문들과, 각 답을 가지고 있는 사람과, 출산 전부터 이미 있는 산후의 길이에요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 17과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 이 질문 모음은 직접 쓰는 자리예요. 그리고 누군가에게 필요해지기 한참 전에 채워 두라고 만들어졌어요.

질문을 나보다 먼저 보내 두세요. 임신과 출산에 얽힌 진료는, 양극성 장애 치료 가운데서도 시간에 쫓기며 정해지는 일이 가장 잦은 자리예요. 그리고 시간에 쫓기면 이야기할 수 있는 폭이 좁아져요. 미리 준비하는 것은 임신을 계획하는 것과 달라요. 급해진 날에 그 이야기를 처음 꺼내게 되는 상황을 피하는 것이예요.

나에게 해당되는 칸만 채우세요. 피임, 임신 전, 임신 중, 출산과 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 그리고 유전이요. 그 가운데 어느 것이 내 것인지는 내 몸과 내 치료와 내가 맡은 자리와 내 선택이 정해요. 비워 둔 칸도 맞는 답이고, 다 채운 것처럼 보이는 페이지보다 정확한 질문 하나가 나아요.

상호작용에는 주어와 방향이 있어야 해요. 서로 상호작용해요. 로는 쓸 수 없어요. 호르몬을 쓰는 피임 방법이 어떤 약의 작용을 바꿀 수 있어요. 반대로, 어떤 약이 호르몬을 쓰는 피임 방법의 효과를 떨어뜨릴 수 있어요. 이 둘은 서로 다른 문장이고 답도 서로 달라요. 그리고 기억 속에서도 번역 속에서도 끊임없이 뒤집혀요. 어느 쪽이 어느 쪽에 영향을 주는지를, 바로 그 약과 바로 그 방법에 대해 적으세요.

산후는 그 자체로 하나의 시기이고, 출산 전에 적어 두는 길이 필요해요. 연락할 사람은 누구인지. 계획을 알고 있어서, 감시하는 사람이 되지 않고도 갑작스러운 변화를 알아차릴 수 있는 사람은 누구인지. 지켜주는 잠과 밤의 실제적인 도움은 어떻게 굴러갈 것인지. 그리고 출산 뒤에 갑작스럽게 심한 혼란이 오거나, 현실과의 접촉이 끊기거나, 증상이 빠르게 심해질 때 쓸 급한 길이에요. 산후는 계획을 그때부터 세우기 시작할 시기가 아니니까요.

아기에게 무엇을 어떻게 먹일지는 사람마다 의료진과 함께 정할 일이지, 도덕 시험이 아니예요. 그리고 유전은 대화의 재료가 될 뿐, 아이를 예언하지 않아요. 가족 안의 경과는 질문 하나를 세울 뿐, 결과를 계산해 주지 않아요.

여기서 중요한 것

1. 내 몸과 치료와 맡은 자리와 선택에 해당되는 칸만 채우세요.
2. 상호작용에는 주어와 방향을 또렷이 적어요.

3. 임신에 대한 결정은 여러 가지를 한꺼번에 저울질해요. 그 약에 대한 근거, 치료가 주고 있는 것, 그리고 몸과 마음이 무너질 때의 위험이요.
4. 산후는 별개의 시기예요. 거기에 필요한 사람과 잠의 도움과 급한 길을, 출산 전에 적어 두어야 해요.
5. 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지는 사람마다 의료진과 함께 정할 일이지, 도덕 시험이 아니에요.
6. 양극성 장애의 유전은 복잡해요. 가족 안의 경과는 질문의 재료이지 예측이 아니에요.

영상을 먼저 보기

두 가지는 영상에 속해요.

- 실제로 있는 상호작용 하나를, 방향을 또렷하게 짚어서 보여 줘요. 그리고 그 방향을 거꾸로 기억했을 때 무엇을 치르게 되는지도요. 그게 병이 다시 오는 것처럼 보이기가 얼마나 쉬운지까지 포함해서요.
- 출산 뒤의 시기가 왜 계획에서 가장 자주 빠지는지, 그리고 그 길에 이름을 붙인다는 게 실제로 무엇을 하는 일인지요.

칸을 하나 채우기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것 — Bipolar Stability Program의 레슨 17이에요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

이 질문 모음이 피임 방법이나 임신 중의 치료나 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지나 약의 변경을 고르는 일은 없어요. 임신할 가능성이 있거나, 임신을 계획하고 있거나, 임신이 확인됐다면, 담당 의사와 임신 진료팀에 연락해서 그 약에 대한 조언을 받으세요. **임신할 가능성이 있다는 것도, 검사에서 양성이 나왔다는 것도, 혼자 판단해서 약을 끊을 이유가 되지 않아요.** 이 페이지를 치료를 바꾸는 근거로 삼지 마세요.

산후에 응급일 때 쓸 길

출산 뒤에 갑작스럽게 심한 혼란이 오거나, 현실과의 접촉이 끊기거나, 환각이 있거나, 사실이 아닌 것을 굳게 믿거나, 조증이나 정신병 증상이 빠르게 심해지는 것은 의학적인 응급 상황이에요. 지금 거주 지역의 응급 서비스나 주산기 긴급 진료의 길로 연락하세요. 정기 진료를 기다리지 마세요. 워크북을 먼저 끝내지 마세요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요

- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 17 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

나에게 해당되는 칸만이에요. 피임, 임신, 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 유전은 서로 다른 질문이고, 대부분의 사람에게 필요한 것은 그 가운데 하나나 둘이에요. 나머지는 비워 뒀고 되고, 그래도 이 페이지는 끝난 것으로 쳐요. 의무로 채운 페이지보다 정확한 질문 하나가 여기서 더 값져요.

지금 나의 상황

☐ 나에게 임신이 가능해요	☐ 임신을 계획하고 있어요	☐ 지금 임신 중이에요	☐ 출산이나 산후를 준비하고 있어요
☐ 지금 산후예요	☐ 피임을 생각하고 있거나 쓰고 있어요	☐ 내 정자로 임신이 이루어질 수 있어요	☐ 아기 먹이기에 대한 질문이 나에게 해당돼요
☐ 유전에 대한 질문이 나에게 해당돼요	☐ 여기에 쓸 것이 없어요	☐ 답하고 싶지 않아요	

언제의 이야기인지

지금의 일인지, 앞으로 무엇을 바꾸기 전의 일인지, 임신의 어느 시기의 일인지, 출산 전인지, 출산 뒤인지, 아니면 아직 시점이 없는지를 적으세요. 질문은 결정하는 날보다 한참 앞서서도 쓸모가 있어요.

확인된 치료 정보의 출처

다시 봐야 할, 확인된 약 목록이나 전문가의 기록을 적으세요. 기억으로 용량을 되살리거나, 처방전 사전을 이 기록지에 옮기지는 마세요.

피임과 상호작용에 대한 질문

두 방향을 모두 또렷하게 적으세요:

바로 이 피임 방법이, 제 목록에 있는 어떤 약의 몸속 양이나 작용을 바꿀 수 있나요?

제 목록에 있는 어떤 약이, 바로 이 피임 방법의 효과를 떨어뜨릴 수 있나요?

그리고 각각의 답은 현재의 어떤 제품 정보나 전문 자료에 근거하나요?

피임과 상호작용에 대한 질문

임신 전과 임신 중에 대한 질문

다시 봐 주었으면 하는 것을 적으세요. 치료가 주고 있는 것, 그 약에 대한 임신 관련 근거, 몸과 마음이 무너질 때의 위험, 관찰, 몸 건강에 필요한 것, 산과와의 연계, 계획하지 않은 임신일 때의 연락 길, 또는 그 밖의 걱정이요.

임신에 대한 질문

이름을 적어 두는 진료 역할

정신과 처방, 임신 진료, 일차 진료, 약에 대한 조언, 그리고 아기와 신생아에 대한 질문을 각각 누가 맡는지 적으세요. 한 사람이 여러 역할을 맡을 수도 있어요. 짐작하는 대신 **역할은 아직 정해지지 않음** 이라고 쓰세요.

누구에게, 어디까지 알려도 되는지

파트너나 가족이나 친구가 여기에 함께할 수 있어요. 그건 내가 정하는 것이고, 전부 아니면 전무도 아니에요. 어떤 부분에는 들어오고 다른 부분에는 들어오지 않을 수 있어요.

들어와 주었으면 하는 사람만 적고, 사람마다 맡아 주었으면 하는 역할과 지켜 주었으면 하는 선을 적으세요. “진료에는 같이 오지만 이 페이지는 읽지 않기”도 선이에요. “입원하면 연락해도 됨”도 선이에요. 이 페이지에 적지 않은 사람은 적히지 않은 채로 남아요.

누구에게, 무엇에 대해 알려도 되는지

쓰지 않고 두거나 나만 알고 있을 것

여기 적은 것은 법적인 서류가 아니고, 이름을 적었다고 그 사람에게 알림이 가지도 않아요. 집 안에 위험이 있는 상황이라면, 이 워크북 맨 뒤에 있는 위기 상담 전화 부록에 「집에서 안전하지 않다면」이라는 별도의 항목이 있어요.

산후에 급할 때 쓸 길

확인된 주산기 긴급 진료나 응급의 길과, 그 사본을 누가 가지고 있는지와, 출산 뒤에 어디에 두면 손이 닿는지를 적으세요. 이 칸이 담는 것은 길이에요. 증상을 진단하지는 않아요.

산후의 잠과 실제적인 도움에 대한 질문

지켜 주는 잠, 밤의 도움, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지에 대한 준비, 그리고 전문가의 이른 확인을 어떻게 계획할지 물어보세요. 돕는 사람 한 명에게 끝없는 감시의 몫을 지우지 않는 방식으로요.

아기 먹이기에 대한 질문

바로 그 약과, 아기의 건강과, 나의 마음과 몸의 건강과, 필요한 잠과, 관찰과, 받을 수 있는 전문적인 도움에 어떤 선택지가 맞는지 물어보세요. 먹이는 방법 어느 것에도 도덕적인 순위를 매기지 마세요.

유전에 대한 질문

가족 안의 경과, 복잡하게 얽힌 유전의 몫, 예측의 한계, 그리고 유전 상담을 받을 수 있는지와 쓸모가 있는지에 대해 설명받고 싶은 것을 적으세요. 이 워크북에 확률을 구하지는 마세요.

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 여기에 쓰세요:

지금 제 치료에 임신과 피임에 대한 어떤 질문이 해당되는지, 각 답은 누가 가지고 있는지, 그리고 임신과 출산과 산후와 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지와 갑작스러운 변화에 대해 이미 마련돼 있어야 할 계획은 무엇인지 함께 짚어 볼 수 있을까요?

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, 밖의 답에 기대지 않는 질문이나 이름을 적은 길이 하나라도 적혀 있어야 해요. 다음에 쓸 수 있는 걸음이 전문가의 답이나 정해진 역할이나 확인된 길에 달려 있을 때

는 정보를 기다리는 중 을 고르세요. 내용을 다른 곳에 두기로 일부러 정했다면 **이건 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이건 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 시간에 쫓기기 전에 답을 듣고 싶은, 임신이나 피임에 대한 질문은: [여기에 쓰기]
2. 제가 물어볼 사람이나 기관은, 그리고 임신이 해당된다면 산후에 급할 때 쓸 길은: [여기에 쓰기]

시간에 쫓기기 전에 답을 듣고 싶은 질문

물어볼 사람과 길

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

소피아는 가상의 인물이에요.

- **지금 나의 상황:** 지금은 피임을 생각하고 있고, 앞으로 임신할 가능성도 있어요.
- **언제의 이야기인지:** 피임은 이번 달에 다시 봐요. 임신은 아직 시점이 없어요.
- **확인된 치료 정보의 출처:** 처방받는 진료소의 환자용 창구에 있는 확인된 목록.
- **피임과 상호작용에 대한 질문:** 이 방법이 어떤 약의 몸속 양을 바꿀 수 있나요, 그리고 어떤 약이 이 방법의 효과를 떨어뜨릴 수 있나요? 각 방향을 뒷받침하는 출처는 무엇인가요?
- **임신에 대한 질문:** 지금 치료가 주고 있는 것, 그 약에 대한 근거, 관찰, 그리고 계획하지 않은 양성 결과가 나온 뒤에 무엇을 할지.
- **이름을 적어 두는 진료 역할:** 담당 의사는 정해졌어요. 임신 진료와 주산기 역할은 아직 정해지지 않았어요.
- **산후에 급할 때 쓸 길:** 지역 주산기 서비스의 정보를 기다리고 있어요.
- **산후의 잠과 실제적인 도움에 대한 질문:** 지켜 주는 잠과 이른 확인과 밤의 실제적인 도움을 출산 전에 누가 계획하는지 물어보기.
- **아기 먹이기에 대한 질문:** 먹이는 방법에 순위를 매기지 않고, 약과 아기와 잠에 맞춘 검토를 부탁하기.
- **유전에 대한 질문:** 복잡하게 얽힌 유전이 무슨 뜻인지, 그리고 한 아이에 대해 예측할 수 없는 것은 무엇인지 물어보기.
- **이 페이지의 상태:** 쓸 수 있는 상태.

소피아의 페이지는 서로 이어지는 질문을 준비할 뿐이에요. 피임도, 임신 중의 치료도, 약도, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지도 정하지 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출받지도, 업로드하지도, 수집하지도, 들여다보지도 않아요.

내 질문에서 빠져 있던 시기는 어느 것이었나요?

아직 말을 사람이 없는 진료 역할은 어느 것인가요?

그 약에 대해 확인된 출처가 있어야 하는 답은 어느 것인가요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 질문 모음은 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」에서 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5, 쪽 45), 그리고 그 v2 (레슨 14, 쪽 157)와 부작용과 관찰 기록지 (레슨 15, 쪽 165)와 중단 결정 워크시트 (레슨 16, 쪽 175) 옆에 두세요.

옮겨 적을 것은 이것뿐이에요:

- 지금 해당되는 질문들;
- 이름을 적은 전문가의 역할과 확인된 연락 길;
- 임신이 해당된다면, 산후에 급할 때 쓸 길과 도움에 대한 질문;
- 함께 정한 답과, 그 출처와, 다시 볼 시점.

이 페이지가 앞의 어떤 페이지를 대신하지는 않아요. 임신과 피임에 대한 질문은 여기서 마무리돼요. 전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 205)가 전반적인 경고 사다리를 만들고, 위기 대응 초안 (레슨 20, 쪽 214)이 위기 계획 초안을 만들어요. 이 워크시트에 담는 것은 임신과 산후에 대한 질문과 급할 때 쓸 길뿐이에요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 이 워크북이 피임이나 임신 중의 치료나 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지나 유전자 검사를 고르는 일은 없어요.

- 상호작용을 적을 때는 반드시 주어와 영향의 방향과 정확한 방법이나 약의 이름과 출처를 적어요.
- 나라마다 다른 규제상의 요건은 지금의 지역 정보로 확인해야 해요.
- 출산 뒤에 갑작스럽게 심한 혼란이 오거나, 현실과의 접촉이 끊기거나, 조증이나 정신병 증상이 빠르게 심해질 때는 지금 응급 도움의 길을 써요.
- 아기에게 먹이는 선택지들은 모두 똑같이 존중되고, 약과 아기와 건강에 대한 근거에 비추어 다시 봐요.
- 처방전 사진, 유전자 검사 결과, 계좌 정보, 출입 코드, 필요 없는 신원 정보는 이 페이지에 두지 마세요.
- 워크북을 끝내는 일이 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서는 일은 없어요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 **274**쪽에 있어요.



18

양극성 장애에 심리치료가 도움이 될 까요? 연구가 말하는 것

심리치료나 심리사회적 방법이나 보완적인 방법 하나를, 실제로 그것에 해당되는 근거로 갈라 놓아요. 그리고 나서 목표와 맞는지와 안전과 연계와 다시 보기에 대한 질문을 준비해요.

이 페이지에서 하는 일

심리치료나 심리사회적 방법이나 보완적인 방법 하나를, 실제로 그것에 해당되는 근거로 갈라 놓아요. 그러고 나서 목표와 맞는지와 안전과 연계와 다시 보기에 대한 질문을 준비해요.

여기서 가지고 나가는 것은 이야기할 수 있을 만큼 정확하게 적힌 후보 하나와, 그 후보의 근거 갈래와, 그게 나에게 맞는지를 정하는 질문들이에요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 18과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 기록지예요.

치료법의 이름은 그릇이고, 근거는 그 이름 안에 들어 있지 않아요. 같은 이름으로 불리는 두 가지가, 무엇을 겨냥하는지도, 얼마나 오래 하는지도, 누가 하는지도, 무엇을 대상으로 검증됐는지도 서로 다를 수 있어요. 그러니 물어볼 것은 이 치료가 좋은가 가 아니에요. 이것은 정확히 무엇이고, 무엇을 위한 것이고, 누가 하는가 예요.

양극성 장애에서 심리치료는 병용 요법이에요. 지침이 뒷받침하는 방법들은 약물 치료를 대신하는 게 아니라 그 곁에 더해져요. 그 구분을 흐리는 페이지는 열린 마음처럼 보이는 해를 끼치고 있는 거예요.

갈래는 넷이고, 사상대는 없어요. 양극성 장애에 맞춘 근거. 정해진 문제 하나에 대한 근거 – 잠, 불안, 어떤 관계 같은 것이요. 전반적인 안녕. 그리고 뒤에 아무 근거도 없는 갈래. 어떤 것이 둘째 갈래에 정직하게 자리 잡고 있으면서 해 볼 만한 것일 수 있고, 그러면서도 재발을 막는다는 근거는 아닐 수 있어요. 갈래를 섞지 않는 것, 그게 이 작업의 전부예요.

보완과 자연은 관계를 가리키는 말이거나 파는 말이에요. 하나는 그것이 통상적인 진료 곁에 어떻게 놓이는지를, 다른 하나는 그것이 어떻게 팔리는지를 말해요. 둘 다 안전 등급이 아니고, 둘 다 상호작용에 대해서는 아무것도 말해 주지 않아요.

제품이든 기기가든 해 주는 사람이든, 정확하게 이름을 적으세요. 이름이 없는 것은 누구도 확인할 수 없고, 그 누구에는 담당 의사도 들어가요.

그리고 위험 신호는 분야가 아니라 주장에 붙어요. 낮게 해 준다는 약속, 지금 받는 치료를 그만두라는 압박, 성분에 대한 함구, 결제를 서두르라는 재촉. 이건 어떤 주장이 가진 성질이고, 통상적인 자리에서도 그렇지 않은 자리에서도 똑같이 나타나요.

여기서 중요한 것

1. **치료법의 이름은 그릇이에요.** 근거는 바로 그 방법과 그 상황에 붙어 있어요.
2. **지침이 뒷받침하는 양극성 장애의 심리치료들은 약물 치료에 더해지는 병용 요법이에요.**
3. **모든 사람과 모든 목표와 모든 시기와 모든 형편에 가장 알맞은 하나의 방법은 없어요.**

4. 정해진 문제 하나에 대한 근거가, 양극성 장애의 재발을 막는다는 증거가 되지는 **않아**요.
5. “보완”과 “자연”은 관계를 가리키거나 파는 말이지, 안전 등급이 아니에요.
6. 정확하게 적은 후보 하나면 그것으로 완전한 길이에요.

영상을 먼저 보기

정리용 기록지가 할 수 없는 두 가지를 영상이 해요.

- 이름이 같은 두 가지를 서로 다른 주소에 놓아 보여 줘요. 그릇의 문제가 더 이상 추상적이지 않게요.
- 하나의 문제에 대한 근거가 무엇을 증명하고 무엇을 증명하지 않는지, 그 열린 질문을 처음에 전제로 깔지 않고 마지막에 값을 치르며 내놓아요.

무엇을 갈라 놓기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애에 심리치료가 도움이 될까요? 연구가 말하는 것 – Bipolar Stability Program의 레슨 18이에요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

이 기록지는 근거를 갈라 놓고 질문을 준비해요. 어떤 치료나 보완적인 방법이나 보충제나 기기나 약의 변경을 고르는 일은 없어요. **이 기록지에 적힌 어떤 것도 이미 자리 잡은 치료를 바꿀 이유가 되지 않고**, 무언가를 바꾸자는 이야기는 그것을 함께 살펴볼 전문가들에게 속해요.

심한 활성화나 정신병이나 기능이 크게 무너진 상태나 즉각적인 위험이 있을 때는, 정기 치료 시간을 기다리거나 이 페이지를 끝내는 대신, 이미 함께 정해 둔 길이나 이미 이름을 적어 둔 진료 연락처나 거주 지역의 응급 서비스를 이용하세요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 **않아**요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 들게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 18 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는

지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

후보가 되는 방법이나 질문

정확한 방법이나 프로그램이나 실천이나 제품이나 기기나 질문 하나에 이름을 붙이세요. 더 정확한 설명이 가능할 때는 뭉뚱그린 이름표를 피하세요.

내 목표

무엇을 도움받고 싶은지 평범한 말로 적으세요. 재발을 줄이는 것, 우울 증상, 생활의 리듬, 가족과의 대화, 트라우마 증상, 불면, 불안, 슬픔, 물질 사용, 할 수 있는 일, 스트레스, 전반적인 안녕, 또는 그 밖의 목표요.

넷째 갈래를 쓸 때

어떤 주장은 무엇을 정하기 전에 멈추라고 말해 줘요. 이런 말이 들리거나 보이는지 살피세요: **양극성 장애를 낮게 한다 · 누구에게나 듣는다 · 약을 대신한다 · 정신과 치료를 몸에서 빼낸다 · 보장한다 · 치료팀이 나에게 무언가를 숨기고 있다고 말한다.**

체험담, 전문가처럼 보이는 그림, 과학처럼 들리는 낱말은 근거가 아니에요. 방법이나 출처가 빠져 있으면, 그건 여전히 빠져 있는 거예요.

