

12

Bipolare: che cosa mette pressione e che cosa protegge

Costruire una riga di mappa tutta tua, che collega una pressione candidata, il suo primo effetto osservabile, l'influenza che hai davvero, una protezione, la funzione di quella protezione e la sua disponibilità, e un piccolo passo per rafforzarla.

LEZIONE 12 DI VENTIQUATTRO



Guarda questa lezione
bipolarclarity.com/it/program/12/

Questa è una lezione di ventiquattro

Il **Bipolar Stability Program** è ventiquattro lezioni gratuite per chi ha già una diagnosi di disturbo bipolare. Ogni lezione è un video; ogni capitolo è la carta che l'accompagna. Quindici lingue, nessun indirizzo di posta, nessuna registrazione, nessuna versione a pagamento.

Prima di cominciare

Niente di quello che c'è qui ti dirà mai di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere, scegliere o cambiare un farmaco. Lasciare in bianco è permesso, «Non lo so ancora» è una risposta, e non esiste una versione di tutto questo che tu possa sbagliare. Quando un capitolo ti manda a un'altra lezione, il numero è fra parentesi quadre. I numeri di crisi per il tuo paese sono alla fine di questo capitolo.

Perché tutto questo esiste

Ho avuto la diagnosi di disturbo bipolare nel 2018. Il primo episodio era stato nel 1993: venticinque anni a convivere con qualcosa che aveva un nome che a me non avevano dato.

Poi ho avuto fortuna. Un ospedale vicino a casa mia teneva un gruppo di psicoeducazione: uno psichiatra, una psicologa, una decina di noi intorno a un tavolo, una volta a settimana, per quattordici mesi. Lì dentro nessuno mi ha detto che cosa fare. Mi hanno insegnato che cos'era. E quello che mi è rimasto non è nessun dato in particolare: è che qualcuno aveva messo i dati *in un ordine*. Avevo passato venticinque anni a raccogliere pezzi; in quella stanza, per la prima volta, erano una sequenza.

Quella stanza non tocca quasi a nessuno. La mia ha richiesto due clinici, un gruppo, una lista d'attesa, e tutto abbastanza vicino a casa da poterci andare ogni settimana per un anno. E mi è costata migliaia di dollari.

Così l'ho ricostruita in qualcosa che puoi cominciare stasera, ovunque tu sia, in quindici lingue, gratis — adesso e dopo. Non una prova, non un assaggio, niente tenuto da parte per una versione a pagamento.

— René, Bipolar Clarity

Che cosa costruiscono ventiquattro capitoli e uno solo non può

Ogni capitolo scrive un pezzo dello stesso documento. La lezione 1 apre la tua pagina di sicurezza, la lezione 4 dà un nome ai tuoi primi segnali d'allarme, la lezione 19 li trasforma in una scala con un'azione e un contatto su ogni gradino, e la lezione 24 mette insieme tutto nel tuo **Piano di stabilità**: una cosa che puoi dare in mano a qualcuno in una giornata storta, o portarti in visita quando le parole non vengono.

Un capitolo solo ti dà una pagina. I ventiquattro ti danno il piano.

Le ventiquattro

Questo capitolo si fa benissimo da solo: è stato scritto così. I numeri sono l'ordine che consigliamo, non un lucchetto.

