

04

Primi segnali del disturbo bipolare: scegli i tuoi 4

Una scheda piccola e provvisoria: fino a due cambiamenti che hai notato verso l'alto, fino a due verso il basso, che cosa altro stava succedendo, e una mossa che puoi fare adesso. Aiuta a descrivere e ad avvisare prima. Non diagnostica un episodio, non prevede una ricaduta e non prescrive nessuna terapia.

LEZIONE 4 DI VENTIQUATTRO



Guarda questa lezione
bipolarclarity.com/it/program/104

Questa è una lezione di ventiquattro

Il **Bipolar Stability Program** è ventiquattro lezioni gratuite per chi ha già una diagnosi di disturbo bipolare. Ogni lezione è un video; ogni capitolo è la carta che l'accompagna. Quindici lingue, nessun indirizzo di posta, nessuna registrazione, nessuna versione a pagamento.

04

Prima di cominciare

Niente di quello che c'è qui ti dirà mai di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere, scegliere o cambiare un farmaco. Lasciare in bianco è permesso, «Non lo so ancora» è una risposta, e non esiste una versione di tutto questo che tu possa sbagliare. Quando un capitolo ti manda a un'altra lezione, il numero è fra parentesi quadre. I numeri di crisi per il tuo paese sono alla fine di questo capitolo.

Perché tutto questo esiste

Ho avuto la diagnosi di disturbo bipolare nel 2018. Il primo episodio era stato nel 1993: venticinque anni a convivere con qualcosa che aveva un nome che a me non avevano dato.

Poi ho avuto fortuna. Un ospedale vicino a casa mia teneva un gruppo di psicoeducazione: uno psichiatra, una psicologa, una decina di noi intorno a un tavolo, una volta a settimana, per quattordici mesi. Lì dentro nessuno mi ha detto che cosa fare. Mi hanno insegnato che cos'era. E quello che mi è rimasto non è nessun dato in particolare: è che qualcuno aveva messo i dati *in un ordine*. Avevo passato venticinque anni a raccogliere pezzi; in quella stanza, per la prima volta, erano una sequenza.

Quella stanza non tocca quasi a nessuno. La mia ha richiesto due clinici, un gruppo, una lista d'attesa, e tutto abbastanza vicino a casa da poterci andare ogni settimana per un anno. E mi è costata migliaia di dollari.

Così l'ho ricostruita in qualcosa che puoi cominciare stasera, ovunque tu sia, in quindici lingue, gratis — adesso e dopo. Non una prova, non un assaggio, niente tenuto da parte per una versione a pagamento.

— René, Bipolar Clarity

Che cosa costruiscono ventiquattro capitoli e uno solo non può

Ogni capitolo scrive un pezzo dello stesso documento. La lezione 1 apre la tua pagina di sicurezza, la lezione 4 dà un nome ai tuoi primi segnali d'allarme, la lezione 19 li trasforma in una scala con un'azione e un contatto su ogni gradino, e la lezione 24 mette insieme tutto nel tuo **Piano di stabilità**: una cosa che puoi dare in mano a qualcuno in una giornata storta, o portarti in visita quando le parole non vengono.

Un capitolo solo ti dà una pagina. I ventiquattro ti danno il piano.

Le ventiquattro

Questo capitolo si fa benissimo da solo: è stato scritto così. I numeri sono l'ordine che consigliamo, non un lucchetto.

01	Diagnosi di bipolare da poco? Comincia da questa pagina	
02	Che cos'è il disturbo bipolare? (E che cosa non è)	
03	Sonno e bipolare: 3 notti brevi che dicono cose diverse	
04	Primi segnali del disturbo bipolare: scegli i tuoi 4	SEI QUI
05	Farmaci per il bipolare: a che cosa serve ciascuno	
06	Curva di vita bipolare: mettere in ordine la tua storia	
07	Bipolare 1 o 2: che cosa significa davvero il numero	
08	Segni di ipomania che gli altri notano prima di te	
09	Mania e depressione insieme? Le caratteristiche miste	
10	Bipolare o qualcos'altro? Tiroide, trauma, ADHD	
11	Alcol, cannabis e bipolare: che cosa osservare	
12	Bipolare: che cosa mette pressione e che cosa protegge	
13	Visita psichiatrica e bipolare: sfrutta bene il poco tempo	
14	Sto bene. Perché prendo ancora farmaci per il bipolare?	
15	Effetti collaterali nel bipolare: annotare e quando chiamare	
16	Vuoi smettere la terapia per il bipolare? Comincia qui	
17	Disturbo bipolare e gravidanza: che cosa chiedere presto	
18	La psicoterapia aiuta nel disturbo bipolare?	
19	Segnali d'allarme bipolari: lievi, chiari, urgenti	
20	Scrivere il piano di crisi bipolare prima di averne bisogno	
21	Credo che stia iniziando un episodio bipolare: e adesso?	
22	Costruire una routine che regge con il disturbo bipolare	
23	Dopo un episodio bipolare: lavoro, soldi, relazioni	
24	Lutto per la persona che eri: bipolare e identità	



