

04

סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך

כרטיס קטן וזמני: עד שני שינויים שהורגשו
כעולים, עד שניים כיורדים, מה עוד קרה, ומהלך
אחד שניתן לנקוט עכשיו. הוא תומך בתיאור
וביצירת קשר מוקדם. הוא אינו מאבחן אפיזודה,
אינו מנבא הישנות, ואינו קובע טיפול.

שיעור 4 מתוך עשרים וארבעה



לצפות בשיעור הזה
bipolarclarity.com/he/program/104

זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

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

כרטיס קטן וזמני: עד שני שינויים שהורגשו כעולים, עד שניים כיורדים, מה עוד קרה, ומהלך אחד שניתן לנקוט עכשיו. הוא תומך בתיאור וביצירת קשר מוקדם. הוא אינו מאבחן אפיזודה, אינו מנבא הישנות, ואינו קובע טיפול.

בסיום – כרטיס פתיחה אחד לשינוי מוקדם, שניתן למסור לאיש מקצוע, ומהלך ראשון אחד שאפשר לנקוט לפני ודאות בכל דבר.

על מה מדבר הפרק הזה

הפרק הזה מלווה את שיעור הווידאו הרביעי. זהו החלק שבו עובדים. ההוראה נעשית בסרטון; הכרטיס הזה הוא המקום לעבודה עצמה. מה שמודפס כאן הוא מה שכדאי שיהיה מול העיניים ביום שבו משהו מרגיש קצת לא כשורה.

04

הרגע המועיל מוקדם מהרגע הברור. רוב התוכניות מתחילות כשהכול כבר ברור, ובדיוק אז הן הכי קשות לשימוש. הכרטיס הזה מתחיל מוקדם יותר, והוא מועיל בגלל שהוא קטן: עד שני שינויים עולים, עד שניים יורדים, מה עוד קרה, ומהלך ראשון אחד שאפשר לנקוט לפני ודאות בכל דבר.

אות הוא אישי, לא אוניברסלי. המבחן אינו אם משהו מופיע ברשימה. הוא אם השינוי שונה באופן משמעותי מהרגיל האישי. שש שעות שינה הן יום שלישי רגיל אצל השכן, וסטייה חדה אצל מישהו אחר.

מועמד פירוש מועמד. הכרטיס משתמש במילה הזו בכוונה: שווה מעקב, שווה תיאור, ורחוק מלהיות מוכח. תיוג רמת ודאות – ידוע, ייתכן, לא ברור – מתאר את התצפית, ולעולם לא אבחנה.

כדאי לכתוב מה שמישהו יכול היה לראות בעצמו. זה החלק שקובע אם הכרטיס בעל תועלת. שלחתי הודעות אחרי חצות בשלושה לילות הוא משהו ששני אנשים יכולים להצביע עליו יחד. הייתי בדרך למאניה היא מסקנה, ומסקנות הן הדבר היחיד שהכרטיס הזה עושה גרוע.

הקשר אינו מבטל את השינוי. שבוע מלחיץ, זיהום, טיסה, תרופה חדשה – כל אלה שייכים לדף לצד התצפית. זה מונע מהכרטיס להעמיד פנים שהסבר אחד מכסה הכול, וזה מונע מחיקה של שינוי אמיתי רק בגלל שנמצאה לו סיבה.

וגם אזעקת שווא היא מידע. היא עולה רק הערה אחת, ומלמדת משהו על הדפוס האישי. שינוי שהוחמץ מלמד גם הוא משהו. אף אחד מהם אינו סיבה להפסיק לנהל את הכרטיס.

הרעיונות המרכזיים

1. **אות הוא אישי, לא אוניברסלי.** המבחן הוא אם הוא שונה באופן משמעותי מהרגיל האישי.
2. **מועמד פירוש שווה מעקב – והוא רחוק מלהיות מוכח.**
3. **תיוג רמת ודאות מתאר את התצפית, ולעולם לא אבחנה.**
4. **הקשר אינו מבטל את השינוי;** הוא מונע מהכרטיס להעמיד פנים שהסבר אחד מכסה הכול.

לצפות בסרטון קודם

שלושה דברים קורים בסרטון שדף אינו יכול לעשות.

