

05

ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلا؟

صفحة واحدة تتولى التذكّر: ما يُؤخَذ، وما القصد منه، وما يبدو مفيدا، وما يثير القلق، وما لا يزال يحتاج إلى توضيح أو متابعة.

الدرس 5 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/I05

هذا درس واحد من أربعة وعشرين

برنامج Bipolar Stability Program أربعة وعشرون درسا مجانية لمن سبق أن تلقى تشخيص اضطراب ثنائي القطب. كل درس فيديو، وكل فصل هو الورق المرافق له. خمس عشرة لغة، بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة.

قبل البدء

لن يُطلب هنا أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره. ترك الخانة فارغة مسموح، و«غير معروف بعد» إجابة، ولا توجد هنا نسخة يمكن الفشل فيها. إن أحال فصل إلى درس آخر، فرقم الدرس بين قوسين. وأرقام الأزمات الخاصة بكل بلد موجودة في آخر هذا الفصل.

لماذا وُجد هذا البرنامج

شُخصت باضطراب ثنائي القطب عام 2018. وكانت النوبة الأولى عام 1993: خمسة وعشرون عاما مع شيء له اسم لم يخبرني به أحد.

ثم حالني الحظ. كان في مستشفى قريب مني فريق للتثقيف النفسي: طبيب نفسي، وأخصائية نفسية، وعشرة أشخاص تقريبا حول طاولة، مرة كل أسبوع، على مدى أربعة عشر شهرا. لم يخبرني أحد هناك بما يجب فعله. بل علموني ما هو هذا الشيء. وما بقي لم يكن حقيقة واحدة بعينها، بل أن أحدا رتب الحقائق في تسلسل. كنت قد جمعت قطعاً متفرقة على مدى خمسة وعشرين عاما؛ وفي تلك الغرفة، ولأول مرة، صارت تسلسلا.

لا يصل إلى تلك الغرفة كثيرون. احتجتُ أنا إلى مختصين، ومجموعة، وقائمة انتظار، وكل ذلك قريبا بما يكفي من سكني لحضوره كل أسبوع طوال عام. وكلفني أيضا آلاف الدولارات.

فأعدت بناءه ليكون شيئا يمكن البدء فيه الليلة، أينما كان المكان، بخمس عشرة لغة، مجانا، الآن ولاحقا. لا تجربة، ولا عينة، ولا شيء محجوز لنسخة مدفوعة.

— ريني، Bipolar Clarity

ما تبنيه الفصول الأربعة والعشرون ولا يبنيه فصل واحد

كل فصل يكتب جزءا من الوثيقة نفسها. الدرس الأول يبدأ صفحة السلامة، والدرس الرابع يسمي أولى علامات التحذير، والدرس التاسع عشر يحولها إلى سلم بفعل وجهة اتصال في كل درجة، والدرس الرابع والعشرون يجمع كل ذلك في **خطة الاستقرار**: شيء واحد يمكن تسليمه لأحد في يوم صعب، أو حمله إلى موعد حين تعجز الكلمات.

الفصل الواحد يمنح صفحة. والأربعة والعشرون تمنح الخطة.

الدروس الأربعة والعشرون

يمكن إنجاز هذا الفصل وحده – فقد كُتب لهذا الغرض. الأرقام هي الترتيب المقترح، لا قيда ملزما.

01	تشخيص حديث بثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولا
02	ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من تقلب مزاج
03	النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام
04	علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولا
05	ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلا؟
	هنا الموقع الحالي
06	الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج
07	النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق
08	الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تلاحظ
09	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها
11	الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يلاحظ
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي
13	كيف تُحصّر لموعد طبيب نفسي بثنائي القطب
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يُتابع ومتى يُتصل
16	التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا
17	ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرا
18	هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة
19	علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة
20	كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها
21	أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت – ماذا أفعل؟
22	بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب
23	الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات
24	الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية

الأربعة والعشرون كلها في كتاب
واحد
bipolarclarity.com/ar/workbook



البدء من الدرس 1
bipolarclarity.com/ar/program/101



الغرض

صفحة واحدة تتولى التذكّر: ما يُؤخَذ، وما القصد منه، وما يبدو مفيدا، وما يثير القلق، وما لا يزال يحتاج إلى توضيح أو متابعة.

يُخَرَج من هذا الفصل ب صفحة يمكن وضعها على الطاولة في الموعد القادم، وحتى ثلاثة أسئلة تستحق أن تُطرح.

الحدود. هذا البرنامج لا يوصي بدواء، ولا يقارن الجرعات، ولا يختار علاجا، ولا يطلب منك بدء أي شيء أو إيقافه أو استئنائه أو تقليله تدريجيا أو تغييره أو جمعه مع غيره. هذه الصفحة ليست قائمة أدوية للطوارئ، وليست بديلا عن السجل الحالي الموجود لدى فريق الرعاية.

