

01

تشخيص حديث بثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولاً

صفحتان مترابطتان. أولاً المسارات التي تُستعمل
فعلاً عند الحاجة إلى مساعدة؛ ثم طريقة واقعية
لاستعمال هذا البرنامج.

الدرس 1 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l01

هذا درس واحد من أربعة وعشرين

برنامج Bipolar Stability Program أربعة وعشرون درسا مجانية لمن سبق أن تلقى تشخيص اضطراب ثنائي القطب. كل درس فيديو، وكل فصل هو الورق المرافق له. خمس عشرة لغة، بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة.

قبل البدء

لن يُطلب هنا أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنافه أو اختياره أو تغييره. ترك الخانة فارغة مسموح، و«غير معروف بعد» إجابة، ولا توجد هنا نسخة يمكن الفشل فيها. إن أحال فصل إلى درس آخر، فرقم الدرس بين قوسين. وأرقام الأزمات الخاصة بكل بلد موجودة في آخر هذا الفصل.

لماذا وُجد هذا البرنامج

شُخصت باضطراب ثنائي القطب عام 2018. وكانت النوبة الأولى عام 1993: خمسة وعشرون عاما مع شيء له اسم لم يخبرني به أحد.

ثم حالني الحظ. كان في مستشفى قريب مني فريق للتثقيف النفسي: طبيب نفسي، وأخصائية نفسية، وعشرة أشخاص تقريبا حول طاولة، مرة كل أسبوع، على مدى أربعة عشر شهرا. لم يخبرني أحد هناك بما يجب فعله. بل علموني ما هو هذا الشيء. وما بقي لم يكن حقيقة واحدة بعينها، بل أن أحدا رتب الحقائق في تسلسل. كنت قد جمعت قطعاً متفرقة على مدى خمسة وعشرين عاما؛ وفي تلك الغرفة، ولأول مرة، صارت تسلسلا.

لا يصل إلى تلك الغرفة كثيرون. احتجتُ أنا إلى مختصين، ومجموعة، وقائمة انتظار، وكل ذلك قريبا بما يكفي من سكني لحضوره كل أسبوع طوال عام. وكلفني أيضا آلاف الدولارات.

فأعدت بناءً ليكون شيئا يمكن البدء فيه الليلة، أينما كان المكان، بخمس عشرة لغة، مجانا، الآن ولاحقا. لا تجربة، ولا عينة، ولا شيء محجوز لنسخة مدفوعة.

— ريني، Bipolar Clarity

ما تبنيه الفصول الأربعة والعشرون ولا يبنيه فصل واحد

كل فصل يكتب جزءا من الوثيقة نفسها. الدرس الأول يبدأ صفحة السلامة، والدرس الرابع يسمي أولى علامات التحذير، والدرس التاسع عشر يحولها إلى سلم بفعل وجهة اتصال في كل درجة، والدرس الرابع والعشرون يجمع كل ذلك في خطة الاستقرار: شيء واحد يمكن تسليمه لأحد في يوم صعب، أو حمله إلى موعد حين تعجز الكلمات.

الفصل الواحد يمنح صفحة. والأربعة والعشرون تمنح الخطة.

الدروس الأربعة والعشرون

يمكن إنجاز هذا الفصل وحده – فقد كُتب لهذا الغرض. الأرقام هي الترتيب المقترح، لا قيда ملزما.

01	تشخيص حديث ثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولا	هنا الموقع الحالي
02	ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من تقلب مزاج	
03	النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام	
04	علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولا	
05	ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلا؟	
06	الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج	
07	النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق	
08	الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تلاحظ	
09	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة	
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها	
11	الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يلاحظ	
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي	
13	كيف تُحصّر لموعد طبيب نفسي ثنائي القطب	
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب	
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يُتابع ومتى يُتصل	
16	التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا	
17	ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرا	
18	هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة	
19	علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة	
20	كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها	
21	أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت – ماذا أفعل؟	
22	بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب	
23	الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات	
24	الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية	

الأربعة والعشرون كلها في كتاب

واحد

bipolarclarity.com/ar/workbook



البدء من الدرس 1

bipolarclarity.com/ar/program/101



الغرض

صفحتان مترابطتان. أولاً المسارات التي تُستعمل فعلاً عند الحاجة إلى مساعدة؛ ثم طريقة واقعية لاستعمال هذا البرنامج.

