

12

לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מכביד ומה מגן

בונים שורה אישית אחת במפה, המקשרת בין גורם לחץ אפשרי, ההשפעה המוקדמת ביותר שלו, מידת ההשפעה האמיתית עליו, גורם מגן אחד, התפקיד והזמינות של אותו גורם מגן, וצעד קטן אחד לחיזוק.

שיעור 12 מתוך עשרים וארבעה



לצפות בשיעור הזה
bipolarclarity.com/he/program/12

זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

Bipolar Stability Program הוא עשרים וארבעה שיעורים חינוכיים לאנשים שכבר קיבלו אבחנה של הפרעה דו-קוטבית. כל שיעור הוא סרטון, וכל פרק הוא הדף הנלווה אליו. חמש עשרה שפות, בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום.

לפני שמתחילים

שום דבר כאן לא יגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף. מותר להשאיר שדה ריק, «עוד לא ידוע» היא תשובה, ואין כאן גרסה שאפשר להיכשל בה. כשפרק מפנה לשיעור אחר, מספר השיעור מופיע בסוגריים מרובעים. מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

למה זה קיים

קיבלתי אבחנה של הפרעה דו-קוטבית ב-2018. האפיזודה הראשונה הייתה ב-1993: עשרים וחמש שנים של חיים עם משהו שהיה לו שם שלא ניתן לי.

ואז היה מזל. בבית חולים קרוב הופעלה קבוצת פסיכו-חינוך: פסיכיאטר, פסיכולוגית, בערך עשרה אנשים סביב שולחן, פעם בשבוע, במשך ארבעה עשר חודשים. אף אחד שם לא אמר מה לעשות. שם לימדו מה הדבר הזה. מה שנשאר לא היה עובדה בודדת – זה היה שמישהו סידר את העובדות בסדר. עשרים וחמש שנים נאספו חלקים; בחדר ההוא, לראשונה, הם היו רצף.

כמעט אף אחד לא מקבל חדר כזה. זה שלי דרש שני אנשי מקצוע, קבוצה, רשימת המתנה, וכל זה קרוב מספיק לבית כדי להגיע כל שבוע במשך שנה. זה גם עלה אלפי דולרים.

אז הוא נבנה מחדש כמשהו שאפשר להתחיל הערב, בכל מקום, בחמש עשרה שפות, בחינם – עכשיו ובהמשך. לא ניסיון, לא דוגמית, שום דבר שנשמר לגרסה בתשלום.

– רנה, Bipolar Clarity

מה עשרים וארבעה פרקים בונים ופרק אחד לא יכול

כל פרק כותב חלק מאותו מסמך. שיעור 1 פותח את דף הביטחון, שיעור 4 נותן שם לסימני האזהרה הראשונים, שיעור 19 הופך אותם לסולם עם פעולה ואיש קשר בכל שלב, ושיעור 24 מרכיב את הכול לתוך **תוכנית היציבות**: דבר אחד שאפשר למסור למישהו ביום קשה, או לקחת לפגישה כשקשה למצוא מילים.

פרק בודד נותן דף אחד. עשרים וארבעה נותנים תוכנית.

עשרים וארבעה השיעורים

אפשר לעשות את הפרק הזה גם לבד – כך הוא נכתב. המספרים הם הסדר המומלץ, לא נעילה.

01	אבחנה חדשה של דו-קוטבית? להתחיל מהדף הזה
02	מהי הפרעה דו-קוטבית? (ומה היא לא)
03	שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעויות
04	סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך
05	התרופה הדו-קוטבית שלי – למה היא בעצם משמשת?
06	גרף חיים דו-קוטבי: איך ממפים היסטוריית מצב רוח
07	דו-קוטבי I מול דו-קוטבי II: מה המספר באמת אומר
08	היפומאניה בהפרעה דו-קוטבית: סימנים שהסביבה רואה קודם
09	מאניה ודיכאון בו-זמנית? מאפיינים מעורבים בהפרעה דו-קוטבית
10	הפרעה דו-קוטבית או משהו אחר? בלוטת התריס, טראומה, ADHD
11	אלכוהול, קנאביס והפרעה דו-קוטבית: למה לשים לב
12	לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מכביד ומה מגן
13	פגישה פסיכיאטרית בהפרעה דו-קוטבית: להפיק מהזמן הקצר
14	אני בסדר. למה עדיין תרופה להפרעה דו-קוטבית?
15	תופעות לוואי בטיפול דו-קוטבי: מה לעקוב ומתי להתקשר
16	חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן
17	הפרעה דו-קוטבית והריון: שאלות לשאול מוקדם
18	האם טיפול נפשי עוזר בהפרעה דו-קוטבית? מה העדויות אומרות
19	סימני אזהרה דו-קוטביים: עדינים, ברורים ודחופים
20	איך מכינים תוכנית משבר דו-קוטבית – לפני שצריך אותה
21	נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית – מה עושים?
22	איך בונים שגרה שעוזרת בהפרעה דו-קוטבית
23	החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות
24	אבל על מי שהיית דו-קוטביות וזהות

כל ה-24 בספר אחד
/bipolarclarity.com/he
workbook



להתחיל משיעור 1
/bipolarclarity.com/he/program
101



המטרה של הדף הזה

בונים שורה אישית אחת במפה, המקשרת בין גורם לחץ אפשרי, ההשפעה המוקדמת ביותר שלו, מידת ההשפעה האמיתית עליו, גורם מגן אחד, התפקיד והזמינות של אותו גורם מגן, וצעד קטן אחד לחיזוק.

בסיום יש שורה שלמה אחת – גורם לחץ אפשרי, ההשפעה המוקדמת ביותר שלו, גורם מגן אחד וצעד קטן אחד לחיזוק.

זוהי מפת תכנון. היא אינה תחזית, קביעה סיבתית או ציון סיכון להישנות.

על מה מדבר הפרק הזה

הפרק הזה מתלווה לשיעור הווידאו 12. הוא החצי שבו עובדים. הווידאו מעביר את ההוראה; המפה הזאת היא המקום שבו נעשית העבודה.

טריגר הוא גורם לחץ אפשרי, לא מתג. שום דבר בדף הזה לא הופך דבר. מה שהמפה עושה הוא לקשר בין לחץ שאפשר לתת לו שם, ובין ההשפעה המוקדמת ביותר שלו, מידת ההשפעה האמיתית עליו, וגורם מגן אחד שעוזר – כך שהתוכנית קיימת עוד לפני שהלחץ מגיע.

גם אירועים משמחים נחשבים. עבודה חדשה, חתונה, לידה, מעבר דירה שנבחר ונרצה. הם משנים את העומס ואת הקצב בדיוק כמו אירועים קשים, והם אלה שאף אחד לא מתכנן להם, כי תכנון כזה מרגיש כפוי טובה.

גם לחץ מבני שייך למפה. דיור, כסף, עבודה לא יציבה, אפליה, אחריות לטיפול באחרים. אלה אינם כשלים אישיים והם אינם חורגים מהנושא – הם משנים שינה, קצב ועומס באותה מהימנות כמו כל דבר אחר, והשמטתם הופכת את המפה לשקרית.

גורם מגן עוזר באמצעות תפקיד, ואינו מבטיח דבר. מה שחשוב הוא מה שהוא עושה: שומר על השינה, מוסיף אדם, מפחית דרישה, קונה זמן. מתן שם לתפקיד הוא מה שמאפשר להחליף גורם מגן אחד באחר כשהראשון מפסיק להיות זמין.

