

03

שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעויות

תצפית פרטית של שבעה ימים על השינה
האישית ועוגן יומי אחד. לא מבחן, לא ציון, ולא
אבחנה.

שיעור 3 מתוך עשרים וארבעה



לצפות בשיעור הזה
bipolarclarity.com/he/program/103

זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

03 **Bipolar Stability Program** הוא עשרים וארבעה שיעורים חינוכיים לאנשים שכבר קיבלו אבחנה של הפרעה דו-קוטבית. כל שיעור הוא סרטון, וכל פרק הוא הדף הנלווה אליו. חמש עשרה שפות, בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום.

לפני שמתחילים

שום דבר כאן לא יגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף. מותר להשאיר שדה ריק, «עוד לא ידוע» היא תשובה, ואין כאן גרסה שאפשר להיכשל בה. כשפרק מפנה לשיעור אחר, מספר השיעור מופיע בסוגריים מרובעים. מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

למה זה קיים

קיבלתי אבחנה של הפרעה דו-קוטבית ב-2018. האפיזודה הראשונה הייתה ב-1993: עשרים וחמש שנים של חיים עם משהו שהיה לו שם שלא ניתן לי.

ואז היה מזל. בבית חולים קרוב הופעלה קבוצת פסיכו-חינוך: פסיכיאטר, פסיכולוגית, בערך עשרה אנשים סביב שולחן, פעם בשבוע, במשך ארבעה עשר חודשים. אף אחד שם לא אמר מה לעשות. שם לימדו מה הדבר הזה. מה שנשאר לא היה עובדה בודדת – זה היה שמישהו סידר את העובדות בסדר. עשרים וחמש שנים נאספו חלקים; בחדר ההוא, לראשונה, הם היו רצף.

כמעט אף אחד לא מקבל חדר כזה. זה שלי דרש שני אנשי מקצוע, קבוצה, רשימת המתנה, וכל זה קרוב מספיק לבית כדי להגיע כל שבוע במשך שנה. זה גם עלה אלפי דולרים.

אז הוא נבנה מחדש כמשהו שאפשר להתחיל הערב, בכל מקום, בחמש עשרה שפות, בחינם – עכשיו ובהמשך. לא ניסיון, לא דוגמית, שום דבר שנשמר לגרסה בתשלום.

– רנה, Bipolar Clarity

מה עשרים וארבעה פרקים בונים ופרק אחד לא יכול

כל פרק כותב חלק מאותו מסמך. שיעור 1 פותח את דף הביטחון, שיעור 4 נותן שם לסימני האזהרה הראשונים, שיעור 19 הופך אותם לסולם עם פעולה ואיש קשר בכל שלב, ושיעור 24 מרכיב את הכול לתוך **תוכנית היציבות**: דבר אחד שאפשר למסור למישהו ביום קשה, או לקחת לפגישה כשקשה למצוא מילים.

פרק בודד נותן דף אחד. עשרים וארבעה נותנים תוכנית.

עשרים וארבעה השיעורים

אפשר לעשות את הפרק הזה גם לבד – כך הוא נכתב. המספרים הם הסדר המומלץ, לא נעילה.

01	אבחנה חדשה של דו-קוטבית? להתחיל מהדף הזה
02	מהי הפרעה דו-קוטבית? (ומה היא לא)
03	שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעויות
04	סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך
05	התרופה הדו-קוטבית שלי – למה היא בעצם משמשת?
06	גרף חיים דו-קוטבי: איך ממפים היסטוריית מצב רוח
07	דו-קוטבי I מול דו-קוטבי II: מה המספר באמת אומר
08	היפומאניה בהפרעה דו-קוטבית: סימנים שהסביבה רואה קודם
09	מאניה ודיכאון בו-זמנית? מאפיינים מעורבים בהפרעה דו-קוטבית
10	הפרעה דו-קוטבית או משהו אחר? בלוטת התריס, טראומה, ADHD
11	אלכוהול, קנאביס והפרעה דו-קוטבית: למה לשים לב
12	לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מוכיח ומה מגן
13	פגישה פסיכיאטרית בהפרעה דו-קוטבית: להפיק מהזמן הקצר
14	אני בסדר. למה עדיין תרופה להפרעה דו-קוטבית?
15	תופעות לוואי בטיפול דו-קוטבי: מה לעקוב ומתי להתקשר
16	חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן
17	הפרעה דו-קוטבית והריון: שאלות לשאול מוקדם
18	האם טיפול נפשי עוזר בהפרעה דו-קוטבית? מה העדויות אומרות
19	סימני אזהרה דו-קוטביים: עדינים, ברורים ודחופים
20	איך מכינים תוכנית משבר דו-קוטבית – לפני שצריך אותה
21	נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית – מה עושים?
22	איך בונים שגרה שעוזרת בהפרעה דו-קוטבית
23	החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות
24	אבל על מי שהיית דו-קוטביות וזהות

כל ה-24 בספר אחד
/bipolarclarity.com/he
workbook



להתחיל משיעור 1
/bipolarclarity.com/he/program
101



המטרה של הדף הזה

תצפית פרטית של שבעה ימים על השינה האישית ועוגן יומי אחד. לא מבחן, לא ציון, ולא אבחנה.