نتيجة هذا الفصل هي ثلاثة مسارات شخصية – مساعدة مبكرة، ومساعدة مهنية عاجلة، وخطر وشيك – منقولة من الملحق إلى صفحة واحدة، وجهة اتصال شخصية اختيارية واحدة، وخطة صغيرة لكيفية استعمال البرنامج ووقته. خطة السلامة تحضير تثقيفي. لا تقيّم خطراً، ولا تتابع أحداً، ولا تحل محل خطة سلامة أو أزمة مكتوبة مع مختص.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 1. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحات هي مكان العمل الفعلي. ما يُطبع هنا هو ما يُراد وجوده أمام الشخص أثناء الكتابة، وما سيُراد إيجاداً مجدداً بعد أشهر دون مشاهدة أي شيء.

البدء بالصفحة التي تُستعمل فعلاً. ليست أهم صفحة في البرنامج – بل الأسهل إيجاداً. ثلاثة مسارات: أين تُطلب المساعدة مبكراً، وأين تُطلب المساعدة المهنية العاجلة، وما يُفعل عند احتمال خطر وشيك. تُنسخ بخط اليد الشخصي، وتُحفظ في مكان تعرفه اليد مسبقاً.

المسار المكتوب بخط الشخص نفسه هو الذي يُوجد تحت الضغط. الملحق في آخر هذا الكتاب يحمل الأرقام بلداً، ومنه تُنسخ. لكن رقماً في كتاب يجب البحث عنه ليس كرقم على صفحة محفوظة في المتناول. هذا الفرق هو كل سبب البدء من هنا بدل مكان أكثر إثارة.

لمن هذا الفصل، ومتى ينفع. بُني هذا البرنامج للفترات التي تكون فيها الحالة جيدة بقدر معقول. ليس بشكل كامل – بل بقدر يكفي للقراءة، وكتابة بضعة أسطر، وتخيل نسخة من الذات لا تشعر بهذا الآن. هذا ليس عتبة يجب تجاوزها لاستحقاق مكان هنا. إنه ببساطة الوقت الذي يكون فيه العمل ممكناً: تحضير هادئ للحظة لن يكون فيها التحضير الهادئ خياراً متاحاً.

وهذا يعني أيضاً أن النوبة لا تُخرج أحداً من هذا البرنامج. بل توقفه مؤقتاً. توجد أربعة وعشرون فصلاً، مرقّمة، وستبقى هنا خلال أسبوعين صعبين، أو إقامة في المستشفى، أو سنة لم يكن فيها أي من هذا ممكناً. عند العودة، لا يُبدأ من جديد كنوع من الكفارة – بل تُفتح الصفحة التي كانت قيد العمل، أو يُذهب مباشرة إلى الفصل الذي يطابق ما حدث للتو. كل ما كُتب سابقاً يبقى ملكاً لصاحبه. عند حمل الكراسة الكاملة، توجد صفحة قريبة من البداية كُتبت لهذه اللحظة بالضبط؛ وعند حمل هذا الفصل وحده، الصفحة نفسها موجودة في الكراسة الكاملة على

bipolarclarity.com/ar/workbook

وهناك حد واحد يعلو على كل ما هنا. عند تزايد سريع في التفعيل، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو خطر إيذاء الذات أو شخص آخر، تأتي المساعدة المهنية أو العاجلة أولاً وينتظر هذا الفصل. لا شيء في هذا الكتاب يستحق إنجازه بهذا الثمن.

الأفكار الأساسية

المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ تسبق العمل على الكراسة. دائما، وبلا إنهاء الصفحة أولا. مسار سهل الإيجاد أفضل من مسار يُعتمد على الذاكرة فيه. تحت الضغط، لن يُتذكر رقم لم يُكتب من قبل. هذا البرنامج يساعد على التعلّم والتنظيم والتحضير. والرعاية الفردية تبقى حيث هي بالفعل. مسار أقصر لا يزال ينتج شيئا مفيدا. ملء أقل ليس فشلا.

مشاهدة الفيديو أولا

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو، وأحدهما هو سبب وجود هذا البرنامج.

من أين جاء هذا البرنامج. قضى ريني نحو أربعة عشر شهرا داخل برنامج تثقيف نفسي في مستشفى متخصص بعد تشخيصه، وهذه الدورة موجودة بسبب ما فعله ذلك وما تركه دون معالجة. يرويه بنفسه. **صفحة جوردان، تُبنى أمام المشاهد.** مشاهدة شخص يملأ ثلاثة مسارات بشكل خاطئ ثم يصححها أفيد من قراءة التعليمات.

تُشاهد قبل الكتابة. الدرس المصوّر هو تشخيص حديث ثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولا – الدرس 1 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

يقدم هذا البرنامج معرفة وتحضيرا عمليا. التشخيص الفردي، والعلاج النفسي، والعلاج، والمتابعة السريرية، ورعاية الأزمات، والمشورة الطبية، كلها تبقى مسؤولية المختصين والجهات المعنية بالرعاية.

إجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

اختيار مسار اليوم:

المسار الأساسي: خطة السلامة، ثم نقطة الانطلاق.