Comincia dalla lezione 1
bipolarclarity.com/it/program/I01



Tutte e 24 in un libro
bipolarclarity.com/it/workbook

A che cosa serve questa pagina

Una scheda piccola e provvisoria: fino a due cambiamenti che hai notato verso l'alto, fino a due verso il basso, che cosa altro stava succedendo, e una mossa che puoi fare adesso. Aiuta a

descrivere e ad avvisare prima. Non diagnostica un episodio, non prevede una ricaduta e non prescrive nessuna terapia.

Te ne vai con una prima scheda dei cambiamenti precoci che puoi mettere in mano a un professionista, e una prima mossa che puoi fare prima di essere sicuro/a di qualsiasi cosa.

Di che cosa parla questo capitolo

04

Questo capitolo va con la lezione in video 4. È la metà in cui si lavora. Il video insegna; questa scheda è il posto in cui lavori tu. Quello che è stampato qui è quello che vuoi avere davanti il giorno in cui qualcosa ti sembra leggermente storto.

Il momento utile arriva prima di quello evidente. Quasi tutti i piani partono quando è già tutto chiaro, cioè esattamente quando sono più difficili da usare. Questa scheda parte prima, e serve *proprio perché* è piccola: fino a due cambiamenti verso l'alto, fino a due verso il basso, che cosa altro stava succedendo, e una prima mossa che puoi fare prima di essere sicuro/a di qualsiasi cosa.

Un segnale è personale, non universale. La prova non è se una cosa compare in una lista. È se è davvero diversa da quello che da te è abituale. Sei ore di sonno sono un martedì qualunque per il tuo vicino e uno scostamento netto per te.

Candidata vuol dire candidata. La scheda usa quella parola apposta: vale la pena tenerla d'occhio, vale la pena descriverla, ed è molto lontana dall'essere dimostrata. Un'etichetta di certezza — noto, possibile, incerto — descrive la tua osservazione, mai una diagnosi.

Scrivi quello che qualcuno avrebbe potuto vederti fare. È questa la parte che decide se la scheda serve a qualcosa. *Ho mandato messaggi dopo mezzanotte per tre notti* è una cosa che tu e un'altra persona potete indicare tutti e due. *Stavo diventando maniacale* è una conclusione, e le conclusioni sono l'unica cosa che questa scheda fa male.

Il contesto non annulla il cambiamento. Una settimana sotto pressione, un'infezione, un volo, un farmaco nuovo: tutto questo ha il suo posto sulla pagina, accanto all'osservazione. Impedisce alla scheda di far credere che una sola spiegazione copra tutto, e impedisce a te di cancellare un cambiamento vero perché gli hai trovato una ragione.

E un falso allarme è un'informazione. Ti costa una nota e ti insegna qualcosa sul tuo schema. Anche un cambiamento che ti sfugge ti insegna qualcosa. Né l'uno né l'altro è una ragione per smettere di tenere la scheda.

Quello che conta qui

1. **Un segnale è personale, non universale.** La prova è se è davvero diverso da quello che è abituale *da te*.
2. **Candidata vuol dire che vale la pena tenerla d'occhio — ed è molto lontana dall'essere dimostrata.**

3. Un'etichetta di certezza descrive la tua osservazione, mai una diagnosi.
4. Il contesto non annulla il cambiamento; impedisce alla scheda di far credere che una sola spiegazione copra tutto.

Guarda prima il video

Tre cose succedono nel video che una pagina non può fare.

- **La parola che rovina quasi tutte le schede.** Clara smonta il segnale d'allarme che si scrive più spesso e mostra che cosa scrivere al suo posto — la differenza fra una descrizione e un verdetto, su un esempio vero.
- **Una prima mossa inventata, scelta ad alta voce,** con la ragione per cui le mosse piccole funzionano meglio quando sei meno sicuro/a.
- **Che cosa fare quando la prima mossa è chiedere aiuto urgente,** detto in modo semplice e senza drammi.

Guardalo prima di dare un nome ai tuoi. La lezione in video è *Primi segnali del disturbo bipolare: scegli i tuoi 4* — lezione 4 del Bipolar Stability Program.

Prima di cominciare

Che cosa copre, e la sicurezza. Se rileggere questi cambiamenti aumenta il tuo malessere, o se la situazione ha bisogno di aiuto adesso, fermati. Usa i percorsi di aiuto che hai scritto nel capitolo 1 e qualunque piano già concordato con un professionista.

Quello che scrivi nel tuo quaderno non viene trasmesso, non viene caricato online, non viene raccolto e non viene sorvegliato da Bipolar Clarity. È una bozza personale.