בסיום – תיאור קצר של מה שרגיל אישית, עוגן גמיש אחד, והודעה אחת שאפשר לממש בפועל אם שינוי מצדיק תשומת לב מקצועית.

על מה מדבר הפרק הזה

הפרק הזה מלווה את שיעור הווידאו השלישי. זהו החלק שבו עובדים. ההוראה נעשית בסרטון; הרשת הזו היא המקום לעבודה עצמה.

03

שבעה ימי תצפית, ותו לא. ללא ציון, ללא מבחן, ללא פסק דין. נרשם מתי הייתה שינה, כמה הרצון לישון היה, האם הייתה הזדמנות, ועוגן יומי אחד. זהו כל התרגיל, והוא קטן בכוונה כי הוא צריך לשרוד שבוע רגיל.

המספר בפני עצמו אינו הדפוס. חמש שעות יכולות להיות שלושה דברים שונים לחלוטין. זה יכול להיות נדודי שינה – הרצון לישון היה קיים ולא התאפשר. זה יכול להיות הזדמנות לא מספקת – תינוק, משמרת, דדליין, טיסה. או שזו יכולה להיות ירידה בצורך בשינה, שבה השינה הייתה פחותה ולא הורגשה עייפות, וזה המצב שכדאי לשים לב אליו מוקדם. השעות נראות זהות על הנייר. מה שמבדיל ביניהן הוא הרצון, ההזדמנות, ומה שקרה לאנרגיה אחר כך – ולכן הרשת הזו מבקשת את כל אלה, ולא רק את המספר.

עוגן אחד, לא לוח זמנים. בחירת דבר אחד שקורה בערך באותה שעה בכל יום ושבשליטה אישית ברובו – ארוחה ראשונה, יציאה החוצה, אותו שעון מעורר. לא לוח זמנים, לא משטר. משהו הניתן לצפייה ועדין דיו כך שיום שלישי גרוע לא ישבור אותו.

קו הבסיס הוא אישי. רגיל פירושו רגיל עבור מי שכותב. אין כאן יעד שנקבע מבחוץ, והדף הזה אינו מבקש לישון יותר, לישון טוב יותר, או להגיע למספר מומלץ.

וגם ריק הוא לגיטימי. יום שהוחמץ הוא מידע על השבוע, ולא כישלון של התרגיל. כדאי לכתוב את מה שיש.

הרעיונות המרכזיים

ארבעה דברים שכדאי לדעת לפני שכותבים משהו.

1. **המספר בלבד אינו הדפוס.** השוואה בין הרצון לישון, ההזדמנות, העייפות, האנרגיה, ההתנהגות וההקשר.
2. **שלושה לילות קצרים יכולים להיות שלושה דברים שונים:** נדודי שינה, הזדמנות לא מספקת, או ירידה בצורך בשינה.
3. **קו הבסיס הוא אישי.** רגיל הוא ההתייחסות האישית, לא יעד שנקבע מבחוץ.
4. **עוגן אחד, לא לוח זמנים.** משהו הניתן לצפייה, בשליטה אישית חלקית, ועדין דיו ליום קשה רגיל.

לצפות בסרטון קודם

הדף הזה הוא המחצית השנייה של השיעור. ההוראה נעשית בסרטון; הדף הוא המקום לעבודה עצמה. מי שעדיין לא צפה בשיעור 3, כדאי לצפות בו לפני תחילת הכתיבה. שיעור הווידאו הוא שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעותיות – שיעור 3 מתוך Bipolar Stability Program.

הוא מסביר **למה** אותן חמש שעות יכולות לומר שלושה דברים שונים, **מתי** כדאי לספר למישהו על לילה קצר עוד לפני תום השבוע, **וכמה אפשר להשמיט** ביום קשה. בלעדיו, הרשת שלמטה היא טופס למילוי. איתו, הרשת הופכת לתיאור שאפשר למסור למישהו.

השיעור הוא שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעותיות – שיעור 3 מתוך Bipolar Stability Program.

לפני שמתחילים

היקף ובטיחות. חוברת העבודה הזו אינה מאבחנת אפיזודה, אינה קובעת שעות שינה, ואינה אומרת לשנות טיפול. **אין להמתין שבעה ימים** אם ירידה בצורך בשינה מגיעה יחד עם עלייה בפעילות, פגיעה משמעותית בתפקוד, פסיכوزה או סכנה.

התשובות בחוברת שלך פרטיות. Bipolar Clarity אינה מקבלת אותן, ואיש כאן אינו עוקב אחריהן.

שלוש מילים שהפרק הזה משתמש בהן.

- **חלון השינה** – פרק הזמן בין ההשכבה לישון לבין הקימה לתחילת היום. לא הרגע שבו השינה בפועל התחילה: הרגע שבו הניסיון להירדם התחיל. שעה של ערות במיטה נכללת בתוך החלון, והפער הזה עצמו שווה תשומת לב.
 - **עוגן** – דבר קטן אחד שנעשה בערך באותה שעה ברוב הימים, שאפשר לראות את עצמך עושה אותו. פתיחת הווילונות. אכילת ארוחת בוקר בישיבה. הוצאת הזבל. אחד בלבד, לא שגרה שלמה. זהו סמן לקריאה, לא יעד להשגה.
 - **עוררות** – קצב מהיר יותר מהרגיל האישי: יותר דיבור, יותר תנועה, התחלת דברים חדשים, רעיונות שמגיעים מהר יותר, צורך פחות בשינה מבלי להרגיש עייפות בשל כך. זה אינו זהה למצב רוח טוב, וזה יכול להגיע יחד עם עצבנות ולא עם שמחה.
- המסלול של היום.** המסלול המלא הוא רישום קצר אחד ביום למשך שבוע. מסלול לימי אנרגיה נמוכה הוא שלושה שדות ביום. החמצת יום אינה כישלון – משאירים את הפער וממשיכים ביום הבא.
- תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד:

