

08

양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호

기분이 높거나 짜증스러웠던 기간의 후보 변화를, 여러 시선에서, 전문가가 다룰 수 있는 말로 모아요.

레슨 8 / 전 24회



이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/108

인쇄하세요. 손으로 쓰세요. 곁에 두세요.

bipolarclarity.com/ko/

이것은 24개 레슨 가운데 한 편이에요

Bipolar Stability Program은 이미 양극성 장애 진단을 받은 사람을 위한 무료 24개 레슨이에요. 레슨마다 영상이 하나 있고, 그 영상과 짝을 이루는 종이도 이 챕터예요. 15개 언어, 이메일 없이, 계정 없이, 유료 버전 없이.

시작하기 전에

여기에서 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요. 빈칸으로 두어도 괜찮고, 「아직 잘 모르겠어요」도 하나의 답이에요. 여기에는 통과도 실패도 없어요. 다른 레슨으로 안내할 때는 레슨 번호를 대괄호로 표시해요. 사는 나라의 위기 상담 전화는 이 챕터 맨 뒤에 있어요.

이것이 존재하는 이유

제가 양극성 장애 진단을 받은 건 2018년이에요. 첫 에피소드는 1993년이었어요. 이름이 있는 무언가와, 그 이름을 듣지 못한 채로 25년을 산 셈이에요.

그다음에 저는 운이 좋았어요. 집 근처 병원에 심리교육 그룹이 있었거든요. 정신과 의사 한 명, 심리학자 한 명, 그리고 탁자에 둘러앉은 열 명쯤. 주 1회, 14개월. 거기서 누구도 저에게 무엇을 하라고 지시하지 않았어요. 이게 무엇인지를 설명해 줬어요. 그리고 저에게 남은 건 어떤 개별 지식이 아니었어요. 누군가 그 지식을 순서대로 놓아 줬다는 것이었어요. 저는 25년 동안 조각을 모아 왔어요. 그 방에서 처음으로, 그 조각들이 하나의 이어진 흐름이 됐어요.

그 방에 닿는 사람은 거의 없어요. 제 경우에는 임상 전문가 두 명, 그룹, 대기자 명단, 그리고 1년 동안 매주 다닐 수 있을 만큼 집에서 가까울 것. 그 조건이 전부 필요했어요. 게다가 수천 달러가 들었어요.

그래서 저는 그것을, 어디에 있든 오늘 밤부터 시작할 수 있는 것으로 다시 만들었어요. 15개 언어로, 무료로, 지금도 앞으로도요. 체험판도 아니고 맛보기도 아니에요. 유료 버전을 위해 빼 둔 내용도 없어요.

— René, Bipolar Clarity

챕터 하나로는 안 되고, 24개가 모여야 되는 것

챕터마다 같은 하나의 문서를 조금씩 채워 나가요. 레슨 1에서 안전 페이지를 시작하고, 4에서 첫 경고 신호에 이름을 붙이고, 19에서 그것을 단계별 사다리로 바꿔 각 칸에 행동과 연락처를 넣어요. 그리고 24에서 그 전부를 **안정 계획**으로 묶어요. 힘든 날 누군가에게 건낼 수 있는 것, 또는 말이 나오지 않을 때 진료실에 들고 갈 수 있는 것이에요.

챕터 하나면 한 페이지가 생겨요. 24개가 모이면 계획이 생겨요.

24개 레슨

이 챕터는 혼자서도 할 수 있어요. 그렇게 쓰였어요. 번호는 원하는 순서일 뿐, 정해진 규칙이 아니에요.

01	양극성 장애 진단을 막 받으셨나요? 이 한 장부터 쓰세요	
02	양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요?	
03	양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지	
04	양극성 장애 초기 경고 신호: 나만의 4가지 고르기	
05	양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요?	
06	양극성 장애 라이프 차트: 지금까지의 기분 흐름을 한 장에	
07	양극성 장애 1형 vs 2형: 숫자가 정말 뜻하는 것	
08	양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호	지금 여기
09	조증과 우울이 동시에? 양극성 장애의 혼재성 양상	
10	양극성 장애일까, 다른 것일까? 갑상선, 트라우마, ADHD	
11	양극성 장애와 술·대마: 무엇을 살펴야 할까요	
12	양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지	
13	양극성 장애 정신과 진료: 짧은 시간을 알차게	
14	괜찮은데 왜 아직 양극성 장애 약을 먹을까요?	
15	양극성 장애 약 부작용: 기록할 것과 연락할 때	
16	양극성 장애 약을 끊고 싶다면: 여기서부터	
17	양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것	
18	양극성 장애에 심리치료가 도움이 될까요? 연구가 말하는 것	
19	양극성 장애 경고 신호: 미묘한 것부터 응급까지	
20	양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 써 두기	
21	양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같다면, 지금 할 일	
22	양극성 장애에 도움이 되는 생활 리듬 만들기	
23	양극성 장애 에피소드 이후: 일, 돈, 사람 관계	
24	양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔	



레슨 1부터 시작하기
bipolarclarity.com/ko/program/
l01



24개를 한 권으로
bipolarclarity.com/ko/
workbook

이 페이지에서 하는 일

기분이 높거나 짜증스러웠던 기간의 후보 변화를, 여러 시선에서, 전문가가 다룰 수 있는 말로 모아요.

여기서 가지고 나가는 것은 나의 고양된 상태 기록이에요. 다른 사람이 읽고 살펴볼 수 있는 것, 물어볼 질문 하나, 그리고 적어 둔 세 가지 도움의 길이요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 8과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 기록이에요.

