

01

Dwubiegunowa? Zacznij od tej strony

Dwie połączone strony. Najpierw ścieżki, z których korzystasz, kiedy naprawdę potrzebujesz pomocy; potem realistyczny sposób korzystania z tego Programu.

LEKCJA 1 Z DWUDZIESTU CZTERECH



Obejrzyj tę lekcję
bipolarclarity.com/pl/program/101

To jedna z dwudziestu czterech lekcji

****Bipolar Stability Program**** to dwadzieścia cztery bezpłatne lekcje dla osób, które mają już diagnozę choroby dwubiegunowej. Każda lekcja to film, a każdy rozdział to papier, który do niego pasuje. Piętnaście języków, bez e-maila, bez konta, bez wersji płatnej.

Zanim zaczniesz

****Nic tutaj nigdy nie powie ci, żebyś zaczynał, przerywał, zmniejszał dawkę, wznawiał, wybierał ani zmieniał lek.**** Zostawienie pustego pola jest dozwolone, „jeszcze nie wiadomo” to odpowiedź, i nie ma tu wersji, którą można oblać. Jeśli rozdział wysyła cię do innej lekcji, jej numer jest w nawiasie kwadratowym. Numery kryzysowe dla twojego kraju są z tyłu tego rozdziału.

Dlaczego to istnieje

Diagnozę choroby dwubiegunowej dostałem w 2018 roku. Pierwszy epizod miałem w 1993 — dwadzieścia pięć lat życia z czymś, co miało nazwę, której mi nikt nie powiedział.

Potem miałem szczęście. Szpital niedaleko mnie prowadził grupę psychoedukacyjną: psychiatrę, psycholożkę, około dziesięciu osób przy jednym stole, raz w tygodniu, przez czternaście miesięcy. Nikt tam nie mówił mi, co mam robić. Nauczyli mnie, czym to jest. To, co zostało, to nie był jeden fakt — to było to, że ktoś ułożył te fakty *w kolejności*. Dwadzieścia pięć lat zbierałem kawałki; w tamtym pokoju, pierwszy raz, złożyły się w ciąg.

Prawie nikt nie dostaje takiego pokoju. Mój potrzebował dwóch specjalistów, grupy, listy oczekujących i tego wszystkiego wystarczająco blisko mojego domu, żeby chodzić tam co tydzień przez rok. Kosztował mnie też tysiące dolarów.

Więc zbudowałem go od nowa jako coś, co możesz zacząć dziś wieczorem, gdziekolwiek jesteś, w piętnastu językach, za darmo — teraz i później. Nie próbna wersja, nie próbka, nic zatrzymanego na wersję płatną.

— René, Bipolar Clarity

Co budują razem dwadzieścia cztery rozdziały, a jeden nie

Każdy rozdział zapisuje kawałek tego samego dokumentu. Lekcja 1 zaczyna twoją stronę bezpieczeństwa, lekcja 4 nazywa twoje pierwsze sygnały ostrzegawcze, lekcja 19 zamienia je w drabinę z działaniem i kontaktem na każdym stopniu, a lekcja 24 składa to wszystko w twój ****Plan Stabilności****: jedną rzecz, którą możesz komuś podać w zły dzień albo zabrać na wizytę, kiedy brakuje ci słów.

Jeden rozdział daje ci stronę. Dwadzieścia cztery dają ci plan.

Dwadzieścia cztery lekcje

Ten rozdział możesz zrobić samodzielnie — tak został napisany. Numery to kolejność, którą polecamy, a nie zamek.

01	Dwubiegunowa? Zaczniij od tej strony	TU JESTEŚ
02	Czym jest choroba dwubiegunowa? (I czym nie jest)	
03	Sen i dwubiegunowa: 3 krótkie noce, 3 różne znaczenia	
04	Sygnały ostrzegawcze w dwubiegunowej: wybierz swoje 4	
05	Leki na dwubiegunową: do czego służy który	
06	Oś życia przy dwubiegunowej: uporządkuj swoją historię	
07	Dwubiegunowa typu I i II: co naprawdę oznacza ta cyfra	
08	Objawy hipomanii, które inni widzą wcześniej niż ty	
09	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? Zaczniij 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	



Zaczniij od lekcji 1
bipolarclarity.com/pl/program/I01



Wszystkie 24 w jednej książce
bipolarclarity.com/pl/workbook

Cel tej strony

Dwie połączone strony. Najpierw ścieżki, z których korzystasz, kiedy naprawdę potrzebujesz pomocy; potem realistyczny sposób korzystania z tego Programu.

Wychodzisz stąd z trzema własnymi ścieżkami — wczesna pomoc, pilna pomoc specjalisty i bezpośrednie niebezpieczeństwo — przepisany z aneksu na jedną stronę, jednym

nieobowiązkowym kontaktem osobistym i małym planem tego, jak i kiedy będziesz korzystać z Programu.

Plan bezpieczeństwa to przygotowanie edukacyjne. Nie ocenia ryzyka, nie monitoruje cię i nie zastępuje planu bezpieczeństwa ani planu kryzysowego napisanego ze specjalistą.

