

פסיכו-חינוך חינוכי שהמטופלים שלך יכולים לעשות בין הפגישות, ולהביא בחזרה אליך

תוכנית פסיכו-חינוך חינוכית ומבוססת מקורות על הפרעה דו-קוטבית

Bipolar Stability Program כולל 24 שיעורי וידאו וחוברת עבודה להדפסה למבוגרים עם הפרעה דו-קוטבית. הוא חינוכי, בלי הרשמה, וקיים באנגלית, ספרדית, פורטוגזית, צרפתית, איטלקית, גרמנית, הודית, יפנית, קוריאנית, הולנדית, פולנית, רוסית, סינית, ערבית ועברית. הוא נבנה לתקופות שבהן המצב טוב יחסית, ונועד ללוות את הטיפול, לעולם לא להחליף אותו.

מה שהמטופלים שלך מביאים לפגישה

כל פרק מסתיים בדף שממלאים בכתב יד. כמה מהם נועדו להגיע לשולחן שלך:

דף שאלות התרופות: מה נלקח, לשם מה כל תרופה לפי ההבנה האישית, והשאלות שמחכות לתשובה.

שיעור 5

כרטיס סדר היום לפגישה עם שלוש עדיפויות: חייב שיעור לעלות, אם יהיה זמן, יכול לחכות.

שיעור 13

דף תופעות הלוואי והמעקב: מה נצפה, מתי, ואיך זה השפיע על היום.

שיעור 15

דף העבודה להחלטה על הפסקה: תקציר שיחה על רצון להפסיק תרופה. הוא נכתב כדי להביא אותנו לגורם שרושם את התרופה, לא כדי לפעול לבד.

שיעור 16

סולם האזהרה המוקדמת המלא: עדין, ברור ודחוף, ולכל שלב פעולה ואיש קשר מוסכמים.

שיעור 19

טיוטת תגובת המשבר, מסומנת כטיוטה עד שהיא נבדקת עם צוות הטיפול.

שיעור 20

איפה היא עומדת מבחינת ראיות

פסיכו-חינוך קבוצתי מובנה הוא מהתוספות הנחקרות ביותר לטיפול התרופתי בהפרעה דו-קוטבית. בניסוי ברצלונה, לאורך חמש שנים, הוא נקשר לפחות הישגיות (3.9 לעומת 8.4) ולפחות זמן בחולי חריף (154 לעומת 586 ימים) (Colom et al., Br J Psychiatry 2009).

התוכנית הזאת עוקבת אחר מתווה הלימוד של קבוצה מהסוג הזה. **היא לא הקבוצה הזאת, והיא לא נבדקה בניסוי.** זה נאמר באותו עמוד שבו מופיעים המספרים, בכל מהדורה.

כל טענה קלינית ב-24 השיעורים מגובה במקור: **165 טענות, 99 פרסומים**, מפורטים שיעור אחר שיעור ב-bipolarclarity.com/he/program/sources.

מה התוכנית לא תעשה

- × היא לא מאבחנת.
- × היא לעולם לא אומרת לאף אחד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית מינון בהדרגה, לחדש או להחליף. ההחלטה נשארת אצל הגורם שרושם את התרופה, וכל שיעור אומר זאת.
- × היא אינה טיפול ואינה שירות משבר. בכל פרק יש מסלולי עזרה דחופה, וחוברת העבודה מסתיימת בקווי משבר לפי מדינה.
- × היא לא אוספת דבר. אף אחד לא קורא את מה שהמטופלים כותבים בחוברת.

מומלץ				כשמדובר ב...			
1	2	אבחנה שהתקבלה זה עתה					
5	13	14	סקירת טיפול תרופתי קרובה				
15		דאגה מתופעות לוואי					
16		רצון להפסיק תרופה, או הפסקה שכבר קרתה					
17		תכנון הריון או מחשבה עליו					
3	22	שינה שמתחילה להשתנות					
4	19	20	21	עבודה על מניעת הישנות			
11		שימוש באלכוהול או בקנאביס					
7	8	9	10	חוסר בהירות לגבי משמעות האבחנה (סוג I/II, מאפיינים מעורבים, מצבים חופפים)			
23	24	שיקום אחרי אפיזודה					

24 השיעורים

1	אבחנה חדשה של דו-קוטבית? להתחיל מהדף הזה
2	מהי הפרעה דו-קוטבית? (ומה היא לא)
3	שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעויות
4	סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך
5	התרופה הדו-קוטבית שלי – למה היא בעצם משמשת?
6	גרף חיים דו-קוטבי: איך ממפים היסטורית מצב רוח
7	דו-קוטבי ומו"ל דו-קוטבי ו: מה המספר באמת אומר
8	היפומאניה בהפרעה דו-קוטבית: סימנים שהסביבה רואה קודם
9	מאניה ודיכאון בו-זמנית? מאפיינים מעורבים בהפרעה דו-קוטבית
10	הפרעה דו-קוטבית או משהו אחר? בלוטת התריס, טראומה, ADHD
11	אלכוהול, קנאביס והפרעה דו-קוטבית: למה לשים לב
12	לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מכביד ומה מגן
13	פגישה פסיכיאטרית בהפרעה דו-קוטבית: להפיק מהזמן הקצר
14	אני בסדר. למה עדיין תרופה להפרעה דו-קוטבית?
15	תופעות לוואי בטיפול דו-קוטבי: מה לעקוב ומתי להתקשר
16	חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן
17	הפרעה דו-קוטבית והריון: שאלות לשאול מוקדם
18	האם טיפול נפשי עוזר בהפרעה דו-קוטבית? מה העדויות אומרות
19	סימני אזהרה דו-קוטביים: עדינים, ברורים ודחופים
20	איך מכינים תוכנית משבר דו-קוטבית – לפני שצריך אותה
21	נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית – מה עושים?
22	איך בונים שגרה שעוזרת בהפרעה דו-קוטבית
23	החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות
24	אבל על מי שהיית: דו-קוטביות וזהות

איך משתמשים

אפשר למסור את הדף הזה למטופלים, או להפנות לקוד ה-QR. שיעור 1 לוקח כמה דקות ומתחיל במסלול החירום האישי.

אפשר להדפיס פרקים או את חוברת העבודה כולה לקבוצה, למחלקה או לחדר המתנה. אפשר להדפיס ולחלק אותה בחינם, בכמה עותקים שצריך, כל עוד היא לא משתנה ולא נמכרת.

שימוש בשיעורים כתוכנית לימוד לצד קבוצה שכבר פועלת בהנחייתך.



program/he/bipolarclarity.com
מתחילים בשיעור 1



workbook/he/bipolarclarity.com
חוברת העבודה המלאה, 269 עמודים

נוצר ב-Bipolar Clarity על ידי רנה, שחי עם הפרעה דו-קוטבית יותר מ-25 שנה ובילה 14 חודשים בקבוצת פסיכו-חינוך בבית חולים. שאלות מאנשי מקצוע: bipolarclarity.com/he/contact

בסכנה עכשיו? bipolarclarity.com/he/gethelp