

11

الكحول والقنّب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحظ

تُستعمل صفحة خاصة واحدة لوصف مناسبة واحدة أو نمط متكرر يتعلق بالكحول أو القنّب أو منشط. يُسجّل التسلسل بدقة، وتبقى المعلومة غير المعروفة غير معروفة، ويُحصر سؤال واحد للمختص.

الدرس 11 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l11

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؟
06	الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج
07	النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق
08	الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تُلاحظ
09	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها
11	الكحول والقنّب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحظ
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

تُستعمل صفحة خاصة واحدة لوصف مناسبة واحدة أو نمط متكرر يتعلق بالكحول أو القتب أو منشط. يُسجل التسلسل بدقة، وتبقى المعلومة غير المعروفة غير معروفة، ويُحضر سؤال واحد للمختص.

يُخرج من هذا الفصل ب تسلسل دقيق واحد – قبل، وأثناء، وبعد – والجزء الذي يبقى غير معروف، وسؤال واحد للمختص.

يمكن لهذه الصفحة أيضا أن تسجل **لا استعمال حالي يُسجل** وسؤال وقاية.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 11. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي – بخصوصية، ومن دون أي حكم مرفق.

المعلومة الصادقة هنا سياق سريري، لا اعترافا. لا رأي لهذه الصفحة في ما إذا كان يجب الشرب أم لا، وهي ليست خطوة نحو إيقاف أي شيء. توجد لأن المختص الذي يحاول قراءة نمط المزاج يحتاج إلى معرفة ما كان يجري أيضا في الأسبوع، ولأن معظم الناس يتركون ذلك خارج الصورة.

يبدأ قبل المادة. ما كان يجري بالفعل – النوم، والمزاج، والضغط، وأي شيء كان يحدث ذلك اليوم – هو الجزء الذي يتخطاه الناس، وهو غالبا الجزء الذي يفتر التسلسل. الصفحة التي تبدأ من الشراب تكون قد فقدت المعلومة بالفعل.

يُفصل أثناء وبعد قليل عن لاحقا واليوم التالي. إنهما أثران مختلفان بتوقيتين مختلفين، ويندمجان في ذاكرة واحدة. الكحول أوضح مثال: ما يفعله في حينه وما يفعله بالنوم بعد ست ساعات ليسا الحدث نفسه.

تبقى الفئات متميزة. المنشط الموصوف، والموصوف المُستعمل بشكل مختلف، وغير الموصوف، ثلاثة أمور مختلفة سريريا، ودمجها في كلمة منشطات واحدة يُفقد الجزء المفيد.

غير المعروف يبقى غير معروف. الكمية، والتركيز، وما كان فيها فعلا – إن لم يُعرَف، تُكتب عدم المعرفة. التقدير المُختلق لملء فراغ يبدو بيانات، وهو أسوأ من الفراغ.

ولا استعمال حالي يُسجل إجابة كاملة، مع سؤال وقاية إن أُريد.

الأفكار الأساسية

المعلومة الصادقة سياق سريري، لا اعترافا.

يُسجل ما كان يجري بالفعل قبل الاستعمال. هذا هو الجزء الذي يتخطاه الناس، وهو الجزء الذي يحمل المعنى.

يُفصل «أثناء / بعد قليل» عن «لاحقا / اليوم التالي».

يبقى المنشط الموصوف، والموصوف المُستعمل بشكل مختلف، وغير الموصوف فئات متميزة.

الكمية أو التركيز أو المحتوى غير المعروف يبقى غير معروف. لا يُقدَّر لملء الفراغ.

مشاهدة الفيديو أولاً

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو.

ملاحظة ماتيو الصادقة، وتُظهر كيف يبدو التسلسل الدقيق حين يكون غير مريح.

لماذا لا تدور هذه الصفحة حول إيقاف أي شيء، بوضوح كافٍ لتصديقه قبل الكتابة.

تُشاهد قبل استعمال هذه الصفحة. الدرس المصوّر هو الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحظ – الدرس 11 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

اختيار الطريقة الأكثر أماناً لاستعمال هذه الصفحة

تُستكمل فقط عند القدرة على التأمل بأمان.

تُختار مناسبة حديثة واحدة، أو مناسبة مهمة واحدة، أو نمط متكرر واحد.

يمكن اختيار لا استعمال حالي يُسجّل.

يمكن استعمال غير مؤكد، أو غير معروف بعد، أو أفضل طرح هذا في حديث مع مختص، أو أفضل عدم الإجابة.