عند التفكير في تغيير الدواء، يُتَّصل بمن يصفه أو بالمختص المناسب قبل أي تصرف. ويُستعمل مسار عاجل عندما يكون الوضع عاجلا.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 5. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي — وهي الصفحة التي تُوضَع فعلا على الطاولة في الموعد.

المشكلة أن الموعد يتحول إلى اختبار ذاكرة تحت ضغط الوقت. ما كان الاسم؟ ما الذي تغيّر؟ هل كانت الفائدة تستحق الثمن؟ أي تحليل دم كان موعده قد حان؟ وأي سؤال اختفى بمجرد أن بدأ الموعد؟ لم يقل أحد إنه امتحان بكتاب مفتوح. وهذه الصفحة هي الكتاب المفتوح.

اسم الفئة خريطة، لا تعليمات. تُسمَع مصطلحات عامة — مثبّت المزاج، ومضاد الذهان، ومضاد الاختلاج، ومضاد الاكتئاب، ودواء النوم أو القلق — ومعظمها مصادفات تاريخية. مثبّت المزاج كلمة جامعة، لا فئة دقيقة. ومضاد الذهان سُمّي باسم ما طُوّرت له هذه الفئة أول مرة، وفي اضطراب ثنائي القطب تُوصف هذه الأدوية كثيرا لنوبة مزاجية: فرؤية هذه الكلمة على الملصق ليست تلميحا إلى أن أحدا يظن وجود ذهان. ومضاد الاختلاج يأتي من عالم الصرع. أما مضاد الاكتئاب فيُتعامل معه هنا بحذر أكبر من غيره، والإرشادات تجعله عادة مصحوبا بدواء آخر، لا منفردا.

معرفة الفئة مفيدة، لكنها ليست المهمة. يمكن أن يُعطى شخصان الفئة نفسها لسببين متضادين. ما يهم في هذه الصفحة هو المهمة التي يقصدها من يصف الدواء لدواء الشخص نفسه، الآن وعلى مدى السنين — ولهذا تسأل الصفحة عمّا قيل، وأين قيل.

تُنَقَل المعلومة الدقيقة؛ ولا تُعاد كتابتها من الذاكرة أبدا. يُؤخَذ الاسم من الملصق أو القائمة أو السجل الحالي. وإن اختلف مصدران، فيُكتب المصادر مختلفة ويُؤخَذ الاثنان إلى صيدلي. **يحتاج إلى تحقيق** مدخل أفضل من تخمين واثق، وليس اعترافا بشيء.

الفائدة ملاحظة. صار نومي أكثر انتظاما. خَفّ الهياج. أمكن اتخاذ قرار. التوقيت وحده لا يعد بشيء عن السبب، والمخاوف وجودة الحياة مدخلات مشروعة في قرار العلاج، لا شكاوى.

المتابعة فردية. بعض الأدوية تتطلب فحوصا جسدية، أو تحاليل دم، أو متابعة المستوى في الدم؛ وما ينطبق يعتمد على الدواء وعلى الشخص. لا تخترع هذه الصفحة جدولا أبدا. بل تحوّل المتابعة إلى أربعة أسئلة: ما الذي ينطبق، ومتى موعده، ومن يطلبه، وأين تُراجع نتيجته.

الأفكار الأساسية

لدواء الشخص مهمة مقصودة محددة. السؤال عن تلك المهمة الآن، وعلى مدى السنين، مشروع تماما. **تُنقل المعلومة الدقيقة الحالية.** ولا تُعاد كتابتها من الذاكرة أبدا — **يحتاج تحقيقا** أفضل من تخمين، في كل مرة. **الفائدة ملاحظة، لا استنتاج.** التوقيت وحده لا يعد بشيء عن السبب. **المخاوف وجودة الحياة مدخلات مشروعة** في قرار العلاج. **المتابعة فردية.** لا يوجد جدول عام، ولا تخترع هذه الصفحة واحدا أبدا. **الصفحة تحمل السؤال.** ولا تحمل القرار أبدا.

مشاهدة الفيديو أولا

يحمل الفيديو أمرين تتركهما هذه الصفحة عمدا. **أمام دانيال أحد عشر يوما حتى موعده، ولديه خطة لم يخبر بها أحدا.** وما يفعله بهذه الصفحة هو جوهر الدرس كله، ولا شيء منه يتحول إلى نصيحة علاجية. **لماذا تحمل كل فئة دواء الاسم الذي تحمله،** وما الذي يدل عليه هذا الاسم وما لا يدل عليه. المسرد هنا يعرف الكلمات؛ والفيديو يشرح لماذا تُضلل. تُشاهد قبل ملء هذه الصفحة. الدرس المصوّر هو ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلا؟ — الدرس 5 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

تُوضّع أمام الشخص مصدر موثوق حالي: المصق، أو قائمة الصيدلية، أو سجل الرعاية. لا حاجة لإثبات السببية قبل تسجيل مصدر قلق. لا شيء هنا يطلب تصنيف دواء في فئة، أو استنتاج سبب وصفه. إن كان الوضع عاجلا، يُتوقّف ويُستعمل مسار عاجل. انظر **الخصوصية والسلامة**. إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص — غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 5. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما

ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مسار الطاقة المنخفضة

سطران. هذا هو المسار كاملاً.