- עוד לא ידוע
- עדיף לא לענות
- אין כאן מה לתעד
- פרטי – לא נרשם כאן

• עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע

מהיכן מגיעות הטענות בפרק הזה. הטענות הקליניות בשיעור הזה מבוססות על מקורות, והמקורות פומביים: bipolarclarity.com/he/program/sources, תחת שיעור 3. מקור מציג מה שהנחיה מפורסמת אומרת. הוא אינו מציג מה חל במקרה האישי, והוא לעולם אינו גובר על הגורם המטפל שמכיר את המקרה.

המסלול המלא

שלושה דפוסי שינה קצרה

שימוש באלה כתיאורים לתקשורת – לא כקריטריונים אבחוניים.

- **נדודי שינה.** «הייתה הזדמנות לישון ורצון או צורך בכך, אבל השינה הייתה קשה.» לרוב עייפות או מצוקה; הסיבה נשארת פתוחה.
- **הזדמנות לא מספקת.** «עבודה, טיפול, נסיעה, סביבה או דרישה אחרת השאירו מעט מדי זמן מוגן.» עייפות, אך החלון הזמין היה מכווץ.
- **ירידה בצורך.** «השינה הייתה פחותה בבירור מהרגיל, ולא הורגשה עייפות באופן הצפוי.» מדאיג יותר כאשר מתלווים עלייה באנרגיה, בקצב, בעצבנות, בביטחון עצמי, באימפולסיביות, או שינוי התנהגות גלוי.

המספר בלבד אינו הדפוס. «לא ברור» היא תשובה תקפה.

לילה אחרון, אם מועיל

התיאור הקרוב ביותר

- | | |
|---|--|
| ☐ דמה לנדודי שינה | ☐ דמה למיעוט הזדמנות לישון |
| ☐ דמה לירידה בצורך בשינה | ☐ לא ברור, או שאין מילוי של זה כרגע |

מה שמתאים לתיאור הזה

הכנת קו הבסיס — מה רגיל, ועוגן אחד ניתן ליישום

רגיל הוא התייחסות אישית, לא יעד שנכפה מבחוץ. כדאי לכתוב את זה לפני היום הראשון.

כשמצב יציב באופן סביר, חלון השינה הרגיל הוא בערך

הצורך הרגיל בשינה מורגש בדרך כלל כ

האנרגיה הרגילה היא

לא ברור ☐גבוה ☐כרגיל ☐נמוך ☐

העוגן האישי – ניתן לצפייה, בשליטה חלקית, ועדין ליום קשה

מסלול יצירת הקשר המוקדם, נכתב עכשיו, למקרה שהצורך בשינה יורד בעוד האנרגיה או העוררות עולה

תצפית של שבעה ימים

רשומות משוערות מספיקות. תצפית לפני ניסיון לייעל.

לא הייתה הזדמנות היא תשובה אמיתית לגבי העוגן, והיא אינה זהה ל-**לא קרה**. שימוש בה מתאים ליום שלא נתן לעוגן שום סיכוי – נסיעה, אשפוז, ריחוק מהבית, או יום שפשוט לא הייתה בו שום גרסה של העוגן. **לא קרה** פירושו שההזדמנות הייתה קיימת והדבר לא קרה, וזהו מידע שונה שכדאי לשמור בנפרד.

תחילת חלון השינה	קימה לתחילת היום	צורך בשינה	אנרגיה	עוגן	הקשר, רשות
		כרגיל	נמוך	קרה	
		יותר מהרגיל	כרגיל	לא קרה	
		פחות מהרגיל	גבוה	לא הייתה הזדמנות	
		לא ברור	לא ברור		
יום 1 תאריך					
יום 2 תאריך					
יום 3 תאריך					
יום 4 תאריך					
יום 5 תאריך					

תחילת חלון השינה	קימה לתחילת היום	צורך בשינה	אנרגיה	עוגן	הקשר, רשות
		כרגיל	נמוך	קרה	
		יותר מהרגיל	כרגיל	לא קרה	
		פחות מהרגיל	גבוה	לא הייתה הזדמנות	
		לא ברור	לא ברור		

יום 6
תאריך

יום 7
תאריך

מגבלת העומס — האם השבוע היה ניתן למעקב?

יש לפשט או להפסיק את המעקב אם הוא הופך מזיק או כפייתי. יותר נתונים אינם בהכרח נתונים טובים יותר.

האם השבוע היה ניתן למעקב

- ☐ כן, בערך ברמה הנכונה
- ☐ לא, המעקב הגביר חרדה, בושה, בדיקנות, קונפליקט או עוררות
- ☐ רק במסלול לימי אנרגיה נמוכה
- ☐ לא ברור

מה היה הופך את התצפית לבטוחה או קלה יותר

סקירה ללא דירוג — תיאור השבוע, ללא אבחון שלו

חיפוש שינוי ביחס לקו הבסיס האישי, ושמירה על נראות ההקשר.