يمكن إبقاء هذه الصفحة خاصة أو مناقشة الموضوع شفهيًا بدلاً من ذلك.

النطاق

لا يمكن لهذه الملاحظة أن تشخص اضطراب تعاطي مواد، أو تحدد ما إذا كانت مادة ما سببت نوبة مزاج.

يمكن للتوقيت أن يدعم سؤالاً للمختص، لكنه لا يُثبت سبباً.

هذه ليست دليل استعمال آمن، ولا فاحص تفاعلات، ولا خطة إزالة سموم، ولا تعليمة دوائية.

وقف فوري للسلامة

الارتباك الشديد الحالي، أو الدهان، أو ألم الصدر، أو النوبة التشنجية، أو صعوبة التنفس، أو الانهيار، أو الضرر الخطير في الحكم، أو أفكار إيذاء، أو الخطر الوشيك، كل ذلك يوقف هذا التمرين ويستدعي مساعدة محلية عاجلة مناسبة.

لا تُقاد سيارة، ولا تُشغّل آلات، ولا تُؤخذ جرعة أخرى «لتصحيح» الوضع أثناء التأثير الحالي؛ تُستعمل مساعدة محلية مناسبة، وشخص موثوق غير متأثر حالياً حيثما أمكن.

يُتوقف هنا.

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.

عند احتمال تورط مادة غير معروفة أو خطيرة، يُستعمل رقم الطوارئ المحلي. وتُشغل معظم البلدان أيضا خط معلومات عن التسمم، وهو غالبا أسرع من قسم الطوارئ لسؤال «ما هذا وماذا يفعل» – لكن هذه الكراسة لا تدرج واحدا، لأنها وطنية ولا تعرف مكان القارئ. bipolarclarity.com/ar/gethelp يربط بالباحث الذي يعرف: يُبحث عن معلومات التسمم مع اسم البلد. يُوجد هذا الآن، لا في الليلة التي يُحتاج فيها إليه.

وقف بسبب انسحاب الكحول

عند احتمال انطباق شرب ثقيل مطوّل، لا يُوقف فجأة بناء على هذا الدرس؛ فانسحاب الكحول يمكن أن يهدد الحياة، فتُطلب مساعدة طبية للتخطيط بأمان.

لا تُقيم هذه الصفحة خطر الانسحاب. عند عدم اليقين، يُحضر هذا السؤال: **هل يمكن أن يكون الإيقاف المفاجئ خطرا في حالتي، وما المسار الطبي المناسب؟**

حدود الدواء

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

وهذا يشمل تخطي جرعة أو زيادتها.

تُطرح على الطبيب الواصف أو الصيدلي المعني أسئلة عن المنتجات الدقيقة، والتوقيت، والسياق الصحي.

الخصوصية

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

لا تُدرج أسماء أو تفاصيل تُعرّف شخصا آخر، ولا تفاصيل عن مصدر غير قانوني، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس، ولا أي شيء يجعل الاحتفاظ بالصفحة غير آمن.

يمكن استعمال **أفضل عدم الإجابة**، أو إبقاء الصفحة خاصة، أو مناقشة الموضوع شفويا بدلا من ذلك.

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 11. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مرجع آمن — التسلسل الصادق

النافذة	يُسجّل	لا يُستنتج
ما + متى	الفئة أو المنتج، والحالة الوصفية، والكمية أو التركيز إن عُرف، والتوقيت، والغرض أو السياق، والمواد أو الأدوية القريبة	هل كان آمناً أو سبب نوبة
قبل	النوم، والمزاج، والطاقة، والتنشّط، والقلق، والإدراك، والحكم، والأداء الحاضرة بالفعل	أن المادة بدأت النمط كله
أثناء / بعد قليل	التغيّرات المُلاحظة أثناء احتمال وجود الأثر	أن كل تغيّر جاء من المادة
لاحقاً / اليوم التالي	النوم، والمزاج، والطاقة، والقلق، والرغبة الملحة، والقرارات، والأداء بعد ذلك	أن التسلسل يُثبت السبب
سؤال مفتوح	التكرار، والمعلومة الناقصة، وسؤال للمختص	تشخيصاً أو قرار علاج

مسارات الملاحظة

توقيت النوم، والحاجة إلى النوم، وجودة النوم؛
اتجاه المزاج أو شدة الانفعال؛
الطاقة، أو السرعة، أو التنشّط؛
القلق، أو الهياج، أو الاستثارة الجسدية؛
الإدراك أو وضوح التفكير؛
الكبح، أو الحكم، أو القرارات؛
الأداء أو العواقب؛
لم يُلاحظ تغيّر؛
غير معروف بعد.