זמינות היא שאלה בפני עצמה. גורם מגן שחשבו עליו אינו זהה לגורם מגן שקיים בפועל. אם הוא דורש הקמה, זהו הצעד הקטן שהדף הזה מבקש – צעד אחד, לא חמישה.

שורה כנה אחת היא מסלול שלם. המפה אינה מדורגת לפי כמה היא מלאה.

הרעיונות המרכזיים

1. טריגר הוא גורם לחץ אפשרי, לא מתג.
2. גם אירועים משמחים משנים עומס וקצב, לא רק אירועים קשים.
3. גם לחץ מבני שייך למפה. דיור, כסף ואפליה אינם כשל אישי.
4. גורם מגן עוזר באמצעות תפקיד; הוא לעולם אינו מבטיח מניעה.
5. הזמינות חשובה. גורם מגן שתוכנן עשוי עדיין לדרוש הקמה לפני שהוא קיים בפועל.
6. שורה כנה אחת היא מסלול שלם.

לצפות בסרטון קודם

הווידאו מוסיף שני דברים שהמפה אינה יכולה להכיל.

- השורה של אמינה, נבנית בקול רם, כולל הרגע שבו היא בוחרת בגורם מגן לא מתאים ומחליפה אותו.
- למה לחץ אינו אשמה – ההבחנה שכל המפה תלויה בה, וזו שהכי קל לאבד ביום קשה.

כדאי לצפות בו לפני שבונים את שלך. שיעור הווידאו הוא לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מכביד ומה מגן – שיעור 12 מתוך Bipolar Stability Program.

לפני שמתחילים

היקף

המפה הזאת לא יכולה לחזות אפיזודה, להוכיח מה גרם לה או להבטיח מניעה.

לחץ אינו אשמה, והגנה אינה ערובה.

יש להשתמש ב**ידוע**, **בייתכן** או **בלא ברור**; אפיזודה בלי לחץ שזכור נשאת תקפה.

אין להשתמש בדף הזה כדי לבדוק גורם לחץ חשוד, לאבחן את עצמך, לדרג סיכון להישנות, או לקבל החלטה גדולה הנוגעת לטיפול או לחיים.

הפסקה מטעמי בטיחות

הפעלת יתר חמורה, פסיכזה, חוסר יכולת לספק צרכים בסיסיים, מחשבות על פגיעה או סכנה מיידית מפסיקות את התרגיל ומחייבות פנייה לעזרה מקומית דחופה ומתאימה.

יש להפסיק את החוברת.

אם יש אפשרות לסכנה מיידית, יש לפנות עכשיו לשירותי החירום המקומיים. קווי הסיוע במדינה שלך נמצאים בכתובת bipolarclarity.com/he/gethelp, או בנספח קווי הסיוע, מדינה אחרי מדינה, שבסוף החוברת הזאת.

אין צורך במפה מושלמת או בהסבר מוכח לפני פנייה לעזרה.

גבול לגבי תרופות ושינויים גדולים

התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.

והיא גם אינה מתירה שינוי חיים גדול.

המפה יכולה להכין שיחה עם איש מקצוע מתאים. היא אינה יכולה להתיר שינוי טיפול, עזיבת עבודה, סיום מערכת יחסים, ביטול טיפול או יצירה מחדש של גורם לחץ חשוד.

פרטיות והסכמה

התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.

טראומה, סכסוך ואירועים פרטיים הם רשות; שום פרט לא נדרש.

אין לכלול פרטים מזהים של צד שלישי, תיאור טראומה, פרטי שיטת פגיעה עצמית או כל דבר שלא בטוח לשמור.

אפשר להשתמש בלחץ פרטי במערכת יחסים, באירוע פרטי או בעדיף לא לענות כשזה מספיק.

מעורבות של אדם אחר מחייבת הסכמה ותפקיד מוסכם; תמיכה אינה מעקב.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד:

• עוד לא ידוע

• עדיף לא לענות

• אין כאן מה לתעד

• פרטי – לא נרשם כאן

• עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע

מאיפה מגיעות הטענות של הפרק הזה. הקביעות הקליניות בשיעור הזה מבוססות על מקורות, והמקורות פומביים: bipolarclarity.com/he/program/sources, תחת שיעור 12. מקור מראה מה אומרת ההנחיה המפורסמת. הוא לא מראה מה חל במקרה האישי, והוא לעולם אינו גובר על איש המקצוע שמכיר את המקרה.

מידע בטוח לעיון — מפת חמשת החלקים

חלק	שאלה	דוגמה	גבול
לחץ	אילו תנאי, אירוע או שינוי עשויים להיות משמעותיים?	שלושה מועדי הגשה מאוחרים בשבוע אחד	מועמד ממוקד, לא סיבה
השפעה מוקדמת	מה אפשר לצפות בו ראשון?	עבודה אחרי חצות	תצפית, לא אבחנה
אזור השפעה	איזו מידת השפעה ריאלית?	אפשר להתכונן לחלק מזה	ללא אשמה על שליטה מוגבלת
גורם מגן	איזה תפקיד תומך ביציבות כאן?	תקופת דקומפרסיה מוגנת	תמיכה, לא ערובה
זמינות + צעד	האם זה קיים היום, ומה מחזק אותו?	זמין חלקית; לבקש להחליף משימה אחת	הפער הוא מידע, לא כישלון

משפחות של גורמי לחץ אפשריים

- שיבוש שינה או קצב;
- דרישות, מועדי הגשה או יותר מדי מטרות בו-זמנית;
- מעברים, נסיעות או שינויי לוח זמנים;
- אירועים משמחים, חגיגה או האצה לקראת מטרה;
- סכסוך, בידוד, טיפול באדם אחר או עומס חברתי יתר;
- כאב, מחלה, החלמה או שינוי גופני אחר;
- בלבול לגבי טיפול, תור, בית מרקחת, עלות או חסם בהגעה;
- הקשר הנוגע לחומרים, שכבר נצפה בפתק הכן על חומרים ומצב רוח (שיעור 11);
- דיור, כספים, תנאי עבודה, אפליה או לחץ הנוגע לצרכים בסיסיים;
- גורם לחץ ממוקד אחר;
- לא זוהה גורם לחץ;
- עדיף לא לענות.

תחומי ההשפעה המוקדמת

- תזמון שינה או הצורך בשינה;
- קצב יומי או ארוחות;
- אנרגיה, קצב או מספר המטרות;
- מצב רוח, עצבנות או עוצמה רגשית;
- חשיבה, קשב או החלטות;
- קשר, סכסוך או בידוד;
- הגוף או תפקוד פיזי;
- עבודה, לימודים, משימות טיפול או תפקוד יומיומי;
- לא ברור או לא נצפה.

תפקידי גורם מגן

המסלול המלא — שורה אחת במפה

יש למלא שורה אחת. שורות נוספות מופיעות בהמשך, כרשות.

גורם לחץ אפשרי

יש לבחור תנאי, אירוע או שינוי אחד וממוקד. כדאי לתאר את העומס או את השיבוש, ולא להדביק תווית לאדם שלם, לעבודה, למערכת יחסים או לתקופת חיים.

דוגמאות:

- שעת ההשכמה משתנה אחרי נסיעה;

- כמה פרויקטים מלהיבים מתחילים יחד;
 - סכסוך פרטי נמשך עד השעות המאוחרות של הלילה;
 - הגישה לבית המרקחת נעשית לא ודאית;
 - הטיפול באדם אחר גוזל את זמן ההתאוששות שלי.
- אפשר לכתוב לא זוהה גורם לחץ או עדיף לא לענות.