O czym jest ten rozdział

Ten rozdział idzie razem z lekcją wideo 1. To ta połowa, w której pracujesz. Film uczy; te strony są do pracy. To, co tu jest wydrukowane, chcesz mieć przed sobą, kiedy piszesz, i chcesz to móc znaleźć ponownie za kilka miesięcy, bez oglądania czegokolwiek.

Zacznij od strony, po którą naprawdę sięgniesz. Nie od najważniejszej strony w Programie — od tej najłatwiejszej *do znalezienia*. Trzy ścieżki: gdzie dostajesz pomoc wcześniej, gdzie dostajesz pilną pomoc specjalisty i co robisz, jeśli może być bezpośrednio niebezpieczeństwo. Przepisane własnym charakterem pisma, trzymane tam, gdzie twoja ręka już wie, gdzie sięgnąć.

Ścieżka zapisana twoją własną ręką to ta, którą znajdziesz pod presją. Aneks z tyłu tej książki ma numery kraj po kraju, i stamtąd je przepisujesz. Ale numer w książce, której musisz jeszcze poszukać, to nie to samo, co numer na stronie, którą masz przy sobie. Właśnie ta różnica jest sensem tego, żeby zacząć tutaj, a nie od czegoś ciekawszego.

Dla kogo to jest i kiedy to działa. Ten Program jest zbudowany na te okresy, kiedy czujesz się w miarę dobrze. Nie idealnie dobrze — na tyle dobrze, żeby czytać, napisać kilka linijek i wyobrazić sobie siebie, który lub która nie czuje się tak jak teraz. To nie jest próg, który musisz pokonać, żeby zasłużyć na miejsce tutaj. To po prostu moment, w którym ta praca jest możliwa: przygotowujesz się spokojnie na chwilę, w której spokojne przygotowywanie się nie będzie już opcją.

To też znaczy, że epizod nie usuwa cię z tego Programu. On go przerywa. Jest dwadzieścia cztery rozdziały, są ponumerowane i będą tu czekać — przez ciężkie dwa tygodnie, pobyt w szpitalu albo rok, w którym nic z tego nie było możliwe. Kiedy wracasz, nie zaczynasz od nowa jako jakiejś pokuty — otwierasz stronę zaznaczoną wcześniej, albo idziesz prosto do rozdziału, który pasuje do tego, co się właśnie wydarzyło. Wszystko, co tu masz już zapisane, nadal należy do ciebie. Jeśli masz w ręku cały zeszyt, blisko początku jest strona napisana dokładnie na taki moment; jeśli masz w ręku tylko ten rozdział, ta sama strona jest w pełnym zeszycie na bipolarclarity.com/pl/workbook.

I jedna granica, która jest ważniejsza niż wszystko inne tutaj. Jeśli szybko coraz bardziej się aktywujesz, tracisz kontakt z rzeczywistością, nie potrafisz zadbać o podstawowe potrzeby albo grozi ci skrzywdzenie siebie lub kogoś innego, na pierwszym miejscu jest pomoc specjalisty albo pilna pomoc, a ten rozdział czeka. Nic w tej książce nie jest warte dokończenia takim kosztem.

Co tu jest ważne

1. **Pilna pomoc albo pomoc ratunkowa jest ważniejsza niż zajęcia z kursu.** Zawsze, i bez dokończania tej strony najpierw.
2. **Ścieżka, którą łatwo znaleźć, jest lepsza niż ta, którą trzeba pamiętać.** Pod presją nie przypomnisz sobie numeru, który nigdzie nie masz zapisanego.
3. **Program pomaga ci się uczyć, organizować i przygotowywać.** Indywidualizowana opieka zostaje tam, gdzie już jest.
4. **Krótsza ścieżka i tak daje coś użytecznego.** Wypełnienie mniej nie jest porażką.

Najpierw obejrzyj film

Dwie rzeczy są tylko w filmie, i jedna z nich jest powodem, dla którego ten Program w ogóle istnieje.

- **Skąd wziął się ten Program.** René spędził około czternastu miesięcy w programie psychoedukacyjnym w specjalistycznym szpitalu po swojej diagnozie, i ten kurs istnieje dzięki temu, co to dało, i temu, czego w nim zabrakło. Opowiada o tym sam.
- **Strona Jordana, budowana na twoich oczach.** Patrzenie, jak ktoś najpierw źle wypełnia trzy ścieżki, a potem je poprawia, jest warte więcej niż czytanie instrukcji.

Obejrzyj to, zanim zaczniesz pisać. Ta lekcja wideo to *Dwubiegunowa? Zaczniij od tej strony* – lekcja 1 Bipolar Stability Program.

Zanim zaczniesz

Ten Program daje wiedzę i praktyczne przygotowanie. Indywidualna diagnoza, psychoterapia, leczenie, opieka kliniczna, pomoc w kryzysie i porada lekarska pozostają po stronie odpowiednich specjalistów i placówek zaangażowanych w twoje leczenie.

Twoje odpowiedzi w zeszycie nie są przez Bipolar Clarity przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.

