

# 04

## 双相情感障碍早期预警信号：选出属于你的4个

这是一张小小的、临时性的卡片：最多两个你注意到在上升的变化，最多两个在下降的变化，当时还发生了什么，以及你现在就能采取的一步。它帮助你更早地描述和联系。它不诊断发作，不预测复发，也不开具治疗方案。

第 4 课，共二十四课



观看这一课

[bipolarclarity.com/zh/program/104](https://bipolarclarity.com/zh/program/104)

打印出来，写在上面，留着它。

[bipolarclarity.com/zh/](https://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。

04

## 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  |      |
| 04 | 双相情感障碍早期预警信号：选出属于你的4个   | 你在这里 |
| 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](https://bipolarclarity.com/zh/program/l01)



二十四课合订成一本  
[bipolarclarity.com/zh/workbook](https://bipolarclarity.com/zh/workbook)

这一页是为了什么

这是一张小小的、临时性的卡片：最多两个你注意到在上升的变化，最多两个在下降的变化，当时还发生了什么，以及你现在就能采取的一步。它帮助你更早地描述和联系。它不诊断发作，不预测复发，也不开具治疗方案。

你会带走的，是一张可以交给专业人员的入门早期变化卡，以及一个在你还没弄清任何事之前就能迈出的第一步。

## 这一章讲的是什么

**这一章和第4课的视频配套。它是动手的那一半。** 视频负责讲解；这张卡片是你动手写的地方。这里印出来的内容，是有点不对劲的那一天，你想放在眼前的东西。

**有用的时刻，比看起来明显的那个时刻更早。** 大多数计划开始得太晚，要等到一切都已经很明显——而那正是它们最难用的时候。这张卡片开始得更早，它有用正是因为它很小：最多两个在上升的变化，最多两个在下降的变化，当时还发生了什么，以及一个在你还没弄清任何事之前就能迈出的第一步。

**信号是个人的，不是通用的。** 检验的标准不是它有没有出现在某张清单上，而是它和你平常的样子是不是有意义地不同。六个小时的睡眠，对你的邻居来说只是一个普通的星期二，对你来说却可能是一次明显的偏离。

**候选就是候选。** 卡片刻意用这个词：值得留意，值得描述，离「已证实」还差得很远。一个把握程度标签——已知、可能、不确定——描述的是你的观察，从来不是一个诊断。

**写下别人能看到你做了什么。** 这一点决定了这张卡片有没有用。「我有三个晚上在半夜之后发消息」，是你和另一个人都能指出来的东西。「我正在变得躁狂」是一个结论，而下结论正是这张卡片最不擅长的事。

**处境不会抹掉这项变化。** 紧张的一周、一场感染、一次飞行、一种新药——这些都应该写在观察旁边。这样能让这张卡片不去假装一种解释能涵盖一切，也能让你不因为找到了一个理由，就把一项真实的变化删掉。

**而一次误报，也是一种信息。** 它花掉你写一条记录的功夫，也让你多了解一点自己的模式。一个漏掉的变化，同样能教会你一些东西。两者都不是停止使用这张卡片的理由。

## 关键概念

1. **信号是个人的，不是通用的。** 检验的标准是它和你平常的样子是不是有意义地不同。
2. **候选，意味着值得留意——它离「已证实」还差得很远。**
3. **一个把握程度标签描述的是你的观察，从来不是一个诊断。**
4. **处境不会抹掉这项变化；** 它只是不让这张卡片假装一种解释能涵盖一切。

## 先看视频

视频里发生了三件事，是一页纸做不到的。

- **那个毁掉大多数卡片的词。** Clara 拆解了这种页面上最常被写下的预警信号，并示范该写什么来代替——用一个真实的例子，说明描述和定论之间的区别。

- **一个虚构的第一步，当场大声选出来**，包括为什么在你最不确定的时候，小的那一步反而最管用。
- **当第一步就是紧急帮助时该怎么办**，讲得直白，不渲染。

