

03

双相情感障碍与睡眠：睡得少，3种情况意义不同

一次私密的七天观察，记录你的睡眠和一个每日锚点。不是测试，不是打分，也不是诊断。

第 3 课，共二十四课



观看这一课

bipolarclarity.com/zh/program/103

打印出来，写在上面，留着它。

bipolarclarity.com/zh/

这是二十四课里的一课

Bipolar Stability Program 是二十四节免费课程，写给已经拿到双相情感障碍诊断的人。每一课是一段视频，每一章是配套的纸质材料。十五种语言，不需要邮箱，不需要账号，也没有付费版本。

开始之前

这里的任何内容都不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换药物。空着不填是可以的，「还不知道」也是一个答案，这里没有一种做法算是失败。如果某一章把你指向另一课，课号会写在方括号里。你所在国家的危机热线在这一章的最后。

为什么会有这个项目

我在 2018 年被确诊双相情感障碍。第一次发作是在 1993 年——二十五年里，我一直带着一样有名字、却没人告诉过我名字的东西生活。

后来我运气好。我家附近的一家医院办了一个心理教育小组：一位精神科医生，一位心理师，大约十个人围坐一桌，每周一次，持续十四个月。那里没有人告诉我该怎么做。他们教给我的是那是什么。留下来的不是某一条具体的事实，而是有人把这些事实按顺序排好了。我花了二十五年收集碎片；在那个房间里，它们第一次连成了一条线。

几乎没有人能有这样一个房间。我的那个需要两位专业人员、一个小组、一份等候名单，还要离家近到能连续一年每周都去。它还花了我好几千美元。

所以我把它重新搭建成一样你今晚就能开始的东西，不管你在哪里，有九种以上的语言，免费——现在免费，以后也免费。不是试用，不是样品，没有什么留着不给，等你付费才给。

— René, Bipolar Clarity

二十四章加在一起，能做到一章做不到的事

每一章都在写同一份文件的一部分。第 1 课开始写你的安全页，第 4 课给你最早的预警信号起了名字，第 19 课把它们变成一架阶梯，每一级都配有一个行动和一个联系人，第 24 课把这一切汇总成你的**稳定计划**：一样你可以在糟糕的一天交给别人的东西，或者在你找不到合适的话时带去就诊。

一章给你一页。二十四章给你整份计划。

这二十四课

你也可以单独完成这一章——它本来就是这样设计的。数字是我们建议的顺序，不是硬性规定。

01	刚确诊双相情感障碍？先写这一页	
02	什么是双相情感障碍？（以及它不是什么）	
03	双相情感障碍与睡眠：睡得少，3种情况意义不同	你在这里
04	双相情感障碍早期预警信号：选出属于你的4个	
05	我吃的双相药物到底是做什么用的？	
06	双相情感障碍生命图表：整理自己的病史	
07	双相 I 型和 II 型：这个数字真正的意思	
08	双相轻躁狂：别人往往比你先发现的信号	
09	躁狂和抑郁同时出现？双相的混合特征	
10	是双相情感障碍还是别的？甲状腺、创伤、ADHD	
11	酒精、大麻和双相情感障碍：要留意什么	
12	双相情感障碍：什么在加压，什么在保护你	
13	双相情感障碍复诊：让短短的问诊更有用	
14	感觉没事了，为什么还要吃双相药物？	
15	双相药物的副作用：记什么、什么时候该打电话	
16	想停用双相药物？先看这一课	
17	双相情感障碍与怀孕：要早点问的问题	
18	心理治疗对双相情感障碍有用吗？证据怎么说	
19	双相预警信号：轻微、明显、紧急三个等级	
20	怎么写双相危机应对计划——趁还用不上的时候	
21	我觉得双相发作要开始了，该怎么办？	
22	怎么搭建一套帮到双相情感障碍的日常安排	
23	双相发作之后的生活：工作、金钱和人际关系	
24	为曾经的自己哀悼：双相情感障碍与身份认同	