위험 신호 하나가 그것 전체를 사기라고 증명하지는 않아요. 그건 세 가지를 말해 줘요. 결정을 멈추라는 것, 그 주장을 근거로 아무것도 바꾸지 말라는 것, 그리고 자격 있는 전문가나 믿을 만한 출처로 확인하라는 것이요.

네 가지만 확인해도 대부분이 정리돼요. 인용된 연구가 지금 팔고 있는 그것과 같은 것인가요? 그 연구에 양극성 장애가 있는 사람이 들어 있었나요? 무엇을 켜나요 — 증상인가요, 재발인가요, 할 수 있는 일인가요, 잠인가요, 스트레스인가요, 다른 것인가요? 그리고 평소의 치료와 **함께** 검증됐나요, 아니면 그것을 **대신해서** 검증됐나요?

그다음은 틀렸을 때 치르는 값이에요. 돈, 사생활, 잠, 늦어지는 진료, 상호작용의 위험, 또는 치료팀과의 연을 끊으라는 압박이요.

지금으로서의 근거 갈래

갈래는 질문을 정리해 줘요. 사람에게 순위를 매기지도, 효과를 보장하지도, 치료를 고르지도 않아요.

- ☐ 양극성 장애에 맞춰 지침이 뒷받침하는 병용 심리치
료

☐ 전반적인 안녕이나 보완적인 도움

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 답하고 싶지 않아요

☐ 정해진 문제를 겨냥한 심리적 도움이나 사회적 도움

☐ 근거가 불분명하거나 확인이 필요한 주장

☐ 여기에 쓸 것이 없어요

근거의 주소

바로 그 방법과, 겨냥하는 것과, 대상이 된 사람들과, 시기와, 형식과, 쟁 결과와, 출처와, 날짜에 대해 알려진 것을 적으세요. 아직 확인이 필요한 부분에는 **정보를 기다리는 중** 이라고 쓰세요.

[illegible]

나에게 일어난 일

근거는 연구에 참여한 사람들에게 무슨 일이 있었는지에 답해요. 이 줄은 나에게 무슨 일이 있었는지에 답하고, 이 둘은 같은 질문이 아니에요. 줄을 따로 둔 이유가 바로 그거예요.

편안함, 즐거움, 아픔, 피로, 감각에 오는 영향, 잠, 내 몸에 맞는지, 그날이 기다려졌는지 아니면 두려웠는지요. **아직 없어요 – 해 보지 않았어요** 도 완전한 답이에요.

내 경험이 근거를 뒤집지 않고, 근거도 내 경험을 뒤집지 않아요. 하나는 대체로 무슨 일이 일어나는지를 말하고, 다른 하나는 내 삶에서 무슨 일이 있었는지를 말해요. 전문가에게는 둘 다 필요해요.

[illegible]

무엇의 곁에 놓이는지

이 방법이 곁에서 보태게 될, 지금 받고 있는 치료나 서비스나 스스로 하고 있는 일을 적으세요. 어떤 주장이 약이나 전문가의 진료를 대신한다고 말한다면, 그 주장은 확인하거나 멈추는 갈래에 두세요.

해 주는 사람이나 확인해 줄 사람

근거와 안전에 대한 질문에 답할 수 있는 치료자, 프로그램, 담당 의사, 약사, 일차 진료 전문가, 또는 그 밖의 자격 있는 사람을 적으세요. 양극성 장애 관련 경험이나 자격은 확인된 것만 적으세요.

나에게 맞는지, 닿을 수 있는지

형식, 언어, 장애가 있어도 이용할 수 있는지, 감각에 오는 부담, 이동, 시간, 비용, 사생활, 그리고 가족과의 선을 적으세요. 이것들이 이 방법이 나에게 실제로 굴러갈 수 있는지를 정해요.

연계와 안전에 대한 질문

해 주는 사람이 지금 받고 있는 진료와 어떻게 이어지는지, 잠이 줄거나 활성화가 올라가거나 정신병이 나타나거나 할 수 있는 일이 크게 달라지면 어떻게 되는지, 그리고 보충제나 제품이나 기기의 상호작용과 몸 건강상의 제한은 누가 살펴 주는지 물어보세요.

연계와 안전

나아지는 정도와 다시 보기

무엇을 놓고 다시 볼지, 끊임없이 감시하지 않고도 그것을 어떻게 볼 수 있을지, 누가 다시 볼지, 그리고 이 계획을 언제 다시 생각할지를 적으세요. 나아지는 정도에는 익힌 기술, 증상, 재발, 할 수 있는 일, 잠, 사람 관계, 이용의 부담, 또는 함께 정한 다른 목표가 들어갈 수 있어요.

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 이렇게 쓰세요:

약이 아닌 바로 이 방법이 제 목표와 지금의 시기에 맞는지, 어떤 근거가 해당되는지, 그것이 제 치료에 무엇을 더하는지, 그리고 얻는 것과 부담과 안전을 어떻게 다시 볼지 함께 짚어 볼 수 있을까요?

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **후보나 질문 하나와 목표 하나와 확인하거나 다시 볼 길 하나**가 적혀 있어야 해요. 근거나 해 주는 사람이나 이용 조건이나 연계나 안전에 대한 정보가 아직 페이지 밖에 있을 때는 **정보를 기다리는 중** 을 고르세요. 내용을 다른 곳에 두기로 일부러 정했다면 **이걸 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 제가 알아보고 싶은, 약이 아닌 방법이나 질문은: [여기에 쓰기]
2. 그것을 바라는 목표는 이것이고, 근거와 맞는지와 안전을 함께 확인할 곳은: [여기에 쓰기]

방법이나 질문

목표와 확인할 길

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

아이샤는 가상의 인물이에요.

- **후보가 되는 방법이나 질문:** 양극성 장애를 위한 인지행동치료라고 소개된 비대면 모임.
- **내 목표:** 우울로 기우는 이른 변화를 알아차리고, 하루하루 할 수 있는 일을 지키는 것.
- **지금으로서의 근거 갈래:** 정보를 기다리는 중.
- **근거의 주소:** 인지행동치료라는 이름표는 알아요. 양극성 장애에 맞춘 형태인지, 어떤 지침서를 쓰는 지, 어느 시기를 위한 것인지, 모임 형식인지, 무엇을 결과로 봤는지는 아직 확인이 필요해요.
- **무엇의 곁에 놓이는지:** 지금 받고 있는 정신과 치료와, 지금까지 만들어 온 안정 계획.
- **해 주는 사람이나 확인해 줄 사람:** 방법의 자세한 내용은 프로그램 담당자에게, 연계는 담당 의사에게.
- **나에게 맞는지, 닿을 수 있는지:** 비대면 형식과 저녁 시간은 맞아요. 자막과 비용은 아직 확인해야 해요.
- **연계와 안전:** 잠이 줄거나 활성화가 올라가거나 급한 변화가 있을 때 그 모임이 어떻게 하는지, 그리고 그 정보가 담당 의사에게 어떻게 닿는지 물어보기.
- **나아지는 정도와 다시 보기:** 이른 변화를 알아차리는 기술을 실제로 쓰는지와 하루하루 할 수 있는 일을, 함께 정한 기간 뒤에 다시 보기.
- **이 페이지의 상태:** 쓸 수 있는 상태.

아이샤의 페이지는 어떤 치료도 정하지 않아요. 뭉뚱그린 이름표를 답할 수 있는 질문으로 바꿀 뿐이에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출받지도, 업로드하지도, 수집하지도, 들여다보지도 않아요.

어떤 빠진 세부가 근거 갈래를 바꿨나요?

양극성 장애 전반이 아니라 바로 그 목표에 속하는 결과는 무엇인가요?

맞는지나 안전에 대한 질문 가운데 진료 요약 카드 (레슨 13, 쪽 147) 로 가야 할 것은 무엇인가요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 기록지는 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」 에, 진료 요약 카드와 다른 치료 페이지들 옆에 두세요.

옮겨 적을 것은 이것뿐이에요:

- 후보나 질문 하나와 그 목표;
- 지금으로서의 근거 갈래와, 빠져 있는 출처;
- 이름을 적은, 해 주는 사람이나 확인해 줄 사람;
- 맞는지와 닿을 수 있는지와 연계와 안전에 대한 질문;
- 함께 정한 결과와 다시 볼 시점.

이 기록지로 **치료를 이야기할 수 있는 안정 계획** 이 마무리돼요. 앞의 어떤 치료 페이지를 대신하지도 않아요. 전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 205) 가 전체 경고 사다리를 만들고, 위기 대응 초안 (레슨 20, 쪽 214) 이 위기 대응 초안을 만들고, 생활 리듬과 문제 해결 기록지 (레슨 22, 쪽 233) 가 오래 가는 리듬의 열개를 만들고, 기능과 다시 세우기 계획 (레슨 23, 쪽 242) 이 기능과 회복을 다뤄요.

18

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 지침이 뒷받침하는 심리치료는, 출처가 그렇게 적고 있는 한 병용 요법으로 남아요.
- 치료법의 이름만으로는, 그 지침서나 겨냥하는 것이나 대상이 된 사람들이나 시기나 형식이 근거와 맞는다는 것이 증명되지 않아요.

- 가족이 함께하려면 동의가 있어야 하고 역할에 선이 있어야 해요. 그것이 감시나 통제를 허락하는 일은 결코 없어요.
- 보충제, 허브, 처방 없이 살 수 있는 제품, 빗을 쓰는 기기는 모두, 담당 의사나 약사에게 가져갈 확인된 목록에 올려요.
- 이 워크북은 보충제의 용량도, 빗을 쓰는 일정도, 기기 설정도, 운동 처방도, 치료의 순위도 주지 않아요.
- 심한 활성화, 정신병, 기능이 크게 무너진 상태, 즉각적인 위험은 워크북을 끝내는 일보다 앞서요.
- 진료 기록, 계좌 정보, 출입 코드, 결제 정보, 필요 없는 신원 정보는 이 페이지에 두지 마세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



19

양극성 장애 경고 신호: 미묘한 것부터 응급까지

나만의 사다리 하나예요. 올라가는 쪽과 내려가는 쪽을 다른
줄에 두고, 반응의 단계를 셋으로 나누고, 남겨 두기로 한 관
찰 하나하나에 행동과 연락처를 붙여요.

이 페이지에서 하는 일

나만의 사다리 하나예요. 올라가는 쪽과 내려가는 쪽을 다른 줄에 두고, 반응의 단계를 셋으로 나누고, 남겨 두기로 한 관찰 하나하나에 행동과 연락처를 붙여요.

여기서 가지고 나가는 것은 사다리 하나예요. 올라가는 쪽과 내려가는 쪽의 줄, 세 개의 반응 단계, 남겨 둔 모든 칸에 붙은 행동 하나와 연락처 하나. 그리고 이것이 지금까지 만든 모든 경고 신호 페이지를 대신 해요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 19와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 사다리예요. 그리고 이것이 지금까지 만든 모든 경고 신호 페이지를 대신해요.

목록은 무엇을 알아차렸는지 말해요. 사다리는 그걸 어떻게 할지 말해요. 이 챕터가 도는 축이 그 차이예요. 여섯 칸이에요. 올라가는 쪽과 내려가는 쪽, 각각 미묘한 단계와 또렷한 단계와 긴급한 단계. 그리고 남겨 둔 모든 칸에 행동 하나와 연락처 하나. 이름표만 예쁘게 붙은 여섯 개의 상자에 전화번호가 하나도 적혀 있지 않으면, 판단은 여전히 혼자 짊어지게 되니까요.

미묘함과 또렷함과 긴급함은 반응이지 점수가 아니예요. 얼마나 아픈지를 재는 세 등급이 아니예요. 길이 얼마나 빨리 움직이기 시작하는지를 나타내요.

알아차린 변화가 모두 사다리 칸을 얻는 건 아니고, 그 사이에서 고르는 것이 이 작업의 대부분이에요. 어떤 변화가 여기에 들어가는 건, 그런 종류의 에피소드가 한 번이 아니라 올 때마다 그 앞에 왔을 때, 다른 사람도 볼 수 있었을 때, 피하려던 바로 그 말다툼을 시작하지 않고도 꺼낼 수 있을 때, 그리고 얼마나 앞서 오는지를 대강 알고 있을 때예요.

그다음엔 더 앞으로 밀어 보세요. 가장 먼저 알아차리는 변화 뒤에는 보통 또 하나가 있어요. 처음 알아차린 것이 처음 일어난 것인 경우는 드물고, 정직하게 설명할 수 있는 가장 이른 것이 시간을 벌여 줘요.

두 방향은 따로 두고, 절대 평균 내지 마세요. 올라가는 변화와 내려가는 변화가 함께 왔을 때는, 해당되는 것 가운데 가장 높은, 이미 정해 둔 길이 이겨요. 미묘한 관찰이 또렷한 관찰을 지울 수 없고, “내려가는 쪽”이라는 이름표가 위험한 활성화의 긴급함을 낮추지도 못해요.

지원하는 사람이 내놓는 것은 행동이고, 거기에는 동의와 선이 함께 와요. “밤사이에 업무 메시지를 열두 개 보냈다”는 볼 수 있는 것이예요. “또 조증이 온 게 뻔하다”는 결론이에요. 사다리는 그 사람이 무엇을 어디로 전해도 되는지, 그리고 무엇을 쓰지 않고 두는지를 정해요. 그리고 감시를 허락하는 일은 결코 없어요.

그리고 헛짚은 경보도 정보를 더해 줘요. 놓친 변화도 마찬가지로요. 사다리는 살아 있는 약속이지 얼어붙은 예측이 아니고, 고쳐 쓰는 것이 바르게 쓰는 방법이에요.

여기서 중요한 것

1. 이 사다리는 경고 신호가 될 수 있는 것과 길을 정리해요. 에피소드를 진단하지도, 확정하지도, 예측하지도, 배제하지도 않아요.
2. 어떤 신호 하나도, 개수도, 점수도, 이어진 기간도 모두를 같은 칸에 놓지 못해요.
3. 어느 칸인지는 자기 평소 상태에서 달라진 정도에 따라 정해져요. 그리고 둘레의 양상, 영향, 확신 정도, 지금까지의 경과, 이미 정해 둔 길에 따라서도요.
4. 어떤 변화가 칸을 얻는 건, 그런 종류의 에피소드가 올 때마다 그 앞에 왔고, 다른 사람도 볼 수 있었고, 말다툼을 시작하지 않고 소리 내어 말할 수 있고, 얼마나 앞서 오는지를 대강 알고 있을 때예요.
5. 올라가는 줄과 내려가는 줄은 따로 두세요. 변화가 겹칠 때는 걱정을 평균 내어 흐리는 대신, 해당되는 것 가운데 가장 높은, 이미 정해 둔 길을 쓰세요.
6. 모든 행동은 이미 있는 약속을 적어 둔 것이거나, 치료팀에 할 질문이에요.
7. 옮겨 적고 나면, 이것이 지금 쓰는 유일한 경고 신호 페이지가 돼요.

영상을 먼저 보기

세 가지는 일부러 이 페이지에 두지 않고 영상에 뒀어요.

- 똑같이 적은 문장이 사람에 따라 다른 칸에 놓이는 이유. 같게 읽히지만 뜻이 다른 두 기입으로 보여 줘요.
- René의 스물다섯 해를 한 번에 한 장면씩 읽는 것. 그리고 여러 해의 흐름을 누군가 필요로 하기 전에 적어 두는 형태가 왜 사다리인지.
- 지원하는 사람과의 선을 소리 내어 긋는 것. 선이 있는 도움은 어떻게 들리는지, 그리고 어디서부터 가 두는 울타리가 되는지.

자기 사다리를 만들기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 경고 신호: 미묘한 것부터 응급까지 – Bipolar Stability Program의 레슨 19예요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

즉각적인 위험이 있거나, 자살할 의도가 있거나, 자해 계획이 있거나 자해가 임박했거나, 다른 사람을 해칠 의도가 있거나, 현실과의 접촉이 끊겼거나, 심한 혼란이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 충족할 수 없거나, 위험한 행동이 빠르게 심해지고 있다면, 지금 바로 긴급 의료 지원이나 응급 서비스를 이용하세요.

지금의 치료 계획이 나만의 긴급 기준을 더해 두고 있을 수도 있어요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 19 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

무엇을 쓰기 전에. 이 페이지는 옮겨 적는 것이지, 처음부터 다시 시작하는 것이 아니에요.

필요한 건 이미 다 채워 놓은 세 장 안에 있어요. 레슨 4의 초기 변화 시작 카드, 레슨 8의 고양된 상태 기록, 그리고 레슨 9의 낮은 상태와 혼재된 상태 기록이요. 그 세 장을 앞에 놓고 옮겨 적으세요. 남기고 싶은 관찰, 거기에 붙인 확신 정도, 알아차린 사람이 나인지 다른 사람인지, 그리고 도움을 청하게 될 지점이요.

그 가운데 무엇도 다시 기억해 낼 필요는 없어요. 이 페이지가 마무리되면 그 세 장은 보관으로 가고, 지금 쓰는 판으로 남는 건 이 한 장이에요.

알아차린 변화가 모두 사다리 칸을 얻는 건 아니에요. 사다리에 들어갈 수 있는 것보다 많은 후보를 들고 오게 될 테고, 그 사이에서 고르는 것이 이 페이지의 작업이에요. 적어 넣기 전에 하나씩 다음 네 가지 물음에 대어 보세요.

기억나는 한, 그런 종류의 에피소드가 올 때마다 그 앞에 왔나요, 아니면 한 번뿐이었나요? 한 번 있었던 일은 기억이에요. 올 때마다 있었던 일은 신호예요.

다른 사람도 볼 수 있었을까요? 자정이 넘어 보낸 메시지 열한 개 는 보여요. 뭔가 어긋나 있다는 어렴풋한 느낌 은 나만의 것이고, 지원하는 사람은 자기에게 닿은 것에만 움직일 수 있어요.

그 말을 꺼내면, 피하려던 바로 그 말다툼이 시작될까요? 정확한데도 쓸 수 없는 관찰이 있어요. 돈을 너무 많이 쓰고 있어 가 두 사람 사이에서 늘 나쁘게 끝났다면, 그 표현은 사다리에 올리지 마세요. 대신 둘 다 본 변화를 쓰세요.

얼마나 앞서 오나요 – 몇 시간, 며칠, 몇 주? 그 답이 경고와 뒷이야기의 차이예요.

그다음엔 더 앞으로 밀어 보세요. 방금 무엇을 썼든, 그 한 주 전에 무슨 일이 있었는지 물어보세요. 새 일을 세 가지 시작했다 의 뒤에는 누군가 건너뛰기로 한 밤이 있는 경우가 많고, 그 밤의 뒤에는 다른 사람들이 다 느리게 말하는 것처럼 느껴지던 오후가 있어요. 가장 먼저 알아차리는 변화가 가장 먼저 온 변화인

경우는 드물고, 정직하게 설명할 수 있는 가장 이른 것이 시간을 벌어 줘요. 그 이른 쪽이 미묘한 단계에 들어가요.

칸마다 볼 수 있는 변화 하나와, 그 확신 정도(아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것)와, 보통 얼마나 앞서 오는지와, 이미 정해 둔 행동이나 치료팀에 할 질문과, 연락처나 확인된 목적지를 쓰세요. 도움이 될 때는 평소 상태와 출처와 날짜도 더하세요.

올라가는 쪽 — 미묘한 단계

이르고, 작고, 애매하거나, 뒷받침이 약한 올라가는 쪽의 변화예요. 보통 얼마나 앞서 오는지, 그것을 위해 이미 정해 둔 행동, 그리고 누구에게 연락할지를 쓰세요.

올라가는 쪽 — 또렷한 단계

이미 정해 둔, 더 강한 대응이나 빠른 연락의 지점에 닿은 올라가는 쪽의 양상이예요. 보통 얼마나 앞서 오는지, 그것을 위해 이미 정해 둔 행동, 그리고 누구에게 연락할지를 쓰세요.

올라가는 쪽 — 긴급한 단계

확인된 긴급한 목적지와, 임상 전문가가 정해 준 나만의 기준이 있다면 그것도요. 이 칸을 채우려고 긴급한 도움을 미루지 마세요.

내려가는 쪽 — 미묘한 단계

이르고, 작고, 애매하거나, 뒷받침이 약한 내려가는 쪽의 변화예요. 보통 얼마나 앞서 오는지, 그것을 위해 이미 정해 둔 행동, 그리고 누구에게 연락할지를 쓰세요.

내려가는 쪽 — 뚜렷한 단계

이미 정해 둔, 더 강한 대응이나 빠른 연락의 지점에 닿은 내려가는 쪽의 양상이예요. 보통 얼마나 앞서 오는지, 그것을 위해 이미 정해 둔 행동, 그리고 누구에게 연락할지를 쓰세요.

내려가는 쪽 — 긴급한 단계

확인된 긴급한 목적지와, 임상 전문가가 정해 준 나만의 기준이 있다면 그것도요. 이 칸을 채우려고 긴급한 도움을 미루지 마세요.

둘 다이거나, 쉬었거나, 잘 모르겠을 때

지금 어떤 칸이 움직이고 있는지와, 해당되는 것 가운데 가장 높은, 이미 정해 둔 길을 적으세요. 상태는 서술로 두세요. 이 칸이 혼재성 양상을 진단하지는 않아요.

지원하는 사람과의 선

동의를 받은 뒤에, 이름을 적은 지원하는 사람이 무엇을 볼 수 있고, 무엇을 전할 수 있고, 어디로 전하고, 무엇을 쓰지 않고 두는지를 적으세요. 이것이 감시나 통제나 진단을 허락하는 일은 결코 없어요.

다시 보기와 어디에서 왔는지

사다리에 날짜를 적으세요. 고쳐 쓴 것이 나의 관찰에서 왔는지, 지원하는 사람에게서 왔는지, 치료팀과의 검토에서 왔는지, 나중의 경험에서 왔는지 적어 두세요.