מה נראה קרוב לרגיל

מה היה שונה בבירור

אם השינה הייתה קצרה יותר, האם הורגשה עייפות – או שהצורך בשינה הורגש נמוך יותר בעוד האנרגיה עלתה

03

אילו הקשרים עשויים לסייע להסביר את השבוע

עד כמה השבוע היה מייצג

☐ מייצג באופן סביר ☐ מופר בשל נסיבות חריגות ☐ לא ברור

בניית הודעה לצוות הטיפול

«בשבוע האחרון, על פני [לכתוב כאן] ימים, חלון השינה השתנה מ-[לכתוב כאן] ל-[לכתוב כאן]. הצורך בשינה הורגש [לכתוב כאן]. האנרגיה או ההתנהגות השתנו באופנים הבאים: [לכתוב כאן]. ההקשר הרלוונטי היה [לכתוב כאן]. יש בקשה לייעוץ לגבי הצעד הבא.»

ההודעה האישית

מסלול לימי אנרגיה נמוכה

שלושה שדות, וזו תשובה שלמה. יום אחד הוא עדיין מידע. אפשר לעצור כאן אם זה מספיק להיום.

שעת הקימה

אנרגיה

☐ נמוך ☐ כרגיל ☐ גבוה ☐ לא ברור

מילת הקשר אחת – משמרת, כאב, נסיעה, תינוק, מחלה, עוד לא ידוע

דוגמה מומחשת (בדויה)

מאיה היא דמות בדיונית מורכבת. היא מתעדת שלושה לילות מתוך שבוע אחד וקוראת אותם זה לצד זה.

- **יום שני.** משמרת מאוחרת, ולאחריה פגישה מוקדמת בבית החולים עם אמה. חלון שינה של כחמש שעות; היא הרגישה תשושה ורצתה לישון יותר. התיאור הקרוב ביותר: הזדמנות לא מספקת.

• **יום רביעי.** הלילה היה פנוי והיא רצתה לישון, ורוב הזמן היא הייתה ערה ומודאגת. עייפה למחרת. התיאור הקרוב ביותר: נדודי שינה.

• **שבת.** שוב כחמש שעות, ללא עייפות, סידור מחדש של הדירה לפני הזריחה, שטף של הודעות שאפתניות, דיבור מהיר יותר, עצבנות חריגה כאשר אחותה הטילה ספק בתוכניות. התיאור הקרוב ביותר: ירידה בצורך בשינה, עם עלייה בעוררות.

הדפוס הרגיל שלה, נכתב לפני היום הראשון: חלון שינה של בערך שבע עד שמונה שעות, צורך בשינה «רגיל עבורי», אנרגיה «רגילה». העוגן שלה: פתיחת הווילונות אחרי הקימה. מסלול יצירת הקשר המוקדם שלה: מספר הטלפון של המרפאה, שכבר שמור בטלפון.

ההודעה שלה: «בשבעת הימים האחרונים חלון השינה שלי השתנה מבערך שבע עד שמונה שעות לבערך חמש. הצורך בשינה הורגש נמוך יותר בשבת, האנרגיה והדיבור שלי השתנו, ואחותי הבחינה בהבדל. ההקשר הרלוונטי היה משמרת מאוחרת ופגישה משפחתית. יש בקשה לייעוץ לגבי הצעד הבא.» מאיה היא דמות בדיונית. הדוגמה מדגימה את השדות; זו אינה אבחנה, תשובה מומלצת, או יעד להשוואה. חמש שעות לא אבחנו דבר – הלילה השלישי היה שווה תקשורת בגלל השילוב.

המצב הנוכחי של העמוד

יש לבחור בדיוק אפשרות אחת: **מוכן לשימוש, מחכה למידע, או נשמר בפרטיות.**

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כאשר **לפחות יום אחד נרשם במילים אישיות** – שורה אחת מספיקה. שבוע שהתצפית עליו לא הושלמה הוא מצב תקף, ולא מצב של כישלון.

מצב הדף

מוכן לשימוש ☐ מחכה למידע ☐ נשמר בפרטיות ☐

לפני שסוגרים את הדף הזה

פרטי; לעולם לא נשלח, לא מועלה, לא נאסף ולא מנוטר.

מידת הבהירות של שלושת דפוסי השינה

ברור ☐ ברור חלקית ☐ לא ברור ☐ עוד לא ידוע ☐

מידת הבהירות של תוכנית התצפית האישית

ברור ☐ ברור חלקית ☐ לא ברור ☐ עוד לא ידוע ☐

לאן זה עובר

העברת המשמעות בקצרה – לא כל היומן הפרטי. חמישה פריטים עוברים הלאה, וחמישה בלבד.

הדפוס הרגיל של שינה ואנרגיה

שינוי משמעותי אישית שכדאי לשים לב אליו

03

מסלול יצירת קשר מוקדם

מסלול להערכה דחופה

מסלול חירום

מה שנשאר מאחור: אבחנה מנוחשת, הבטחה שעוגן אחד מונע אפיזודות, וכל יעד שינה נוקשה שחוברת העבודה עשויה לרמוז עליו.