1. الاسم الدقيق للدواء الحالي، منقولاً من ملصق أو قائمة أو سجل موثوق – أو يحتاج تحققاً

2. السؤال الوحيد المطلوب جوابه

هذان السطران نسخة كاملة لمسار الطاقة المنخفضة. يمكن التوقف هنا.

المسار الأساسي

للصفحة خمسة أجزاء، وهي الأجزاء الخمسة نفسها المذكورة في الدرس: **المعلومة الدقيقة الحالية • المهمة المقصودة • الفائدة المحتملة • مصدر القلق • الأسئلة والمتابعة.**

المعلومة الدقيقة الحالية

تُنقل، ولا تُعاد كتابتها من الذاكرة.

الاسم الدقيق للدواء والتعليمات الدقيقة الحالية، كما هي مكتوبة:

المصدر الذي جرى التحقق منه:

☐ ملصق العبوة ☐ قائمة الصيدلية ☐ سجل الرعاية ☐ غير ذلك
☐ يحتاج تحققاً

تاريخ التحقق من المصدر:

المهمة المقصودة — بحسب فهمي

الغرض الحالي، بلغة عادية – أو الغرض غير واضح / يحتاج إلى تأكيد

الفائدة المحتملة

ما لوحظ، ومتى تقريبا، وما كان يجري أيضا في ذلك الوقت:

الثقة في التوقيت:

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

الملاحظة هي «صار نومي أكثر انتظاما في الشهر التالي للتغيير». والاستنتاج هو «هذا الدواء أصلح نومي». وهذه الصفحة تحمل الأولى.

مصدر قلق أو أثر جانبي محتمل

ما لوحظ، ومتى بدأ أو تغير، وهل ما زال مستمرا، ومقدار أهميته شخصا:

الثقة في التوقيت:

معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐

لا حاجة لإثبات السببية قبل تسجيل مصدر قلق.

الأسئلة والمتابعة

ما المتابعة التي تنطبق على وضعي، ومتى موعدها، ومن يطلبها، وأين تراجع نتائجها؟

الموعد التالي المؤكد من خدمة الرعاية أو الصيدلية – يترك فارغا حتى يؤكد أحد، أو توضع علامة غير واضح / يحتاج إلى تحقق

لا يُملأ اختبار أو جدول عام مسبقا أبدا. قد توضح نسخة القارئ طريقة الاتصال بصيدلي أو بمن يصف الدواء؛ والمختص أو المصدر المحلي هو من يؤكد المتطلب الفردي.

أسئلتني – ثلاثة كحد أقصى. مقترحات، إن كانت الصفحة فارغة صعبة:

في أي شيء يُقصد أن يساعد هذا الدواء الآن وعلى مدى السنين؟

ما الفوائد والمخاطر الرئيسية في وضعي؟

كيف يمكن معرفة إن كان يساعد؟

ما المتابعة التي تنطبق، ومتى موعدها، ومن يراجعها؟

ما الخيارات التي يمكن مناقشتها لهذا القلق؟

ماذا يُفعل إن تكرر هذا؟

ما الذي يستحق التحقق منه مع صيدلي؟

أسئلتني للمختص المناسب

05

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة **خانة أساسية واحدة على الأقل لا تعتمد على مصدر خارجي – المهمة المقصودة بحسب الفهم الشخصي، أو مصدر قلق، أو سؤال – بصيغة شخصية**. صفحة تنتظر قائمة صيدلية أو موعد متابعة مؤكدا حالة صالحة، لا صفحة ناقصة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مثال تخيلي موضح

دانيال – شخصية متخيَّلة مركَّبة

المعلومة الدقيقة الحالية، منقولة من مصدر موثوق: منقولة من ملصق الصيدلية الحالي.

المصدر الذي جرى التحقق منه: الملصق. تاريخ التحقق: هذا الأسبوع.

المهمة المقصودة، بحسب فهمي: «أظن أنه للوقاية من الحالات المرتفعة؛ يحتاج إلى تأكيد»

الفائدة المحتملة الملحوظة: «ليال أقل من النشاط المتصاعد منذ المراجعة الأخيرة؛ وتغيَّرت أشياء أخرى أيضا.»

الثقة: محتمل.