Scegli il percorso di oggi: **il percorso abituale** (la scheda intera) o **i giorni in cui l'energia manca** (un cambiamento, un'etichetta, una mossa).

Le risposte che puoi sempre dare:

- **Non lo so ancora**
- **Preferisco non rispondere**
- **Niente da annotare qui**
- **Privato — qui non lo annoto**
- **Preferisco parlarne con un professionista**

Da dove vengono le affermazioni di questo capitolo. Le affermazioni cliniche di questa lezione hanno le loro fonti, e le fonti sono pubbliche: bipolarclarity.com/it/program/sources, sotto la

lezione 4. Una fonte mostra che cosa dicono le indicazioni pubblicate. Non mostra che cosa vale per te, e non passa mai davanti al clinico che conosce il tuo caso.

Il percorso abituale

Prima di riempire A e B

Questi sono esempi, non criteri. Nessuno li ha tutti, averne diversi non dimostra niente, e quello che conta per te potrebbe non essere in nessuna delle due liste. La prova è soltanto se è davvero diverso **per te**: sei ore di sonno sono un martedì qualunque per il tuo vicino e uno scostamento netto per te.

E uno da solo di solito è solo uno da solo. Una notte tardi dopo un volo è una cosa; diverse notti con un bisogno di sonno più basso, che arrivano insieme a un parlare più veloce, a una certezza insolita e a una pila di progetti nuovi, sono un'altra. Un pomeriggio chiuso in se stesso è una cosa; un insieme che dura, fatto di poco interesse, di un funzionamento rallentato e di difficoltà a occuparsi di sé, è di nuovo un'altra.

Aspettare uno schema da manuale ti costerà settimane. Chiamare ricaduta ogni oscillazione ti costerà la tranquillità. Questa scheda sta in mezzo alle due: confronta, descrive e spinge a prendere contatto. Non dà nessun voto.

A. Cambiamenti candidati verso l'alto — due al massimo

Usa osservazioni invece di etichette. Esempio: «Ho mandato messaggi dopo mezzanotte per tre notti», invece di «Stavo diventando maniacale».

Una parola da tenere d'occhio. *Irritabile* è probabilmente il cambiamento che si scrive più spesso su una pagina come questa, ed è quello che funziona peggio: dice come una cosa si sentiva da dentro, quindi nessun altro può vederla, e dirla ad alta voce tende a far partire proprio la lite che speravi di evitare. Scrivi invece quello che qualcuno avrebbe potuto vederti fare — *sono stato brusco/a con due persone a cena*. Stesso pomeriggio, stesso cambiamento, e questa versione la potete indicare tutti e due, tu e la persona accanto a te.

Cose che qui la gente ha scritto: meno sonno senza la stanchezza che ti aspetteresti • un pensiero o un parlare più veloce • più progetti del solito • una certezza insolita • più socievole, a sovrapporsi agli altri, brusco/a con loro • spese più rapide, o una decisione che sul momento sembrava del tutto sensata.

PRIMO CAMBIAMENTO CANDIDATO

CERTEZZA SUL PRIMO CAMBIAMENTO

☐

noto

☐

possibile

☐

incerto

SECONDO CAMBIAMENTO CANDIDATO

CERTEZZA SUL SECONDO CAMBIAMENTO

☐ noto☐ possibile☐ incerto

04

B. Cambiamenti candidati verso il basso — due al massimo

Usa osservazioni invece di etichette. Esempio: «Ho smesso di rispondere ai messaggi e ho saltato due pasti», invece di «Era cominciato un episodio depressivo».

Cose che qui la gente ha scritto: la perdita di interesse • muoversi o pensare più lentamente • svegliarsi molto presto, o dormire molto più a lungo • ritirarsi dai messaggi • compiti qualunque che costano una fatica insolita • un calo nel lavoro, nello studio, nell'occuparsi di sé o nel legame con gli altri.

PRIMO CAMBIAMENTO CANDIDATO

CERTEZZA SUL PRIMO CAMBIAMENTO

☐ noto☐ possibile☐ incerto

SECONDO CAMBIAMENTO CANDIDATO

CERTEZZA SUL SECONDO CAMBIAMENTO

☐ noto☐ possibile☐ incerto

C. Il contesto

Che cosa altro stava succedendo? Annota il momento senza decidere la causa.

RIGA DI CONTESTO

DA SOLO O ACCOMPAGNATO

☐ un cambiamento☐ più cambiamenti☐ incerto

STA CONTINUANDO

☐ sì☐ no☐ incerto

Effetto visibile sul funzionamento, sul giudizio, sul malessere o sulla sicurezza

04

D. La mia prima mossa

Scegli una mossa piccola e reversibile, sicura anche prima di esserne certo/a, e compatibile con le cure che hai già: osservare ancora una volta a un'ora stabilita; usare il tuo percorso per avvisare presto; chiedere a una persona di cui ti fidi un'osservazione concreta, con il tuo consenso; oppure rimandare un impegno non urgente dalle conseguenze pesanti, il tempo di raccogliere informazioni.