이 챕터가 어려운 건, 여기서 적는 상태가 좋아진 것처럼 느껴질 수 있기 때문이에요. 에너지가 높고, 생각이 높고, 잠이 덜 필요하고, 확신이 커져요. 본인에게는 드디어 괜찮아진 것으로 읽히고, 바로 그래서 늦게 적히고, 대개는 다른 사람이 먼저 말을 꺼내요.

에너지만으로는 조증과 경조증이 갈리지 않아요. 둘을 가르는 건 심각도, 삶에 미친 영향, 정신병적 증상이 나타나는지, 그리고 치료가 필요했는지에요. 기분 좋은 고조와 힘든 고조가 같은 양의 에너지를 지닐 수 있어요.

높은 상태가 늘 기분 좋은 건 아니에요. 들떠 있을 수도, 짜증스러울 수도, 섞여 있을 수도 있어요. 그리고 페이지에서 빠지는 건 대개 섞인 쪽과 짜증스러운 쪽이에요. 머릿속에 그려 둔 그림과 맞지 않으니깐요.

세 가지 위치, 셋 다 쓸모 있어요. 내가 알아차렸어요. 다른 사람이 알아차렸어요. 잘 모르겠어요. 나와, 나를 잘 아는 사람의 말이 엇갈리는 건 쓰기 전에 풀어야 할 문제가 아니에요. 그건 정보이고, 엇갈린 그대로 페이지에 들어가요.

판정이 아니라 행동을 쓰세요. 밤사이 일 관련 메시지를 열한 통 보냈어요. 일정을 확인하지 않고 두 가지를 약속했어요. 이런 건 진료실까지 가지고 갈 수 있어요. 나는 조증이었어요 는 못 가요. 그건 이 페이지가 다른 사람을 데려가려는 결론 쪽이니깐요.

그리고 활성화가 올라간다고 해서 지켜지는 건 없어요. 심한 괴로움과 자살 위험은 낮은 상태 안에서만이 아니라 높은 상태 안에서도 나타날 수 있어요. 당연한 것으로 두지 않고 굳이 여기 적는 이유는, 당연하게 여기는 쪽이 해를 끼치기 때문이에요.

여기서 중요한 것

1. 조증과 경조증은 에너지만으로 갈리지 않아요. 중요한 건 심각도, 영향, 정신병적 증상, 그리고 치료가 필요했는지에요.
2. 높은 상태는 들떠 있을 수도, 짜증스러울 수도, 섞여 있을 수도 있고, 안에서는 쓸모 있게 느껴질 때가 많아요.
3. “내가 알아차렸어요”, “다른 사람이 알아차렸어요”, “잘 모르겠어요”는 셋 다 쓸모 있는 위치예요. 엇갈림은 풀지 말고 적어 뒹요.
4. 활성화가 올라간다고 해서, 심한 괴로움이나 자살 위험에서 지켜지지 않는 거예요.

영상을 먼저 보기

영상에만 있는 것이 세 가지예요.

- 왜 대개 다른 사람이 먼저 알아차리는지, 그게 창피한 일이 되지 않게 설명해요.

- **보낸 메시지함 확인**, 그리고 자기 판단 자체가 달라졌을 때에도 작동하는 다른 작은 확인들이요.
- **리아의 기간을 두 번 적어 봐요** — 한 번은 리아가 본 대로, 또 한 번은 동료가 본 대로요.

목록을 만들기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호 — Bipolar Stability Program의 레슨 8이에요.

시작하기 전에

찾는 건 양상이지 점수가 아니에요. 여기 있는 모든 것을 세 가지 물음이 정리해요.

1. **동반 변화.** 여러 가지가 함께 움직여요. 짧은 밤 하루, 기운이 넘친 하루, 자신 있게 내린 결정 하나, 짜증스러웠던 순간 하나로는 모자라요.
2. **변화.** 그 양상이 나에게 보통인 것과 뚜렷하게 달라요. 상황과 다른 설명들도 보이는 자리에 남겨 뒀어요.
3. **경과.** 얼마나 이어졌는지, 기능, 판단, 정신병적 증상, 치료가 필요했는지, 그리고 지금까지의 경과가 전문가가 그 기간을 읽는 데 도움이 돼요.

범위와 안전

이 워크북은 조증이나 경조증을 진단할 수 없고, 치료를 바꾸라고 말하지도 않아요. 빠르게 심해지거나, 정신병적 증상이 있거나, 위험한 행동이 있거나, 판단이 크게 흐려졌거나, 즉각적인 위험이 있을 때는 이걸 끝내려 하지 말고 먼저 도움을 구하세요.

조증과 경조증

둘 다 기분과 에너지와 활동에 뚜렷한 변화가 있어요. 조증은 더 무거운 선을 넘어요. 뚜렷한 기능 저하, 판단이 심각하게 손상되는 것, 입원 치료의 가능성, 또는 정신병적 증상이요. 경조증은 덜 심하지만, 상 상도 아니고 저절로 무해한 것도 아니에요.

여기서 스스로를 분류하지 마세요

후보 관찰을 적어 두세요. 심각도, 이어진 기간, 상황, 경과, 건강 상태, 물질, 약의 작용, 그 밖의 설명을 살피는 건 자격 있는 전문가예요.

참고 · 살펴볼 여섯 영역. 더 큰 동반 변화 안에서, 내 평소 상태에서 눈에 보이게 벗어난 것을 찾아보세요.