Wybierz dzisiaj ścieżkę:

- **Główna ścieżka:** Plan bezpieczeństwa, potem punkt startowy.
- **Niska energia:** przepisz numer ratunkowy swojego kraju z aneksu i zapisz bipolarclarity.com/pl/gethelp. Dodaj jedną znaną ci usługę tylko wtedy, gdy to przydatne.
- **Pauza:** jeśli nauka zwiększa twój niepokój albo twój stan szybko się zmienia, przestań i skontaktuj się z odpowiednim specjalistą.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć:

- „Jeszcze nie wiadomo”
- „Wolę nie odpowiadać”
- „Nie ma tu nic do zapisania”
- „Prywatne — nie zapisuję tego tutaj”
- „Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą”

Skąd biorą się twierdzenia tego rozdziału. Ten rozdział nie zawiera twierdzeń klinicznych. To, co tu przedstawiamy, to własne granice Programu — a to są decyzje redakcyjne, nie wyniki badań. Reszta Programu ma źródła, i te źródła są publiczne: bipolarclarity.com/pl/program/sources. Źródło pokazuje, co mówią opublikowane wytyczne. Nie pokazuje, co dotyczy ciebie, i nigdy nie przeważa nad zdaniem specjalisty, który zna twój przypadek.

Główna ścieżka

Część A — Mój Plan bezpieczeństwa

Gdzie są numery. Ten zeszyt jest napisany w jednym języku, a czytany w wielu krajach, więc nie ma tu wydrukowanego numeru dla jednego kraju — język nie mówi nikomu, gdzie mieszkasz.

Aneks kryzysowy z tyłu tego zeszytu ma numery kraj po kraju, a do tego część na sytuacje, kiedy to nie jest nagły wypadek, ale jest ci trudno, i część na sytuacje, kiedy w domu nie jest bezpiecznie. Znajdź tam swój numer raz, teraz, i przepis go na linijkę poniżej. Numer zapisany twoją własną ręką jest tym, który znajdziesz pod presją.

WCZESNA POMOC

Ta ścieżka zaczyna się w części aneksu „**Jeśli to nie jest nagły wypadek, ale jest ci trudno**”. Dodaj przychodnię, osobę przepisującą lek, podstawową opiekę zdrowotną albo inną fachową ścieżkę, która już jest częścią twojego leczenia, jeśli taka istnieje.

MOJA ŚCIEŻKA DO WCZESNEJ POMOCY

PILNA POMOC SPECJALISTY

Ten poziom obejmuje część aneksu „**Numery kryzysowe według kraju**”. Ten zeszyt nie decyduje, czy twoja sytuacja jest pilna — sprawia tylko, że ścieżka jest łatwo dostępna.

MOJA ŚCIEŻKA DO PILNEJ POMOCY

BEZPOŚREDNIE NIEBEZPIECZEŃSTWO

Jeśli możesz być w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń teraz po służby ratunkowe w swoim kraju. Po zasoby kryzysowe w swoim kraju wejdź na bipolarclarity.com/pl/gethelp albo zajrzyj do aneksu kryzysowego kraj po kraju z tyłu tego zeszytu.

MÓJ NUMER RATUNKOWY, PRZEPISANY Z ANEKSU**JEDEN KONTAKT OSOBISTY – NIEOBOWIĄZKOWO**

Zapisz jedną osobę specjalistyczną, usługę albo osobę, której ufasz, tylko jeśli dzięki temu strona stanie się bardziej użyteczna. Zapisanie kontaktu nie powiadamia tej osoby ani nie czyni jej odpowiedzialną za twoje leczenie czy bezpieczeństwo.

IMIĘ LUB NAZWA USŁUGI**SPOSÓB KONTAKTU****O CO MOGĘ POPROSIĆ****CZY ŁATWO TO ZNAJDZIESZ**

Zamknij stronę i znajdź ją ponownie. Zaznacz jedno:

- Szybko to znajduję.
- Chcę to przenieść albo zapisać w łatwiejszym miejscu.
- Jeszcze nie wiadomo.
- Wolę nie odpowiadać.

☐

szybko

☐

przenieść

☐

jeszcze nie wiadomo

☐

wolę nie odpowiadać

Część B — Mój punkt startowy**MÓJ POWÓD ALBO CEL**

Zapisz jedną rzecz, którą chcesz lepiej zrozumieć, uporządkować albo przekazać innym. Unikaj zapisywania gwarantowanego rezultatu, na przykład „nigdy więcej nie mieć epizodu”.

JAK MOGĘ KORZYSTAĆ Z PROGRAMU

Wybierz jedną preferencję na początek. Możesz ją później zmienić.

- | | |
|--|--|
| ☐ najpierw wideo | ☐ tylko dźwięk albo wyłączony ekran |
| ☐ najpierw streszczenie z zeszytu | ☐ krótkie części |
| ☐ jeszcze nie wiadomo | |

MÓJ COTYGODNIOWY PUNKT PRZYPOMNIENIA

Wybierz porę albo powtarzający się moment, który naprawdę istnieje w twoim życiu. Długość rozdziału nie jest dawką kliniczną ani sprawdzianem zaangażowania.

MÓJ PLAN B PRZY NISKIEJ ENERGII

Wybierz najmniejszą użyteczną wersję: jedno pytanie, pięć minut nagrania, same najważniejsze myśli albo coś swojego, co działa tak samo.