لم يُلاحظ تغيّر تعني فقط أن التغيّر لم يُلاحظ. وليست دليلاً على انعدام الأثر.

المسار الأساسي

اختيار نوع ملاحظة واحد

نوع الملاحظة

- ☐ مناسبة حديثة واحدة
☐ مناسبة مهمة سابقة واحدة
☐ نمط متكرر واحد
☐ لا استعمال حالي يُسجّل – سؤال وقاية فقط
☐ غير معروف بعد
☐ أفضل عدم الإجابة

مناسبة حديثة واحدة؛

مناسبة مهمة سابقة واحدة؛

نمط متكرر واحد؛

لا استعمال حالي يُسجّل – سؤال وقاية فقط؛

غير معروف بعد؛

أفضل عدم الإجابة.

تسجيل ما وحين

المادة أو المنتج

- ☐ الكحول
☐ القنب
☐ المنشط موصوف
☐ المنتج عالي الكافيين
☐ الكوكايين
☐ الميثامفيتامين
☐ منشط أو منتج آخر
☐ غير معروف بعد
☐ أفضل عدم الإجابة

الكحول؛

القنب؛

منشط موصوف؛

منتج عالي الكافيين؛

الكوكايين؛

الميثامفيتامين؛

منشط أو منتج آخر؛

غير معروف بعد؛

أفضل عدم الإجابة.

حالة المنشط

يُسجَّل كل من المنشط الموصوف المُستعمل حسب التوجيهات، والمنشط الموصوف المُستعمل بشكل مختلف، والمنشط غير الموصوف، على حدة؛ ولا يحصل أي منها هنا على استنتاج تلقائي.

- | | |
|--|--|
| ☐ موصوف لي ومُستعمل حسب التوجيهات | ☐ موصوف لي ومُستعمل بشكل مختلف عن التوجيهات |
| ☐ موصوف لشخص آخر / غير موصوف | ☐ منتج عالي الكافيين |
| ☐ منشط غير مشروع أو غير منظم | ☐ غير مؤكد |
| ☐ لا استعمال لمنشطات | ☐ أفضل عدم الإجابة |

موصوف لي ومُستعمل حسب التوجيهات؛

موصوف لي ومُستعمل بشكل مختلف عن التوجيهات؛

موصوف لشخص آخر / غير موصوف؛

منتج عالي الكافيين؛

منشط غير مشروع أو غير منظم؛

غير مؤكد؛

لا استعمال لمنشطات؛

أفضل عدم الإجابة.

الكمية والتركيز وطريقة الاستعمال

تُسجَّل فقط المعلومة المعروفة بالفعل. أمثلة:

علبتان؛ الحجم معروف؛

ثلاثة أكواب مصبوبة في البيت؛ الكمية الدقيقة غير مؤكدة؛

مأكول؛ نسبة THC الموسومة معروفة؛

قنب مستنشق؛ نسبة THC/CBD غير مؤكدة؛

قرص موصوف؛ التوقيت معروف؛

مسحوق يُباع باسم غير مؤكد.

الكمية أو التركيز أو المحتوى غير المعروف يجب أن يبقى غير معروف؛ لا تُعاد المادة لمعرفة.

لا يُستعمل هذا الحقل لحساب كمية آمنة أو مقارنة طرق الاستعمال.

التوقيت والغرض أو السياق والتعرضات القريبة

التوقيت والغرض أو السياق والمواد أو الأدوية القريبة

يُسجَّل:

التاريخ أو الفترة العامة؛
وقت البدء ووقت آخر استعمال، إن تُذكر؛
السبب أو السياق بكلمات محايدة؛
مواد أو منتجات أخرى موصوفة أو غير موصوفة استُعملت قريبا من الوقت نفسه؛
توقيت الدواء، من دون تغييره.