영역	후보 변화가 어떻게 보일 수 있는지
수면 + 에너지	잠이 덜 필요해짐. 에너지나 활동이 올라감. 팽팽하게 긴장됨, 무언가에 떠밀림, 가만히 있지 못함, 평소와 다르게 짜증스러움.
속도 + 주의	생각이나 말이 빨라짐. 화제가 빠르게 바뀜. 동시에 여러 가지를 벌임. 멈추거나 함께 정한 계획을 따르기가 더 어려워짐.
계획 + 확신	일이나 약속이 빠르게 불어남. 될 만한지 덜 확인함. 평소와 다르게 흔들리지 않는 확신.

영역	후보 변화가 어떻게 보일 수 있는지
소통	통화, 게시물, 털어놓기, 사람과의 접촉, 말다툼, 호감 표현, 밤새 이어지는 메시지에 큰 변화.
위험 + 판단	비용, 동의, 안전, 근거, 결과를 가늠하는 방식이 달라짐. 사람을 도덕적으로 평가하는 항목이 아니에요.
영향 + 치료	일, 학업, 사람 관계, 자기 돌봄, 돈, 주거, 안전에 미친 영향. 긴급한 평가, 입원 치료, 정신병적 증상도요.

중립적인 말로

무엇이 달라졌고 누가 그것을 봤는지 쓰세요. 창의성, 자신감, 성, 짜증, 지출만으로는 진단이 되지 않아요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- 아직 잘 모르겠어요
- 답하고 싶지 않아요
- 여기에 쓸 것이 없어요
- 이걸 쓰지 않고 돌게요
- 이걸 전문가와 이야기하고 싶어요

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요.

bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 8 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

힘이 없는 날의 길

두 줄이에요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 있었을 수 있는 변화 하나와, 누가 알아차렸는지: 나 / 다른 사람 / 잘 모르겠음

2. 영향 하나, 또는 질문 하나

이 두 줄이 완전한 힘이 없는 날 판이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

기본 길

이미 전문가와 이야기한 참고 기간이 있다면 – 선택 – 없으면 확인된 기간 없음 또는 아직 잘 모르겠어요 라고 쓰세요.

한 번에 관찰 하나

전부 합쳐 여섯 개를 넘기지 마세요. 그건 상한이지 목표가 아니에요. 비워 두는 칸이 있어도 괜찮아요.

아래 네 줄이 **관찰 하나**를 적는 자리예요. 관찰마다 같은 네 줄을, 여섯 번까지 다시 채워요.

위치:

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 2

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 3

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 4

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 5

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

누가 알아차렸는지 – 카드 6

☐ 내가 알아차림 ☐ 다른 사람이 알아차림 ☐ 잘 모르겠어요

영역:

☐ 수면/에너지 ☐ 속도/주의 ☐ 계획/확신 ☐ 소통
☐ 위험/판단 ☐ 영향/치료

영역 – 카드 2

☐ 수면/에너지 ☐ 속도/주의 ☐ 계획/확신 ☐ 소통
☐ 위험/판단 ☐ 영향/치료

영역 – 카드 3

☐ 수면/에너지 ☐ 속도/주의 ☐ 계획/확신 ☐ 소통
☐ 위험/판단 ☐ 영향/치료

영역 – 카드 4

☐ 수면/에너지 ☐ 속도/주의 ☐ 계획/확신 ☐ 소통
☐ 위험/판단 ☐ 영향/치료

영역 – 카드 5

☐ 수면/에너지	☐ 속도/주의	☐ 계획/확신	☐ 소통
☐ 위험/판단	☐ 영향/치료		

영역 – 카드 6

☐ 수면/에너지	☐ 속도/주의	☐ 계획/확신	☐ 소통
☐ 위험/판단	☐ 영향/치료		

눈에 보이는 변화를 자기 말로:

눈에 보이는 변화 – 카드 2

눈에 보이는 변화 – 카드 3

눈에 보이는 변화 – 카드 4

눈에 보이는 변화 – 카드 5

눈에 보이는 변화 – 카드 6

상황이나 출처 (선택):

상황이나 출처 – 카드 2

상황이나 출처 – 카드 3

상황이나 출처 – 카드 4

상황이나 출처 – 카드 5

상황이나 출처 – 카드 6

위치이지, 판정이 아니에요

“내가 알아차렸어요”, “다른 사람이 알아차렸어요”, “잘 모르겠어요”는 셋 다 쓸모 있어요. 합의를 억지로 만들지 말고 엇갈림을 그대로 적어 두세요.

영향, 아직 분명하지 않은 것, 그리고 질문 하나

여기서의 위치는 이야기를 나누는 데 도움을 주려는 것이지, 진단의 기준선이 아니에요. ‘눈에 띄는 변화’는 기능이나 사람 관계에 변화가 있었다는 뜻이에요. ‘심각한 기능 저하 또는 긴급한 치료’에는 긴급한 평가, 입원 치료, 정신병적 증상이 들어가요.

영향의 위치:

☐ 뚜렷한 영향은 적히지 ☐ 눈에 띄는 변화 ☐ 심각한 기능 저하 또는 ☐ 잘 모르겠어요
않음 긴급한 치료

무슨 일이 있었는지 – 또는 무엇이 아직 분명하지 않은지?

자격 있는 전문가에게 할 질문 하나:

진료에 보낼 메시지 만들기 — 선택

[여기에 쓰기] 동안, 저는 [여기에 쓰기]를 알아차렸어요. 다른 사람은 [여기에 쓰기]를 알아차렸어요. 이 변화들은 [여기에 쓰기]와 함께 나타났어요. 기능이나 안전에 미친 영향은 [여기에 쓰기]였어요. [여기에 쓰기]에 대해서는 아직 잘 모르겠어요. 이 양상이 무엇을 뜻할 수 있는지, 그리고 다시 돌아오면 어떻게 하면 좋을지 함께 살펴봐 주시면 좋겠어요.

