

02

양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요?

워크시트를 진단 검사로 쓰지 않으면서, 양극성 장애를 정확하고 낙인 없이 말할 수 있는 표현을 만들어요.

레슨 2 / 전 24회



이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/102

인쇄하세요. 손으로 쓰세요. 곁에 두세요.

bipolarclarity.com/ko/

이것은 24개 레슨 가운데 한 편이에요

Bipolar Stability Program은 이미 양극성 장애 진단을 받은 사람을 위한 무료 24개 레슨이에요. 레슨마다 영상이 하나 있고, 그 영상과 짝을 이루는 종이가 이 챕터예요. 15개 언어, 이메일 없이, 계정 없이, 유료 버전 없이.

시작하기 전에

여기에서 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요. 빈칸으로 두어도 괜찮고, 「아직 잘 모르겠어요」도 하나의 답이에요. 여기에는 통과도 실패도 없어요. 다른 레슨으로 안내할 때는 레슨 번호를 대괄호로 표시해요. 사는 나라의 위기 상담 전화는 이 챕터 맨 뒤에 있어요.

이것이 존재하는 이유

제가 양극성 장애 진단을 받은 건 2018년이에요. 첫 에피소드는 1993년이었어요. 이름이 있는 무언가와, 그 이름을 듣지 못한 채로 25년을 산 셈이에요.

그다음에 저는 운이 좋았어요. 집 근처 병원에 심리교육 그룹이 있었거든요. 정신과 의사 한 명, 심리학자 한 명, 그리고 탁자에 둘러앉은 열 명쯤. 주 1회, 14개월. 거기서 누구도 저에게 무엇을 하라고 지시하지 않았어요. 이게 무엇인지를 설명해 줬어요. 그리고 저에게 남은 건 어떤 개별 지식이 아니었어요. 누군가 그 지식을 순서대로 놓아 줬다는 것이었어요. 저는 25년 동안 조각을 모아 왔어요. 그 방에서 처음으로, 그 조각들이 하나의 이어진 흐름이 됐어요.

그 방에 닿는 사람은 거의 없어요. 제 경우에는 임상 전문가 두 명, 그룹, 대기자 명단, 그리고 1년 동안 매주 다닐 수 있을 만큼 집에서 가까울 것. 그 조건이 전부 필요했어요. 게다가 수천 달러가 들었어요.

그래서 저는 그것을, 어디에 있든 오늘 밤부터 시작할 수 있는 것으로 다시 만들었어요. 15개 언어로, 무료로, 지금도 앞으로도요. 체험판도 아니고 맛보기도 아니에요. 유료 버전을 위해 빼 둔 내용도 없어요.

— René, Bipolar Clarity

챕터 하나로는 안 되고, 24개가 모여야 되는 것

챕터마다 같은 하나의 문서를 조금씩 채워 나가요. 레슨 1에서 안전 페이지를 시작하고, 4에서 첫 경고 신호에 이름을 붙이고, 19에서 그것을 단계별 사다리로 바꿔 각 칸에 행동과 연락처를 넣어요. 그리고 24에서 그 전부를 **안정 계획**으로 묶어요. 힘든 날 누군가에게 건낼 수 있는 것, 또는 말이 나오지 않을 때 진료실에 들고 갈 수 있는 것이에요.

챕터 하나면 한 페이지가 생겨요. 24개가 모이면 계획이 생겨요.

24개 레슨

이 챕터는 혼자서도 할 수 있어요. 그렇게 쓰였어요. 번호는 원하는 순서일 뿐, 정해진 규칙이 아니에요.

02

01	양극성 장애 진단을 막 받으셨나요? 이 한 장부터 쓰세요	
02	양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요?	지금 여기
03	양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지	
04	양극성 장애 초기 경고 신호: 나만의 4가지 고르기	
05	양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요?	
06	양극성 장애 라이프 차트: 지금까지의 기분 흐름을 한 장에	
07	양극성 장애 1형 vs 2형: 숫자가 정말 뜻하는 것	
08	양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호	
09	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	



레슨 1부터 시작하기
bipolarclarity.com/ko/program/
l01



24개를 한 권으로
bipolarclarity.com/ko/
workbook

이 페이지에서 하는 일

워크시트를 진단 검사로 쓰지 않으면서, 양극성 장애를 정확하고 낙인 없이 말할 수 있는 표현을 만들어요.

여기서 가지고 나가는 것은 의미하는 것과 의미하지 않는 것 + 진단 표현 카드 하나, 그리고 자격 있는 전문가에게 가져갈 확실하지 않은 것 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 2와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 여기 인쇄된 것은 다시 꺼내 쓰게 될 표현이에요. 진료실에서, 어려운 대화에서, 또는 누군가 무심한 말을 하는 날예요.

이 챕터가 하는 일은 검사가 아니라 말이에요. 여기에 쓰는 어떤 것도 무언가를 진단하지 않아요. 이 챕터가 하는 일은, 전문가에게 쓸 수 있을 만큼 정확하고 가족에게 쓸 수 있을 만큼 차분한 표현을 갖게 하는 거예요. 그리고 그 둘은 서로 다른 문제예요.

에피소드성과 장기적 관점. 일찍 자기 것으로 만들어 둘 만한 두 단어예요. 에피소드성은 변화가 계속 밋밋하게 이어지는 게 아니라 알아볼 수 있는 기간으로 온다는 뜻이에요. 장기적 관점은 시간을 가로질러 봐야 그림이 말이 된다는 뜻이고, 그래서 한 번의 진료나 한 장의 설문지나 나쁜 두 주만으로는 정할 수 없어요.

