

03

النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام

ملاحظة خاصة على سبعة أيام للنوم ومراسة يومية
واحدة. ليست اختبارا، ولا درجة، ولا تشخيصا.

الدرس 3 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/103

هذا درس واحد من أربعة وعشرين

03

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 استئنائه 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 بناءه 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.

03

01	تشخيص حديث بثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولا
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 بثنائي القطب
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يتابع ومتى يتصل
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

ملاحظة خاصة على سبعة أيام للنوم ومرساة يومية واحدة. ليست اختبارا، ولا درجة، ولا تشخيصا.

يُخَرِّج من هذا الفصل ب وصف قصير لما هو معتاد شخصيا، ومرساة مرنة واحدة، ورسالة واحدة يمكن استعمالها فعلا إن استحق تغيير ما انتباها مهنيًا.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 3. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الشبكة هي مكان العمل الفعلي.

سبعة أيام من الملاحظة، لا أكثر. بلا درجة، ولا اختبار، ولا حكم. يُكتب متى جاء النوم، وكم كانت الرغبة فيه، وهل كانت الفرصة متاحة، ومرساة يومية واحدة. هذا هو التمرين كله، وهو صغير عن قصد لأنه يجب أن يصمد أمام أسبوع عادي.

الرقم وحده ليس النمط. خمس ساعات يمكن أن تكون ثلاثة أشياء مختلفة تماما. يمكن أن تكون أرقا – أريد النوم ولم يتيسّر. ويمكن أن تكون فرصة غير كافية – رضيع، أو وردية، أو موعد تسليم، أو رحلة طيران. أو يمكن أن تكون انخفاضا في الحاجة إلى النوم، حيث يقلّ النوم من دون شعور بالتعب – وهذه هي الحالة الجديرة بالملاحظة مبكرا. الساعات تبدو متطابقة على الورق. ما يفرّق بينها هو الرغبة، والفرصة، وما فعلته الطاقة بعد ذلك، ولهذا تطلب هذه الشبكة كل ذلك، لا الرقم فقط.

مرساة واحدة، لا جدول. يُختار أمر واحد يحدث في وقت متقارب كل يوم ويمكن التحكم فيه غالبا – أول وجبة، أو الخروج، أو المنبه نفسه. لا جدول زمني، ولا نظام صارم. شيء قابل للملاحظة، ولطيف بما يكفي كي لا يكسره يوم ثلثاء سيئ.

خط الأساس شخصي. المعتاد يعني المعتاد شخصيا. لا هدف هنا مفروضا من الخارج، ولا تطلب هذه الصفحة نوما أكثر، أو أفضل، أو بلوغ رقم موصى به.

والفراغ مشروع. يوم فائت معلومة عن الأسبوع، لا إخفاقا في التمرين. يُكتب المتاح فقط.

الأفكار الأساسية

أربعة أمور تستحق المعرفة قبل كتابة أي شيء.

الرقم وحده ليس النمط. تُقارَن الرغبة في النوم، والفرصة، والتعب، والطاقة، والسلوك، والسياق. ثلاث ليال قصيرة يمكن أن تكون ثلاثة أشياء مختلفة: الأرق، أو قلة الفرصة، أو انخفاض الحاجة إلى النوم. **خط الأساس شخصي.** المعتاد مرجع شخصي، لا هدف مفروض من الخارج.

مرساة واحدة، لا جدول. شيء قابل للملاحظة، وضمن التحكم الشخصي جزئياً، ولطيف بما يكفي ليوم صعب عادي.

مشاهدة الفيديو أولاً

هذه الصفحة النصف الثاني من الدرس. الفيديو يتولى التعليم؛ والصفحة هي مكان العمل الفعلي. إن لم يكن الدرس 3 قد شوهد بعد، فيُشاهد قبل البدء بالكتابة. الدرس المصوّر هو النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام – الدرس 3 من Bipolar Stability Program.