나의 메시지:

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **후보 관찰이 하나라도 자기 말로 적혀 있고 나의 질문도 하나 함께 있어야** 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 아직 오지 않은 진료를 기다리는 페이지는 유효한 상태이지, 덜 끝난 페이지가 아니에요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

작성 예시 (가상의 인물)

리아는 가상의 인물이고, 이미 담당 의사와 이야기한 기간을 되돌아보고 있어요.

- **이미 전문가와 이야기한 참고 기간이 있다면 — 선택:** 이미 전문가와 이야기한 기간.
- **내가 알아차림:** “네 시간만 자도 충분한 것 같았어요.” 영역: 수면 + 에너지. “생각이 빠르게 떠올랐어요.” 영역: 속도 + 주의.
- **다른 사람이 알아차림:** “밤새 긴 메시지가 오간 걸 친구가 봤어요.” 영역: 소통. “기다리라는 말을 들었을 때 날카롭게 짜증이 났어요.” 영역: 수면 + 에너지 — 위의 참고 표에서 짜증은 소통이 아니라 수면과 에너지 영역에 들어가요.
- **잘 모르겠음:** “나에 대한 자신감이 달라졌어요.” 리아는 그걸 안에서 또렷하게 판단할 수 없어서, 위로 올리지 않고 “잘 모르겠음”에 그대로 뒀요.
- **영향의 위치:** 기능이나 사람 관계에 눈에 띄는 변화가 있었음 — 일정을 확인하지 않고 약속을 했고, 나중에 일을 취소했고, 되살려야 할 관계가 몇 개 생겼어요.
- **자격 있는 전문가에게 할 질문 하나:** “제가 이 기간을 설명할 때, 어느 부분을 더 자세히 듣고 싶으신가요? 그리고 다시 시작되면 제가 무엇을 알려 드리면 될까요?”

리아가 빼놓은 것도 봐 주세요. “친구가 진실을 알고 있었어요.” 밖에서 본 이야기는 리아 자신의 이야기 옆에 나란히 적히고, 각각 누가 알아차렸는지 함께 적히고, 어느 쪽도 진실이라고 못박히지 않아요.

리아는 가상의 인물이에요. 이 예시는 항목이 어떻게 쓰이는지 보여 주는 것이지, 진단도 아니고 권장하는 답도 아니에요.

두 번째 예시, 대부분의 주는 에피소드가 아니니까

프리야도 가상의 인물이고, 어떻게 봐야 할지 몰랐던 괜찮았던 시기를 되짚어 보고 있어요. 이건 이 Program이 그동안 말을 아껴 온 경우이고, 실제로는 더 흔한 쪽이에요.

- **이미 전문가와 이야기한 참고 기간이 있다면 — 선택:** 5월의 세 주. 지난 한 해 가운데 가장 괜찮았던 시기.
- **내가 알아차림:** “할 일이 잘 되어 갔고, 그게 즐거웠어요.” 영역: 속도/주의. “다시 나답게 느껴졌고, 미뤄 두던 것들을 더는 미루지 않았어요.” 영역: 계획/확신.
- **다른 사람이 알아차림:** 없음. “언니와 파트너에게 따로 물어봤어요. 둘 다 말할 만큼 알아차린 건 없다고 했어요.”
- **수면:** “일곱 시간, 늘 그렇듯이요. 덜 잔 게 아니라, 아침이 덜 힘들었을 뿐이에요.”
- **영향의 위치:** 뚜렷한 영향은 적히지 않음. 취소한 것도 없고, 지나치게 떠맡은 것도 없고, 나중에 되살려야 할 것도 없었어요.
- **자격 있는 전문가에게 할 질문 하나:** “5월에 좋은 세 주가 있었어요. 다른 건 아무것도 움직이지 않았어요. 수면도 같았고, 아무도 무언가를 알아차리지 못했고, 나중에 수습할 일도 없었어요. 이걸 그냥 좋았던 세 주 말고 다른 것으로 볼 이유가 있을까요?”

프리야는 그 기간에서 자기 사다리에 아무것도 적지 않아요. **괜찮았던 시기가 괜찮았던 시기로 끝났다면 그건 놓친 신호가 아니고, 잘 지내는 건 들키지 않고 빠져나간 증상이 아니에요.** 이 기록은 비어 있는 채로 돌아옴으로써 제 할 일을 했어요. 그건 결과이지, 빈 페이지가 아니에요.

프리야의 5월과 리아의 기간을 가른 건 두 가지이고, 둘 다 안에서 얼마나 좋게 느껴졌는지와는 상관이 없어요. **다른 누군가에게 보였는지, 그리고 나중에 되살려야 할 것이 있었는지예요.**

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

조증과 경조증의 경계

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

나의 기록

☐ 쓸모 있어요 ☐ 이야기가 필요해요 ☐ 지금은 쓰지 않아요 ☐ 답하고 싶지 않아요

다음에는 다르게 적어 보고 싶은 것 하나:

여기 쓴 것이 가는 곳

짧게 간추린 뜻만 옮기고, 사적인 기록 전체를 옮기지는 마세요.

후보 신호 1:

후보 신호 2:

후보 신호 3:

영향을 한마디로:

경고 신호 사다리 레슨에서 미묘한 단계 / 또렷한 단계 / 긴급한 단계까지 이어지는 활성화 사다리 전체를 만들어요. 여기서는 만들지 마세요.

사생활과 안전

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

- 이 워크북은 사적인 것이고, 누가 들여다보지도 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 밖에서 본 관찰은 정보이지, 나를 관리해도 된다는 허락이 아니에요. 어느 단계에서든 동의가 필요해요.
- 활성화가 올라간다고 해서 심한 괴로움이나 자살 위험에서 지켜지지는 않아요.