פרטיות וביטחון

למי שבהיריון או ילדה לאחרונה: כדאי להעלות שיבוש משמעותי בשינה בפני צוות הטיפול בשלב מוקדם. הפרעה דו-קוטבית קשורה בסיכון מוגבר להידרדרות לאחר הלידה – קשר, לא ניבוי – וההנחיות מבקשות מהשירותים לשמור על ערנות באותם שבועות ראשונים גם כאשר המצב תקין; מעקב הוא הכנה, לא תחליף לטיפול. הקשר להעלאה מוקדמת

כן ☐ לא ☐ עוד לא ידוע ☐ עדיף לא לענות ☐

אם יש אפשרות לסכנה מיידית, יש לפנות עכשיו לשירותי החירום המקומיים. קווי הסיוע במדינה שלך נמצאים בכתובת bipolarclarity.com/he/gethelp, או בנספח קווי הסיוע, מדינה אחרי מדינה, שבסוף החוברת הזאת.

עזרה במקום שבו נמצאים

מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

מילים שמופיעות בפרק הזה

רק אלה שהפרק הזה באמת משתמש בהן. המילון המלא נמצא בחוברת השלמה.

עוגן (שיעור 22) – שגרה אחת שמחזיקה את היום יחד, בנויה בשלוש גרסאות: רגילה, מינימלית, ומה שנשאר לעשות כשהיום מתפרק. תפקידו להמשיך לפעול גם כשצריך לשנות את צורתו.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד (מוצאי החירום של התוכנית) – חמש התשובות שזמינות תמיד בכל עמוד: **עוד לא ידוע, עדיף לא לענות, אין כאן מה לתעד, פרטי – לא נרשם כאן, עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע.** אלה תשובות אמיתיות, לא שדות ריקים. עמוד עם שלוש שורות נכונות שווה יותר מעמוד שמולא כדי להיראות שלם.

קו הבסיס (שיעורים 2 ו-3) – מה שרגיל אצל האדם, מתואר בפירוט מספיק כדי ששטייה ממנו תהיה ניכרת. לא מצב שטוח או חסר רגש, ולא הנורמה של מישוהו אחר. רוב התוכנית משווה אל קו הבסיס האישי ולא אל ממוצע כללי.

03

המסלול המלא – הגרסה השלמה של פרק. זהו המסלול שמתאים ליום רגיל.

המצב הנוכחי של העמוד – השורה בסוף הפרק שמציינת עד כמה העמוד התקדם. יש שלושה מצבים: **מוכן לשימוש** (יש כאן משהו כתוב שלא תלוי באף אחד אחר), **מחכה למידע** (הצעד השימושי הבא דורש רישום, תאריך או מספר טלפון שעדיין אין, כך שהעמוד ממתיין ולא נעצר) ו**נשמר בפרטיות** (התקבלה החלטה לא לכתוב את זה, וזו החלטה סופית, לא פעם).

מסלול לימי אנרגיה נמוכה – הגרסה הקצרה של אותו הפרק. הוא קיים כי מסלול קצר שהושלם בשבוע קשה שווה יותר מפרק שנדחה בהמתנה לשבוע טוב. מה שהוא מפיק אינו תשובה פחותה; זו תשובה קטנה יותר.

מסלול – דרך לקבל עזרה, שנכתבת מראש לפני שיש בה צורך. התוכנית שומרת בכוונה על הפרדה בין שלושה מסלולים: פנייה מוקדמת לעזרה, עזרה מקצועית דחופה, וסכנה מיידית. אלה יעדים שונים עם מספרי טלפון שונים, וערבוב ביניהם הוא מה שהופך תוכנית לבלתי שמישה בדיוק ברגע שהיא הכי נחוצה.

אפיזודה – פרק זמן מזהה שבו כמה דברים משתנים יחד ונשארים משתנים, ולא יום קשה בודד או תחושה חזקה אחת. כל מערכת קובעת סף משלה למשך ולחומרה, ואיש מקצוע הוא זה שקובע אם פרק זמן נחשב לאפיזודה. חוברת העבודה הזו מתארת פרקי זמן; היא לעולם לא מסווגת אותם.

פסיכוזה (שיעור 8) – ניתוק ממצואות משותפת: למשל אמונה בדברים שאחרים אינם מאמינים בהם, או שמיעה או ראייה של דברים שאחרים אינם שומעים או רואים. היא יכולה להופיע במאניה חמורה ובדיכאון חמור. זו סיבה לפנות לעזרה במהירות, ואין בה כדי לומר דבר על מסוכנות האדם.

אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חנימיים באותה צורה, והם בונים דבר אחד: תוכנית שאפשר למסור למישוהו ביום קשה.

בחוברת המלאה יש את כל עשרים וארבעה הפרקים בספר אחד, בתוספת מפת ההתאמה ביניהם והמילון המלא. bipolarclarity.com/he/workbook

בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום. ומי שמעדיף פרק אחד בכל פעם – גם זה עובד: לכל שיעור יש דף משלו.

איך זה נשאר ללא תשלום

על חוברת העבודה הזו לא שולם דבר, ואיש לא התבקש למסור כתובת אימייל כדי לקבל אותה. אין גרסת תשלום ואין רמת פרימיום. זה בכוונה. אני שילמתי בעצמי על הפסיכו-חינוך שקיבלתי, וכל הסיבה ש-Bipolar Clarity קיים היא שמיקוד מגורים ורמת הכנסה לא אמורים להכריע אם מישהו ילמד אי פעם על המחלה שלו.