يشرح الفيديو لماذا يمكن للساعات الخمس نفسها أن تعني ثلاثة أشياء مختلفة، ومتى تستحق ليلة قصيرة إخبار أحد بها قبل نهاية الأسبوع، وكم يمكن إغفاله في يوم سيئ. من دون ذلك، تبقى الشبكة أدناه مجرد استمارة تُمَلَأ. ومعه، تصير الشبكة وصفاً يمكن تسليمه لأحد.

الدرس هو النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام – الدرس 3 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق والسلامة. لا تشخّص هذه الكراسة نوبة، ولا تصف ساعات نوم، ولا تطلب تغيير العلاج. لا يُنتظر سبعة أيام إن جاء انخفاض الحاجة إلى النوم مع تنشيط صاعد، أو تضرر شديد، أو ذهان، أو خطر.

وإجاباتك في الكراسة خاصة. لا تصل إلى Bipolar Clarity، ولا أحد هنا يراقبها.

ثلاث كلمات يستعملها هذا الفصل.

نافذة النوم – الفترة بين الاستلقاء بنية النوم والنهوض لبدء اليوم. ليست وقت الاستغراق في النوم، بل وقت محاولته. وإن مرّت ساعة من الاستيقاظ الممتد، فتلك الساعة داخل النافذة، وتلك الفجوة نفسها جديرة بالملاحظة.

المرساة – أمر صغير واحد يُفعل في وقت متقارب معظم الأيام، ويمكن رؤية الذات وهي تفعله. فتح الستائر. تناول الفطور جالسا. إخراج القمامة. واحد فقط، لا روتين كامل. هي علامة تُقرأ، لا هدف يُبلَغ.

التنشيط – سرعة أكبر من المعتاد: كلام أكثر، وحركة أكثر، وبدء أمور جديدة، وأفكار تأتي أسرع، وحاجة أقل إلى النوم من دون شعور بالتعب. وهذا ليس نفسه المزاج الجيد، ويمكن أن يأتي مع التهيج لا مع الانشراح.

مسار اليوم. المسار الأساسي مدخل قصير واحد يومياً لأسبوع كامل. ومسار الطاقة المنخفضة ثلاث خانات يومياً. وفوات يوم ليس إخفاقاً – تُترك الفجوة ويُلتقَط اليوم التالي.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجّل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 3. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

ثلاثة أنماط للنوم القصير

تُستعمل هذه أوصافاً للتواصل، لا معايير تشخيصية.

الأرق. «كانت الفرصة متاحة وكانت الرغبة أو الحاجة إلى النوم موجودة، لكن النوم كان صعباً.» تعب أو ضيق غالباً؛ والسبب يبقى مفتوحاً.

قلة الفرصة. «العمل، أو الرعاية، أو السفر، أو المحيط، أو مطلب آخر، لم يترك وقتاً محمياً كافياً.» تعب، لكن النافذة المتاحة كانت مضغوطة.

انخفاض الحاجة. «نمتُ أقل بوضوح من المعتاد ولم أشعر بالتعب المتوقع» أكثر إثارة للقلق مع ارتفاع الطاقة، أو السرعة، أو التهيج، أو الثقة، أو الاندفاع، أو تغيير سلوكي ظاهر.

الرقم وحده ليس النمط. «غير مؤكد» وصف صالح.

ليلة حديثة، إن كان ذلك مفيداً

أقرب وصف

شابه الأرق ☐ شابه قلة فرصة النوم ☐
شابه انخفاض الحاجة إلى النوم ☐ غير مؤكد أو لا يُستكمل هذا الآن ☐

ما يجعل هذا الوصف مناسباً

تحضير خط الأساس — ما هو المعتاد، ومرساة واحدة قابلة للصمود

المعتاد مرجع شخصي، لا هدف مفروض من الخارج. يُكتب هذا قبل اليوم الأول.