나의 세 가지 도움의 길

필요해지기 전에 적어 두세요. 덧붙임이 아니라 이 결과물의 일부예요.

일찍 연락하는 길 – 뭔가 달라지고 있지만 응급은 아닐 때 내가 연락하는 곳

긴급 평가로 가는 길 – 긴급한 평가를 받으려고 내가 연락하는 곳

응급 상황의 길 – 즉각적인 위험이 있을 때 내가 하는 일

긴급한 평가를 구하세요

빠르게 심해질 때, 정신병적 증상이 있을 때, 심한 초조가 있을 때, 위험하거나 평소의 자기와 매우 다른 행동이 있을 때, 판단이 크게 흐려졌을 때, 기본적인 필요를 스스로 돌볼 수 없을 때, 또는 기능이 크게 떨어졌을 때요.

즉각적인 위험

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 챕터 맨 뒤에 있어요.

이 챕터에 나오는 말

이 챕터가 실제로 쓰는 말만 담았어요. 전체 용어집은 24개 챕터를 모은 워크북에 있어요.

언제든 쓸 수 있는 답 (이 Program의 빠져나갈 길) – 어느 페이지에서든 늘 쓸 수 있는 다섯 개의 답이예요. **아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요, 여기에 쓸 것이 없어요, 이건 쓰지 않고 둘게요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요.** 이건 빈칸이 아니라 진짜 답이예요. 사실인 세 줄로 채운 페이지가, 다 한 것처럼 보이려고 채운 페이지보다 나아요.

기본 길 – 챕터의 온전한 판이예요. 보통의 날에는 이걸 쓰면 돼요.

이 페이지의 상태 – 챕터 끝에서 이 페이지가 어디까지 왔는지 적는 줄이예요. 세 가지가 있어요. **쓸 수 있는 상태**(다른 사람에게 기대지 않는 무언가가 적혀 있음), **정보를 기다리는 중**(다음 단계로 가려면 아직 없는 기록이나 날짜나 전화번호가 필요해서, 멈춘 게 아니라 기다리는 중), 그리고 **이건 쓰지 않고 둘게요**(적지 않기로 정한 것이고, 그건 빈자리가 아니라 끝난 결정이예요).

힘이 없는 날의 길 – 같은 챕터의 짧은 판이예요. 힘든 한 주에 끝낸 짧은 길이, 좋은 주를 기다리다 건너뛴 챕터보다 낮기 때문에 있어요. 이 길이 만드는 건 못한 답이 아니라 더 작은 답이예요.

활성화 – 에너지, 속도, 추진력, 안정부절못함이 늘어나는 것이예요. 기분과 따로 이름을 붙일 만해요. 기분은 내려가는데 활성화는 올라갈 수 있기 때문이예요.

동반 변화 (레슨 2, 4, 8, 9) – 에피소드에서는 여러 가지가 함께 달라진다는 점이예요. 기분, 에너지, 활동, 생각, 수면, 행동, 기능이요. 하루의 한 가지 느낌은 동반 변화가 아니예요.

조증과 경조증 (레슨 7, 8) – 조증은 제1형을 가르는 중심 기준이예요. 경조증은 덜 심한 형태이고, 제2형에 나타나는 것이 이쪽이예요. “덜 심하다”는 건 그 에피소드를 가리키는 말이지, 병이나 사람을 가리키는 말이 아니예요.

이 챕터가 시간을 들일 만했다면

24개 가운데 하나를 방금 마쳤어요. 나머지도 같은 방식으로 쓰였고, 같은 방식으로 무료이고, 하나를 만 들어 가요. 힘든 날 누군가에게 건넬 수 있는 계획이예요.

24개 챕터를 모두 담은 워크북에는 챕터들이 어떻게 이어지는지 보여 주는 지도와 전체 용어집이 함께 들어 있어요. bipolarclarity.com/ko/workbook

이메일 주소도, 계정도, 유료 버전도 없어요. 한 번에 한 챕터씩이 편하다면 그것도 괜찮아요. 모든 레슨에 그 챕터가 하나씩 있어요.

이것이 무료로 유지되는 방법

이 워크북에 돈을 내지 않으셨고, 받는 데 이메일 주소를 요구한 사람도 없었어요. 유료 버전도 없고 프리미엄 등급도 없어요. 일부러 그렇게 했어요. 저는 제 심리교육에 제 돈을 냈고, Bipolar Clarity가 존재하는 이유는 사는 동네와 버는 돈이 자기 병을 배울 수 있는지를 정해서는 안 된다는 데 있어요.

그래서 이 프로젝트가 이어지려면 필요한 사람이 이걸 발견해야 해요.

도움이 됐다면, 세 가지가 힘이 돼요. 셋 다 무료예요.

채널을 구독해 주세요. 작은 채널에서는 구독자 수와 시청 시간이, 새벽 두 시에 검색하는 다음 사람에게 YouTube가 이 레슨을 보여 줄지를 정해요. 그 사람이 이 워크북을 먼저 찾지는 않아요. 영상을 찾거나, 아무것도 못 찾거나예요.

실제로 떠오르는 한 사람에게 건네주세요. 진단을 받은 사람, 진단을 받은 누군가를 사랑하는 사람, 안내문 한 장만 받고 그걸로 끝이었던 사람이요. 이런 건 좋은 의사의 이름이 퍼지는 방식으로 퍼져요. 한 사람이 다른 한 사람에게 말하는 식이고, 그게 모두가 스크롤로 넘겨 버리는 게시물보다 나아요.