NA ILE CZUJĘ SIĘ PEWNIE TERAZ

- Jeszcze bez pewności siebie.
- Trochę pewności siebie.
- Całkiem sporo pewności siebie.
- Bardzo dużo pewności siebie.
- Wolę nie odpowiadać.

- | | | | |
|---|---------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ jeszcze bez pewności | ☐ trochę | ☐ całkiem sporo | ☐ bardzo dużo |
| ☐ wolę nie odpowiadać | | | |

Ścieżka przy niskiej energii

1. Znajdź swój kraj w aneksie kryzysowym z tyłu i przepisz numer ratunkowy na linijkę w §3.
2. Zapisz bipolarclarity.com/pl/gethelp — jest tam ta sama lista i jest zawsze aktualna.
3. Dodaj jedną znaną ci usługę albo kontakt tylko wtedy, gdy to pomaga.
4. Przestań. Nie musisz dziś wypełniać niczego więcej.

Przykład krok po kroku (fikcyjny)

Jordan ma już przepisane numery krajowe z aneksu na stronę. Jordan dodaje portal przychodni pod „wczesną pomocą” i przyjaciela pod kontaktem osobistym, z jedną konkretną prośbą: „Pomóż

mi znaleźć tę stronę i zostać ze mną, kiedy będę dzwonić”. Przy sprawdzeniu, czy to łatwo znaleźć, zaznacza „Szybko to znajduję”.

W punkcie startowym Jordana jest napisane: „Chcę jasno opisywać zmiany podczas wizyt”. Preferowany sposób korzystania to najpierw wideo, sygnał to niedziela po obiedzie, plan B przy niskiej energii to jedno pytanie w dwie minuty, a pewność siebie to „trochę pewności siebie”.

To jest fikcyjne i pokazuje, jak działają pola; to nie jest zalecana odpowiedź.

Stan tej strony

Wybierz dokładnie jedno: **Do użycia**, **Czeka na informacje** albo **Zachowuję to dla siebie**.

Zaznacz **Do użycia** tylko wtedy, kiedy **przynajmniej jedna ścieżka, do której naprawdę masz dostęp, jest zapisana i masz odpowiedź na sprawdzenie, czy to znajdziesz** — żadne z tych dwóch nie zależy od nikogo innego. Twój Plan bezpieczeństwa nigdy nie czeka na brakujący szczegół: ogólne ścieżki powyżej wystarczą, żeby zacząć. Plan bezpieczeństwa, który czeka na numer jednej przychodni, to strona w użyciu, a nie niedokończona.

☐ Do użycia ☐ Czeka na informacje ☐ Zachowuję to dla siebie

Zanim zamkniesz tę stronę

Nieobowiązkowe i prywatne. Nigdy nie przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.

JEDNA RZECZ, KTÓRA STAŁA SIĘ JAŚNIEJSZA

JEDNO PYTANIE, KTÓRE MOŻE ZECHCĘ ZACHOWAĆ

ŚCIEŻKA UŻYTA DZIŚ

☐ główna ścieżka ☐ ścieżka przy niskiej energii
☐ wstrzymane ☐ wolę nie odpowiadać

Co trafia do twojego Planu Stabilności

Trzymaj Plan bezpieczeństwa na początku Planu Stabilności, dopóki jest jego aktualną wersją. Moduł reagowania w kryzysie tworzy pełniejszy Szkic reagowania w kryzysie (lekcja 20). Zastępuje on tę tymczasową stronę dopiero, kiedy odpowiednie pola fachowe i lokalne zostaną sprawdzone.

Zachowaj cel z punktu startowego, preferencję korzystania, sygnał i plan B przy niskiej energii. Moduły dotyczące tożsamości i powrotu do zdrowia wracają do tego celu w kontekście funkcjonowania, tożsamości i powrotu do zdrowia.

Prywatność i bezpieczeństwo

- Twoje odpowiedzi w zeszycie nie są przez Bipolar Clarity przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.
- Osoba wspierająca dostaje tylko to, czym zdecydujesz się podzielić, i nie staje się przez to odpowiedzialna za twoje leczenie ani bezpieczeństwo.
- Program nigdy nie mówi, czy zaczynać, przerywać, zmniejszać dawkę, wznowiać, wybierać ani zmieniać lek.
- Nie zapisuj szczegółów metody samookaleczenia ani samobójstwa.
- Nie używaj tej strony do oceny zagrożenia. Pilna albo natychmiastowa pomoc jest ważniejsza niż wypełnienie tej strony.

Pomoc tam, gdzie mieszkasz

Numery kryzysowe dla twojego kraju są na końcu tego rozdziału.

Słowa użyte w tym rozdziale

Tylko te, których ten rozdział naprawdę używa. Pełny słowniczek jest w całym zeszycie.

Główna ścieżka — pełna wersja rozdziału. Ta, której używasz w zwykły dzień.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć (*wyjścia awaryjne Programu*) — pięć odpowiedzi dostępnych na każdej stronie: **Jeszcze nie wiadomo**, **Wolę nie odpowiadać**, **Nie ma tu nic do zapisania**, **Prywatne — nie zapisuję tego tutaj**, **Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą**. To są prawdziwe odpowiedzi, a nie luki. Strona z trzema linijkami, które są prawdziwe, jest warta więcej niż strona wypełniona po to, żeby wyglądała na kompletną.