مسار الطاقة المنخفضة: يُنسخ رقم الطوارئ الخاص بالبلد من الملحق، ويُحفظ bipolarclarity.com/ar/gethelp. تُضاف خدمة معروفة واحدة فقط إن كانت مفيدة.

توقف مؤقت: إن كان التثقيف يزيد الضيق أو كانت الحالة تتغيّر بسرعة، يُتوقّف ويُتصل بمختص مناسب.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

01

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. لا يقدم هذا الفصل أي ادعاء سريري. ما يعرضه حدود البرنامج نفسه، وهي قرارات تحريرية لا نتائج بحثية. بقية البرنامج موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

الجزء أ — خطة السلامة الخاصة بي

أين توجد الأرقام. تُكتب هذه الكراسة بلغة واحدة وتُقرأ في بلدان كثيرة، فلا تطبع رقما وطنيا هنا — فاللغة لا تدل على مكان الإقامة. **ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة يحمل الأرقام بلدا بلدا**، إضافة إلى قسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. يُوجد الرقم المناسب هناك مرة واحدة، الآن، ويُنسخ إلى السطر أدناه. الرقم المكتوب بخط الشخص نفسه هو الذي يُوجد تحت الضغط.

المساعدة المبكرة

قسم الملحق «**إن لم تكن الحالة طارئة، لكن الصعوبة قائمة**» هو نقطة بدء هذا المسار. تُضاف العيادة، أو الطبيب المعالج، أو خدمة الرعاية الأولية، أو أي مسار مهني آخر مشارك في الرعاية فعلا، إن وُجد.

المسار الشخصي للمساعدة المبكرة

المساعدة المهنية العاجلة

قسم الملحق «**خطوط الأزمات حسب البلد**» يغطي هذا المستوى. لا يحدد هذا الفصل ما إذا كانت الحالة عاجلة — بل يجعل المسار سهل الوصول فقط.

المسار الشخصي للمساعدة العاجلة

الخطر الوشيك

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

رقم الطوارئ، منسوخ من الملحق

جهة اتصال شخصية واحدة — اختياري

تُسجّل جهة اتصال واحدة — مختص، أو خدمة، أو شخص موثوق — فقط إن كانت تجعل الصفحة أكثر فائدة. كتابة جهة اتصال لا تُبلغها ولا تجعلها مسؤولة عن العلاج أو السلامة.

الاسم أو الخدمة

طريقة التواصل

ما قد يُطلب منها

فحص سهولة الإيجاد

تُغلق الصفحة ثم تُوجد مجددا. يُختار خيار واحد:

يمكن إيجادها بسرعة.

يُراد نقلها أو حفظها في مكان أسهل.

غير معروف بعد.

أفضل عدم الإجابة.

☐ بسرعة ☐ نقلها ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة

الجزء ب — نقطة انطلاقي

السبب أو الهدف الشخصي

يُكتب أمر واحد يُراد فهمه أو تنظيمه أو التعبير عنه بشكل أفضل. يُتجنب كتابة نتيجة مضمونة مثل «عدم حدوث نوبة أخرى أبدا».

طريقة استعمال البرنامج

يُختار تفضيل بدء واحد. يمكن تغييره لاحقا.

☐ الفيديو أولا ☐ الصوت أو بلا شاشة ☐ ملخص الكراسة أولا ☐ أقسام قصيرة

☐ غير معروف بعد

الوقت المناسب الواقعي

يُختار وقت أو سياق متكرر موجود فعلا. طول الفصل ليس جرعة سريرية ولا اختبار التزام.

البديل منخفض الطاقة

تُختار أصغر نسخة مفيدة: سؤال واحد، أو خمس دقائق صوت، أو الأفكار الأساسية فقط، أو ما يعادلها.

لمحة الثقة الشخصية

غير واثق بعد.

واثق قليلا.

واثق إلى حد معقول.

واثق جدا.

أفضل عدم الإجابة.

☐ غير واثق بعد ☐ قليلا ☐ إلى حد معقول ☐ جدا
☐ أفضل عدم الإجابة

مسار الطاقة المنخفضة

يُوجد اسم البلد في ملحق الأزمات في آخر الكراسة، ويُنسخ رقم الطوارئ إلى السطر في §3.

يُحفظ bipolarclarity.com/ar/gethelp، وهو يحمل القائمة نفسها ويبقى محدثًا.

تُضاف خدمة معروفة واحدة أو جهة اتصال واحدة فقط إن كانت مفيدة.

تُترك الصفحة هنا. لا حاجة لاستكمال أي شيء آخر اليوم.

مثال تخيلي موضح

نسخ جوردان بالفعل الخطوط الوطنية من الملحق إلى الصفحة. يضيف جوردان بوابة العيادة تحت المساعدة المبكرة، وصديقًا تحت جهة الاتصال الشخصية، بطلب محدد واحد: «مساعدتي على إيجاد هذه الصفحة والبقاء معي أثناء الاتصال». إجابة فحص سهولة الإيجاد هي «يمكن إيجادها بسرعة».