전문가에게 할 질문(선택)

이 관찰들이 저에게는 어느 칸에 들어가는지 함께 보고, 단계마다 행동 하나와 연락처 하나를 정해 주실 수 있을까요?

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, **이건 쓰지 않고 돌게요** 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, **관찰 가운데 적어도 하나에 행동과 연락처가 붙어 있거나, 확인된 긴급한 길이 적혀 있어야** 해요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ **이건 쓰지 않고 돌게요**

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 사다리에 가장 놓고 싶은 변화는: [여기에 쓰기]

2. 그 변화를 위해 정해 두어야 할 행동과 연락처는: [여기에 쓰기]

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

라비는 가상의 인물이에요. 라비는 올라가는 쪽 미묘한 단계에 이렇게 적었어요. **짧은 밤이 두 번 이어진 뒤에 새 일을 여러 가지 시작함.** 확신 정도는 **그럴 수 있는 것.** 얼마나 앞서 오는지는 **두 번 다 일주일쯤 전.** 행동은 이미 있는 수면을 지키는 약속을 그대로 쓰고, **양상을 적어 두기.** 연락처는 **정해 둔 또렷한 단계의 기준이 나타나면 치료팀 창구.** 내려가는 쪽 또렷한 단계 칸에는 이렇게 적혀 있어요. **끼니가 불규칙해지고, 업무 메시지를 열지 않고, 약속했던 두 가지를 지키지 못함.** 확신 정도는 **아는 것.** 얼마나 앞서 오는지는 **2~3주.** 행동과 연락처는 **이름을 적어 둔 임상 전문가에게 빨리 연락하는, 이미 있는 약속을 그대로 쓰기.**

라비는 후보 하나를 덜어 내기도 했어요. **짜증이 남** 은 뻔해 보였지만 네 가지 물음 가운데 둘에 걸렸어요. 다른 사람은 볼 수 없었고, 지금까지 그 말을 꺼낼 때마다 말다툼이 됐거든요. 대신 사다리에 오른 것은 라비의 짝이 실제로 알아차렸던 행동이에요. **한마디로만 대답하고 이야기 도중에 방을 나감.** 같은 주, 같은 양상이고, **이건 소리 내어 말할 수 있어요.**

이 예시는 개인적이고 서술에 머물러요. 어떤 에피소드도 예측하지 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

어떤 정보가 그 칸을 모두의 것이 아니라 나의 것으로 만들었나요?

정직하게 “잘 모르겠다”고 한 것이 이 페이지를 낮게 한 곳은 어디였나요?

어떤 행동이나 연락처나 기준이 아직 밖에서의 합의를 기다리고 있나요?

여기 쓴 것이 가는 곳

초기 변화 시작 카드 (레슨 4, 쪽 37), 고양된 상태 기록 (레슨 8, 쪽 73), 낮은 상태와 혼재된 상태 기록 (레슨 9, 쪽 85)에서 고른 관찰과 확신 정도 이름표와 내가 알아차렸는지 다른 사람이 알아차렸는지와 도움을 청하는 기준을 옮겨 적으세요. 옮긴 날짜를 적고, 지금까지 쓰던 그 세 가지 판은 보관으로 돌리고, 이 사다리를 「섹션 2·나의 신호」에 두세요.

세 기간 라이프 차트 (레슨 6, 쪽 53)와 부담과 지켜 주는 것의 지도 (레슨 12, 쪽 126)는 계속 살아 있는 출처 페이지로 남아요. 위기 대응 챗터가 위기 대응 초안 (레슨 20, 쪽 214)을 만들고, 첫 72시간 챗터가 첫 72시간 행동 초안 (레슨 21, 쪽 224)을 만들어요. 둘 다 이 사다리를 쓰지만, 대신하지는 않아요.

사생활과 안전

- 긴급한 상황에서는 확인된 긴급한 의료적 도움이나 응급 도움을 지금 바로 써요. 워크북을 끝내는 일은 기다려요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 지원하는 사람이 함께하려면 동의와 구체적인 관찰과 범위가 정해진 역할이 있어야 해요.
- 비밀번호, 출입 코드, 필요 없는 신원 정보, 끊임없이 감시해서 모은 기록은 적지 마세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



20

양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 써 두기

짧고 찾기 쉬운 초안 하나를 준비해요. 확인된 긴급한 길, 연락할 사람들, 누군가 알아야 할 최소한의 것, 나의 선호, 그리고 그 모든 것이 얼마나 최신인지요.

이 페이지에서 하는 일

짧고 찾기 쉬운 초안 하나를 준비해요. 확인된 긴급한 길, 연락할 사람들, 누군가 알아야 할 최소한의 것, 나의 선호, 그리고 그 모든 것이 얼마나 최신인지요.

여기서 가지고 나가는 것은 나쁜 날에 누군가 실제로 쓸 수 있는 초안 하나와, 아직 전문가나 지역의 확인이 필요한 것들의 목록이에요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 20과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 초안이에요.

다 채운 페이지도 안전하지 않을 수 있고, 이 챕터는 바로 그 위험을 막기 위해 만들어졌어요. 다 된 것처럼 보이고, 권위 있게 들리고, 아무도 확인하지 않은 번호가 적혀 있는 위기 문서는 빈 문서보다 나빠요. 가장 여유가 없는 날에 누군가 그걸 믿을 테니까요.

짧아 보이지만 서로 다른 세 가지 문서가 있어요. 임상 전문가가 쓴 안전 계획이나 위기 계획. 사는 곳의 규칙을 따르는 법적인 문서나 사전 문서. 그리고 이것, 그 두 가지 대화를 준비하는 개인의 초안이에요. 임상 계획이 이미 있다면, 이 페이지는 거기로 이어 줄 뿐 결코 덮어쓰지 않아요.

지시처럼 읽히는 것에는 네 가지가 함께 붙어요. 출처, 상태, 날짜, 그리고 언제 다시 보는지요. 위기 페이지에 이름표 없는 지시가 놓이는 것, 그게 이 챕터가 막으려고 있는 바로 그 실패예요.

가장 먼저 손이 닿는 부분부터 만드세요. 누군가 30초 안에 찾아야 할 내용이에요. 확인된 긴급한 길. 누구에게 연락할지. 누군가 실제로 알아야 할 최소한의 것. 나머지는 더 안쪽에 있어도 돼요.

사정을 아는 사람 한 명, 범위가 정해진 역할로. 안전 계획 전부가 아니고, 물어보지도 않은 채 떠맡겨진 사람도 아니에요. 그 사람이 무엇을 해도 되는지, 무엇을 봐도 되는지, 무엇을 쓰지 않고 두는지, 그리고 연락이 닿지 않으면 어떻게 되는지요.

선호에는 정직한 이름표가 필요해요. 치료팀과 합의함은 내가 바라는 것 이나 아직 이야기하지 않은과는 다른 상태예요. 선호를 적어 둔다고 그것이 구속력을 갖지는 않고, 그런 척하는 것이 초안이 사람을 잘못 이끄는 방식이에요.

그리고 지금 닥친 위험은 이 페이지를 통째로 건너뛰어요. 확인해 둔 긴급한 길을 지금 바로 쓰세요. 초안은 기다려요.

여기서 중요한 것

1. 지금 닥친 위험은 이 페이지를 건너뛰어요. 확인해 둔 긴급한 길을 지금 바로 쓰세요.

2. 이 초안은 위험을 평가하지 않고, 임상 안전 계획을 만들지도 않고, 저절로 법적 효력을 갖지도 않아요.
3. 임상 전문가가 쓴 계획이 있다면 거기서 이어 주세요. 결코 덮어쓰지 마세요.
4. 지시처럼 읽히는 것에는 출처와 상태와 날짜와 다시 볼 시점이 있어야 해요.
5. 믿을 수 있는 사람은 동의를 받은, 범위가 정해진 역할을 맡아요. 그 사람이 안전 계획 전부가 되는 일은 결코 없어요.
6. 앞서 만든 안전 계획과 출발점 (레슨 1, 쪽 9)은 계속 살아 있어요. 여기 있는 칸들이 검토될 때까지요.

영상을 먼저 보기

이 초안이 할 수 없는 세 가지를 영상이 해요.

- 빈틈없이 다 채웠는데도 위험한 페이지 하나. 어디가 잘못됐는지 뚜렷해지도록 하나씩 뜯어봐요.
- 닳아 보이는 세 문서를 제대로 갈라 놓는 것. 이 초안이 도움이 될지 잘못 이끌지를 정하는 구분이예요.
- 한 사람에게 범위가 정해진 역할을 맡아 달라고 부탁하는 방법. 쓸 수 있는 문장까지 합께요.

초안을 쓰기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 써 두기 – Bipolar Stability Program의 레슨 20이에요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

즉각적인 위험이 있거나, 자살할 의도가 있거나, 자해 계획이 있거나 자해가 임박했거나, 다른 사람을 해칠 의도가 있거나, 현실과의 접촉이 끊겼거나, 심한 혼란이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 충족할 수 없거나, 위험한 행동이 빠르게 심해지고 있다면, 지금 바로 긴급 의료 지원이나 응급 서비스를 이용하세요.

지금의 치료 계획이 다른 긴급 기준을 정해 두고 있을 수도 있어요. 이 페이지를 끝내는 대신 긴급한 도움이나 응급 도움을 쓰세요.

이 페이지는 교육을 위한 위기 대응 초안이에요. 나의 위험을 평가하지 않고, 임상 안전 계획을 만들지 않고, 나의 선호에 법적 효력을 주지도 않아요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요

- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

지시처럼 읽히는 정보에 붙이는 상태 낱말: **개인 초안; 담당 의사와 이야기할 것; 담당 의사가 확인함; 지역 자원 확인됨; 법적 효력은 지역에서 확인해야 함; 오래되어 유효하지 않음; 정보를 기다리는 중.**

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 20 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줍니다. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

지금 있는 전문가의 계획

임상 전문가가 쓴 위기 계획이나 안전 계획이 있다면, 그것이 정확히 어디에 있는지, 누가 또는 어느 서비스가 썼는지, 판과 날짜, 열어 보는 길, 다시 볼 시점을 적으세요. 이 기록지는 그것을 결코 덮어쓰지 않아요.

확인된 긴급한 길

지역에서 확인된 응급 경로와 위기 경로, 각각의 쓰임, 이용할 수 있는 시간, 어느 지역에 해당하는지, 출처, 확인한 날짜를 적으세요. 이 칸을 채우려고 긴급한 도움을 미루지 마세요.

전문가와 서비스의 연락처

평소의 연락처와 긴급한 연락처와 응급 연락처를 서로 구분해서 두세요. 길마다 그것을 맡은 곳, 쓰임, 이용 시간, 확인한 날짜, 다시 볼 계기를 적으세요.

사정을 아는 사람 한 명

동의를 받은 뒤에, 그 사람이 맡기로 한 역할, 연락하는 길, 나눌 수 있는 것, 보통 때의 사생활의 선, 응급 상황에서의 선, 대비해 둔 다른 길, 그리고 그 사람이 자기 안전을 위해 도움을 구할 권리를 적으세요.

최소한의 인계

짧은 다섯 줄을 준비하세요. 무엇이 달라졌는지, 지금 있는 곳, 지금 걱정되는 안전 문제, 지금 다니는 서비스나 임상 전문가, 그리고 믿을 수 있는 임상 정보가 어디에 있는지요. 해당된다면 언어나 이용에 필요한 것도 더하세요.

소통과 대하는 방식에 대한 선호

걱정을 어떻게 꺼내 주면 좋은지, 무엇이 이야기를 돕는지, 무엇이 마찰을 키우는지, 누가 곁에 있으면 좋은지, 그리고 어떤 부탁이 아주 중요하고 어떤 것이 가능하면 도움이 되고 어떤 것이 아직 질문인지를 적으세요. 검토되기 전까지는 개인 초안 이라고 표시하세요.

버팀 루틴과 더 안전한 환경에 대한 참조

고른 버팀 루틴과, 자격 있는 전문가와 이미 검토한 더 안전한 환경을 위한 단계가 어디에 적혀 있는지를 쓰세요. 방법을 나열하지 말고, 실행 단계를 지어내지도 마세요. 안내가 없는 곳에는 담당 의사와 이야기할 것 이라고 쓰세요.

지금의 임상 정보가 있는 곳

지금 먹는 약의 목록, 알레르기, 몸 건강에 대한 정보, 담당 의사의 연락처, 관찰에 대한 지시가 어디에 있는지 적으세요. 약과 관찰에 대한 행동은, 맡은 사람과 날짜가 적힌 지금 유효한 담당 의사가 확인함 출처에만 속해요.

미리 밝혀 두는 선호와 그 상태

선호 하나, 그것을 검토한 사람, 검토된 범위, 날짜, 그리고 아직 풀리지 않은 질문을 적으세요. 법에 대한 질문에는 법적 효력은 지역에서 확인해야 함 이라고 표시하세요. 이 칸이 정신과 사전 지시서를 만드는 일은 결코 없어요.

다시 보기와 나눠 두기와 대신하기

영역마다 누가 검토하는지, 다음 날짜나 계기, 어느 부분을 누가 가지고 있는지, 오래된 사본을 어떻게 알아보는지, 안전 계획과 출발점 (레슨 1, 쪽 9)을 옮긴 상태, 그리고 아직 기다리고 있는 정보를 적으세요.

쓸 수 있다고 말하기 전에

페이지가 다 된 것처럼 보이는지가 아니에요. 실제로 굴러가는지예요. 아무 일도 없는 지금 한번 해 보세요.

- **그 길이 열리나요?** 첫 줄부터 목적지까지 한 번 따라가 보세요.
- **그 연락처가 아직 받나요?** 작년에 신호만 가던 번호는 길이 아니에요.
- **그 출처가 아직 유효한가요?** 옆에 적어 둔 날짜를 보세요.
- **검토하는 사람의 이름이 적혀 있나요?** “내 주치의” 는 이름이 아니에요.
- **누군가의 이름을 적었다면, 그 사람은 이 페이지가 어디 있는지 아나요?** 아무도 적지 않았다면 그것도 완전한 답이고, 이 확인은 끝난 거예요.

그다음은 어긋나는 판이에요. 휴대전화가 잠겨 있고, 배터리가 없고, 늘 가던 병원이 문을 닫았고, 집에서 멀리 떨어져 있어요. 그 가운데 무엇이 내 길을 가장 먼저 끊나요? 그리고 그걸 메울 가장 작은 것은 무엇 일까요? 네 가지를 다 풀지는 못하고, 다 풀라는 것도 아니에요. 약한 고리를 보는 것이 전부예요.

무엇을 알게 됐는지, 무엇을 바꾸고 싶은지 적으세요. 해 보고 안 되던 확인 하나가 이 페이지에서 가장 쓸 수 있는 줄이에요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **확인된 긴급한 길 하나와, 쓸 수 있는 연락처 하나나 지금 있는 전문가 계획의 위치가 적혀 있어야** 해요. 이 이름표는 교육을 위한 이 초안이 최소한을 갖췄다는 뜻이에요. 임상적으로 승인됐다거나, 법적으로 유효하다거나, 모든 위기에 충분하다는 뜻은 결코 아니에요. 밖에 있는 길이나 연락처나 지시나 검토나 법적인 답이 빠져 있을 때는 **정보를 기다리는 중** 을 고르세요. 해당되는 내용을 일부러 다른 곳에 두었을 때는 **이걸 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 확인해 둔 긴급한 길이나 응급 경로를 적어 둔 곳은: [여기에 쓰기]

2. 이 초안을 함께 검토하고 싶은 사람이나 전문가는: [여기에 쓰기]

이 두 줄이 완전한 초안의 길이에요. 이 계획이 전문가의 검토를 받았다는 증거는 아니에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

카림은 가상의 인물이에요.

- **지금 있는 전문가의 계획:** 임상 전문가가 쓴 계획이 환자 포털에 있어요. 쓴 사람과 다시 볼 날짜를 적어 뒀어요.
- **확인된 긴급한 길:** 워크북의 지역 경로에 **지역 자원 확인됨** 이라고 표시했어요. 거주 지역의 응급 경로는 맨 앞장에 뒀어요.

- **사정을 아는 사람 한 명:** 카림의 누나가 앞주머니를 맡고 이름이 적힌 서비스에 연락하기로 했어요. 카림의 휴대전화를 들여다보거나 하루하루의 행동을 감시하지는 않아요.
- **최소한의 인계:** 지금 달라진 것에 대한 짧은 설명, 있는 곳, 안전에 대한 질문, 서비스 이름, 포털의 위치에요.
- **소통에 대한 선호:** 질문은 한 번에 하나씩, 가능하면 글로 다시 알려 주기. 다음 진료 때까지 **개인 초안**으로 표시해 뒀어요.
- **임상 정보가 있는 곳:** 지금의 목록은 포털에 있어요. 약에 대한 지시는 하나도 옮겨 적지 않았어요.
- **이 페이지의 상태:** 교육을 위한 초안으로서 **쓸 수 있는 상태**. 법적 효력에 대한 질문은 그 칸 안에서 **정보를 기다리는 중**으로 남아 있어요.

카림의 페이지는 정보를 어디로 보낼지 정해요. 카림이 안전하다고 선언하지도, 누나에게 치료를 관리할 권한을 주지도 않아요.

그리고 거의 아무것도 없는 경우 하나

딜란은 아무에게도 말하지 않은 가상의 인물이에요. 열여덟 달 전에 진단을 받았고, 환자 포털도 없고, 임상 전문가가 쓴 계획도 없고, 가까이 사는 가족도 없고, 직장에 아는 사람도 없어요. 이 페이지는 누구에게나 누나가 있고 앱이 있는 것처럼 쓰여 있는데, 대부분은 그렇지 않아요.

- **지금 있는 전문가의 계획:** 없어요. 딜란은 “아직 누구와도 함께 쓴 계획이 없음” 이라고 적고, 페이지를 **정보를 기다리는 중**으로 표시해요. 그게 정직한 상태이고, 끝난 답이에요.
- **확인된 긴급한 길:** 맨 뒤 부록에서 손으로 옮겨 적은 자기 나라의 위기 상담 전화와, 거주 지역의 응급 번호. 두 줄이에요. 그것으로 길의 페이지가 돼요.
- **사정을 아는 사람 한 명:** 비워 뒀어요. 딜란은 아직 준비가 되지 않았고, 없는 사람을 지어내지도 않아요. 대신 이렇게 적었어요. “위기 상담 전화는 나를 미리 알 필요가 없고, 거기 있기 위해 내 허락을 받을 필요도 없다.”
- **최소한의 인계:** 다섯 줄을 한 번 써서, 집의 서류철이 아니라 지갑에 접어 넣어 뒀어요.
- **다시 보기와 나눠 두기:** “집에는 건네줄 사람이 없으니까, 내 지갑에.”

딜란의 페이지는 열 칸 가운데 세 칸이 채워져 있어요. **그런데 굴러가요.** 이 챕터의 핵심은 다 채운 문서가 아니에요. 가장 나쁜 밤에, 필요한 것이 생각하지 않아도 찾아진다는 것이에요. 지갑 속의 세 줄은 그렇게 해 줘요. 서류철 속의 빈 상자 열 개는 그러지 못해요.

계획도 없고 포털도 없고 아무에게도 말하지 않은 채 이 글을 읽고 있다면, 뒤쳐진 게 아니에요. 이 페이지를 쓰면서 가장 어려웠던 독자가 바로 그 사람이에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

어떤 칸에 출처와 상태 이름표가 가장 필요했나요?

어떤 도움의 선이 더 또렷해졌나요?

안전 계획과 출발점을 보관으로 돌리기 전에 무엇이 먼저 이루어져야 하나요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 초안을 「섹션 1·응급 상황이라면」에 두세요. 관련된 전문가나 지역의 검토가 남아 있는 동안에는 안전 계획과 출발점을 그대로 살려 두세요.

검토가 끝나면, 안전 계획과 출발점에서 지금 유효한 길과 연락처만 옮기고, 대신한 날짜를 적고, 안전 계획과 출발점 페이지는 보관으로 돌리고, 위기 대응 판은 하나만 살려 두세요. 임상 전문가가 쓴 계획이 있다면, 이 초안은 거기로 이어 줄 뿐 결코 대신하지 않아요.

전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 205)가 경고 신호를 맡는 자리로 남고, 첫 72시간 챗터가 첫 72시간 행동 초안 (레슨 21, 쪽 224)을 만들어요. 마지막 점검 챗터는 나눠 두기와 미리 해 보기와 최신인지를 확인해요. 그 가운데 어느 것도 이 페이지의 주인이 되지는 않아요.

사생활과 안전

- 지금 닥친 위험에는 확인된 긴급한 도움이나 응급 도움을 써요. 기록지를 끝내는 일은 기다려요.
- 자해의 방법이나 접근 수단이나 실행을 미리 해 보는 내용은 결코 적지 마세요.
- 이름을 적은 사람에게 동의를 받고, 부분별로 나눠 주세요.
- 사정을 아는 사람은 임상 전문가도, 감시자도, 집행자도, 유일한 안전 계획도 아니에요.
- 보통 때의 사생활에 대한 선호가, 즉각적인 위험이 있다고 보이는 상황에서 침묵을 약속하지는 않고, 지역의 의무를 다시 정하지도 않아요.
- 이 페이지는 기기와 인쇄물과 백업과 오래된 사본을 관리하는 알맞은 방법으로 보관하세요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

20

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



21

양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같 다면, 지금 할 일

경고 사다리의 칸 하나와 길 하나를, 이른 변화일 수 있는 첫
머칠에 실제로 해 볼 수 있는 작은 행동의 차례로 바뀌요.

이 페이지에서 하는 일

경고 사다리의 칸 하나와 길 하나를, 이른 변화일 수 있는 첫 며칠에 실제로 해 볼 수 있는 작은 행동의 차례로 바꿔요.

