

12

ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي

يُبنى صف خريطة شخصي واحد يربط ضغطاً مرشحاً
بأول أثر يمكن ملاحظته له، وبالتأثير الحقيقي عليه،
وبحماية واحدة، ووظيفة تلك الحماية وتوفرها، وخطوة
تعزيز صغيرة واحدة.

الدرس 12 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l12

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 والقنب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحظ
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي
13	كيف تُحضر 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

يُبنى صف خريطة شخصي واحد يربط ضغطا مرشحاً بأول أثر يمكن ملاحظته له، وبالتأثير الحقيقي عليه، وبحمائية واحدة، ووظيفة تلك الحماية وتوفرها، وخطوة تعزيز صغيرة واحدة.

يُخرج من هذا الفصل ب صف كامل واحد – ضغط مرشح، وأول أثر يمكن ملاحظته له، وحماية واحدة، وخطوة صغيرة واحدة لتعزيزها.

هذه خريطة تخطيط. وليست تنبؤًا، ولا حكماً سببياً، ولا درجة انتكاس.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 12. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الخريطة هي مكان العمل الفعلي.

المستثير ضغط مرشح، لا مفتاحاً. لا شيء في هذه الصفحة يُشغّل أي شيء. ما تفعله الخريطة هو ربط ضغط يمكن تسميته بأول أثر يمكن ملاحظته له، وبمقدار التأثير الحقيقي عليه، وبحمائية واحدة تساعد – لتكون الخطة موجودة قبل وصول الضغط.

المناسبات السارة تُحتسب أيضاً. وظيفة جديدة، أو زفاف، أو ولادة، أو انتقال اختيار وأريد. تغيّر هذه الأحداث الحمل والإيقاع تماماً كما تفعل الأحداث الصعبة، وهي التي لا يخطط لها أحد، لأن التخطيط لها يبدو جحوداً.

الضغط البنيوي مكانه على الخريطة. السكن، والمال، والعمل غير المستقر، والتميز، ومسؤوليات الرعاية. هذه ليست إخفاقات شخصية، وليست خارج الموضوع – فهي تغيّر النوم والإيقاع والحمل بموثوقية أي شيء آخر، وحذفها يجعل الخريطة كاذبة.

الحماية تساعد بوظيفتها، ولا تضمن شيئاً. المهم هو ما تفعله: تحمي النوم، أو تضيف شخصاً، أو تقلل مطلباً، أو تشتري وقتاً. تسمية الوظيفة هي ما يتيح استبدال حماية بأخرى حين تتوقف الأولى عن التوفر.

التوفر سؤال قائم بذاته. الحماية التي فُكر فيها ليست كالحماية الموجودة فعلاً. إن احتاجت إلى إعداد، فتلك هي الخطوة الصغيرة التي تطلبها هذه الصفحة – واحدة، لا خمساً.

وصف صادق واحد مسار كامل. لا تُقيّم الخريطة بمدى امتلائها.

الأفكار الأساسية

المستثير ضغط مرشح، لا مفتاحاً.

المناسبات السارة تغيّر الحمل والإيقاع أيضاً، لا الصعبة وحدها.

الضغط البنيوي مكانه على الخريطة. السكن، والمال، والتميز ليست إخفاقات شخصياً.

الحماية تساعد بوظيفتها؛ ولا تضمن الوقاية أبداً.
التوفر مهم. الحماية المخطّط لها قد تحتاج إلى إعداد قبل أن توجد فعلاً.
صف صادق واحد مسار كامل.

مشاهدة الفيديو أولاً

يضيف الفيديو أمرين لا تستطيع الخريطة حملهما.
صف أمينة، يُبنى بصوت مسموع، بما في ذلك لحظة اختيارها حماية خاطئة وتغييرها إياها.
لماذا الضغط ليس لوماً – التمييز الذي تقوم عليه الخريطة كلها، وأسهل تمييز يُفقد في يوم سيئ.
 تُشاهد قبل بناء الخريطة الشخصية. الدرس المصوّر هو **ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي** – الدرس 12 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

النطاق

لا يمكن لهذه الخريطة أن تتنبأ بنوبة، أو تثبت سببها، أو تضمن الوقاية منها.