从第 1 课开始
bipolarclarity.com/zh/program/
l01



二十四课合订成一本
bipolarclarity.com/zh/
workbook

这一页是为了什么

一次私密的七天观察，记录你的睡眠和一个每日锚点。不是测试，不是打分，也不是诊断。

你会带走的，是一段关于你平常什么样子的简短描述、一个有弹性的锚点，以及一条在变化值得专业关注时你真的能用上的消息。

这一章讲的是什么

这一章和第3课的视频配套。它是动手的那一半。视频负责讲解；这张表格是你动手写的地方。

03

七天的观察，仅此而已。 没有打分，没有测试，没有定论。你写下你什么时候睡的、你有多想睡、你有没有机会，还有一个每日锚点。这就是整个练习，它被特意设计得很小，因为它得撑过普通的一周。

单看这个数字，说明不了什么样的模式。 五个小时可以是三件完全不同的事。它可以是失眠——你想睡却睡不着。它可以是机会不够——宝宝、轮班、截止日期，或者一趟航班。它也可以是睡眠需求减少，你睡得更少却不觉得累，这一种最值得早点注意。写在纸上，这几个小时看起来一模一样。真正把它们分开的，是你想不想睡、有没有机会，还有之后你的精力发生了什么变化——这也是为什么这张表格要问的是这一切，而不只是一个数字。

一个锚点，不是一张时间表。 挑一件大致在每天同一时间发生、而且大部分能由你掌控的事——第一顿饭、出门走走、同一个闹钟。不是课表，不是一套制度。它只需要能被观察到，并且足够温和，一个糟糕的星期二也打不垮它。

基线是你自己的。 平常，指的是对你来说的平常。这里没有从外面设定的目标，这一页也不是在要求你睡得更多、睡得更好，或者达到某个推荐的数字。

留白也是合理的。 漏掉的一天，本身就是关于这一周的信息，不是这个练习的失败。写下你有的就好。

关键概念

在你动笔之前，有四件事值得先知道。

1. **单看这个数字，说明不了模式。** 比较你想不想睡、有没有机会、累不累、精力、行为和处境。
2. **三个短的夜晚，可以是三件不同的事：** 失眠、机会太少，或者睡眠需求减少。
3. **基线是个人的。** 平常是你自己的参照，不是从外面设定的目标。
4. **一个锚点，不是一张时间表。** 能被观察到，一部分在你的掌控之内，在难熬的日子里也做得

到。

先看视频

这一页是这节课的第二半。视频负责讲解；这一页是你动手写的地方。如果你还没看过第3课，写之前先看一遍。这节视频课是双相情感障碍与睡眠：睡得少，3种情况意义不同——Bipolar Stability Program 的第3课。

它讲清楚了**为什么**同样的五个小时可以意味着三件不同的事，**什么时候**一个短的夜晚值得在这一周结束之前就告诉别人，以及在**难熬的一天里你可以省略多少**。没有它，下面这张表格只是一张要填的表。有了它，这张表格就变成一段你可以拿给别人看的描述。

这节课是双相情感障碍与睡眠：睡得少，3种情况意义不同——Bipolar Stability Program 的第3课。

开始之前

范围与安全。 这本工作手册不诊断某一次发作，不规定睡眠时数，也不会叫你改变治疗方案。如果睡眠需求减少同时伴随活跃度上升、严重的功能受损、精神病性症状或危险，不要等满七天。

你工作手册里的答案是私密的。Bipolar Clarity 收不到这些答案，这里也没有人会监测它们。

这一章会用到的三个词。

- **睡眠时段**——从你带着睡意躺下，到你为了开始这一天而起床之间的这段时间。不是你睡着的那一刻，而是你开始尝试入睡的那一刻。如果你醒着躺了一个小时，这一个小时仍然算在这个时段里面，而这段空白本身也值得注意。
- **锚点**——一件你大多数日子里大致在同一时间做、并且能看见自己在做的小事。拉开窗帘。坐下来吃早饭。把垃圾拿出去倒。只要一件，不是一整套流程。它是一个你可以读出来的标记，不是一个要达成的目标。
- **激活**——比你平常更快：说得更多，动得更多，开始更多事情，想法来得更快，需要的睡眠更少却不觉得累。这和心情好不是一回事，它也可能带着易怒而不是愉快的样子出现。