여기서 가지고 나가는 것은 짧고 순서가 있는 몇 단계예요. 하나하나에 이름을 적은 말는 사람과 다시 볼 시점이 붙어 있어요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 21과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 차례예요.

처음 72시간은 준비하는 시간이지, 판정이 아니예요. 여기서 에피소드가 시작되고 있는지가 정해지는 일은 없어요. 이 챕터가 하는 일은, 즉흥적으로 움직이기가 가장 어려운 며칠에서 즉흥을 걷어내는 거예요. 사다리에서 칸 하나를 꺼내, 이름이 붙은 작은 행동들의 차례로 바꾸는 거예요.

칸은 있는 그대로 옮겨 적으세요. 방향, 칸, 확신 정도, 행동, 연락처. 옮겨 적는 것이지, 다시 진단하는 게 아니예요. 그 관찰이 무슨 뜻인지 처음부터 다시 정하는 일, 이 사흘이 그렇게 지나가요.

확신이 서기 전에 연락을 시작하세요. 자신이 생길 때까지 기다리는 것이 이 시간을 쓰지 못한 채 닫아 버리는 가장 흔한 방식이에요. 그리고 확실하지는 않은데, 일찍 알려 두고 싶었어요 는 전화를 걸 이유로 그 것만으로 충분해요.

좋은 행동에는 여섯 가지 성질이 있고, 하나씩 확인해 볼 만해요. 미리 함께 정해 둔 것, 실제로 쓸 수 있는 것, 지금까지 본 것에 걸맞은 것, 부담이 적거나 되돌릴 수 있는 것, 이름을 적은 말는 사람이 있는 것, 그리고 누군가 다시 들여다보는 시점이 있는 것이요. 이 가운데 하나가 빠진 행동은 정작 그날 무너지곤 해요.

리듬 하나를 지키되, 아무것도 처방하지 않아요. 버팀 루틴 하나 — 잠잘 기회, 한 끼, 밖에 나가기. 정해진 생활 규칙이 아니고, 돌봄을 대신하는 것도 아니예요.

되돌리기 어려운 결정 하나를 미리 골라 멈춰 두세요. 어느 정도가 넘는 큰 지출, 어떤 사람에게 보내는 메시지, 사표. 고르는 데 아무 값도 들지 않는 지금 골라 두는 거예요.

약에 대한 권한은 그 출처에 붙어 있어요. 약이나 경과 관찰에 관한 것은 담당 의사가 확인해 준 지금의 지시에서만 나와요. 다른 어디에서도 아니예요. 이 페이지에서도 아니고, 지난번에 통했던 방식에서도 아니예요.

그리고 긴급한 변화는 바로 나가요. 이 차례를 밟지 않아요.

여기서 중요한 것

1. **처음 72시간은 준비하는 시간이에요.** 진단의 기준선도, 치료의 마감도, 안전하게 기다려도 되는 기간도 아니에요.
2. **긴급한 변화는 이 페이지를 건너뛰고, 확인해 둔 긴급한 도움이나 응급 도움을 지금 써요.**
3. **사다리는 있는 그대로 옮겨 적어요** — 방향, 칸, 확신 정도, 행동, 연락처 — 여기서 다시 분류하지 않아요.
4. **맞는 행동이란 미리 함께 정해 두었고, 쓸 수 있고, 걸맞고, 부담이 적거나 되돌릴 수 있고, 맡는 사람이 있고, 다시 보기와 이어져 있는 행동이에요.**
5. **약과 경과 관찰에 대한 행동은 담당 의사가 확인해 준 지금의 출처에서만 나와요.**

영상을 먼저 보기

읽는 것보다 보는 편이 더 잘 통하는 것이 두 가지 있어요.

- **에어록이라는 그림.** 준비하는 시간이 경보와 다르게 느껴지는 건 이것 때문이에요.
- **쓸 만한 행동의 여섯 가지 성질을,** 실제로 무너지는 행동에 대 보는 것. 목록을 읽는 것과 하나가 무너지는 걸 보는 것은 같지 않으니깐요.

차례를 짜기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같다면, 지금 할 일 — Bipolar Stability Program의 레슨 21이에요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

즉각적인 위험이 있거나, 자살할 의도가 있거나, 자해 계획이 있거나 자해가 임박했거나, 다른 사람을 해칠 의도가 있거나, 현실과의 접촉이 끊겼거나, 심한 혼란이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 충족할 수 없거나, 위험한 행동이 빠르게 심해지고 있다면, 지금 바로 긴급 의료 지원이나 응급 서비스를 이용하세요.

지금 받고 있는 치료 계획에 다른 긴급 기준이 적혀 있을 수도 있어요. 이 페이지를 끝내는 대신 긴급한 도움이나 응급 도움을 쓰세요.

이 초안은 이른 변화일 수 있는 것과 이미 함께 정해 둔 길을 정리해요. 에피소드가 시작되고 있다는 것을 확인해 주는 일은 결코 없어요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 21 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

지금 움직이는 칸, 또는 움직일 수 있는 칸

전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 205) 에서 방향(위로 / 활성화, 아래로 / 가라앉음, 둘 다 / 섞여 있음 / 잘 모르겠음), 칸(미묘한 단계, 뚜렷한 단계, 긴급한 단계), 확신 정도(아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것), 행동, 연락처를 옮겨 적으세요. 평소 상태에서 달라진 것 하나와, 누가 알아차렸는지를 더하세요. 여기서 칸을 다시 분류하지 마세요.

지금의 길

해당되는 것 가운데 가장 높은, 이미 함께 정해 둔 길을 옮겨 적으세요. 위로 가는 변화와 아래로 가는 변화가 겹칠 때, 걱정을 평균 내어 지우지 마세요. 어느 페이지에서 왔는지와 그 페이지의 다시 보기 상태를 적으세요.

첫 연락

연락처, 무엇 때문인지, 어떤 방법으로, 보낸 시각, 실제 상태(초안만 썼음, 보냈음, 받았다는 답을 들었음, 진료 예약이 잡혔음, 대체 길을 썼음), 그리고 함께 정해 둔 규칙대로 답이 오지 않을 때 갈 다음 길을 적으세요.

리듬을 지키는 것 하나

이미 계획에 들어 있는 지켜 주는 것을 하나 고르세요. 달라진 리듬, 지금 쓸 수 있는 가장 작은 판, 말하는 사람, 시작하는 조건, 당기 어려운 부분을 적으세요. 이 칸이 수면 목표나 치료 지시를 만드는 일은 없어요.

마찰을 줄이는 것 하나

짧고 되돌릴 수 있는 조정을 하나 고르세요. 무엇이 시작되는지, 무엇이 그대로 남는지, 말하는 사람, 다시 볼 시점, 가장 작은 대체안을 적으세요.

되돌리기 어려운 결정 하나를 멈춰 두기

해당된다면, 어떤 종류의 결정인지 하나를 또렷하게 적고, 스스로 멈추는 방법이나 한 번 더 확인하는 절차, 확인해 줄 사람, 대체안, 다시 볼 시점을 적으세요. 이것이 법적인 제한이나 판단 능력에 대한 결정이나 지원하는 사람의 통제를 만드는 일은 없어요.

선을 그은 지원 역할 하나

지원하는 사람이 나의 동의 아래 받아들이는 역할만 적으세요. 시작되는 계기, 어디로 가는지, 한계, 사생활의 선, 대체 길을 더하세요. 이 역할이 감시나 진단을 만들거나 안전의 책임을 한 사람에게 지우는 일은 없어요.

담당 의사가 확인해 준 출처

지금의 약이나 경과 관찰에 대한 지시가 어디에 있는지, 누구의 것인지, 언제 확인했는지, 언제 다시 보는지만 적으세요. 기억에서 지시를 되살려 적는 일은 결코 하지 마세요. 지금 없다면 정보를 기다리는 중 을 쓰세요.

한 단계 올릴 때의 대체안

계획을 이미 함께 정해 둔 다음 길로 옮기는 조건이나 다시 볼 시점과, 어디로 가는지, 누가 말는지, 어디에서 왔는지를 적으세요. 즉각적인 위험이 있을 때는 언제나 이 차례를 건너뛰어요.

다시 보는 세 자리

세 자리를 채우세요. 서로 대등한 세 자리이고, 초읽기가 아니에요. 그 가운데 실패한 자리는 없어요.

- **지금:** 움직이는 칸, 긴급할 때의 우선 규칙, 첫 연락, 그리고 함께 정한 가장 작은 행동.
- **다음 확인 때:** 이미 계획에 들어 있는 다시 볼 시각. 관찰이나 영향이나 닿을 수 있는지나 길에 달라진 것이 있으면 적어 두세요.
- **이 기간이 끝나기 전에:** 전문가의 검토가 있었는지, 그리고 이 초안이 여기서 멈추는지, 안내를 받으며 이어지는지, 한 단계 올라가는지를 적어 두세요.

다시 보는 자리

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, 움직이는 칸이나 후보가 되는 칸 하나와 지금의 길, 함께 정했거나 고른 행동 하나, 다시 보거나 한 단계 올릴 시점 하나가 모두 쓸 수 있어야 해요. 쓸 수 있는 상태가 에피소드를 확인해 주거나 안전하다고 선언하거나 임상적인 승인을 뜻하는 일은 결코 없어요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 지금 움직이는, 또는 움직일 수 있는 나의 칸과 지금의 길은: [여기에 쓰기]

2. 나의 첫 연락과 함께 정한 가장 작은 행동은: [여기에 쓰기]

이 두 줄로 행동 초안은 완성돼요. 에피소드를 확인해 주지도, 전문가의 검토를 대신하지도 않아요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

말리크는 가상의 인물이에요. 잠이 줄고 메시지가 빨라진 것을 알아차린 뒤, 말리크는 지금의 전체 경고 사다리에서 **위로 / 활성화·미묘한 단계·그럴 수 있는 것** 을 옮겨 적어요. 위기 대응 초안 (레슨 20, 쪽 214) 에 있는 평소 연락처로 연락을 보내고 **보냈음** 이라고 표시하면서, 함께 정해 둔 대체안은 눈에 보이게 남겨 뒀어요. 말리크는 이미 있던 잠잘 기회를 지키고, 꼭 가지 않아도 되는 늦은 일정 하나를 미루고, 큰 지출 앞에서는 스스로 한 번 더 확인하는 절차를 써요. 친구 한 사람이 선을 그은 역할 하나를 받아들였어요. 함께 정해 둔 말이 오면 말리크가 이름을 적어 둔 서비스에 닿도록 돕는 일이에요. 지금의 약 지시는 출처와 날짜로 이어 두었고, 용량은 옮겨 적지 않았어요. 다시 보는 세 자리는 확실하지 않은 것을 확실하지 않은 채로 남겨 뒀어요. 이 초안에는 교육을 위한 기록물로서 **쓸 수 있는 상태** 라고 표시했고, 에피소드를 확인한 것으로 표시한 게 아니에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

여섯 가지 성질을 가장 잘 갖춘 행동은 무엇이었나요?

어떤 의존이나 닿기 어려운 부분이 눈에 보이게 됐나요?

무엇이 있으면 이 초안이 다음 길로 옮겨 가나요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 페이지는 위기 대응 초안 옆, 「섹션 1·응급 상황이라면」 에 두세요. 전체 경고 사다리는 경고 신호에 대한 정보으로, 위기 대응 초안은 위기의 길과 바라는 것에 대한 정보으로 그대로 두세요. 둘 다에 지금의

판과 보관한 자리로 이어 두세요. 마지막 다시 보기 챕터가 이 페이지를 하나로 묶고, 나누고, 미리 해 볼 수는 있어요. 그 바탕이 된 기록물을 대신하지는 않아요.

사생활과 안전

- 지금 위험이 있다면 확인해 둔 긴급한 도움이나 응급 도움을 써요. 워크시트를 끝내는 일은 기다려요.
- 자해의 방법이나 그것에 닿는 방법이나 실행에 가까운 세부는 적지 마세요.
- 이름을 적은 부분만, 이름을 적은 사람에게, 동의 아래 나누세요.
- 지원하는 사람은 임상 전문가도, 감시자도, 강제하는 사람도, 하나뿐인 안전 계획도 아니에요.
- 스스로 멈추는 것이 법적인 통제나 판단 능력에 대한 판정을 만드는 일은 없어요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



22

양극성 장애에 도움이 되는 생활 리듬 만들기

나에게 중요한 버팀 루틴 하나를 세 가지 판으로 만들어요.
보통일 때, 최소한일 때, 그리고 하루가 무너졌을 때 하는 것.
그리고 나서 실제로 있는 부담 하나에 대고 작은 실험 하나
를 해 봐요.

이 페이지에서 하는 일

나에게 중요한 버팀 루틴 하나를 세 가지 판으로 만들어요. 보통일 때, 최소한일 때, 그리고 하루가 무너졌을 때 하는 것. 그리고 나서 실제로 있는 부담 하나에 대고 작은 실험 하나를 해 봐요.

여기서 가지고 나가는 것은 나쁜 한 주를 건디는 버팀 루틴 하나와, 끝낼 수 있을 만큼 작은 실험 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 22와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 기록지예요.

좋은 한 주에만 살아남는 루틴은 루틴이 아니예요. 그래서 이 챕터는 버팀 루틴 하나를 세 가지 판으로 만들어요. 보통의 판, 최소한의 판, 그리고 하루가 이미 무너졌을 때 하는 것. 셋 다 설계예요. 최소한의 판은 계획이 실패한 게 아니라, 실제로 쓰이게 되는 계획의 부분이에요.

모두에게 맞는 양극성 장애의 시간표는 없고, 여기에 통과해야 할 시간표도 없어요. 지키는 것은 하는 일이지 모양이 아니예요. 그 루틴이 나에게 해 주는 일 말이에요. 하는 일에 이름을 붙이면 생활이 요구할 때 마다 모양을 바꿀 수 있어요. 산책이 창문 앞에 서 있는 것이 되고, 차려 먹는 밥이 봉지에서 꺼낸 것이 되어도, 버팀 루틴은 살아남아요.

수면과 리듬은, 이것이 이 책의 다른 모든 것과 이어지는 자리예요. 시간을 고르게 하는 것은 돌봄을 받쳐 줘요. 치료를 대신하지 않고, 아무것도 보장하지 않아요. 이 문장의 두 쪽 다 중요해요.

그다음에 실제로 있는 부담 하나를 들여오되, 탓하지는 말아요. 교대 근무의 양상, 어린아이, 이동, 어떤 계절. 범인을 찾으려는 게 아니예요. 나에게 실제로 일어나는 무언가에 버팀 루틴을 대 보려는 거예요.

작은 실험 하나, 그리고 그것이 내놓는 건 확신이 아니라 정보예요. 끝낼 수 있을 만큼 작은 것이 통하는 유일한 크기이고, 그것을 다시 본다는 건 실험을 다시 본다는 뜻이에요. 사람으로서 나의 값어치를 다시 보는 게 아니예요.

그리고 나의 안전의 길은 이 모든 것보다 위에 있어요. 경고 신호와 임상적인 변화와 긴급한 일은 이미 적어 둔 길로 가요. 루틴이 굴러가기를 기다리는 일은 결코 없어요.

여기서 중요한 것

1. 루틴은 돌봄을 받쳐 줄 수 있어요. 치료를 대신하거나 안정을 보장할 수는 없어요.
2. 모두에게 맞는 양극성 장애의 시간표는 없고, 통과해야 할 완벽한 루틴도 없어요.
3. 버팀 루틴이 하는 일을 지키세요, 눈에 보이는 모양이 바뀌어야 할 때에도요.
4. 최소한의 판과 무너졌을 때의 대체안은 설계의 일부예요, 설계의 실패가 아니라고요.

5. 작은 실험 하나가 내놓는 건 정보이지, 확신이 아니에요.
6. 경고 신호와 임상적인 변화와 긴급한 일은 이미 가지고 있는 길로 가요, 실험이 끝나기를 기다리지 않고요.

영상을 먼저 보기

인쇄된 기록지에서는 납작해지는 두 가지를 영상이 해요.

- 버팀 루틴이 하는 일을 잃지 않으면서 모양을 바꾸는 것을, 설명하지 않고 보여 줘요. 이 기록지 전체가 기대고 있는 움직임이 그거예요.
- 루틴이 시험이 아니라 받쳐 주는 것인 이유를, 그것을 지키지 못한 한 주에도 살아남는 방식으로 말해요.

자기 것을 설계하기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애에 도움이 되는 생활 리듬 만들기 – Bipolar Stability Program의 레슨 22예요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

즉각적인 위험이 있거나, 자살할 의도가 있거나, 자해 계획이 있거나 자해가 임박했거나, 다른 사람을 해칠 의도가 있거나, 현실과의 접촉이 끊겼거나, 심한 혼란이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 충족할 수 없거나, 위험한 행동이 빠르게 심해지고 있다면, 지금 바로 긴급 의료 지원이나 응급 서비스를 이용하세요.

지금 받고 있는 치료 계획에 다른 긴급 기준이 적혀 있을 수도 있어요. 이 페이지를 끝내는 대신 긴급한 도움이나 응급 도움을 쓰세요.

경고 사다리의 칸이 해당된다면, 이 실험이 끝나기를 기다리는 대신 그 칸의 함께 정해 둔 길을 쓰세요.

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 22 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

시간이 종이에 적을 값어치가 있는 이유

수면이 흐트러지는 것과 하루하루의 시간이 불규칙한 것은 양극성 장애의 기분 에피소드와 연관이 있고, 버팀 루틴을 만들 값어치가 있는 이유가 바로 그 연관이예요. 이건 연관이지 예측이 아니예요. 하룻밤 짧

게 잤다고 에피소드가 시작되고 있다는 뜻은 아니고, 어떤 루틴도 에피소드가 오지 않는다고 약속할 수는 없어요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

기본 길

평소 상태의 출처

7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3, 쪽 27) 가 어디에 있고 어느 판인지 적으세요. 관련 있는 관찰과 그 앞뒤 사정만 옮겨 적으세요. 시간을 원인이나 진단이나 예측으로 바꾸지 마세요. 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3, 쪽 27) 는 이 기록지가 만들어진 바탕인 관찰 기록으로서 계획에 붙은 채로 남아요.

버팀 루틴이 하는 일

지키고 싶은, 도움이 되는 그 일을 쓰고, 그다음에 눈에 보이는 버팀 루틴 하나에 이름을 붙이세요. 하루와 처음 만나는 순간, 밥 먹을 기회, 몸을 움직이는 것, 사람과 만나는 것, 넘어가는 순간, 하루를 가라앉히는 시간, 잠잘 기회 같은 것이 될 수 있어요. 모두에게 맞는 시각은 없어요.

똑같이 유효한 세 가지 판

세 가지 판을 적으세요. 셋 다 똑같이 유효해요. 가장 작은 것이 실패한 판이 아니에요.

- **보통의 판** — 평범한 하루에 들어가는 것;
- **최소한의 판** — 하는 일을 지키는 가장 작은 모양;
- **무너졌을 때의 대체안** — 보통의 판을 쓸 수 없을 때 가는 길.

말는 사람과 다시 볼 시점을 더하세요. 최소한의 판과 대체안은 설계의 일부이지, 실패한 상태가 아니에요.

[illegible]

닿을 수 있는지 확인

세 가지 판 모두에 대해, 관련된 의존을 적으세요. 힘, 통증, 움직임, 돈, 사생활, 이동, 아이 돌봄, 허락, 도구, 사는 곳, 날씨, 서비스에 닿을 수 있는지, 또는 이름을 적은 지원하는 사람이 받아들이는 역할이요. 같은 의존이 세 판을 모두 막을 때는 다른 길을 더하세요.

A large empty rectangular box with a dashed border, intended for a drawing or diagram. The box is defined by a thin, light gray dashed line. It occupies the central portion of the page, below the title and above the footer. The interior of the box is completely blank, providing space for a student to draw or illustrate a concept related to the text.

부담이 될 수 있는 것 하나

부담과 지켜 주는 것의 지도 (레슨 12, 쪽 126) 에서 부담 하나와 가장 먼저 눈에 보이는 영향을 옮겨 적으세요. 그 이름표는 그대로 두세요: 아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것. 순서가 원인을 증명하지는 않아요.

[illegible]

문제를 한 줄로

이렇게 채우세요: [부담이나 상황]이 일어나면, [관찰할 수 있는 걸림돌] 때문에 [버틴 루틴이 하는 일]이 더 어려워져요. 문제는 실험 하나에 들어갈 만큼 작게 두세요.

내가 움직일 수 있는 폭

하나를 고르세요: 일부는 바꿀 수 있어요; 준비할 수 있어요; 이름을 적은 지원하는 사람이나 서비스가 필요해요; 잘 모르겠어요. 이 자리는 다시 본 뒤에 달라질 수 있어요.

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 일부는 바꿀 수 있어요 | ☐ 준비할 수 있어요 |
| ☐ 이름을 적은 지원하는 사람이나 서비스가 필요해요 | ☐ 잘 모르겠어요 |

선택지

현실적인 선택지를 적어도 두 가지 내놓고, 그 가운데 하나는 더 작은 판으로 하세요. 각각에 대해 하는 일, 닿을 수 있는지, 맡는 사람, 드는 비용이나 부담, 되돌릴 수 있는지, 그리고 무엇이 그것을 맞지 않게 만드는지를 적으세요.

작은 실험 하나

비용이 적거나 되돌릴 수 있거나 부담이 적은 선택지를 하나 고르세요. 맡는 사람, 시작하는 조건, 가장 작은 판, 대체안, 그리고 무엇을 볼지를 적으세요. 이것이 임상적인 지시를 만드는 일은 없어요.