המשמעות היא שהפרויקט תלוי בדבר אחד בלבד: האם אנשים מוצאים אותו.

אם זה היה שימושי, שלושה דברים עוזרים. שלושתם ללא עלות.

כדאי להירשם לערוץ. בערוץ קטן, מספר המנויים וזמן הצפייה הם שקובעים אם יוטיוב יציג שיעור לאנשים שמחפשים בשתיים בלילה. אנשים כאלה לא ימצאו את חוברת העבודה הזו קודם. הם ימצאו סרטון, או שלא ימצאו כלום.

כדאי להעביר את זה לאדם ספציפי שחשבו עליו באמת. מישהו עם האבחנה, מישהו שאוהב אדם שיש לו אותה, מישהו שקיבל לידיו עלון ותו לא. זה מתפשט כמו ששמו של רופא טוב מתפשט: אדם אחד מספר לאדם אחר, וזה עדיף על פוסט שכולם גוללים על פניו.

כדאי לספר לאיש מקצוע שזה קיים. מרפאה, קבוצת תמיכה, עמותה, התור הפסיכיאטרי הקבוע בעוד שלושה שבועות. הם יכולים לחלק בחינם משהו שקיים בחמש עשרה שפות ושאין צורך להירשם אליו. לרוב אין להם דבר דומה לחלק.

דבר אחד שלא מתבקש: התשובות שנכתבו בעמודים. העמודים שמולאו שייכים למי שמילא אותם. המלצה על חוברת העבודה וסיפור על מצב הבריאות האישי הן שתי החלטות שונות, ורק הראשונה נדרשת.

הכול נמצא בכתובת bipolarclarity.com/he/support.

תודה על ההגעה עד לכאן. לעבור עשרים וארבעה פרקים על המחלה האישית זה לא דבר של מה בכך.

– רנה, Bipolar Clarity



התוכנית שלך כבר קיימת. מי עוד יודע איך להשתמש בה?



חוברת העבודה הזו נועדה להבין מה קורה לך, לזהות אפיזודה שמתקרבת, ושתהיה תוכנית לפני שצריך אותה. אבל בתוכנית הזו לא חיים לבד. האנשים שאוהבים אותך שמים לב לדברים: פחות שינה, דיבור מהיר יותר, שתיקה. כמעט אף אחד לא הראה להם מה לעשות עם זה. אז הם מתבוננים, מתווכחים, או שותקים.

בנובמבר 2026 אנחנו משיקים את **Bipolar Support Roadmap**: התוכנית למשפחה שלך, לבן או לבת הזוג ולחברים.

מה יכול להשתנות בבית

עם ה-Roadmap	היום, לרוב
הם עוזרים בטיפול בלי להשתלט , ומסכמים איתך איך.	«לקחת את התרופות?», שלוש פעמים ביום.
הם מבחינים בין סימן אזהרה ליום רע, ויודעים מה לעשות קודם.	לילה אחד בלי שינה וכולם בכוונות... או שאף אחד לא שם לב עד שמאוחר מדי.
הם הכינו תוכנית משבר לפני שצריך אותה , כזו שיכולה לעמוד לצד המסלולים שנכתבים בחוברת העבודה הזו.	במשבר, כולם מאלתרים.
הם יודעים מתי לעצור שיחה, ואיך לחזור אליה.	ויכוח שמסלים.

ההחלטה שלך

העברת העמוד הבא היא בחירה: למי, מתי, והאם בכלל. אין בו שום דבר ממה שנכתב כאן. וה-Roadmap לא מבקש מהם להשגיח עליך. הוא מלמד אותם לשאול לפני שמתערבים, ולקבל «לא» כתשובה.

נבנה כדי לעמוד לצד התוכנית הזו

סימני אזהרה, תוכנית שנבנית לפני משבר, לשאול לפני שמתערבים: ה-Roadmap עוסק באותם נושאים כמו חוברת העבודה שלך, מהצד שלהם של השולחן.

חייבים לספר להם מה שכתוב כאן?

לא. ה-Roadmap לא צריך את זה.

זה עולה משהו?

לא. זה בחינם, כמו התוכנית הזו. בלי גרסה בתשלום, בלי חשבון.

ומה אם הם לא ירצו?

זה בסדר. ההזמנה לא פגה.

במשך ארבעה עשר חודשים ישבתי בחדר שלימד אותי את המחלה שלי. לאנשים שגרים איתי מעולם לא היה חדר כזה. זה החדר שהייתי רוצה בשבילם.

— רנה

← אפשר לתלוש את העמוד הבא, או להעביר אותו הלאה. הוא בשבילם.



בשבילך, כשמלווים אדם עם הפרעה דו-קוטבית

מישהו שאכפת לו ממך עובר תוכנית כדי לשמור על היציבות שלו, וחשב עליך. דברים לא נעלמים מעיניך. אף אחד לא לימד אותך מה לעשות איתם. בשביל זה קיים ה-Bipolar Support Roadmap.

זה באמת עוזר ללמוד את זה?

בניסויי אקראי בברצלונה, קרובי משפחה של אנשים עם הפרעה דו-קוטבית השתתפו בעצמם בשתיים עשרה פגישות קבוצתיות; המטופלים לא השתתפו. בהשוואה למשפחות שלא קיבלו פגישות נוספות, פחות מהמטופלים האלה עברו אפיזודה חדשה במהלך המחקר, בעיקר פחות אפיזודות מאניות והיפומאניות.¹ ה-Roadmap אינו הניסוי הזה. הוא בנוי על אותו רעיון: מה שהאנשים בבית יודעים חשוב.