الغرض أو السياق

☐ اجتماعي	☐ النوم	☐ القلق/الراحة	☐ الطاقة/التركيز
☐ مزاج منخفض	☐ ترفيه	☐ ألم	☐ عادة/روتين
☐ رغبة ملحة/توق	☐ غير مؤكد	☐ سبب آخر	☐ أفضل عدم الإجابة

لقطة ما قبل

تُختار المسارات ذات الصلة وتُكتب لقطة مقتضبة واحدة عما كان يجري بالفعل.
أسئلة موجّهة:

كم كانت مدة النوم خلال الليلتين أو الثلاث السابقة؟
هل كان المزاج أقل، أم أعلى، أم أكثر تهيجًا، أم أكثر قلقًا، أم قريبا من خط الأساس؟
هل كانت الطاقة أو السرعة تتغيّر بالفعل؟
هل كان الحكم، أو الإنفاق، أو الخلاف، أو الأداء قد تغيّر بالفعل؟
يُستعمل **غير مؤكد** أو **غير معروف بعد** حين يكون ذلك هو الوصف الدقيق.

لقطة أثناء / بعد قليل

تُختار المسارات ذات الصلة وتُكتب فقط التغيّرات المُلاحظة.

أمثلة: **نعاس، هدوء أكثر، كلام أكثر، قلق أكثر، سرعة أكبر، فجوة في الذاكرة، إدراك غير معتاد، اندفاع أكثر، لم يُلاحظ تغيّر، غير مؤكد.**

يُتجنب هذا **سبب الهوس**، أو هذا **عالج القلق**، أو أي استنتاجات سببية أخرى.

لقطة لاحقا / اليوم التالي

يُسجَّل توقيت النوم وجودته وأي تغيير لاحق في المزاج، أو الطاقة، أو القلق، أو الإدراك، أو الحكم، أو الرغبة الملحة، أو الأداء.

أمثلة:

نام بسرعة؛ استيقظ أربع مرات؛ متهيّج صباح اليوم التالي؛

طاقة منخفضة وتركيز ضعيف لمدة يومين؛

بقيت الطاقة مرتفعة رغم قلة النوم؛

لم يلاحظ تغيير؛

غير معروف بعد.

تحديد التكرار ودرجة اليقين

التكرار

☐ لوحظ أكثر من مرة ☐ تكرار محتمل ☐ مناسبة واحدة فقط ☐ لم يلاحظ نمط
☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة

لوحظ أكثر من مرة؛

تكرار محتمل؛

مناسبة واحدة فقط؛

لم يلاحظ نمط؛

غير مؤكد؛

أفضل عدم الإجابة.

درجة اليقين بالتسلسل

☐ معروف ☐ مُتذكّر جزئيا
☐ غير مؤكد ☐ أفضل طرح هذا في حديث مع مختص
☐ أفضل عدم الإجابة

معروف؛

مُتذكّر جزئيا؛

غير مؤكد؛

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص؛

أفضل عدم الإجابة.

تسمية الفجوة المهمة أو مصدر القلق الأمني

الفجوة المهمة أو مصدر القلق الأمني

أمثلة:

الكمية أو التركيز غير مؤكد؛
بدأ التغير قبل الاستعمال؛
لم تُراجع مراجعة تفاعل الدواء؛
احتمال خطر انسحاب الكحول يحتاج تقييمًا طبيًا؛
حدث إدراك غير معتاد أو ضعف في الحكم؛
النمط المتكرر غير مؤكد؛
فجوة أخرى؛
أفضل عدم الإجابة.

إعداد سؤال واحد للمختص

سؤال واحد لمختص مؤهل

تُختار أو تُعدّل:

كيف يُفسّر ما بدأ قبل الاستعمال، وما تغيّر بعده، وما يبقى غير مؤكد؟
هل يمكن مراجعة هذا النمط بالضبط بحثًا عن تفاعلات مع أدويتي؟
هل يمكن أن يكون إيقاف الكحول فجأة خطرًا في حالتي، وما المسار الطبي الذي يُستعمل؟
كيف يمكن التمييز بين أثر المادة، وأثر ما بعدها، وتغيّر حالة المزاج في هذا النمط؟
ما المعلومة التي تساعد على تقييم ما إذا كان هذا النمط يتكرر؟

صفوف ملاحظات إضافية اختيارية

يمكن إضافة حتى صفين إضافيين من التسلسل الصادق. وهما اختياريان. لا يُستكملان لمجرد أن تبدو الكراسية منتهية.

ضوابط خاصة بالحالة

الكحول

تُسجّل الأوعية أو المقادير الفعلية والكميات كما هي معروفة. تختلف تعريفات المشروب المعياري والوحدة باختلاف المكان؛ يُستعمل فقط مرجع محلي مُتحقق منه. لا تضع هذه الكراسية حداً آمناً عالمياً. قد يتفاعل الكحول مع الأدوية؛ يُستعان بالطبيب الوصف أو الصيدلي بشأن التركيبة الدقيقة. احتمال الاستعمال الثقيل المطول يُفعل حد الانسحاب أعلاه.