에피소드는 느낌 하나가 아니라 한 무리예요. 기분, 에너지, 활동, 생각, 수면, 행동, 그리고 생활이 실제로 어떻게 굴러가는지. 그 가운데 여럿이 함께, 한동안, 자기 평소와 다르게 움직이는 거예요. 하루 가라앉은 오후는 그냥 가라앉은 오후예요.

무엇이 촉발했는지와 무엇이 원인인지는 같지 않아요. 양극성 장애의 정확한 원인은 알려져 있지 않고, 어떻게 시작되고 어떻게 흘러가는데는 여러 종류의 요인이 관여할 수 있어요. 유전을 포함한 생물학적인 것, 그리고 심리적·사회적·구조적인 것도요. 유발 요인은 다른 이야기예요. 에피소드가 움직이기 시작하게 만들 수 있는 것이죠. 나에게 무엇이 에피소드를 유발하는지 아는 건 쓸모가 있고, 그건 나에 대한 판정이 아니예요. 두 단어 가운데 어느 것도 이 일을 스스로 불러왔다는 뜻이 아니고, 둘을 떼어 두는 것이 쓸모 있는 관찰이 자책으로 변하는 걸 막아 줘요.

평소 상태는 사람마다 달라요. 자기에게 보통인 양상이지, 감정이 없는 밋밋한 상태도 아니고 다른 누군가의 평균도 아니예요. 이 책의 뒷부분은 거의 전부 그것과 견주기 때문에, 이 단어는 당연하다고 넘기지 않고 여기서 정의해요.

그리고 진단은 그 사람이 아니예요. 진단은 치료를 정리할 수 있지만, 성격이나 능력이나 값어치를 설명하지는 않아요. 그 문장은 고개를 끄덕이기는 쉽고 나쁜 날에 붙들고 있기는 어려워요. 그래서 기억에 맡기지 않고 인쇄해 두었어요.

여기서 중요한 것

1. **양극성 장애는 에피소드성이고 장기적으로 봐야 해요.** 알아볼 수 있는 변화의 기간을 시간을 가로질러 이해해요.
2. **에피소드에는 느낌 하나가 아니라 한 무리가 관여해요.** 기분, 에너지, 활동, 생각, 수면, 행동, 기능이 함께 달라질 수 있어요.
3. **평소 상태는 사람마다 달라요.** 보통의 양상이지, 완전히 밋밋하거나 감정이 없는 상태가 아니예요.

4. **전문가의 평가가 맥락을 더해요.** 증상 하나, 짧은 기간 하나, 설문지 하나, 앱 하나, 바깥의 의견 하나 만으로는 진단이 서지 않아요.
5. **진단은 그 사람이 아니에요.** 치료의 방향을 잡아 줄 수는 있지만, 성격이나 능력이나 관계나 앞으로의 삶 전체를 규정하지는 않아요.

영상을 먼저 보기

영상에만 있는 것이 두 가지 있어요.

- **샘의 카드를 처음부터 끝까지.** 진료에서 살아남는 표현과 무너지는 표현의 차이는, 설명으로 읽는 것 보다 벌어지는 걸 보는 편이 쉬워요.
- **「진단은 당신이 아니다」가 왜 위로 이상인지.** 클라라가 제대로 뜯어보고, 말로 들으면 인쇄된 것과 다르게 와닿아요.

쓰기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요? — Bipolar Stability Program의 레슨 2예요.

시작하기 전에

범위와 안전. 이 챕터는 교육을 위한 것이에요. 진단을 확정하지도, 부정하지도, 바꾸지도 않아요. 진단 퀴즈도, 전문가의 평가도, 치료 계획도, 관찰 서비스도, 개인에게 맞춘 의학적 조언도 아니에요. 상태가 빠르게 달라지고 있거나 위험할 수 있다면, 여기서 진단을 정리하려 하지 말고 적절한 전문가나 긴급한 길을 쓰세요.

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

이 챕터를 쓰는 방법:

- 아는 것, 모르는 것, 그리고 묻고 싶은 것을 적으세요.
- 관찰용 질문에 점수를 매기지 말고, 그것으로 어떤 기간을 에피소드라고 이름 붙이지도 마세요.
- 아직 모른다는 것도 답이고, 무언가를 적지 않기로 하는 것도 답이에요. 그 가운데 어느 것도 뒤처지게 하지 않아요.
- 오늘 갈 길을 고르세요. **기본 길**(다섯 칸짜리 카드) 또는 **힘이 없는 날**(두 줄).

언제든 쓸 수 있는 답:

- **아직 잘 모르겠어요**
- **답하고 싶지 않아요**
- **여기에 쓸 것이 없어요**
- **이건 쓰지 않고 들게요**

• 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 2 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

에피소드와 평소 상태 — 그림으로 보기

이건 배우기 위한 모형이지, 진단용 그래프도 아니고 정식 기준의 묶음도 아니에요.

시간을 따라가면:

평소 상태 근처의 보통 변동 → 의미 있는 변화들이 한 무리로 → 영향이 가장 큰 기간 → 평소 상태 쪽으로 움직임 → 회복 또는 남아 있는 어려움

이 선의 각 부분 아래에서, 한 사람은 여러 영역을 관찰할 수 있어요.

- 기분이나 감정의 결;
- 에너지;
- 활동이나 속도;
- 생각이나 집중;
- 수면;
- 행동, 판단, 말하기;
- 자기 돌봄, 사람 관계, 일, 공부, 일상의 일에서의 기능.

