

免费的心理教育：你的患者可以在两次就诊之间自己学，再带回来给你

一套免费、有出处的双相情感障碍心理教育项目

Bipolar Stability Program 包括 24 节视频课和一本可打印的工作手册，写给患有双相情感障碍的成年人。它免费，不用注册，有英语、西班牙语、葡萄牙语、法语、意大利语、德语、印地语、日语、韩语、荷兰语、波兰语、俄语、中文、阿拉伯语和希伯来语版本。它是为一个人状态还算好的时期设计的，与治疗并行，永远不取代治疗。

患者带来就诊的资料

每一章都以一页手写填写的纸结束。其中几页，就是为了放到你桌上而设计的：

课
5

用药问题页：在用什么药、按患者自己的理解每种药是做什么用的，以及想得到解答的问题。

课
13

就诊议程卡片，列出三档优先事项：必须谈到、有时间就谈、可以等。

课
15

副作用与监测表：注意到了什么、什么时候，以及对当天生活有什么影响。

课
16

停药决定工作表。它是写来带给处方医生的，不是让患者自己照着做的。

课
19

完整版早期预警阶梯：轻微、明显和紧急三档，每一档都有商定好的行动和联系人。

课
20

危机应对草案，在和治疗团队一起审阅之前，一直标为草案。

证据方面的情况

结构化的团体心理教育，是双相情感障碍在药物之外研究得最充分的补充手段之一。在巴塞罗那的试验中，五年间它与更少的复发（3.9 次对 8.4 次）和更短的急性发病时间（154 天对 586 天）相关 (Colom et al., *Br J Psychiatry* 2009)。

这个项目遵循的是这类小组的课程大纲。**它不是那个小组，也没有经过试验检验。**我们在每一个语言版本里，都把这句话和那些数字写在同一页上。

24 课里的每一条临床陈述都有出处：**165 条陈述，99 篇已发表的文献**，按课列在 bipolarclarity.com/zh/program/sources。

它不会做的事

- × 它不做诊断。
- × 它从不建议任何人开始、停止、减量、重新开始或更换药物。这个决定属于处方医生，每一课都这样说明。
- × 它不是治疗，也不是危机服务。每一章都附有紧急求助路径，工作手册最后按国家列出危机热线。
- × 它什么都不收集。没有人会读患者写下的内容。

哪一课，什么时候用

如果你的患者.....	建议
刚刚确诊	1 2
即将复查用药	5 13 14
担心副作用	15
想停药，或者已经停了某种药	16
正在计划或考虑怀孕	17
睡眠正在发生变化	3 22
正在做预防复发的功课	4 19 20 21
饮酒或使用大麻	11
不确定自己的诊断意味着什么（I/II 型、混合特征、并存的状况）	7 8 9 10
正在一次发作之后重建生活	23 24

24 课

- 1 刚确诊双相情感障碍？先写这一页

2 什么是双相情感障碍？（以及它不是什么）

3 双相情感障碍与睡眠：睡得少，3种情况意义不同

4 双相情感障碍早期预警信号：选出属于你的4个

5 我吃的双相药物到底是做什么用的？

6 双相情感障碍生命图表：整理自己的病史

7 双相 I 型和 II 型：这个数字真正的意思

8 双相轻躁狂：别人往往比你先发现的信号

9 躁狂和抑郁同时出现？双相的混合特征

10 是双相情感障碍还是别的？甲状腺、创伤、ADHD

11 酒精、大麻和双相情感障碍：要留意什么

12 双相情感障碍：什么在加压，什么在保护你
- 13 双相情感障碍复诊：让短短的问诊更有用

14 感觉没事了，为什么还要吃双相药物？

15 双相药物的副作用：记什么、什么时候该打电话

16 想停用双相药物？先看这一课

17 双相情感障碍与怀孕：要早点问的问题

18 心理治疗对双相情感障碍有用吗？证据怎么说

19 双相预警信号：轻微、明显、紧急三个等级

20 怎么写双相危机应对计划——趁还用不上的时候

21 我觉得双相发作要开始了，该怎么办？

22 怎么搭建一套帮到双相情感障碍的日常安排

23 双相发作之后的生活：工作、金钱和人际关系

24 为曾经的自己哀悼：双相情感障碍与身份认同

怎么用

- 把这张纸交给患者，或者让他们扫二维码。第 1 课只需几分钟，从他们自己的紧急路径开始。
- 打印某几章或整本工作手册，给小组、病房或候诊室用。你可以免费打印、分发，需要多少份就印多少份，只要不修改、不出售。
- 把这些课当作课程大纲，配合你已经在带的小组使用。



bipolarclarity.com/zh/program
从第 1 课开始



bipolarclarity.com/zh/workbook
完整工作手册，共 264 页