القنب

شكل المنتج ونسبة THC/CBD الموسومة مفيدان فقط إن كانا معروفين بالفعل. المحتوى غير المعروف أو غير المنظم يبقى غير مؤكد. تُسجّل ملاحظات المزاج، والتفكير، والإدراك، والقلق، والحكم، والنوم. لا تُفسّر استجابة واحدة دليلاً مع تشخيص أو ضده.

المنشطات

يُسمّى المنتج الدقيق وحالته الوصفية. لا يُعامل الدواء الموصوف، والكافيين، والكوكايين، والميثامفيتامين معاملة متكافئة. تُسجّل ملاحظات النوم، واليقظة، والطاقة، والقلق، وأعراض القلب، والإدراك، والحكم، وانخفاض المزاج اللاحق. لا يُغيّر وصف دوائي من هذه الصفحة.

التوليفات

يُسجّل ما ظهر قريباً من حيث الوقت. لا تُستعمل الصفحة لترتيب التوليفات، أو اختبارها، أو إعادة تكرارها. المحتوى غير المعروف والآثار غير المتوقعة قد تستدعي مساعدة عاجلة مناسبة أو معلومات عن التسمم.

مسار الطاقة المنخفضة

يُستكمل هذان البندان ثم تُترك الصفحة:
ما ومتى: مادة أو منتج واحد وتوقيت تقريبي.
ملاحظة واحدة قبل/بعد: قبل [يُكتب هنا]؛ وبعد [يُكتب هنا].

سؤال المختص اختياري هنا.

مسار الطاقة المنخفضة كامل: ما ومتى، وملاحظة واحدة قبل/بعد.

لا يُعاد لاحقا لمجرد استيفاء المسار الكامل. تُضاف التفاصيل فقط إن كانت مفيدة.

مثال تخيلي موضح

ماتيو – نمط السبت المتكرر

المادة أو المنتج: عدة مشروبات كحولية في مناسبة اجتماعية؛ ثم قنب مبخر لاحقا. الكمية والتركيز وطريقة الاستعمال: الكمية متفاوتة؛ تركيز THC غير معروف. التوقيت والغرض أو السياق والمواد أو الأدوية القريبة: مناسبة اجتماعية يوم السبت؛ الدواء المسائي الموصوف عادة بعد العودة إلى البيت.

لقطة ما قبل: ليلتان قصيرتا النوم؛ طاقة أعلى من المعتاد بالفعل.

لقطة أثناء / بعد قليل: أكثر كلاما وتهورا؛ زاد الإنفاق؛ ذاكرة الساعة الأخيرة غير كاملة.

لقطة لاحقا / اليوم التالي: نام بسرعة، واستيقظ مرارا، وشعر بالقلق والتهيج؛ وارتفعت الطاقة مجددا مساء الأحد.

التكرار: محتمل.

الفجوة المهمة أو مصدر القلق الأمني: الكميات، وتفاعل الدواء، وما إذا كان التنشيط يتطور بالفعل بشكل مستقل.

سؤال واحد لمختص مؤهل: كيف يُفسّر النوم القصير والطاقة الأعلى اللذان بدأ قبل الاستعمال، ونمط الكحول

والقنب، وتوقيت الدواء؟ وما الذي يُطرح مع الطبيب الوصف؟

لا يحصل ماتيو من هذه الصفحة على تشخيص أو استنتاج سببي.

أين تقف هذه الصفحة الآن

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

نُعلم جاهزة للاستعمال فقط عند كتابة صف واحد على الأقل بصيغة شخصية – والمقصود أن يبقى الاستنتاج مفتوحا. ملاحظة تُترك ناقصة عمدا حالة صالحة.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص.

يمكن الفصل بين التسلسل والسبب

☐ واضح ☐ واضح جزئيا ☐ غير واضح ☐ أفضل عدم الإجابة

النافذة الأكثر فائدة كانت

ما ومتى ☐ قبل ☐ أثناء ☐ لاحقاً ☐
 سؤال مفتوح ☐ أفضل عدم الإجابة ☐

المسار المتبع

المسار الأساسي ☐ مسار الطاقة المنخفضة ☐ سؤال وقاية ☐ متوقف للسلامة ☐
 أفضل عدم الإجابة ☐

عبارة واحدة أريدها للرعاية – اختياري**وجهة هذه الصفحة**

يُنقل فقط:

النمط الملاحظ – تسلسل مقتضب واحد.