이 선이 매끄러울 필요는 없어요. 어떤 사람은 또렷한 에피소드 사이에도 증상이 있어요. 어떤 사람은 이전의 평소 상태 가까이로 돌아와요. 사람의 평소 상태 자체도 건강, 나이, 환경, 치료, 삶의 형편에 따라 달라질 수 있어요.

이 선으로 어떤 기간이 조증이었는지 경조증이었는지 우울이었는지 혼재였는지를 정하지 마세요. 순서와 변화와 영향에 대한 질문을 준비하는 데 쓰세요.

규칙 — 넓이, 시간, 영향

세 가지 질문이 한 순간이 아니라 하나의 양상을 읽어요. 이 레슨이 담고 있는 규칙이고, 외워 둘 만해요. 「어젯밤이 최악이었어요」를 전문가가 다룰 수 있는 것으로 바꿔 주는 것이 이 셋이기 때문이에요.

- **넓이** — 몇 개의 영역이 함께 움직였나요? 수면의 변화는, 에너지와 말과 계획과 씹씹이와 집중이 같이 움직였을 때 다르게 읽혀요.
- **시간** — 그 변화가 잠깐이었나요, 이어졌나요, 되풀이됐나요, 아니면 더 긴 흐름의 일부였나요? 기억은 군데군데 비어 있을 거예요. 그건 자연스러운 일이고, 기록과 결의 사람들이 빈자리를 채워 주는 지점이 바로 거기예요.

- **영향** — 일상에서 무엇이 달라졌나요? 자기 돌봄, 사람 관계, 일이나 공부, 안전. 주변 사람들이 또렷한 차이를 알아봤나요? 그때 소리 내어 말할 만큼요.

자기 자신의 평범한 밤 하나에 대해, 한 번만 해 보세요. 이미 떠오르는 밤을 고르세요. 나뻐던 밤이거나, 늘 궁금했던 밤이요. 세 질문에 답하고 거기서 멈추세요.

몇 개의 영역이 움직였는지

얼마나 오래 그 상태였는지

그 변화가 어디까지 닿았는지

넓이와 시간과 영향은 하나의 서술을 정리해 줘요. 진단까지는 가지 않고, 전문가가 그 서술을 더 넓은 경
과에 견주어 읽어요. **아직 잘 모르겠어요**는 이 셋 어느 것에도 완전한 답이고, 하룻밤은 양상이 아니에요.
그게 이 연습의 실패가 아니라 요점이에요.

필수 핵심 결과물 — 의미하는 것과 의미하지 않는 것 + 진단 표현 카드

목적: 이미 아는 것을 적어 두고, 이름표가 정당화하지 않는 뜻을 지고 다니지 않게 하고, 쓸모 있는 확실
하지 않은 것 하나를 눈에 보이게 두는 것.

가는 곳: 안정 계획의 「섹션 4 · 내 말로 쓴 나의 진단」.

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **진단이 나에 대해 무엇을 뜻하지 않는지를 내 말로 쓴 줄이 하
나 이상 있어야** 해요. 그 줄은 다른 사람에게 기대지 않아요. 기록에 적힌 정확한 표현을 기다리는 카드는
못 끝낸 카드가 아니라 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

다섯 칸을 채우세요. 이 카드로 아형을 고르거나, 진단 체계를 선택하거나, 지난 경험에 에피소드라는 이
름을 붙이지 마세요.

다섯 중 첫째 – 내 치료에서 이미 쓰이는 진단 표현, 아는 경우

지금의 기록이나 전문가와의 대화에서 나온 표현이에요. 선택지: 정확한 표현을 아직 모름 / 답하고 싶지 않음.

내 치료에서 이미 쓰이는 진단 표현, 아는 경우

선택 정보이고 다섯 개의 핵심 칸에는 들어가지 않아요 – 내 기록에 적힌 진단 체계나 용어, 아는 경우. 선택지: **이건 쓰지 않고 돌게요 / 아직 잘 모르겠어요.**

내 기록에 적힌 진단 체계나 용어

다섯 중 둘째 – 진단이 치료에서 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있는 것 하나

선택지: 아직 잘 모르겠어요.

진단이 치료에서 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있는 것 하나

다섯 중 셋째 – 진단이 정당화하지 않는 결론 하나

예: “강한 감정이 전부 증상이라는 뜻은 아니에요.”

진단이 정당화하지 않는 결론 하나

다섯 중 넷째 – 나를 어떻게 불렀으면 하는지, 또는 어디에 선을 긋는지

적는 방법을 하나 고르세요. 선호하는 표현을 고르거나 – 양극성 장애가 있는 사람, 양극성 장애와 함께 사는 사람, 양극성인 사람, 필요할 때만 진단명, 다른 선호, 아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요 – **아니면** 선 긋기 문장을 채우세요. “이 진단은 건강 상태와, 내 치료에 관련된 에피소드의 양상을 설명해요. 내 [여기에 쓰기] 를 규정하지는 않아요.”

고른 쪽만 채우세요. 고르지 않은 쪽은 선택이에요.

나를 어떻게 불렀으면 하는지, 또는 선 긋기

- | | | | |
|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 양극성 장애가 있는 사람 | ☐ 양극성 장애와 함께 사는 사람 | ☐ 양극성인 사람 | ☐ 필요할 때만 진단명 |
| ☐ 다른 선호 | ☐ 대신 선 긋기 문장 | ☐ 아직 잘 모르겠어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 |

다섯 중 다섯째 – 자격 있는 전문가에게 가져갈 확실하지 않은 것이나 질문 하나

선택지: 여기에 쓸 것이 없어요 / 답하고 싶지 않아요.