מידת הוודאות

יש לבחור אחת:

- **ידוע** – נצפה שוב ושוב, או נבדק בקפידה;
- **ייתכן** – כדאי לעקוב אחריו או לדבר עליו;
- **לא ברור** – הקשר עדיין פתוח;
- **לא זוהה גורם לחץ**;
- **עדיף לא לענות**.

אין לקדם גורם לחץ למעמד **ידוע** רק בגלל שהוא קרה לפני אפיזודה אחת.

ההשפעה המוקדמת ביותר הנצפית

כדאי לכתוב את השינוי הספציפי הראשון שיכול להיות ניתן לצפייה במציאות. יש לכלול את התחום ואת התצפית, לא פרשנות.

דוגמאות:

- **שינה: התחלתי להתכונן לעבודה אחרי חצות.**
- **מטרות: הוספתי התחייבויות לפני שסיימתי את הקיימות.**
- **קשר: הפסקתי להגיב במשך כמה ימים.**
- **תפקוד: משימה מנהלית רגילה תפסה כמעט את כל היום.**
- **לא ברור – לא זיהיתי השפעה מוקדמת.**

שדה זה יכול להזין בהמשך את סולם האזהרה המלא (שיעור 19). הוא אינו מאבחן כאן שום מצב.

אזור ההשפעה

יש לבחור את ההתאמה הטובה ביותר כרגע:

- **אפשר לשנות חלק מזה;**
- **אפשר להתכונן לזה;**
- **יש צורך בתמיכה או בשינוי מערכתי;**
- **זה מחוץ לשליטה שלי;**
- **לא ברור;**
- **עדיף לא לענות.**

לחצים מבניים ותנאים שמחוץ לשליטה אינם כשלים אישיים.

כשמתאים יותר מאפשרות אחת, כדאי לבחור את זו שמעצבת את הצעד הבא להיום.

גורם מגן

כדאי לתת שם לתנאי, משאב, מערכת יחסים, שגרה או דרך גישה אחת שיכולים לעזור עם הלחץ הזה או עם ההשפעה המוקדמת שלו.

דוגמאות:

- עוגן שעת השכמה בימות חול;
- תקופת החלמה מוגנת אחת;
- פתק פרטי קצר על שינה ואנרגיה;
- איש קשר טיפולי שמור ודרך הגעה;
- בדיקת מצב אחת מבוססת הסכמה;
- גורם תומך בזכויות, בדיוור או בעבודה.

אפשר לרשום עדיין לא זוהה גורם מגן שימושי.

תפקיד ההגנה

כדאי לבחור את התפקיד החשוב ביותר בשורה הזאת, גם כשהגורם המגן עושה יותר מדבר אחד.

זמינות היום

יש לבחור אחת:

- מוכן עכשיו;
- זמין חלקית;
- דורש הקמה;
- תלוי באדם אחר או בשירות;
- לא זמין / לא ברור.

גורם מגן מתוכנן אינו זהה לגורם מגן זמין במציאות; פער הוא מידע, לא כישלון.

כשמופיע אדם אחר בגורם המגן, כדאי לוודא שהתפקיד הוא בקשה שהוא יכול לקבל או לדחות.

הצעד הקטן ביותר לחיזוק

כדאי לכתוב פעולה אחת שמחזקת את הזמינות בלי לעצב מחדש את החיים או לשנות טיפול.

צורות שימושיות:

- לשמור...

- לשאול אם...
- לכתוב את המשפט הראשון של...
- להניח... במקום שאראה אותו;
- לבקש...
- לשמר...
- לתת שם לפער הזה עבור...

דוגמאות:

- לשמור את מספר הטלפון של המרפאה ואת שעות הפתיחה.
- לשאול אם אפשר להחליף משימת ערב אחת למשך שבועיים.
- לשמר את עוגן ההשכמה המוכן שלי במהלך שבוע העבודה הראשון.
- לכתוב: «אני רוצה עזרה בתכנון סביב חסם הגישה הזה».

כדאי לשמור על הצעד קטן, נצפה וניתן לביטול.

השורה המרכזית שלך, במקום אחד

גורם לחץ אפשרי:

מידת ודאות:

☐ ידוע ☐ לא ברור ☐ לא זוהה גורם לחץ
☐ עדיף לא לענות

השפעה מוקדמת:

אזור השפעה:

☐ אפשר לשנות חלק מזה ☐ אפשר להתכונן לזה
☐ יש צורך בתמיכה או בשינוי מערכתי ☐ זה מחוץ לשליטה שלי
☐ לא ברור ☐ עדיף לא לענות

גורם מגן:

תפקיד עיקרי:מייצב את הקצב ☐עוזר לי לשים לב ☐שומר על הקשר ☐לא ברור ☐מפחית את העומס ☐עוזר לי לפעול ☐שומר על הגישה לטיפול או לצרכים בסיסיים ☐**זמינות:**מוכן עכשיו ☐זמין חלקית ☐דורש הקמה ☐תלוי באדם אחר או
בשירות ☐לא זמין / לא ברור ☐**הצעד הקטן ביותר לחיזוק:**

כדאי לקרוא את השורה פעם אחת. לבדוק רק:

- האם גורם הלחץ ממוקד מספיק כדי להיות ניתן לצפייה?
- האם תווית הוודאות כנה?
- האם הגורם המגן אכן זמין במצב שנבחר?
- האם הצעד הבא קטן ובטוח?

מסלול לימי אנרגיה נמוכה

יש למלא רק:

1. גורם לחץ אפשרי אחד;

2. גורם מגן אחד שמוכן עכשיו;

3. צעד קטן אחד לחיזוק.

המסלול לימי אנרגיה נמוכה שלם: גורם לחץ אפשרי אחד, גורם מגן מוכן אחד וצעד קטן אחד לחיזוק.

אם אין גורם מגן מוכן עכשיו, כדאי לכתוב **לא זוהה גורם מגן מוכן** ולהשתמש ב**לתת שם לפער הזה לבקשת תמיכה** כצעד. זו תוצאה תקפה.

העמקה נוספת — רשות

שורת מפה נוספת 2 — רשות

כדאי לחזור על שמונת השדות רק אם שורה שנייה מוסיפה גורם לחץ או גורם מגן שונים באופן משמעותי. אין להשתמש בה כדי להוכיח את השורה הראשונה.

גורם לחץ אפשרי – שורה 2

מידת הוודאות – שורה 2

☐ ידוע ☐ ייתכן ☐ לא ברור ☐ לא זוהה גורם לחץ
☐ עדיף לא לענות

ההשפעה המוקדמת ביותר הנצפית – שורה 2

אזור ההשפעה – שורה 2

☐ אפשר לשנות חלק מזה ☐ אפשר להתכונן לזה
☐ יש צורך בתמיכה או בשינוי מערכתי ☐ זה מחוץ לשליטה שלי
☐ לא ברור ☐ עדיף לא לענות

גורם מגן – שורה 2

תפקיד ההגנה – שורה 2

☐ מייצב את הקצב ☐ מפחית את העומס
☐ עוזר לי לשים לב ☐ עוזר לי לפעול
☐ שומר על הקשר ☐ שומר על הגישה לטיפול או לצרכים בסיסיים
☐ לא ברור

זמינות היום – שורה 2

☐ מוכן עכשיו ☐ זמין חלקית ☐ דורש הקמה ☐ תלוי באדם אחר או בשירות

☐ לא זמין / לא ברור

הצעד הקטן ביותר לחיזוק – שורה 2

שורת מפה נוספת 3 – רשות

כדאי להשתמש בה רק כשהיא משפרת את התכנון. שורה ריקה אינה עבודה חסרה.