今天走哪条路径。 常规路径是一周里每天写一条简短的记录。低能量路径是每天三个栏位。漏掉一天不算失败——把这个空缺留在那里，接着写下一天。

你随时可以给出的答案：

- 还不知道
- 我不想回答
- 这里没有什么可记的
- 私密——这里不记

• 我想留到和专业人员谈时再说

这一章的说法从哪里来。这节课里的临床说法都有出处，而且是公开的：bipolarclarity.com/zh/program/sources，第3课那一节。一个出处只说明已发表的指南怎么说，并不说明它适不适合你，也永远不能凌驾于了解你病情的临床医生之上。

常规路径

三种睡眠变短的样子

是用来沟通的描述，从来不是诊断标准。

- **失眠。**「我有机会睡，也想睡或者需要睡，但睡这件事很难。」常常觉得累或者难受；原因先留着不确定。
- **机会太少。**「工作、照顾人、出行、环境，或者别的什么事，留给我的受保护时间太少了。」觉得累，但可用的时段被压缩了。
- **需求减少。**「我睡得明显比平常少，却没有像预期那样觉得累。」如果同时伴随精力、速度、易怒、自信、冲动上升，或者看得出来的行为变化，就更值得关注。

单看这个数字，说明不了模式。「不确定」是一个有效的描述。

如果有用的话，说说最近的一个夜晚

最接近的描述：

- ☐ 看起来像失眠 ☐ 看起来像没有足够的睡觉机会 ☐ 看起来像睡眠需求减少了 ☐ 不确定，或者现在先不填这个

是什么让这个描述贴切：

准备基线——什么是平常，以及一个做得到的锚点

平常，是你个人的参照，不是从外面强加的目标。请在**第一天之前**写下这个。

当我大致稳定的时候，我的睡眠时段通常在：

我的睡眠需求通常感觉像：

我的精力通常是：

- ☐ 偏低 ☐ 和平常一样 ☐ 偏高 ☐ 不确定

我的一个锚点——能被观察到，一部分在我的掌控之内，在难熬的日子里也做得到：

我的早期联系路径，现在就写下来，用于如果睡眠需求下降、同时精力或活跃度上升的时候：

七天观察

大概填一下就够了。先观察，再谈优化。

没有机会 是你的锚点一个真实的选项，它和 **没有发生** 不是一回事。在完全没给锚点留出机会的那一天用它——比如你在旅途中、住院、不在家，或者那天根本就没有它的版本。**没有发生** 的意思是机会本来在，但它没有发生，这是不一样的信息，值得分开记录。

睡眠时段开始	起床开始这一天	睡眠需求	精力	锚点	处境，自愿填写
		和平常一样	偏低	发生了	
		比平常多	和平常一样	没有发生	
		比平常少	偏高	没有机会	
		不确定	不确定		
第 1 天					
日期					
第 2 天					
日期					
第 3 天					
日期					
第 4 天					
日期					
第 5 天					
日期					

睡眠时段开始	起床开始这一天	睡眠需求	精力	锚点	处境，自愿填写
		和平常一样	偏低	发生了	
		比平常多	和平常一样	没有发生	
		比平常少	偏高	没有机会	
		不确定	不确定		

第 6 天

日期

第 7 天

日期

负担上限——这一周记录起来做得到吗？

如果记录这件事变得有害或变成强迫性的行为，就把它简化，或者停下来。更多的数据，不代表就是更好的数据。

这一周记录起来做得到吗：

☐ 是，程度大致合适

☐ 只用低能量路径

☐ 不，追踪让焦虑、羞耻、反复查看、冲突或激活变多了

☐ 不确定

什么能让观察更安全或更轻松：

不打分的回顾——描述这一周，不要给它下诊断

去找相对你自己基线的变化，并且让背景信息留在看得见的地方。

什么看起来接近平常：

什么明显不一样：

如果睡眠变短了，我觉得累吗——还是睡眠需求感觉变低了，同时精力在上升：

什么处境可能有助于解释这一周：

这一周有多能代表平常：

☐ 算是比较能代表的一段 ☐ 被不寻常的情况打乱了 ☐ 不确定

就诊消息构建器

「最近的 [写在这里] 天里，我的睡眠时段从 [写在这里] 变成了 [写在这里]。我的睡眠需求感觉是 [写在这里]。我的精力或行为有这些变化：[写在这里]。相关的处境是 [写在这里]。我想听听接下来该怎么做的建议。」