01	Diagnosi di bipolare da poco? Comincia da questa pagina	
02	Che cos'è il disturbo bipolare? (E che cosa non è)	
03	Sonno e bipolare: 3 notti brevi che dicono cose diverse	
04	Primi segnali del disturbo bipolare: scegli i tuoi 4	
05	Farmaci per il bipolare: a che cosa serve ciascuno	
06	Curva di vita bipolare: mettere in ordine la tua storia	
07	Bipolare 1 o 2: che cosa significa davvero il numero	
08	Segni di ipomania che gli altri notano prima di te	
09	Mania e depressione insieme? Le caratteristiche miste	
10	Bipolare o qualcos'altro? Tiroide, trauma, ADHD	
11	Alcol, cannabis e bipolare: che cosa osservare	
12	Bipolare: che cosa mette pressione e che cosa protegge	SEI QUI
13	Visita psichiatrica e bipolare: sfrutta bene il poco tempo	
14	Sto bene. Perché prendo ancora farmaci per il bipolare?	
15	Effetti collaterali nel bipolare: annotare e quando chiamare	
16	Vuoi smettere la terapia per il bipolare? Comincia qui	
17	Disturbo bipolare e gravidanza: che cosa chiedere presto	
18	La psicoterapia aiuta nel disturbo bipolare?	
19	Segnali d'allarme bipolari: lievi, chiari, urgenti	
20	Scrivere il piano di crisi bipolare prima di averne bisogno	
21	Credo che stia iniziando un episodio bipolare: e adesso?	
22	Costruire una routine che regge con il disturbo bipolare	
23	Dopo un episodio bipolare: lavoro, soldi, relazioni	
24	Lutto per la persona che eri: bipolare e identità	



Comincia dalla lezione 1
bipolarclarity.com/it/program/I01



Tutte e 24 in un libro
bipolarclarity.com/it/workbook

A che cosa serve questa pagina

Costruire una riga di mappa tutta tua, che collega una pressione candidata, il suo primo effetto osservabile, l'influenza che hai davvero, una protezione, la funzione di quella protezione e la sua disponibilità, e un piccolo passo per rafforzarla.

Te ne vai con una riga completa — una pressione candidata, il suo primo effetto osservabile, una protezione e un piccolo passo per rafforzarla.

È una mappa per prepararsi. Non è né una previsione, né un verdetto di causa, né un punteggio di ricaduta.

Di che cosa parla questo capitolo

Questo capitolo va con la lezione in video 12. È la metà in cui si lavora. Il video insegna; questa mappa è il posto in cui lavori tu.

Quello che mette in moto non è un interruttore: è una pressione candidata. Niente in questa pagina fa scattare niente. Quello che fa la mappa è collegare una pressione che sai nominare al suo primo effetto osservabile, a quanta influenza ci hai davvero sopra, e a una protezione che aiuta — così il piano esiste prima che la pressione arrivi.

Anche gli eventi belli contano. Un lavoro nuovo, un matrimonio, una nascita, un trasloco che hai scelto e voluto. Cambiano il carico e il ritmo esattamente come quelli difficili, e sono quelli che nessuno prepara, perché prepararli dà l'impressione di essere ingrati.

La pressione di struttura ha il suo posto sulla mappa. La casa, i soldi, un lavoro precario, le discriminazioni, il carico di occuparsi di qualcuno. Non sono fallimenti personali e non sono fuori tema — cambiano il sonno, il ritmo e il carico con la stessa affidabilità di tutto il resto, e lasciarli fuori fa mentire la mappa.

Una protezione aiuta per la sua funzione, e non garantisce niente. Quello che conta è quello che fa: protegge il sonno, aggiunge una persona, alleggerisce una richiesta, guadagna tempo. Nominare la funzione è quello che ti permette di scambiare una protezione con un'altra quando la prima non è più disponibile.

La disponibilità è una domanda a parte. Una protezione a cui hai pensato non è la stessa cosa di una protezione che esiste. Se bisogna metterla in piedi, è quello il piccolo passo che questa pagina chiede — uno, non cinque.

E una sola riga onesta è un percorso completo. La mappa non si valuta su quanto è piena.

Quello che conta qui

1. **Quello che mette in moto non è un interruttore: è una pressione candidata.**
2. **Anche gli eventi belli cambiano il carico e il ritmo, non solo quelli difficili.**
3. **La pressione di struttura ha il suo posto sulla mappa.** La casa, i soldi e le discriminazioni non sono un fallimento personale.
4. **Una protezione aiuta per la sua funzione; non garantisce mai che non succeda niente.**
5. **La disponibilità conta.** Una protezione che hai previsto può ancora aver bisogno di essere messa in piedi prima di esistere.
6. **Una sola riga onesta è un percorso completo.**

Guarda prima il video

Il video aggiunge due cose che la mappa non può contenere.