LA PRIMA MOSSA CHE SCELGO

Non usare questo campo per iniziare, sospendere, riprendere, ridurre, scegliere o cambiare un farmaco. Le decisioni sui farmaci appartengono a chi prescrive o al professionista che ti segue.

E. Una persona o un servizio

Scrivere questa informazione non avvisa nessuno e non rende nessuno responsabile né della terapia né della sicurezza.

NOME O SERVIZIO – FACOLTATIVO

Percorso verificato, già usato nelle mie cure – facoltativo

QUANDO POSSO USARLO – FACOLTATIVO

Il percorso per i giorni in cui l'energia manca

Compila solo questi tre, e la scheda è completa.

1. Un cambiamento candidato

2. Un'etichetta di certezza – noto / possibile / incerto

☐

noto

☐

possibile

☐

incerto

3. Una prima mossa

Un esempio svolto (inventato)

04

Elena — un personaggio inventato.

- Primo cambiamento possibile verso l'alto: meno sonno senza la stanchezza che ti aspetteresti — possibile.
- Secondo cambiamento possibile verso l'alto: messaggi di lavoro sempre più pressanti a tarda notte — noto, dagli orari dei messaggi.
- Primo cambiamento possibile verso il basso: le camminate del mattino si sono fermate — possibile.
- Secondo cambiamento possibile verso il basso: preparare pasti semplici è diventato insolitamente difficile — possibile.
- Una riga di contesto: una scadenza di lavoro e uno spostamento recente; il senso resta incerto.
- Una prima mossa utile: controllare domani mattina il sonno e l'ora dei messaggi; se tutti e due continuano, usare il percorso dell'ambulatorio per avvisare presto.

Questo esempio mostra la forma, non è una risposta consigliata.

A che punto è questa pagina

Sceglie esattamente una: **Pronta da usare**, **Aspetto un'informazione** o **Questo me lo tengo per me**.

Segna **Pronta da usare** solo quando **almeno un cambiamento candidato è scritto con parole tue, insieme alla tua prima mossa** — nessuna delle due cose dipende da qualcun altro. Una scheda che aspetta una conversazione è uno stato valido.

☐

Pronta da usare

☐

Aspetto un'informazione

☐

Questo me lo tengo per me

Prima di chiudere questa pagina

Privato; non viene mai trasmesso, caricato online, raccolto né sorvegliato.

CHE COSA È DIVENTATO PIÙ CHIARO

CHE COSA RESTA INCERTO

CHE COSA POTREI AFFRONTARE CON UN PROFESSIONISTA

04

Dove va quello che hai scritto

Tieni questa prima scheda a titolo provvisorio. Il modulo sugli stati elevati e quello sugli stati bassi e misti sostituiscono le liste corte di candidati con inventari più completi. Il modulo della scala dei segnali d'allarme sostituisce l'intera prima scheda con la scala completa. Non impilare versioni che si contraddicono: una sola versione in corso occupa il posto attivo.

Riservatezza e sicurezza

- Il Programma non ti dirà mai di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere, scegliere o cambiare un farmaco.
- Quello che scrivi nel tuo quaderno non viene trasmesso, non viene caricato online, non viene raccolto e non viene sorvegliato da Bipolar Clarity. È una bozza personale.
- Questa scheda non valuta il tuo livello di rischio, e nessun punteggio qui dentro è richiesto prima che tu prenda contatto.
- **Chiedi una valutazione professionale urgente** in caso di peggioramento rapido, psicosi, agitazione grave, giudizio seriamente compromesso, comportamento pericoloso o molto insolito per te, incapacità di provvedere ai tuoi bisogni di base, o una perdita seria di funzionamento — uno solo di questi elementi basta.
- **Se compaiono disperazione, pensieri suicidari, la spinta a farti del male, o un'attivazione con un malessere grave**, usa un percorso urgente adatto.
- Se l'umore basso e l'agitazione o l'irrequietezza succedono nello stesso momento, quella combinazione vale la pena segnalarla presto a un professionista, non tardi. Giudicare che cosa voglia dire è molto lontano da quello che fa un foglio di lavoro.

I numeri del tuo paese sono nell'appendice di crisi, alla fine di questo quaderno: numeri di emergenza e di crisi paese per paese, una sezione per quando non è un'emergenza ma stai male, e una per quando a casa non sei al sicuro. bipolarclarity.com/it/gethelp ha la stessa lista, tenuta aggiornata.

Se c'è la possibilità che tu sia in pericolo immediato, chiama subito i servizi di emergenza del tuo paese. Per le risorse di crisi nel tuo paese vai su bipolarclarity.com/it/gethelp, oppure guarda l'appendice di crisi paese per paese alla fine di questo quaderno.