다시 보기, 또는 한 단계 올리기

다시 볼 시점은 나의 계획이나 평소 생활의 마디에서 가져오세요. 이 기록지는 모두에게 맞는 간격을 주지 않아요. 다시 볼 때 고르세요: 지금은 이어가기; 한 가지만 바꾸기; 그만두기; 밖에서 정보 찾기; 초기 경고의 길이나 임상의 길 쓰기. 즉각적인 위험은 다시 보기를 건너뛰어요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, 버팀 루틴 하나에 최소한의 판이나 대체안이 적어도 하나 있고, 문제를 적은 한 줄과 고른 실험 하나와 다시 보거나 한 단계 올릴 시점 하나가 쓸 수 있어야 해요. 쓸 수 있는 상태가 임상적으로 승인됐다거나 재발을 막아 준다거나 어떤 기분 상태에나 맞는다는 뜻인 적은 결코 없어요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 나의 버팀 루틴이 하는 일과 가장 작은 판은: [여기에 쓰기]

2. 무너지는 상황과 작은 시험 하나와 나의 다시 보거나 도움의 길은: [여기에 쓰기]

이 두 줄로 리듬의 초안은 완성돼요. 안정을 보장하지도, 전문가의 돌봄을 대신하지도 않아요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

유키는 가상의 인물이고 바뀌는 교대 근무를 해요. 7일 수면과 리듬의 평소 상태를 보면, 늦게 끝난 다음 날은 첫 밥 먹을 기회가 들쭉날쭉해져요. 이걸 원인이 아니라 관찰로 옮겨 적은 거예요. 유키는 **먹을 것에 확실히 닿는 것과, 하루로 넘어가는 것** 을 하는 일로 골랐어요. 보통의 판은 일어난 뒤에 미리 준비해 둔 밥,

최소한의 판은 바로 먹을 수 있는 것 하나를 손 닿는 곳에 두는 것, 무너졌을 때의 대체안은 일터에서 쓸 수 있는 방법 하나예요. 부담과 지켜 주는 것의 지도에 있는 **낮은 교대로 바뀌는 것**은 **그럴 수 있는 것**으로 그대로예요. 문제는 교통이 끊긴 뒤 먹을 것에 닿는 일로 좁혀 두었어요. 유키는 선택지를 두 가지 내놓고, 최소한의 판을 더 일찍 준비해 보는 것을 시험하고, 함께 정해 둔 확인 때에 닿을 수 있었는지와 든 품과 다음 날의 부담을 다시 봐요. 여기에서 에피소드도, 치료의 효과도, 도덕적인 성공도 읽어 내지 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이예요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

세 가지 판 모두에서 계속 보이던 그 일은 무엇이었나요?

어떤 닿기 어려운 부분이 설계를 바꿨나요?

다음 다시 보거나 도움의 길에 대해 이 실험이 무엇을 알려 줬나요?

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 여기에 쓰세요:

이 버팀 루틴과 대체안이 제가 받고 있는 돌봄 안에서 현실적인지, 그리고 어떤 변화가 있을 때 경고 신호의 길을 써야 하는지 함께 봐 주실 수 있을까요?

여기 쓴 것이 가는 곳

버팀 루틴에 대한 짧은 덩이 하나 — 하는 일, 보통의 판, 최소한의 판, 대체안 — 와, 문제 해결에 대한 덩이 하나 — 부담의 이름표, 실험, 다시 보거나 도움의 길 — 를 「섹션 3·나의 평소 상태」로 옮겨 적으세요.

7일 수면과 리듬의 평소 상태는 붙여 둔 채로, 판으로 이어 두세요. 이 기록지가 만들어진 바탕인 기록이라, 이 기록지와 함께 남고 결코 보관 처리하지 않아요. 부담과 지켜 주는 것의 지도는 부담에 대한 정보으로 그대로 두세요. 전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 205)와 위기 대응 초안 (레슨 20, 쪽 214)과 첫 72시간 행동 초안 (레슨 21, 쪽 224)이 경고와 위기와 이른 변화의 길로 남아요. 기능과 다시 세우기 계획 (레슨 23, 쪽 242)은 여기서 시험해 본 작은 단계의 방법을 기능에 쓸 수 있어요. 마지막의 묶기와 다시 보기는 이 기록지를 대신하지 않고 묶고 미리 해 볼 수 있어요.

사생활과 안전

- 지금 위험이 있다면 확인해 둔 긴급한 도움이나 응급 도움을 써요. 워크시트를 끝내는 일은 기다려요.
- 경고 신호는 지금의 사다리와 함께 정해 둔 길로 가요. 실험이 돌봄을 늦추는 일은 결코 없어요.
- 자해의 방법이나 그것에 닿는 방법이나 실행에 가까운 세부는 적지 마세요.
- 루틴이 규칙적인 것은 받쳐 주는 것이지, 진단 검사도 치료도 보장도 아니에요.
- 이 페이지를 잠을 억지로 만들거나 제한하는 데, 잠을 일부러 줄이는 데, 빛을 쓰는 치료를 시작하는 데, 물질을 치료처럼 쓰는 데, 또는 옛 지시를 되살려 적는 데 쓰지 마세요.
- 이름을 적은 지원하는 사람은 받아들인, 선을 그은 역할 하나만 하고, 하나뿐인 안전 계획이 되는 일은 결코 없어요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



23

양극성 장애 에피소드 이후: 일, 돈, 사람 관계

생활의 한 자리를 골라, 거기서 실제로 해낼 수 있는 한 걸음을 만들어요. 회복에 점수를 매기지 않고, 알릴지 말지나 치료나 법률이나 돈이나 사람 관계에 대한 결정을 이 페이지가 대신 내리지도 않아요.

이 페이지에서 하는 일

생활의 한 자리를 골라, 거기서 실제로 해낼 수 있는 한 걸음을 만들어요. 회복에 점수를 매기지 않고, 알릴지 말지나 치료나 법률이나 돈이나 사람 관계에 대한 결정을 이 페이지가 대신 내리지도 않아요.

여기서 가지고 나가는 것은 지금 실제로 가진 힘과 닿을 수 있는 범위와 허락에 맞춰 크기를 잡은 한 걸음이에요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 23과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요.

기능은 사람 됨됨이에 매기는 점수가 아니예요. 에피소드 뒤에는 예전에 살던 생활과 지금 굴릴 수 있는 생활 사이에 틈이 생기는 일이 흔해요. 그리고 흔한 조언 – 천천히 하세요 – 은 쓸모가 없어요. 무엇을 천천히 하라는 건지 말해 주지 않으니까요. 이 챕터는 하나를 골라서 그 크기를 정직하게 채요.

세 자리를 훑어보고, 그다음에 하나를 고르세요. 일이나 공부. 돈. 사람 관계. 셋을 다 보는 건 다시 열어 볼 만한 하나를 찾는 방법이고, 셋을 한꺼번에 손대는 건 그 한 걸음이 끝내 떼어지지 않는 방법이에요.

해결책보다 먼저 기능을 정하세요. 무엇이 돌아가야 하는가는 예전에는 어떻게 했는가 와 다른 질문이고, 앞의 질문에 답하면 뒤의 질문이 닫아 버리는 선택지가 열려요. 방에는 다른 문으로 들어갈 수도 있어요.

한 걸음의 크기를 지금 실제로 가진 것에 맞추세요. 할 수 있는 힘, 닿을 수 있는 범위, 정할 수 있는 권한, 동의, 그리고 안전이요. 예전에 가졌던 것에 맞추지 말고, 지금쯤은 되어야 한다고 생각하는 것에도 맞추지 마세요. 작년의 힘을 전제로 한 걸음은 큰 뜻이 아니예요. 실패하고 나서 나에 대한 증거처럼 읽히는 걸음이에요.

알릴지 말지는 따로 내리는 결정이고, 그건 나의 것이예요. 고용주에게, 동료에게, 집주인에게, 가족에게 말할지 말지는 그 한 걸음을 떼는 일의 일부가 아니예요. 그리고 나를 지켜 주는 규칙은 나라마다 크게 달라요. 정하기 전에 사는 곳의 규칙을 확인하고, 기록지가 그 결정을 재촉하게 두지 마세요.

그리고 다시 보는 건 실험이지, 나 자신이 아니예요. 그 걸음이 맞았는지, 무엇을 치렀는지, 다음에는 크기를 어떻게 다르게 잡을지요.

여기서 중요한 것

1. **생활의 세 자리를 훑어보고, 그다음에 하나를 고르세요.** 전부를 한꺼번에 하려는 것이 그 걸음을 멈추게 해요.
2. **해결책보다 먼저 기능을 정하세요.** 무엇이 돌아가야 하는가는, 그것을 어떻게 돌아가게 할 것인가와 다른 질문이에요.

3. **한 걸음의 크기를 지금 가진 것에 맞추세요.** 할 수 있는 힘, 닿을 수 있는 범위, 정할 수 있는 권한, 동의, 안전이요.
4. **알릴지 말지는 따로 내리는 결정으로 두고,** 정하기 전에 사는 곳의 규칙을 확인하세요.
5. **다시 보는 건 실험이지, 사람으로서 나의 값어치가 아니에요.**

영상을 먼저 보기

기록지에서는 납작해지는 것 세 가지를 영상이 담고 있어요.

- **생활의 세 자리를 순위 없이 훑어보는 장면.** 말처럼 쉽지 않고, 읽는 것보다 보는 편이 쉬워요.
- **돈과 일의 길에 각각 따로 손이 가야 하는 이유.** 이 Program이 어디에서 멈추고 자격 있는 상담이 어디에서 시작되는지도 함께요.
- **한 걸음의 크기를 소리 내어 재는 장면.** 너무 크다고 알아차리고 더 작게 만드는 순간까지요.

고르기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 에피소드 이후: 일, 돈, 사람 관계 — Bipolar Stability Program의 레슨 23이에요.

시작하기 전에

이 페이지는 일과 돈과 사람 관계를 훑어보고, 한 자리를 고르고, 테두리가 있는 한 걸음을 설계하도록 도와줘요. 회복에 점수를 매기지도, 앞으로 무슨 일이 일어날지 예측하지도 않아요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

즉각적인 위험이 있거나, 자살할 의도가 있거나, 자해 계획이 있거나 자해가 임박했거나, 다른 사람을 해칠 의도가 있거나, 현실과의 접촉이 끊겼거나, 심한 혼란이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 충족할 수 없거나, 위험한 행동이 빠르게 심해지고 있다면, 지금 바로 긴급 의료 지원이나 응급 서비스를 이용하세요.

경고 사다리의 어느 칸이 지금 해당된다면, 이 페이지를 기다리지 말고 그 칸에 정해 둔 길을 쓰세요.

폭력이나 위협이나 강요나 착취가 있거나, 누군가 연락해 오는 것이 두렵다면: 이 워크북 맨 뒤에 있는 위기 상담 전화 부록에는 「집에서 안전하지 않다면」 이라는 별도의 항목이 있고, 나라별 연락처가 실려 있어요. bipolarclarity.com/ko/gethelp 에도 같은 목록이 있어요. 사는 집이 안전하지 않거나 먹을 것이 부족할 때는, 기본 길의 열째 항목인 「다시 보거나 도움의 길」 이 사는 지역의 서비스를 이름으로 적는 자리예요.

계좌 번호, 비밀번호, 자해의 방법이나 그것에 닿는 방법, 다른 사람의 진단, 여기 두고 싶지 않은 정보는 적지 마세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- **아직 잘 모르겠어요**
- **답하고 싶지 않아요**

- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 돌게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 23 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

세 자리를 모두 훑어보기

자리마다 상태를 하나씩 고르세요. 안정적인, 버거움, 무너짐, 잘 모르겠음, 이걸 쓰지 않고 돌게요. 도움이 되면 눈에 보이는 메모를 한 줄 더하세요. 일에는 돈을 받는 일, 공부, 돌봄, 집안일, 자원 활동, 나에게 뜻이 있는 활동이 들어가요. 돈은 실제로 쓸 수 있는지와 지켜지고 있는지를 뜻하고, 점수로서의 소득을 뜻하지 않아요. 사람 관계는 하나의 이어짐, 하나의 선, 또는 함께 맞추는 일 하나를 뜻하고, 관계 전체에 대한 판정을 뜻하지 않아요.

한 자리 고르기

일 / 공부 / 돌봄, 돈, 사람 관계, 지금 열려 있는 것이 없어요, 안전한 길을 기다리는 중 가운데 고르세요.

훑어본 결과가 셋 다 안정적이라면, 지금 열려 있는 것이 없어요 가 정직한 답이고 그것으로 이 페이지는 끝이에요. 이 글을 읽는 사람이 모두 오늘 다시 세울 것을 안고 있는 건 아니고, 그래도 하나를 고르라고 하면 없는 문제를 만들어 낼 뿐이에요. 그게 달라진다면 무엇을 지키고 싶는지 한 줄만 쓰고, 멈추세요. 하나를 고르는 건 뜻이 있는 기능과 실제로 할 수 있는 한 걸음과 다시 보거나 도움의 길에 이름을 붙일 수 있어서이지, 가장 부끄러운 자리여서가 아니에요.

☐ 일 / 공부 / 돌봄 ☐ 돈 ☐ 사람 관계 ☐ 지금 열려 있는 것이 없어요

☐ 안전한 길을 기다리는
중

기능 하나 정하기

다음을 채우세요. 더 쉽게 닿게 만들고 싶은 기능은... 눈에 보이게, 지금의 일로 적으세요.

지금 할 수 있는 것과 그 사정 적기

지금 무엇을 할 수 있고 무엇에 닿을 수 있나요? 무엇이 더 어려워지나요? 그 관찰 옆에 놓아 두어야 할 중요한 사정은 무엇인가요? 기능의 변화는 정보이지, 노력이나 사람됨이나 진단의 증거가 아니에요.

가장 큰 걸림돌과 도움에 이름 붙이기

걸림돌과 할 수 있는 힘을 갈라 두세요. 기대는 것들 – 허락, 돈, 이동, 남의 눈이 없는 자리, 아이 돌봄, 언어, 기술, 동의, 장비, 회복에 걸리는 시간, 자격 있는 상담 – 을 적고, 그 하나하나에 실제로 닿을 수 있는지도 적으세요.

알릴지 말지의 갈림길

일이나 공부나 돌봄이나 공적인 급여나 그 밖의 제도가 알릴지 말지의 질문을 꺼낼 때만 쓰세요. 고르세요. 알릴지 말지 정할 일이 없어요, 오늘은 정하지 않아요, 사는 곳의 자격 있는 정보가 필요해요, 이 워크북 밖에서 정했어요, 이건 쓰지 않고 돌게요. 정보를 나눌 수도 있다면, 먼저 어느 나라나 지역의 규칙인지, 목적, 받는 사람, 꼭 필요한 최소한의 내용, 일어날 수 있는 일과 아직 모르는 것, 그리고 사는 곳의 자격 있는 출처를 확인하세요. 이 Program이 진단을 알려거나 숨기라고 말하는 일은 결코 없어요.

☐ 알릴지 말지 정할 일이 ☐ 오늘은 정하지 않아요 ☐ 사는 곳의 자격 있는 정보가 필요해요 ☐ 이 워크북 밖에서 정했어요

☐ 이건 쓰지 않고 돌게요

한 걸음 만들기

보통의 걸음, 최소한의 걸음, 대체안이나 도움의 길 을 쓰세요. 생활 리듬과 문제 해결 기록지 (레슨 22, 쪽 233) 의 작은 걸음 방법을 쓰면 돼요. 셋을 대등하게 두고 – 그 가운데 실패한 판은 없어요 – 눈에 보이게, 그리고 치료나 법률이나 돈에 대한 지시와는 따로 적으세요.

선 하나 긋기

가장 크게 잡아도 어디까지인지와 얼마 동안인지, 나누지 않을 정보, 여기서 빼는 결정, 동의의 조건, 또는 멈추는 조건 가운데 하나에 이름을 붙이세요. 지원하는 사람이 맡는 건 그 사람이 받아들인 테두리 안의 역할뿐이에요.

주인과 실제로 쓸 수 있는 도움에 이름 붙이기

이 걸음의 주인은 누구인가요? 누가 어떤 일을 정확히 맡아 주기로 했나요? 그 도움을 쓸 수 없을 때는 어떻게 되나요?

다시 보거나 도움의 길

다시 볼 시점과, 할 수 있는 힘이나 증상이나 동의나 닿을 수 있는 범위나 위험이나 권한이 달라졌을 때 갈 곳 하나에 이름을 붙이세요. 다시 볼 때 고르세요. 지금은 그대로, 줄이기, 한 가지만 바꾸기, 그만두기, 밖에서 정보 구하기, 위에 적어 둔 길 쓰기. 여기서는 갈래로 두지 말고 이름으로 적으세요. 경고 사다리의 한 칸과 거기 정해 둔 길, 진료 연락처, 이름을 적은 지역의 서비스, 또는 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록이요.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, **이건 쓰지 않고 돌게요** 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, **훑어본 것에 더해 고른 기능 하나와 한 걸음과 선 하나와 다시 보거나 도움의 길 하나가 적혀 있어야** 해요. 이것이 나왔다가, 법으로 지켜지고 있다가, 돈이 안전하다가, 관계가 회복됐다가, 임상적으로 승인됐다는 뜻인 적은 결코 없어요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ **이건 쓰지 않고 돌게요**

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 내가 고른 자리와 가장 작으면서 쓸모 있는 한 걸음은: [여기에 쓰기]

2. 나의 선과, 다시 보거나 도움의 길은: [여기에 쓰기]

이 두 줄로 다시 세우기 초안은 완성돼요. 다만 이것이 회복을 증명하거나, 법률이나 돈에 대한 결정을 만들거나, 전문가의 도움을 대신하지는 않아요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

다나는 가상의 인물이에요. 훑어본 결과는 일이 **버거움**, 돈이 **잘 모르겠음**, 사람 관계 하나가 **안정적임** 이에요. 다나가 일을 고른 건 거기 있는 기능 하나 — 그 주에 꼭 해야 할 일의 정보를 받는 것 — 에 테두리가 있는 한 걸음이 있기 때문이에요. 지금 할 수 있는 것은 짧은 요청 하나를 글로 보내는 것까지예요. 걸림돌은 어디로 물어야 하는지가 또렷하지 않다는 것이예요. 절차에 대한 질문에는 진단을 알릴 필요가 없어서, 다나는 **알릴지 말지 정할 일이 없어요** 라고 적었어요. 최소한의 걸음은 이미 있는 업무 연락 창구를 찾아 두는 것이고, 대체안은 이름을 아는 절차 담당자에게 묻는 것이예요. 선은 건강에 대한 정보를 빼 두고 있어요. 다시 볼 때는 그 정보에 닿을 수 있게 됐는지와 그것에 얼마나 힘이 들었는지를 확인해요. 이 결과로 일 전반에 대한 능력이 정해지지 않는아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이예요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

지위나 정체성에서 떼어 놓았을 때 또렷해진 기능은 무엇이었나요?

할 수 있는 힘이나 닿을 수 있는 범위나 동의나 권한의 한계 가운데 무엇이 그 걸음을 바꿨나요?

다음 다시 보기나 도움의 길은 무엇에 답해야 하나요?

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 이렇게 쓰세요.

이 기능의 한 걸음이 지금 제가 할 수 있는 것에 맞는지, 그리고 선생님의 역할 밖에 있는 부분은 어느 자격 있는 곳이 답해 주는지 함께 짚어 볼 수 있을까요?

여기 쓴 것이 가는 곳

짧게 묶은 한 덩어리 – 고른 자리, 기능, 가장 작은 걸음, 선, 그리고 다시 보기나 도움의 길 – 을 계획의 기능 부분으로 옮겨 적으세요. 판을 적어서 이 페이지로 다시 돌아올 수 있게 해 두세요. 작은 걸음의 방법에 대한 기준은 생활 리듬과 문제 해결 기록지 그대로예요. 그 바탕이 된 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3, 쪽 27) 는 그 기록지가 만들어진 근거라서 보관으로 넘어가는 일이 없어요. 마지막 다시 보기 챕터가 전체를 묶으면서 이 덩어리를 쓸 수는 있지만, 대신하지는 않아요.

사생활과 안전

- 지금 위험이 있을 때는 확인된 긴급한 도움이나 응급 도움을 쓰고, 기록지를 마치는 일은 기다려요.
- 경고 신호는 지금 쓰는 사다리와 정해 둔 길을 써요.
- 폭력이나 강요나 착취나 두려움이 있을 때는, 연락을 시험 삼아 해 보는 대신 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 있는 「집에서 안전하지 않다면」 항목이나 거주 지역의 응급 서비스를 이용하세요.
- 이 Program이 양극성 장애 진단을 알려거나 숨기라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 비밀번호, 계좌 번호, 일터가 특정되는 기록, 다른 사람의 사적인 건강 정보는 여기에 두지 마세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.



24

양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔

정체성과 상실과 나에게 맞는 회복을 위한 자리를 마련해요. 그리고 나서 안정 계획을 길을 찾을 수 있는 형태로 묶고, 무엇이 누구의 몫인지와 어떤 길이 아직 지금 것인지를 확인하고, 한 번 써 보는 연습을 하고, 다음에 다시 볼 때를 정해요.

이 페이지에서 하는 일

정체성과 상실과 나에게 맞는 회복을 위한 자리를 마련해요. 그리고 나서 안정 계획을 길을 찾을 수 있는 형태로 묶고, 무엇이 누구의 몫인지와 어떤 길이 아직 지금 것인지를 확인하고, 한 번 써 보는 연습을 하고, 다음에 다시 볼 때를 정해요.

여기서 가지고 나가는 것은 압박 속에서도 길을 찾을 수 있는 완성된 계획과, 다시 돌아올 날짜예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 24와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 그리고 마지막 챕터라서 두 가지 일을 한꺼번에 해요.

먼저 정체성, 아무도 미리 준비시켜 주지 않는 부분이에요. 진단을 받고 나면 뒤를 돌아보며 어떤 기억이 진짜 나였는지 묻게 될 수 있어요. 그 야심은 병이었는지. 그 자신감은 믿어도 되는지. 이런 질문은 조심스럽게 다뤄야 하고, 진단만으로는 답할 수 없어요.

