

تثقيف نفسي مجاني يمكن لمرضاك القيام به بين المواعيد، ثم إعادته إليك

برنامج تثقيف نفسي مجاني وموثق المصادر عن اضطراب ثنائي القطب

Bipolar Stability Program هو 24 درساً مصوّراً وكراسة قابلة للطباعة للبالغين الذين يعيشون مع اضطراب ثنائي القطب. مجاني، بلا تسجيل، ومتاح بالإنجليزية والإسبانية والبرتغالية والفرنسية والإيطالية والألمانية والهندية واليابانية والكورية والهلندية والبولندية والروسية والصينية والعربية والعبرية. صُمم للفترات التي تكون فيها الحال جيدة نسبياً، وليرافق الرعاية، لا ليحل محلها أبداً.

ما يحمله مرضاك إلى الموعد

ينتهي كل فصل بصفحة تملأ باليد. وعدة صفحات منها معدة لتوضع على مكتبك:

بطاقة جدول أعمال الموعد بثلاث أولويات: يجب تناولها، تُتناول إذا سمح الوقت، يمكن أن تنتظر.

الدرس
13

صفحة أسئلة الدواء: ما يُؤخَذ، والغرض من كل دواء كما يفهم، والأسئلة التي تنتظر إجابة.

الدرس
5

ورقة قرار الإيقاف: ملخص محادثة عن الرغبة في إيقاف الدواء. كُتبت لتُحمل إلى من يصف الدواء، لا لتُصرف بها على أفراد.

الدرس
16

ورقة الآثار الجانبية والمتابعة: ما لوحظ، ومتى، وكيف أثر في اليوم.

الدرس
15

مسودة الاستجابة للأزمة، مُعلّمة كمسودة حتى تُراجع مع فريق الرعاية.

الدرس
20

سَلَم الإنذار المبكر الكامل: الخفي والواضح والعاجل، ولكل درجة إجراء وجهة اتصال متفق عليهما.

الدرس
19

ما لن يفعله

✗ لا يشخص.

✗ لا يطلب أبداً من أحد بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنافه أو تغييره. هذا القرار يبقى عند من يصف الدواء، وكل درس يقول ذلك.

✗ ليس علاجاً نفسياً ولا خدمة أزمات. في كل فصل مسارات المساعدة العاجلة، وتنتهي الكراسة بخطوط الأزمة بلداً بلداً.

✗ لا يجمع شيئاً. لا أحد يقرأ ما يكتبه المرضى في الكراسة.

موقعه من الأدلة

التثقيف النفسي الجماعي المنظم من أكثر الإضافات إلى الدواء دراسة في اضطراب ثنائي القطب. في تجربة برشلونة، وعلى مدى خمس سنوات، ارتبط بنوبات أقل (3.9 مقابل 8.4) وبوقت أقصر في مرض حاد (154 مقابل 586 يوماً) (Colom et al., Br J Psychiatry) (2009).

يتبع هذا البرنامج منهج هذا النوع من المجموعات. **ليس هو تلك المجموعة، ولم يُختبَر في تجربة سريرية.** نقول ذلك في الصفحة نفسها التي فيها الأرقام، في كل الطبقات.

كل عبارة سريرية في الدروس الـ 24 موثقة بمصدر: **165 عبارة، و99 عملاً منشوراً،** مدرجة درساً درساً في bipolarclarity.com/ar/program/sources.

في حال...	المقترح
تشخيص حديث	1 2
مراجعة قريبة للدواء	5 13 14
قلق من الآثار الجانبية	15
رغبة في إيقاف دواء، أو إيقاف حدث بالفعل	16
تخطيط للحمل أو تفكير فيه	17
نوم بدأ يتغير	3 22
العمل على الوقاية من الانتكاس	4 19 20 21
تعاطي الكحول أو القنب	11
عدم وضوح معنى التشخيص (النوع الأول/الثاني، السمات المختلطة، حالات متداخلة)	7 8 9 10
إعادة البناء بعد نوبة	23 24

الدروس الـ 24

1	تشخيص حديث ثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولاً
2	ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من قلب مزاج
3	النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام
4	علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولاً
5	ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلاً؟
6	الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج
7	النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق
8	الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تلاحظ
9	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها
11	الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يلاحظ
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي
13	كيف تُحَصَّر لموعد طبيب نفسي ثنائي القطب
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يُتَابَع ومتى يُتَصَل
16	التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا
17	ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكراً
18	هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة
19	علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة
20	كيف تُعَدَّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها
21	أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت – ماذا أفعل؟
22	بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب
23	الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات
24	الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية

كيف يُستعمل

تُسَلِّم هذه الورقة للمرضى، أو يُشار إلى رمز QR. الدرس 1 يستغرق بضع دقائق ويبدأ بمسار الطوارئ الشخصي.

تُطَبِّع فصول أو الكراسة كاملة لمجموعة أو قسم في مستشفى أو غرفة انتظار. يمكن طباعتها وتوزيعها مجاناً، بأي عدد من النسخ، ما دامت لا تُعَدَّل ولا تُباع.

تُسْتَعْمَل الدروس منهجاً إلى جانب مجموعة قائمة تحت إدارتك.

bipolarclarity.com/ar/program

البداية من الدرس 1



bipolarclarity.com/ar/workbook

الكراسة كاملة، 265 صفحة



من إعداد ريني في Bipolar Clarity، وهو يعيش مع اضطراب ثنائي القطب منذ أكثر من 25 عاماً، وقضى 14 شهراً في مجموعة تثقيف نفسي في مستشفى. أسئلة المختصين: bipolarclarity.com/ar/contact

هل من خطر الآن؟ bipolarclarity.com/ar/gethelp