Pewność (*pewne / możliwe / niepewne, lekcja 12*) — jak bardzo jesteś pewny lub pewna obserwacji, zapisane osobno od samej obserwacji. Niepewność to informacja warta zapisania, a nie powód, żeby zostawić liniijkę pustą.

Stan tej strony — linijka na końcu rozdziału, w której mówisz, na jakim etapie jest ta strona. Są trzy: **Do użycia** (jest tam coś zapisanego, co nie zależy od nikogo innego), **Czeka na informacje** (następny użyteczny krok wymaga dokumentu, daty albo numeru telefonu, którego jeszcze nie masz, więc strona czeka, a nie jest zawieszona) i **Zachowuję to dla siebie** (zdecydowałeś lub zdecydowałaś, żeby tego nie zapisywać, i to jest skończona decyzja, a nie luka).

Ścieżka — sposób dotarcia do pomocy, zapisany, zanim będzie potrzebny. Program celowo trzyma trzy z nich osobno: wcześniejszą pomoc, pilną pomoc specjalisty i bezpośrednie niebezpieczeństwo. To różne miejsca docelowe z różnymi numerami telefonów, a mieszanie ich sprawia, że plan staje się bezużyteczny właśnie w momencie, kiedy się liczy.

Ścieżka przy niskiej energii — krótsza wersja tego samego rozdziału. Istnieje, bo krótsza ścieżka, doprowadzona do końca w trudnym tygodniu, jest warta więcej niż rozdział pominięty w oczekiwaniu na dobry tydzień. To, co z niej wychodzi, nie jest gorszą odpowiedzią — jest mniejszą.

Epizod — rozpoznawalny okres, w którym kilka rzeczy zmienia się razem i pozostaje zmienionych, a nie pojedynczy zły dzień albo silne uczucie. Każdy system ustala własne progi czasu trwania i nasilenia, i **to specjalista decyduje, czy dany okres liczy się jako epizod**. Ten zeszyt opisuje okresy; nigdy ich nie klasyfikuje.

Jeśli ten rozdział był wart czasu

Właśnie skończyłeś lub skończyłaś jeden z dwudziestu czterech. Reszta jest napisana tak samo, są tak samo bezpłatne, i budują jedną rzecz: plan, który możesz komuś podać w zły dzień.

Cały zeszyt ma wszystkie dwadzieścia cztery rozdziały w jednej książce, do tego mapę tego, jak do siebie pasują, i pełny słowniczek. ****bipolarclarity.com/pl/workbook****

Bez adresu e-mail, bez konta, bez wersji płatnej. A jeśli wolisz brać po jednym rozdziale naraz, to też się sprawdza: każda lekcja ma swój.

Jak to zostaje bezpłatne

Za ten zeszyt nie zapłaciłeś ani nie zapłaciłaś, i nikt nie poprosił cię o adres e-mail, żeby ci go dać. Nie ma wersji płatnej ani poziomu premium. To celowe. Ja zapłaciłem za swoją własną psychoedukację, i cały powód, dla którego Bipolar Clarity istnieje, jest taki, że twój kod pocztowy i twoja pensja nie powinny decydować o tym, czy ktoś kiedykolwiek nauczy cię twojej własnej choroby.

To znaczy, że projekt opiera się na jednej rzeczy: czy ludzie go znajdą.

Jeśli to było przydatne, pomagają trzy rzeczy. Wszystkie trzy są bezpłatne.

Zasubskrybuj kanał. Przy małym kanale to subskrybenci i czas oglądania decydują, czy YouTube pokaże lekcję kolejnej osobie, która szuka o drugiej w nocy. Ta osoba nie trafi najpierw na ten zeszyt. Trafi na film, albo nie trafi na nic.

Podaj to jednej osobie, o której naprawdę pomyślałeś lub pomyślałaś. Komuś z diagnozą, komuś, kto kocha osobę, która ją ma, komuś, komu wcisnięto ulotkę i nic więcej. To rozchodzi się tak, jak rozchodzi się nazwisko dobrego lekarza: jedna osoba mówi drugiej. I to działa lepiej niż post, obok którego wszyscy przewijają.

Powiedz specjaliście, że to istnieje. Poradni, grupie samopomocy, stowarzyszeniu, psychiatrze, do którego idziesz za trzy tygodnie. Oni mogą dać coś bezpłatnego, w piętnastu językach, na co nikt nie musi się rejestrować. Większość z nich nie ma nic podobnego do rozdania.

Jedna rzecz, o którą nie proszę: twoje odpowiedzi. Strony, które wypełniłeś lub wypełniłaś, należą do ciebie. Polecenie tego zeszytu i opowiadanie ludziom o własnym zdrowiu to dwie różne decyzje, i musisz podjąć tylko pierwszą.

Wszystko jest na bipolarclarity.com/pl/support.

Dziękuję, że dotarłeś lub dotarłaś aż tutaj. Przejście przez dwadzieścia cztery rozdziały o własnej chorobie to nie jest mała rzecz.

— René, Bipolar Clarity



Twój plan już istnieje. Kto jeszcze umie z niego korzystać?