- **La riga di Amina, costruita ad alta voce**, compreso il momento in cui sceglie la protezione sbagliata e la cambia.
- **Perché una pressione non è una colpa** — la distinzione da cui dipende tutta la mappa, e la più facile da perdere in una giornata storta.

Guardalo prima di costruire la tua. La lezione in video è *Bipolare: che cosa mette pressione e che cosa protegge* — lezione 12 del Bipolar Stability Program.

Prima di cominciare

Che cosa copre

Questa mappa non può prevedere un episodio, né dimostrare che cosa ne abbia causato uno, né garantire che non ce ne saranno.

Una pressione non è una colpa, e una protezione non è una garanzia.

Usa **noto**, **possibile** o **incerto**; un episodio senza una pressione di cui ti ricordi resta un episodio valido.

Non usare questa pagina per mettere alla prova una pressione che sospetti, per diagnosticarti, per dare un punteggio al rischio di ricaduta, o per prendere una decisione importante di terapia o di vita.

Interruzione per motivi di sicurezza

Un'attivazione grave in corso, una psicosi, l'impossibilità di provvedere ai tuoi bisogni di base, pensieri di farti del male o un pericolo immediato interrompono l'esercizio e richiedono un aiuto urgente locale adatto.

Ferma il quaderno.

Se c'è la possibilità che tu sia in pericolo immediato, chiama subito i servizi di emergenza del tuo paese. Per le risorse di crisi nel tuo paese vai su bipolarclarity.com/it/gethelp, oppure guarda l'appendice di crisi paese per paese alla fine di questo quaderno.

Non ti serve né una mappa finita né una spiegazione dimostrata per chiedere aiuto.

Il limite sui farmaci e sui grandi cambiamenti

Il Programma non ti dirà mai di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere, scegliere o cambiare un farmaco.

E non autorizza nemmeno un grande cambiamento di vita.

La mappa può preparare una conversazione con un professionista adatto. Non può autorizzare un cambiamento di terapia, lasciare un lavoro, chiudere una relazione, annullare delle cure, né ricreare una pressione che sospetti.

Riservatezza e consenso

Quello che scrivi nel tuo quaderno non viene trasmesso, non viene caricato online, non viene raccolto e non viene sorvegliato da Bipolar Clarity.

Il trauma, i conflitti e gli eventi privati sono facoltativi; non è richiesto nessun dettaglio.

Non scrivere dettagli che identifichino un'altra persona, nessun racconto di trauma, nessun dettaglio di metodo di autolesione, e niente che sia pericoloso da conservare.

Scrivi **una pressione privata in una relazione, un evento privato o Preferisco non rispondere** quando basta così.

Far entrare qualcun altro richiede il suo consenso e un ruolo concordato; il supporto non è sorveglianza.

Le risposte che puoi sempre dare:

- **Non lo so ancora**
- **Preferisco non rispondere**
- **Niente da annotare qui**
- **Privato — qui non lo annoto**
- **Preferisco parlarne con un professionista**

Da dove vengono le affermazioni di questo capitolo. Le affermazioni cliniche di questa lezione hanno una fonte, e le fonti sono pubbliche: bipolarclarity.com/it/program/sources, sotto la lezione 12. Una fonte mostra che cosa dicono le indicazioni pubblicate. Non mostra che cosa vale per te, e non passa mai davanti al clinico che conosce il tuo caso.