الضغط ليس لوماً، والحماية ليست ضماناً.

يُستعمل معروف أو محتمل أو غير مؤكد؛ والنوبة من دون ضغط مُتذكّر تبقى حالة صالحة.

لا تُستعمل هذه الصفحة لاختبار ضغط مشتبه به، أو لتشخيص الذات، أو لتقييم خطر الانتكاس، أو لاتخاذ قرار علاجي أو حياتي كبير.

وقف السلامة

التنشيط الشديد الحالي، أو الذهان، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو أفكار الإيذاء، أو الخطر الوشيك، كل ذلك يوقف هذا التمرين ويستدعي مساعدة محلية عاجلة مناسبة.

تُوقّف الكراسة.

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 بلداً في آخر هذه الكراسة.

لا حاجة إلى خريطة مكتملة أو تفسير مُثبّت قبل طلب المساعدة.

حدود الدواء والتغيير الكبير

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

ولا يأذن كذلك بتغيير حياتي كبير.

يمكن للخريطة أن تُحضر محادثة مع مختص مناسب. ولا يمكنها أن تأذن بتغيير العلاج، أو ترك وظيفة، أو إنهاء علاقة، أو إلغاء رعاية، أو إعادة خلق ضغط مشتبّه به.

الخصوصية والموافقة

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

الصدمة، والخلاف، والأحداث الخاصة اختيارية؛ لا تفصيل مطلوب.

لا تُدرج تفاصيل تُعرّف طرفاً ثالثاً، ولا رواية صدمة، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس، ولا أي شيء غير آمن للاحتفاظ به.

يُستعمل ضغط خاص في علاقة، أو حدث خاص، أو أفضل عدم الإجابة حين يكفي ذلك.

إشراك شخص آخر يتطلب موافقته ودورا متفقاً عليه؛ والدعم ليس مراقبة.

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 يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة:

bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 12. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

مرجع آمن — الخريطة الخماسية الأجزاء

الجزء	السؤال	مثال	الحد
الضغط	أي حالة أو حدث أو تغيير قد يكون ذا صلة؟	ثلاثة مواعيد نهائية متأخرة في أسبوع واحد	مرشح ضيق، لا سبب

الجزء	السؤال	مثال	الحد
أول أثر	ما الذي يمكن ملاحظته أولاً؟	العمل بعد منتصف الليل	ملاحظة، لا تشخيص
منطقة التأثير	أي نوع من التأثير واقعي؟	يمكن التحضير لجزء منه	لا لوم على التحكم المحدود
الحماية	أي وظيفة تدعم الاستقرار هنا؟	فترة تنفيس محمية	دعم، لا ضمان
التوفر + الخطوة	هل هي موجودة اليوم، وما الذي يعززها؟	متوفرة جزئياً! يُطلَب تبديل مهمة واحدة	الفجوة معلومة، لا إخفاق

فئات الضغط المرشح

اضطراب النوم أو الإيقاع؛
المطالب، أو المواعيد النهائية، أو كثرة الأهداف المتزامنة؛
التحولات، أو السفر، أو تغييرات الجدول؛
المناسبات السارة، أو الاحتفال، أو تسريع الأهداف؛
الخلاف، أو العزلة، أو الرعاية، أو الحمل الاجتماعي الزائد؛
الألم، أو المرض، أو التعافي، أو تغيير جسدي آخر؛
ارتباك العلاج، أو الموعد، أو الصيدلية، أو التكلفة، أو عائق النقل؛
سياق متعلق بالمواد سبقت ملاحظته في الملاحظة الصادقة عن المواد والمزاج (الدرس 11)؛
السكن، أو المال، أو ظروف العمل، أو التمييز، أو ضغط الحاجات الأساسية؛
ضغط ضيق آخر؛
لم يُحدّد ضغط؛
أفضل عدم الإجابة.