Korzystasz z tego zeszytu, żeby rozumieć, co się z tobą dzieje, widzieć nadchodzący epizod i mieć plan, zanim będzie potrzebny. Ale w tym planie nie żyjesz w pojedynkę. Ludzie, którzy cię kochają, coś zauważają: że śpisz mniej, mówisz szybciej, milkniesz. Prawie nikt im nie pokazał, co z tym zrobić. Więc obserwują, kłócą się albo nic nie mówią.



W listopadzie 2026 uruchamiamy **Bipolar Support Roadmap**: program dla twojej rodziny, partnera lub partnerki i przyjaciół.

Co może się zmienić w domu

DZIŚ, CZĘSTO	DZIĘKI ROADMAP
„Leki wzięte?“, trzy razy dziennie.	Pomagają w leczeniu, nie przejmując kontroli , i ustalają z tobą, jak.
Jedna nieprzespana noc i wszyscy w pogotowiu... albo nikt nic nie widzi, aż jest za późno.	Odróżniają sygnał ostrzegawczy od gorszego dnia i wiedzą, co zrobić najpierw.
W kryzysie wszyscy improwizują.	Mają plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny , który może leżeć obok ścieżek zapisanych przez ciebie w zeszycie.
Kłótnia, która się zaostrza.	Wiedzą, kiedy przerwać rozmowę i jak do niej wrócić.

Stworzony do pracy z tym programem

Sygnały ostrzegawcze, plan zrobiony przed kryzysem, pytanie, zanim się wkroczy: Roadmap obejmuje to samo co twój zeszyt, tylko z ich strony stołu.

Twój wybór

Przekazanie następnej strony jest dobrowolne: komu, kiedy i czy w ogóle. Nie ma na niej nic z twoich zapisków. A Roadmap nie prosi ich, żeby cię pilnowali. Uczy ich pytać, zanim wkroczą, i przyjmować „nie” jako odpowiedź.

Przez czternaście miesięcy siedziałem w pokoju, który uczył mnie mojej choroby. Ludzie, z którymi żyję, nigdy nie mieli takiego pokoju. Ten jest taki, jakiego bym dla nich chciał.

— René

Czy muszę im mówić, co tu piszę?

Nie. Roadmap tego nie potrzebuje.

Czy to coś kosztuje?

Nie. Jest za darmo, jak ten program. Bez płatnej wersji, bez konta.

A jeśli nie zechcą?

Nic nie szkodzi. Zaproszenie nie wygasa.

→ **Oderwij następną stronę lub prześlij ją dalej. Jest dla nich.**



Dla Ciebie, gdy wspierasz osobę z chorobą dwubiegunową

Ktoś, komu na tobie zależy, przechodzi program, by dbać o swoją stabilność, i pomyślał o tobie. Zauważasz różne rzeczy. Nikt cię nie nauczył, co z nimi robić. Właśnie do tego służy Bipolar Support Roadmap.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- **Rozumieć, co widzisz**, bez pilnowania każdego kroku.
- **Pomagać, nie przejmując kontroli**: przy leczeniu, śnie, alkoholu czy marihuanie.
- **Zauważać, że epizod może się zaczynać**, i co zrobić najpierw.
- **Rozmawiać w konflikcie**, i kiedy przerwać kłótnię.
- **Plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny**, z dwiema ścieżkami.
- **Granice, dzieci i odbudowa zaufania**.
- **Dbać o siebie**, żeby mieć siłę dalej.

Czy ta wiedza naprawdę pomaga?

W randomizowanym badaniu w Barcelonie bliscy osób z chorobą dwubiegunową sami chodzili na dwanaście sesji grupowych; pacjenci w nich nie uczestniczyli. W porównaniu z rodzinami bez dodatkowych sesji mniej z tych pacjentów miało nowy epizod w czasie badania, głównie mniej epizodów maniackalnych i hipomaniackalnych.¹ Roadmap nie jest takim samym badaniem. Opiera się na tej samej idei: to, co wiedzą ludzie w domu, ma znaczenie.

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

19 LEKCJI

- | | |
|--|--|
| <p>1 Bliska osoba ma diagnozę choroby dwubiegunowej: co teraz?</p> <p>2 Pomoc osobie z chorobą dwubiegunową: jaka jest twoja rola?</p> <p>3 Zachowania w chorobie dwubiegunowej: co możesz wiedzieć?</p> <p>4 Czy to ty jesteś przyczyną epizodu?</p> <p>5 Jak pomóc w leczeniu, nie przejmując kontroli</p> <p>6 Choroba dwubiegunowa i sen: pomoc bez przejmowania steru</p> <p>7 Sygnał ostrzegawczy czy gorszy dzień?</p> <p>8 Choroba dwubiegunowa, alkohol i marihuana: jak pomóc?</p> | <p>9 Wczesne oznaki manii i hipomanii, które mogą zauważyć bliscy</p> <p>10 Depresja dwubiegunowa i stany mieszane: na co uważać</p> <p>11 Epizod może się zaczynać: co robić?</p> <p>12 Konflikt i choroba dwubiegunowa: jak rozmawiać</p> <p>13 Jak reagować na manię, nie podsycając konfliktu</p> <p>14 Jak pomóc osobie w depresji dwubiegunowej</p> <p>15 Przygotuj plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny</p> <p>16 Choroba dwubiegunowa, granice i dzieci: gdzie jest linia?</p> <p>17 Gdy choroba dwubiegunowa obciąża rodzinę: od czego zacząć?</p> <p>18 Jak odbudować zaufanie po epizodzie</p> <p>19 Jak wspierać bliską osobę i nie stracić siebie</p> |
|--|--|

JAK TO DZIAŁA Jedno krótkie wideo i jedna karta pracy na lekcję • dwuminutowa ścieżka na tygodnie, gdy masz siłę tylko na tyle • tworzony razem z osobą, którą wspierasz, nie ponad nią • darmowy, bez konta • to nie terapia ani usługa kryzysowa.