我的消息：

低能量路径

三个栏位，就是一条完整的记录。一天的信息，依然是信息。如果今天写到这里就够了，那就停在这里。

我起床的时间：

精力：

☐ 偏低 ☐ 和平常一样 ☐ 偏高 ☐ 不确定

一个处境的词——轮班、疼痛、出行、宝宝、生病、还不知道：

一个虚构的示例

玛雅是一个虚构的人物。她记录了一周里三个夜晚，并把它们放在一起对照着看。

- **星期一。** 玛雅上完晚班，又送妈妈去赶一个很早的门诊。睡眠时段大约五个小时；她觉得筋疲力尽，也希望自己能多睡一会儿。最接近的描述：机会太少。
- **星期三。** 那天晚上是可用的，她也想睡，却大半个晚上醒着，一直在担心。第二天她很累。最接近的描述：失眠。
- **星期六。** 又是大约五个小时，不觉得疲倦，天没亮就开始重新收拾屋子，一口气发出一串雄心勃勃的消息，说话变快，妹妹一质疑那些计划，她就异常地烦躁。最接近的描述：睡眠需求减少，伴随活跃度上升。

她在第一天之前写下的平常样子：睡眠时段大约七到八个小时，睡眠需求「对我来说是平常」，精力「平常」。她的一个锚点：起床后拉开窗帘。她的早期联系路径：手机里已经存好的诊所号码。

她的消息：「最近这七天，我的睡眠时段从大约七到八个小时变成了大约五个小时。星期六我的睡眠需求感觉变低了，我的精力和说话方式也变了，我妹妹注意到了这个差别。相关的处境是一次晚班和一次家人的门诊。我想听听接下来该怎么做的建议。」

玛雅是虚构的。这个例子是用来演示各个栏位的，不是诊断，不是推荐答案，也不是要去匹配的目标。只睡五个小时本身不能说明任何诊断——第三个夜晚值得说出来，是因为那个组合。

这一页目前的状态

只选一个：**可以使用**、**等待信息**，或者**保留为私密**。

只有当以下条件成立时，才勾选**可以使用**——你至少用自己的话记录了一天；一行就够了。一周没有观察完，也是一个有效的状态，不是一次失败。

☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密

合上这一页之前

私密；从不发送、上传、收集，也从不被追踪。

这三种睡眠样子有多清楚：

☐ 清楚 ☐ 部分清楚 ☐ 不清楚 ☐ 还不知道

我的观察计划有多清楚：

☐ 清楚 ☐ 部分清楚 ☐ 不清楚 ☐ 还不知道

这里写的内容会用在哪儿

转存简明的意思，而不是整本私密日记。只有五样东西会被带走，只有五样。

我平常的睡眠与精力样子：

一个对我来说有意义、我想留意的变化：

早期联系路径：

紧急评估路径：

急救路径：

把这些留在外面：猜出来的诊断、锚点能预防发作这个承诺，还有这本工作手册看起来像是在暗示的任何一个僵硬的睡眠目标。

隐私与安全

如果你怀孕了，或者最近刚生产，请早点把明显的睡眠紊乱告诉你的照护团队。双相情感障碍和产后患病的较高风险有关联——是关联，不是预测——而指南要求服务方在那最初几周保持关注，哪怕你状态很好；记录是一种准备，不能替代照护。需要早点提出的处境：

☐ 是 ☐ 否 ☐ 还不知道 ☐ 我不想回答

如果可能有即刻危险，请立刻联系你所在地区的紧急服务。你所在国家的危机热线可以在 bipolarclarity.com/zh/gethelp 查到，也可以查看本书背面按国家列出的完整危机联络附录。

你所在地的帮助资源

你所在国家的危机热线在这一章的最后。

这一章用到的词

只列出这一章真正用到的词。完整的术语表在完整版工作手册里。

你随时可以给出的答案（这个项目的「万能出口」）— 五个在任何一页都随时可用的答案：**还不知道、我不想回答、这里没有什么可记的、私密——这里不记、我想留到和专业人员谈时再说**。它们是真正的答案，不是空白。一页写了三行真话，比一页填得看起来很完整更有价值。