مسارات أول أثر

توقيت النوم أو الحاجة إليه؛
الإيقاع اليومي أو الوجبات؛
الطاقة، أو السرعة، أو عدد الأهداف؛
المزاج، أو التهيج، أو شدة الانفعال؛
التفكير، أو الانتباه، أو القرارات؛
التواصل، أو الخلاف، أو العزلة؛
الجسد أو الأداء الجسدي؛
العمل، أو الدراسة، أو مهام الرعاية، أو الأداء اليومي؛
غير مؤكد أو لم يُلاحظ.

وظائف الحماية

يثبّت الإيقاع؛
يخفّف العبء؛
يساعد على الملاحظة؛
يساعد على التصرف؛
يحافظ على التواصل؛
تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية.

المسار الأساسي — صف خريطة واحد

يُستكمل صف واحد. الصفوف الاختيارية تأتي لاحقاً.

الضغط المرشّح

تُختار حالة أو حدث أو تغيّر ضيق واحد. يُوصف الحمل أو الاضطراب بدل وسم شخص كامل، أو وظيفة، أو علاقة، أو فترة حياة كاملة.
أمثلة:

تغيّر وقت الاستيقاظ بعد السفر؛

عدة مشاريع مثيرة تبدأ معاً؛

خلاف خاص يستمر حتى وقت متأخر من الليل؛

يصبح الوصول إلى الصيدلية غير مؤكد؛

الرعاية تُزيل فترة تعافي.

يمكن كتابة لم يُحدّد ضغط أو أفضل عدم الإجابة.

درجة اليقين

يُختار واحد:

معروف — لوحظ مراراً أو رُوجع بعناية؛

محتمل — يستحق المتابعة أو النقاش؛

غير مؤكد — الصلة لا تزال مفتوحة؛

لم يُحدّد ضغط؛

أفضل عدم الإجابة.

لا يُرفع ضغط إلى **معروف** لمجرد أنه وقع قبل نوبة واحدة.

أول أثر يمكن ملاحظته

يُكتب أول تغيّر محدد يمكن ملاحظته واقعياً. يُدرّج المسار والملاحظة، لا التفسير.
أمثلة:

النوم: أبدأ التحضير للعمل بعد منتصف الليل.

الأهداف: أضيف التزامات قبل إنهاء الموجودة.

التواصل: أتوقف عن الرد عدة أيام.

الأداء: مهمة إدارية عادية تملأ معظم اليوم.

غير مؤكد – لم أحدد أثراً مبكراً.

يمكن لهذا الحقل أن يُفيد لاحقاً سلّم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19). ولا يُشخص حالة هنا.

منطقة التأثير

يُختار الأنسب حالياً:

يمكنني تغيير جزء منه؛

يمكنني التحضير له؛

يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي؛

خارج عن سيطرتي؛

غير مؤكد؛

أفضل عدم الإجابة.

الضغوط البنيوية والظروف الخارجة عن السيطرة ليست إخفاقات شخصية.

إن انطبق أكثر من خيار، يُختار الذي يشكّل الخطوة التالية اليوم.

الحماية

تُسمّى حالة، أو مورد، أو علاقة، أو روتين، أو مسار وصول واحد قد يساعد مع هذا الضغط أو أثره المبكر. أمثلة:

مرساة استيقاظ أيام العمل؛

فترة تعافٍ محمية واحدة؛

ملاحظة خاصة موجزة عن النوم والطاقة؛

جهة اتصال رعاية محفوظة ومسار نقل؛

تواصل دوري واحد بموافقة؛

مناصر إعانات، أو سكن، أو عمل.

يمكن تسجيل لم تُحدّد حماية قابلة للاستعمال بعد.

وظيفة الحماية

تُختار وظيفة أساسية واحدة:

يثبّت الإيقاع؛

يخفّف العبء؛

يساعد على الملاحظة؛
يساعد على التصرف؛
يحافظ على التواصل؛
تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية؛
غير مؤكد.
تُختار الوظيفة الأهم في هذا الصف، حتى لو فعلت الحماية أكثر من شيء واحد.

التوفر اليوم

يُختار واحد:
جاهزة الآن؛
متوفرة جزئياً؛
تحتاج إلى إعداد؛
تعتمد على شخص آخر أو خدمة؛
غير متوفرة / غير مؤكدة.