Premiera w listopadzie 2026. Zapisz się, a damy znać pierwszego dnia.

Przekazuję ci to, bo...



bipolarclarity.com/pl/family

Jeśli martwisz się teraz o bezpieczeństwo tej osoby: bipolarclarity.com/pl/gethelp. Telefony kryzysowe dla każdego kraju są też na ostatnich stronach tego dokumentu.

Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie

Zadzwoń teraz pod lokalny numer alarmowy (na przykład 112 w Polsce i w całej Unii Europejskiej, 911 w USA, 999 w Wielkiej Brytanii).

Numery kryzysowe według kraju

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 14 (pogotowie) albo 17 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Argentyna	zadzwoń pod 135 (Buenos Aires) albo 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	zadzwoń pod 13 11 14 — Lifeline (całą dobę).
Bahrajn	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Belgia	zadzwoń pod 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (całą dobę).
Brazylia	zadzwoń pod 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod *4141 (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12356 — 全国心理援助热线, krajowa infolinia wsparcia psychologicznego (codziennie, godziny zależą od prowincji, co najmniej 18 godzin dziennie).
Dania	zadzwoń pod 70 201 201 — Livslinien.
Egipt	zadzwoń pod 0800 888 0700 — infolinia zdrowia psychicznego Ministerstwa Zdrowia i Ludności (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 09 2525 0111 — MIELI (całą dobę) • po angielsku 09 2525 0116.
Francja	zadzwoń pod 3114 — Numéro national de prévention du suicide (całą dobę).
Niemcy	zadzwoń pod 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (całą dobę). Austria 142 • Szwajcaria 143.
Hongkong	zadzwoń pod 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (całą dobę, kantoński); wielojęzyczna 2389 2222 — The Samaritans (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 14416 albo 1800-89-14416 — Tele-MANAS (całą dobę, 20 języków).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 1201 — ERAN, Emotional First Aid (całą dobę).
Włochy	zadzwoń pod 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; w nagłych wypadkach 112.
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-338 — よりそいホットライン (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (całą dobę); w nagłych wypadkach 911.
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 1564 — Embrace Lifeline, krajowa linia życia (całą dobę, arabski/angielski/francuski).
Meksyk	zadzwoń pod 800 911 2000 — Línea de la Vida (całą dobę).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Maroko	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 15 (pogotowie) albo 19 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Holandia	zadzwoń pod 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (całą dobę) • 113.
Nowa Zelandia	zadzwoń albo wyślij SMS pod 1737 (całą dobę) • Lifeline 0800 543 354.
Norwegia	zadzwoń pod 116 123 — Mental Helse (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — godziny: zobacz 116sos.pl.
Portugalia	zadzwoń pod 808 24 24 24 — SNS 24.
Katar	zadzwoń pod 919 — AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 920033360 — Krajowe Centrum Promocji Zdrowia Psychicznego, infolinia wsparcia psychologicznego (nie całą dobę; ustalone godziny dzienne).
Singapur	zadzwoń pod 1771 — krajowa mindline (całą dobę) • SOS 1767.
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 567 567 — SADAG.
Korea Południowa	zadzwoń pod 109 — 자살예방 상담전화 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 024 — Línea de atención a la conducta suicida (całą dobę).
Szwecja	zadzwoń pod 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Tajwan	zadzwoń pod 1925 — 安心專線, infolinia Anxin, Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej (całą dobę).
Tunezja	zadzwoń pod 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800-HOPE (800 4673) — krajowa linia wsparcia psychicznego, MOHAP (codziennie 8:00–20:00).
Wielka Brytania i Irlandia	zadzwoń pod 116 123 — Samaritans (całą dobę); w Wielkiej Brytanii możesz też wysłać SMS ze słowem SHOUT na 85258.
USA i Kanada	zadzwoń albo wyślij SMS pod 988 — Suicide & Crisis Lifeline (całą dobę).
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, sprawdź lokalną linię znajdziesz w kilka sekund na findahelpline.com.

