

08

الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تلاحظ

تُجمع التغيرات المرشحة من فترة مرتفعة أو متهيّجة،
من أكثر من زاوية نظر، بلغة يمكن للمختص العمل
بها.

الدرس 8 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l08

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 استئنافه 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.

08

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؟
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

هنا الموقع الحالي

الأربعة والعشرون كلها في كتاب

واحد

bipolarclarity.com/ar/workbook



البدء من الدرس 1

bipolarclarity.com/ar/program/101



الغرض

تُجمع التغيرات المرشحة من فترة مرتفعة أو متهيجّة، من أكثر من زاوية نظر، بلغة يمكن للمختص العمل بها. **والنتائج:** «جرد الحالات المرتفعة» – جرد يمكن لأحد مراجعته، وسؤال واحد يُطرح، ومسارات المساعدة الثلاثة مكتوبة.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 8. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذا الجرد هو مكان العمل الفعلي.

الجزء الصعب في هذا الفصل أن الحالة التي يصفها قد تبدو تحسّنا. طاقة أكثر، وأفكار أكثر، وحاجة أقل إلى النوم، وبقين أكبر. ومن الداخل قد تُقرأ وكأنها أخيرا حالة جيدة – وهذا بالضبط سبب وصفها متأخرة، وعادة من شخص آخر أولا.

الطاقة وحدها لا تفصل بين الهوس والهوس الخفيف. فالفاصل هو الشدة، والأثر على الحياة، وظهور الذهان من عدمه، والحاجة إلى الرعاية من عدمها. فالارتفاع المبهج والارتفاع الصعب قد يحملان القدر نفسه من الطاقة.

الحالة المرتفعة ليست مبهجة دائما. فقد تكون مرتفعة المزاج، أو متهيجّة، أو مختلطة – والصورتان المختلطة والمتهيّجة هما اللتان يتركهما الناس خارج الصفحة غالبا، لأنهما لا تطابقان الصورة المتوقعة.

ثلاثة مواقف، وكلها مفيد. ألاحظ هذا أنا. يلاحظه آخرون. غير مؤكد. والاختلاف بين رأي شخصي ورأي شخص مقرب ليس مشكلة تُحسم قبل الكتابة: إنه معلومة، ويُدوّن على الصفحة بوصفه اختلافا.

تُكتب السلوكيات، لا الأحكام. إحدى عشرة رسالة عن المشروع أرسلت خلال الليل. التزامان قُطعا دون مراجعة المفكرة. هذه تصل إلى الموعد. أما كنت في هوس فلا تصل، لأنها الاستنتاج الذي يُفترض أن تساعد الصفحة شخصا آخر على بلوغه.

والتنشيط المتصاعد لا يحمي من شيء. فالمعاناة الشديدة وخطر الانتحار قد يظهران داخل حالة مرتفعة، لا داخل حالة منخفضة فقط. وهذا مكتوب هنا بدل افتراضه، لأن الافتراض هو ما يسبب الضرر.

الأفكار الأساسية

لا يُفصل بين الهوس والهوس الخفيف بالطاقة وحدها: المهم هو الشدة، والأثر، والذهان، والحاجة إلى الرعاية.

قد تكون الحالة المرتفعة مرتفعة المزاج أو متهيجّة أو مختلطة، وكثيرا ما تبدو مفيدة من الداخل.

«ألاحظ أنا» و«يلاحظ الآخرون» و«غير مؤكد» كلها مواقف مفيدة. يُسجّل الاختلاف، ولا يُحسم.

التنشيط المتصاعد لا يحمي من المعاناة الشديدة ولا من خطر الانتحار.

مشاهدة الفيديو أولاً

ثلاثة أشياء مكانها الفيديو.

سبب ملاحظة شخص آخر عادة أولاً، بشرح لا يجعل ذلك مُذَلَّ.

اختبار الرسائل المرسلة، وفحوصات صغيرة أخرى تنفع حين يكون الحكم الشخصي نفسه هو ما تغيّر.

فترة ليا، موصوفة مرتين – مرة كما رأتها هي، ومرة كما رآها زميلها.

تُشاهد قبل بدء التسجيل. الدرس المصوّر هو الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تُلاحَظ – الدرس 8 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

يُعرّف على نمط – لا على درجة. ثلاثة أسئلة تنظّم كل ما هنا.