الحماية المخطط لها ليست كالحماية المتوفرة فعلاً في الواقع؛ والفجوة معلومة، لا إخفاق.

إن ظهر شخص آخر في الحماية، يُتأكد من أن الدور طلب يمكنه قبوله أو رفضه.

أصغر خطوة تعزيز

يُكتب إجراء واحد يعزز التوفر من دون إعادة تصميم الحياة أو تغيير العلاج.
صيغ مفيدة:

...save

يُسأل هل...

تُكتب الجملة الأولى من...

يُوضع... حيث يمكن رؤيته؛

...request

...preserve

تُسمى هذه الفجوة ل...

أمثلة:

يُحفظ رقم العيادة وساعات العمل.

يُسأل هل يمكن تبديل مهمة مسائية واحدة لمدة أسبوعين.

تُحفظ مرساة استيقاظي الجاهزة خلال أسبوع العمل الأول.

يُكتب: «أريد مساعدة في التخطيط حول عائق الوصول هذا.»

تُترك الخطوة صغيرة، وقابلة للملاحظة، وقابلة للتراجع.

صفك الأساسي، في مكان واحد

الضغط المرشح:

درجة اليقين:

- ☐ معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐ لم يُحدّد ضغط
☐ أفضل عدم الإجابة

أول أثر:

منطقة التأثير:

- ☐ يمكنني تغيير جزء منه ☐ يمكنني التحضير له
☐ يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي ☐ خارج عن سيطرتي
☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة

الحماية:

الوظيفة الأساسية:

- ☐ تُثبت الإيقاع ☐ تقلل الحمل
☐ تساعد على الملاحظة ☐ تساعد على الفعل
☐ تحافظ على التواصل ☐ تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية
☐ غير مؤكد

التوفر:

- ☐ جاهزة الآن ☐ متوفرة جزئياً
☐ تحتاج إلى إعداد ☐ تعتمد على شخص آخر أو خدمة
☐ غير متوفرة / غير مؤكدة

أصغر خطوة تعزيز:

يُقرأ الصف مرة واحدة. يُتحقق فقط من:

هل الضغط ضيق بما يكفي ليلاحظ؟

هل تسمية درجة اليقين صادقة؟

هل الحماية متوفرة فعلا بالحالة المختارة؟

هل الخطوة التالية صغيرة وآمنة؟

مسار الطاقة المنخفضة

يُستكمل فقط:

ضغط محتمل واحد؛

حماية واحدة جاهزة الآن؛

أصغر خطوة تعزيز واحدة.

12

مسار الطاقة المنخفضة كامل: ضغط محتمل واحد، وحماية جاهزة واحدة، وأصغر خطوة تعزيز واحدة.

إن لم تكن هناك حماية جاهزة الآن، تُكتَب **لم تُحدّد حماية جاهزة** وتُستعمل **تسمية الفجوة لطلب الدعم** خطوة. وهذه نتيجة صالحة.

عمق اختياري

صف خريطة اختياري 2

تُكرّر الحقول الثمانية فقط إن أضاف صف ثانٍ ضغطاً أو حماية مختلفين اختلافاً ذا دلالة. لا يُستعمل لإثبات الصف الأول.

الضغط المرشّح – السطر 2

درجة اليقين – السطر 2

- ☐ معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐ لم يُحدّد ضغط ☐ أفضل عدم الإجابة ☐

أول أثر يمكن ملاحظته – السطر 2

منطقة التأثير – السطر 2

- ☐ يمكنني تغيير جزء منه ☐ يمكنني التحضير له ☐ يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي ☐ خارج عن سيطرتي ☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة ☐

الحماية – السطر 2

وظيفة الحماية – السطر 2

- ☐ تُنَبِّت الإيقاع ☐ تقلل الحمل ☐ تساعد على الملاحظة ☐ تساعد على الفعل ☐ تحافظ على التواصل ☐ تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية ☐ غير مؤكد ☐

التوفر اليوم – السطر 2

- ☐ جاهزة الآن ☐ متوفرة جزئياً ☐ تحتاج إلى إعداد ☐ تعتمد على شخص آخر أو خدمة ☐ غير متوفرة / غير مؤكدة ☐

أصغر خطوة تعزيز – السطر 2

صف خريطة اختياري 3

يُستعمل فقط عند تحسين التخطيط. الصف الفارغ ليس عملاً ناقصاً.