삶을 건강한 나와 아픈 나로 갈라 놓아야 하는 건 아니예요. 에피소드는 실제로 있었어요. 그 결과도 그래요. 그리고 나의 가치관, 유머, 문화, 사람 관계, 익힌 것, 모순, 스스로를 이해하는 나만의 말도 똑같이 실제예요. 이 페이지는 대등한 다섯 낱말을 내놓아요 – 여전히 나의 것, 달라졌음, 잘 모르겠음, 지금 고른 것, 이건 쓰지 않고 둘게요 – 그리고 이걸 설명이지 순위가 아니예요. 삶의 같은 부분에 둘 이상이 해당될 수도 있어요.

상실은 상실인 채로 두어도 돼요. 밝은 면을 찾아낼 필요도, 완결된 이야기도, 시간표도, 감동을 주는 사람이 될 의무도 없어요.

그다음은, 안에서 무언가를 찾을 수 있게 계획을 묶는 일이에요. 레슨 순서가 아니라 쓰임새로 정리해요. 필요한 날에 찾는 건 구체적인 무엇 이지, 열한째 챕터가 아니니까요. 그리고 나서 그 정리를 한 번 시험해요. 순한 가상의 상황으로, 실제의 하루가 오기 전에 걸리는 곳을 찾아 두려고요.

완성이란 찾을 수 있고, 지금 것이고, 주인이 있고, 정직하게 이름표가 붙어 있다는 뜻이에요. 임상적으로 안정됐다거나, 나았다거나, 어떤 상황에서도 안전하다거나, 혼자서 에피소드를 감당할 수 있다는 뜻이 아니예요.

그리고 Program은 끝나요. 그건 이 일이 끝나는 것과는 달라요. 세 가지는 계속 살아 있어요. 수면과 리듬 기록, 경고 사다리, 그리고 여기서 고른 시점에 다시 보게 될 이 계획이요. 스물네 개의 챕터는 강의이기를 그만두고, 무슨 일이 생겼을 때 다시 찾아오는 선반이 돼요. 방금 만든 정리가 바로 그것을 위한 거예요.

둘레에 있는 사람들을 위한 두 번째 Program도 준비 중이에요. 배우자, 부모, 다 자란 자녀, 가까운 친구. 무언가를 알아차리면서도 그 알아차린 것을 어떻게 해야 하는지 배운 적이 없는 사람들이요. 생기면 bipolarclarity.com/ko/family 에 있을 거예요. 아직은 없어요.

여기서 중요한 것

1. 정체성은 이어짐과 달라짐과 잘 모르겠음과 고름과 사적인 것을 동시에 품을 수 있어요.
2. 상실에 밝은 면은 필요하지 않아요. 완결된 이야기도, 시간표도요.
3. 개인적 회복은 증상보다 넓어요. 그리고 완치를 약속하는 일은 결코 없어요.
4. 완성된 계획은 레슨 순서가 아니라 쓰임새로 정리해요. 무언가를 찾으러 오는 것이지, 강의를 복습하러 오는 게 아니니까요.
5. 완성은 찾을 수 있고, 지금 것이고, 주인이 있고, 정직하게 이름표가 붙어 있다는 뜻이에요. 임상적으로 입증됐다는 뜻이 아니에요.
6. 연습은 가상의 것이고 일부러 순하게 만들었어요. 시험하는 건 길 찾기와 걸리는 지점이지, 응급 상황에서의 수행이 아니에요.

영상을 먼저 보기

마지막 영상에만 있는 것이 세 가지 있어요.

- 별자리, 그리고 그것이 주는 허락. 별은 전부 그대로 두고, 선을 다시 긋고, 아무것도 지우지 않는 것이요.
- René가 그해 가장 힘들었던 시기를 이야기해요. 그리고 평범한 슬픔과 증상을, 어느 쪽도 가볍게 여기지 않으면서 갈라내는 방법도요.
- 스물다섯째 주가 어떤 모습인지, 나열이 아니라 제대로 된 말로요.

무엇을 묶기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔 – Bipolar Stability Program의 레슨 24예요.

시작하기 전에

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

즉각적인 위험이 있거나, 자살할 의도가 있거나, 자해 계획이 있거나 자해가 임박했거나, 다른 사람을 해칠 의도가 있거나, 현실과의 접촉이 끊겼거나, 심한 혼란이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 충족할 수 없거나, 위험한 행동이 빠르게 심해지고 있다면, 지금 바로 긴급 의료 지원이나 응급 서비스를 이용하세요.

지금 해당되는 경고 사다리의 칸이 있다면, 돌아보거나 연습을 이어가는 대신 그 칸에 정해 둔 길을 쓰세요.

평범한 슬픔과 우울 에피소드는 겹칠 수 있고, 이 워크북은 지금 어느 쪽이 일어나고 있는지 정할 수 없어요. 뚜렷하게 나빠지는 것, 할 수 있는 일이 무너지는 것, 활성화, 혼재된 변화, 두려움이나 걱정은 이미 이름을 적어 둔 진료 연락처나 경고 사다리에 정해 둔 길로 가져갈 일이에요.

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 둘게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요.

bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 24 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

주인과 판과 두는 곳

불리고 싶은 이름이나 머리글자, 계획의 판, 날짜, 어느 나라나 지역에 있는지, 언어, 지금 두고 있는 곳, 그리고 위기 대응 초안을 어디에 두었는지를 적으세요. 압박 속에서 실제로 작동해야 하는 페이지가 그것이에요.

정체성의 상태 훑어보기

스스로 고른 자리에 대해 – 가치관, 역할, 할 수 있는 것, 사람 관계, 몸, 자신감, 바람, 언어, 문화, 함께하는 사람들, 하루하루의 생활 같은 것어요 – 여전히 나의 것, 달라졌음, 잘 모르겠음, 지금 고른 것, 이건 쓰지 않고 돌게요 를 쓰세요. 어느 자리도 꼭 써야 하는 건 아니고, 점수를 매기지도 않아요.

상실이나 달라진 것 하나 적어 두기

써도 안전하다고 느끼는 것만 채우세요. 그리운 것, 또는 달라진 것은... 그것이 가져간 값만 적어도 돼요 – 기운, 소속감, 기회, 확실함, 존엄, 이어짐 – 아니면 이건 쓰지 않고 돌게요 를 골라도 돼요. 이야기도, 설명도, 밝은 면도 필요하지 않아요.

정체성이 이어진다는 것을 한 줄로 쓰기

다음을 채우세요. 나는 여전히 [x]를 지니고 있어요. [y]는 달라졌거나 아직 잘 모르겠어요. 그리고 지금 나는 [z]를 지키거나 고르고 싶어요. 표현은 나에게 맞게 바꾸세요. 이어지는 것과 달라진 것과 고르는 것이 서로 들어맞아야 하는 건 아니에요.

지금으로서의 회복을 정하기

다음을 채우세요. 지금으로서 회복이란... 지금의 나의 가치관과 형편으로 쓰세요. 회복은 증상, 장애, 도움, 잘 모르겠음, 치료, 슬픔과 함께 있을 수 있어요. 완치도, 증상이 없는 상태도, 예전으로 돌아가는 것도 아니에요.

챕터로서는 여기까지예요. 이어지는 것은 묶는 작업이에요. 페이지를 차례대로 놓고, 이제 어느 것이 어느 것을 넘겨받았는지 적고, 다시 볼 날짜를 정하는 일이에요. 할 만한 일이지만 같은 종류의 일은 아니예요. 이 건 정리이고, 정리는 예전의 나에 대해 쓴 오후가 아닌 다른 오후로 미뤄도 돼요.

여기서 멈춘다면, 스물네 개를 다 끝낸 거예요. 다음 페이지가 그렇게 말해 주는 페이지예요.

계획을 하나로 묶기

이 챕터의 나머지는 뒷정리예요. 힘이 있으면 오늘 해도 되고, 나중에 다시 와도 돼요. 이 Program의 다른 어떤 것도 이것이 오늘 끝나 있어야 하지는 않아요.

일곱 부분의 목차 만들기

계획의 0부터 6까지, 지금 그 페이지가 있는 곳을 적고 상태를 하나 고르세요. **지금 것, 갱신이 필요함, 전문가 검토를 기다리는 중, 지역 확인을 기다리는 중, 이견 쓰지 않고 둘게요, 해당 없음.**

- **섹션 0 · 표지와 열람 권한:** 표지, 주인, 판, 열람 권한, 다시 보기.
- **섹션 1 · 응급 상황이라면:** 급할 때 쓰는 페이지와 길.
- **섹션 2 · 나의 신호:** 경고 사다리와 그것을 받쳐 주는 신호 기록.
- **섹션 3 · 나의 평소 상태:** 평소 상태, 리듬, 부담이 될 수 있는 것과 지켜 주는 것, 그리고 원한다면 물질에 대한 메모.
- **섹션 4 · 내 말로 쓴 나의 진단:** 진단의 표현, 언어, 다른 설명, 그리고 지금까지의 경과.
- **섹션 5 · 나의 치료:** 치료, 관찰, 질문, 진료 준비.
- **섹션 6 · 나의 생활:** 기능, 정체성, 상실, 회복, 마지막 다시 보기.

일곱 부분의 목차

어느 페이지가 어느 페이지를 넘겨받았는지 적기

다음 관계에 대해 지금 것인지 보관인지와 그 날짜를 적으세요.

- 전체 경고 사다리 (레슨 19, 쪽 **205**) 는 옮겨 적은 것을 확인한 뒤에 앞의 세 페이지를 대신하고, 셋 다 보관으로 넘어가요. 초기 변화 시작 카드 (레슨 4, 쪽 **37**), 고양된 상태 기록 (레슨 8, 쪽 **73**), 낮은 상태와 혼재된 상태 기록 (레슨 9, 쪽 **85**) 이에요.
- 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 v2 (레슨 14, 쪽 **157**) 는 옮겨 적은 것을 확인한 뒤에 원래의 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5, 쪽 **45**) 가 하던 몫을 대신하고, 원래 페이지는 보관으로 넘어가요.
- 위기 대응 초안 (레슨 20, 쪽 **214**) 이 안전 계획과 출발점 (레슨 1, 쪽 **9**) 가운데 안전 계획 쪽을 대신 하는 건, 전문가와 지역의 검토를 거친 뒤예요. 그때까지는 안전 계획과 출발점 (레슨 1, 쪽 **9**) 이 살아 있고, 위기 대응 초안은 초안으로 남아요.
- 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3, 쪽 **27**) 와 생활 리듬과 문제 해결 기록지 (레슨 22, 쪽 **233**) 는 이어진 채로 있어요. 평소 상태는 그 기록지가 만들어진 바탕이라서 기록지와 함께 남고, 보관으로 넘어가는 일이 없어요.

보관은 지금 쓰는 것에서 빼 둔다는 뜻이지, 없앤다는 뜻이 아니예요.

위기 페이지 확인하기: 쓸 수 있는지, 지금 것인지, 주인이 있는지

다음을 확인하거나 상태 이름표를 붙이세요. 지금의 판과 두는 곳. 위로 가는 관찰과 아래로 가는 관찰. 사다리의 미묘한 칸과 또렷한 칸, 그리고 칸마다의 길. 지역에서 확인된 긴급한 길. 평소 연락처와 급할 때의 연락처가 따로 나뉘어 있는지. 약에 대한 행동이 있다면 담당 의사가 확인해 준 출처와 날짜. 그리고 힘이 없는 날의 대체안 하나. 여기서 확인하는 건 길 찾기과 지금 것인지 여부이지, 임상적으로 충분한지가 아니예요.

가상의 미묘한 칸 연습 한 번 하기

아래의 가상 예시를 쓰거나, 중립적이고 이른 변화를 다루는 가상의 상황을 만드세요. 다음을 적어요. 처음 눈에 보인 변화. 달리 설명할 수 있는 것. 페이지를 둔 곳. 첫 연락처와 지금의 길. 실제로 할 수 있는 행동. 힘이 없는 날의 대체안. 전문가나 지역에 기대는 부분. 동의의 선. 걸리는 지점. 그리고 고친 것 하나.

가장 위험했던 기억, 생생한 자해 장면, 실제 응급 상황, 약에 대한 행동, 카운트다운은 결코 쓰지 마세요. 실제 변화나 위험이 있으면 연습을 멈춰요.

This image is a completely blank white document with no visible content, text, or markings.

열람 권한과 사본과 다음 다시 보기 살펴보기

나는 부분마다 받은 사람의 이름, 함께 정한 목적, 열람 권한의 범위, 그리고 그 사람이 지금 판을 가지고 있는지를 적으세요. 오래된 사본에는 표시를 해 두세요. 다음에 다시 볼 날짜나 계기를 고르세요. 계기에는 이사, 사는 나라나 지역이나 연락처가 바뀌는 것, 치료의 변화, 에피소드, 큰 전환, 닿을 수 있는 범위의 변화, 연습에서 걸린 지점 같은 것이 들어갈 수 있어요.

[illegible]

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, 다른 사람에게 기대지 않고 내 말로 쓴 기본 항목이 하나 이상 있어야 해요. 주인과 판과 두는 곳, 그리고 일곱 부분의 목차예요. 거기에 위기 페이지 확인, 열람 권한과 지금 사본의 점검, 가상의 미묘한 칸 연습이나 그것을 안전하게 이루는 길, 그리고 다음에 다시 볼 시점을 더해요.

섹션 1의 긴급한 길은 일부러 그 최소한의 선 밖에 두었어요. 지역의 지금 출처와 아직 맞춰 보지 못했다면, 그 항목 하나만 **정보를 기다리는 중** 으로 남고 계획 자체는 그렇지 않아요. 이미 써 놓은 계획이 아직 확신하지 못한 전화번호 하나에 붙들려서는 안 되고, 다른 사람을 기다려야 채워지는 바닥은 바닥이 아니라 천장이예요.

또렷하게 이름표를 붙인 사적인 항목과 해당 없는 항목과 급하지 않은 보류 항목은 그대로 두어도 괜찮아요. **쓸 수 있는 상태** 가 임상적으로 승인됐다거나, 안정됐다거나, 나왔다가거나, 어떤 상황에서도 안전하다거나, 혼자여도 된다거나, 영영 끝났다는 뜻인 적은 결코 없어요.

이 페이지의 상태

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 내가 여전히 지니고 있는 것, 또는 지키고 싶은 것은: [여기에 쓰기]

2. 나의 계획은 적어 둔 곳에 있어요. 다음에 다시 볼 때나 계기는 [여기에 쓰기]. 아직 없는 길이나 갭신은 [여기에 쓰기].

이 두 줄로 마지막 다시 보기 초안은 완성돼요. 다만 이것이 회복을 증명하거나 안정 계획을 완성해 주지는 않아요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

이네스는 가상의 인물이에요. 이네스의 정체성 줄에는 이렇게 적혀 있어요. 나는 여전히 호기심을 지니고 있어요. 자신감은 달라졌고 아직 잘 모르겠어요. 그리고 지금 나는 결정을 더 천천히 내리는 속도를 지키고 싶

어요. 지금으로서 회복은 사람들과 이어져 있는 것, 치료를 쓰는 것, 결과가 큰 결정을 혼자 내리는 일을 줄이는 것이에요.

이네스의 목차에는 섹션 0, 2, 3, 4, 6 이 **지금 것**, 섹션 5 가 **갱신이 필요함**, 섹션 1 이 **전문가 검토를 기다리는 중** 으로 되어 있어요. 위기 대응 초안이 아직 안전 계획과 출발점을 대신하지 않았기 때문이에요. 가상의 미묘한 칸 연습에는 짧아진 두 밤과 빨라진 메시지와 늘어난 약속을 쓰고, 마감과 이동을 달리 설명할 수 있는 것으로 남겨 두었어요. 이네스는 올라가는 신호의 페이지를 찾아내지만, 첫 연락의 길이 오래됐다는 걸 알게 돼요. 고친 것은 하나예요. 그 길에 **갱신이 필요함** 이라고 표시하고, 확인된 새 행선지를 다시 볼 목록에 올리는 것이요. 여기에서 에피소드나 회복의 상태나 임상적으로 충분한지를 읽어 내지는 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

증명이 없어도 이어진다고 느껴진 정체성의 부분은 무엇이었나요?

어떤 상태나 권한이나 길이 계획을 더 정직하게 만들었나요?

어떤 고침 하나가 길 찾기의 걸림을 줄였나요?

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 이렇게 쓰세요.

임상적인 판단에 기대는 부분들을 봐 주시고, 어떤 길이나 지시에 갱신이 필요한지 말씀해 주실 수 있을까요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 페이지는 **섹션 0 · 표지와 열람 권한** 과 **섹션 6 · 나의 생활** 에 두세요. 그 목차를 0부터 6까지를 안내하는 기준으로 쓰면 돼요. 내용이 무거운 페이지는 스스로 정한 자리에 그대로 두세요. 목차는 그것을 가리킬 뿐, 내용을 옮겨 적지 않아요.

지금의 판과 두는 곳, 원한다면 정체성이 이어진다는 줄, 나에게 맞는 회복의 뜻, 일곱 부분의 상태, 어느 페이지가 어느 페이지를 넘겨받았는지의 기록, 위기 대응 초안에 대한 결과, 열람 권한과 지금 사본의 기록, 연습에서 고친 것 하나, 그리고 다음에 다시 볼 때를 옮겨 적으세요. 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레

슨 3, 쪽 27) 와 생활 리듬과 문제 해결 기록지의 이어짐은 열어 둔 채로 두세요. 옮겨 적었다고 해서 개인의 초안이나 전문가에게 달린 부분이나 지역의 길이 한 단계 올라가는 일은 없어요.

사생활과 안전

- 실제로 즉각적인 위험이 있을 때는 거주 지역의 응급 서비스나 지금의 긴급한 길을 쓰고, 이 작업은 멈춰요.
- 실제 경고 사다리의 칸이 해당될 때는 정해 둔 길을 쓰고, 가상의 연습을 이어가지 않아요.
- 정체성과 상실에 대한 답은 기본적으로 사적인 것으로 두고, 따로 보관해도 돼요.
- 나눌 때는 부분별로 나누고, 계획 전체를 기본으로 넘기지 않아요.
- 자해의 방법이나 그것에 닿는 방법, 계좌나 비밀번호, 다른 사람의 진단, 내 것이 아닌 사적인 정보는 적지 마세요.
- 지원하는 역할에는 동의가 있어야 하고, 그것이 진단이나 약 관리나 감시나 안전의 보장을 맡기는 일은 아니에요.
- 위기 대응 초안은 전문가와 지역의 검토가 있기 전까지 초안으로 남아요.
- 약에 대한 행동은 담당 의사가 확인해 준 지금의 출처를 가리키는 형태로만 있어요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 워크북 맨 뒤 274쪽에 있어요.

끝까지 왔어요

스물네 개 레슨. 얼마가 걸렸든 — 여섯 달이든, 한 해든, 챕터 셋을 하고 나서 긴 공백이었든 — 이 진단을 받은 사람 대부분이 해 보지 못한 일을, 누가 시키지도 않았는데 해냈어요. 힘든 한 주에는 그게 말처럼 쉽지 않아요. 잘했어요.

지금 손에 있는 것

채워 넣은 페이지들을 되짚어 넘겨 보세요. 시작하기 전에는 없던 문서를 들고 있어요.

- 안전 계획. 필요해지기 전에 적어 둔, 실제로 쓸 길
- 지금까지의 나의 경과를 담은 라이프 차트
- 나에게 부담이 될 수 있는 것과 나를 지켜 주는 것
- 나의 경고 신호 사다리. 미묘한 단계, 또렷한 단계, 응급
- 연락처와 바라는 것을 적은 위기 대응 초안
- 무언가 달라진 뒤 첫 72시간을 위한 계획

오늘 이후에도 계속 도움이 되는 건 그 부분이에요. 영상에서 기억나는 것이 아니라요. 종이 위에, 내 손글씨로, 누군가 찾을 수 있는 자리에 있는 것이요.

이번 주에 해 둘 만한 세 가지

이게 어디 있는지 한 사람에게 알릴지 정하세요. 아무도 모르는 계획은, 가서 꺼내 올 만큼 괜찮을 때만 작동해요. 그런데 그때는 바로 괜찮지 않을 수도 있는 때예요. 안전하고 쓸모 있겠다 싶으면, 한 사람과 한 페이지를 골라서 — 전부를 보일 필요는 없어요 — 그걸로 무엇을 해 주면 좋겠는지 말해 두세요. 그 사람도 그러겠다고 해야 해요.

다음 진료에 한 장을 들고 가세요. 위기 대응 초안과 약에 대한 질문 페이지는 다른 사람이 읽고 쓴 거예요. 그 둘이 20분짜리 대화를 다른 대화로 바꿔요.

날짜를 적으세요. 이 페이지들은 오래돼요. 치료가 바뀌고, 일이 바뀌고, 한 번도 본 적 없던 이른 신호가 나타나요. 경고 신호 사다리와 위기 대응 초안에는 다시 볼 날짜를, 또는 치료나 지역의 안내에서 이미 정해진 시점을 적어 두고, 그때 다시 읽으세요. 아무도 날짜를 주지 않았다면, 대신 묻고 싶은 질문을 적어 두세요. 여기서 일정이 필요한 건 그 밖에 없어요. 그 둘만은 필요해요.

다시 나빠진다면

그럴 수 있어요. 뒤쪽 「근거와 한계」에서 이야기한 시험은 재발이 더 적고 아픈 시간이 더 짧다는 결과였어요. 더 적다는 것이지, 없다는 게 아니에요. 이걸 마친 뒤에 다음 에피소드가 오더라도, 그건 그동안의 노력이 헛되었다는 증거도, 잘못했다는 증거도 아니에요. 병이 하던 일을 하는 것이고, 나는 그것을, 생각이 또렷할 만큼 안정돼 있던 날에 스스로 쓴 계획을 들고 맞이하

고 있는 거예요. 그 페이지에는 생각할 여유가 더 있었을 때 정리해 둔 것이 담겨 있어요. 나중에 바뀌도 돼요. 그걸 쓴 사람이 틀렸다고 정하지 않고도요.