في أوقات الاستقرار المعقول، تكون نافذة نومي عادة حول

حاجتي إلى النوم تبدو عادة

طاقتي عادة

منخفض ☐ كالمعتاد ☐ مرتفع ☐ غير مؤكد ☐

مرساتي الواحدة – قابلة للملاحظة، وضمن تحكمي جزئيا، ولطيفة في يوم صعب

مسار اتصالي المبكر، مكتوب الآن، لحال انخفضت الحاجة إلى النوم بينما ترتفع الطاقة أو التنشط

ملاحظة سبعة أيام

المدخلات التقريبية تكفي. تلاحظ الأمور قبل محاولة تحسينها.

لا فرصة مدخل حقيقي للمرساة، وليس مثل **لم يحدث**. يُستعمل في يوم لم يمنح المرساة أي فرصة – سفر، أو إقامة في المستشفى، أو بُعد عن البيت، أو يوم لم يكن فيه للمرساة أي شكل ممكن. أما **لم يحدث** فيعني أن الفرصة كانت متاحة ولم يحدث الأمر، وهذه معلومة مختلفة تستحق أن تبقى منفصلة.

السياق، اختياري	المرساة حدث	الطاقة منخفض	الحاجة إلى النوم	النهوض لبدء اليوم	بداية نافذة النوم
	لم يحدث	كالاعتاد	كالاعتاد		
	لا فرصة	مرتفع	أعلى من المعتاد		
		غير مؤكد	أقل من المعتاد		
			غير مؤكد		

اليوم 1	التاريخ			
اليوم 2	التاريخ			
اليوم 3	التاريخ			
اليوم 4	التاريخ			
اليوم 5	التاريخ			

السياق، اختياري	المرساة	الطاقة	الحاجة إلى النوم	النهوض لبدء اليوم	بداية نافذة النوم
	حدث	منخفض	كالاعتاد		
	لم يحدث	كالاعتاد	أعلى من المعتاد		
	لا فرصة	مرتفع	أقل من المعتاد		
		غير مؤكد	غير مؤكد		

اليوم 6

التاريخ

اليوم 7

التاريخ

حد التحمل — هل كان هذا الأسبوع قابلاً للتتبع؟

يُبسّط التسجيل أو يُوقَف إن أصبح ضاراً أو قهرياً. كثرة البيانات ليست تلقائياً بيانات أفضل.

هل كان هذا الأسبوع قابلاً للتتبع

☐ فقط عبر مسار الطاقة المنخفضة

☐ نعم، بمستوى مناسب تقريباً

☐ غير مؤكد

☐ لا، زاد التسجيل القلق أو الخجل أو التحقق القهري أو

الخلاف أو التنشيط

ما الذي يجعل الملاحظة أكثر أماناً أو أخف

مراجعة بلا تقييم — وصف الأسبوع، لا تشخيصه

يُبحث عن تغيير عن خط الأساس الشخصي، ويبقى السياق ظاهراً.

ما بدا قريباً من المعتاد

ما اختلف بوضوح

إن كان النوم أقصر، هل شعرتُ بالتعب – أم بدت الحاجة إلى النوم أقل بينما ارتفعت الطاقة

03

ما السياق الذي قد يساعد على تفسير الأسبوع

مدى تمثيل هذا الأسبوع للمعتاد

ممثِّل بقدر معقول ☐

غير مؤكد ☐

مضطرب بسبب ظروف غير معتادة ☐

بناء رسالة الرعاية

«في الأيام الـ [يُكتب هنا] الماضية، تغيرت نافذة نومي من [يُكتب هنا] إلى [يُكتب هنا]. وبدت حاجتي إلى النوم [يُكتب هنا] هنا]. وتغيّرت طاقتي أو سلوكي على النحو التالي: [يُكتب هنا]. وكان السياق ذو الصلة [يُكتب هنا]. وأودّ نصيحة بشأن الخطوة التالية.»

رسالتي

مسار الطاقة المنخفضة

ثلاث خانات، وهذا مدخل كامل. يوم واحد يبقى معلومة. يُتوقَّف هنا إن كان هذا كافياً اليوم.