常规路径 — 一章的完整版本。是平常的一天该用的那个版本。

这一页目前的状态 — 一章结尾处、你说明这一页进展到哪里的那一行。一共有三种：**可以使用**（已经写了一些不依赖别人的内容）、**等待信息**（下一步有用的动作需要一份记录、一个日期或一个你还没有的电话号码，所以这一页是「还没到」而不是「中止了」），以及**保留为私密**（你决定不写下来，这是一个已经做完的决定，不是一个空缺）。

低能量路径 — 同一章的简短版本。它存在的理由是：在艰难的一周里做完的短版本，比为了等一个好状态而被跳过的一章更有价值。它做出来的不是一个较差的答案，而是一个较小的答案。

如果这一章值得花的这些时间

你刚刚完成了二十四课中的一课。其余的课写法一样，也一样免费，它们一起搭建同一样东西：一份你可以在糟糕的一天交给别人的计划。

完整版工作手册把二十四章合在一本书里，还附有它们如何拼在一起的地图，以及完整的术语表。bipolarclarity.com/zh/workbook

不需要邮箱，不需要账号，没有付费版本。如果你更愿意一章一章来，那也可以——每一课都有自己单独的一章。

这一切怎么保持免费

你没有为这本工作手册付过钱，也没有人为了把它给你而问你要邮箱。这里没有付费版本，也没有高级版。这是刻意的。我自己的心理教育课是付了钱的，Bipolar Clarity 存在的全部理由，就是你的邮编和你的收入不应该决定你有没有机会了解自己的病。

这确实意味着，这个项目要靠一件事活下去：人们能不能找到它。

如果这一课对你有用，有三件事能帮上忙。这三件事都是免费的。

订阅这个频道。 对一个小频道来说，订阅数和观看时长，决定了 YouTube 会不会把某一课推给下一个凌晨两点还在搜索的人。那个人不会先找到这本工作手册。他们会先找到一段视频，或者什么都找不到。

把它给一个你真正想到过的人。 一个拿到诊断的人，一个爱着某个有这个诊断的人的人，一个只被塞过一张传单、别的什么都没有的人。这东西传播的方式，就像一个好医生的名声传开的方式——一个人告诉另一个人，这比一条大家划过去就忘的帖子更管用。

告诉一位专业人员它的存在。 一家诊所、一个互助小组、一个协会、你三周后要见的精神科医生。他们可以把一样免费、有十五种以上语言、不需要注册的东西送出去。他们当中大多数手上没有这样的东西可以给出去。

有一件事我不会要求你做：交出你的答案。你填写的那些页面是你自己的。推荐这本工作手册，和告诉别人你自己的健康状况，是两个不同的决定，你只需要做第一个。

一切都在 bipolarclarity.com/zh/support。

谢谢你走到了这里。把二十四章关于自己疾病的内容读完、写完，不是一件小事。

— René, Bipolar Clarity

给你，也给你身边的人

你的计划已经有了。还有谁知道怎么用它？

你用这本工作手册，是为了理解自己身上发生的事，看出发作的苗头，并在需要之前就有一份计划。但活在这份计划里的，不只是你一个人。爱你的人会注意到一些事：你睡得少了，话说得快了，变得沉默了。几乎没有人教过他们该怎么办。于是他们盯着你、和你争吵，或者什么都不说。



2026 年 11 月，我们将推出Bipolar Support Roadmap：写给你的家人、伴侣和朋友的课程。

家里可能发生的变化

现在，常常是	有了Roadmap
“你吃药了吗？”一天问三遍。	他们帮你配合治疗， 但不包办 ，怎么帮由你们一起商定。
一夜没睡，全家都紧张起来……或者直到太晚才有人发现。	他们分得清 预警信号 和普通的糟糕一天，也知道先做什么。
危机来了，每个人都在临场发挥。	他们 在需要之前就做好了危机计划 ，可以和你在这本工作手册里写下的路径放在一起。
一场越吵越凶的争执。	他们知道 什么时候该暂停 对话，也知道怎么再回到这个话题。