مصدر قلق أو أثر جانبي محتمل: «بطء الصباح يؤثر في أول العمل؛ بدأ بعد تغيير الجرعة؛ وما زال موجودا.» الثقة في التوقيت: معروف.

سؤال المتابعة: «دُكر تحليل دم؛ والموعد والمسؤول غير واضحين.»

أسئلتني للمختص المناسب: «ما المهمة المقصودة لهذا الدواء الآن، وما المتابعة المستحقة، وما الخيارات التي يمكن مناقشتها لبطء الصباح؟»

دانيال شخصية متخيَّلة. يوضَّح هذا الصفحة، لا دواء موصى به ولا قرارا. لا يقدِّم المثال أي اسم دواء، ولا جرعة، ولا اختبار، ولا جدول.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتَابَع أبدا.

الغرض من هذا الدواء

☐ واضحة ☐ واضحة جزئيا ☐ غير واضحة ☐ غير معروف بعد

ما سيذكر في المرة القادمة

☐ غير معروف بعد☐ غير واضحة☐ واضحة جزئياً☐ واضحة

أمر واحد يُراد السؤال عنه:

وجهة هذه الصفحة

يُنقل فقط:

مصدر المعلومة الحالية المتحقق منه وتاريخه؛

ملخص فائدة/قلق واحد؛

عدم اليقين في المتابعة؛

حتى ثلاثة أسئلة.

لا يُنقل قرار علاجي منفرد. يُستبدل الملخص عندما تتغير المعلومة المتحقق منها.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبع من Bipolar Clarity.

هذه الصفحة مسودة شخصية. ليست وصفة طبية، ولا قائمة أدوية للطوارئ، ولا بديلاً عن السجل الحالي الموجود لدى فريق الرعاية.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

لا يصح تأخير المساعدة بسبب هذه الصفحة. فهذه هي الطريقة الوحيدة التي قد تضرّ بها.

متى تُطلب المساعدة أبكر

تُطلب مشورة مهنية عاجلة عند رد فعل شديد أو يسوء بسرعة، أو تتغير كبير في الحالة النفسية، أو ذهان، أو هياج شديد، أو فقدان خطير للحكم أو للأداء، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو الخوف من حدوث أذى.

لسؤال عن دواء وليس حالة طوارئ — «هل هذا طبيعي»، «هل يمكن الجمع بين هذا وذاك»، «فاتتني جرعة» — الصيدلي عادة هو الشخص المؤهل الأسرع وصولاً، ولا يُحتاج في معظم البلدان إلى موعد. يُكتب المسار هنا مرة واحدة، مع ساعات العمل إن كانت ذات صلة.

مسار صيدليتي أو مشورة الأدوية عندي

خطوط المساعدة الخاصة بكل بلد موجودة في ملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة: خطوط الطوارئ والأزمات بلداً بلداً، وقسم لحالة الصعوبة دون طوارئ، وقسم لحالة عدم الأمان في البيت. والقائمة نفسها، محدّثة دوماً، على

bipolarclarity.com/ar/gethelp

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذا الفصل.

الكلمات المستعملة في هذا الفصل

فقط الكلمات التي يستعملها هذا الفصل فعلا. المسرد الكامل موجود في الكراسة الكاملة.

إجابات يمكن استعمالها دائما (هروب البرنامج) – الإجابات الخمس المتاحة دائما في أي صفحة: **غير معروف بعد، أفضل عدم الإجابة، لا شيء لتسجيله هنا، خاص – غير مسجل هنا، أفضل طرح هذا في حديث مع مختص.** هي إجابات حقيقية، لا خانات فارغة. صفحة فيها ثلاثة أسطر صادقة أؤمن من صفحة مُلئت لتبدو كاملة.

المسار الأساسي – النسخة الكاملة من الفصل. هو المسار المستعمل في يوم عادي.

أين تقف هذه الصفحة الآن – السطر في نهاية الفصل الذي يحدد أين وصلت الصفحة. ثلاثة أحوال: **جاهزة للاستعمال** (فيها ما كُتب دون اعتماد على أحد آخر)، و**بانتظار معلومة** (الخطوة المفيدة التالية تحتاج سجلا أو تاريخا أو رقم هاتف غير متوفر بعد، فالصفحة معلقة لا متوقفة)، و**تبقى خاصة** (وقع قرار بعدم الكتابة، وهذا قرار مكتمل لا فجوة).

مسار الطاقة المنخفضة – النسخة القصيرة من الفصل نفسه. يوجد لأن المسار الأقصر المكتمل في أسبوع صعب أؤمن من فصل يُتخطى انتظارا لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أصغر.

المسار – طريقة للحصول على المساعدة، مكتوبة قبل الحاجة إليها. يفصل البرنامج بين ثلاثة مسارات عمدا: التواصل المبكر، والمساعدة المهنية العاجلة، والخطر الوشيك. وجهات مختلفة بأرقام هواتف مختلفة، والخلط بينها هو ما يجعل خطة غير صالحة للاستعمال في اللحظة التي تهم.

