

Psicoeducazione gratuita che i tuoi pazienti possono fare tra una visita e l'altra, e riportarti

Un programma di psicoeducazione gratuito e con le fonti citate, sul disturbo bipolare

Il **Bipolar Stability Program** sono 24 lezioni video e un quaderno da stampare per adulti con disturbo bipolare. È gratuito, senza registrazione, ed esiste in inglese, spagnolo, portoghese, francese, italiano, tedesco, hindi, giapponese, coreano, olandese, polacco, russo, cinese, arabo ed ebraico. È pensato per i periodi in cui una persona sta ragionevolmente bene, e per affiancare le cure, mai per sostituirle.

Che cosa porta il tuo paziente alla visita

Ogni capitolo si chiude con una pagina da compilare a mano. Diverse sono fatte per finire sulla tua scrivania:

LEZIONE 5 **Una scheda dei farmaci in una pagina:** che cosa prende, a che cosa serve ogni farmaco per come lo capisce, e le domande a cui vuole una risposta.

LEZIONE 13 **Una scheda per la visita** con tre priorità: da trattare per forza, da trattare se c'è tempo, può aspettare.

LEZIONE 15 **Un diario degli effetti collaterali:** che cosa ha notato, quando, e come ha inciso sulla sua giornata.

LEZIONE 16 **Una scheda per parlare della voglia di sospendere un farmaco.** È scritta per essere portata a chi prescrive, non per agire in autonomia.

LEZIONE 19 **Una scala dei segnali d'allarme:** lievi, chiari e urgenti, ognuno con un'azione e un contatto concordati.

LEZIONE 20 **Una bozza di piano di crisi,** segnata come bozza finché non è stata rivista con l'équipe curante.

A che punto è con le prove

La psicoeducazione strutturata di gruppo è una delle aggiunte ai farmaci più studiate nel disturbo bipolare. Nello studio di Barcellona, in cinque anni, è stata associata a meno ricadute (3,9 contro 8,4) e a meno tempo in fase acuta (154 contro 586 giorni) (Colom et al., *Br J Psychiatry* 2009).

Questo Programma segue la traccia di quel tipo di gruppo. **Non è quel gruppo, e non è stato testato in uno studio.** Lo diciamo nella stessa pagina dei numeri, in ogni edizione.

Ogni affermazione clinica delle 24 lezioni ha la sua fonte: **165 affermazioni, 99 opere pubblicate**, elencate lezione per lezione su bipolarclarity.com/it/program/sources.

Che cosa non fa

- ✗ Non fa diagnosi.
- ✗ Non dice mai a nessuno di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere o cambiare un farmaco. Quella decisione resta a chi prescrive, e ogni lezione lo dice.
- ✗ Non è una terapia né un servizio di crisi. Ogni capitolo indica dove chiedere aiuto urgente, e il quaderno si chiude con i numeri di crisi paese per paese.
- ✗ Non raccoglie niente. Nessuno legge quello che scrive un paziente.

Quale lezione, e quando

SE IL TUO PAZIENTE...	DA PROPORRE
ha appena ricevuto la diagnosi	1 2
ha in arrivo una revisione della terapia	5 13 14
si preoccupa degli effetti collaterali	15
vuole sospendere un farmaco, o l'ha già sospeso	16
sta pianificando o valutando una gravidanza	17
ha il sonno che sta cambiando	3 22
sta lavorando sulla prevenzione delle ricadute	4 19 20 21
usa alcol o cannabis	11
ha dubbi su che cosa significhi la sua diagnosi (tipo I/II, caratteristiche miste, condizioni che si sovrappongono)	7 8 9 10
sta ripartendo dopo un episodio	23 24

Le 24 lezioni

- 1 Diagnosi di bipolare da poco? Comincia da questa pagina
- 2 Che cos'è il disturbo bipolare? (E che cosa non è)
- 3 Sonno e bipolare: 3 notti brevi che dicono cose diverse
- 4 Primi segnali del disturbo bipolare: scegli i tuoi 4
- 5 Farmaci per il bipolare: a che cosa serve ciascuno
- 6 Curva di vita bipolare: mettere in ordine la tua storia
- 7 Bipolare 1 o 2: che cosa significa davvero il numero
- 8 Segni di ipomania che gli altri notano prima di te
- 9 Mania e depressione insieme? Le caratteristiche miste
- 10 Bipolare o qualcos'altro? Tiroide, trauma, ADHD
- 11 Alcol, cannabis e bipolare: che cosa osservare
- 12 Bipolare: che cosa mette pressione e che cosa protegge
- 13 Visita psichiatrica e bipolare: sfrutta bene il poco tempo
- 14 Sto bene. Perché prendo ancora farmaci per il bipolare?
- 15 Effetti collaterali nel bipolare: annotare e quando chiamare
- 16 Vuoi smettere la terapia per il bipolare? Comincia qui
- 17 Disturbo bipolare e gravidanza: che cosa chiedere presto
- 18 La psicoterapia aiuta nel disturbo bipolare?
- 19 Segnali d'allarme bipolari: lievi, chiari, urgenti
- 20 Scrivere il piano di crisi bipolare prima di averne bisogno
- 21 Credo che stia iniziando un episodio bipolare: e adesso?
- 22 Costruire una routine che regge con il disturbo bipolare
- 23 Dopo un episodio bipolare: lavoro, soldi, relazioni
- 24 Lutto per la persona che eri: bipolare e identità

Come usarlo

Dai questo foglio a un paziente, o indicagli il codice QR. La lezione 1 richiede pochi minuti e comincia dal suo percorso di emergenza.

Stampa i capitoli o il quaderno intero per un gruppo, un reparto o una sala d'attesa. Puoi stamparlo e distribuirlo, gratis, in tutte le copie che ti servono, purché non venga modificato né venduto.

Usa le lezioni come programma accanto a un gruppo che conduci già.



bipolarclarity.com/it/program
Comincia dalla lezione 1



bipolarclarity.com/it/workbook
Il quaderno completo, 293 pagine

Creato in Bipolar Clarity da René, che convive con il disturbo bipolare da più di 25 anni e ha passato 14 mesi in un gruppo di psicoeducazione in ospedale. Domande dai professionisti: **bipolarclarity.com/it/contact**

Sei in pericolo in questo momento? **bipolarclarity.com/it/gethelp**