الضغط المرشّح – السطر 3

درجة اليقين – السطر 3

☐ معروف ☐ محتمل ☐ غير مؤكد ☐ لم يُحدّد ضغط
☐ أفضل عدم الإجابة

أول أثر يمكن ملاحظته – السطر 3

منطقة التأثير – السطر 3

☐ يمكنني تغيير جزء منه ☐ يمكنني التحضير له
☐ يحتاج إلى دعم أو تغيير نظامي ☐ خارج عن سيطرتي
☐ غير مؤكد ☐ أفضل عدم الإجابة

الحماية – السطر 3

وظيفة الحماية – السطر 3

☐ تُنَبّئ الإيقاع ☐ تقلل الحمل
☐ تساعد على الملاحظة ☐ تساعد على الفعل
☐ تحافظ على التواصل ☐ تحافظ على الوصول إلى الرعاية أو الحاجات الأساسية
☐ غير مؤكد

التوفر اليوم – السطر 3

☐ جاهزة الآن ☐ متوفرة جزئياً
☐ تحتاج إلى إعداد ☐ تعتمد على شخص آخر أو خدمة
☐ غير متوفرة / غير مؤكدة

أصغر خطوة تعزير – السطر 3

ملاحظة داعمة اختيارية

تُكتب سبب موجز واحد لتسمية درجة اليقين:

لوحظ أكثر من مرة؛

مناسبة واحدة فقط؛

نُوقِش في الرعاية؛

مدعوم بصفحات كراستي السابقة؛

العلاقة غير مؤكدة؛

أفضل عدم الإجابة.

ملاحظة دعم اختيارية بموافقة

تُستكمل فقط عند احتمال إشراك شخص آخر:

ما قد يُطلب:

ما لن يُطلب منه فعله:

كيف يمكنه قبول الدور، أو تغييره، أو رفضه:

لا يُنشأ وصول مراقبة، ولا مشاركة كلمة مرور، ولا تتبّع موقع، ولا واجب مفتوح النهاية.

سؤال رعاية اختياري

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالاً للمختص. إن كان سؤال مفيداً، يُكتب هنا

هل يمكن مراجعة ما إذا كان هذا ضغطاً مرشحاً مفيداً، وكيف يُفسَّر الأثر المبكر، وأي حماية واقعية في سياق رعايتي؟

وجهة هذه الصفحة

يُنقَل فقط ثلاثة أسطر مقتضبة:

أهم ضغط مرشح

تُستعمل صياغة محايدة مع تسمية درجة اليقين.

مثال: محتمل – عدة مشاريع مثيرة مع تحضير متأخر متكرر.

أقوى حماية جاهزة

تُختار حماية مُعلَّمة **جاهزة الآن**. إن لم تكن هناك حماية جاهزة، تُكتب **لم تُحدّد حماية جاهزة بعد**.

فجوة الحماية أو الخطوة التالية

تُكتب فجوة التوفر أو أصغر خطوة تعزيز.

يبقى السياق التفصيلي، والأسماء، وتاريخ الصدمة، والملاحظات الداعمة في صفحة هذا الدرس – أو تبقى غير مكتوبة.

منتصف الطريق – النظر في الخطة الموجودة بالفعل

تشكّل الدروس 1 إلى 12 الآن الإصدار العملي الأول من خطة الاستقرار.

اثنتا عشرة درساً تشكّل خطة عملية، لا نصف خطة. بقية البرنامج تُبنى على الموجود بالفعل، ولا شيء منها يسحب أي جزء منه.

أولاً، الجزء الشخصي

قبل التحقق من أي شيء، يُنظر في ما كُتب بالفعل. تُفتح أربع من الصفحات الشخصية وتُنسخ سطر واحد من كل منها – السطر الذي يُراد أن يقرأه أحد لو لم يكن لديه سوى ثلاثين ثانية.