눈에 보이게 두고 싶은 확실하지 않은 것 하나

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나

스스로 판단해서 진단 표현을 바꾸지 마세요. 지금의 기록이나 자격 있는 전문가가 분명히 해 줄 때 카드를 고치세요.

선택 — 되돌아보기

진단을 처음 듣거나 읽었을 때, 나는 그것이 이런 뜻이라고 생각했어요 – 선택지: 아직 잘 모르겠어요 / 답하고 싶지 않아요

진단에 대해 확인해 보고 싶은 믿음 하나는 – 선택지: 아직 잘 모르겠어요 / 답하고 싶지 않아요

진단으로 줄여지고 싶지 않은 내 정체성이나 삶의 한 부분은 – 선택지: 여기에 쓸 것이 없어요 / 답하고 싶지 않아요

선택 — 세 가지 질문으로 보는, 시간에 따른 변화 맛보기

이건 짧은 질문이지, 체크리스트도 진단 검사도 연표도 라이프 차트도 아니에요. 이미 전문가와 이야기한 기간만 쓰세요. 개인의 연표와 라이프 차트 연습 전체는 라이프 차트 모듈에서 만들어요.

전에 이야기한 적 있는 기간이나 상황 하나

그때 함께 일어난 것처럼 보인 변화 하나

02

그때 함께 일어난 것처럼 보인 변화 둘

아직 남아 있는 영향이나 질문 하나 – 선택지: 아직 준비되지 않았어요 / 아직 잘 모르겠어요 / 답하고 싶지 않아요

선택 — 의료진이나 치료하는 전문가에게 물을 질문 모음

핵심 카드에는 질문 하나만 있으면 돼요. 쓸모가 있을 때만 질문을 더 고르세요.

- 지금 기록된 진단은 무엇이고, 그 기록은 어떤 용어를 쓰나요?
- 내 경과의 어느 부분이 평가에 가장 중요했나요?
- 또렷한 에피소드 사이의 증상이나 어려움 가운데, 내 치료에 관련된 것은 무엇인가요?
- 어떤 다른 설명, 동반 질환, 신체 건강 요인, 물질, 약물의 영향이 함께 검토됐나요?
- 아직 확실하지 않은 것은 무엇이고, 시간이 지나며 어떻게 다시 볼 수 있나요?

더 묻고 싶은 질문이 있다면

힘이 없는 날의 길

이 두 줄만 채우고 멈추세요. 핵심 카드의, 쓸 수 있는 최소한의 판이고, 나중에 돌아와도 돼요.

1. “이 진단은 치료에서 어떤 양상을 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있어요. 하지만 ...는 아니에요”

2. “간직하고 싶은 확실하지 않은 것이나 질문 하나는 ...”

작성 예시 (가상의 인물)

샘의 기록에는 “양극성 장애”라고 적혀 있지만, 샘은 어떤 아형이 기록돼 있는지 몰라요. 샘은 인터넷 설명을 보고 아형을 고르지 않아요. 샘은 이렇게 써요.

- 내 치료에서 이미 쓰이는 진단 표현, 아는 경우: “지금 기록에 양극성 장애라고 나와요.”

- 진단이 치료에서 설명하거나 정리하는 데 도움이 될 수 있는 것 하나: “기분, 수면, 속도, 기능이 달라지는 기간을 이해하는 데 이 진단이 쓰여요.”
- 진단이 정당화하지 않는 결론 하나: “내 열의나 슬픔이나 화나 야심이 자동으로 증상이라는 뜻은 아니에요.”
- 눈에 보이게 두고 싶은 확실하지 않은 것 하나: “아형이 나에게 분명하지 않음 — 지금 기록에 어떤 진단과 어떤 체계가 적혀 있는지 묻기.”
- 나를 어떻게 불렀으면 하는지, 또는 선 긋기: “양극성 장애가 있는 사람.”
- 자격 있는 전문가에게 할 질문 하나: “내 경과의 어느 부분이 이 진단에 가장 중요했나요?”

이건 가상의 예시이고, 권장하는 답도 아니고 환자의 병력도 아니에요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

「시간에 걸친 한 무리」라는 생각은

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

의미하는 것과 의미하지 않는 것 연습은

☐ 쓸모 있었어요 ☐ 조금 쓸모 있었어요 ☐ 아직 쓸모를 모르겠어
요 ☐ 하지 않았어요

쓸모 있었던 구분 하나

남아 있는 질문 하나

여기 쓴 것이 가는 곳

다 쓴 카드는 안정 계획의 「섹션 4 · 내 말로 쓴 나의 진단」으로 옮겨 가요. 진단 표현, 고른 호칭의 선택이나 선 긋기, 그리고 아직 확실하지 않은 것을 적는 칸이요.

이번 주에 할 일 하나: 의미하는 것과 의미하지 않는 것 + 진단 표현 카드를 채우기.

관찰 하나: 「시간에 걸친 양상」이 증상 하나를 이해하는 방식을 바꾸는 자리를 한 군데 알아차리기.

힘이 없는 날의 대체안: 의미하지 않는 것의 줄과, 확실하지 않은 것이나 질문 하나를 채우기.