גורם לחץ אפשרי – שורה 3

מידת הוודאות – שורה 3

☐ ידוע ☐ ייתכן ☐ לא ברור ☐ לא זוהה גורם לחץ

☐ עדיף לא לענות

ההשפעה המוקדמת ביותר הנצפית – שורה 3

אזור ההשפעה – שורה 3

☐ אפשר לשנות חלק מזה ☐ אפשר להתכונן לזה

☐ יש צורך בתמיכה או בשינוי מערכתי ☐ זה מחוץ לשליטה שלי

☐ לא ברור ☐ עדיף לא לענות

גורם מגן – שורה 3

תפקיד ההגנה – שורה 3

- ☐ מייצב את הקצב
☐ עוזר לי לשים לב
☐ שומר על הקשר
☐ לא ברור
☐ מפחית את העומס
☐ עוזר לי לפעול
☐ שומר על הגישה לטיפול או לצרכים בסיסיים

זמינות היום – שורה 3

- ☐ מוכן עכשיו
☐ לא זמין / לא ברור
☐ זמין חלקית
☐ דורש הקמה
☐ תלוי באדם אחר או בשירות

הצעד הקטן ביותר לחיזוק – שורה 3

תצפית תומכת נוספת – רשות

כדאי לכתוב סיבה קצרה אחת לתווית הוודאות:

- נצפה יותר מפעם אחת;
- מקרה בודד בלבד;
- עלה בשיחה עם איש מקצוע;
- נתמך על ידי עמודים קודמים בחוברת;
- הקשר לא ברור;
- עדיף לא לענות.

הערת תמיכה מבוססת הסכמה – רשות

כדאי למלא רק כשעשוי להיות מעורב אדם נוסף:

מה אפשר לבקש:

מה אין לבקש:

איך אפשר לקבל, לשנות או לדחות את התפקיד:

אין ליצור גישת ניטור, שיתוף סיסמאות, מעקב מיקום או חובה ללא סוף.

שאלה לאיש מקצוע – רשות

הדף הזה אינו דורש שאלה לאיש מקצוע. אם שאלה כזו יכולה לעזור, אפשר לכתוב אותה כאן

אפשר לבדוק יחד אם זהו גורם לחץ אפשרי שכדאי להתייחס אליו, איך לפרש את ההשפעה המוקדמת, ואיזה גורם מגן ריאלי בהקשר הטיפולי שלי?

לאן זה עובר

יש להעביר רק שלוש שורות תמציתיות:

גורם הלחץ האפשרי המרכזי

כדאי להשתמש בניסוח נייטרלי, יחד עם תווית הוודאות שלו.

דוגמה: **ייתכן – כמה פרויקטים מלהיבים בשילוב הכנה מאוחרת שחוזרת על עצמה.**

גורם המגן הזמין החזק ביותר

יש לבחור גורם מגן שסומן **מוכן עכשיו**. אם אין כזה, כדאי לכתוב **עדיין לא זוהה גורם מגן מוכן**.

הפער בגורם המגן או הצעד הבא

כדאי לכתוב את פער הזמינות או את הצעד הקטן ביותר לחיזוק.

הקשר מפורט, שמות, היסטוריית טראומה ותצפיות תומכות נשארים בדף השיעור הזה – או שאינם נכתבים כלל.

אמצע הדרך – מבט בתוכנית שכבר קיימת

שיעורים 1-12 מהווים כעת את המהדורה הפעילה הראשונה של תוכנית היציבות שלך.

שנים עשר שיעורים הם תוכנית פעילה, לא חצי תוכנית. שאר התוכנית בונה על מה שכבר יש, ושום דבר בה לא לוקח בחזרה מה שכבר נעשה.

קודם כול, החלק שהוא שלך

לפני שבדקים משהו, כדאי ללכת ולהסתכל במה שבאמת נכתב. כדאי לחזור לארבעה עמודים אישיים ולהעתיק שורה אחת מכל אחד – השורה שהיה רוצים שמישהו יקרא אילו היו לו רק שלושים שניות.

מקו הבסיס של שינה וקצב (שיעור 3), שורה אחת על איך נראה הרגיל

מכרטיס השינויים המוקדמים (שיעור 4) או מהמלאים (שיעור 8), שינוי אחד שהיה רוצים לתפוס מוקדם

מדף השאלות על תרופות (שיעור 5), השאלה שעדיין רוצים שתיענה

במילים אישיות, היום, דבר אחד שמובן עכשיו ולא היה מובן בשיעור 1

ארבע שורות, בכתב יד אישי, בעמוד אחד. זו התוכנית. כל מה שמופיע למטה רק בודק שעדיין אפשר למצוא את השאר.

אחר כך, בדיקת הסדר

הבדיקה הזאת בוחנת שימושיות; היא אינה מבקשת לשכתב עמודים קודמים. זוהי **בדיקת «אפשר למצוא»**, לא טופס. מי שיכול לשים יד על העמודים שלו כבר יודע את התשובה, ויכול להשאיר את זה ריק.

קטע	מה כדאי שתהיה יכולת למצוא	מצב
תוכנית הבטיחות ונקודת ההתחלה (שיעור 1)	גישה לבטיחות וגבולות התוכנית	בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L01 ☐ מוכן לשימוש ☐ מחכה למידע ☐ נשמר בפרטיות ☐ הוחלף בדף מאוחר יותר
		☐ טרם נכתב

כרטיס המשמעות / לא-משמעות (שיעור 2)
מה ההפרעה הדו-קוטבית אומרת לגבי הלמידה שלך

קטע	מה כדאי שתהיה יכולת למצוא	מצב
בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L02		
	קו בסיס של שינה וקצב, 7 ימים (שיעור 3)	מוכן לשימוש מחכה למידע נשמר בפרטיות הוחלף בדף מאוחר יותר
	טרם נכתב	
בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L03		
	קו הבסיס של שינה וקצב	מוכן לשימוש מחכה למידע נשמר בפרטיות הוחלף בדף מאוחר יותר
	טרם נכתב	
בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L04		
	כרטיס פתיחה לשינויים מוקדמים (שיעור 4)	מוכן לשימוש מחכה למידע נשמר בפרטיות הוחלף בדף מאוחר יותר
	טרם נכתב	
בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L05		
	דף שאלות על תרופות (שיעור 5)	מוכן לשימוש מחכה למידע נשמר בפרטיות הוחלף בדף מאוחר יותר
	טרם נכתב	
בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L06		
	גרף חיים בשלוש תקופות (שיעור 6)	מוכן לשימוש מחכה למידע נשמר בפרטיות הוחלף בדף מאוחר יותר
	טרם נכתב	
בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L07		
	מפת שפה אבחנתית (שיעור 7)	מוכן לשימוש מחכה למידע נשמר בפרטיות הוחלף בדף מאוחר יותר
	טרם נכתב	
בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L08		
	שפת תת-הסוגים	מוכן לשימוש מחכה למידע נשמר בפרטיות הוחלף בדף מאוחר יותר
	טרם נכתב	

קטע

מה כדאי שתהיה יכולת
למצוא

מצב

בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L07

☐ מוכן לשימוש
☐ מחכה למידע
☐ נשמר בפרטיות
☐ הוחלף בדף מאוחר יותר

☐ טרם נכתב

תצפיות על מצב מוגבר

מלאי מצב מוגבר
(שיעור 8)

בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L08

☐ מוכן לשימוש
☐ מחכה למידע
☐ נשמר בפרטיות
☐ הוחלף בדף מאוחר יותר

☐ טרם נכתב

תצפיות על מצב נמוך
ומעורבמלאי מצב נמוך
(שיעור 9)

בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L09

☐ מוכן לשימוש
☐ מחכה למידע
☐ נשמר בפרטיות
☐ הוחלף בדף מאוחר יותר

☐ טרם נכתב

שאלות על חלופות
ומצבים נלוויםמפת חלופות ומצבים
(שיעור 10)

בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L10

☐ מוכן לשימוש
☐ מחכה למידע
☐ נשמר בפרטיות
☐ הוחלף בדף מאוחר יותר

☐ טרם נכתב

הקשר של חומרים ומצב
רוח, אם רלוונטיפתק כן על חומרים
(שיעור 11)

בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L11

☐ מוכן לשימוש
☐ מחכה למידע
☐ נשמר בפרטיות
☐ הוחלף בדף מאוחר יותר

☐ טרם נכתב

גורמי לחץ, גורמי מגן
וזמינותמפת הפגיעות וההגנה
(הפרק הזה)

קטע

מה כדאי שתהיה יכולת
למצוא

מצב

בדיקת אמצע הדרך – מצב קטע L12

☐ מוכן לשימוש
☐ מחכה למידע
☐ נשמר בפרטיות
☐ הוחלף בדף מאוחר יותר

☐ טרם נכתב

בחירת תחזוקה קטנה אחת

☐ עדכון שורה אחת שאינה עדכנית
☐ השלמת מסלול חסר אחד לימי אנרגיה נמוכה
☐ ללא שינוי היום
☐ הסרת פרט אחד שמרגיש פרטי מדי
☐ סימון קטע אחד לדיון מאוחר יותר

זוהי תוכנית פעילה, לא מבחן או תיעוד קבוע.

המצב הנוכחי של העמוד

יש לבחור בדיוק אפשרות אחת: **מוכן לשימוש**, **מחכה למידע**, או **נשמר בפרטיות**.

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כאשר **לפחות גורם אחד לחץ וגורם מגן אחד כתובים במילים אישיות** – אף אחד מהם אינו תלוי במישהו אחר. מפה שממתינה לגורם מגן שעוד לא הצליחו לארגן היא מצב תקף, לא דף לא גמור.

מצב הדף

☐ מוכן לשימוש
☐ מחכה למידע
☐ נשמר בפרטיות

לפני שסוגרים את הדף הזה

רשות ופרטי.

הרעיון שרוצים לשמר – לחץ הוא מועמד, לא סיבה

☐ ברור
☐ ברור חלקית
☐ לא ברור
☐ עדיף לא לענות

החלק שכמעט דילגו עליו

☐ זמינות
☐ אזור השפעה
☐ השפעה מוקדמת
☐ אף אחד מאלה
☐ עדיף לא לענות

המסלול שננקט

☐ המסלול המלא ☐ מסלול לימי אנרגיה נמוכה
☐ מופסק מטעמי בטיחות ☐ עדיף לא לענות

ביטוי אחד שרוצים להביא לטיפול – רשות**פרטיות וביטחון**

- התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.
- התשובות נשארות בעותק האישי.
- השארה ריקה, **לא ברור**, **לחץ פרטי במערכת יחסים**, **אירוע פרטי ועדיף לא לענות** הן תשובות תקפות ושלמות.
- אין לתעד פרטים מזהים של צד שלישי, תיאור טראומה או פרטי שיטת פגיעה עצמית.
- אין למלא את הדף הזה בזמן הפעלת יתר חמורה, פסיכזה, דיכאון מציף או סכנה מיידית. הבטיחות מפסיקה את החוברת; ראו את ההפסקה מטעמי בטיחות למעלה.
- גורם מגן שמערב אדם אחר דורש את הסכמתו ותפקיד מוסכם. תמיכה אינה מעקב.
- יש לגרוס או להשמיד באופן מאובטח טיוטות מודפסות המכילות מידע אישי רגיש.
- השלמת חוברת העבודה לעולם אינה קודמת לעזרה מקצועית, דחופה או עזרת חירום.

סיכום מסכם

המפה שלך מפרידה בין:

- גורם לחץ אפשרי לבין סיבה מוכחת;
 - תצפית מוקדמת לבין אבחנה;
 - השפעה ריאלית לבין אשמה;
 - תפקיד של גורם מגן לבין הבטחת מניעה;
 - רעיון כתוב לבין גורם מגן זמין היום.
- מי שעוצר כאן עוצר בנקודה אמיתית – והסטטוס של «איך הדף הזה עומד» אומר אם הדף הושלם או שהוא עדיין ממתיך למשהו שמחוץ לשליטה.
- מי שממשיך, מביא למודול שיחת הטיפול רק את החלקים שבחרים להביא. לעולם לא צריך לשתף את חוברת העבודה הפרטית המלאה.

דוגמה מומחשת (בדויה)

אמינה היא דמות בדויה, והיא נמצאת ממש באמצע זה: יום תשיעי בעבודה שרצתה שנתיים, עם בקרים מוקדמים יותר, נסיעה ארוכה לעבודה ועקומת למידה תלולה. הכול מתקדם טוב, וזה חלק מהבעיה.

• **גורם לחץ אפשרי:** «שבועות של עבודה חדשה, עם התחלות מוקדמות, הכנה בערבים וכמה רעיונות חדשים מלהיבים.»

• **מידת הוודאות: ייתכן** – היא ראתה חלקים מהדפוס הזה בעבר, אף שהעבודה עצמה חדשה.

• **ההשפעה המוקדמת ביותר הנצפית:** «אני מתכוננת אחרי חצות, מתעוררת מוקדם בלי להרגיש עייפה, ומוסיפה התחייבויות חדשות.»

• **אזור ההשפעה: אפשר לשנות חלק מזה** לגבי ההכנה בערבים; הנסיעה ושעת ההתחלה דורשות תכנון, לא שליטה.

• **גורם מגן:** עוגן שעת השכמה בימות חול, בתוספת תקופת דקומפרסיה של חצי שעה אחרי הנסיעה.

• **תפקיד ההגנה:** מייצב את הקצב – כשהפחתת העומס היא האפקט השני, שהיא בחרה שלא לרשום כעיקרי.

• **זמינות היום:** עוגן ההשכמה **מוכן עכשיו**; הדקומפרסיה **זמינה חלקית**, כי אחריות משפחתית מתחילה ברגע שהיא מגיעה הביתה.

• **הצעד הקטן ביותר לחיזוק:** «לשאול את בן/בת הזוג אם אפשר להחליף משימה אחת בימי שני עד חמישי במשך השבועיים הראשונים, ואז לבחון מחדש.» בקשה, לא הנחה.

אמינה מעבירה שלוש שורות לתוכנית היציבות שלה: גורם הלחץ האפשרי, גורם המגן הזמין החזק ביותר, ופער ההגנה שהיא רוצה לטפל בו.

אמינה היא דמות בדיונית. הדוגמה ממחישה את השדות; היא אינה תחזית, קביעה סיבתית או תשובה מומלצת.

עזרה במקום שבו נמצאים

מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

מילים שמופיעות בפרק הזה

רק אלה שהפרק הזה באמת משתמש בהן. המילון המלא נמצא בחוברת השלמה.