Jeśli w domu nie jesteś bezpieczny lub bezpieczna

Numery poniżej są na przemoc albo krzywdzenie w domu — ze strony partnera lub partnerki, członka rodziny, kogokolwiek, z kim mieszkasz. Choroba może wyjaśniać zachowanie; nigdy go nie usprawiedliwia. Nie musisz niczego jeszcze postanowić, żeby zadzwonić.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	zadzwoń pod 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (niedziela–czwartek, godziny dzienne).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Argentyna	zadzwoń pod 144 – Línea 144 (całą dobę).
Australia	zadzwoń pod 1800 737 732 – 1800RESPECT (całą dobę); albo wyślij SMS na 0458 737 732.
Bahrajn	zadzwoń pod 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (godziny niepotwierdzone).
Belgia	zadzwoń pod 1712 – Hulplijn 1712 (niderlandzki, dni robocze) • zadzwoń pod 0800 30 030 – Écoute Violences Conjugales (francuski).
Brazylia	zadzwoń pod 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod 1455 – Fono Orientación, SernamEG (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12338 (wybierz z lokalnym numerem kierunkowym) – infolinia ochrony praw All-China Women's Federation (całą dobę).
Dania	zadzwoń pod 1888 – Lev Uden Vold (całą dobę).
Egipt	zadzwoń pod 15115 – biuro skarg Krajowej Rady Kobiet (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 116 016 – Nollalinja (całą dobę); stary numer 080 005 005 nadal działa.
Francja	zadzwoń pod 3919 – Violences Femmes Info (całą dobę); połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym.
Niemcy	zadzwoń pod 116 016 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (całą dobę). Austria 0800 222 555 • Szwajcaria 142.
Hongkong	zadzwoń pod 2522 0434 – całodobowa infolinia dla kobiet Harmony House (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 181 – Women Helpline (całą dobę).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 118 – krajowa infolinia do spraw przemocy domowej (całą dobę, hebrajski, arabski, angielski, rosyjski, amharski).
Włochy	zadzwoń pod 1522 – numero antiviolenza e stalking (całą dobę).
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-889 – DV相談+ (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 110 – krajowa infolinia ochrony rodziny, Wydział Ochrony Rodziny (całą dobę).
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 03-018019 – KAFA Helpline (całą dobę, arabski/angielski).
Meksyk	zadzwoń pod 079, opcja 1 – Línea de las Mujeres (całą dobę).
Maroko	zadzwoń pod 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), zielona linia „Koulounamaak” (arabski/francuski; godziny niepotwierdzone).
Holandia	zadzwoń pod 0800-2000 – Veilig Thuis (całą dobę).
Nowa Zelandia	zadzwoń pod 0800 456 450 – Are You OK (całą dobę) • Women's Refuge 0800 733 843.
Norwegia	zadzwoń pod 116 006 – VO-linjen (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 800 120 002 – Niebieska Linia (całą dobę); po angielsku w poniedziałki 18:00–22:00, po rosyjsku we wtorki 18:00–22:00.
Portugalia	zadzwoń pod 800 202 148 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (całą dobę); albo wyślij SMS na 3060.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Katar	zadzwoń pod 919 – AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	zadzwoń pod 8-800-7000-600 – ANNA Center, Krajowe Centrum Zapobiegania Przemocy (9:00–21:00).
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 1919 – centrum zgłaszania przemocy domowej, Ministerstwo Zasobów Ludzkich i Rozwoju Społecznego (całą dobę).
Singapur	zadzwoń pod 1800-777-0000 – krajowa infolinia przeciw przemocy i molestowaniu seksualnemu (całą dobę).
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 428 428 – GBV Command Centre (całą dobę).
Korea Południowa	zadzwoń pod 1366 – 여성긴급전화 1366 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 016 (całą dobę) – połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym • WhatsApp 600 000 016.
Szwecja	zadzwoń pod 116 016 – Kvinnofridslinjen (całą dobę); stary numer 020-50 50 50 nadal działa.
Tajwan	zadzwoń pod 113 – infolinia ochrony 113, dla przemocy domowej, napaści seksualnej i nadużyć (całą dobę, wielojęzyczna).
Tunezja	zadzwoń pod 1899 – Ligne Verte 1899, Krajowe Obserwatorium do Walki z Przemocą wobec Kobiet (całą dobę, arabski/francuski).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800111 – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (całą dobę).
Wielka Brytania i Irlandia	Wielka Brytania 0808 2000 247 – National Domestic Abuse Helpline (całą dobę) • Irlandia 1800 341 900 – Women's Aid (całą dobę).
USA i Kanada	w USA zadzwoń pod 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (całą dobę), albo wyślij SMS ze słowem START na 88788. W Kanadzie najbliższy dom bezpieczny znajdziesz na sheltersafe.ca.
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, NO MORE Global Directory ma spis usług w ponad 190 krajach. Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, najpierw zadzwoń pod lokalny numer alarmowy.

Gdziekolwiek na świecie

Bezpłatną infolinię w swoim kraju znajdziesz tu: findahelpline.com albo befrienders.org. Możesz też powiedzieć komuś, komu ufasz, co czujesz, i poprosić, żeby został lub została przy tobie.

Jeśli to nie jest nagły wypadek, ale jest ci trudno

Zadzwoń do swojego specjalisty albo zespołu leczącego, albo umów się na najbliższą możliwą wizytę. Jeśli masz plan kryzysowy albo kontakt bezpieczeństwa, to jest moment, żeby z niego skorzystać. Wystarczy przetrwać najbliższą godzinę – nie musisz dziś rozwiązać wszystkiego.

Bipolar Clarity to treści edukacyjne i nie może zapewnić pomocy ratunkowej ani osobistej porady lekarskiej. Skorzystaj z zasobów powyżej, żeby uzyskać pilne wsparcie.