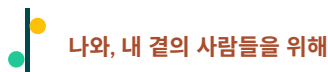
전문가에게 이런 게 있다고 알려 주세요. 병원, 자조 모임, 협회, 3주 뒤에 만날 담당 의사요. 이들은 무료이고, 15개 언어로 되어 있고, 가입도 필요 없는 것을 나눠 줄 수 있어요. 그런 걸 손에 쥐고 있는 곳은 많지 않아요.

한 가지, 제가 부탁하지 않는 것이 있어요. 여기 쓴 답이에요. 채워 넣은 페이지는 쓴 사람의 것이에요. 워크북을 권하는 것과 자기 건강 이야기를 하는 것은 서로 다른 결정이에요.

전부 bipolarclarity.com/ko/support 에 있어요.

여기까지 와 주셔서 고마워요. 자기 병에 관한 스물네 개의 챕터를 끝까지 해내는 건 작은 일이 아니에요.

— René, Bipolar Clarity



계획은 이미 있어요. 그걸 쓰는 법을 또 누가 알까요?

이 워크북은 내게 일어나는 일을 이해하고, 에피소드가 다가오는 걸 알아차리고, 필요해지기 전에 계획을 세우기 위한 거예요. 하지만 그 계획 안에서 혼자 사는 건 아니에요. 사랑하는 사람들은 알아차려요. 잠이 줄었다는 것, 말이 빨라졌다는 것, 말수가 줄었다는 것. 그런데 그걸 어떻게 해야 하는지 알려 준 사람은 거의 없어요. 그래서 지켜보거나, 다투거나, 아무 말도 하지 않아요.



2026년 11월, **Bipolar Support Roadmap**이 시작돼요. 가족, 파트너, 친구를 위한 프로그램이에요.

집에서 달라질 수 있는 것

지금은 흔히	Roadmap이 있으면
“약 먹었어?”를 하루에 세 번.	치료를 주도권을 빼앗지 않고 돕고, 방법은 함께 정해요.
잠 못 잔 하룻밤에 모두가 비상... 아니면 늦을 때까지 아무도 몰라요.	힘든 하루와 경고 신호 를 구별하고, 가장 먼저 할 일을 알아요.
위기 때는 모두 즉흥적으로 움직여요.	그들은 필요해지기 전에 위기 계획 을 만들어 뒀어요. 이 워크북에 적는 길과 나란히 둘 수 있어요.
점점 커지는 말다툼.	대화를 언제 멈출지 , 그리고 어떻게 다시 이어 갈지 알아요.

이 프로그램과 함께 쓰도록 설계

경고 신호, 위기 전에 세워 두는 계획, 끼어들기 전에 먼저 묻기. Roadmap은 워크북과 같은 내용을 식탁 건너편, 그들의 자리에서 다뤄요.

내가 정해요

다음 쪽을 건넨지는 선택이에요. 누구에게, 언제, 건넨지 말지도요. 여기에 직접 쓴 내용은 하나도 없어요. 그리고 Roadmap은 그들에게 감시하라고 하지 않아요. 끼어들기 전에 먼저 묻고, “아니요”도 답으로 받아들이도록 가르쳐요.

열네 달 동안 저는 제 병을 가르쳐 주는 방에 앉아 있었어요. 함께 사는 사람들에게는 그런 방이 없었어요. 이건 제가 그들을 위해 바랐을 방이에요.

— René

여기 쓴 내용을 알려 줘야 하나요?

아니요. Roadmap에는 필요 없어요.

비용이 드나요?

아니요. 이 프로그램처럼 무료예요. 유료 버전도, 결정도 없어요.

그 사람들이 원하지 않으면요?

괜찮아요. 초대에는 기한이 없어요.

→ 다음 쪽을 뜯어서 주거나 전달하세요. 그들을 위한 거예요.



양극성 장애가 있는 사람을 곁에서 돕고 있다면

당신을 아끼는 누군가가 자기 안정을 지키는 프로그램을 따라가고 있고, 당신을 떠올렸어요. 당신은 무언가를 알아차려요. 그걸 어떻게 해야 하는지 아무도 가르쳐 주지 않았죠. Bipolar Support Roadmap은 바로 그걸 위해 있어요.

무엇에 도움이 될까요

- 눈에 보이는 것을 이해하기. 모든 행동을 지켜보지 않고도요.
- 주도권을 빼앗지 않고 돕기: 치료, 수면, 술이나 대마와 관련해서요.
- 에피소드가 시작되는 것일 수 있을 때 알아차리기, 그리고 가장 먼저 할 일.
- 갈등 중에 대화하기, 그리고 언제 다툼을 멈출지.
- 필요해지기 전에 만들어 두는 위기 계획. 두 가지 경로로요.
- 경계, 자녀, 그리고 신뢰 다시 쌓기.
- 자신을 돌보기. 계속 곁에 있을 수 있도록요.

이걸 배우는 게 정말 도움이 될까요?

바르셀로나의 한 무작위 대조 시험에서, 양극성 장애가 있는 사람의 가족들이 가족끼리만 12회의 집단 세션에 참여했어요. 환자 본인은 참여하지 않았어요. 추가 세션을 받지 않은 가족과 비교했을 때, 연구 기간 동안 새 에피소드를 겪은 환자가 더 적었고, 주로 조증과 경조증 에피소드가 적었어요.¹ Roadmap은 그 시험이 아니에요. 같은 생각 위에 만들어졌어요. 집에 있는 사람들이 아는 것이 중요하다는 생각이에요.