עוגן (שיעור 22) – שגרה אחת שמחזיקה את היום יחד, בנויה בשלוש גרסאות: רגילה, מינימלית, ומה שנשאר לעשות כשהיום מתפרק. תפקידו להמשיך לפעול גם כשצריך לשנות את צורתו.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד (מוצאי החירום של התוכנית) – חמש התשובות שזמינות תמיד בכל עמוד: **עוד לא ידוע, עדיף לא לענות, אין כאן מה לתעד, פרטי – לא נרשם כאן, עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע.** אלה תשובות אמיתיות, לא שדות ריקים. עמוד עם שלוש שורות נכונות שווה יותר מעמוד שמולא כדי להיראות שלם.

קו הבסיס (שיעורים 2 ו-3) – מה שרגיל אצל האדם, מתואר בפירוט מספיק כדי ששטייה ממנו תהיה ניכרת. לא מצב שטוח או חסר רגש, ולא הנורמה של מישוהו אחר. רוב התוכנית משווה אל קו הבסיס האישי ולא אל ממוצע כללי.

גורם לחץ אפשרי (שיעור 12) – כך התוכנית הזו קוראת למה שמכונה בדרך כלל "טריגר". שינוי המילה הוא בדיוק העניין: גורם לחץ הוא משהו ששווה לעקוב אחריו, לא מתג שגורם לאפיזודה. לתת לו שם אינו הטלת אשמה, וגם גורמי לחץ מבניים כמו כסף, דיור או אפליה שייכים למפה בדיוק כמו כל דבר אחר.

ודאות (ידוע / ייתכן / לא ברור, שיעור 12) – מידת הביטחון לגבי תצפית מסוימת, נרשמת בנפרד מהתצפית עצמה. חוסר ודאות הוא מידע ששווה לרשום, לא סיבה להשאיר את השורה ריקה.

המסלול המלא – הגרסה השלמה של פרק. זהו המסלול שמתאים ליום רגיל.

המצב הנוכחי של העמוד – השורה בסוף הפרק שמציינת עד כמה העמוד התקדם. יש שלושה מצבים: **מוכן לשימוש** (יש כאן משהו כתוב שלא תלוי באף אחד אחר), **מחכה למידע** (הצעד השימושי הבא דורש רישום, תאריך או מספר טלפון שעדיין אין, כך שהעמוד ממתין ולא נעצר) ו**נשמר בפרטיות** (התקבלה החלטה לא לכתוב את זה, וזו החלטה סופית, לא פער).

השפעה – מה ששינוי מסוים עשה בפועל לשינה, לעבודה, לכסף, למערכות היחסים או לבטיחות. לאורך כל התוכנית, ההשפעה שימושית יותר מציון חומרה שממציאים באופן עצמאי, כי השפעה היא משהו שאדם אחר יכול לפעול לפיו.

מסלול לימי אנרגיה נמוכה – הגרסה הקצרה של אותו הפרק. הוא קיים כי מסלול קצר שהושלם בשבוע קשה שווה יותר מפרק שנדחה בהמתנה לשבוע טוב. מה שהוא מפיק אינו תשובה פחותה; זו תשובה קטנה יותר.

גורם מגן (שיעור 12) – משהו שתומך ביציבות באמצעות תפקיד מסוים: ייצוב הקצב, הפחתת העומס, סיוע בשימת לב, סיוע בפעולה, שמירה על קשר, ושמירה על נגישות הטיפול. גורם מגן עוזר. הוא אף פעם לא מבטיח.

מסלול – דרך לקבל עזרה, שנכתבת מראש לפני שיש בה צורך. התוכנית שומרת בכוונה על הפרדה בין שלושה מסלולים: פנייה מוקדמת לעזרה, עזרה מקצועית דחופה, וסכנה מיידיית. אלה יעדים שונים עם מספרי טלפון שונים, וערבוב ביניהם הוא מה שהופך תוכנית לבלתי שמישה בדיוק ברגע שהיא הכי נחוצה.

תוכנית היציבות – המסמך שנבנה לאורך עשרים וארבעה הפרקים, ומורכב יחד בשיעור 24. הוא מאורגן לפי מה שצריך למצוא, לא לפי סדר השיעורים, כי מדובר בחיפוש מידע ולא בחזרה על קורס.

אפיזודה – פרק זמן מזוהה שבו כמה דברים משתנים יחד ונשארים משתנים, ולא יום קשה בודד או תחושה חזקה אחת. כל מערכת קובעת סף משלה למשך ולחומרה, ואיש מקצוע הוא זה שקובע אם פרק זמן נחשב לאפיזודה. חוברת העבודה הזו מתארת פרקי זמן; היא לעולם לא מסווגת אותם.

תפקוד (שיעור 23) – מה שאפשר לעשות בחיי היומיום: עבודה, לימודים, טיפול בזולת, מערכות יחסים, ניירת. התוכנית מתייחסת לתפקוד כאל משהו שמתארים ובונים מחדש תחום אחד בכל פעם, ולעולם לא כציון לערך העצמי.

פסיכוזא (שיעור 8) – ניתוק ממצואות משותפת: למשל אמונה בדברים שאחרים אינם מאמינים בהם, או שמיעה או ראייה של דברים שאחרים אינם שומעים או רואים. היא יכולה להופיע במאניה חמורה ובדיכאון חמור. זו סיבה לפנות לעזרה במהירות, ואין בה כדי לומר דבר על מסוכנות האדם.

אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חינמיים באותה צורה, והם בונים דבר אחד: תוכנית שאפשר למסור למישהו ביום קשה.

בחוברת המלאה יש את כל עשרים וארבעה הפרקים בספר אחד, בתוספת מפת ההתאמה ביניהם והמילון המלא. bipolarclarity.com/he/workbook

בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום. ומי שמעדיף פרק אחד בכל פעם – גם זה עובד: לכל שיעור יש דף משלו.

איך זה נשאר ללא תשלום

על חוברת העבודה הזו לא שולם דבר, ואיש לא התבקש למסור כתובת אימייל כדי לקבל אותה. אין גרסת תשלום ואין רמת פרימיום. זה בכוונה. אני שילמתי בעצמי על הפסיכו-חינוך שקיבלתי, וכל הסיבה ש-Bipolar Clarity קיים היא שמיקוד מגורים ורמת הכנסה לא אמורים להכריע אם מישהו ילמד אי פעם על המחלה שלו.

המשמעות היא שהפרויקט תלוי בדבר אחד בלבד: האם אנשים מוצאים אותו.

אם זה היה שימושי, שלושה דברים עוזרים. שלושתם ללא עלות.

כדאי להירשם לערוץ. בערוץ קטן, מספר המנויים וזמן הצפייה הם שקובעים אם יוטיוב יציג שיעור לאנשים שמחפשים בשתיים בלילה. אנשים כאלה לא ימצאו את חוברת העבודה הזו קודם. הם ימצאו סרטון, או שלא ימצאו כלום.

כדאי להעביר את זה לאדם ספציפי שחשבו עליו באמת. מישהו עם האבחנה, מישהו שאוהב אדם שיש לו אותה, מישהו שקיבל לידיו עלון ותו לא. זה מתפשט כמו ששמו של רופא טוב מתפשט: אדם אחד מספר לאדם אחר, וזה עדיף על פוסט שכולם גוללים על פניו.