عدم يقين مهم أو مصدر قلق أمني – سطر واحد.

سؤال المختص – سطر واحد.

تبقى الكميات التفصيلية والسياق الحساس والتسلسل الكامل في صفحة الدرس الخاصة هذه. إن كان تخزينها غير آمن، يُنقل السؤال فقط أو تُختار المناقشة الشفهية.

قاعدة الحفظ

تضيف هذه الصفحة ملاحظة صادقة محفوظة عن المواد والمزاج؛ ولا تحل محل أي شيء.
 يُحفظ خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3). لا تُنقل التغيرات المرشحة من البطاقة الأولى للتغير المبكر (الدرس 4)؛ جرد الحالات المرتفعة وجرّد الحالات المنخفضة والمختلطة حلاً محلها بالفعل.
 يُحفظ جرد الحالات المرتفعة (الدرس 8) وجرّد الحالات المنخفضة والمختلطة (الدرس 9).
 تبقى خريطة التفسيرات الأخرى والحالات المتزامنة (الدرس 10) مفتوحة حتى مراجعة مهنية مناسبة.
 قد تضيف خريطة الهشاشة والحماية (الدرس 12) سياقاً؛ وقد تستعمل ورقة قرار الإيقاف (الدرس 16) ومسودة عمل الساعات الاثنتين والسبعين الأولى (الدرس 21) ملخصاً مراجعاً. ولا واحدة منها تغيّر تلقائياً الحالة السببية لهذه الملاحظة.

الخصوصية والسلامة

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

تبقى الإجابات في النسخة الخاصة.

لا تُدرج تفاصيل تُعرّف شخصاً آخر.

لا تُسجل تفاصيل عن مصدر غير قانوني، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس.

لا تُستكمل الصفحة أثناء التأثير الحالي أو في وضع غير آمن.
يُستعمل **أفضل عدم الإجابة**، أو سؤال شفهي، أو ملاحظة منفصلة محفوظة بأمان، حين يكون ذلك مناسباً.
تُتلف المسودات المطبوعة بأمان إن كانت تحتوي معلومات شخصية حساسة.
هذه الصفحة وثيقة خاصة، لا وثيقة **محمية قانوناً**. لا حصانة قانونية لها، ويمكن لشخص آخر أن يقرأ الملف المحفوظ أو المطبوع.
⚠ **الوضع القانوني للمواد المذكورة هنا يختلف باختلاف البلد.** الاستعمال الشخصي جريمة في بعض البلدان.
يُفكر في هذا قبل كتابة أي شيء هنا يمكن استعماله ضد كاتبه.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذا الفصل.

الكلمات المستعملة في هذا الفصل

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

إجابات يمكن استعمالها دائماً (هروب البرنامج) – الإجابات الخمس المتاحة دائماً 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 أضمن من صفحة مُلئت لتبدو كاملة.

خط الأساس (الدرسان 2 و3) – ما هو معتاد **شخصياً**، 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.
درجة اليقين (معروف / محتمل / غير مؤكد، الدرس 12) – مدى التأكد من ملاحظة ما، وتُسجل منفصلة عن الملاحظة نفسها. عدم التأكد معلومة تستحق التسجيل، لا سبباً لترك السطر فارغاً.

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 سجلاً أو تاريخاً 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 فعلاً في النوم أو العمل أو المال أو العلاقات أو السلامة. في هذا البرنامج كله، الأثر أكثر فائدة من درجة شدة اختراعها 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 أضمن من فصل يُخطى انتظاراً لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أصغر.

المسار – طريقة للحصول على المساعدة، مكتوبة قبل الحاجة إليها. يفصل البرنامج بين ثلاثة مسارات عمداً: 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.

النوبة – فترة يمكن تمييزها بتغيير فيها عدة أمور معا وتبقى متغيرة، لا يوماً سيئاً واحداً أو شعوراً قوياً عابراً. يضع كل إطار عباته الخاصة للمدة والشدة، و**المختص هو من يقرر ما إذا كانت فترة ما تُحتسب نوبة**. تصف هذه الكراسة الفترات؛ لا تصنفها أبداً.

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.

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 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، وقبول «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 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

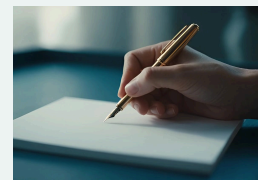
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شخص شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي 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 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 (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 (24/7). 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 «كلّنا 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.