L'aiuto vicino a te

I numeri di crisi per il tuo paese sono alla fine di questo capitolo.

Le parole usate in questo capitolo

Solo quelle che questo capitolo usa davvero. Il glossario intero è nel quaderno completo.

A che punto è questa pagina — la riga, alla fine di un capitolo, dove dici fin dove la pagina è arrivata. Ce ne sono tre: **Pronta da usare** (c'è scritto qualcosa che non dipende da nessun altro), **Aspetto un'informazione** (il prossimo passo utile ha bisogno di un documento, di una data o di un numero che non hai ancora, quindi la pagina è in sospeso e non abbandonata) e **Questo me lo tengo per me** (hai deciso di non scriverlo, ed è una decisione finita, non un buco).

Certezza (*noto / possibile / incerto, lezione 12*) — quanto sei sicuro di quello che hai osservato, annotato a parte rispetto all'osservazione stessa. Non essere sicuro è un'informazione che vale la pena scrivere, non un motivo per lasciare la riga vuota.

Percorso — un modo di arrivare all'aiuto, scritto prima di averne bisogno. Il Programma ne tiene tre separati apposta: chiedere aiuto presto, l'aiuto professionale urgente, e il pericolo immediato. Sono destinazioni diverse con numeri di telefono diversi, e mescolarle è quello che rende un piano inutilizzabile proprio nel momento in cui conta.

Il percorso abituale — la versione completa di un capitolo. È quella che si prende in una giornata normale.

Il percorso per i giorni in cui l'energia manca — la versione corta dello stesso capitolo. Esiste perché il percorso più corto, finito in una settimana difficile, vale più di un capitolo saltato aspettando una settimana buona. Quello che produce non è una risposta peggiore: è una risposta più piccola.

Risposte che puoi sempre dare (*le vie d'uscita del Programma*) — le cinque risposte disponibili in qualunque pagina: **Non lo so ancora**, **Preferisco non rispondere**, **Niente da annotare qui**, **Privato — qui non lo annoto**, **Preferisco parlarne con un professionista**. Sono risposte vere, non spazi bianchi. Una pagina con tre righe vere vale più di una pagina riempita per sembrare completa.

Attivazione — l'energia, la velocità, la spinta o l'irrequietezza che salgono. Vale la pena nominarla a parte rispetto all'umore, perché l'attivazione può salire mentre l'umore scende.

Episodio — un periodo riconoscibile in cui più cose cambiano insieme e restano cambiate, e non una singola brutta giornata o un sentimento forte. Ogni sistema fissa le sue soglie di durata e di gravità, e **è un professionista a decidere se un periodo è un episodio**. Questo quaderno descrive periodi; non li classifica mai.

Funzionamento (*lezione 23*) — quello che riesci a fare nella vita di tutti i giorni: lavoro, studio, occuparti di qualcuno, relazioni, pratiche. Il Programma tratta il funzionamento come qualcosa da descrivere e da ricostruire un pezzo per volta, mai come un voto sul tuo valore di persona.

Psicosi (lezione 8) — perdere il contatto con la realtà condivisa: per esempio credere cose che gli altri non credono, o sentire o vedere cose che gli altri non sentono né vedono. Può succedere in una mania grave e in una depressione grave. È un motivo per cercare aiuto in fretta, e non dice niente sul fatto che una persona sia pericolosa.

Se questo capitolo è valso il tempo che ci hai messo

Ne hai appena finito uno su ventiquattro. Gli altri sono scritti allo stesso modo, sono gratuiti allo stesso modo, e costruiscono una cosa sola: un piano che puoi dare in mano a qualcuno in una giornata storta.

Il quaderno completo raccoglie tutti e ventiquattro i capitoli in un libro solo, con la mappa di come si incastrano e il glossario intero. bipolarclarity.com/it/workbook

Nessun indirizzo di posta, nessuna registrazione, nessuna versione a pagamento. E se preferisci andare un capitolo per volta, va bene lo stesso: ogni lezione ha il suo.

Come tutto questo resta gratuito

Per questo quaderno non hai pagato niente, e nessuno ti ha chiesto un indirizzo email per dartelo. Non c'è una versione a pagamento e non c'è un livello premium. È voluto. La mia psicoeducazione l'ho pagata io, e Bipolar Clarity esiste esattamente per questo: il tuo codice postale e il tuo stipendio non dovrebbero decidere se qualcuno ti spiegherà mai la tua malattia.

Vuol dire però che il progetto sta in piedi su una cosa sola: che la gente lo trovi.

Se tutto questo ti è servito, tre cose aiutano. Tutte e tre sono gratis.

Iscriviti al canale. Per un canale piccolo, sono le iscrizioni e il tempo di visualizzazione a decidere se YouTube mostra una lezione alla persona dopo, quella che cerca alle due di notte. Quella persona non arriverà prima a questo quaderno. Arriverà a un video, oppure a niente.