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

מה לומדים

- **להבין את מה שרואים**, בלי לעקוב אחרי כל צעד.
- **לעזור בלי להשתלט**: בטיפול, בשינה, באלכוהול או בקנאביס.
- **לזהות מתי אפיזודה אולי מתחילה**, ומה עושים קודם.
- **לדבר בזמן קונפליקט**, ומתי לעצור את הוויכוח.
- **תוכנית משבר מוכנה לפני שצריך אותה**, עם שני מסלולים.
- **גבולות, ילדים ובנייה מחדש של אמון**.
- **לשמור על עצמך**, כדי שיהיה כוח להמשיך.

19 השיעורים

10	דיכאון דו-קוטבי ומצבים מעורבים: למה כדאי לשים לב	1	אדם קרוב אובחן עם הפרעה דו-קוטבית: מה עכשיו?
11	אולי מתחילה אפיזודה דו-קוטבית: מה עושים?	2	לעזור לאדם עם דו-קוטביות: מה באמת התפקיד שלך?
12	איך לדבר עם אדם עם דו-קוטביות בזמן קונפליקט	3	להבין התנהגות בדו-קוטביות: מה באמת אפשר לדעת?
13	איך להגיב למאניה בלי להוסיף לקונפליקט	4	האם גרמת לאפיזודה הדו-קוטבית?
14	איך לעזור לאדם עם דיכאון דו-קוטבי	5	לעזור בטיפול בדו-קוטביות, בלי להשתלט
15	להכין תוכנית משבר לדו-קוטביות לפני שצריך אותה	6	דו-קוטביות ושינה: לעזור בלי להשתלט
16	דו-קוטביות, גבולות וילדים: איפה עובר הקו	7	סימן אזהרה לדו-קוטביות או סתם יום רע?
17	כשהדו-קוטביות מעמיסה על המשפחה: מאיפה מתחילים?	8	דו-קוטביות, אלכוהול וקנאביס: איך אפשר לעזור?
18	איך לבנות מחדש אמון אחרי אפיזודה דו-קוטבית	9	סימנים מוקדמים למאניה ולהיפומאניה שקרובים עשויים לזהות
19	לתמוך באדם עם דו-קוטביות בלי לאבד את עצמך		

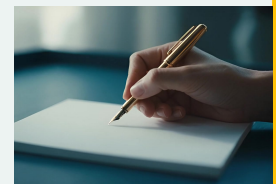
איך זה עובד סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור. מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי. נבנה עם האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו. בחינם, בלי חשבון. לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

ב-15 שפות: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



יוצא בנובמבר 2026. אפשר להירשם, ונודיע ביום הראשון.

העברתי לך את זה כי...



bipolarclarity.com/he/family

אם יש דאגה עכשיו לשלום האדם הזה: bipolarclarity.com/he/gethelp. קווי החירום של כל מדינה מופיעים גם בעמודים האחרונים של המסמך הזה.

אם יש סכנה מיידית

יש להתקשר עכשיו למספר החירום המקומי (למשל, 911 בארה"ב, 999 בבריטניה, 112 באיחוד האירופי).

קווי משבר לפי מדינה

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 14 (אמבולנס) או 17 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ארגנטינה	יש להתקשר אל 135 (Buenos Aires) או 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
אוסטרליה	יש להתקשר אל 14 11 13 – Lifeline (24/7).
בחרין	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
בלגיה	יש להתקשר אל 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
ברזיל	יש להתקשר אל 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל *4141 (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12356 – National Psychological Assistance Hotline, 全国心理援助热线 (מדי יום, שעות הפעילות משתנות לפי מחוז, לפחות 18 שעות ביום).
דנמרק	יש להתקשר אל 201 201 70 – Livslinien.
מצרים	יש להתקשר אל 0700 888 0800 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • באנגלית 0116 2525 09.
צרפת	יש להתקשר אל 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
גרמניה	יש להתקשר אל 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge (24/7). אוסטריה 142 • שווייץ 143.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, קנטונזית); קו רב-לשוני 2222 2389 – The Samaritans (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 14416 או 1800-89-14416 – Tele-MANAS (24/7, 20 שפות).
עיראק	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 1201 – ער"ן, עזרה ראשונה נפשית (24/7).
איטליה	יש להתקשר אל 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia; במקרי חירום 112.
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-338 – よりいほっライン (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 0416 544 079 – JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); במקרי חירום 911.
כווית	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 1564 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, ערבית/אנגלית/צרפתית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 2000 911 800 – Línea de la Vida (24/7).
מרוקו	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 15 (אמבולנס) או 19 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
הולנד	יש להתקשר אל 0800-0113 – Zelfmoordpreventie (24/7) • 113 113.
ניו זילנד	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.