다시 돌아오기

여기서는 아무것도 만료되지 않고, 두 번째에 순서대로 할 필요도 없어요. 사람마다 다른 이유로 다른 챕터에 돌아와요. 놀란 일이 있고 난 뒤에는 사다리로, 진료 전에는 약 챕터로, 진단이 더 이상 새롭지 않고 계속 가는 것이 되기 시작할 때는 정체성 챕터로요. 거의 다 건너뛰고 뒤쪽부터 펼쳤더라도, 그렇게 시작해도 괜찮아요. 시작할 곳은 챕터 1이에요. 긴급할 때 갈 길을 담아 두는 페이지이고, 몇 분이면 돼요. 무엇보다 더 일찍 알아차리는 게 필요하다면, 그다음은 챕터 19예요. 필요한 건 몇 번이든 다시 인쇄하세요. 무료이고, 계속 거기 있을 거예요.

새로 나오는 것

이 Program에 있는 건 전부 이미 무료이고 이미 공개돼 있어요. 이메일 주소를 받고 빼 두는 건 없어요. 메일링 리스트가 더하는 건 리듬이에요. 한 주에 한 장짜리 새 도구 하나요. 그게 도움이 되겠다면:

bipolarclarity.com/ko/newsletter



여기까지 함께해 주셔서 고마워요.

— René

멈췄다가 다시 돌아왔다면

이걸 시작한 사람 대부분은 스물네 주를 내리 이어서 끝내지 않아요. 생활이거나, 병이거나, 둘 다예요. 마지막으로 채운 페이지와 오늘 사이에 공백이 있다면, 이 페이지를 가장 먼저 읽으면 돼요.

다시 처음부터 시작하지 않아요. 써 둔 것은 여전히 자기 것이고, 대부분은 여전히 사실이에요. 3월에 적어 둔 평소 상태가, 4월을 건너뛰었다고 해서 평소 상태이기를 그만두지는 않아요.

이어가기 전에 확인할 세 가지

1. 길과 연락처. 전화번호는 바뀌고, 병원은 옮기고, 사람은 떠나요. 안전 계획 페이지로 돌아가서 세 갈래 길을 소리 내어 읽어 보세요. 일찍 도움받기, 긴급한 전문가 도움, 즉각적인 위험. 이 가운데 하나라도 오래된 정보라면, 그걸 고치는 일이 이 책의 다른 어떤 페이지보다 중요해요.

2. 검토했다고 표시해 둔 것. 어떤 페이지에는 누가 언제 확인했는지 적는 칸이 있어요. 1년 전의 검토는 1년 전에 무엇이 사실이었는지를 적은 기록이에요. 페이지에 검토했다고 되어 있는데 그 대화가 기억나지 않는다면, 다시 초안으로 보면 돼요.

3. 평소 상태가 지금도 나를 설명하는지. 다른 사람이 쓴 글이라고 생각하고 읽어 보세요. 지금의 보통 한 주처럼 들리지 않는다면, 그건 알아 둘 만한 일이고 다음 진료에서 소리 내어 말할 만한 일이에요.

다시 들어오는 절차는 이게 전부예요. 이 세 가지 확인이면 페이지를 다시 쓰기 시작하기에 충분해요. 아직 검토를 기다리는 것에는 표시를 해 두세요.

그다음에는 정말로 필요한 곳으로 가세요

멈췄던 챕터에서 이어가도 돼요. 지금 일어나고 있는 일에 맞는 챕터로 건너뛰고 나머지는 나중에 돌아와서 해도 돼요. 앞쪽의 지도가 어느 챕터가 계획의 어느 부분을 채우는지 보여 주니까, 읽을 필요가 없는 스물세 챕터를 지나치지 않고도 필요한 페이지를 찾을 수 있어요.

둘 다 이 책을 제대로 쓰는 방법이에요. 순서는 도움이 되지만 규칙은 아니고, 뒤의 어떤 것도 앞의 것을 다 해 두어야만 되는 건 아니예요.

하나는 짚고 넘어갈게요

몸이 나빠져서 멈췄던 거라면, **이 워크북은 가장 먼저 집어 들 것이 아니예요.** 그럴 때 쓰려고 정해 둔 길을 쓰고, 급한 고비가 지나간 뒤에 이 페이지들로 돌아오세요. 챕터를 하나 해내는 것이 치료를 대신하지는 않고, 애초에 그런 적도 없어요.

그리고 너무 벅차서 멈췄던 거라면, 그건 실패가 아니예요. 자기 병에 관한 스물네 챕터는 누구에게든 많이 요구하는 일이에요. 책은 기다렸어요. 필요하다면 또 기다릴 거예요.

용어집

이 워크북에는 두 종류의 말이 나와요. 이 Program이 나름의 뜻으로 쓰는 몇 개와, 진료실과 소견서에서 만나게 될 임상 용어예요. 둘 다 여기에 있어요.

어떤 말이 한 레슨에 속해 있으면 그 레슨을 적어 두었으니, 제대로 설명하는 곳으로 돌아갈 수 있어요. 이 페이지의 어떤 것도 무언가를 진단할 수 없고, 자기 사례에 대해 담당 의사가 하는 말을 대신하지도 않아요.

이 워크북이 특별한 뜻으로 쓰는 말

버팀 루틴 (레슨 22, 쪽 233) – 하루를 붙잡아 주는 하나의 루틴이고, 세 가지 판으로 만들어요. 보통일 때, 최소한일 때, 그리고 하루가 무너졌을 때 하는 것. 이 루틴이 하는 일은 모양이 바뀌어야 할 때에도 계속 작동하는 거예요.

언제든 쓸 수 있는 답 (이 Program의 빠져나갈 길) – 어느 페이지에서든 늘 쓸 수 있는 다섯 개의 답이에요. **아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요, 여기에 쓸 것이 없어요, 이건 쓰지 않고 돌게요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요.** 이건 빈칸이 아니라 진짜 답이에요. 사실인 세 줄로 채운 페이지가, 다 한 것처럼 보이려고 채운 페이지보다 나아요.

평소 상태 (레슨 2와 3) – **나에게** 보통인 것을, 거기서 달라졌을 때 눈에 보일 만큼 자세히 적은 것이예요. 감정이 없거나 밋밋한 상태가 아니고, 다른 누군가의 보통도 아니예요. 이 Program의 대부분은 평균이 아니라 자기 평소 상태와 견주어요.

부담이 될 수 있는 것 (레슨 12, 쪽 126) – 흔히 “유발 요인”이라고 부르는 것을 이 Program은 이렇게 불러요. 말을 바꾼 게 핵심이에요. 부담은 지켜볼 만한 것이지, 에피소드를 일으키는 스위치가 아니예요. 하나에 이름을 붙이는 건 탓을 돌리는 게 아니고, 돈이나 주거, 차별 같은 구조적인 부담도 다른 것들과 똑같이 이 지도에 들어가요.

확신 정도 (아는 것 / 그럴 수 있는 것 / 잘 모르겠는 것, 레슨 12) – 어떤 관찰을 얼마나 확신하는지를, 관찰 자체와 따로 적어 두는 것이예요. 확신이 없다는 것도 적어 둘 만한 정보이지, 줄을 비워 둘 이유가 아니예요.

기본 길 – 챕터의 온전한 판이에요. 보통의 날에는 이걸 쓰면 돼요.

이 페이지의 상태 – 챕터 끝에서 이 페이지가 어디까지 왔는지 적는 줄이에요. 세 가지가 있어요. **쓸 수 있는 상태**(다른 사람에게 기대지 않는 무언가가 적혀 있음), **정보를 기다리는 중**(다음 단계로 가려면 아직 없는 기록이나 날짜나 전화번호가 필요해서, 멈춘 게 아니라 기다리는 중), 그리고 **이건 쓰지 않고 돌게요**(적지 않기로 정한 것이고, 그건 빈자리가 아니라 끝난 결정이에요).

영향 — 어떤 변화가 수면, 일, 돈, 사람 관계, 안전에 실제로 무엇을 했는지예요. 이 Program 전체에서, 스스로 매긴 심각도 점수보다 영향이 더 쓸모 있어요. 영향은 다른 사람이 그걸 가지고 움직일 수 있는 것이기 때문이에요.

힘이 없는 날의 길 — 같은 챕터의 짧은 판이에요. 힘든 한 주에 끝낸 짧은 길이, 좋은 주를 기다리다 건너뛴 챕터보다 낫기 때문에 있어요. 이 길이 만드는 건 못한 답이 아니라 더 작은 답이에요.

지켜 주는 것 (레슨 12, 쪽 126) — 정해진 일을 하면서 안정을 받쳐 주는 것이예요. 리듬을 고르게 하기, 부담을 줄이기, 알아차리게 돕기, 움직이게 돕기, 사람과 이어져 있게 하기, 치료를 가까이 두기. 지켜 주는 것은 돕는 거예요. 보장하지는 않아요.

길 — 도움을 받는 방법을 필요해지기 전에 적어 둔 것이예요. 이 Program은 일부러 셋을 따로 두어요. 일찍 도움받기, 긴급한 전문가 도움, 즉각적인 위험. 셋은 전화번호가 다른 서로 다른 목적지이고, 이걸 섞는 것이 정작 필요한 순간에 계획을 못 쓰게 만드는 원인이에요.

사다리 칸 (레슨 19, 쪽 205) — 경고 사다리의 한 단이고, 거기에 행동 하나와 연락처 하나가 붙어 있어요. 어느 칸인지는 자기 평소 상태에서 얼마나 달라졌는지, 둘레의 양상, 영향, 확신 정도, 그리고 지금까지의 경과에 따라 달라져요. 정해진 개수나 점수가 모두를 같은 칸에 놓지는 않아요.

안정 계획 — 스물네 챕터에 걸쳐 만들어 가는 문서이고, 레슨 24에서 하나로 묶어요. 레슨 순서가 아니라 찾아야 할 것을 기준으로 정리돼 있어요. 강의를 복습하는 게 아니라 무언가를 급히 찾아보게 될 테니까요.

옮겨 적기 — 챕터 끝에서, 여기 쓴 것이 안정 계획으로 넘어가는 순간이에요. 챕터는 작업실이고, 계획은 완성된 것이 놓이는 자리예요.

만나게 될 임상 용어

이 묶음은 방향을 잡으려고 읽는 거예요. 이 설명을 기준으로 쓰지 마세요. 일부러 큰 틀로만 썼어요. 이 가운데 무엇이 어떤 사람에게 해당하는지를 정하는 건 평가이고, 평가는 워크북이 할 수 있는 일이 아니예요. 이 용어를 실제로 가르치는 곳은 레슨 7이에요.

활성화 — 에너지, 속도, 추진력, 안정부절못함이 늘어나는 것이예요. 기분과 따로 이름을 붙일 만해요. 기분은 내려가는데 활성화는 올라갈 수 있기 때문이에요.

급성기와 유지기 (레슨 14, 쪽 157) — 치료가 하고 있을 수 있는 두 가지 다른 일이에요. 급성기는 지금 벌어지고 있는 에피소드를 가라앉히는 것이고, 유지기는 다음 번에 올 가능성을 줄이는 것이예요. 같은 약이 둘 중 어느 쪽이든 하고 있을 수 있고, 어느 쪽인지 아는 건 물어볼 만한 질문이에요.

복약 순응도 – 약을 처방받은 대로 먹고 있는지를 가리켜요. 나에 관한 기록에 등장해요. 무슨 일이 있었는지에 대한 서술이지 사람에게 대한 판정이 아니고, 소리 내어 말할 수 있을 때 더 잘 풀려요.

병용 요법 (레슨 18, 쪽 195) – 대신하는 게 아니라 곁에 더하는 것이에요. 지침이 뒷받침하는 양극성 장애의 심리치료들이 이렇게 설명돼요. 약물 치료를 대신하는 게 아니라 거기에 더해져요.

좌불안석증 (레슨 15, 쪽 165) – 기분이 아니라 몸에서 느껴지는 안절부절못함이에요. 계속 움직이고 싶은 충동이 주로 다리에 오고, 가라앉지 않는 불편감이 함께 와요. 항정신병약을 시작한 첫 몇 주나 용량을 올린 뒤에 시작될 수 있어요. 여기에 항목이 있는 이유는 **불안이나 병이 나빠지는 것으로 오해하기 쉽기 때문**이에요. 무엇이 느껴지는지 설명해 두면 전문가가 평가할 구체적인 것이 생겨요.

항우울제 – 우울증에 쓰는 약의 한 갈래예요. 양극성 장애에서는 쓰임을 두고 논의가 있어요. 어떤 사람에게는 기분을 위로 밀어 올릴 수 있기 때문이에요. 지침은 이것 신중하게 저울질하고, 무엇이 나에게 해당하는지는 담당 의사가 정해요.

항정신병약 – 양극성 장애에서 급성기에, 그리고 사람에게 따라 더 길게 쓰는 약의 한 갈래예요. 이름이 오해를 부르는데, 정신병 말고도 훨씬 넓게 쓰여요. 위에 나온 좌불안석증이 알아 둘 만한 작용 가운데 하나예요.

제1형 양극성 장애 (레슨 7, 쪽 63) – 평가된 경과에 조증이 들어 있어요. 제1형에서도 우울은 흔하지만, 제1형을 규정하는 것은 우울이 아니에요.

제2형 양극성 장애 (레슨 7, 쪽 63) – 평가된 경과에 경조증과 주요우울이 들어 있고, 조증은 없어요. 이것이 병 전체가 가볍다는 뜻은 아니에요.

혈중 농도 (레슨 15, 쪽 165) – 검체를 뽑은 그 시점에 피 속에 있던 약의 양이에요. 언제 뽑았는지에 따라 결과를 읽는 법이 달라지고, 그래서 검사 시간이 중요해요. 자기가 먹는 약에 대한 안내는 검사를 잡아 주는 쪽의 지시를 따르세요. 농도는 실제로 어떻게 느끼는지 옆에 놓이는 하나의 정보예요. 농도가 정상으로 나와도 증상은 중요할 수 있어요.

동반 변화 (레슨 2, 4, 8, 9) – 에피소드에서는 여러 가지가 함께 달라진다는 점이에요. 기분, 에너지, 활동, 생각, 수면, 행동, 기능이요. 하루의 한 가지 느낌은 동반 변화가 아니에요.

동반 질환 – 양극성 장애와 함께 있는 다른 상태예요. 불안, ADHD, 물질 문제, 몸의 병 같은 것이요. 흔한 일이고, 성격의 문제로 생긴 합병증이 아니에요.

순환성 기분장애 (레슨 7, 쪽 63) – 경조증 증상과 우울 증상이 되풀이되는 더 긴 양상이고, 제1형이나 제2형과 같은 에피소드 경과를 이루지는 않아요.

감별진단 – 비슷해 보이는 상태들을 갈라내는 일이에요. 레슨 10이 이걸 다루요. 이건 전문가의 일이고, 이쪽에서 가져갈 수 있는 쓸모 있는 것은 묘사예요.

DSM과 ICD – 임상에서 상태에 이름을 붙일 때 쓰는 두 체계예요. DSM은 주로 미국에서, ICD는 국제적으로 써요. 대체로 서로 맞고 가끔 표현이 다른데, 그래서 같은 사람이 기록마다 조금씩 다른 설명을 만날 수 있어요.

에피소드 – 여러 가지가 함께 달라져서 그 상태가 이어지는, 알아볼 수 있는 기간이에요. 하루 나뉘었던 것이나 강한 감정 하나가 아니에요. 체계마다 기간과 심각도의 기준을 따로 두고, **어떤 기간이 에피소드에 해당하는지는 전문가가 정해요.** 이 워크북은 기간을 묘사할 뿐, 분류하지 않아요.

정상 기분(유티미아) – 소견서와 기록에서 “지금은 에피소드가 없음”을 뜻하는 말이에요. 아무 일도 없다는 뜻은 아니고, 평소 상태와 같은 것도 아니에요. 평소 상태는 나에게 보통인 것이고, 유티미아는 어떤 기간에 대한 임상적 서술이에요.

기능 (레슨 23, 쪽 242) – 일상에서 할 수 있는 것들이에요. 일, 공부, 돌봄, 사람 관계, 행정 처리 같은 것어요. 이 Program은 기능을 한 번에 한 자리씩 묘사하고 다시 세워 가는 것으로 다루고, 사람의 값어치를 매기는 점수로 절대 다루지 않아요.

리듬 (레슨 15, 쪽 165) – 양극성 장애에 오래 써 온 광물성 염이에요. 리듬을 복용하는 사람이 알아 두어야 할 사실이 두 가지 있어요. 주기적으로 혈액 검사가 필요하다는 것, 그리고 경고 신호의 모습이 – 손이 평소보다 크고 거칠게 떨리는 것, 비틀거리거나 몸의 균형을 잡기 어려움 (운동실조), 말이 어눌해지는 것, 구토나 설사가 몇지 않는 것 – 흔한 몸살처럼 보일 수 있고 지난번 농도가 정상이었어도 나타날 수 있다는 것이에요. 그럴 때 무엇을 하는지는 레슨 15에 있어요. **리듬이 나에게 맞는지, 얼마만큼인지는 담당 의사가 정하는 결정이에요.**

조증과 경조증 (레슨 7, 8) – 조증은 제1형을 가르는 중심 기준이에요. 경조증은 덜 심한 형태이고, 제2형에 나타나는 것이 이쪽이에요. “덜 심하다”는 건 그 에피소드를 가리키는 말이지, 병이나 사람을 가리키는 말이 아니에요.

혼재성 양상 (레슨 7, 9) – 한 에피소드나 기간 안에서 활성화된 특징과 우울한 특징이 함께 오거나 겹쳐서 나타나는 것이에요. 정확한 표현은 체계마다 달라요. 이 조합은 눈여겨볼 만하고, 그건 혼재된 증상이 전부 응급이라는 말과는 다른 이야기예요.

기분 조절제 – 양극성 장애를 더 길게 관리할 때 쓰는 약들을 아우르는 말이에요. 경계가 또렷한 분류가 아니라 테두리가 무른 묶음이고, 같은 약이 때에 따라 다른 일을 하고 있을 수 있어요. 내 경우에 내 약이 무엇을 위한 것인지는, 나에게 약을 처방해 주는 담당 의사에게서 받아 확인해 둔 정보에 들어가요.

개인적 회복 (레슨 24, 쪽 250) – 스스로 값지다고 여기는 삶을 세워 가는 것이에요. 증상이 없는 상태보다 넓은 것이고, 완치를 약속하는 말이 아니에요.

산후 정신병 – 출산 뒤 몇 주 사이에 오는 드물고 심각한 응급 상황이고, 양극성 장애에서 위험이 더 높아요. 갑작스러운 혼란, 현실과의 접촉이 끊기는 것, 또는 출산 뒤에 증상이 빠르게 심해지는 것은 정기 진료가 아니라 지금 응급 도움이 필요하다는 뜻이에요.

전구 증상 – 초기 경고 신호를 가리키는 임상 용어예요. 에피소드가 눈에 띄기 전에 오는 변화들이요. 레슨 19의 경고 사다리는 자기 말로 쓴 전구 증상 지도예요.

정신병 (레슨 8, 쪽 73) – 함께 나누는 현실과의 접촉이 끊기는 것이예요. 이를테면 다른 사람은 믿지 않는 것을 믿거나, 다른 사람에게는 들리지 않고 보이지 않는 것이 들리거나 보이는 것이요. 심한 조증에서도, 심한 우울에서도 나타날 수 있어요. 빨리 도움을 구할 이유가 되고, 그 사람이 위험한지에 대해서는 아무것도 말해 주지 않아요.

급속 순환형 (레슨 7, 쪽 63) – DSM 계열의 흔한 설명에서는, 열두 달 안에 뚜렷한 기분 에피소드가 네 번 이상인 경우예요. 무엇이 에피소드에 해당하는지는 전문가가 정해요. 어떤 기간의 빈도를 가리키는 말이지, 사람의 영구적인 유형을 가리키는 말이 아니예요.

재발과 재현 – 증상이 돌아오는 것, 또는 안정된 기간 뒤에 새로운 에피소드가 오는 것이예요. 둘 다 사건이지, 얼마나 잘해 왔는지에 대한 판정이 아니예요.

관해 – 뚜렷한 증상이 없는 기간이에요. 재발과 재현의 반대쪽이고, 이 워크북의 대부분이 지키려고 쓰인 상태예요.

공동 의사결정 (레슨 13, 쪽 147) – 두 몫으로 이루어진 결정이에요. 전문가의 근거와 판단, 그리고 나의 목표와 가치와 형편과 선호. 두 몫 다 그 자리에 있어야 해요.

자살 생각 – 삶을 끝내는 것에 대한 생각이예요. 임상에서는 생각과 의도와 계획을 구분해요. 대응이 달라지기 때문이에요. 셋 다 알려도 되는 것이고, 셋 가운데 어느 것도 이쪽의 실패가 아니예요.

감량 – 담당 의사가 정한 일정에 따라 약을 조금씩 줄이는 것이예요. 이 워크북에는 이 말을 알아볼 수 있게 하려고만 실려 있어요. **이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이려거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.**

최기형성 – 자라고 있는 태아에 영향을 줄 수 있는 성질이에요. 양극성 장애에 쓰는 약 가운데 이 위험이 있는 것도 있고 없는 것도 있으며, 저울질은 사람마다 달라요. 레슨 17이 다루는 것은 답이 아니라 질문이에요.

치료 저항성 우울증 – 보통은 듣는 치료들에 우울이 반응하지 않았을 때 쓰는 말이에요. 이 이름표가 진단을 다시 들여다보게 만들기도 한다는 건 알아 둘 만해요. 이것만으로 양극성 장애라는 뜻은 아니예요.