写下你自己的信号之前，先看这段视频。视频课是 双相情感障碍早期预警信号：选出属于你的4个——Bipolar Stability Program 的第4课。

## 开始之前

**范围与安全。** 如果回顾这些变化会增加你的痛苦，或者情况现在就需要帮助，就停下来。使用你在第1章写下的求助路径，以及任何已经和专业人员商定好的计划。

你在工作手册里写的答案不会被发送、上传、收集，也不会被 Bipolar Clarity 追踪。它们是个人的草稿。

选出今天要走的路径：**常规路径**（完整的卡片）或**低能量路径**（一个变化、一个标签、一个第一步）。

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。** 这一课里的临床陈述都有出处，而且是公开的：[bipolarclarity.com/zh/program/sources](https://bipolarclarity.com/zh/program/sources)，在第4课那一节下面。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

### 在填写 A 和 B 之前

**这些是例子，不是标准。** 没有人会全部符合，符合好几条也说明不了什么，而对你来说真正重要的那一条，可能两份清单上都没有。唯一的检验标准是它对你来说是不是有意义地不同——六个小时的睡眠，对你的邻居来说只是一个普通的星期二，对你来说却可能是一次明显的偏离。

**而单独一个，通常就只是单独一个。** 坐完飞机后的一个晚睡夜晚是一回事；好几个晚上睡眠需求变少，同时说话变快、不寻常地笃定、新计划堆成一堆，那就是另一回事。一个退缩的下午是一回事；持续出现的兴趣低落、功能变慢和照顾基本需要有困难，同样是另一回事。

等一个教科书式的模式，会让你付出好几周。把每一次波动都当成复发，会让你付出内心的安宁。这张卡片就在这两者之间：它比较、描述，并且提醒你去联系。它不给任何东西打分。

### A. 候选的上升变化——最多两个

写观察，而不是标签。例如：写「我有三个晚上在半夜之后发消息」，而不是「我正在变得躁狂」。

**有一个词要特别当心。**「易怒」大概是这种页面上最常被写下的变化，也是最不管用的那个：它说的是从内部感觉到的样子，别人看不见它，而且把它说出口，往往会引发你本想避免的那场争吵。改写成别人能看到你做了什么——晚饭时你对两个人说话很冲。同一个下午，同一个变化，这个写法是你和身边的人都能指出来的。

大家在这里写过的东西：睡得少了却没有预料中的疲倦·思考或说话变快·计划比平常多·不寻常地笃定·更爱社交、抢别人的话、对人没耐心·花钱变快，或者一个当时看起来没问题的决定。

候选变化一：

变化一的把握程度：

☐ 已知

☐ 可能

☐ 不确定

候选变化二：

变化二的把握程度：

☐ 已知

☐ 可能

☐ 不确定

### B. 候选的下降变化——最多两个

写观察，而不是标签。例如：写「我不再回消息，还漏了两顿饭」，而不是「一次抑郁发作已经开始了」。

大家在这里写过的东西：失去兴趣·动作或思考变慢·醒得很早，或者睡得长很多·不回消息、退缩起来·平常的事情变得异常费力·工作、学业、自我照顾或人际联结明显下滑。

候选变化一：

变化一的把握程度：

☐ 已知

☐ 可能

☐ 不确定

候选变化二：

变化二的把握程度：

☐ 已知

☐ 可能

☐ 不确定

### C. 处境

当时还发生着什么？只记时间，不判断原因。

处境这一行：

聚集情况核对：

☐ 一项变化

☐ 好几项变化

☐ 不确定

是否在持续：

☐ 是

☐ 否

☐ 不确定

对日常功能、判断力、痛苦程度或安全的明显影响：

### D. 我的第一步

选一个小的、可以撤回的动作，它在确定之前使用也是安全的，并且符合你现有的照护安排：在一个定好的时间再观察一次；使用你的早期联系路径；在你同意的前提下，请一位信任的人给你一条具体的观察；或者在收集信息的同时，推迟一个不紧急但事关重大的承诺。

