

05

我吃的双相药物到底是做什么用的？

一页纸，替你把这一切都记住：你在吃什么药、它的用途是什么、什么看起来有帮助、什么让你担心，以及还有什么需要澄清或监测。

第 5 课，共二十四课



观看这一课

bipolarclarity.com/zh/program/105

打印出来，写在上面，留着它。

bipolarclarity.com/zh/

这是二十四课里的一课

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

开始之前

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

为什么会有这个项目

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

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

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

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

— René, Bipolar Clarity

二十四章加在一起，能做到一章做不到的事

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

一章给你一页。二十四章给你整份计划。

这二十四课

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

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



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



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

这一页是为了什么

一页纸，替你把这些一切都记住：你在吃什么药、它的用途是什么、什么看起来有帮助、什么让你担心，以及还有什么需要澄清或监测。

你会带走的，是一页可以带到下次就诊、放在桌上的纸，以及最多三个值得问的问题。

边界。这个项目不推荐任何药物，不比较剂量，不选择治疗，也不会叫你开始、停止、重新开始、减量、更换或合并任何东西。这一页不是急救用药清单，也不能取代你的照护团队手上那份最新记录。

如果正在考虑做用药上的改变，请先联系合适的开药医生或临床医生，再行动。情况紧急时，使用紧急路径。

这一章讲的是什么

05

这一章和第5课的视频配套。它是动手的那一半。 视频负责讲解；这一页是你动手写的地方——也是你会真正带到就诊时放在桌上的那一页。

问题在于，这变成了一场限时的记忆考试。 药叫什么名字？什么变了？好处值得付出的代价吗？哪项验血该做了？哪个问题一开始就诊就消失了？没有人告诉过你，这其实是一场开卷考试。这一页，就是那本可以带进考场的书。

类别的名字是一张地图，不是一条指令。 你会听到一些宽泛的说法——心境稳定剂、抗精神病药、抗惊厥药、抗抑郁药、助眠或抗焦虑的药——它们大多数都是历史的偶然。「心境稳定剂」是一个统称，而不是一个精确的类别。「抗精神病药」是按这一类药最初被研发出来的用途命名的，在双相情感障碍里，它们经常被开来治疗一次心境发作：在标签上看到这个词，并不是在暗示有人认为你有精神病性症状。「抗惊厥药」来自癫痫领域。「抗抑郁药」在这里比在别处更被谨慎对待，指南通常让它和另一种药一起用，而不是单独起作用。

知道药物属于哪个类别是有用的，但那仍然不是重点。 同一个类别可以因为完全相反的原因被开给两个不同的人。对你的这一页来说，重要的是开药医生打算让你的这种药起什么作用，现在和往后的岁月里都算——所以这一页问的是，你被告知了什么，又是在哪里被告知的。

照抄准确的信息；绝不凭记忆重新拼出来。 从你目前的标签、清单或记录上取得药名。如果两份来源的说法不一致，就写来源不一致，并把两份都带给药师看。**还需要核实**比一个自信的猜测更好，写下它，也不代表承认了什么。

好处是一种观察。 我的睡眠变得更规律了。躁动减轻了。我能做出一个决定了。时间点本身并不能说明任何因果，而你的担心和生活质量，是治疗决定里正当的输入，不是抱怨。

监测是个体化的。 有些药需要做身体检查、验血，或者血药浓度监测；具体适用什么，取决于药，也取决于你。这一页从不编造一份时间表，而是把监测变成四个问题：适用的是什么、什么时候到期、由谁安排，以及结果在哪里被复查。

关键概念

1. **你的药有一个具体的预期作用。** 问问它现在的作用是什么，往后的岁月里又打算起什么作用，完全是正当的。

2. 照抄准确的当前信息。绝不凭记忆重新拼出来——**还需要核实**永远好过一个猜测。
3. 好处是一种观察，不是一个结论。时间点本身并不能说明任何因果。
4. 担心和生活质量，是治疗决定里正当的输入。
5. 监测是个体化的。没有一份放之四海而皆准的时间表，这一页也从不编造一份。
6. 这一页承载的是问题。它从不承载决定。

先看视频

视频里有两件事，是这一页刻意留白的。

- 丹尼尔离他的就诊还有十一天，他心里有个计划没告诉任何人。他怎么用这一页，就是整节课的重点——而这一切都不会变成治疗建议。
- 每个药物类别为什么会有它现在这个名字，以及这个名字能说明什么、不能说明什么。这里的术语表给出定义；视频解释它们为什么会造成误解。

