

진료와 진료 사이에 환자가 해 보고, 다시 가져올 수 있는 무료 심리교육

양극성 장애를 위한, 출처를 밝힌 무료 심리교육 프로그램

Bipolar Stability Program은 양극성 장애가 있는 성인을 위한 영상 레슨 24개와 인쇄할 수 있는 워크북이에요. 무료이고, 가입이 필요 없고, 영어, 스페인어, 포르투갈어, 프랑스어, 이탈리아어, 독일어, 힌디어, 일본어, 한국어, 네덜란드어, 폴란드어, 러시아어, 중국어, 아랍어, 히브리어로 되어 있어요. 상태가 비교적 안정된 시기를 위해 만들었고, 치료와 함께 쓰도록 만들었어요. 치료를 대신하지는 않아요.

환자가 진료에 가져오는 것

각 챕터는 손으로 채우는 페이지로 끝나요. 그중 몇 장은 진료실 책상 위에 올려놓도록 만들었어요:

레슨
5

한 장짜리 복약 기록: 무엇을 먹는지, 각 약이 무엇을 위한 것인지 본인이 이해한 대로, 그리고 답을 듣고 싶은 질문.

레슨
13

진료 준비 메모: 꼭 다뤄야 할 것, 시간이 되면 다룰 것, 기다려도 되는 것의 세 가지 우선순위.

레슨
15

부작용 기록: 무엇을 알아줬는지, 언제였는지, 하루에 어떤 영향을 줬는지.

레슨
16

약을 끊고 싶을 때 쓰는 대화 준비 메모. 혼자 실행하는 게 아니라 처방을 담당하는 의료진에게 가져가도록 쓰여 있어요.

레슨
19

경고 사다리: 미묘한 단계, 뚜렷한 단계, 긴급한 단계마다 미리 정한 행동과 연락처가 있어요.

레슨
20

위기 계획서 초안: 치료진과 함께 검토하기 전까지는 초안이라고 표시되어 있어요.

근거와 한계

체계적인 집단 심리교육은 양극성 장애에서 약에 더하는 것 가운데 가장 많이 연구된 것 중 하나예요. 바르셀로나 시험에서는 5년 동안 재발이 더 적고(3.9회 대 8.4회) 급성기로 지낸 날이 더 적은(154일 대 586일) 것과 연관이 있었어요 (Colom et al., Br J Psychiatry 2009).

이 Program은 그런 그룹의 강의 계획서를 따라가요. **그 그룹 자체는 아니고, 임상시험을 거친 적도 없어요.** 모든 언어판에서, 숫자와 같은 페이지에 그렇게 적어 두었어요.

24개 레슨의 모든 임상적 서술에는 출처가 있어요. **주장 165건, 문헌 99건을** bipolarclarity.com/ko/program/sources 에 레슨별로 정리해 두었어요.

하지 않는 것

× 진단하지 않아요.

× 누구에게도 약을 시작하거나, 끊거나, 줄이거나, 다시 시작하거나, 바꾸라고 말하지 않아요. 그 결정은 처방을 담당하는 의료진과 함께 내리는 것이고, 모든 레슨이 그렇게 말해요.

× 치료도 아니고 위기 지원 서비스도 아니에요. 모든 챕터에 긴급한 도움을 받는 길이 실려 있고, 워크북 끝에는 나라별 위기 상담전화 있어요.

× 아무것도 수집하지 않아요. 환자가 쓴 내용은 아무도 읽지 않아요.

어떤 레슨을, 언제

환자가...	권할 레슨
막 진단을 받았다면	1 2
약 검토를 앞두고 있다면	5 13 14
부작용을 걱정한다면	15
약을 끊고 싶어 하거나 이미 끊었다면	16
임신을 계획하거나 고민하고 있다면	17
수면이 달라지고 있다면	3 22
재발 예방에 힘쓰고 있다면	4 19 20 21
술이나 대마를 쓴다면	11
자기 진단이 무슨 뜻인지 잘 모르겠다면(1형/2형, 혼재성 양상, 겹치는 다른 상태)	7 8 9 10
에피소드 뒤에 일상을 다시 세우고 있다면	23 24

24개 레슨

- 1 양극성 장애 진단을 막 받으셨나요? 이 한 장부터 쓰세요

2 양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요?

3 양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지

4 양극성 장애 초기 경고 신호: 나만의 4가지 고르기

5 양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요?

6 양극성 장애 라이프 차트: 지금까지의 기분 흐름을 한 장에

7 양극성 장애 1형 vs 2형: 숫자가 정말 뜻하는 것

8 양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호

9 조증과 우울이 동시에? 양극성 장애의 혼재성 양상

10 양극성 장애일까, 다른 것일까? 갑상선, 트라우마, ADHD

11 양극성 장애와 술·대마: 무엇을 살펴야 할까요

12 양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지

13 양극성 장애 정신과 진료: 짧은 시간을 알차게

14 괜찮은데 왜 아직 양극성 장애 약을 먹을까요?

15 양극성 장애 약 부작용: 기록할 것과 연락할 때

16 양극성 장애 약을 끊고 싶다면: 여기서부터

17 양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것

18 양극성 장애에 심리치료가 도움이 될까요? 연구가 말하는 것

19 양극성 장애 경고 신호: 미묘한 것부터 응급까지

20 양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 써 두기

21 양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같다면, 지금 할 일

22 양극성 장애에 도움이 되는 생활 리듬 만들기

23 양극성 장애 에피소드 이후: 일, 돈, 사람 관계

24 양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔

쓰는 방법

이 안내지를 환자에게 건네주거나 QR 코드를 알려 주세요. 레슨 1은 몇 분이면 끝나고, 본인의 긴급한 길을 정하는 데서 시작해요.

챕터나 워크북 전체를 인쇄해서 그룹, 병동, 대기실에서 쓰세요. 내용을 바꾸지 않고 판매하지 않는다면, 무료로 필요한 만큼 인쇄해서 나눠 줄 수 있어요.

레슨을 강의 계획서로 삼아 이미 운영하고 있는 그룹과 함께 쓰세요.



bipolarclarity.com/ko/program
레슨 1부터 시작하기

bipolarclarity.com/ko/workbook
워크북 전체, 278쪽

Bipolar Clarity의 René가 만들었어요. 25년 넘게 양극성 장애와 함께 살아왔고, 병원의 심리교육 그룹에서 14개월을 보냈어요. 전문가 문의: bipolarclarity.com/ko/contact

지금 위험한 상황인가요? bipolarclarity.com/ko/gethelp