진단 언어 모듈이 이 큰 틀의 아형 맛보기를 온전한 구분으로 대신해요. 라이프 차트 모듈이 세 질문짜리 맛보기를 온전한 장기 연표로 대신해요. 그때까지는 이 카드를 그대로 두세요. 둘 중 어느 것도 아직 이 카드를 대신하지 않아요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 챕터는 위험의 정도를 평가하지 않아요.
- 이 워크시트로 진단을 다시 분류하거나 지난 경험에 에피소드라는 이름을 붙이지 마세요.
- 진단이 확실하지 않아 많이 힘들 때, 그것 때문에 큰 치료 결정을 생각하고 있을 때, 또는 지금의 기록에 대한 설명이 필요할 때는 치료하는 전문가에게 연락하세요.
- 기분, 에너지, 활동, 수면, 생각, 판단, 자기 돌봄, 기능이 빠르게 또는 심하게 달라지고 있다면 더 이른 진료나 긴급한 평가를 구하세요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 챕터 맨 뒤에 있어요.

이 챕터에 나오는 말

이 챕터가 실제로 쓰는 말만 담았어요. 전체 용어집은 24개 챕터를 모은 워크북에 있어요.

언제든 쓸 수 있는 답 (이 Program의 빠져나갈 길) – 어느 페이지에서든 늘 쓸 수 있는 다섯 개의 답이에요. **아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요, 여기에 쓸 것이 없어요, 이건 쓰지 않고 둘게요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요.** 이건 빈칸이 아니라 진짜 답이에요. 사실인 세 줄로 채운 페이지가, 다 한 것처럼 보이려고 채운 페이지보다 나아요.

평소 상태 (레슨 2와 3) – **나에게** 보통인 것을, 거기서 달라졌을 때 눈에 보일 만큼 자세히 적은 것이에요. 감정이 없거나 밋밋한 상태가 아니고, 다른 누군가의 보통도 아니에요. 이 Program의 대부분은 평균이 아니라 자기 평소 상태와 견주어요.

기본 길 – 챕터의 온전한 판이에요. 보통의 날에는 이걸 쓰면 돼요.

이 페이지의 상태 – 챕터 끝에서 이 페이지가 어디까지 왔는지 적는 줄이에요. 세 가지가 있어요. **쓸 수 있는 상태**(다른 사람에게 기대지 않는 무언가가 적혀 있음), **정보를 기다리는 중**(다음 단계로 가려면 아직 없는 기록이나 날짜나 전화번호가 필요해서, 멈춘 게 아니라 기다리는 중), 그리고 **이건 쓰지 않고 둘게요**(적지 않기로 정한 것이고, 그건 빈자리가 아니라 끝난 결정이에요).

힘이 없는 날의 길 — 같은 챕터의 짧은 판이에요. 힘든 한 주에 끝낸 짧은 길이, 좋은 주를 기다리다 건너 뛴 챕터보다 낮기 때문에 있어요. 이 길이 만드는 건 못한 답이 아니라 더 작은 답이에요.

동반 질환 — 양극성 장애와 함께 있는 다른 상태예요. 불안, ADHD, 물질 문제, 몸의 병 같은 것어요. 흔한 일이고, 성격의 문제로 생긴 합병증이 아니에요.

에피소드 — 여러 가지가 함께 달라져서 그 상태가 이어지는, 알아볼 수 있는 기간이에요. 하루 나뉘었던 것이나 강한 감정 하나가 아니에요. 체계마다 기간과 심각도의 기준을 따로 두고, **어떤 기간이 에피소드에 해당하는지는 전문가가 정해요.** 이 워크북은 기간을 묘사할 뿐, 분류하지 않아요.

이 챕터가 시간을 들일 만했다면

24개 가운데 하나를 방금 마쳤어요. 나머지도 같은 방식으로 쓰였고, 같은 방식으로 무료이고, 하나를 만들어 가요. 힘든 날 누군가에게 건넬 수 있는 계획이에요.

24개 챕터를 모두 담은 워크북에는 챕터들이 어떻게 이어지는지 보여 주는 지도와 전체 용어집이 함께 들어 있어요. bipolarclarity.com/ko/workbook

이메일 주소도, 계정도, 유료 버전도 없어요. 한 번에 한 챕터씩이 편하다면 그것도 괜찮아요. 모든 레슨에 그 챕터가 하나씩 있어요.

이것이 무료로 유지되는 방법

이 워크북에 돈을 내지 않으셨고, 받는 데 이메일 주소를 요구한 사람도 없었어요. 유료 버전도 없고 프리미엄 등급도 없어요. 일부러 그렇게 했어요. 저는 제 심리교육에 제 돈을 냈고, Bipolar Clarity가 존재하는 이유는 사는 동네와 버는 돈이 자기 병을 배울 수 있는지를 정해서는 안 된다는 데 있어요.

그래서 이 프로젝트가 이어지려면 필요한 사람이 이걸 발견해야 해요.

도움이 됐다면, 세 가지가 힘이 돼요. 셋 다 무료예요.

채널을 구독해 주세요. 작은 채널에서는 구독자 수와 시청 시간이, 새벽 두 시에 검색하는 다음 사람에게 YouTube가 이 레슨을 보여 줄지를 정해요. 그 사람이 이 워크북을 먼저 찾지는 않아요. 영상을 찾거나, 아무것도 못 찾거나예요.

실제로 떠오르는 한 사람에게 건네주세요. 진단을 받은 사람, 진단을 받은 누군가를 사랑하는 사람, 안내문 한 장만 받고 그걸로 끝이었던 사람이요. 이런 건 좋은 의사의 이름이 퍼지는 방식으로 퍼져요. 한 사람이 다른 한 사람에게 말하는 식이고, 그게 모두가 스크롤로 넘겨 버리는 게시물보다 나아요.

전문가에게 이런 게 있다고 알려 주세요. 병원, 자조 모임, 협회, 3주 뒤에 만날 담당 의사요. 이들은 무료이고, 15개 언어로 되어 있고, 가입도 필요 없는 것을 나눠 줄 수 있어요. 그런 걸 손에 쥐고 있는 곳은 많지 않아요.