我选定的第一步：

不要用这一栏来开始、停止、重新开始、减少、选择或更换药物。药物方面的决定，归开药给你的人或你的主治医生。

### E. 一个人或一项服务

写下这项信息，不会通知任何人，也不会让他们对治疗或安全负责。

姓名或机构——自愿填写：

我照护中已经核实过的路径——自愿填写：

我可能会在什么时候用它——自愿填写：

04

## 低能量路径

只需要填完这三项，这就是一张完整的卡片。

1. 一个候选变化：

2. 一个把握程度标签——已知／可能／不确定：

☐

已知

☐

可能

☐

不确定

3. 一个第一步：

## 一个虚构的示例

埃琳娜——虚构的综合案例。

- 可能的向上变化一：睡得少却没有预料中的疲倦——可能。
- 可能的向上变化二：深夜发出越来越急迫的项目消息——已知，有时间戳为证。
- 可能的向下变化一：不再晨走——可能。
- 可能的向下变化二：做一顿基本的饭变得异常困难——可能。
- 一行处境：工作截止期加上最近出差；意义不确定。
- 一个有用的第一步：明天早上核对睡眠和发消息的时间；如果两者都还在持续，就使用诊所的早期联系路径。

这个例子演示的是格式，不是推荐答案。

## 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**——至少写下一项用你自己的话描述的候选变化，并且写下了你的**第一步**；这两件事都不依赖任何别人。一张还在等一次对话的卡片，也是一种有效的状态。

☐ 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。

**变得更清楚的事：**

---

---

**仍然不确定的事：**

---

---

**我可能会和专业人员讨论的事：**

---

---

## 这里写的内容会用在哪儿

暂时保留这张入门卡。高涨状态和低落与混合状态单元，会用更完整的清单取代这两份简短的候选名单。预警信号阶梯单元，会用完整的预警信号阶梯取代整张入门卡。不要让互相矛盾的版本同时存在——只有一个当前版本生效。

## 隐私与安全

- 这个项目永远不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换任何药物。
- 你在工作手册里写的答案不会被发送、上传、收集，也不会被 Bipolar Clarity 追踪。它们是个人的草稿。
- 这张卡片不评估你的风险等级，联系他人之前，也不需要上面打出任何分数。
- **遇到以下任何一项，哪怕只有一项，都要寻求紧急的专业评估：**迅速加剧、精神病性状态、严重的躁动、判断严重受损、危险或极不像你平时的行为、无法照顾基本需要，或者功能严重丧失。

- 如果出现无望感、自杀念头、自伤冲动，或者伴随严重痛苦的激活，就使用合适的紧急路径。
- 如果心境低落和躁动或坐立不安同时出现，这个组合值得尽早向专业人员提出来。判断它意味着什么，远远超出一张工作表能做的事。

你所在国家的热线，在这本工作手册背面的危机联络附录里：按国家列出的紧急和危机热线，一个部分是给「不是紧急情况、但你正在挣扎」的时候，另一个部分是给「在家里不安全」的时候。[bipolarclarity.com/zh/gethelp](http://bipolarclarity.com/zh/gethelp) 上有同一份清单，并且会持续更新。

如果可能有即刻危险，请立即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](http://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那里的那一行。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。

**自杀念头** — 关于结束自己生命的想法。临床医生会把念头、意图和计划区分开，因为应对方式不同。这三者都可以说出来，也都不是你的失败。

## 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](http://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](https://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， <b>但不包办</b> ，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 <b>预警信号</b> 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 <b>在需要之前就做好了危机计划</b> ，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 <b>什么时候该暂停</b> 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。

#### 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。

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

#### 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。<sup>1</sup>Roadmap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。

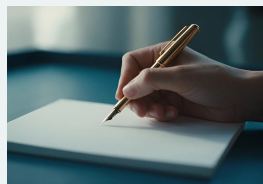
<sup>1</sup> Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

### 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](https://bipolarclarity.com/zh/family)

如果你现在担心他们的安全：[bipolarclarity.com/zh/gethelp](https://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。