찾던 말이 있었다면

여기서는 일부러 다르게 부르는 것들이 있어요. 아래는 그 항목으로 데려다줘요.

- **유발 요인, 트리거, 방아쇠** : 부담이 될 수 있는 것 을 보세요. 이 Program이 “트리거”를 피하는 이유는 스위치처럼 들리기 때문이고, 부담은 원인이 아니라 지켜볼 것이에요.
- **경고 신호** : 사다리 칸 과 레슨 19의 사다리를 보세요.
- **전조증상** : 전구 증상 항목과 사다리 칸 을 보세요.
- **복약 이행, 컴플라이언스** : 복약 순응도 를 보세요.
- **리튬 수치, 리튬 농도** : 혈중 농도 와 레슨 15를 보세요.

이것이 무료로 유지되는 방법

이 워크북에 돈을 내지 않으셨고, 받는 데 이메일 주소를 요구한 사람도 없었어요. 유료 버전도 없고 프리미엄 등급도 없어요. 일부러 그렇게 했어요. 저는 제 심리교육에 제 돈을 냈고, Bipolar Clarity가 존재하는 이유는 사는 동네와 버는 돈이 자기 병을 배울 수 있는지를 정해서는 안 된다는 데 있어요.

그래서 이 프로젝트가 이어지려면 필요한 사람이 이걸 발견해야 해요.

도움이 됐다면, 세 가지가 힘이 돼요. 셋 다 무료예요.

채널을 구독해 주세요. 작은 채널에서는 구독자 수와 시청 시간이, 새벽 두 시에 검색하는 다음 사람에게 YouTube가 이 레슨을 보여 줄지를 정해요. 그 사람이 이 워크북을 먼저 찾지는 않아요. 영상을 찾거나, 아무것도 못 찾거나예요.

실제로 떠오르는 한 사람에게 건네주세요. 진단을 받은 사람, 진단을 받은 누군가를 사랑하는 사람, 안내문 한 장만 받고 그걸로 끝이었던 사람이에요. 이런 건 좋은 의사의 이름이 퍼지는 방식으로 퍼져요. 한 사람이 다른 한 사람에게 말하는 식이고, 그게 모두가 스크롤로 넘겨 버리는 게 시물보다 나아요.

전문가에게 이런 게 있다고 알려 주세요. 병원, 자조 모임, 협회, 3주 뒤에 만날 담당 의사요. 이들은 무료이고, 15개 언어로 되어 있고, 가입도 필요 없는 것을 나눠 줄 수 있어요. 그런 걸 손에 쥐고 있는 곳은 많지 않아요.

한 가지, 제가 부탁하지 않는 것이 있어요. 여기 쓴 답이에요. 채워 넣은 페이지는 쓴 사람의 것이에요. 워크북을 원하는 것과 자기 건강 이야기를 하는 것은 서로 다른 결정이에요.

전부 bipolarclarity.com/ko/support 에 있어요.

여기까지 와 주셔서 고마워요. 자기 병에 관한 스물네 개의 챕터를 끝까지 해내는 건 작은 일이 아니에요.

— René, Bipolar Clarity

근거와 한계

체계를 갖춘 심리교육은 가벼운 부가 요소가 아니에요. 양극성 장애에서 약에 더할 수 있는 것 가운데 가장 많이 연구된 축에 들고, 가장 자주 인용되는 시험은 바르셀로나에서 한 것이에요.

상태가 안정된 양극성 장애가 있는 120명이 6개월짜리 그룹 심리교육 프로그램이나 구조가 없는 그룹에 무작위로 배정됐어요. 그 가운데 99명을 5년 뒤까지 추적했어요. 그 5년 동안, 심리교육을 받은 사람들은 재발이 더 적었고 – 3.9회 대 8.4회 – 급성 증상이 있던 날은 586일이 아니라 154일이었어요. 5년 가운데 열아홉 달이 아니라 다섯 달쯤을 아프게 보냈다는 뜻이에요.

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.

그 시험이 말하지 않는 것이 세 가지 있고, 읽어 두는 게 중요해요.

교육이 약을 대신한다고 말하지 않아요. 그 연구에 있던 사람은 모두 치료를 받고 있었고, 배운 것은 그 위에 얹혔어요.

워크북이 그 결과를 낸다고 말하지 않아요. 연구된 것은 임상 전문가가 이끄는 그룹이었고, 6개월 동안 매주 한 방에 모였어요.

그리고 나 한 사람에 대해서는 아무것도 말하지 않아요. 120명의 평균이고, 평균은 집단을 설명할 뿐, 이 글을 읽는 개인을 설명하지는 않아요.

말하는 것은 이거예요. 그 120명에게는, 자기 병을 의도를 가지고 순서대로 배운 일이 그 뒤 몇 해가 흘러간 모습을 바꿔 놓았다는 것. 이것이 존재하는 이유는 그게 전부예요. 여기 있는 건 그런 방에서 가르치던 내용이에요. 그 방 자체는 아니고, 그 방인 것처럼 시험된 것도 아니에요.

이 Program이 임상에 대해 말하는 나머지도 모두 같은 방식으로 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 에 레슨별로, 지침이든 논문이든 책이든 이름을 하나하나 밝혀 두었어요. 어떤 출처가 저희가 말한 대로 말하고 있지 않다면 그건 저희 잘못이고, 알려 주시면 좋겠어요.



계획은 이미 있어요. 그걸 쓰는 법을 또 누가 알까요?

이 워크북은 내게 일어나는 일을 이해하고, 에피소드가 다가오는 걸 알아차리고, 필요해지기 전에 계획을 세우기 위한 거예요. 하지만 그 계획 안에서 혼자 사는 건 아니에요. 사랑하는 사람들은 알아차려요. 잠이 줄었다는 것, 말이 빨라졌다는 것, 말수가 줄었다는 것. 그런데 그걸 어떻게 해야 하는지 알려 준 사람은 거의 없어요. 그래서 지켜보거나, 다투거나, 아무 말도 하지 않아요.



2026년 11월, **Bipolar Support Roadmap**이 시작돼요. 가족, 파트너, 친구를 위한 프로그램이에요.

집에서 달라질 수 있는 것

지금은 흔히	Roadmap이 있으면
“약 먹었어?”를 하루에 세 번.	치료를 주도권을 빼앗지 않고 돕고, 방법은 함께 정해요.
잠 못 잔 하룻밤에 모두가 비상... 아니면 늦을 때까지 아무도 몰라요.	힘든 하루와 경고 신호 를 구별하고, 가장 먼저 할 일을 알아요.
위기 때는 모두 즉흥적으로 움직여요.	그들은 필요해지기 전에 위기 계획 을 만들어 뒀어요. 이 워크북에 적는 길과 나란히 둘 수 있어요.
점점 커지는 말다툼.	대화를 언제 멈출지 , 그리고 어떻게 다시 이어 갈지 알아요.

이 프로그램과 함께 쓰도록 설계

경고 신호, 위기 전에 세워 두는 계획, 끼어들기 전에 먼저 묻기. Roadmap은 워크북과 같은 내용을 식탁 건너편, 그들의 자리에서 다뤄요.

내가 정해요

다음 쪽을 건넨지는 선택이에요. 누구에게, 언제, 건넬지 말지도요. 여기에 직접 쓴 내용은 하나도 없어요. 그리고 Roadmap은 그들에게 감시하라고 하지 않아요. 끼어들기 전에 먼저 묻고, “아니요”도 답으로 받아들이도록 가르쳐요.

열네 달 동안 저는 제 병을 가르쳐 주는 방에 앉아 있었어요. 함께 사는 사람들에게는 그런 방이 없었어요. 이건 제가 그들을 위해 바랐을 방이에요.

— René

여기 쓴 내용을 알려 줘야 하나요?

아니요. Roadmap에는 필요 없어요.

비용이 드나요?

아니요. 이 프로그램처럼 무료예요. 유료 버전도, 계정도 없어요.

그 사람들이 원하지 않으면요?

괜찮아요. 초대에는 기한이 없어요.

→ 다음 쪽을 뜯어서 주거나 전달하세요. 그들을 위한 거예요.



양극성 장애가 있는 사람을 곁에서 돕고 있다면

당신을 아끼는 누군가가 자기 안정을 지키는 프로그램을 따라가고 있고, 당신을 떠올렸어요. 당신은 무언가를 알아차려요. 그걸 어떻게 해야 하는지 아무도 가르쳐 주지 않았죠. Bipolar Support Roadmap은 바로 그걸 위해 있어요.

무엇에 도움이 될까요

- 눈에 보이는 것을 이해하기. 모든 행동을 지켜보지 않고도요.
- 주도권을 빼앗지 않고 돕기: 치료, 수면, 술이나 대마와 관련해서요.
- 에피소드가 시작되는 것일 수 있을 때 알아차리기, 그리고 가장 먼저 할 일.
- 갈등 중에 대화하기, 그리고 언제 다툼을 멈출지.
- 필요해지기 전에 만들어 두는 위기 계획. 두 가지 경로로요.
- 경계, 자녀, 그리고 신뢰 다시 쌓기.
- 자신을 돌보기. 계속 곁에 있을 수 있도록요.

이걸 배우는 게 정말 도움이 될까요?

바르셀로나의 한 무작위 대조 시험에서, 양극성 장애가 있는 사람의 가족들이 가족끼리만 12회의 집단 세션에 참여했어요. 환자 본인은 참여하지 않았어요. 추가 세션을 받지 않은 가족과 비교했을 때, 연구 기간 동안 새 에피소드를 겪은 환자가 더 적었고, 주로 조증과 경조증 에피소드가 적었어요.¹ Roadmap은 그 시험이 아니에요. 같은 생각 위에 만들어졌어요. 집에 있는 사람들이 아는 것이 중요하다는 생각이에요.

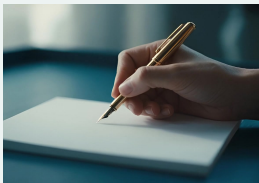
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19개 레슨

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 사랑하는 사람이 양극성 장애 진단을 받았다면, 이제 어떻게 할까요? 2 양극성 장애가 있는 사람 돕기: 내 역할은 정확히 무엇일까요? 3 양극성 장애 행동 이해하기: 정말 알 수 있는 것은 무엇일까요? 4 양극성 장애 에피소드, 내 탓일까요? 5 양극성 장애 치료를 돕는 법: 주도권을 빼앗지 않고 6 양극성 장애와 수면: 주도권을 빼앗지 않고 돕는 법 7 양극성 장애 경고 신호일까, 그냥 힘든 하루일까? 8 양극성 장애와 술·대마: 어떻게 도울 수 있을까요? 9 양극성 장애 조증과 경조증: 가까운 사람이 알아챌 수 있는 초기 신호 | <ol style="list-style-type: none"> 10 양극성 우울과 혼재성 상태: 무엇을 살펴야 할까요 11 양극성 장애 에피소드가 시작되는 것 같다면, 무엇을 해야 할까요? 12 갈등 중에 양극성 장애가 있는 사람과 대화하는 법 13 양극성 장애 조증에 대응하기: 갈등을 키우지 않는 법 14 양극성 우울을 겪는 사람을 돕는 법 15 양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 만들어 두기 16 양극성 장애, 경계, 자녀: 어디에 선을 그을까요 17 양극성 장애가 가족에게 부담이 될 때: 어디서부터 시작할까요? 18 양극성 장애 에피소드 이후 신뢰를 다시 쌓는 법 19 나를 잃지 않고 양극성 장애가 있는 사람을 돕기 |
|---|---|

어떻게 진행되나요 레슨마다 짧은 영상 하나와 워크시트 한 장. 그것밖에 할 수 없는 주를 위한 2분 경로 · 돕는 사람과 함께 만들어요. 그 사람을 빼고 만들지 않아요 · 무료, 계정 없음 · 치료도, 위기 지원 서비스도 아니에요.

15개 언어로: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



2026년 11월 공개. 가입하면 첫날 알려 드릴게요.

이걸 전하는 이유는...



bipolarclarity.com/ko/family

지금 그 사람의 안전이 걱정된다면: bipolarclarity.com/ko/gethelp. 모든 나라의 위기 상담 전화는 이 문서의 마지막 쪽에도 있어요.

즉각적인 위험이 있다면

지금 즉시 응급 번호로 전화하세요(한국에서는 119 또는 112).

국가별 위기 상담 전화

국가 또는 지역	전화번호
알제리	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 14(구급차) 또는 17(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
아르헨티나	135 (Buenos Aires) 또는 0800 345 1435로 전화 – Centro de Asistencia al Suicida.
호주	13 11 14로 전화 – Lifeline (24시간).
바레인	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
벨기에	1813로 전화 – Zelfmoordlijn 1813 (24시간).
브라질	188로 전화 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24시간).
칠레	*4141로 전화 (24시간).
중국 본토	12356로 전화 – 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (매일 운영, 지역별로 다르며 하루 최소 18시간).
덴마크	70 201 201로 전화 – Livslinien.
이집트	0800 888 0700로 전화 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24시간).
핀란드	09 2525 0111로 전화 – MIELI (24시간) · English 09 2525 0116.
프랑스	3114로 전화 – Numéro national de prévention du suicide (24시간).
독일	0800 111 0 111로 전화 – Telefonseelsorge (24시간). 오스트리아 142 · 스위스 143.
홍콩	2896 0000로 전화 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24시간, 광둥어); 다국어 상담은 2389 2222로 전화 – The Samaritans (24시간).
인도	14416 또는 1800-89-14416로 전화 – Tele-MANAS (24시간, 20개 언어).
이라크	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	1201로 전화 – ERAN, Emotional First Aid (24시간).
이탈리아	02 2327 2327로 전화 – Telefono Amico Italia; 응급 상황은 112.
일본	0120-279-338로 전화 – よりそいホットライン (24시간).
요르단	079 544 0416로 전화 – JCPA Suicide & Crisis Line (24시간); 응급 상황은 911.
쿠웨이트	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	1564로 전화 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24시간, 아랍어/영어/프랑스어).
멕시코	800 911 2000로 전화 – Línea de la Vida (24시간).
모로코	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 15(구급차) 또는 19(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
네덜란드	0800-0113로 전화 – 113 Zelfmoordpreventie (24시간) · 113.

국가 또는 지역	전화번호
뉴질랜드	1737로 전화하거나 문자 보내기 (24시간) · Lifeline 0800 543 354.
노르웨이	116 123로 전화 — Mental Helse (24시간).
오만	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	116 123로 전화 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — 운영시간은 116sos.pl 참고.
포르투갈	808 24 24 24로 전화 — SNS 24.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).
러시아	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
사우디아라비아	920033360로 전화 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (24시간 아님; 낮 시간대 운영).
싱가포르	1771로 전화 — national mindline (24시간) · SOS 1767.
남아프리카 공화국	0800 567 567로 전화 — SADAG.
대한민국	109로 전화 — 자살예방 상담전화 (24시간) · 1577-0199로 전화 — 정신건강위기 상담전화 (24시간).
스페인	024로 전화 — Línea de atención a la conducta suicida (24시간).
스웨덴	90 101로 전화 — Självordslinjen (Mind).
대만	1925로 전화 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24시간).
튀니지	8010 3666로 전화 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
아랍에미리트	800-HOPE (800 4673)로 전화 — National Mental Support Line, MOHAP (매일 오전 8시-오후 8시).
영국·아일랜드	116 123으로 전화 — Samaritans (24시간); 영국에서는 SHOUT to 85258로 문자를 보낼 수도 있어요.
미국·캐나다	988로 전화하거나 문자 보내기 — Suicide & Crisis Lifeline (24시간).
유럽 (모든 국가)	응급 상황은 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 findahelpline.com에서 검증된 현지 상담 전화를 빠르게 찾을 수 있어요.

집에서 안전하지 않다면

아래는 집 안에서 일어나는 폭력이나 학대를 위한 번호예요 — 배우자나 파트너, 가족, 함께 사는 누구든요. 병은 어떤 행동을 설명할 수는 있어도, 결코 정당화하지 않아요. 무엇을 결정하지 않았어도 전화할 수 있어요.

국가 또는 지역	전화번호
알제리	0560 100 105로 전화 — Réseau Wassila-AVIFE (일요일-목요일, 낮 시간대).

국가 또는 지역	전화번호
아르헨티나	144로 전화 — Línea 144 (24시간).
호주	1800 737 732로 전화 — 1800RESPECT (24시간); 문자는 0458 737 732.
바레인	80001488로 전화 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (운영시간 미확인).
벨기에	1712로 전화 — Hulplijn 1712 (네덜란드어, 평일) · 0800 30 030로 전화 — Écoute Violences Conjugales (프랑스어).
브라질	180로 전화 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24시간).
칠레	1455로 전화 — Fono Orientación, SernamEG (24시간).
중국 본토	12338로 전화 (지역 번호와 함께 걸기) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24시간).
덴마크	1888로 전화 — Lev Uden Vold (24시간).
이집트	15115로 전화 — National Council for Women, Complaints Office (24시간).
핀란드	116 016로 전화 — Nollalinja (24시간); 예전 번호 080 005 005 도 계속 연결돼요.
프랑스	3919로 전화 — Violences Femmes Info (24시간); 통화는 요금 청구서에 남지 않아요.
독일	116 016로 전화 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24시간). 오스트리아 0800 222 555 · 스위스 142.
홍콩	2522 0434로 전화 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24시간).
인도	181로 전화 — Women Helpline (24시간).
이라크	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	118로 전화 — 전국 가정폭력 상담전화 (24시간, 히브리어, 아랍어, 영어, 러시아어, 암하라어).
이탈리아	1522로 전화 — 폭력·스토킹 상담 번호 (24시간).
일본	0120-279-889로 전화 — DV相談+ (24시간).
요르단	110로 전화 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24시간).
쿠웨이트	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	03-018019로 전화 — KAFA Helpline (24시간, 아랍어/영어).
멕시코	079로 전화, 1번 — Línea de las Mujeres (24시간).
모로코	8350로 전화 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak" green line (아랍어/프랑스어; 운영시간 미확인).
네덜란드	0800-2000로 전화 — Veilig Thuis (24시간).
뉴질랜드	0800 456 450로 전화 — Are You OK (24시간) · Women's Refuge 0800 733 843.
노르웨이	116 006로 전화 — VO-linjen (24시간).
오만	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	800 120 002로 전화 — Niebieska Linia, Blue Line (24시간); 영어는 월요일 오후 6-10시, 러시아어는 화요일 오후 6-10시.
포르투갈	800 202 148로 전화 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24시간); 문자는 3060.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).

국가 또는 지역	전화번호
러시아	8-800-7000-600로 전화 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (오전 9 시-오후 9시).
사우디아라비아	1919로 전화 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24시간).
싱가포르	1800-777-0000로 전화 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24시간).
남아프리카 공화국	0800 428 428로 전화 — GBV Command Centre (24시간).
대한민국	1366로 전화 — 여성긴급전화 1366 (24시간).
스페인	016로 전화 (24시간) — 통화는 요금 청구서에 남지 않아요 · WhatsApp 600 000 016.
스웨덴	116 016로 전화 — Kvinnofridslinjen (24시간); 예전 번호 020-50 50 50 도 계속 연결돼요.
대만	113로 전화 — Protection Hotline 113, for domestic violence, sexual assault and abuse (24시간, 다국어).
튀니지	1899로 전화 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24시간, 아랍어/프랑스어).
아랍에미리트	800111로 전화 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24시간).
영국·아일랜드	영국 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24시간) · 아일랜드 1800 341 900 — Women's Aid (24시간).
미국·캐나다	미국은 1-800-799-7233로 전화 — National Domestic Violence Hotline (24시간), 또는 88788로 START 문자. 캐나다는 sheltersafe.ca 에서 가까운 쉼터를 찾을 수 있어요.
유럽 (모든 국가)	응급 상황에는 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 NO MORE Global Directory 에 190개국 이 넘는 서비스가 정리돼 있어요. 즉각적인 위험이 있다면 먼저 거주 지역의 응급번호로 전화하세요.

전 세계 어디에서든

거주 국가의 무료 상담 전화를 여기에서 찾을 수 있어요: findahelpline.com 또는 befrienders.org. 또한 믿을 수 있는 사람에게 지금 느끼는 것을 말하고, 곁에 있어 달라고 부탁할 수 있어요.

응급 상황은 아니지만 힘들다면

담당 의사나 치료팀에 연락하거나, 가능한 가장 빠른 예약을 잡아 주세요. 위기 계획이나 안전 연락처가 있다면 지금 사용할 때예요. 다음 한 시간을 버티는 것만으로 충분해요 — 오늘 모든 것을 해결할 필요는 없어요.

Bipolar Clarity는 교육용 콘텐츠이며 응급 도움이나 개인 맞춤형 의학적 조언을 제공할 수 없어요. 긴급한 지원이 필요하면 위의 자료를 이용해 주세요.

Bipolar Clarity 소개

Bipolar Clarity는 René가 써요. 1993년부터 양극성 장애와 함께 살아왔고, 2018년에 진단을 받았어요. 레슨을 전하는 건 AI 진행자 Clara예요. 자기 실제 경험을 나누면서 사생활을 지키려고 AI를 쓰고 있어요. 얼굴은 합성이고, 이야기는 진짜예요.

Bipolar Stability Program은 스물네 개 레슨이고, 무료이고, 15개 언어예요. 영상과 이 워크북과 그 챕터 하나하나가 bipolarclarity.com/ko/ 에 있어요. 한 주에 한 번, 한 장짜리 새 도구가 bipolarclarity.com/ko/newsletter 에서 메일로 나가요.

교육을 위한 내용이에요. 전문가의 진단이나 치료를 대신하지 않고, 여기 있는 어떤 것도 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하지 않아요. 지금 도움이 필요하다면, 위기 상담 전화는 **274**쪽에 있어요.

bipolarclarity.com/ko/