한 가지, 제가 부탁하지 않는 것이 있어요. 여기 쓴 답이에요. 채워 넣은 페이지는 쓴 사람의 것이에요. 워크북을 권하는 것과 자기 건강 이야기를 하는 것은 서로 다른 결정이에요.

전부 bipolarclarity.com/ko/support 에 있어요.

여기까지 와 주셔서 고마워요. 자기 병에 관한 스물네 개의 챕터를 끝까지 해내는 건 작은 일이 아니에요.

— René, Bipolar Clarity



계획은 이미 있어요. 그걸 쓰는 법을 또 누가 알까요?

이 워크북은 내게 일어나는 일을 이해하고, 에피소드가 다가오는 걸 알아차리고, 필요해지기 전에 계획을 세우기 위한 거예요. 하지만 그 계획 안에서 혼자 사는 건 아니에요. 사랑하는 사람들은 알아차려요. 잠이 줄었다는 것, 말이 빨라졌다는 것, 말수가 줄었다는 것. 그런데 그걸 어떻게 해야 하는지 알려 준 사람은 거의 없어요. 그래서 지켜보거나, 다투거나, 아무 말도 하지 않아요.



2026년 11월, **Bipolar Support Roadmap**이 시작돼요. 가족, 파트너, 친구를 위한 프로그램이에요.

집에서 달라질 수 있는 것

지금은 흔히	Roadmap이 있으면
“약 먹었어?”를 하루에 세 번.	치료를 주도권을 빼앗지 않고 돕고, 방법은 함께 정해요.
잠 못 잔 하룻밤에 모두가 비상... 아니면 늦을 때까지 아무도 몰라요.	힘든 하루와 경고 신호 를 구별하고, 가장 먼저 할 일을 알아요.
위기 때는 모두 즉흥적으로 움직여요.	그들은 필요해지기 전에 위기 계획 을 만들어 뒀어요. 이 워크북에 적는 길과 나란히 둘 수 있어요.
점점 커지는 말다툼.	대화를 언제 멈출지 , 그리고 어떻게 다시 이어 갈지 알아요.

이 프로그램과 함께 쓰도록 설계

경고 신호, 위기 전에 세워 두는 계획, 끼어들기 전에 먼저 묻기. Roadmap은 워크북과 같은 내용을 식탁 건너편, 그들의 자리에서 다뤄요.

내가 정해요

다음 쪽을 건넨지는 선택이에요. 누구에게, 언제, 건넬지 말지도요. 여기에 직접 쓴 내용은 하나도 없어요. 그리고 Roadmap은 그들에게 감시하라고 하지 않아요. 끼어들기 전에 먼저 묻고, “아니요”도 답으로 받아들이도록 가르쳐요.

열네 달 동안 저는 제 병을 가르쳐 주는 방에 앉아 있었어요. 함께 사는 사람들에게는 그런 방이 없었어요. 이걸 제가 그들을 위해 바랐을 방이에요.

— René

여기 쓴 내용을 알려 줘야 하나요?

아니요. Roadmap에는 필요 없어요.

비용이 드나요?

아니요. 이 프로그램처럼 무료예요. 유료 버전도, 결정도 없어요.

그 사람들이 원하지 않으면요?

괜찮아요. 초대에는 기한이 없어요.

→ 다음 쪽을 뜯어서 주거나 전달하세요. 그들을 위한 거예요.



양극성 장애가 있는 사람을 곁에서 돕고 있다면

당신을 아끼는 누군가가 자기 안정을 지키는 프로그램을 따라가고 있고, 당신을 떠올렸어요. 당신은 무언가를 알아차려요. 그걸 어떻게 해야 하는지 아무도 가르쳐 주지 않았죠. Bipolar Support Roadmap은 바로 그걸 위해 있어요.

무엇에 도움이 될까요

- 눈에 보이는 것을 이해하기. 모든 행동을 지켜보지 않고도요.
- 주도권을 빼앗지 않고 돕기: 치료, 수면, 술이나 대마와 관련해서요.
- 에피소드가 시작되는 것일 수 있을 때 알아차리기, 그리고 가장 먼저 할 일.
- 갈등 중에 대화하기, 그리고 언제 다툼을 멈출지.
- 필요해지기 전에 만들어 두는 위기 계획. 두 가지 경로로요.
- 경계, 자녀, 그리고 신뢰 다시 쌓기.
- 자신을 돌보기. 계속 곁에 있을 수 있도록요.

이걸 배우는 게 정말 도움이 될까요?

바르셀로나의 한 무작위 대조 시험에서, 양극성 장애가 있는 사람의 가족들이 가족끼리만 12회의 집단 세션에 참여했어요. 환자 본인은 참여하지 않았어요. 추가 세션을 받지 않은 가족과 비교했을 때, 연구 기간 동안 새 에피소드를 겪은 환자가 더 적었고, 주로 조증과 경조증 에피소드가 적었어요.¹ Roadmap은 그 시험이 아니에요. 같은 생각 위에 만들어졌어요. 집에 있는 사람들이 아는 것이 중요하다는 생각이에요.