المجموعة. عدة تغيّرات تتحرك معاً. ليلة قصيرة واحدة، أو يوم نشيط، أو قرار واثق، أو لحظة تهيج، كل ذلك وحده لا يكفي.

التغيّر. النمط مختلف اختلافاً ذا دلالة عمّا هو معتاد. ويبقى السياق والتفسيرات البديلة ظاهرة.

المسار. المدة، والأداء، والحكم، والذهان، والحاجة إلى الرعاية، والتاريخ الأوسع، كلها تساعد المختص على تفسير الفترة.

النطاق والسلامة

لا تستطيع هذه الكراسة تشخيص الهوس أو الهوس الخفيف، ولا تطلب تغيير العلاج. ولا يصح إكمالها قبل طلب المساعدة عند تصاعد سريع، أو ذهان، أو سلوك خطر، أو ضرر خطير في الحكم، أو خطر وشيك.

الهوس والهوس الخفيف

يتضمن كلاهما تغيّراً واضحاً في المزاج والطاقة والنشاط. ويعبر الهوس حداً أخطر من التعطل الكبير، والحكم المتضرر بشدة، واحتمال دخول المستشفى، أو الذهان. أما الهوس الخفيف فأقل شدة، لكنه ليس متخيلاً ولا غير ضار تلقائياً.

لا يُصنّف الذات هنا

تُسجّل ملاحظات مرشّحة. وبأخذ المختص المؤهل في الاعتبار الشدة، والمدة، والسياس، والمسار، والحالات الصحية، والمواد، وآثار الأدوية، وتفسيرات أخرى.

مرجع • ستة مجالات تُراجع. يُبحث عن انحرافات قابلة للملاحظة عن خط الأساس، ضمن مجموعة أوسع.

كيف يمكن أن يبدو التغيّر المرشّح

المجال

النوم + الطاقة حاجة أقل إلى النوم؛ طاقة أو نشاط مرتفع؛ توتر مشحون، أو اندفاع، أو تملل، أو تهيج غير معتاد.

المجال	كيف يمكن أن يبدو التغيّر المرشّح
السرعة + الانتباه	أفكار أو كلام أسرع؛ قفز سريع بين المواضيع؛ مهام كثيرة متزامنة؛ صعوبة في التوقف أو اتباع خطة مشتركة.
الخط + الثقة	تكاثر سريع للمشاريع أو الالتزامات؛ تراجع في التحقق من الجدوى؛ يقين ثابت على غير العادة.
التواصل	تغيّر كبير في المكالمات، أو المنشورات، أو الإفصاح، أو التواصل الاجتماعي، أو الجدل، أو المغازلة، أو الرسائل الليلية.
الخطر + الحكم	تغيّر في تقييم الكلفة، أو الموافقة، أو السلامة، أو الدليل، أو العقوبة — لا موافقة أخلاقية من شخص آخر.
الأثر + الرعاية	آثار على العمل، أو الدراسة، أو العلاقات، أو العناية بالنفس، أو المال، أو السكن، أو السلامة، أو تقييم عاجل، أو رعاية المستشفى، أو الذهان.

لغة محايدة

يُكتب ما تغيّر ومن لاحظته. والإبداع، أو الثقة، أو الحياة الجنسية، أو التهيج، أو الإنفاق، وحده ليس تشخيصاً.

إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص — غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين تأتي مزاعم هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة بمصادر، وهي متاحة للعموم: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 8. ويظهر المصدر ما تقوله الإرشادات المنشورة. ولا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مسار الطاقة المنخفضة

سطران. هذا هو المسار كاملاً.

1. تغيّر واحد ممكن، ومن لاحظته: أنا / شخص آخر / غير مؤكد

2. أثر واحد، أو سؤال واحد

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

المسار الأساسي

فترة مرجعية اختيارية سبق مناقشتها مع مختص – أو تُكتب «لا فترة مؤكدة» أو «غير معروف بعد».

ملاحظة واحدة في كل مرة

لا يُستعمل أكثر من ست بطاقات إجمالاً. هذا هو السقف، لا الهدف؛ وتترك أي بطاقة فارغة. الأسطر الأربعة أدناه تصف **ملاحظة واحدة**. وتُملأ من جديد لكل ملاحظة، حتى ست ملاحظات.