وقت النهوض

الطاقة

منخفض ☐

كالمعتاد ☐

مرتفع ☐

غير مؤكد ☐

كلمة سياق واحدة – وردية، ألم، سفر، مولود جديد، مرض، غير معروف بعد

مثال تخيلي موضح

مايا شخصية متخيَّلة مرَّبة. تسجِّل ثلاث ليالٍ من أسبوعٍ واحدٍ وتقرأها جنباً إلى جنب.

الاثنين. وردية متأخرة، ثم موعد مبكر في المستشفى مع والدتها. نافذة نوم نحو خمس ساعات؛ شعرت بإنهاك وتمتت نوماً أكثر. أقرب وصف: قلة الفرصة.

الأربعاء. كانت الليلة متاحة وأرادت النوم، وقضت جزءاً كبيراً منها مستيقظة وقلقة. تعب في اليوم التالي. أقرب وصف: الأرق.

السبت. نحو خمس ساعات مجدداً، من دون تعب، وإعادة ترتيب الشقة قبل الفجر، وابل من الرسائل الطموحة، وكلام أسرع، وتهيج غير معتاد حين شكَّت أختها في الخطط. أقرب وصف: انخفاض الحاجة إلى النوم، مع تنشُّط صاعد.

نمطها المعتاد، مكتوباً قبل اليوم الأول: نافذة نوم تتراوح بين سبع وثمانٍ ساعات تقريباً، وحاجة إلى النوم «معتادة عندي»، وطاقته «معتادة». مرساتها الواحدة: فتح الستائر بعد النهوض. مسار اتصالها المبكر: رقم العيادة المحفوظ بالفعل في هاتفها.

رسالتها: «في الأيام السبعة الماضية تغيَّرت نافذة نومي من سبع إلى ثماني ساعات تقريباً إلى نحو خمس ساعات. وبدأت حاجتي إلى النوم أقل يوم السبت، وتغيَّرت طاقتي وكلامي، ولاحظت أختي الفرق. وكان السياق ذو الصلة وردية متأخرة وموعداً عائلياً. وأودّ نصيحة بشأن الخطوة التالية.»

مايا شخصية متخيَّلة. يوضِّح المثال الحقول؛ وليس تشخيصاً، ولا إجابة موصى بها، ولا هدفاً يُحتذى. الساعات الخمس لم تشخَّص شيئاً – والليلا الثالثة كانت جديرة بالإبلاغ بسبب التركيبة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند **تسجيل يوم واحد على الأقل بصيغة شخصية** – صف واحد يكفي. أسبوع لم تكتمل ملاحظته حالة صالحة، لا حالة فاشلة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

خاص؛ لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبداً.

وضوح أنماط النوم الثلاثة

☐ واضحة ☐ واضحة جزئياً ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

وضوح خطة ملاحظتي

☐ واضحة ☐ واضحة جزئياً ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

وجهة هذه الصفحة

يُنقل المعنى الموجز – لا اليوميات الخاصة كاملة. خمسة عناصر تنتقل، وخمسة فقط.

نمطي المعتاد للنوم والطاقة

تغير ذو دلالة شخصية أريد ملاحظته

مسار الاتصال المبكر

مسار التقييم العاجل

مسار الطوارئ

يُترك خارج هذا كله: تشخيص مخمّن، ووعد بأن مرساة واحدة تمنع النوبات، وأي هدف نوم صارم قد تبدو هذه الكراسية وكأنها توجي به.

الخصوصية والسلامة

عند الحمل أو الولادة الحديثة، يُطرح اضطراب النوم ذو الدلالة على فريق الرعاية مبكراً. واضطراب ثنائي القطب مرتبط بخطر أعلى للمرض بعد الولادة – ارتباط لا تنبؤ – والإرشادات تطلب من الخدمات أن تبقى متنبهة في تلك الأسابيع الأولى حتى مع الشعور بأن كل شيء على ما يرام؛ والسجل تحضير، لا بديل عن الرعاية. سياق يُطرح مبكراً

نعم ☐ لا ☐ غير معروف بعد ☐ أفضل عدم الإجابة ☐

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 بلداً بلداً في آخر هذه الكراسية.