مضاد الاكتئاب – فئة من الأدوية تُستعمل للاكتئاب. استعمالها في اضطراب ثنائي القطب موضع جدل، لأنها قد ترفع المزاج عند بعض الأشخاص. توازن الإرشادات هذا بعناية، ومن يصف الدواء يقرر ما ينطبق على الحالة.

الذهان (الدرس 8) – فقدان الاتصال بالواقع المشترك: مثل الاعتقاد بأشياء لا يعتقدونها آخرون، أو سماع أو رؤية أشياء لا يسمعونها أو يراها آخرون. قد يحدث في الهوس الشديد وفي الاكتئاب الشديد. سبب لطلب المساعدة بسرعة، ولا يقول شيئا عن كون الشخص خطيرا.

إن كان هذا الفصل يستحق الوقت

انتهى للتو فصل واحد من أربعة وعشرين. البقية مكتوبة بالطريقة نفسها، ومجانية بالطريقة نفسها، وكلها تبني شيئا واحدا: خطة يمكن تسليمها لأحد في يوم صعب.

الكراسة الكاملة تضم الفصول الأربعة والعشرين كلها في كتاب واحد، إضافة إلى خريطة كيفية ترابطها والمسرد الكامل. bipolarclarity.com/ar/workbook

بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة. وإن كان الأفضل أخذ فصل تلو الآخر، فذلك ممكن أيضا: لكل درس فصله الخاص.

كيف يبقى هذا مجانيا

لم تُدفع كلفة هذه الكراسة، ولم يُطلب بريد إلكتروني للحصول عليها. لا نسخة مدفوعة ولا مستوى مميّز. هذا مقصود. لقد دفع ريني كلفة تثقيفه النفسي بنفسه، وسبب وجود Bipolar Clarity كله هو ألا يقرر الرمز البريدي أو الراتب ما إذا كان أحد سيتعلم يوما عن مرضه.

هذا يعني أن المشروع يقوم على شيء واحد: هل يجده الناس.

إن كان هذا مفيدا، ثلاثة أشياء تساعد. الثلاثة مجانية.

الاشتراك في القناة. بالنسبة إلى قناة صغيرة، عدد المشتركين ومدة المشاهدة هما ما يقرر إن كان يوتيوب سيعرض درسا على الشخص التالي الذي يبحث في الثانية صباحا. ذلك الشخص لن يجد هذه الكراسة أولا. سيجد فيديو، أو لن يجد شيئا.

إعطائها لشخص واحد فُكّر فيه فعلا. شخص لديه التشخيص، أو شخص يحب من لديه التشخيص، أو شخص أعطي منشورا ولم يُعط شيئا آخر. ينتقل هذا كما ينتقل اسم طبيب جيد، من شخص إلى آخر، وهذا أقوى من منشور يمر عليه الجميع مرور الكرام.

إخبار مختص بوجودها. عيادة، أو مجموعة أقران، أو جمعية، أو الطبيب النفسي الذي سيُزار بعد ثلاثة أسابيع. يمكنهم إعطاء شيء مجاني، بخمس عشرة لغة، لا يحتاج تسجيل. لا يملك معظمهم شيئا مماثلا ليقدّموه.

شيء واحد لا يُطلب: الإجابات المكتوبة في هذه الكراسة. الصفحات المملوءة ملك خاص. التوصية بالكراسة وإخبار الناس عن الحالة الصحية الخاصة قراران مختلفان، ولا حاجة إلا لاتخاذ الأول.

كل شيء موجود على bipolarclarity.com/ar/support.

شكرا للوصول إلى هذا الحد. ليس أمرا بسيطا إنجاز أربعة وعشرين فصلا عن مرض شخصي.

– ريني، Bipolar Clarity

لك، وللناس من حولك



خطتك موجودة بالفعل. من غيرك يعرف كيف يستعملها؟



هذه الكراسة وسيلة لفهم ما يحدث لك، ولرؤية النوبة قبل وصولها، ولوجود خطة قبل الحاجة إليها. لكن هذه الخطة لا تُعاش على انفراد. من يحبونك يلاحظون أشياء: قلة نومك، وتسارع كلامك، وصمتك. لم يُرهم أحد تقريبا ما يُفعل بذلك. فيراقبون، أو يتجادلون، أو يصمتون.

في نوفمبر 2026 نطلق **Bipolar Support Roadmap**: البرنامج المخصص لعائلتك، ولمن يشاركك حياتك، ولأصدقائك.