Da consultare senza rischi — la mappa in cinque parti

PARTE	DOMANDA	ESEMPIO	LIMITE
PRESSIONE	Quale situazione, quale evento o quale cambiamento può contare?	tre scadenze in ritardo nella stessa settimana	un candidato stretto, non una causa
PRIMO EFFETTO	Che cosa potrei osservare per primo?	lavoro dopo mezzanotte	un'osservazione, non una diagnosi
ZONA D'INFLUENZA	Che genere di influenza è realistica?	posso prepararne una parte	nessuna colpa quando il controllo è limitato
PROTEZIONE	Quale funzione sostiene la stabilità qui?	un tempo di decompressione protetto	un sostegno, non una garanzia
DISPONIBILITÀ + PASSO	Esiste oggi, e che cosa la rafforza?	in parte disponibile; chiedere di scambiare un compito	un vuoto è un'informazione, non un fallimento

Le famiglie di pressioni candidate

- una perturbazione del sonno o del ritmo;
- richieste, scadenze, o troppi obiettivi insieme;
- transizioni, viaggi o cambiamenti di orario;
- eventi belli, una festa o obiettivi che accelerano;
- un conflitto, l'isolamento, occuparsi di qualcuno, o un sovraccarico sociale;
- dolore, malattia, convalescenza o un altro cambiamento del corpo;
- confusione sulla terapia, una visita, la farmacia, il costo o un ostacolo di trasporto;
- un contesto legato alle sostanze, già osservato nella nota onesta sulle sostanze e l'umore (lezione 11);
- la casa, i soldi, le condizioni di lavoro, le discriminazioni o la pressione sui bisogni di base;
- un'altra pressione stretta;
- nessuna pressione identificata;
- Preferisco non rispondere.

Le piste del primo effetto

- l'orario del sonno o il bisogno di sonno;
- il ritmo della giornata o i pasti;
- l'energia, la velocità o il numero di obiettivi;
- l'umore, l'irritabilità o l'intensità delle emozioni;
- il pensiero, l'attenzione o le decisioni;
- il legame con gli altri, i conflitti o l'isolamento;
- il corpo o il funzionamento fisico;
- il lavoro, lo studio, i compiti di cura o il funzionamento quotidiano;
- incerto, oppure non notato.

Le funzioni di una protezione

Il percorso abituale — una riga di mappa

Compila una riga. Le righe facoltative vengono più avanti.

La pressione candidata

Scegli una situazione, un evento o un cambiamento stretto. Descrivi il carico o la perturbazione, invece di etichettare una persona intera, un lavoro intero, una relazione intera o tutto un periodo della tua vita.

Esempi:

- l'ora del risveglio si sposta dopo un viaggio;
- diversi progetti entusiasmanti cominciano insieme;
- un conflitto privato continua fino a tardi la sera;
- l'accesso alla farmacia diventa incerto;
- occuparmi di qualcuno mi toglie il tempo di recupero.

Puoi scrivere **nessuna pressione identificata** o **Preferisco non rispondere**.

A che punto è la certezza

Scegli una sola opzione:

- **noto** — osservato più volte, o rivisto con cura;
- **possibile** — vale la pena di tenerlo d'occhio o di parlarne;
- **incerto** — il legame resta aperto;
- **nessuna pressione identificata**;
- **Preferisco non rispondere**.

Non far passare una pressione a **noto** solo perché è arrivata prima di un episodio.

Il primo effetto osservabile

Scrivi il primo cambiamento preciso che potresti davvero notare. Metti la pista e l'osservazione, non un'interpretazione.

Esempi:

- **Sonno:** comincio a preparare il lavoro dopo mezzanotte.
- **Obiettivi:** aggiungo impegni prima di finire quelli di prima.
- **Legame con gli altri:** smetto di rispondere per diversi giorni.
- **Funzionamento:** un compito amministrativo ordinario riempie quasi tutta la giornata.
- **Incerto** — non ho identificato un primo effetto.

Questo campo potrà più avanti alimentare la scala completa dei segnali d'allarme (lezione 19). Qui non diagnostica nessuno stato.

La zona d'influenza

Scegli quello che corrisponde meglio oggi:

- posso cambiarne una parte;
- posso prepararmi;
- serve sostegno o un cambiamento di sistema;
- è fuori dal mio controllo;
- Preferisco non rispondere.