- **המילה שהורסת את רוב הכרטיסים.** קלרה מפרקת את סימן האזהרה הנכתב ביותר ומראה מה לכתוב במקום – ההבדל בין תיאור לפסק דין, על דוגמה אמיתית.
- **מהלך ראשון בדיוני, נבחר בקול,** כולל ההסבר למה המהלכים הקטנים עובדים הכי טוב כשהודאות הכי נמוכה.
- **מה לעשות כשהמהלך הראשון הוא עזרה דחופה,** נאמר בפשטות וללא דרמה.

כדאי לצפות בו לפני מתן שם לשינוי האישי. שיעור הווידאו הוא סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך – שיעור 4 מתוך Bipolar Stability Program.

לפני שמתחילים

היקף ובטיחות. אם בחינת השינויים מגבירה מצוקה או שהמצב דורש עזרה עכשיו, יש לעצור. כדאי להשתמש במסלולי העזרה שנכתבו בפרק 1 ובכל תוכנית שכבר הוסכמה עם איש מקצוע.

התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity. הן טיוטה אישית.

בחירת המסלול של היום: **המסלול המלא** (הכרטיס המלא) או **מסלול לימי אנרגיה נמוכה** (שינוי אחד, תיוג אחד, מהלך אחד).

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 4. 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

לפני מילוי א' ו-ב'

אלה דוגמאות, לא קריטריונים. אין מי שיש לו את כולם, קיום כמה מהם אינו מוכיח דבר, וזה שרלוונטי אישית עשוי לא להופיע באף אחת מהרשימות. המבחן היחיד הוא אם השינוי שונה באופן משמעותי **אישית** – שש שעות שינה הן יום שלישי רגיל אצל השכן, וסטייה חדה אצל מישהו אחר.

ודבר בודד הוא בדרך כלל רק דבר בודד. לילה מאוחר אחד אחרי טיסה הוא דבר אחד; כמה לילות של ירידה בצורך בשינה, המגיעים יחד עם דיבור מהיר יותר, ביטחון חריג וערימת תוכניות חדשות, הם דבר אחר. אחר צהריים מסתגר אחד הוא דבר אחד; צירוף מתמשך של עניין נמוך, תפקוד מואט וקושי בטיפול בסיסי הוא, שוב, דבר אחר.

המתנה לדפוס ספר לימוד תעלה שבועות. תיוג כל תנודה כהישנות יעלה את שלוות הנפש. הכרטיס הזה נמצא בין השניים: הוא משווה, מתאר, ומעודד יצירת קשר. הוא אינו מדרג דבר.

א'. שינויים מועמדים כלפי מעלה — מקסימום שניים

שימוש בתצפיות ולא בתיוגים. דוגמה: «שלחתי הודעות אחרי חצות בשלושה לילות», במקום «הייתי בדרך למאניה».

מילה אחת שכדאי להיזהר ממנה. עצבני/ת היא כנראה השינוי הנכתב ביותר בדף כזה, וזו המילה שעובדת הכי פחות טוב: היא מתארת איך משהו הורגש מבפנים, כך שאף אחד אחר אינו יכול לראות זאת, ואמירתה בקול נוטה לפתוח בדיוק את הוויכוח שרצוי היה להימנע ממנו. עדיף לכתוב מה שמישהו יכול היה לראות בפועל — הייתי קצר/ה עם שני אנשים בארוחת ערב. אותו אחר צהריים, אותו שינוי, וזו גרסה ששני אנשים יכולים להצביע עליה יחד.

מה שנכתב כאן בעבר: פחות שינה ללא העייפות הצפויה • חשיבה או דיבור מהירים יותר • יותר תוכניות מהרגיל • ביטחון חריג • יותר חברותיות, קטיעת דיבור של אחרים, קוצר רוח כלפיהם • הוצאות כספיות מהירות יותר, או החלטה שנראתה תקינה באותו רגע.

שינוי מועמד ראשון**רמת ודאות בשינוי הראשון**

☐ ידוע ☐ ייתכן ☐ לא ברור

שינוי מועמד שני**רמת ודאות בשינוי השני**

☐ ידוע ☐ ייתכן ☐ לא ברור

ב'. שינויים מועמדים כלפי מטה — מקסימום שניים

שימוש בתצפיות ולא בתיוגים. דוגמה: «הפסקתי לענות להודעות והחמצתי שתי ארוחות», במקום «התחילה אפיזודת דיכאון».

מה שנכתב כאן בעבר: אובדן עניין • תנועה או חשיבה איטית יותר • יקיצה מוקדמת מאוד, או שינה ארוכה בהרבה • התרחקות מהודעות • משימות רגילות שהופכות למאמץ חריג • ירידה בעבודה, בלימודים, בטיפול עצמי או בקשר עם אחרים.