تقول نقطة انطلاق جوردان: «أريد وصف التغيرات بوضوح في المواعيد». الاستعمال المفضل هو الفيديو أولاً، والوقت المناسب هو الأحد بعد الغداء، والبدل منخفض الطاقة سؤال واحد في دقيقتين، والثقة «واثق قليلاً».

هذا مثال تخيلي يوضح الحقوق؛ وليس إجابة مقترحة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.**تُعلم جاهزة للاستعمال** فقط عند **حفظ مسار واحد على الأقل يمكن الوصول إليه فعلاً والإجابة عن فحص****سهولة الإيجاد** – ولا يعتمد أي منهما على شخص آخر. خطة السلامة لا تنتظر أبداً تفصيلاً ناقصاً: المسارات العامة

أعلاه تكفي للبدء. خطة سلامة تنتظر رقم عيادة واحد صفحة قيد الاستعمال، لا صفحة ناقصة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتَابَع أبداً.

أمر واحد أصبح أوضح

سؤال واحد قد يُحتَفَظ به

المسار المتَّبَع

☐ المسار الأساسي ☐ مسار الطاقة المنخفضة ☐ متوقف مؤقتاً ☐ أفضل عدم الإجابة

وجهة هذه الصفحة

تبقى خطة السلامة في مقدمة الخطة ما دامت النسخة الحالية. تُنشئ وحدة الاستجابة للأزمات مسودة استجابة للأزمات أوسع (الدرس 20). لا تحل محل هذه الصفحة المؤقتة إلا بعد مراجعة الحقول المهنية والمحلية ذات الصلة. يبقى هدف نقطة الانطلاق، وتفضيل الاستعمال، والوقت المناسب، والبديل منخفض الطاقة. وحدات الهوية والتعافي تعيد النظر في الهدف في سياق الأداء والهوية والتعافي.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتَابَع من Bipolar Clarity. يتلقى الشخص الداعم فقط ما يقع اختيار مشاركته، ولا يصبح مسؤولاً عن العلاج أو السلامة. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. لا تُكتب تفاصيل طريقة إيذاء النفس أو الانتحار. لا تُستعمل هذه الصفحة لتقييم الخطر. المساعدة العاجلة أو الفورية تسبق استكمالها.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذا الفصل.

الكلمات المستعملة في هذا الفصل

فقط الكلمات التي يستعملها هذا الفصل فعلاً. المسرد الكامل موجود في الكراسة الكاملة.

إجابات يمكن استعمالها دائماً (هروب البرنامج) – الإجابات الخمس المتاحة دائماً في أي صفحة: **غير معروف بعد، أفضل عدم الإجابة، لا شيء لتسجيله هنا، خاص – غير مسجّل هنا، أفضل طرح هذا في حديث مع مختص.** هي إجابات حقيقية، لا خانات فارغة. صفحة فيها ثلاثة أسطر صادقة أؤمن من صفحة مُلئت لتبدو كاملة.

المسار الأساسي – النسخة الكاملة من الفصل. هو المسار المستعمل في يوم عادي.

01

أين تقف هذه الصفحة الآن – السطر في نهاية الفصل الذي يحدد أين وصلت الصفحة. ثلاثة أحوال: **جاهزة للاستعمال** (فيها ما كُتب دون اعتماد على أحد آخر)، و**بانتظار معلومة** (الخطوة المفيدة التالية تحتاج سجلاً أو تاريخاً أو رقم هاتف غير متوفر بعد، فالصفحة معلقة لا متوقفة)، و**تبقى خاصة** (وقع قرار بعدم الكتابة، وهذا قرار مكتمل لا فجوة)

مسار الطاقة المنخفضة – النسخة القصيرة من الفصل نفسه. يوجد لأن المسار الأقصر المكتمل في أسبوع صعب أؤمن من فصل يُتخطى انتظاراً لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أصغر.

المسار – طريقة للحصول على المساعدة، مكتوبة قبل الحاجة إليها. يفصل البرنامج بين ثلاثة مسارات عمداً: التواصل المبكر، والمساعدة المهنية العاجلة، والخطر الوشيك. وجهات مختلفة بأرقام هواتف مختلفة، والخلط بينها هو ما يجعل خطة غير صالحة للاستعمال في اللحظة التي تهم.

التفعيل – زيادات في الطاقة أو السرعة أو الدافع أو التملل. يستحق أن يُسمّى منفصلاً عن المزاج، لأن التفعيل قد يرتفع بينما ينخفض المزاج.