ما يمكن أن يتغير في البيت

اليوم، غالبا	مع Roadmap
«هل أخذت الدواء؟»، ثلاث مرات في اليوم.	يساعدون في العلاج دون أن يتولوا الأمر عنك، ويتفقون معك على الطريقة.
ليلة واحدة بلا نوم والجميع في حالة تأهب... أو لا يلاحظ أحد حتى يفوت الأوان.	يُميّزون علامة التحذير من اليوم السيئ، ويعرفون ما يُفعل أولا.
في الأزمة، يرتجل الجميع.	أعدّوا خطة أزمة قبل الحاجة إليها، يمكن وضعها بجانب المسارات المدوّنة في هذه الكراسة.
جدال يتصاعد.	يعرفون متى يتوقفون مؤقتا عن الحوار، وكيف يعودون إليه.

صُمّم ليرافق هذا البرنامج

علامات التحذير، وخطة تُعدّ قبل الأزمة، والسؤال قبل التدخل: يغطي Roadmap ما تغطيه كراستك، لكن من جهتهم من الطاولة.

القرار لك

تمرير الصفحة التالية اختياري: لمن، ومتى، وهل يحدث أصلا. لا تحتوي على شيء مما كُتب هنا. ولا يطلب منهم Roadmap مراقبتك، بل يعلمهم السؤال قبل التدخل، و«قبول» جوابا.

هل يلزم إخبارهم بما يُكتب هنا؟
لا. لا يحتاج Roadmap إلى ذلك.

هل له تكلفة؟

لا. مجاني، مثل هذا البرنامج. لا نسخة مدفوعة، ولا حساب.

وإن لم يرغبوا؟

لا بأس. الدعوة لا تنتهي صلاحيتها.

طوال أربعة عشر شهرا جلسْتُ في غرفة علّمتني مرضي. الناس الذين أعيش معهم لم تكن لهم غرفة كهذه قط. هذه هي الغرفة التي كنت أتمناها لهم.

— ريني

← يمكن نزع الصفحة التالية أو إرسالها. إنها لهم.



لكل من يساند شخصا لديه اضطراب ثنائي القطب

شخص يهتم بك يتبع برنامجا للحفاظ على استقراره، وخطرت بباله. الأشياء لا تفوتك، لكن لم يعلمك أحد ما يفعل بها. لهذا وُجد Bipolar Support Roadmap.

ما يتعلم هنا

- فهم ما يُرى، دون مراقبة كل حركة.
- المساعدة دون تولي الأمر: في العلاج، والنوم، والكحول أو القنب.
- ملاحظة احتمال بدء نوبة، وما يُفعل أولا.
- الحوار وقت الخلاف، ومتى يُوقف الجدل مؤقتا.
- خطة أزمة تُعدّ قبل الحاجة إليها، بمسارين.
- الحدود، والأطفال، وإعادة بناء الثقة.
- العناية بالنفس، للقدرة على الاستمرار.

هل يفيد تعلم هذا فعلا؟

في تجربة عشوائية في برشلونة، حضر أقارب أشخاص لديهم اضطراب ثنائي القطب اثنتي عشرة جلسة جماعية وحدهم، دون حضور المرضى. ومقارنة بعائلات لم تتلق جلسات إضافية، أصيب عدد أقل من هؤلاء المرضى بنوبة جديدة خلال الدراسة، وكان الفرق أساسا في نوبات الهوس والهوس الخفيف.¹ ليس Roadmap تلك التجربة، لكنه مبني على الفكرة نفسها: ما يعرفه الناس في البيت مهم.

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

الدروس الـ 19

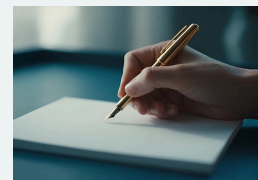
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي القطب: ما الذي يمكن معرفته فعلا؟ |
| 14 | كيف تُقدّم المساعدة في اكتئاب ثنائي القطب | 4 | هل أنت سبب نوبة ثنائي القطب؟ |
| 15 | خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها | 5 | دعم علاج ثنائي القطب دون تولي الأمر |
| 16 | ثنائي القطب والحدود والأطفال: أين يُرسم الخط؟ | 6 | ثنائي القطب والنوم: المساعدة دون تولي الأمر |
| 17 | حين يُثقل ثنائي القطب العائلة: من أين البداية؟ | 7 | علامة تحذير لثنائي القطب أم مجرد يوم سيئ؟ |
| 18 | إعادة بناء الثقة بعد نوبة ثنائي القطب | 8 | ثنائي القطب والكحول والقنب: كيف تكون المساعدة؟ |
| 19 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب دون فقدان الذات | 9 | علامات مبكرة للهوس والهوس الخفيف قد يلاحظها المقربون |
| | | 10 | اكتئاب ثنائي القطب والحالات المختلطة: ما الذي يُلاحظ |

كيف يعمل فيديو قصير وورقة عمل لكل درس • مسار من دقيقتين للأسابيع التي لا تتسع لأكثر • مبني مع الشخص الذي يتلقى الدعم، لا من وراء ظهره • مجاني، بلا حساب • ليس علاجًا ولا خدمة أزمات.