الموقف:

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 2

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 3

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 4

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 5

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

من لاحظته – بطاقة 6

ألاحظه شخصياً ☐ يلاحظه آخرون ☐ غير متأكد ☐

المجال:

النوم/الطاقة ☐ السرعة/الانتباه ☐ الخطط/الثقة ☐ التواصل ☐

الخطر/التقدير ☐ الأثر/الرعاية ☐

المجال – بطاقة 2

النوم/الطاقة ☐ السرعة/الانتباه ☐ الخطط/الثقة ☐ التواصل ☐

الخطر/التقدير ☐ الأثر/الرعاية ☐

المجال – بطاقة 3

النوم/الطاقة	☐	السرعة/الانتباه	☐	الخطط/الثقة	☐	التواصل	☐
الخطر/التقدير	☐	الأثر/الرعاية	☐				

المجال – بطاقة 4

النوم/الطاقة	☐	السرعة/الانتباه	☐	الخطط/الثقة	☐	التواصل	☐
الخطر/التقدير	☐	الأثر/الرعاية	☐				

المجال – بطاقة 5

النوم/الطاقة	☐	السرعة/الانتباه	☐	الخطط/الثقة	☐	التواصل	☐
الخطر/التقدير	☐	الأثر/الرعاية	☐				

المجال – بطاقة 6

النوم/الطاقة	☐	السرعة/الانتباه	☐	الخطط/الثقة	☐	التواصل	☐
الخطر/التقدير	☐	الأثر/الرعاية	☐				

التغيير القابل للملاحظة، بكلمات شخصية:

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 2

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 3

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 4

التغيير القابل للملاحظة – بطاقة 5

التغيّر القابل للملاحظة – بطاقة 6

السياق أو المصدر (اختياري):

السياق أو المصدر – بطاقة 2

السياق أو المصدر – بطاقة 3

السياق أو المصدر – بطاقة 4

السياق أو المصدر – بطاقة 5

السياق أو المصدر – بطاقة 6

موقف، لا حكم

«ألاحظ أنا» و«يلاحظ الآخرون» و«غير مؤكد»، كلها مفيدة. ويُسجّل الاختلاف بدل فرض توافق.

الأثر، وعدم اليقين، وسؤال واحد

هذه المواقف تدعم التواصل؛ وليست عتبات تشخيصية. والتغير الملحوظ يعني تغيراً في الأداء أو في العلاقات. ويشمل التعطل الخطير أو الرعاية العاجلة التقييم العاجل، أو رعاية المستشفى، أو الذهان.

موقف الأثر:

تغير ملحوظ ☐

لا أثر واضح مسجل ☐

غير متأكد ☐

إعاقة خطيرة أو رعاية عاجلة ☐

ماذا حدث – أو ما الذي يبقى غير مؤكد؟

سؤال واحد لمختص مؤهل:

أداة بناء رسالة الرعاية – اختياري

خلال [أكتب هنا]، لاحظت [أكتب هنا]. ولاحظ شخص آخر [أكتب هنا]. وظهرت التغيرات مع [أكتب هنا]. وكان الأثر على الأداء أو السلامة [أكتب هنا]. وثمة عدم يقين بشأن [أكتب هنا]. وأرغب في مساعدة لفهم ما قد يعنيه هذا النمط وما يفعل إن عاد.

رسالتني:

أين تقف هذه الصفحة الآن

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

تُعلم جاهزة للاستعمال فقط حين تكون ملاحظة مرشحة واحدة على الأقل مكتوبة بكلمات شخصية، مع السؤال الواحد – ولا يعتمد أي منهما على أحد آخر. وصفحة تنتظر موعداً لم يحن بعد حالة صحيحة، لا صفحة ناقصة.

تبقى خاصة ☐

بانتظار معلومة ☐

جاهزة للاستعمال ☐

مثال تخيلي موضح

لها شخصية متخيلة مركبة، تراجع فترة سبق أن ناقشتها مع المختص المتابع لها. فترة مرجعية اختيارية سبق مناقشتها مع مختص: فترة سبق مناقشتها مع مختص.