النوبة – فترة يمكن تمييزها تتغير فيها عدة أمور معا وتبقى متغيرة، لا يوما سيئاً واحداً أو شعوراً قوياً عابراً. يضع كل إطار عتباته الخاصة للمدة والشدة، والمختص هو من يقرر ما إذا كانت فترة ما تُحتسب نوبة. تصف هذه الكراسة الفترات؛ لا تصنفها أبداً.

الأداء (الدرس 23) – ما يمكن فعله في الحياة اليومية: العمل، والدراسة، والرعاية، والعلاقات، والمعاملات الإدارية. يعامل البرنامج الأداء كشيء يُوصف ويُعاد بناؤه في مجال واحد في كل مرة، لا كدرجة لقيمة الشخص.

إن كان هذا الفصل يستحق الوقت

انتهى للتو فصل واحد من أربعة وعشرين. البقية مكتوبة بالطريقة نفسها، ومجانية بالطريقة نفسها، وكلها تبني شيئاً واحداً: خطة يمكن تسليمها لأحد في يوم صعب.

الكراسة الكاملة تضم الفصول الأربعة والعشرين كلها في كتاب واحد، إضافة إلى خريطة كيفية ترابطها والمسرد الكامل. bipolarclarity.com/ar/workbook

بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة. وإن كان الأفضل أخذ فصل تلو الآخر، فذلك ممكن أيضاً: لكل درس فصله الخاص.

كيف يبقى هذا مجانيا

لم تُدفع كلفة هذه الكراسة، ولم يُطلب بريد إلكتروني للحصول عليها. لا نسخة مدفوعة ولا مستوى مميّز. هذا مقصود. لقد دفع ريني كلفة تثقيفه النفسي بنفسه، وسبب وجود Bipolar Clarity كله هو ألا يقرر الرمز البريدي أو الراتب ما إذا كان أحد سيتعلم يوما عن مرضه.

هذا يعني أن المشروع يقوم على شيء واحد: هل يجده الناس.

إن كان هذا مفيدا، ثلاثة أشياء تساعد. الثلاثة مجانية.

الاشتراك في القناة. بالنسبة إلى قناة صغيرة، عدد المشتركين ومدة المشاهدة هما ما يقرر إن كان يوتيوب سيعرض درسا على الشخص التالي الذي يبحث في الثانية صباحا. ذلك الشخص لن يجد هذه الكراسة أولا. سيجد فيديو، أو لن يجد شيئا.

إعطاؤها لشخص واحد فُكّر فيه فعلا. شخص لديه التشخيص، أو شخص يحب من لديه التشخيص، أو شخص أعطي منشورا ولم يُعط شيئا آخر. ينتقل هذا كما ينتقل اسم طبيب جيد، من شخص إلى آخر، وهذا أقوى من منشور يمر عليه الجميع مرور الكرام.

إخبار مختص بوجودها. عيادة، أو مجموعة أقران، أو جمعية، أو الطبيب النفسي الذي سيُزار بعد ثلاثة أسابيع. يمكنهم إعطاء شيء مجاني، بخمس عشرة لغة، لا يحتاج تسجيل. لا يملك معظمهم شيئا مماثلا ليقدّموه.

شيء واحد لا يُطلب: الإجابات المكتوبة في هذه الكراسة. الصفحات المملوءة ملك خاص. التوصية بالكراسة وإخبار الناس عن الحالة الصحية الخاصة قراران مختلفان، ولا حاجة إلا لاتخاذ الأول.

كل شيء موجود على bipolarclarity.com/ar/support.

شكرا للوصول إلى هذا الحد. ليس أمرا بسيطا إنجاز أربعة وعشرين فصلا عن مرض شخصي.

– ريني، Bipolar Clarity

لك، وللناس من حولك



خطتك موجودة بالفعل. من غيرك يعرف كيف يستعملها؟



هذه الكراسة وسيلة لفهم ما يحدث لك، ولرؤية النوبة قبل وصولها، ولوجود خطة قبل الحاجة إليها. لكن هذه الخطة لا تُعاش على انفراد. من يحبونك يلاحظون أشياء: قلة نومك، وتسارع كلامك، وصمتك. لم يُرهم أحد تقريبا ما يُفعل بذلك. فيراقبون، أو يتجادلون، أو يصمتون.

في نوفمبر 2026 نطلق **Bipolar Support Roadmap**: البرنامج المخصص لعائلتك، ولمن يشاركك حياتك، ولأصدقائك.

ما يمكن أن يتغير في البيت

اليوم، غالبا	مع Roadmap
«هل أخذت الدواء؟»، ثلاث مرات في اليوم.	يساعدون في العلاج دون أن يتولوا الأمر عنك، ويتفقون معك على الطريقة.
ليلة واحدة بلا نوم والجميع في حالة تأهب... أو لا يلاحظ أحد حتى يفوت الأوان.	يميزون علامة التحذير من اليوم السيئ، ويعرفون ما يُفعل أولا.
في الأزمة، يرتجل الجميع.	أعدوا خطة أزمة قبل الحاجة إليها، يمكن وضعها بجانب المسارات المدونة في هذه الكراسة.
جدال يتصاعد.	يعرفون متى يتوقفون مؤقتا عن الحوار، وكيف يعودون إليه.