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

يصدر في نوفمبر 2026. بالتسجيل، يصلك الخبر في اليوم الأول.

أمّر لك هذا لأن...



bipolarclarity.com/ar/family

عند القلق الآن على سلامة هذا الشخص: bipolarclarity.com/ar/gethelp. وأرقام خطوط الأزمات لكل بلد موجودة أيضا في الصفحات الأخيرة من هذه الوثيقة.

عند خطر وشيك

الاتصال برقم الطوارئ المحلي فورا (مثلا 911 في الولايات المتحدة، 999 في المملكة المتحدة، 112 في الاتحاد الأوروبي).

خطوط الأزمات حسب البلد

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 14 (الإسعاف) أو 17 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
الأرجنتين	يُتصل بـ 135 (بوينس آيرس) أو 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
أستراليا	يُتصل بـ 14 11 13 – Lifeline (24/7).
البحرين	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بلجيكا	يُتصل بـ 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
البرازيل	يُتصل بـ 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 4141* (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12356 – 全国心理援助热线، الخط الوطني للمساعدة النفسية (يومية، تختلف الساعات حسب المقاطعة، 18 ساعة على الأقل يوميا).
الدنمارك	يُتصل بـ 201 201 70 – Livslinien.
مصر	يُتصل بـ 0700 888 0800 – الخط الساخن للصحة النفسية، وزارة الصحة والسكان (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • بالإنجليزية 0116 2525 09.
فرنسا	يُتصل بـ 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
ألمانيا	يُتصل بـ 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge. النمسا 142 • سويسرا 143.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7، بالكانتونية)؛ وبعده لغات 2389 The Samaritans (24/7) – 2222.
الهند	يُتصل بـ 14416 أو 14416-89-1800 – Tele-MANAS (24/7، بعشرين لغة).
العراق	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
إسرائيل	يُتصل بـ 1201 – ERAN، الإسعاف الوجداني الأول (24/7).
إيطاليا	يُتصل بـ 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia؛ الطوارئ 112.
اليابان	يُتصل بـ 338-279-0120 – (24/7) よりそいホットライン.
الأردن	يُتصل بـ 0416 544 079 – خط الأزمات والانتحار، الجمعية الأردنية للصحة النفسية (24/7) JCPA؛ الطوارئ 911.
الكويت	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 1564 – Embrace Lifeline، الخط الوطني (24/7)، بالعربية والإنجليزية والفرنسية.
المكسيك	يُتصل بـ 2000 911 800 – (24/7) Línea de la Vida.
المغرب	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 15 (الإسعاف) أو 19 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
هولندا	يُتصل بـ 0113-0800 – 113 113 – (24/7) Zelfmoordpreventie.
نيوزيلندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
النرويج	يُتصل بـ 123 116 – (24/7) Mental Helse.
عُمان	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – الساعات: 116sos.pl انظر.
البرتغال	يُتصل بـ 24 24 24 808 – SNS 24.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
السعودية	يُتصل بـ 920033360 – خط الدعم النفسي، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية (ليس على مدار الساعة؛ بساعات نهائية محددة).
سنغافورة	يُتصل بـ 1771 – الخط الوطني SOS 1767 • (24/7) mindline.
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 567 567 0800 – SADAG.
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 109 – (24/7) 자살예방 상담전화.
إسبانيا	يُتصل بـ 024 – (24/7) Línea de atención a la conducta suicida.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
السويد	يُتصل بـ 101 90 – Självvmordslinjen (Mind).
تايوان	يُتصل بـ 1925 – 安心專線، خط Anxin، وزارة الصحة والرعاية (24/7).
تونس	يُتصل بـ 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800-(800 4673) HOPE – الخط الوطني للدعم النفسي، وزارة الصحة ووقاية المجتمع (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً).
المملكة المتحدة وأيرلندا	يُتصل بـ 123 116 – Samaritans (24/7)؛ وفي المملكة المتحدة يمكن أيضًا إرسال SHOUT إلى 85258.
الولايات المتحدة وكندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبًا، يمكن إيجاد خط محلي موثّق خلال ثوان على findahelpline.com.

إن لم يكن البيت آمنًا

الأرقام أدناه لحالات العنف أو الإساءة في البيت – من شريك، أو فرد من الأسرة، أو أي شخص يشارك السكن. الممرض قد يفسّر سلوكًا، لكنه لا يبرره أبدًا. لا حاجة لأي قرار مسبق قبل الاتصال.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	يُتصل بـ 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (من الأحد إلى الخميس، ساعات نهائية).
الأرجنتين	يُتصل بـ 144 – Línea 144 (24/7).
أستراليا	يُتصل بـ 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 732 737 0458.
البحرين	يُتصل بـ 80001488 – مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري (الساعات غير مؤكدة).
بلجيكا	يُتصل بـ 1712 – Hulplijn 1712 (بالهولندية، أيام الأسبوع) • يُتصل بـ 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (بالفرنسية).
البرازيل	يُتصل بـ 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12338 (مع رمز المنطقة المحلي) – خط حماية الحقوق التابع للاتحاد النسائي لعموم الصين (24/7).