כדאי לספר לאיש מקצוע שזה קיים. מרפאה, קבוצת תמיכה, עמותה, התור הפסיכיאטרי הקבוע בעוד שלושה שבועות. הם יכולים לחלק בחינם משהו שקיים בחמש עשרה שפות ושאין צורך להירשם אליו. לרוב אין להם דבר דומה לחלק.

דבר אחד שלא מתבקש: התשובות שנכתבו בעמודים. העמודים שמולאו שייכים למי שמילא אותם. המלצה על חוברת העבודה וסיפור על מצב הבריאות האישי הן שתי החלטות שונות, ורק הראשונה נדרשת.

הכול נמצא בכתובת bipolarclarity.com/he/support.

תודה על ההגעה עד לכאן. לעבור עשרים וארבעה פרקים על המחלה האישית זה לא דבר של מה בכך.

– רנה, Bipolar Clarity

בשבילך, ובשביל האנשים סביבך



התוכנית שלך כבר קיימת. מי עוד יודע איך להשתמש בה?



חוברת העבודה הזו נועדה להבין מה קורה לך, לזהות אפיזודה שמתקרבת, ושתהיה תוכנית לפני שצריך אותה. אבל בתוכנית הזו לא חיים לבד. האנשים שאוהבים אותך שמים לב לדברים: פחות שינה, דיבור מהיר יותר, שתיקה. כמעט אף אחד לא הראה להם מה לעשות עם זה. אז הם מתבוננים, מתווכחים, או שותקים.

בנובמבר 2026 אנחנו משיקים את **Bipolar Support Roadmap**: התוכנית למשפחה שלך, לבן או לבת הזוג ולחברים.

מה יכול להשתנות בבית

עם ה-Roadmap	היום, לרוב
הם עוזרים בטיפול בלי להשתלט , ומסכמים איתך איך.	«לקחת את התרופות?», שלוש פעמים ביום.
הם מבחינים בין סימן אזהרה ליום רע, ויודעים מה לעשות קודם.	לילה אחד בלי שינה וכולם בכוונות... או שאף אחד לא שם לב עד שמאוחר מדי.
הם הכינו תוכנית משבר לפני שצריך אותה , כזו שיכולה לעמוד לצד המסלולים שנכתבים בחוברת העבודה הזו.	במשבר, כולם מאלתרים.
הם יודעים מתי לעצור שיחה, ואיך לחזור אליה.	ויכוח שמסלים.

ההחלטה שלך

העברת העמוד הבא היא בחירה: למי, מתי, והאם בכלל. אין בו שום דבר ממה שנכתב כאן. וה-Roadmap לא מבקש מהם להשיג עליך. הוא מלמד אותם לשאול לפני שמתערבים, ולקבל «לא» כתשובה.

נבנה כדי לעמוד לצד התוכנית הזו

סימני אזהרה, תוכנית שנבנית לפני משבר, לשאול לפני שמתערבים: ה-Roadmap עוסק באותם נושאים כמו חוברת העבודה שלך, מהצד שלהם של השולחן.

חייבים לספר להם מה שכתוב כאן?

לא. ה-Roadmap לא צריך את זה.

זה עולה משהו?

לא. זה בחינם, כמו התוכנית הזו. בלי גרסה בתשלום, בלי חשבון.

ומה אם הם לא ירצו?

זה בסדר. ההזמנה לא פגה.

במשך ארבעה עשר חודשים ישבתי בחדר שלימד אותי את המחלה שלי. לאנשים שגרים איתי מעולם לא היה חדר כזה. זה החדר שהייתי רוצה בשבילם.

— רנה

← אפשר לתלוש את העמוד הבא, או להעביר אותו הלאה. הוא בשבילם.



בשבילך, כשמלווים אדם עם הפרעה דו-קוטבית

מישהו שאכפת לו ממך עובר תוכנית כדי לשמור על היציבות שלו, וחשב עליך. דברים לא נעלמים מעיניך. אף אחד לא לימד אותך מה לעשות איתם. בשביל זה קיים ה-Bipolar Support Roadmap.

זה באמת עוזר ללמוד את זה?

בניסויי אקראי בברצלונה, קרובי משפחה של אנשים עם הפרעה דו-קוטבית השתתפו בעצמם בשתיים עשרה פגישות קבוצתיות; המטופלים לא השתתפו. בהשוואה למשפחות שלא קיבלו פגישות נוספות, פחות מהמטופלים האלה עברו אפיזודה חדשה במהלך המחקר, בעיקר פחות אפיזודות מאניות והיפומאניות.¹ ה-Roadmap אינו הניסוי הזה. הוא בנוי על אותו רעיון: מה שהאנשים בבית יודעים חשוב.

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

מה לומדים

- **להבין את מה שרואים**, בלי לעקוב אחרי כל צעד.
- **לעזור בלי להשתלט**: בטיפול, בשינה, באלכוהול או בקנאביס.
- **לזהות מתי אפיזודה אולי מתחילה**, ומה עושים קודם.
- **לדבר בזמן קונפליקט**, ומתי לעצור את הוויכוח.
- **תוכנית משבר מוכנה לפני שצריך אותה**, עם שני מסלולים.
- **גבולות, ילדים ובנייה מחדש של אמון**.
- **לשמור על עצמך**, כדי שיהיה כוח להמשיך.

19 השיעורים

10	דיכאון דו-קוטבי ומצבים מעורבים: למה כדאי לשים לב	1	אדם קרוב אובחן עם הפרעה דו-קוטבית: מה עכשיו?
11	אולי מתחילה אפיזודה דו-קוטבית: מה עושים?	2	לעזור לאדם עם דו-קוטביות: מה באמת התפקיד שלך?
12	איך לדבר עם אדם עם דו-קוטביות בזמן קונפליקט	3	להבין התנהגות בדו-קוטביות: מה באמת אפשר לדעת?
13	איך להגיב למאניה בלי להוסיף לקונפליקט	4	האם גרמת לאפיזודה הדו-קוטבית?
14	איך לעזור לאדם עם דיכאון דו-קוטבי	5	לעזור בטיפול בדו-קוטביות, בלי להשתלט
15	להכין תוכנית משבר לדו-קוטביות לפני שצריך אותה	6	דו-קוטביות ושינה: לעזור בלי להשתלט
16	דו-קוטביות, גבולות וילדים: איפה עובר הקו	7	סימן אזהרה לדו-קוטביות או סתם יום רע?
17	כשהדו-קוטביות מעמיסה על המשפחה: מאיפה מתחילים?	8	דו-קוטביות, אלכוהול וקנאביס: איך אפשר לעזור?
18	איך לבנות מחדש אמון אחרי אפיזודה דו-קוטבית	9	סימנים מוקדמים למאניה ולהיפומאניה שקרובים עשויים לזהות
19	לתמוך באדם עם דו-קוטביות בלי לאבד את עצמך		

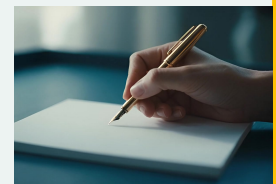
איך זה עובד סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור. מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי. נבנה עם האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו. בחינם, בלי חשבון. לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

ב-15 שפות: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



יוצא בנובמבר 2026. אפשר להירשם, ונודיע ביום הראשון.

העברתי לך את זה כי...



bipolarclarity.com/he/family

אם יש דאגה עכשיו לשלום האדם הזה: bipolarclarity.com/he/gethelp. קווי החירום של כל מדינה מופיעים גם בעמודים האחרונים של המסמך הזה.