为配合这个课程而设计

预警信号、危机前就做好的计划、介入之前先问：Roadmap讲的和你的工作手册是相同的内容，只是从他们的角度出发。

十四个月里，我坐在一个教我认识自己疾病的房间里。和我一起生活的人，从来没有过这样的房间。这就是我希望他们当初能有的那个房间。

— René

由你决定

下一页要不要转交，完全由你决定：给谁、什么时候、给不给。里面没有任何你写过的内容。而且Roadmap不会让他们盯着你。它教他们介入之前先问，并把“不”当作一个回答。

我必须告诉他们我在这里写了什么吗？

不用。Roadmap不需要这些。

要花钱吗？

不用。和这个课程一样免费。没有付费版，也不用注册账号。

如果他们不想参加呢？

没关系。这份邀请一直有效。

→ 把下一页撕下来，或者转发出去。这是给他们的。



写给正在支持有双相情感障碍的亲友的你

一个关心你的人正在参加一个照顾自身稳定的课程，他们想到了你。你会注意到一些事，却没有人教过你该怎么做。Bipolar Support Roadmap就是为此而设的。

你会学到什么

- **理解你看到的事**，而不用盯着每一个举动。
- **帮忙而不包办**：在治疗、睡眠、酒精或大麻方面。
- **察觉发作可能正在开始**，以及先做什么。
- **在冲突中沟通**，以及什么时候暂停争吵。
- **在需要之前做好危机计划**，有两条路径。
- **界限、孩子和重建信任**。
- **照顾好自己**，才能一直走下去。

学这些真的有用吗？

在巴塞罗那的一项随机对照试验中，双相情感障碍患者的亲属单独参加了十二次团体课程，患者本人没有参加。与没有接受额外课程的家庭相比，研究期间这些患者中出现新一次发作的人更少，主要是躁狂和轻躁狂发作更少。¹Roadmap不是那项试验。它建立在同一个想法上：家里的人知道什么，很重要。

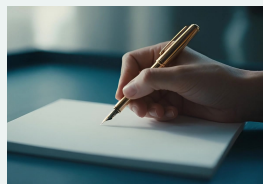
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19 节课

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 你爱的人被诊断为双相情感障碍，接下来怎么办？ | 11 双相发作可能要开始了，你该怎么做？ |
| 2 帮助双相情感障碍亲友：你真正的角色是什么？ | 12 冲突中如何与双相情感障碍亲友沟通 |
| 3 理解双相情感障碍的行为：你真正能知道什么？ | 13 如何回应躁狂，而不让冲突升级 |
| 4 双相发作是你造成的吗？ | 14 如何帮助正处于双相抑郁中的人 |
| 5 如何帮忙配合双相治疗，而不包办 | 15 趁还用不上，先做好双相危机计划 |
| 6 双相情感障碍与睡眠：如何帮忙而不包办 | 16 双相情感障碍、界限与孩子：底线在哪里 |
| 7 是双相预警信号，还是只是糟糕的一天？ | 17 双相情感障碍让家庭不堪重负时，从哪里开始？ |
| 8 双相情感障碍、酒精与大麻：你能怎么帮？ | 18 双相发作之后如何重建信任 |
| 9 亲友可能注意到的躁狂和轻躁狂早期信号 | 19 支持双相情感障碍亲友，而不失去自己 |
| 10 双相抑郁和混合状态：要留意什么 | |

怎么进行 每课一段短视频和一张练习表·两分钟路径，留给只剩这点余力的那几周·和你支持的人一起打造，而不是绕过他们·免费，无需账号·不是治疗，也不是危机服务。

提供 15 种语言： English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



2026 年 11 月上线。现在登记，第一天就通知你。

我把这个转给你，是因为.....