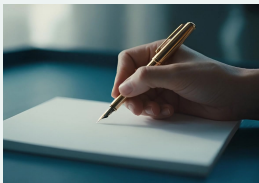
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19개 레슨

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 사랑하는 사람이 양극성 장애 진단을 받았다면, 이제 어떻게 할까요? 2 양극성 장애가 있는 사람 돕기: 내 역할은 정확히 무엇일까요? 3 양극성 장애 행동 이해하기: 정말 알 수 있는 것은 무엇일까요? 4 양극성 장애 에피소드, 내 탓일까요? 5 양극성 장애 치료를 돕는 법: 주도권을 빼앗지 않고 6 양극성 장애와 수면: 주도권을 빼앗지 않고 돕는 법 7 양극성 장애 경고 신호일까, 그냥 힘든 하루일까? 8 양극성 장애와 술·대마: 어떻게 도울 수 있을까요? 9 양극성 장애 조증과 경조증: 가까운 사람이 알아챌 수 있는 초기 신호 | <ol style="list-style-type: none"> 10 양극성 우울과 혼재성 상태: 무엇을 살펴야 할까요 11 양극성 장애 에피소드가 시작되는 것 같다면, 무엇을 해야 할까요? 12 갈등 중에 양극성 장애가 있는 사람과 대화하는 법 13 양극성 장애 조증에 대응하기: 갈등을 키우지 않는 법 14 양극성 우울을 겪는 사람을 돕는 법 15 양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 만들어 두기 16 양극성 장애, 경계, 자녀: 어디에 선을 그을까요 17 양극성 장애가 가족에게 부담이 될 때: 어디서부터 시작할까요? 18 양극성 장애 에피소드 이후 신뢰를 다시 쌓는 법 19 나를 잃지 않고 양극성 장애가 있는 사람을 돕기 |
|---|---|

어떻게 진행되나요 레슨마다 짧은 영상 하나와 워크시트 한 장. 그것밖에 할 수 없는 주를 위한 2분 경로 · 돕는 사람과 함께 만들어요. 그 사람을 빼고 만들지 않아요 · 무료, 계정 없음 · 치료도, 위기 지원 서비스도 아니에요.

15개 언어로: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



2026년 11월 공개. 가입하면 첫날 알려 드릴게요.

이걸 전하는 이유는...



bipolarclarity.com/ko/family

지금 그 사람의 안전이 걱정된다면: bipolarclarity.com/ko/gethelp. 모든 나라의 위기 상담 전화는 이 문서의 마지막 쪽에도 있어요.

즉각적인 위험이 있다면

지금 즉시 응급 번호로 전화하세요(한국에서는 119 또는 112).

국가별 위기 상담 전화

국가 또는 지역	전화번호
알제리	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 14(구급차) 또는 17(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
아르헨티나	135 (Buenos Aires) 또는 0800 345 1435로 전화 – Centro de Asistencia al Suicida.
호주	13 11 14로 전화 – Lifeline (24시간).
바레인	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
벨기에	1813로 전화 – Zelfmoordlijn 1813 (24시간).
브라질	188로 전화 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24시간).
칠레	*4141로 전화 (24시간).
중국 본토	12356로 전화 – 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (매일 운영, 지역별로 다르며 하루 최소 18시간).
덴마크	70 201 201로 전화 – Livslinien.
이집트	0800 888 0700로 전화 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24시간).
핀란드	09 2525 0111로 전화 – MIELI (24시간) · English 09 2525 0116.
프랑스	3114로 전화 – Numéro national de prévention du suicide (24시간).
독일	0800 111 0 111로 전화 – Telefonseelsorge (24시간). 오스트리아 142 · 스위스 143.
홍콩	2896 0000로 전화 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24시간, 광둥어); 다국어 상담은 2389 2222로 전화 – The Samaritans (24시간).
인도	14416 또는 1800-89-14416로 전화 – Tele-MANAS (24시간, 20개 언어).
이라크	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	1201로 전화 – ERAN, Emotional First Aid (24시간).
이탈리아	02 2327 2327로 전화 – Telefono Amico Italia; 응급 상황은 112.
일본	0120-279-338로 전화 – よりそいホットライン (24시간).
요르단	079 544 0416로 전화 – JCPA Suicide & Crisis Line (24시간); 응급 상황은 911.
쿠웨이트	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	1564로 전화 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24시간, 아랍어/영어/프랑스어).
멕시코	800 911 2000로 전화 – Línea de la Vida (24시간).
모로코	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 15(구급차) 또는 19(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
네덜란드	0800-0113로 전화 – 113 Zelfmoordpreventie (24시간) · 113.

국가 또는 지역	전화번호
뉴질랜드	1737로 전화하거나 문자 보내기 (24시간) · Lifeline 0800 543 354.
노르웨이	116 123로 전화 — Mental Helse (24시간).
오만	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	116 123로 전화 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — 운영시간은 116sos.pl 참고.
포르투갈	808 24 24 24로 전화 — SNS 24.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).
러시아	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
사우디아라비아	920033360로 전화 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (24시간 아님; 낮 시간대 운영).
싱가포르	1771로 전화 — national mindline (24시간) · SOS 1767.
남아프리카 공화국	0800 567 567로 전화 — SADAG.
대한민국	109로 전화 — 자살예방 상담전화 (24시간) · 1577-0199로 전화 — 정신건강위기 상담전화 (24시간).
스페인	024로 전화 — Línea de atención a la conducta suicida (24시간).
스웨덴	90 101로 전화 — Självordslinjen (Mind).
대만	1925로 전화 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24시간).
튀니지	8010 3666로 전화 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
아랍에미리트	800-HOPE (800 4673)로 전화 — National Mental Support Line, MOHAP (매일 오전 8시-오후 8시).
영국·아일랜드	116 123으로 전화 — Samaritans (24시간); 영국에서는 SHOUT to 85258로 문자를 보낼 수도 있어요.
미국·캐나다	988로 전화하거나 문자 보내기 — Suicide & Crisis Lifeline (24시간).
유럽 (모든 국가)	응급 상황은 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 findahelpline.com에서 검증된 현지 상담 전화를 빠르게 찾을 수 있어요.

