

Bezpłatna psychoedukacja między wizytami – materiały, które pacjent może przynieść na konsultację

Bezpłatna psychoedukacja o chorobie dwubiegunowej, ze źródłami

Bipolar Stability Program to 24 lekcje wideo i zeszyt do druku dla dorosłych z chorobą afektywną dwubiegunową. Bezpłatny, bez rejestracji, w językach: angielskim, hiszpańskim, portugalskim, francuskim, włoskim, niemieckim, hindi, japońskim, koreańskim, niderlandzkim, polskim, rosyjskim, chińskim, arabskim i hebrajskim. Powstał na okresy względnie dobrego samopoczucia; wspiera leczenie, nigdy go nie zastępuje.

Z czym pacjent przychodzi na wizytę

Każdy rozdział kończy się stroną do ręcznego wypełnienia. Kilka z nich można przynieść na wizytę:

LEKCJA
5

Strona Pytań o Leki: co jest przyjmowane, do czego w rozumieniu pacjenta służy każdy lek i na jakie pytania potrzebna jest odpowiedź.

LEKCJA
13

Karta Agendy Wizyty z priorytetami: koniecznie omówić, jeśli starczy czasu, może poczekać.

LEKCJA
15

Arkusze Działań Niepożądanych i Monitorowania: co zauważono, kiedy i wpływ na dzień.

LEKCJA
16

Arkusze Decyzji o Odstawieniu, gdy ktoś chce odstawić lek. Do rozmowy z osobą przepisującą leki, nie do działania w pojedynkę.

LEKCJA
19

Pełna Drabina Sygnałów Ostrzegawczych: subtelne, wyraźne, pilne, z uzgodnionym działaniem i kontaktem.

LEKCJA
20

Szkic Reakcji Kryzysowej, oznaczony jako szkic, dopóki nie zostanie omówiony z zespołem leczącym.

Stan dowodów

Ustrukturyzowana psychoedukacja grupowa to jeden z najlepiej zbadanych dodatków do leków w chorobie afektywnej dwubiegunowej. W badaniu barcelońskim w ciągu pięciu lat wiązała się z mniejszą liczbą nawrotów (3,9 wobec 8,4) i krótszym czasem ostrej choroby (154 wobec 586 dni) (Colom et al., *Br J Psychiatry* 2009).

Ten Program trzyma się planu zajęć takiej grupy. **Nie jest tą grupą i nie był testowany w badaniu klinicznym.**

Mówimy to na tej samej stronie co liczby, w każdym wydaniu.

Każde twierdzenie kliniczne w 24 lekcjach ma źródło: **165 twierdzeń, 99 publikacji**, wymienionych lekcja po lekcji na bipolarclarity.com/pl/program/sources.

Czego nie robi

- ✗ Nie stawia diagnozy.
- ✗ Nigdy nikomu nie mówi, by zaczynać, przerywać, stopniowo zmniejszać dawkę, wznowiać albo zmieniać lek. Decyzja należy do osoby przepisującej leki; mówi o tym każda lekcja.
- ✗ Nie jest terapią ani usługą kryzysową. Każdy rozdział podaje ścieżki pilnej pomocy, a zeszyt kończy się numerami kryzysowymi dla poszczególnych krajów.
- ✗ Niczego nie zbiera. Nikt nie czyta tego, co pisze pacjent.

Która lekcja i kiedy

JEŚLI PACJENT...	PROPONOWANE LEKCJE
ma świeżą diagnozę	1 2
ma wkrótce wizytę w sprawie leków	5 13 14
ma obawy o działania niepożądane	15
chce odstawić lek albo już go nie bierze	16
planuje ciążę lub ją rozważa	17
zauważa zmiany w rytmie snu	3 22
pracuje nad zapobieganiem nawrotom	4 19 20 21
używa alkoholu lub konopi	11
nie wie dokładnie, co znaczy diagnoza (typ I/II, cechy mieszane, współwystępujące zaburzenia)	7 8 9 10
odbudowuje życie po epizodzie	23 24

24 lekcje

- 1 Dwubiegunowa? Zaczynij od tej strony
- 2 Czym jest choroba dwubiegunowa? (I czym nie jest)
- 3 Sen i dwubiegunowa: 3 krótkie noce, 3 różne znaczenia
- 4 Sygnały ostrzegawcze w dwubiegunowej: wybierz swoje 4
- 5 Leki na dwubiegunową: do czego służy który
- 6 Oś życia przy dwubiegunowej: uporządkuj swoją historię
- 7 Dwubiegunowa typu I i II: co naprawdę oznacza ta cyfra
- 8 Objawy hipomanii, które inni widzą wcześniej niż ty
- 9 Mania i depresja jednocześnie? Cechy mieszane
- 10 Dwubiegunowa czy coś innego? Tarczyca, trauma, ADHD
- 11 Alkohol, kanabis i dwubiegunowa: na co zwrócić uwagę
- 12 Co przy dwubiegunowej dokłada presji, a co chroni
- 13 Wizyta u psychiatry a dwubiegunowa: wykorzystaj krótki czas
- 14 Czuję się dobrze. Po co mi dalej leki na dwubiegunową?
- 15 Dwubiegunowa i skutki uboczne: co notować, kiedy dzwonić
- 16 Myślisz o odstawieniu leku na dwubiegunową? Zaczynij tu
- 17 Dwubiegunowa a ciąża: pytania, które warto zadać wcześniej
- 18 Czy terapia pomaga przy dwubiegunowej? Co mówią badania
- 19 Dwubiegunowa: sygnały ciche, wyraźne i pilne
- 20 Dwubiegunowa: plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny
- 21 Chyba zaczyna się epizod dwubiegunowy: co teraz zrobić
- 22 Jak zbudować rutynę, która pomaga przy dwubiegunowej
- 23 Życie po epizodzie: praca, pieniądze i relacje
- 24 Żałoba po dawnej sobie: dwubiegunowa i tożsamość

Jak korzystać

Kartkę można przekazać pacjentowi lub wskazać kod QR. Lekcja 1 zajmuje kilka minut i zaczyna się od osobistej ścieżki na nagły wypadek.

Rozdziały albo cały zeszyt można wydrukować dla grupy, oddziału lub poczekalni. Można go bezpłatnie drukować i rozdawać w dowolnej liczbie egzemplarzy, pod warunkiem że nie jest zmieniany ani sprzedawany.

Lekcje mogą służyć jako plan zajęć obok już prowadzonej grupy.



bipolarclarity.com/pl/program
Zaczynij od lekcji 1



bipolarclarity.com/pl/workbook
Cały zeszyt, stron: 290

Autor: René z Bipolar Clarity, który od ponad 25 lat żyje z chorobą afektywną dwubiegunową i spędził 14 miesięcy w szpitalnej grupie psychoedukacyjnej. Pytania od specjalistów: **bipolarclarity.com/pl/contact**

Zagrożenie teraz? **bipolarclarity.com/pl/gethelp**