Dallo a una persona a cui hai pensato davvero. Qualcuno che ha la diagnosi, qualcuno che ama una persona che ce l'ha, qualcuno a cui hanno messo in mano un pieghevole e nient'altro. Questa roba gira come gira il nome di un bravo medico: una persona lo dice a un'altra. E funziona meglio di un post davanti al quale scorrono tutti.

Di' a un professionista che esiste. Un ambulatorio, un gruppo di auto-aiuto, un'associazione, lo psichiatra che vedi fra tre settimane. Possono dare via qualcosa di gratuito, in quindici lingue, per cui nessuno deve registrarsi. Quasi nessuno di loro ha qualcosa di simile da distribuire.

Una cosa che non chiedo: le tue risposte. Le pagine che hai compilato sono tue. Consigliare il quaderno e raccontare in giro la propria salute sono due decisioni diverse, e a te tocca prendere solo la prima.

È tutto su bipolarclarity.com/it/support.

Grazie di essere arrivato/a fin qui. Lavorare su ventiquattro capitoli che parlano della propria malattia non è poco.

— René, Bipolar Clarity



PER TE, E PER CHI TI STA INTORNO

Il tuo piano esiste già. Chi altro sa usarlo?

Usi questo quaderno per capire che cosa ti succede, vedere arrivare un episodio e avere un piano prima che serva. Ma in quel piano non vivi da solo/a. Chi ti vuole bene nota delle cose: che dormi meno, che parli più in fretta, che ti chiudi nel silenzio. Quasi nessuno ha mostrato loro che cosa farne. Così sorvegliano, litigano o non dicono niente.



A novembre 2026 lanciamo **il Bipolar Support Roadmap**: il programma per la tua famiglia, il tuo partner e i tuoi amici.

Cosa può cambiare a casa

OGGI, SPESSO	CON IL ROADMAP
«Hai preso le medicine?», tre volte al giorno.	Aiutano con le cure senza prendere il controllo , e decidono con te come.
Una notte in bianco e tutti in allarme... o nessuno se ne accorge finché è tardi.	Distinguono un segnale d'allarme da una brutta giornata, e sanno cosa fare prima.
In una crisi, ognuno improvvisa.	Hanno fatto un piano di crisi prima che serva , da tenere accanto ai percorsi che scrivi in questo quaderno.
Una discussione che degenera.	Sanno quando mettere in pausa una conversazione, e come riprenderla.

Fatto per affiancare questo programma

Segnali d'allarme, un piano fatto prima della crisi, chiedere prima di intervenire: il Roadmap copre gli stessi temi del tuo quaderno, dal loro lato del tavolo.

Per quattordici mesi mi sono seduto in una stanza che mi ha insegnato la mia malattia. Chi vive con me non ha mai avuto una stanza così. Questa è quella che avrei voluto per loro.

— René

Decidi tu

Passare la pagina successiva è facoltativo: a chi, quando e se farlo. Non contiene niente di ciò che hai scritto. E il Roadmap non chiede loro di sorvegliarti. Insegna a chiedere prima di intervenire, e ad accettare un «no» come risposta.

Devo dire loro che cosa scrivo qui?

No. Al Roadmap non serve.

Costa qualcosa?

No. È gratis come questo programma: niente a pagamento, niente account.

E se non vogliono?

Va bene così. L'invito non scade.

→ **Stacca la pagina successiva, o inoltrala. È per loro.**



Per te, che sostieni una persona con disturbo bipolare

Una persona che ti vuole bene segue un programma per prendersi cura della propria stabilità e ha pensato a te. Ti accorgi delle cose. Nessuno ti ha insegnato che cosa farne. Il Bipolar Support Roadmap serve a questo.

IN CHE COSA TI AIUTERÀ

- **Capire quello che vedi**, senza sorvegliare ogni mossa.
- **Aiutare senza prendere il controllo**: con le cure, con il sonno, con l'alcol o la cannabis.
- **Accorgerti quando un episodio potrebbe iniziare**, e che cosa fare per prima cosa.
- **Parlare durante un conflitto**, e quando mettere in pausa la discussione.
- **Un piano di crisi fatto prima che serva**, con due percorsi.
- **Limiti, figli e fiducia da ricostruire**.
- **Prenderti cura di te**, per riuscire ad andare avanti.

Imparare queste cose aiuta davvero?

In uno studio randomizzato a Barcellona, familiari di persone con disturbo bipolare hanno seguito da soli dodici sessioni di gruppo; i pazienti non partecipavano. Rispetto alle famiglie senza sessioni in più, meno di quei pazienti hanno avuto un nuovo episodio durante lo studio, soprattutto meno episodi maniacali e ipomaniacali.¹ Il Roadmap non è quello studio. Parte dalla stessa idea: ciò che sa chi vive in casa conta.