bipolarclarity.com/zh/family

如果你现在担心他们的安全：bipolarclarity.com/zh/gethelp。各国的危机热线也列在本文件最后几页。

如果你正处于即刻危险中

现在就拨打你所在地的紧急号码（中国大陆拨打 110 或 120）。

按国家或地区列出的危机热线

国家或地区	热线
阿尔及利亚	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 14（救护车）或 17（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
阿根廷	拨打 135（布宜诺斯艾利斯）或 0800 345 1435——Centro de Asistencia al Suicida。
澳大利亚	拨打 13 11 14——Lifeline（24/7）。
巴林	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
比利时	拨打 1813——Zelfmoordlijn 1813（24/7）。
巴西	拨打 188——CVV, Centro de Valorização da Vida（24/7）。
智利	拨打 *4141（24/7）。
中国大陆	拨打 12356——全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline（每日开放，各省时间不同，每天至少18小时）。
丹麦	拨打 70 201 201——Livslinien。
埃及	拨打 0800 888 0700——Ministry of Health and Population mental health hotline（24/7）。
芬兰	拨打 09 2525 0111——MIELI（24/7）·英语 09 2525 0116。
法国	拨打 3114——Numéro national de prévention du suicide（24/7）。
德国	拨打 0800 111 0 111——Telefonseelsorge（24/7）。奥地利 142·瑞士 143。
香港	拨打 2896 0000——The Samaritan Befrienders Hong Kong（24/7，粤语）；多语种拨打 2389 2222——The Samaritans（24/7）。
印度	拨打 14416 或 1800-89-14416——Tele-MANAS（24/7，20 种语言）。
伊拉克	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 122（救护车）或 104（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
以色列	拨打 1201——ERAN, Emotional First Aid（24/7）。
意大利	拨打 02 2327 2327——Telefono Amico Italia；紧急情况拨打 112。
日本	拨打 0120-279-338——よりそいホットライン（24/7）。
约旦	拨打 079 544 0416——JCPA Suicide & Crisis Line（24/7）；紧急情况拨打 911。
科威特	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
黎巴嫩	拨打 1564——Embrace Lifeline, National Lifeline（24/7，阿拉伯语/英语/法语）。
墨西哥	拨打 800 911 2000——Línea de la Vida（24/7）。
摩洛哥	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 15（救护车）或 19（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
荷兰	拨打 0800-0113——113 Zelfmoordpreventie（24/7）·113。
新西兰	拨打或发短信至 1737（24/7）·Lifeline 0800 543 354。

国家或地区	热线
挪威	拨打 116 123——Mental Helse（24/7）。
阿曼	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 9999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
波兰	拨打 116 123——Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym——开放时间见 116sos.pl。
葡萄牙	拨打 808 24 24 24——SNS 24。
卡塔尔	拨打 919——AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre（24/7）。
俄罗斯	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
沙特阿拉伯	拨打 920033360——National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline（非24小时；白天时段开放）。
新加坡	拨打 1771——national mindline（24/7）· SOS 1767。
南非	拨打 0800 567 567——SADAG。
韩国	拨打 109——자살예방 상담전화（24/7）。
西班牙	拨打 024——Línea de atención a la conducta suicida（24/7）。
瑞典	拨打 90 101——Självmordslinjen（Mind）。
台湾	拨打 1925——安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare（24/7）。
突尼斯	拨打 8010 3666——Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS)。
阿拉伯联合酋长国	拨打 800-HOPE (800 4673)——National Mental Support Line, MOHAP（每天8:00-20:00）。
英国与爱尔兰	拨打 116 123——Samaritans（24/7）；在英国也可以发短信 SHOUT to 85258。
美国与加拿大	拨打或发短信至 988——Suicide & Crisis Lifeline（24/7）。
欧洲（任何国家）	紧急情况拨打 112。

号码可能会变化，也有很多国家没有列在这里。如果你的国家不在列表里，几秒钟内就能在 findahelpline.com 找到一条核实过的本地热线。

如果你在家里不安全

下面这些热线是给家里发生的暴力或虐待的——来自伴侣、家人，或任何和你一起生活的人。一种疾病可以解释一种行为；它从来不能成为借口。你不需要已经下定了什么决心才能拨打这些电话。

国家或地区	热线
阿尔及利亚	拨打 0560 100 105——Réseau Wassila-AVIFE（周日至周四，白天时段）。
阿根廷	拨打 144——Línea 144（24/7）。
澳大利亚	拨打 1800 737 732——1800RESPECT（24/7）；或发短信至 0458 737 732。
巴林	拨打 80001488——Aisha Yateem Family Counseling Centre（开放时间未确认）。
比利时	拨打 1712——Hulplijn 1712（荷兰语，工作日）· 拨打 0800 30 030——Écoute Violences Conjugales（法语）。