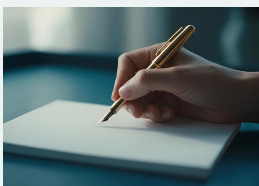
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19개 레슨

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 사랑하는 사람이 양극성 장애 진단을 받았다면, 이제 어떻게 할까요? 2 양극성 장애가 있는 사람 돕기: 내 역할은 정확히 무엇일까요? 3 양극성 장애 행동 이해하기: 정말 알 수 있는 것은 무엇일까요? 4 양극성 장애 에피소드, 내 탓일까요? 5 양극성 장애 치료를 돕는 법: 주도권을 빼앗지 않고 6 양극성 장애와 수면: 주도권을 빼앗지 않고 돕는 법 7 양극성 장애 경고 신호일까, 그냥 힘든 하루일까? 8 양극성 장애와 술·대마: 어떻게 도울 수 있을까요? 9 양극성 장애 조증과 경조증: 가까운 사람이 알아챌 수 있는 초기 신호 | <ol style="list-style-type: none"> 10 양극성 우울과 혼재성 상태: 무엇을 살펴야 할까요 11 양극성 장애 에피소드가 시작되는 것 같다면, 무엇을 해야 할까요? 12 갈등 중에 양극성 장애가 있는 사람과 대화하는 법 13 양극성 장애 조증에 대응하기: 갈등을 키우지 않는 법 14 양극성 우울을 겪는 사람을 돕는 법 15 양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 만들어 두기 16 양극성 장애, 경계, 자녀: 어디에 선을 그을까요 17 양극성 장애가 가족에게 부담이 될 때: 어디서부터 시작할까요? 18 양극성 장애 에피소드 이후 신뢰를 다시 쌓는 법 19 나를 잃지 않고 양극성 장애가 있는 사람을 돕기 |
|---|---|

어떻게 진행되나요 레슨마다 짧은 영상 하나와 워크시트 한 장. 그것밖에 할 수 없는 주를 위한 2분 경로 · 돕는 사람과 함께 만들어요. 그 사람을 빼고 만들지 않아요 · 무료, 계정 없음 · 치료도, 위기 지원 서비스도 아니에요.

15개 언어로: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



2026년 11월 공개. 가입하면 첫날 알려 드릴게요.

이걸 전하는 이유는...



bipolarclarity.com/ko/family

지금 그 사람의 안전이 걱정된다면: bipolarclarity.com/ko/gethelp. 모든 나라의 위기 상담 전화는 이 문서의 마지막 쪽에도 있어요.

즉각적인 위험이 있다면

지금 즉시 응급 번호로 전화하세요(한국에서는 119 또는 112).

국가별 위기 상담 전화

국가 또는 지역	전화번호
알제리	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 14(구급차) 또는 17(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
아르헨티나	135 (Buenos Aires) 또는 0800 345 1435로 전화 – Centro de Asistencia al Suicida.
호주	13 11 14로 전화 – Lifeline (24시간).
바레인	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
벨기에	1813로 전화 – Zelfmoordlijn 1813 (24시간).
브라질	188로 전화 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24시간).
칠레	*4141로 전화 (24시간).
중국 본토	12356로 전화 – 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (매일 운영, 지역별로 다르며 하루 최소 18시간).
덴마크	70 201 201로 전화 – Livslinien.
이집트	0800 888 0700로 전화 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24시간).
핀란드	09 2525 0111로 전화 – MIELI (24시간) · English 09 2525 0116.
프랑스	3114로 전화 – Numéro national de prévention du suicide (24시간).
독일	0800 111 0 111로 전화 – Telefonseelsorge (24시간). 오스트리아 142 · 스위스 143.
홍콩	2896 0000로 전화 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24시간, 광둥어); 다국어 상담은 2389 2222로 전화 – The Samaritans (24시간).
인도	14416 또는 1800-89-14416로 전화 – Tele-MANAS (24시간, 20개 언어).
이라크	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	1201로 전화 – ERAN, Emotional First Aid (24시간).
이탈리아	02 2327 2327로 전화 – Telefono Amico Italia; 응급 상황은 112.
일본	0120-279-338로 전화 – よりそいホットライン (24시간).
요르단	079 544 0416로 전화 – JCPA Suicide & Crisis Line (24시간); 응급 상황은 911.
쿠웨이트	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	1564로 전화 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24시간, 아랍어/영어/프랑스어).
멕시코	800 911 2000로 전화 – Línea de la Vida (24시간).
모로코	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 15(구급차) 또는 19(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
네덜란드	0800-0113로 전화 – 113 Zelfmoordpreventie (24시간) · 113.

국가 또는 지역	전화번호
뉴질랜드	1737로 전화하거나 문자 보내기 (24시간) · Lifeline 0800 543 354.
노르웨이	116 123로 전화 — Mental Helse (24시간).
오만	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	116 123로 전화 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — 운영시간은 116sos.pl 참고.
포르투갈	808 24 24 24로 전화 — SNS 24.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).
러시아	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
사우디아라비아	920033360로 전화 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (24시간 아님; 낮 시간대 운영).
싱가포르	1771로 전화 — national mindline (24시간) · SOS 1767.
남아프리카 공화국	0800 567 567로 전화 — SADAG.
대한민국	109로 전화 — 자살예방 상담전화 (24시간) · 1577-0199로 전화 — 정신건강위기 상담전화 (24시간).
스페인	024로 전화 — Línea de atención a la conducta suicida (24시간).
스웨덴	90 101로 전화 — Självordslinjen (Mind).
대만	1925로 전화 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24시간).
튀니지	8010 3666로 전화 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
아랍에미리트	800-HOPE (800 4673)로 전화 — National Mental Support Line, MOHAP (매일 오전 8시-오후 8시).
영국·아일랜드	116 123으로 전화 — Samaritans (24시간); 영국에서는 SHOUT to 85258로 문자를 보낼 수도 있어요.
미국·캐나다	988로 전화하거나 문자 보내기 — Suicide & Crisis Lifeline (24시간).
유럽 (모든 국가)	응급 상황은 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 findahelpline.com에서 검증된 현지 상담 전화를 빠르게 찾을 수 있어요.