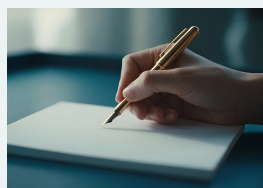
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

LE 19 LEZIONI

- | | |
|---|---|
| 1 A una persona cara hanno diagnosticato il bipolare: e ora? | 10 Depressione bipolare e stati misti: che cosa notare |
| 2 Aiutare chi ha il bipolare: qual è davvero il tuo ruolo? | 11 Forse sta iniziando un episodio bipolare: che cosa fare? |
| 3 Comportamento bipolare: che cosa puoi sapere davvero? | 12 Come parlare con chi ha il bipolare durante un conflitto |
| 4 Hai causato tu il suo episodio bipolare? | 13 Rispondere alla mania senza alimentare il conflitto |
| 5 Terapia del bipolare: aiutare senza prendere il controllo | 14 Come aiutare chi ha una depressione bipolare |
| 6 Bipolare e sonno: aiutare senza prendere il controllo | 15 Fai un piano di crisi bipolare prima che serva |
| 7 Segnale d'allarme bipolare o solo una brutta giornata? | 16 Bipolare, limiti e figli: dove tracciare il confine |
| 8 Bipolare, alcol e cannabis: come puoi aiutare? | 17 Il bipolare mette alla prova la famiglia: da dove partire? |
| 9 Mania e ipomania: i primi segni che chi è vicino può notare | 18 Ricostruire la fiducia dopo un episodio bipolare |
| | 19 Sostenere chi ha il disturbo bipolare senza perdersi |

COME FUNZIONA Un video breve e un esercizio per ogni lezione • un percorso di due minuti per le settimane in cui hai solo quello • pensato con la persona che sostieni, non alle sue spalle • gratis, senza account • non è una terapia né un servizio di crisi.

In 15 lingue: English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी • العربية • עברית



Esce a novembre 2026. Iscriviti e ti avvisiamo il primo giorno.

Ti passo questo perché...



bipolarclarity.com/it/family

Se ora sei in pensiero per la sua sicurezza: bipolarclarity.com/it/gethelp. Le linee di crisi di ogni paese sono anche nelle ultime pagine di questo documento.

Se sei in pericolo immediato

Chiama subito il numero di emergenza (in Italia, 112).

Linee di crisi per paese

PAESE O REGIONE	NUMERO
Algeria	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 14 (ambulanza) o il 17 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Argentina	chiama il 135 (Buenos Aires) o lo 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	chiama il 13 11 14 — Lifeline (24/7).
Bahrein	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Belgio	chiama il 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brasile	chiama il 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Cile	chiama il *4141 (24/7).
Cina (continentale)	chiama il 12356 — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (quotidianamente, orari variabili da provincia a provincia, almeno 18 ore al giorno).
Danimarca	chiama il 70 201 201 — Livslinien.
Egitto	chiama il 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
Finlandia	chiama il 09 2525 0111 — MIELI (24/7) · English 09 2525 0116.
Francia	chiama il 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).
Germania	chiama lo 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Austria 142 · Svizzera 143.
Hong Kong	chiama il 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, cantonese); multilingue il 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
India	chiama il 14416 o il 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 lingue).
Iraq	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 122 (ambulanza) o il 104 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Israele	chiama il 1201 — ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italia	chiama il 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; emergenze 112.
Giappone	chiama lo 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
Giordania	chiama il 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); emergenze 911.
Kuwait	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Libano	chiama il 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, arabo/inglese/francese).
Messico	chiama l'800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
Marocco	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 15 (ambulanza) o il 19 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Paesi Bassi	chiama il 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) · 113.
Nuova Zelanda	chiama o invia un SMS al 1737 (24/7) · Lifeline 0800 543 354.
Norvegia	chiama il 116 123 — Mental Helse (24/7).

PAESE O REGIONE	NUMERO
Oman	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 9999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Polonia	chiama il 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — orari: vedi 116sos.pl.
Portogallo	chiama l'808 24 24 24 — SNS 24.
Qatar	chiama il 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russia	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Arabia Saudita	chiama il 920033360 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (non 24/7; orario fisso diurno).
Singapore	chiama il 1771 — national mindline (24/7) • SOS 1767.
Sudafrica	chiama il 0800 567 567 — SADAG.
Corea del Sud	chiama il 109 — 자살예방 상담전화 (24/7).
Spagna	chiama il 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Svezia	chiama il 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Taiwan	chiama il 1925 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Tunisia	chiama il 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Emirati Arabi Uniti	chiama il 800-HOPE (800 4673) — National Mental Support Line, MOHAP (8am–8pm, tutti i giorni).
Regno Unito e Irlanda	chiama il 116 123 — Samaritans (24/7); nel Regno Unito puoi anche inviare SHOUT al 85258.
Stati Uniti e Canada	chiama o invia un SMS al 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (qualsiasi paese)	chiama il 112 per le emergenze.