من خط أساس النوم والإيقاع (الدرس 3)، سطر واحد عن شكل المعتاد

من بطاقة التغيّر المبكر (الدرس 4) أو من الجروود (الدرس 8)، تغيّر واحد يُراد رصده مبكراً

من صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5)، السؤال الذي لا تزال إجابته مطلوبة

بكلمات شخصية، اليوم، أمر واحد صار مفهوما الآن ولم يكن كذلك في الدرس 1

أربعة أسطر، بخط اليد، في صفحة واحدة. هذه هي الخطة. وكل ما يلي مجرد تحقق من إمكانية إيجاد بقيتها.

ثم، الترتيب

تتحقق هذه المراجعة من قابلية الاستعمال؛ ولا تطلب إعادة كتابة الصفحات السابقة. هذا فحص إيجاد، لا استمارة. إن أمكن وضع اليد على الصفحات، فالإجابة معروفة بالفعل ويمكن تركها فارغة.

القسم
إمكانية
ما ينبغي
إيجاده
الحالة

مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 1

خطوة الوصول
السلامة إلى
ونقطة السلامة
الانطلاق وحدود
(الدرس 1) البرنامج
جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استبدلت ☐
للاستعمال
لم تُكتب بعد ☐

مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 2

بطاقة ما يعنيه
«يعني / لا اضطراب
يعني» ثنائي
(الدرس 2) القطب من
حيث
التعلم
جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استبدلت ☐
للاستعمال
لم تُكتب بعد ☐

مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 3

خط أساس
خط أساس
النوم
والإيقاع
لأسبوع أيام
(الدرس 3)
جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استبدلت ☐
للاستعمال
لم تُكتب بعد ☐

القسم	ما ينبغي إمكانية إيجاده	الحالة
البطاقة الأولى للتغيير المبكر (الدرس 4)	التغييرات المبكرة المرشحة	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 4 جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة لاستعمال لم تُكتَب بعد ☐
صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5)	أسئلة الدواء	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 5 جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة لاستعمال لم تُكتَب بعد ☐
مخطط الحياة بثلاث فترات (الدرس 6)	سياق مسار الحياة	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 6 جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة لاستعمال لم تُكتَب بعد ☐
خريطة لغة التشخيص (الدرس 7)	لغة النمط الفرعي	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 7 جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة لاستعمال لم تُكتَب بعد ☐
جرد الحالات المرتفعة (الدرس 8)	ملاحظات الحالة المرتفعة	مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 8 جاهزة ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة ☐ استُبدلت ☐ بصفحة لاحقة لاستعمال لم تُكتَب بعد ☐

القسم	ما ينبغي إمكانية إيجاده	الحالة
جرد	ملاحظات	
الحالات	الحالات	
المنخفضة	المنخفضة	
والمختلطة	والمختلطة	
(الدرس 9)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 9		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		
خريطة	أسئلة	
التفسيرات	التفسيرات	
الأخرى	الأخرى	
والتزام	والتزام	
المتزامنة		
(الدرس 10)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 10		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		
الملاحظة	سياق	
الصادقة	المواد	
عن المواد	والمزاج، إن	
والمزاج	كان ذا صلة	
(الدرس 11)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 11		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		
خريطة	الضغوط،	
الهشاشة	والحمايات،	
والحماية	والتوفر	
(هذا الفصل)		
مراجعة منتصف الطريق – حالة قسم الدرس 12		
☐ جاهزة	☐ بانتظار معلومة	☐ تبقى خاصة
☐ لاستعمال	☐ استُبدلت	☐ بصفحة لاحقة
☐ لم تُكتَب بعد		

خيار صيانة صغير واحد

- ☐ تحديث سطر قديم واحد
- ☐ حذف تفصيل واحد يبدو خاصا جدا
- ☐ استكمال مسار طاقة منخفضة ناقص واحد
- ☐ تعليم قسم واحد لمناقشته لاحقا
- ☐ عدم إجراء أي تغيير اليوم

يُختار واحد:

- تحديث سطر قديم واحد؛
 - حذف تفصيل واحد يبدو خاصا جدا؛
 - استكمال مسار طاقة منخفضة ناقص واحد؛
 - تعليم قسم واحد لمناقشته لاحقا؛
 - عدم إجراء أي تغيير اليوم.
- هذه خطة عملية، لا اختبار ولا سجل دائم.