מדינה או אזור	קו סיוע
נורווגיה	יש להתקשר אל 123 116 – Mental Helse (24/7).
עומאן	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116sos.pl. ראו באתר 116sos.pl – שעות הפעילות.
פורטוגל	יש להתקשר אל 24 24 24 808 – SNS 24.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (לא מסביב לשעון; שעות פעילות קבועות ביום).
סינגפור	יש להתקשר אל 1771 – SOS 1767 – national mindline (24/7).
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 567 567 0800 – SADAG.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).
ספרד	יש להתקשר אל 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
שוודיה	יש להתקשר אל 101 90 – Självordslinjen (Mind).
טייוואן	יש להתקשר אל 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
תוניסיה	יש להתקשר אל 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800 – HOPE (800 4673) – National Mental Support Line, MOHAP (8am-8pm מדי יום).
בריטניה ואירלנד	יש להתקשר אל 123 116 – Samaritans (24/7); בבריטניה ניתן גם לשלוח הודעת טקסט SHOUT ל-85258.
ארה"ב וקנדה	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, אפשר למצוא תוך שניות קו מקומי מאומת ב-findahelpline.com.

אם אין ביטחון בבית

הקווים למטה מיועדים לאלימות או להתעללות בבית – מצד בן/בת זוג, בן משפחה, כל מי שגר יחד. מחלה יכולה להסביר התנהגות; היא לעולם לא מצדיקה אותה. אין צורך להחליט דבר כדי להתקשר.

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	יש להתקשר אל 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (ראשון-חמישי, שעות היום).
ארגנטינה	יש להתקשר אל 144 – Línea 144 (24/7).
אוסטרליה	יש להתקשר אל 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 737 0458.
בחרין	יש להתקשר אל 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (שעות הפעילות לא אושרו).
בלגיה	יש להתקשר אל 1712 – Hulplijn 1712 (הולנדית, ימי חול) • יש להתקשר אל 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (צרפתית).

מדינה או אזור	קו סיוע
ברזיל	יש להתקשר אל 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12338 (לחיוג עם קידומת האזור המקומית) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
דנמרק	יש להתקשר אל 1888 – Lev Uden Vold (24/7).
מצרים	יש להתקשר אל 15115 – National Council for Women, Complaints Office (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 016 116 – Nollalinja (24/7); המספר הישן 005 005 080 עדיין פועל.
צרפת	יש להתקשר אל 3919 – Violences Femmes Info (24/7); השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון.
גרמניה	יש להתקשר אל 016 116 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). אוסטריה 555 222 0800 • שווייץ 142.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0434 2522 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 181 – Women Helpline (24/7).
עיראק	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 118 – הקו הארצי למניעת אלימות במשפחה (24/7, עברית, ערבית, אנגלית, רוסית, אמהרית).
איטליה	יש להתקשר אל 1522 – numero antiviolenza e stalking (24/7).
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 110 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
כווית	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, ערבית/אנגלית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 079, אפרשות 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
מרוקו	יש להתקשר אל 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), הקו הירוק "Koulounamaak" (ערבית/צרפתית; שעות הפעילות לא אושרו).
הולנד	יש להתקשר אל 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר אל 450 456 0800 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
נורווגיה	יש להתקשר אל 006 116 – VO-linjen (24/7).
עומאן	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 002 120 800 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); אנגלית בימי שני 6pm–10pm, רוסית בימי שלישי 6pm–10pm.
פורטוגל	יש להתקשר אל 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 3060.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	יש להתקשר אל 8-800-7000-600 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 1919 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
סינגפור	יש להתקשר אל 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).

מדינה או אזור	קו סיוע
דרום אפריקה	יש להתקשר אל GBV Command Centre (24/7) – 428 428 0800.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 1366 (24/7) – 여성긴급전화.
ספרד	יש להתקשר אל 016 (24/7) – השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון · WhatsApp 600 000 016.
שוודיה	יש להתקשר אל 016 116 (24/7) – Kvinnofridslinjen; המספר הישן 50 50 020-50 עדיין פועל.
טייוואן	יש להתקשר אל 113 – Protection Hotline, לאלימות במשפחה, תקיפה מינית והתעללות (24/7, רב-לשוני).
תוניסיה	יש להתקשר אל 1899 – Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, ערבית/צרפתית).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800111 (24/7) – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC).
בריטניה ואירלנד	בבריטניה 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) · באירלנד 341 1800 Women's Aid (24/7) – 900.
ארה"ב וקנדה	בארה"ב, יש להתקשר אל 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (24/7), או לשלוח הודעת טקסט START ל-88788. בקנדה, ניתן למצוא את המקלט הקרוב באתר sheltersafe.ca.
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, ב-NO MORE Global Directory מופיעים שירותים ביותר מ-190 מדינות. במצב של סכנה מיידית, יש לפנות קודם למספר החירום המקומי.

בכל מקום בעולם

אפשר למצוא קו סיוע חינוכי במדינה כאן: findahelpline.com או befrienders.org. אפשר גם לספר למישהו קרוב מה מרגישים, ולבקש ממנו להישאר לצד.

אם זה לא מקרה חירום, אבל יש קושי

כדאי להתקשר לגורם המטפל או לצוות הטיפול, או לקבוע את התור הקרוב ביותר. אם יש תוכנית משבר או איש קשר לבטיחות, זה הרגע להשתמש בהם. לעבור את השעה הקרובה זה מספיק – אין צורך לפתור הכול היום.

Bipolar Clarity הוא תוכן חינוכי ואינו יכול לספק עזרת חירום או ייעוץ רפואי אישי. עדיף להשתמש במשאבים שלמעלה לתמיכה דחופה.