صُمم ليرافق هذا البرنامج

علامات التحذير، وخطة تُعدّ قبل الأزمة، والسؤال قبل التدخل: يغطي Roadmap ما تغطيه كراستك، لكن من جهتهم من الطاولة.

القرار لك

تمرير الصفحة التالية اختياري: لمن، ومتى، وهل يحدث أصلا. لا تحتوي على شيء مما كُتب هنا. ولا يطلب منهم Roadmap مراقبتك، بل يعلمهم السؤال قبل التدخل، وقبول «لا» جوابا.

هل يلزم إخبارهم بما يُكتب هنا؟
لا. لا يحتاج Roadmap إلى ذلك.

هل له تكلفة؟

لا. مجاني، مثل هذا البرنامج. لا نسخة مدفوعة، ولا حساب.

وإن لم يرغبوا؟

لا بأس. الدعوة لا تنتهي صلاحيتها.

طوال أربعة عشر شهرا جلسْتُ في غرفة علّمتني مرضي. الناس الذين أعيش معهم لم تكن لهم غرفة كهذه قط. هذه هي الغرفة التي كنت أتمناها لهم.

— ريني

← يمكن نزع الصفحة التالية أو إرسالها. إنها لهم.



لكل من يساند شخصا لديه اضطراب ثنائي القطب

شخص يهتم بك يتبع برنامجا للحفاظ على استقراره، وخطرت بباله. الأشياء لا تفوتك، لكن لم يعلمك أحد ما يفعل بها. لهذا وُجد Bipolar Support Roadmap.

ما يتعلم هنا

- فهم ما يُرى، دون مراقبة كل حركة.
- المساعدة دون تولي الأمر: في العلاج، والنوم، والكحول أو القنب.
- ملاحظة احتمال بدء نوبة، وما يُفعل أولا.
- الحوار وقت الخلاف، ومتى يُوقف الجدل مؤقتا.
- خطة أزمة تُعدّ قبل الحاجة إليها، بمسارين.
- الحدود، والأطفال، وإعادة بناء الثقة.
- العناية بالنفس، للقدرة على الاستمرار.

هل يفيد تعلم هذا فعلا؟

في تجربة عشوائية في برشلونة، حضر أقارب أشخاص لديهم اضطراب ثنائي القطب اثنتي عشرة جلسة جماعية وحدهم، دون حضور المرضى. ومقارنة بعائلات لم تتلق جلسات إضافية، أصيب عدد أقل من هؤلاء المرضى بنوبة جديدة خلال الدراسة، وكان الفرق أساسا في نوبات الهوس والهوس الخفيف.¹ ليس Roadmap تلك التجربة، لكنه مبني على الفكرة نفسها: ما يعرفه الناس في البيت مهم.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511–519.

الدروس الـ 19

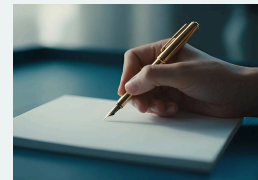
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي القطب: ما الذي يمكن معرفته فعلا؟ |
| 14 | كيف تُقدّم المساعدة في اكتئاب ثنائي القطب | 4 | هل أنت سبب نوبة ثنائي القطب؟ |
| 15 | خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها | 5 | دعم علاج ثنائي القطب دون تولي الأمر |
| 16 | ثنائي القطب والحدود والأطفال: أين يُرسم الخط؟ | 6 | ثنائي القطب والنوم: المساعدة دون تولي الأمر |
| 17 | حين يُثقل ثنائي القطب العائلة: من أين البداية؟ | 7 | علامة تحذير لثنائي القطب أم مجرد يوم سيئ؟ |
| 18 | إعادة بناء الثقة بعد نوبة ثنائي القطب | 8 | ثنائي القطب والكحول والقنب: كيف تكون المساعدة؟ |
| 19 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب دون فقدان الذات | 9 | علامات مبكرة للهوس والهوس الخفيف قد يلاحظها المقربون |
| | | 10 | اكتئاب ثنائي القطب والحالات المختلطة: ما الذي يُلاحظ |

كيف يعمل فيديو قصير وورقة عمل لكل درس • مسار من دقيقتين للأسابيع التي لا تتسع لأكثر • مبني مع الشخص الذي يتلقى الدعم، لا من وراء ظهره • مجاني، بلا حساب • ليس علاجاً ولا خدمة أزمات.

بـ 15 لغة: العربية • עברית • English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी •

يصدر في نوفمبر 2026. بالتسجيل، يصلك الخبر في اليوم الأول.