I numeri possono cambiare, e molti paesi non sono elencati qui. Se il tuo manca, trova in pochi secondi una linea locale verificata su findahelpline.com.

Se a casa non sei al sicuro

Le linee qui sotto riguardano la violenza o i maltrattamenti in casa — da parte di un partner, di un familiare, di chiunque viva con te. Una malattia può spiegare un comportamento; non lo giustifica mai. Non devi aver deciso nulla per chiamare.

PAESE O REGIONE	NUMERO
Algeria	chiama il 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (domenica–giovedì, orario diurno).
Argentina	chiama il 144 — Línea 144 (24/7).
Australia	chiama il 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7); oppure manda un SMS al 0458 737 732.
Bahrein	chiama il 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (orari non confermati).
Belgio	chiama il 1712 — Hulplijn 1712 (olandese, nei giorni feriali) • chiama il 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (francese).
Brasile	chiama il 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).

PAESE O REGIONE	NUMERO
Cile	chiama il 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).
Cina (continentale)	chiama il 12338 (componi con il prefisso locale) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
Danimarca	chiama il 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
Egitto	chiama il 15115 — National Council for Women, Complaints Office (24/7).
Finlandia	chiama il 116 016 — Nollalinja (24/7); il vecchio numero 080 005 005 funziona ancora.
Francia	chiama il 3919 — Violences Femmes Info (24/7); la chiamata non compare in bolletta.
Germania	chiama il 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Austria 0800 222 555 • Svizzera 142.
Hong Kong	chiama il 2522 0434 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
India	chiama il 181 — Women Helpline (24/7).
Iraq	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 122 (ambulanza) o il 104 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Israele	chiama il 118 — national domestic violence hotline (24/7, ebraico, arabo, inglese, russo, amarico).
Italia	chiama il 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
Giappone	chiama il 0120-279-889 — DV相談+ (24/7).
Giordania	chiama il 110 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Kuwait	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Libano	chiama il 03-018019 — KAFA Helpline (24/7, arabo/inglese).
Messico	chiama il 079, opzione 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
Marocco	chiama il 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak", linea verde (arabo/francese; orari non confermati).
Paesi Bassi	chiama il 0800-2000 — Veilig Thuis (24/7).
Nuova Zelanda	chiama il 0800 456 450 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
Norvegia	chiama il 116 006 — VO-linjen (24/7).
Oman	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 9999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Polonia	chiama il 800 120 002 — Niebieska Linia, Blue Line (24/7); inglese lunedì 6–10pm, russo martedì 6–10pm.
Portogallo	chiama il 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); oppure manda un SMS al 3060.
Qatar	chiama il 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russia	chiama il 8-800-7000-600 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
Arabia Saudita	chiama il 1919 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapore	chiama il 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Sudafrica	chiama il 0800 428 428 — GBV Command Centre (24/7).
Corea del Sud	chiama il 1366 — 여성긴급전화 1366 (24/7).
Spagna	chiama il 016 (24/7) — la chiamata non compare in bolletta • WhatsApp 600 000 016.

PAESE O REGIONE	NUMERO
Svezia	chiama il 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7); il vecchio numero 020-50 50 50 funziona ancora.
Taiwan	chiama il 113 — Protection Hotline 113, per violenza domestica, aggressione sessuale e abusi (24/7, multilingue).
Tunisia	chiama il 1899 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, arabo/francese).
Emirati Arabi Uniti	chiama il 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Regno Unito e Irlanda	Regno Unito 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) • Irlanda 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
Stati Uniti e Canada	negli Stati Uniti, chiama il 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), oppure manda START al 88788. In Canada, trova il rifugio più vicino su sheltersafe.ca.
Europa (qualsiasi paese)	chiama il 112 per le emergenze.

I numeri possono cambiare, e molti paesi non sono elencati qui. Se il tuo manca, il NO MORE Global Directory raccoglie servizi in più di 190 paesi. In caso di pericolo immediato, chiama prima il numero di emergenza del tuo paese.

Ovunque nel mondo

Trova una helpline gratuita nel tuo paese qui: findahelpline.com o befrienders.org. Puoi anche dire a qualcuno di cui ti fidi cosa stai provando e chiedergli di restare con te.

Se non è un'emergenza, ma stai facendo fatica

Chiama il tuo clinico o il tuo team di cura, oppure prenota il primo appuntamento disponibile. Se hai un piano di crisi o un contatto di sicurezza, questo è il momento di usarlo. Superare la prossima ora basta — non devi risolvere tutto oggi.

Bipolar Clarity è contenuto educativo e non può fornire aiuto di emergenza o consulenza medica personale. Usa le risorse sopra per ricevere supporto urgente.