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 الكراسية الكاملة.

المرساة (الدرس 22) – روتين واحد يماسك اليوم، مصمّم بثلاث نسخ: العادية، والحد الأدنى، وما يُفعل حين ينهار اليوم. وظيفتها أن تستمر حتى حين يضطر شكلها إلى التغيّر.

إجابات يمكن استعمالها دائما (هروب البرنامج) – الإجابات الخمس المتاحة دائما 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.

خط الأساس (الدرسان 2 و3) – ما هو معتاد **شخصيا**، موصوف بتفصيل يكفي لملاحظة أي تغيّر عنه. ليس حالة مسطحة أو خالية من المشاعر، وليس معيار أحد آخر. معظم هذا البرنامج يقارن بخط الأساس الشخصي لا بمتوسط عام.

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

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 سجلا أو تاريخا 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 انتظارا لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أصغر.

المسار – طريقة للحصول على المساعدة، مكتوبة قبل الحاجة إليها. يفصل البرنامج بين ثلاثة مسارات عمدا: 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.

إن كان هذا الفصل يستحق الوقت

انتهى للتو فصل واحد من أربعة وعشرين. البقية مكتوبة بالطريقة نفسها، ومجانية بالطريقة نفسها، وكلها تبني شيئا واحدا: 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 أيضا: 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 ليقدموه.

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، و«قبول» 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 يُتعلَّم هنا

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

هل يفيد تعلّم 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 تتلقَ 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 | شُخص 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 تولّي الأمر |
| 16 | ثنائي القطب والحدود والأطفال: أين يُرسم الخط؟ | 6 | ثنائي القطب والنوم: المساعدة دون تولّي 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 والقنّب: كيف تكون المساعدة؟ |
| 19 | مساندة 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 |

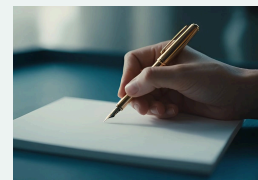
كيف يعمل فيديو قصير وورقة عمل لكل درس • مسار من دقيقتين للأسابيع التي لا تتسع لأكثر • مبني مع الشخص الذي يتلقى الدعم، لا من وراء ظهره • مجاني، بلا حساب • ليس علاجًا ولا خدمة أزمات.

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

עברית •

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 • mindline (24/7).
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 – Självhjälpslinjen (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 والعربية 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 الاجتماعي (24/7).
روسيا	يُتصل بـ 8-800-7000-600 – مركز آنا الوطني لمنع العنف (من 9 صباحاً حتى 9 مساءً).
السعودية	يُتصل بـ 1919 – مركز البلاغ عن العنف الأسري، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (24/7).
سنغافورة	يُتصل بـ 0000-777-1800 – الخط الوطني لمكافحة العنف والتحرش الجنسي (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 428 428 0800 – GBV Command Centre (24/7).
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 1366 – 1366 (24/7) 여성긴급전화.
إسبانيا	يُتصل بـ 016 (24/7) – لا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف • واتساب 016 000 600.
السويد	يُتصل بـ 016 116 – Kvinnofridslinjen (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 020 50 50 50 يعمل.
تايوان	يُتصل بـ 113 – خط الحماية 113، للعنف الأسري والاعتداء الجنسي والإساءة (24/7، بعدة لغات).
تونس	يُتصل بـ 1899 – الخط الأخضر 1899، الرصد الوطني 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 غائباً، فدليل NO MORE العالمي يضم خدمات في أكثر من 190 بلداً. عند خطر وشيك، يُتصل أولاً برقم الطوارئ المحلي.

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.