أمّر لك هذا لأن...



bipolarclarity.com/ar/family

عند القلق الآن على سلامة هذا الشخص: bipolarclarity.com/ar/gethelp. وأرقام خطوط الأزمات لكل بلد موجودة أيضا في الصفحات الأخيرة من هذه الوثيقة.

عند خطر وشيك

الاتصال برقم الطوارئ المحلي فوراً (مثلاً 911 في الولايات المتحدة، 999 في المملكة المتحدة، 112 في الاتحاد الأوروبي).

خطوط الأزمات حسب البلد

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 14 (الإسعاف) أو 17 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
الأرجنتين	يُتصل بـ 135 (بوينس آيرس) أو 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
أستراليا	يُتصل بـ 14 11 13 – Lifeline (24/7).
البحرين	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بلجيكا	يُتصل بـ 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
البرازيل	يُتصل بـ 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 4141* (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12356 – 全国心理援助热线، الخط الوطني للمساعدة النفسية (يوميًا، تختلف الساعات حسب المقاطعة، 18 ساعة على الأقل يوميًا).
الدنمارك	يُتصل بـ 201 201 70 – Livslinien.
مصر	يُتصل بـ 0700 888 0800 – الخط الساخن للصحة النفسية، وزارة الصحة والسكان (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • بالإنجليزية 0116 2525 09.
فرنسا	يُتصل بـ 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
ألمانيا	يُتصل بـ 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge. النمسا 142 • سويسرا 143.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7، بالكانتونية)؛ وبعده لغات 2389 The Samaritans (24/7) – 2222.
الهند	يُتصل بـ 14416 أو 14416-89-1800 – Tele-MANAS (24/7، بعشرين لغة).
العراق	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
إسرائيل	يُتصل بـ 1201 – ERAN، الإسعاف الوجداني الأول (24/7).
إيطاليا	يُتصل بـ 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia؛ الطوارئ 112.
اليابان	يُتصل بـ 338-279-0120 – (24/7) よりそいホットライン.
الأردن	يُتصل بـ 0416 544 079 – خط الأزمات والانتحار، الجمعية الأردنية للصحة النفسية (24/7) JCPA؛ الطوارئ 911.
الكويت	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 1564 – Embrace Lifeline، الخط الوطني (24/7)، بالعربية والإنجليزية والفرنسية.
المكسيك	يُتصل بـ 2000 911 800 – (24/7) Línea de la Vida.
المغرب	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 15 (الإسعاف) أو 19 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
هولندا	يُتصل بـ 0113-0800 – 113 113 – (24/7) Zelfmoordpreventie.
نيوزيلندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
النرويج	يُتصل بـ 123 116 – (24/7) Mental Helse.
عُمان	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – الساعات: 116sos.pl انظر.
البرتغال	يُتصل بـ 24 24 24 808 – SNS 24.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
السعودية	يُتصل بـ 920033360 – خط الدعم النفسي، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية (ليس على مدار الساعة؛ بساعات نهائية محددة).
سنغافورة	يُتصل بـ 1771 – الخط الوطني SOS 1767 • (24/7) mindline.
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 567 567 0800 – SADAG.
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 109 – (24/7) 자살예방 상담전화.
إسبانيا	يُتصل بـ 024 – (24/7) Línea de atención a la conducta suicida.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
السويد	يُتصل بـ 101 90 – Självordslinjen (Mind).
تايوان	يُتصل بـ 1925 – 安心專線، خط Anxin، وزارة الصحة والرعاية (24/7).
تونس	يُتصل بـ 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800-(800 4673) HOPE – الخط الوطني للدعم النفسي، وزارة الصحة ووقاية المجتمع (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً).
المملكة المتحدة وأيرلندا	يُتصل بـ 123 116 – Samaritans (24/7)؛ وفي المملكة المتحدة يمكن أيضًا إرسال SHOUT إلى 85258.
الولايات المتحدة وكندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبًا، يمكن إيجاد خط محلي موثّق خلال ثوان على findahelpline.com.

إن لم يكن البيت آمنًا

الأرقام أدناه لحالات العنف أو الإساءة في البيت – من شريك، أو فرد من الأسرة، أو أي شخص يشارك السكن. الممرض قد يفسّر سلوكًا، لكنه لا يبرره أبدًا. لا حاجة لأي قرار مسبق قبل الاتصال.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	يُتصل بـ 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (من الأحد إلى الخميس، ساعات نهائية).
الأرجنتين	يُتصل بـ 144 – Línea 144 (24/7).
أستراليا	يُتصل بـ 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 732 737 0458.
البحرين	يُتصل بـ 80001488 – مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري (الساعات غير مؤكدة).
بلجيكا	يُتصل بـ 1712 – Hulplijn 1712 (بالهولندية، أيام الأسبوع) • يُتصل بـ 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (بالفرنسية).
البرازيل	يُتصل بـ 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12338 (مع رمز المنطقة المحلي) – خط حماية الحقوق التابع للاتحاد النسائي لعموم الصين (24/7).