אם יש סכנה מיידית

יש להתקשר עכשיו למספר החירום המקומי (למשל, 911 בארה"ב, 999 בבריטניה, 112 באיחוד האירופי).

קווי משבר לפי מדינה

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 14 (אמבולנס) או 17 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ארגנטינה	יש להתקשר אל 135 (Buenos Aires) או 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
אוסטרליה	יש להתקשר אל 14 11 13 – Lifeline (24/7).
בחרין	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
בלגיה	יש להתקשר אל 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
ברזיל	יש להתקשר אל 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל 4141* (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12356 – National Psychological Assistance Hotline, 全国心理援助热线 (מדי יום, שעות הפעילות משתנות לפי מחוז, לפחות 18 שעות ביום).
דנמרק	יש להתקשר אל 201 201 70 – Livslinien.
מצרים	יש להתקשר אל 0700 888 0800 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • באנגלית 0116 2525 09.
צרפת	יש להתקשר אל 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
גרמניה	יש להתקשר אל 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge (24/7). אוסטריה 142 • שווייץ 143.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, קנטוניזית); קו רב-לשוני 2222 2389 – The Samaritans (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 14416 או 1800-89-14416 – Tele-MANAS (24/7, 20 שפות).
עיראק	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 1201 – ער"ן, עזרה ראשונה נפשית (24/7).
איטליה	יש להתקשר אל 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia; במקרי חירום 112.
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-338 – よりそいホットライン (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 0416 544 079 – JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); במקרי חירום 911.
כווית	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 1564 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, ערבית/אנגלית/צרפתית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 2000 911 800 – Línea de la Vida (24/7).
מרוקו	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 15 (אמבולנס) או 19 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
הולנד	יש להתקשר אל 0800-0113 – Zelfmoordpreventie (24/7) • 113 113.
ניו זילנד	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.

מדינה או אזור	קו סיוע
נורווגיה	יש להתקשר אל 123 116 – Mental Helse (24/7).
עומאן	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116sos.pl. ראו באתר 116sos.pl – שעות הפעילות.
פורטוגל	יש להתקשר אל 24 24 24 808 – SNS 24.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (לא מסביב לשעון; שעות פעילות קבועות ביום).
סינגפור	יש להתקשר אל 1771 – SOS 1767 – national mindline (24/7).
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 567 567 0800 – SADAG.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).
ספרד	יש להתקשר אל 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
שוודיה	יש להתקשר אל 101 90 – Självmodslinjen (Mind).
טייוואן	יש להתקשר אל 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
תוניסיה	יש להתקשר אל 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800 4673 – HOPE – National Mental Support Line, MOHAP (8am-8pm מדי יום).
בריטניה ואירלנד	יש להתקשר אל 123 116 – Samaritans (24/7); בבריטניה ניתן גם לשלוח הודעת טקסט SHOUT ל-85258.
ארה"ב וקנדה	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, אפשר למצוא תוך שניות קו מקומי מאומת ב-findahelpline.com.

אם אין ביטחון בבית

הקווים למטה מיועדים לאלימות או להתעללות בבית – מצד בן/בת זוג, בן משפחה, כל מי שגר יחד. מחלה יכולה להסביר התנהגות; היא לעולם לא מצדיקה אותה. אין צורך להחליט דבר כדי להתקשר.

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	יש להתקשר אל 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (ראשון-חמישי, שעות היום).
ארגנטינה	יש להתקשר אל 144 – Línea 144 (24/7).
אוסטרליה	יש להתקשר אל 732 737 1800 – 1800RESPECT; או לשלוח הודעת טקסט אל 737 0458.
בחרין	יש להתקשר אל 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (שעות הפעילות לא אושרו).
בלגיה	יש להתקשר אל 1712 – Hulplijn 1712 (הולנדית, ימי חול) • יש להתקשר אל 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (צרפתית).

מדינה או אזור	קו סיוע
ברזיל	יש להתקשר אל 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12338 (לחיוג עם קידומת האזור המקומית) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
דנמרק	יש להתקשר אל 1888 – Lev Uden Vold (24/7).
מצרים	יש להתקשר אל 15115 – National Council for Women, Complaints Office (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 016 116 – Nollalinja (24/7); המספר הישן 005 005 080 עדיין פועל.
צרפת	יש להתקשר אל 3919 – Violences Femmes Info (24/7); השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון.
גרמניה	יש להתקשר אל 016 116 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). אוסטריה 555 222 0800. שווייץ 142.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0434 2522 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 181 – Women Helpline (24/7).
עיראק	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 118 – הקו הארצי למניעת אלימות במשפחה (24/7, עברית, ערבית, אנגלית, רוסית, אמהרית).
איטליה	יש להתקשר אל 1522 – numero antiviolenza e stalking (24/7).
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 110 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
כווית	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, ערבית/אנגלית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 079, אפרשות 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
מרוקו	יש להתקשר אל 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), הקו הירוק "Koulounamaak" (ערבית/צרפתית; שעות הפעילות לא אושרו).
הולנד	יש להתקשר אל 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר אל 450 456 0800 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
נורווגיה	יש להתקשר אל 006 116 – VO-linjen (24/7).
עומאן	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 002 120 800 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); אנגלית בימי שני 6pm–10pm, רוסית בימי שלישי 6pm–10pm.
פורטוגל	יש להתקשר אל 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 3060.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	יש להתקשר אל 8-800-7000-600 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 1919 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
סינגפור	יש להתקשר אל 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).

מדינה או אזור	קו סיוע
דרום אפריקה	יש להתקשר אל GBV Command Centre (24/7) – 428 428 0800.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 1366 – (24/7) 1366 여성긴급전화.
ספרד	יש להתקשר אל 016 (24/7) – השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון · WhatsApp 600 000 016.
שוודיה	יש להתקשר אל 016 116 – (24/7) Kvinnofridslinjen; המספר הישן 50 50 020-50 עדיין פועל.
טייוואן	יש להתקשר אל 113 – Protection Hotline 113, לאלימות במשפחה, תקיפה מינית והתעללות (24/7, רב-לשוני).
תוניסיה	יש להתקשר אל 1899 – Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, ערבית/צרפתית).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800111 – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
בריטניה ואירלנד	בבריטניה 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) – 341 1800 Women's Aid (24/7) – 900 · באירלנד 341 1800.
ארה"ב וקנדה	בארה"ב, יש להתקשר אל 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (24/7), או לשלוח הודעת טקסט START ל-88788. בקנדה, ניתן למצוא את המקלט הקרוב באתר sheltersafe.ca.
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, ב-NO MORE Global Directory מופיעים שירותים ביותר מ-190 מדינות. במצב של סכנה מיידית, יש לפנות קודם למספר החירום המקומי.

בכל מקום בעולם

אפשר למצוא קו סיוע חינוכי במדינה כאן: findahelpline.com או befrienders.org. אפשר גם לספר למישהו קרוב מה מרגישים, ולבקש ממנו להישאר לצד.

אם זה לא מקרה חירום, אבל יש קושי

כדאי להתקשר לגורם המטפל או לצוות הטיפול, או לקבוע את התור הקרוב ביותר. אם יש תוכנית משבר או איש קשר לבטיחות, זה הרגע להשתמש בהם. לעבור את השעה הקרובה זה מספיק – אין צורך לפתור הכול היום.

Bipolar Clarity הוא תוכן חינוכי ואינו יכול לספק עזרת חירום או ייעוץ רפואי אישי. עדיף להשתמש במשאבים שלמעלה לתמיכה דחופה.