写之前先看这段视频。视频课是 我吃的双相药物到底是做什么用的？——Bipolar Stability Program 的第 5 课。

开始之前

- 手边准备好一份可靠的当前来源：标签、药房清单，或者照护记录。
- 你不需要先证明因果关系，才能把一个担心记下来。
- 这里不要求你把任何药归进某个类别，也不要求你推断它为什么被开给你。
- 如果情况紧急，就停下来，使用紧急路径。参见**隐私与安全**。

你随时可以给出的答案：

- 还不知道
- 我不想回答
- 这里没有什么可记的
- 私密——这里不记
- 我想留到和专业人员谈时再说

这一章的说法从哪里来。这节课里的临床陈述都有出处，而且是公开的：bipolarclarity.com/zh/program/sources，第 5 课那一节。一个出处只说明已发表的指南怎么说，并不说明它适不适合你，也永远不能凌驾于了解你病情的临床医生之上。

低能量路径

两行。这就是整条路径。

1. 从可靠的标签、清单或记录上照抄下来的、目前准确的药名——或者写还需要核实

2. 你最想得到回答的那一个问题

这两行就是一个完整的低能量版本。你可以在这里停下。

常规路径

这一页有五个部分，和你在这节课里听到的完全一样：**准确的当前信息 · 预期作用 · 可能的好处 · 担心 · 问题和监测。**

准确的当前信息

照抄下来，不要凭记忆重新拼出来。

照原样写下的准确药名和准确的当前用法说明：

核实过的来源：

☐

药盒上的标签

☐

药房给的清单

☐

照护记录

☐

别的来源

☐

还需要核实

核实来源的日期：

预期作用——按我的理解

用平常的话写下的目前用途 ——或者用途不清楚／需要确认：

可能的好处

我观察到了什么、大概是什么时候，以及当时还有什么别的事在发生：

对时间点的把握程度：

☐ 已知

☐ 可能

☐ 不确定

05

一个观察是「换药后的那个月里，我的睡眠变得更规律了」。一个结论是「这种药永久治好了我的睡眠」。这一页装的是前者。

担心或可能的副作用

我观察到了什么、什么时候开始或变化的、它是否还在持续，以及它对我有多重要：

对时间点的把握程度：

☐ 已知

☐ 可能

☐ 不确定

你不需要先证明因果关系，才能把一个担心记下来。

问题和监测

在我的情况下，适用的监测是什么、什么时候到期、由谁安排，以及结果在哪里被复查？

由照护或药房服务确认的下一个日期——在有人确认之前先空着，或者标不清楚／还需要核实：

绝不要预先填上一份放之四海而皆准的检验或时间表。你所在的地区，可能会说明如何联系药师或开药医生；专业人员或本地的来源，会确认你个人的具体要求。

我的问题——最多三个。如果一页空白不好下笔，可以参考这些提示：

- 这种药现在打算帮什么忙？往后的岁月里又打算帮什么忙？
- 在我的情况下，主要的好处和风险是什么？
- 我们要怎么知道它有没有在起作用？
- 适用的监测是什么、什么时候到期、由谁复查？

- 针对这个担心，我们可以讨论哪些选择？
- 如果这种情况再次出现，我该怎么办？
- 有什么是我该向药师核实的？

我要问合适的专业人员的问题

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**——至少一个不依赖外部来源的核心栏位——按你自己的理解写的预期作用、一个担心，或者你的问题——是用你自己的话写下来的。一份还在等药房清单或确认监测日期的页面，是一页正在使用中的页面，不是一页没写完的页面。

☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密

一个虚构的示例

丹尼尔——虚构的综合人物

- 准确的当前信息，来自可靠来源：抄自目前的药房标签。
- 核实过的来源：标签。核实日期：这一周。
- 预期作用，按我的理解：「我想这是为了预防高涨状态——需要确认。」
- 我观察到的可能好处：「自上次复查以来，活动不断升级的夜晚少了——不过同时还有好几件别的事也变了。」把握程度：可能。
- 担心或可能的副作用：「早上的迟缓影响到工作的前半段——剂量调整之后开始——现在还在。」对时间的把握程度：已知。
- 监测问题：「提到过验血——日期和负责人不清楚。」
- 我要问合适的专业人员的问题：「这种药现在的预期作用是什么，该做哪些监测，针对早上的迟缓，我们可以讨论哪些选择？」