집에서 안전하지 않다면

아래는 집 안에서 일어나는 폭력이나 학대를 위한 번호예요 — 배우자나 파트너, 가족, 함께 사는 누구든요. 병은 어떤 행동을 설명할 수는 있어도, 결코 정당화하지 않아요. 무엇을 결정하지 않았어도 전화할 수 있어요.

국가 또는 지역	전화번호
알제리	0560 100 105로 전화 — Réseau Wassila-AVIFE (일요일-목요일, 낮 시간대).

국가 또는 지역	전화번호
아르헨티나	144로 전화 — Línea 144 (24시간).
호주	1800 737 732로 전화 — 1800RESPECT (24시간); 문자는 0458 737 732.
바레인	80001488로 전화 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (운영시간 미확인).
벨기에	1712로 전화 — Hulplijn 1712 (네덜란드어, 평일) · 0800 30 030로 전화 — Écoute Violences Conjugales (프랑스어).
브라질	180로 전화 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24시간).
칠레	1455로 전화 — Fono Orientación, SernamEG (24시간).
중국 본토	12338로 전화 (지역 번호와 함께 걸기) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24시간).
덴마크	1888로 전화 — Lev Uden Vold (24시간).
이집트	15115로 전화 — National Council for Women, Complaints Office (24시간).
핀란드	116 016로 전화 — Nollalinja (24시간); 예전 번호 080 005 005 도 계속 연결돼요.
프랑스	3919로 전화 — Violences Femmes Info (24시간); 통화는 요금 청구서에 남지 않아요.
독일	116 016로 전화 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24시간). 오스트리아 0800 222 555 · 스위스 142.
홍콩	2522 0434로 전화 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24시간).
인도	181로 전화 — Women Helpline (24시간).
이라크	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	118로 전화 — 전국 가정폭력 상담전화 (24시간, 히브리어, 아랍어, 영어, 러시아어, 암하라어).
이탈리아	1522로 전화 — 폭력·스토킹 상담 번호 (24시간).
일본	0120-279-889로 전화 — DV相談+ (24시간).
요르단	110로 전화 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24시간).
쿠웨이트	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	03-018019로 전화 — KAFA Helpline (24시간, 아랍어/영어).
멕시코	079로 전화, 1번 — Línea de las Mujeres (24시간).
모로코	8350로 전화 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak" green line (아랍어/프랑스어; 운영시간 미확인).
네덜란드	0800-2000로 전화 — Veilig Thuis (24시간).
뉴질랜드	0800 456 450로 전화 — Are You OK (24시간) · Women's Refuge 0800 733 843.
노르웨이	116 006로 전화 — VO-linjen (24시간).
오만	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	800 120 002로 전화 — Niebieska Linia, Blue Line (24시간); 영어는 월요일 오후 6-10시, 러시아어는 화요일 오후 6-10시.
포르투갈	800 202 148로 전화 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24시간); 문자는 3060.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).

국가 또는 지역	전화번호
러시아	8-800-7000-600로 전화 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (오전 9 시-오후 9시).
사우디아라비아	1919로 전화 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24시간).
싱가포르	1800-777-0000로 전화 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24시간).
남아프리카 공화국	0800 428 428로 전화 — GBV Command Centre (24시간).
대한민국	1366로 전화 — 여성긴급전화 1366 (24시간).
스페인	016로 전화 (24시간) — 통화는 요금 청구서에 남지 않아요 · WhatsApp 600 000 016.
스웨덴	116 016로 전화 — Kvinnofridslinjen (24시간); 예전 번호 020-50 50 50 도 계속 연결돼요.
대만	113로 전화 — Protection Hotline 113, for domestic violence, sexual assault and abuse (24시간, 다국어).
튀니지	1899로 전화 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24시간, 아랍어/프랑스어).
아랍에미리트	800111로 전화 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24시간).
영국·아일랜드	영국 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24시간) · 아일랜드 1800 341 900 — Women's Aid (24시간).
미국·캐나다	미국은 1-800-799-7233로 전화 — National Domestic Violence Hotline (24시간), 또는 88788로 START 문자. 캐나다는 sheltersafe.ca 에서 가까운 쉼터를 찾을 수 있어요.
유럽 (모든 국가)	응급 상황에는 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 NO MORE Global Directory 에 190개국에 넘는 서비스가 정리돼 있어요. 즉각적인 위험이 있다면 먼저 거주 지역의 응급번호로 전화하세요.

전 세계 어디에서든

거주 국가의 무료 상담 전화를 여기에서 찾을 수 있어요: findahelpline.com 또는 befrienders.org. 또한 믿을 수 있는 사람에게 지금 느끼는 것을 말하고, 곁에 있어 달라고 부탁할 수 있어요.

응급 상황은 아니지만 힘들다면

담당 의사나 치료팀에 연락하거나, 가능한 가장 빠른 예약을 잡아 주세요. 위기 계획이나 안전 연락처가 있다면 지금 사용할 때예요. 다음 한 시간을 버티는 것만으로 충분해요 — 오늘 모든 것을 해결할 필요는 없어요.

Bipolar Clarity는 교육용 콘텐츠이며 응급 도움이나 개인 맞춤형 의학적 조언을 제공할 수 없어요. 긴급한 지원이 필요하면 위의 자료를 이용해 주세요.