ألاحظ أنا: «أربع ساعات من النوم بدت كافية تماما.» المجال: النوم + الطاقة. «الأفكار كانت تأتي بسرعة.» المجال: السرعة + الانتباه.

يلاحظ الآخرون: «صديقة رأَت رسائل طويلة أرسلت طوال الليل.» المجال: التواصل. «صرتُ متهيجَة بحدّة حين طُلب مني الانتظار.» المجال: النوم + الطاقة – فالتهيجُ موضعه مجال النوم والطاقة في المرجع أعلاه، لا التواصل. **غير مؤكد:** «تحوّلت ثقّتي.» لا تستطيع ليا الحكم على هذا بوضوح من الداخل، فيبقى تحت غير مؤكد بدل ترقّيته. **موقف الأثر:** تغيّر ملحوظ في الأداء أو العلاقات – التزامات قُطعت دون مراجعة الجدول، وعمل ألغى لاحقا، وعدة علاقات تحتاج إصلاحا.

سؤال واحد لمختص مؤهل: «عند وصف هذه الفترة، أي الأجزاء تودّ تفصيلا أكبر عنها، وماذا ينبغي أن أبلغ عنه إن عادت؟»

ولنلاحظ ما تركه ليا خارج جردها: «صديقتي كانت تعرف الحقيقة.» تُسجّل رواية من الخارج إلى جانب روايتها، وكل منهما موسومة بمن لاحظها، وليست أي منهما متوجّهة حقيقةً.

ليا شخصية متخيّلة. والمثال يوضّح الحقول؛ وليس تشخيصا ولا إجابة موصى بها.

مثال ثانٍ، لأن معظم الأسابيع ليست نوبات

بريا شخصية متخيّلة مركّبة، تراجع فترة جيدة لم تكن متأكّدة منها. وهذه هي الحالة التي التزم البرنامج الصمت بشأنها، وهي الأكثر شيوعا.

فترة مرجعية اختيارية سبق مناقشتها مع مختص: ثلاثة أسابيع في مايو شعرت خلالها بتحسّن لم تشعر بمثله منذ عام.

ألاحظ أنا: «كنتُ أنجز الأمور وأستمتع بذلك.» المجال: السرعة/الانتباه. «شعرتُ بأنني عدتُ إلى ذاتي، وتوقفتُ عن تأجيل ما كنتُ أوّجّله.» المجال: الخطط/الثقة.

يلاحظ الآخرون: لا شيء. «سألْتُ أختي وشريكي كلا على حدة. ولم يلاحظ أي منهما شيئا يستحق الذكر.»

النوم: «سبع ساعات، كالمعتاد دائما. لم أكن أنام أقل – بل فقط بات الصباح يزعجني أقل.»

موقف الأثر: لا أثر واضح مسجّل. لم يُلغَ شيء، ولم يُفَرَط في الالتزام بشيء، ولم يحتج شيء إلى إصلاح لاحقا.

سؤال واحد لمختص مؤهل: «مررتُ بثلاثة أسابيع جيدة في مايو. ولم يتحرك شيء آخر: النوم نفسه، ولم يلاحظ أحد شيئا، ولا شيء يحتاج ترتيبا لاحقا. هل هناك سبب لمعاملة ذلك بأي شكل غير ثلاثة أسابيع جيدة؟»

لا تكتب بريّا شيئا على سلّمها من تلك الفترة. **والفترة الجيدة التي تبقى جيدة ليست علامة فائتة، والعافية ليست عرضا أفلت من الرصد.** وقد أدى الجرد وظيفته بعودته فارغا – وهذه نتيجة، لا صفحة فارغة.

أمران فصلا بين مايو وبريا وفترة ليا، وليس أي منهما مدى جودة الشعور من الداخل: **هل لاحظته أحد آخر، وهل احتاج شيء إلى إصلاح لاحقا.**

قبل طيّ هذه الصفحة

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

الحد بين الهوس والهوس الخفيف

☐ غير معروف بعد

☐ غير واضحة

☐ واضحة جزئيا

☐ واضحة

جردي

مفيد ☐يحتاج نقاشا ☐غير مستعمل حاليا ☐أفضل عدم الإجابة ☐

شيء واحد سأصفه بشكل مختلف في المرة القادمة:

وجهة هذه الصفحة

يُنقَل المعنى المختصر – لا الجرد الخاص كاملا.