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الدنمارك	يُتصل بـ 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
مصر	يُتصل بـ 15115 — مكتب الشكاوى، المجلس القومي للمرأة (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 016 116 — Nollalinja (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 005 005 080 يعمل.
فرنسا	يُتصل بـ 3919 — Violences Femmes Info (24/7)؛ ولا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف.
ألمانيا	يُتصل بـ 016 116 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). النمسا 555 222 0800 • سويسرا 142.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0434 2522 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
الهند	يُتصل بـ 181 — Women Helpline (24/7).
العراق	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
إسرائيل	يُتصل بـ 118 — الخط الوطني للعنف الأسري (24/7)، بالعربية والعربية والإنجليزية والروسية والأمهرية.
إيطاليا	يُتصل بـ 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
اليابان	يُتصل بـ 889-279-0120 — DV相談+ (24/7).
الأردن	يُتصل بـ 110 — الخط الوطني لحماية الأسرة، إدارة حماية الأسرة (24/7).
الكويت	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 018019-03 — خط مساعدة KAFA (24/7)، بالعربية والإنجليزية.
المكسيك	يُتصل بـ 079، الخيار 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
المغرب	يُتصل بـ 8350 — الاتحاد الوطني لنساء المغرب (UNFM)، الخط الأخضر «كلنا معاك» (بالعربية والفرنسية؛ الساعات غير مؤكدة).
هولندا	يُتصل بـ 2000-0800 — Veilig Thuis (24/7).
نيوزيلندا	يُتصل بـ 450 456 0800 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
النرويج	يُتصل بـ 006 116 — VO-linjen (24/7).
عُمان	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 002 120 800 — Niebieska Linia، الخط الأزرق (24/7)؛ بالإنجليزية أيام الاثنين 6-10 مساءً، وبالروسية أيام الثلاثاء 6-10 مساءً.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
البرتغال	يُتصل بـ 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 3060.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	يُتصل بـ 8-800-7000-600 – مركز آنا الوطني لمنع العنف (من 9 صباحا حتى 9 مساء).
السعودية	يُتصل بـ 1919 – مركز البلاغ عن العنف الأسري، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (24/7).
سنغافورة	يُتصل بـ 0000-777-1800 – الخط الوطني لمكافحة العنف والتحرش الجنسي (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 428 428 0800 – GBV Command Centre (24/7).
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 1366 (24/7) – 여성긴급전화 1366.
إسبانيا	يُتصل بـ 016 (24/7) – لا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف • واتساب 016 000 600.
السويد	يُتصل بـ 016 116 (24/7) – Kvinnofridslinjen؛ ولا يزال الرقم القديم 020 50 50 50 يعمل.
تايوان	يُتصل بـ 113 – خط الحماية 113، للعنف الأسري والاعتداء الجنسي والإساءة (24/7، بعدة لغات).
تونس	يُتصل بـ 1899 – الخط الأخضر 1899، الرصد الوطني لمكافحة العنف ضد المرأة (24/7، بالعربية والفرنسية).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800111 – مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال (DFWAC) (24/7).
المملكة المتحدة وأيرلندا	المملكة المتحدة 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) • أيرلندا 900 341 1800 – Women's Aid (24/7).
الولايات المتحدة وكندا	في الولايات المتحدة، يُتصل بـ 7233-799-800-1 – National Domestic Violence Hotline (24/7)، أو تُرسل كلمة START إلى 88788. وفي كندا، يمكن إيجاد أقرب ملجأ على sheltersafe.ca.
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبا، فدليل NO MORE العالمي يضم خدمات في أكثر من 190 بلدا. عند خطر وشيك، يُتصل أولا برقم الطوارئ المحلي.

في أي مكان في العالم

يمكن إيجاد خط مساعدة مجاني في أي بلد على findahelpline.com أو befrienders.org. ويمكن أيضا إخبار شخص موثوق بما يُشعر به، وطلب البقاء معه.

إن لم تكن الحالة طارئة، لكن الصعوبة قائمة

يُتصل بالطبيب المعالج أو فريق الرعاية، أو يُحجز أقرب موعد ممكن. إن وُجدت خطة أزمة أو جهة اتصال آمنة، فهذه لحظة استعمالها. تجاوز الساعة القادمة يكفي – لا حاجة لحل كل شيء اليوم.

Bipolar Clarity محتوى تثقيفي ولا يقدم مساعدة طارئة أو مشورة طبية شخصية. تُستعمل الموارد أعلاه للدعم العاجل.