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الدنمارك	يُتصل بـ 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
مصر	يُتصل بـ 15115 — مكتب الشكاوى، المجلس القومي للمرأة (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 016 116 — Nollalinja (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 005 005 080 يعمل.
فرنسا	يُتصل بـ 3919 — Violences Femmes Info (24/7)؛ ولا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف.
ألمانيا	يُتصل بـ 016 116 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). النمسا 555 222 0800 • سويسرا 142.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0434 2522 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
الهند	يُتصل بـ 181 — Women Helpline (24/7).
العراق	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
إسرائيل	يُتصل بـ 118 — الخط الوطني للعنف الأسري (24/7)، بالعربية والعبرية والإنجليزية والروسية والأمهرية.
إيطاليا	يُتصل بـ 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
اليابان	يُتصل بـ 889-279-0120 — DV相談+ (24/7).
الأردن	يُتصل بـ 110 — الخط الوطني لحماية الأسرة، إدارة حماية الأسرة (24/7).
الكويت	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 018019-03 — خط مساعدة KAFA (24/7)، بالعربية والإنجليزية.
المكسيك	يُتصل بـ 079، الخيار 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
المغرب	يُتصل بـ 8350 — الاتحاد الوطني لنساء المغرب (UNFM)، الخط الأخضر «كلنا معاك» (بالعربية والفرنسية؛ الساعات غير مؤكدة).
هولندا	يُتصل بـ 2000-0800 — Veilig Thuis (24/7).
نيوزيلندا	يُتصل بـ 450 456 0800 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
النرويج	يُتصل بـ 006 116 — VO-linjen (24/7).
عُمان	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 002 120 800 — Niebieska Linia، الخط الأزرق (24/7)؛ بالإنجليزية أيام الاثنين 6-10 مساءً، وبالروسية أيام الثلاثاء 6-10 مساءً.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
البرتغال	يُتصل بـ 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 3060.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعى (24/7).
روسيا	يُتصل بـ 8-800-7000-600 – مركز آنا الوطنى لمنع العنف (من 9 صباحا حتى 9 مساء).
السعودية	يُتصل بـ 1919 – مركز البلاغ عن العنف الأسرى، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (24/7).
سنغافورة	يُتصل بـ 0000-777-1800 – الخط الوطنى لمكافحة العنف والتحرش الجنسى (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 428 428 0800 – GBV Command Centre (24/7).
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 1366 (24/7) – 여성긴급전화 1366.
إسبانيا	يُتصل بـ 016 (24/7) – لا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف • واتساب 016 000 600.
السويد	يُتصل بـ 016 116 (24/7) – Kvinnofridslinjen؛ ولا يزال الرقم القديم 020 50 50 50 يعمل.
تايوان	يُتصل بـ 113 – خط الحماية 113، للعنف الأسرى والاعتداء الجنسى والإساءة (24/7، بعدة لغات).
تونس	يُتصل بـ 1899 – الخط الأخضر 1899، الرصد الوطنى لمكافحة العنف ضد المرأة (24/7، بالعربية والفرنسية).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800111 – مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال (DFWAC) (24/7).
المملكة المتحدة وأيرلندا	المملكة المتحدة 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) • أيرلندا 900 341 1800 – Women's Aid (24/7).
الولايات المتحدة وكندا	في الولايات المتحدة، يُتصل بـ 7233-799-800-1 – National Domestic Violence Hotline (24/7)، أو تُرسل كلمة START إلى 88788. وفي كندا، يمكن إيجاد أقرب ملجأ على sheltersafe.ca.
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبا، فدليل NO MORE العالمى يضم خدمات في أكثر من 190 بلدا. عند خطر وشيك، يُتصل أولا برقم الطوارئ المحلى.

في أي مكان في العالم

يمكن إيجاد خط مساعدة مجاني في أي بلد على findahelpline.com أو befrienders.org. ويمكن أيضا إخبار شخص موثوق بما يُشعر به، وطلب البقاء معه.

إن لم تكن الحالة طارئة، لكن الصعوبة قائمة

يُتصل بالطبيب المعالج أو فريق الرعاية، أو يُحجز أقرب موعد ممكن. إن وُجدت خطة أزمة أو جهة اتصال آمنة، فهذه لحظة استعمالها. تجاوز الساعة القادمة يكفي – لا حاجة لحل كل شيء اليوم.

Bipolar Clarity محتوى تثقيفي ولا يقدم مساعدة طارئة أو مشورة طبية شخصية. تُستعمل الموارد أعلاه للدعم العاجل.