علامة مرشحة 1:

علامة مرشحة 2:

علامة مرشحة 3:

عبارة أثر واحدة:

درس سلّم علامات الإنذار بيني سلّم التنشّط الكامل: خفي / واضح / عاجل. ولا يُبنى هنا.

الخصوصية والسلامة

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

هذه الكراسة خاصة ولا تُتّابع.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

الملاحظة من الخارج معلومة، وليست رخصة سيطرة أبدا. وتنطبق الموافقة في كل خطوة.

التنشّط المتصاعد لا يحمي من المعاناة الشديدة ولا من خطر الانتحار.

مساراتي الثلاثة للمساعدة

تُكتب هذه قبل الحاجة إليها. فهي جزء من العنصر، لا ملحق.

مسار الاتصال المبكر – من أتصل به حين يتغيّر شيء لكنه ليس طارئا

مسار التقييم العاجل – من أتصل به لتقييم عاجل

مسار الطوارئ – ما أفعله في خطر وشيك

طلب تقييم عاجل

تصاعد سريع، أو ذهان، أو هياج شديد، أو سلوك خطر أو غريب جدا عن المعتاد، أو ضرر خطير في الحكم، أو عجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو فقدان خطير للأداء.

خطر وشيك

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.

خط الأساس (الدرسان 2 و3) – ما هو معتاد **شخصيا**، موصوف بتفصيل يكفي لملاحظة أي تغيير عنه. ليس حالة مسطحة أو خالية من المشاعر، وليس معيار أحد آخر. معظم هذا البرنامج يقارن بخط الأساس الشخصي لا بمتوسط عام.

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).

الأثر – ما فعله التغيير فعلا في النوم أو العمل أو المال أو العلاقات أو السلامة. في هذا البرنامج كله، الأثر أكثر فائدة من درجة شدة بخرعها المرء بنفسه، لأن الأثر شيء يمكن لشخص آخر أن يتصرف حياله.

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.

الأداء (الدرس 23) – ما يمكن فعله في الحياة اليومية: العمل، والدراسة، والرعاية، والعلاقات، والمعاملات الإدارية. يعامل البرنامج الأداء كشيء يُوصف ويُعاد بناؤه في مجال واحد في كل مرة، لا كدرجة لقيمة الشخص.

الهوس والهوس الخفيف (الدرسان 7 و8) – الهوس هو الفارق المحوري للنوع الأول. الهوس الخفيف هو الشكل الأقل شدة، ويظهر في النوع الثاني. «أقل شدة» يصف النوبة، لا المرض ولا الشخص.

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 شيئاً عن كون الشخص خطيراً.

إن كان هذا الفصل يستحق الوقت

انتهى للتو فصل واحد من أربعة وعشرين. البقية مكتوبة بالطريقة نفسها، ومجانية بالطريقة نفسها، وكلها تبني شيئاً واحداً: 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 أيضاً: 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 تسجيلا. 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.	أعدوا خطة أزمة قبل الحاجة إليها، يمكن وضعها بجانب المسارات المدونة في هذه الكراسة.
جدال يتصاعد.	يعرفون متى يتوقفون مؤقتا عن الحوار، وكيف يعودون إليه.

صُمم 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«لا» 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 الجدال 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

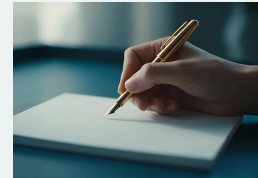
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شخص شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي 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 | مساندة 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 علاجاً ولا خدمة أزمات.

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

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 فوراً (مثلاً 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 (يوميًا، تختلف الساعات حسب المقاطعة، 18 ساعة على الأقل يوميًا).
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 – Zelfmoordpreventie (24/7).
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 • mindline (24/7).
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 – Självnäringslinjen (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 موثوق 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 يفسر 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 والعبرية 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 صباحاً حتى 9 مساءً).
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 – Kvinnofridslinjen (24/7)؛ 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 غائباً، فدليل NO MORE العالمي يضم خدمات في أكثر من 190 بلداً. عند خطر وشيك، يُتصل أولاً 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.