שינוי מועמד ראשון**רמת ודאות בשינוי הראשון**

☐ ידוע ☐ ייתכן ☐ לא ברור

שינוי מועמד שני

רמת ודאות בשינוי השני

ידוע ☐ ייתכן ☐ לא ברור ☐

ג'. הקשר

מה עוד קרה? תיעוד התזמון בלי להכריע לגבי הסיבה.

שורת ההקשר**בדיקת צירוף**

שינוי אחד ☐ כמה שינויים ☐ לא ברור ☐

האם זה נמשך

כן ☐ לא ☐ לא ברור ☐

השפעה גלויה על תפקוד, שיקול דעת, מצוקה או בטיחות**ד'. המהלך הראשון שלי**

בחירת מהלך אחד קטן והפוך, שבטוח לפני ודאות ומתאים לטיפול הקיים: תצפית נוספת בזמן קבוע; שימוש במסלול יצירת הקשר המוקדם; פנייה לאדם מהימן אחד לתצפית קונקרטית אחת, בהסכמה אישית; או דחיית התחייבות לא דחופה ובעלת חשיבות רבה בזמן שאיסוף המידע נמשך.

המהלך הראשון שנבחר

אין להשתמש בשדה הזה כדי להתחיל, להפסיק, לחדש, להפחית, לבחור או להחליף תרופה. ההחלטה על תרופה שייכת לגורם שרושם אותה או לצוות המטפל.

ה'. אדם אחד או שירות אחד

כתיבת המידע הזה אינה מודיעה לאיש ואינה הופכת אותו אחראי לטיפול או לבטיחות.

שם או שירות – רשות**מסלול מאומת שכבר בשימוש בטיפול האישי – רשות**

מתי אפשר להשתמש בזה – רשות

מסלול לימי אנרגיה נמוכה

מילוי שלושת אלה בלבד, וזהו כרטיס שלם.

1. שינוי מועמד אחד

2. תיוג רמת ודאות אחד – ידוע / ייתכן / לא ברור

לא ברור ☐

ייתכן ☐

ידוע ☐

3. מהלך ראשון אחד

דוגמה מומחשת (בדויה)

אלנה – דמות בדיונית מורכבת.

- שינוי אפשרי כלפי מעלה ראשון: פחות שינה ללא העייפות הצפויה – ייתכן.
 - שינוי אפשרי כלפי מעלה שני: הודעות פרויקט מאוחרות בלילה שהופכות דחופות יותר ויותר – ידוע, מחותמות הזמן.
 - שינוי אפשרי כלפי מטה ראשון: הפסקת הליכות הבוקר – ייתכן.
 - שינוי אפשרי כלפי מטה שני: ארוחות בסיסיות הפכו לקשות באופן חריג – ייתכן.
 - שורת הקשר אחת: דדליין בעבודה ונסיעה אחרונה; המשמעות לא ברורה.
 - מהלך ראשון מועיל אחד: בדיקת השינה ותזמון ההודעות מחר בבוקר; אם שניהם נמשכים, שימוש במסלול יצירת הקשר המוקדם של המרפאה.
- הדוגמה הזו מדגימה את הטופס, ואינה תשובה מומלצת.

המצב הנוכחי של העמוד

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

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כאשר **לפחות שינוי מועמד אחד נכתב במילים אישיות, יחד עם המהלך הראשון** – אף אחד מהם אינו תלוי במישהו אחר. כרטיס הממתין לשיחה הוא מצב תקף.

מצב הדף

נשמר בפרטיות ☐

מחכה למידע ☐

מוכן לשימוש ☐

לפני שסוגרים את הדף הזה

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

מה שהתבהר

מה שנשאר לא ברור

מה שאפשר לדון בו עם איש מקצוע

לאן זה עובר

כדאי לשמור את כרטיס הפתיחה הזה באופן זמני. מודולי המצב המוגבר והמצב הנמוך-מעורב מחליפים את רשימות המועמדים הקצרות בעתודות מלאות יותר. מודול סולם האזהרה מחליף את כרטיס הפתיחה כולו בסולם האזהרה המוקדמת המלא. אין לערום גרסאות סותרות – גרסה עדכנית אחת תופסת את המקום הפעיל.