国家或地区	热线
巴西	拨打 180——Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7)。
智利	拨打 1455——Fono Orientación, SernamEG (24/7)。
中国大陆	拨打 12338 (前面加拨当地区号) ——All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7)。
丹麦	拨打 1888——Lev Uden Vold (24/7)。
埃及	拨打 15115——National Council for Women, Complaints Office (24/7)。
芬兰	拨打 116 016——Nollalinja (24/7)；旧号码 080 005 005 仍然可用。
法国	拨打 3919——Violences Femmes Info (24/7)；通话记录不会出现在电话账单上。
德国	拨打 116 016——Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7)。奥地利 0800 222 555 · 瑞士 142。
香港	拨打 2522 0434——Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7)。
印度	拨打 181——Women Helpline (24/7)。
伊拉克	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 122 (救护车) 或 104 (警察)；如需查找热线，见 findahelpline.com。
以色列	拨打 118——全国家庭暴力热线 (24/7，希伯来语、阿拉伯语、英语、俄语、阿姆哈拉语)。
意大利	拨打 1522——numero antiviolenza e stalking (24/7)。
日本	拨打 0120-279-889——DV相談+ (24/7)。
约旦	拨打 110——National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7)。
科威特	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
黎巴嫩	拨打 03-018019——KAFA Helpline (24/7，阿拉伯语/英语)。
墨西哥	拨打 079，选项 1——Línea de las Mujeres (24/7)。
摩洛哥	拨打 8350——Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM)，「Koulounamaak」绿色热线 (阿拉伯语/法语；开放时间未确认)。
荷兰	拨打 0800-2000——Veilig Thuis (24/7)。
新西兰	拨打 0800 456 450——Are You OK (24/7) · Women's Refuge 0800 733 843。
挪威	拨打 116 006——VO-linjen (24/7)。
阿曼	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 9999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
波兰	拨打 800 120 002——Niebieska Linia, Blue Line (24/7)；英语周一 18:00-22:00，俄语周二 18:00-22:00。
葡萄牙	拨打 800 202 148——Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)；或发短信至 3060。
卡塔尔	拨打 919——AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7)。
俄罗斯	拨打 8-800-7000-600——ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9:00-21:00)。
沙特阿拉伯	拨打 1919——Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7)。
新加坡	拨打 1800-777-0000——National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7)。
南非	拨打 0800 428 428——GBV Command Centre (24/7)。

国家或地区	热线
韩国	拨打 1366——여성긴급전화 1366（24/7）。
西班牙	拨打 016（24/7）——通话记录不会出现在电话账单上 · WhatsApp 600 000 016。
瑞典	拨打 116 016——Kvinnofridslinjen（24/7）；旧号码 020-50 50 50 仍然可用。
台湾	拨打 113——Protection Hotline 113，用于家庭暴力、性侵和虐待（24/7，多语种）。
突尼斯	拨打 1899——Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women（24/7，阿拉伯语/法语）。
阿拉伯联合酋长国	拨打 800111——Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC)（24/7）。
英国与爱尔兰	英国拨打 0808 2000 247——National Domestic Abuse Helpline（24/7） · 爱尔兰拨打 1800 341 900——Women's Aid（24/7）。
美国与加拿大	在美国，拨打 1-800-799-7233——National Domestic Violence Hotline（24/7），或发短信 START 至 88788。在加拿大，可在 sheltersafe.ca 查找离你最近的庇护所。
欧洲（任何国家）	紧急情况拨打 112。

号码可能会变化，也有很多国家没有列在这里。如果你的国家不在列表里，NO MORE 全球名录收录了190多个国家的服务。如果你正处于即刻危险中，请先拨打你所在地的紧急号码。

世界任何地方

在这里找到你所在国家的免费求助热线：findahelpline.com 或 befrienders.org。你也可以告诉一个你信任的人你的感受，请他们陪着你。

如果不是紧急情况，但你正在很艰难地撑着

打电话给你的临床医生或护理团队，或者预约最早能约到的时间。如果你有一份危机计划或一个安全联系人，现在就是用上它的时候。撑过接下来这一小时就够了——你不需要今天就解决所有事。

Bipolar Clarity 是教育性内容，不能提供紧急帮助或个人医疗建议。如需紧急支持，请使用上面的资源。