أين تقف هذه الصفحة الآن

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

تُعلم **جاهزة للاستعمال** فقط عند **كتابة ضغط واحد وحماية واحدة على الأقل بصيغة شخصية** – ولا يعتمد أي منهما على أحد آخر. خريطة تنتظر حماية لم يتسنّ ترتيبها بعد حالة صالحة، لا صفحة ناقصة.

☐ جاهزة للاستعمال
 ☐ بانتظار معلومة
 ☐ تبقى خاصة

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص.

الفكرة التي يُراد الاحتفاظ بها – الضغط مرشّح، لا سبب

☐ واضحة
 ☐ واضحة جزئيا
 ☐ غير واضحة
 ☐ أفضل عدم الإجابة

الجزء الذي كاد يُخطئ

☐ التوفر
 ☐ منطقة التأثير
 ☐ أول أثر
 ☐ لا شيء منها

☐ أفضل عدم الإجابة

المسار المتبّع

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

عبارة واحدة أريدها للرعاية – اختياري

الخصوصية والسلامة

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

تبقى الإجابات في النسخة الخاصة.

الترك فارغا، وغير مؤكد، و**ضغط خاص في علاقة، وحدث خاص، وأفضل عدم الإجابة** كلها إجابات صالحة وكاملة.

لا تُسجّل تفاصيل تُعرّف طرفاً ثالثاً، ولا رواية صدمة، ولا تفاصيل طريقة إيذاء النفس.
لا تُستكمل هذه الصفحة أثناء التنشيط الشديد، أو الذهان، أو الاكتئاب الطاعني، أو الخطر الوشيك. السلامة توقف الكراسي؛ يُنظر إلى وقف السلامة أعلاه.
الحماية التي تشرك شخصاً آخر تحتاج إلى موافقته ودور متفق عليه. والدعم ليس مراقبة.
تُتلف المسودات المطبوعة بأمان إن كانت تحتوي معلومات شخصية حساسة.
استكمال الكراسي لا يسبق أبداً المساعدة المهنية أو العاجلة أو مساعدة الطوارئ.

ملخص الختام

تفصل هذه الخريطة بين:

الضغط المرشّح والسبب المُثبت؛

أول ملاحظة والتشخيص؛

التأثير الواقعي واللوم؛

وظيفة الحماية وضمان الوقاية؛

فكرة مكتوبة وحماية متوفرة اليوم.

عند التوقف هنا، يكون التوقف عند نقطة حقيقية — وحالة هذه الصفحة تقول ما إذا كانت منتهية أم لا تزال تنتظر شيئاً خارجياً.

عند المتابعة، تُؤخذ فقط الأجزاء المختارة إلى وحدة محادثة العلاج. ولا حاجة أبداً لمشاركة الكراسي الخاصة كاملة.

مثال تخيلي موضح

أمنية شخصية متخيّلة مركّبة، وهي في خضم الأمر: اليوم التاسع من وظيفة أراستها لمدة عامين، بصباحات أبكر، وتنقل طويل، ومنحنى تعلّم حاد. الأمور تسير جيداً، وهذا جزء من المشكلة.

الضغط المرشّح: «أسابيع الوظيفة الجديدة بدايات مبكرة، وتحضير مسائي، وعدة أفكار جديدة مثيرة.»

درجة اليقين: محتمل — رأت أجزاء من هذا النمط من قبل، وإن كانت الوظيفة نفسها جديدة.

أول أثر يمكن ملاحظته: «أحضر بعد منتصف الليل، وأستيقظ باكراً من دون شعور بالتعب، وأضيف التزامات جديدة.»

منطقة التأثير: يمكنني تغيير جزء منه بالنسبة للتحضير المسائي؛ أما التنقل ووقت البدء فيحتاجان إلى تخطيط لا سيطرة.