פרטיות וביטחון

- התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.
 - התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity. הן טיוטה אישית.
 - הכרטיס הזה אינו מעריך רמת סיכון, ואף ציון בו אינו נדרש לפני יצירת קשר.
 - **כדאי לפנות להערכה מקצועית דחופה** במקרה של החמרה מהירה, פסיכوزה, אי-שקט קשה, פגיעה חמורה בשיקול הדעת, התנהגות מסוכנת או חריגה מאוד, חוסר יכולת לדאוג לצרכים בסיסיים, או ירידה משמעותית בתפקוד – כל אחד מאלה, בפני עצמו.
 - **אם מופיעים חוסר תקווה, מחשבות אובדניות, דחפים לפגיעה עצמית, או עוררות עם מצוקה קשה**, כדאי לפנות למסלול דחוף מתאים.
 - אם מצב רוח ירוד ואי-שקט או חוסר מנוחה קורים באותו הזמן, כדאי להעלות את השילוב הזה בפני איש מקצוע מוקדם ולא מאוחר. הערכת המשמעות רחוקה בהרבה ממה שדף עבודה יכול לעשות.
- השורות של המדינה מופיעות בנספח המשברים בסוף חוברת העבודה: קווי חירום ומשבר מדינה אחר מדינה, חלק המיועד למצבים שאינם חירום אך יש קושי, וחלק המיועד למצבים שבהם הבית אינו בטוח. באתר bipolarclarity.com/he/gethelp מופיעה אותה הרשימה, והיא מתעדכנת.

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.

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.

ודאות (ידוע / ייתכן / לא ברור, שיעור 12) – מידת הביטחון לגבי תצפית מסוימת, נרשמת בנפרד מהתצפית עצמה. חוסר ודאות הוא מידע ששווה לרשום, לא סיבה להשאיר את השורה ריקה.

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 ממתין ולא נעצר) ו**נשמר בפרטיות** (התקבלה החלטה לא לכתוב את זה, וזו החלטה סופית, לא פעם).

השפעה – מה ששינוי מסוים עשה בפועל לשינה, לעבודה, לכסף, למערכות היחסים או לבטיחות. לאורך כל התוכנית, ההשפעה שימושית יותר מציון חומרה שממציאים באופן עצמאי, כי השפעה היא משהו שאדם אחר יכול לפעול לפיו.

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.

תפקוד (שיעור 23) – מה שאפשר לעשות בחיי היומיום: עבודה, לימודים, טיפול בזולת, מערכות יחסים, ניירת. התוכנית מתייחסת לתפקוד כאל משהו שמתארים ובונים מחדש תחום אחד בכל פעם, ולעולם לא כציון לערך העצמי.

סימני אזהרה מוקדמים (*prodrome* קליני) – המונח הקליני לסימני אזהרה מוקדמים: השינויים שמופיעים לפני שאפיזודה הופכת ברורה. סולם האזהרה של שיעור 19 הוא מפת סימני אזהרה מוקדמים כתובה במילים אישיות.

פסיכוזא (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.

הישנות – חזרה של תסמינים, או אפיזודה חדשה אחרי תקופת יציבות. שניהם אירועים, לא פסקי דין על איכות העבודה שהושקעה.

מחשבות אובדניות – מחשבות על סיום החיים. גורמים מקצועיים מבחינים בין מחשבה לכוונה ולתוכנית, כי התגובה הנדרשת שונה בכל מקרה. את כל השלושה אפשר וכדאי לדווח, ואף אחד מהם אינו כישלון.

אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חגיגיים באותה צורה, והם בונים דבר אחד: תוכנית שאפשר למסור למישהו 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

בשבילך, ובשביל האנשים סביבך



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 להשיג 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	

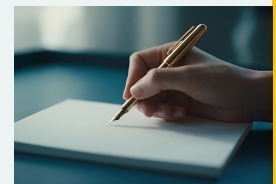
איך זה עובד סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור. מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי. נבנה עם האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו. בחינם, בלי חשבון. לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

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 13 11 14 – 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 (20, 24/7 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 – よりそいホットライン (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 • 113 113 – Zelfmoordpreventie (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 1737 (24/7) • 0800 543 354 – Lifeline.

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-findahelpline.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-findahelpline.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-findahelpline.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) 1366 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 113, 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 – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
בריטניה ואירלנד	בבריטניה 247 2000 0808 National Domestic Abuse Helpline (24/7) – 341 1800 · באירלנד 900 Women's Aid (24/7).
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.