집에서 안전하지 않다면

아래는 집 안에서 일어나는 폭력이나 학대를 위한 번호예요 — 배우자나 파트너, 가족, 함께 사는 누구든요. 병은 어떤 행동을 설명할 수는 있어도, 결코 정당화하지 않아요. 무엇을 결정하지 않았어도 전화할 수 있어요.

국가 또는 지역	전화번호
알제리	0560 100 105로 전화 — Réseau Wassila-AVIFE (일요일-목요일, 낮 시간대).

국가 또는 지역	전화번호
아르헨티나	144로 전화 — Línea 144 (24시간).
호주	1800 737 732로 전화 — 1800RESPECT (24시간); 문자는 0458 737 732.
바레인	80001488로 전화 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (운영시간 미확인).
벨기에	1712로 전화 — Hulplijn 1712 (네덜란드어, 평일) · 0800 30 030로 전화 — Écoute Violences Conjugales (프랑스어).
브라질	180로 전화 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24시간).
칠레	1455로 전화 — Fono Orientación, SernamEG (24시간).
중국 본토	12338로 전화 (지역 번호와 함께 걸기) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24시간).
덴마크	1888로 전화 — Lev Uden Vold (24시간).
이집트	15115로 전화 — National Council for Women, Complaints Office (24시간).
핀란드	116 016로 전화 — Nollalinja (24시간); 예전 번호 080 005 005 도 계속 연결돼요.
프랑스	3919로 전화 — Violences Femmes Info (24시간); 통화는 요금 청구서에 남지 않아요.
독일	116 016로 전화 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24시간). 오스트리아 0800 222 555 · 스위스 142.
홍콩	2522 0434로 전화 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24시간).
인도	181로 전화 — Women Helpline (24시간).
이라크	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	118로 전화 — 전국 가정폭력 상담전화 (24시간, 히브리어, 아랍어, 영어, 러시아어, 암하라어).
이탈리아	1522로 전화 — 폭력·스토킹 상담 번호 (24시간).
일본	0120-279-889로 전화 — DV相談+ (24시간).
요르단	110로 전화 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24시간).
쿠웨이트	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	03-018019로 전화 — KAFA Helpline (24시간, 아랍어/영어).
멕시코	079로 전화, 1번 — Línea de las Mujeres (24시간).
모로코	8350로 전화 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak" green line (아랍어/프랑스어; 운영시간 미확인).
네덜란드	0800-2000로 전화 — Veilig Thuis (24시간).
뉴질랜드	0800 456 450로 전화 — Are You OK (24시간) · Women's Refuge 0800 733 843.
노르웨이	116 006로 전화 — VO-linjen (24시간).
오만	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	800 120 002로 전화 — Niebieska Linia, Blue Line (24시간); 영어는 월요일 오후 6-10시, 러시아어는 화요일 오후 6-10시.
포르투갈	800 202 148로 전화 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24시간); 문자는 3060.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).

국가 또는 지역	전화번호
러시아	8-800-7000-600로 전화 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (오전 9 시-오후 9시).
사우디아라비아	1919로 전화 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24시간).
싱가포르	1800-777-0000로 전화 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24시간).
남아프리카 공화국	0800 428 428로 전화 — GBV Command Centre (24시간).
대한민국	1366로 전화 — 여성긴급전화 1366 (24시간).
스페인	016로 전화 (24시간) — 통화는 요금 청구서에 남지 않아요 · WhatsApp 600 000 016.
스웨덴	116 016로 전화 — Kvinnofridslinjen (24시간); 예전 번호 020-50 50 50 도 계속 연결돼요.
대만	113로 전화 — Protection Hotline 113, for domestic violence, sexual assault and abuse (24시간, 다국어).
튀니지	1899로 전화 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24시간, 아랍어/프랑스어).
아랍에미리트	800111로 전화 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24시간).
영국·아일랜드	영국 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24시간) · 아일랜드 1800 341 900 — Women's Aid (24시간).
미국·캐나다	미국은 1-800-799-7233로 전화 — National Domestic Violence Hotline (24시간), 또는 88788로 START 문자. 캐나다는 sheltersafe.ca 에서 가까운 쉼터를 찾을 수 있어요.
유럽 (모든 국가)	응급 상황에는 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 NO MORE Global Directory 에 190개국에 넘는 서비스가 정리돼 있어요. 즉각적인 위험이 있다면 먼저 거주 지역의 응급번호로 전화하세요.

전 세계 어디에서든

거주 국가의 무료 상담 전화를 여기에서 찾을 수 있어요: findahelpline.com 또는 befrienders.org. 또한 믿을 수 있는 사람에게 지금 느끼는 것을 말하고, 곁에 있어 달라고 부탁할 수 있어요.

응급 상황은 아니지만 힘들다면

담당 의사나 치료팀에 연락하거나, 가능한 가장 빠른 예약을 잡아 주세요. 위기 계획이나 안전 연락처가 있다면 지금 사용할 때예요. 다음 한 시간을 버티는 것만으로 충분해요 — 오늘 모든 것을 해결할 필요는 없어요.

Bipolar Clarity는 교육용 콘텐츠이며 응급 도움이나 개인 맞춤형 의학적 조언을 제공할 수 없어요. 긴급한 지원이 필요하면 위의 자료를 이용해 주세요.