الحماية: مرساة استيقاظ أيام العمل مع فترة تنفيس واحدة مدتها ثلاثون دقيقة بعد التنقل.

وظيفة الحماية: تُنبت الإيقاع — مع تقليل الحمل بصفته الأثر الثاني الذي اختارت عدم تسجيله بصفته أساسياً.

التوفر اليوم: مرساة الاستيقاظ **جاهزة الآن**؛ والتنفيس **متوفر جزئياً**، لأن مسؤوليات العائلة تبدأ فور العودة إلى البيت.

أصغر خطوة تعزيز: «أسأل شريكي هل يصلح تبديل مهمة واحدة من الاثنين إلى الخميس للأسبوعين الأولين، ثم تُراجع النتيجة.» طلب، لا افتراض.

تنقل أمينة ثلاثة أسطر إلى خطة الاستقرار الخاصة بها: الضغط المحتمل، وأقوى حماية جاهزة، وفجوة الحماية التي تريد معالجتها.

أمنية شخصية متخيلة. يوضح المثال الحقول؛ وليس تنبؤا، ولا حكما سببيا، ولا إجابة موصى بها.

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 أضمن من صفحة ملئت لتبدو كاملة.

ضغط مرشح (الدرس 12) – ما يسميه هذا البرنامج بدلا من «المحفز» (trigger). تغيير الكلمة هو المقصد: الضغط شيء يستحق المراقبة، لا مفتاحا يسبب نوبة. تسميته ليست توزيع لوم، والضغط البنوي كالمال والسكن والتمييز تدخل في الخريطة كأى شيء آخر.

درجة اليقين (معروف / محتمل / غير مؤكد، الدرس 12) – مدى التأكد من ملاحظة ما، وتُسجل منفصلة عن الملاحظة نفسها. عدم التأكد معلومة تستحق التسجيل، لا سببا لترك السطر فارغا.

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 كتب 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 يخترعها 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 يُتخطى انتظارا لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أصغر.

الحماية (الدرس 12) – ما يدعم الاستقرار بأداء وظيفة محددة: تثبيت الإيقاع، أو تخفيف العبء، أو المساعدة على الملاحظة، أو المساعدة على التصرف، أو الحفاظ على التواصل، أو إبقاء الرعاية في المتناول. الحماية تساعد. لا تضمن أبدا.

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.

خطة الاستقرار – الوثيقة التي تُبنى عبر الفصول الأربعة والعشرين، وتُجمّع في الدرس 24. مرتبة بحسب ما يُحتاج إلى إيجاده، لا بترتيب الدروس، لأن الأمر بحث عن معلومة لا مراجعة لمقرر.

النقل – اللحظة في نهاية الفصل حين ينتقل ما كتب إلى خطة الاستقرار. الفصل ورشة العمل؛ والخطة هي حيث يعيش الشيء المكتمل.

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 تسجيلا. لا يملك معظمهم شيئا مماثلا ليقدموه.

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.	يميزون 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«قبول» جوابا.

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

هل له تكلفة؟

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

وإن لم يرغبوا؟

لا بأس. الدعوة لا تنتهي صلاحيتها.

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

— ريني

← يمكن نزع الصفحة التالية أو إرسالها. إنها لهم.



لكل من يساند شخصا لديه اضطراب ثنائي القطب

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

ما يتعلم هنا

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

هل يفيد تعلم هذا فعلا؟

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

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

الدروس الـ 19

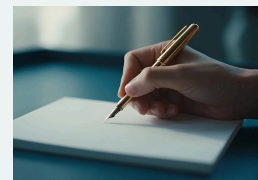
1	شخص شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟
2	مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟
3	فهم سلوك ثنائي القطب: ما الذي يمكن معرفته فعلا؟
4	هل أنت سبب نوبة ثنائي القطب؟
5	دعم علاج ثنائي القطب دون تولي الأمر
6	ثنائي القطب والنوم: المساعدة دون تولي الأمر
7	علامة تحذير لثنائي القطب أم مجرد يوم سيئ؟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

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

بـ 15 لغة: العربية • עברית • 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. 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 – Självordslinjen (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 – 1366 (24/7) 여성긴급전화.
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.