丹尼尔是虚构的。这个例子演示的是这一页本身，不是推荐的药物或决定。例子里没有提供任何药名、剂量、检验或时间表。

合上这一页之前

自愿填写，而且私密。从不发送、上传、收集，也从不被追踪。

这种药是做什么用的：

☐ 清楚

☐ 部分清楚

☐ 不清楚

☐ 还不知道

我下次会报告什么：

☐ 清楚

☐ 部分清楚

☐ 不清楚

☐ 还不知道

一件我想问的事：

这里写的内容会用在哪儿

只需要转存：

- 核实过的当前信息来源和日期；
- 一份好处／担心的摘要；
- 监测方面还不确定的地方；
- 最多三个问题。

不要转存自己单方面做出的治疗决定。核实过的信息发生变化时，替换这份摘要。

隐私与安全

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。

- 这一页是一份个人草稿。它不是处方，不是急救用药清单，也不能取代你的照护团队手上那份最新记录。
- 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。
- 不要让这一页耽误求助。这是它唯一可能伤到你的方式。

什么时候要更早求助

如果出现严重或迅速恶化的反应、精神状态的重大变化、精神病性症状或严重的躁动，就寻求紧急的专业意见；判断力或功能严重丧失、无法照顾基本需要，或者担心会发生伤害，也同样如此。

如果你想问的是一个关于用药的问题，而不是紧急情况——比如「这正常吗」「这个能跟那个一起吃吗」「我漏服了一次」——药师通常是能最快联系上的有资质的人，在大多数国家不需要预约。把你的写在这里，写一次就够，如果营业时间重要的话也写上。

我的药房或用药咨询路径：

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 上有同一份清单，并且会持续更新。

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

你所在地的帮助资源

你所在国家的危机热线在这一章的最后。

这一章用到的词

只列出这一章真正用到的词。完整的术语表在完整版工作手册里。

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

把握程度（已知 / 可能 / 不确定，第 12 课）— 你对一项观察有多确定，和观察本身分开记录。不确定本身就是值得写下来的信息，不是把这一行空着的理由。

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。

抗抑郁药 — 一类用于治疗抑郁的药物。在双相情感障碍里，它们的使用存在争议，因为对有些人来说，它们可能把心境往上推。指南会仔细权衡这一点，而由开药给你的人来决定什么适用于你。

抗精神病药 — 一类在双相情感障碍中用于急性发作、对有些人来说也用于更长期的药物。这个名字容易让人误会：它们的用途远远超出精神病性症状本身。上面提到的静坐不能，就是值得了解的作用之一。

心境稳定剂 — 用于双相情感障碍长期管理的一类药物的统称。这是一个边界模糊的类别，不是一个精确的类别，同一种药在不同时候可能在做不同的事。它在你身上是为了什么，属于你自己已经核实的信息，来自为你开药的人。

如果这一章值得花的这些时间

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

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

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

这一切怎么保持免费

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

这确实意味着，这个项目要靠一件事活下去：人们能不能找到它。

如果这一课对你有用，有三件事能帮上忙。这三件事都是免费的。

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

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

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

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

一切都在 bipolarclarity.com/zh/support。

谢谢你走到了这里。把二十四章关于自己疾病的内容读完、写完，不是一件小事。

— René, Bipolar Clarity

给你，也给你身边的人

你的计划已经有了。还有谁知道怎么用它？

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



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

家里可能发生的变化

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

为配合这个课程而设计

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

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

— René

由你决定

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

我必须告诉他们我在这里写了什么吗？

不用。Roadmap不需要这些。

要花钱吗？

不用。和这个课程一样免费。没有付费版，也不用注册账号。

如果他们不想参加呢？

没关系。这份邀请一直有效。

→ 把下一页撕下来，或者转发出去。这是给他们的。



写给正在支持有双相情感障碍的亲友的你

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

你会学到什么

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

学这些真的有用吗？

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

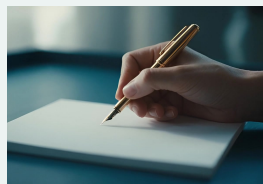
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19 节课

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

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

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



2026 年 11 月上线。现在登记，第一天就通知你。

我把这个转给你，是因为.....



bipolarclarity.com/zh/family

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

如果你正处于即刻危险中

现在就拨打你所在地的紧急号码（中国大陆拨打 110 或 120）。

按国家或地区列出的危机热线

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

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

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

如果你在家里不安全

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

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

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

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

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

世界任何地方

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

如果不是紧急情况，但你正在很艰难地撑着

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

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