Le pressioni di struttura e le situazioni fuori dal tuo controllo non sono fallimenti personali.

Se ne corrispondono più di una, prendi quella che decide il tuo prossimo passo oggi.

La protezione

Nomina una situazione, una risorsa, una relazione, una routine o un accesso che può aiutare di fronte a questa pressione o al suo primo effetto.

Esempi:

- un ancoraggio di risveglio nei giorni feriali;
- un tempo di recupero protetto;
- una nota breve e privata sul sonno e sull'energia;
- un contatto di cura e un percorso di trasporto annotati prima;
- un punto di contatto concordato con qualcuno;
- un referente per i diritti sociali, la casa o il lavoro.

Puoi annotare **nessuna protezione utilizzabile identificata per ora.**

La funzione della protezione

Scegli la funzione che conta di più in questa riga, anche quando la protezione fa più di una cosa.

La disponibilità oggi

Scegli una sola opzione:

- PRONTA ORA;
- IN PARTE DISPONIBILE;
- DA METTERE IN PIEDI;
- DIPENDE DA QUALCUN ALTRO O DA UN SERVIZIO;
- NON DISPONIBILE / INCERTO.

Una protezione prevista non è la stessa cosa di una protezione disponibile nella vita vera; un vuoto è un'informazione, non un fallimento.

Se nella protezione compare qualcun altro, verifica che quel ruolo sia una richiesta che può accettare o rifiutare.

Il passo più piccolo che rafforza

Scrivi un'azione che rafforza la disponibilità, senza rifare la tua vita e senza cambiare la tua terapia.

Forme che servono:

- salvare...
- chiedere se...
- scrivere la prima frase di...
- mettere... dove lo vedrò;
- richiedere...
- preservare...
- nominare questo vuoto a...

Esempi:

- Salvare il numero dell'ambulatorio e i suoi orari.
- Chiedere se possiamo scambiare un compito della sera per due settimane.
- Preservare il mio ancoraggio di risveglio già in piedi durante la prima settimana di lavoro.
- Scrivere: «Vorrei un aiuto per organizzarmi intorno a questo ostacolo di accesso.»

Tieni il passo piccolo, osservabile e reversibile.

La tua riga principale, tutta in un posto

LA PRESSIONE CANDIDATA:

LA CERTEZZA:

☐ noto

☐ possibile

☐ incerto

☐ nessuna pressione identificata

☐ Preferisco non rispondere

IL PRIMO EFFETTO:**LA ZONA D'INFLUENZA:**

- | | |
|---|--|
| ☐ posso cambiarne una parte | ☐ posso prepararmi |
| ☐ serve sostegno o un cambiamento di sistema | ☐ è fuori dal mio controllo |
| ☐ incerto | ☐ Preferisco non rispondere |

LA PROTEZIONE:**LA FUNZIONE PRINCIPALE:**

- | | |
|---|--|
| ☐ calma il ritmo | ☐ alleggerisce il carico |
| ☐ mi aiuta ad accorgermi | ☐ mi aiuta ad agire |
| ☐ mi tiene in contatto | ☐ tiene le cure o il necessario a portata di mano |
| ☐ incerto | |

LA DISPONIBILITÀ:

- | | |
|--|--|
| ☐ PRONTA ORA | ☐ IN PARTE DISPONIBILE |
| ☐ DA METTERE IN PIEDI | ☐ DIPENDE DA QUALCUN ALTRO O DA UN SERVIZIO |
| ☐ NON DISPONIBILE / INCERTO | |

IL PASSO PIÙ PICCOLO CHE RAFFORZA:

Rileggi la riga una volta. Verifica solo questo:

- La pressione è abbastanza stretta da poter essere osservata?
- L'etichetta di certezza è onesta?
- La protezione è davvero disponibile nello stato che hai spuntato?
- Il passo successivo è piccolo e senza rischi?

Il percorso per i giorni in cui l'energia manca

Compila solo:

1. una pressione possibile;
2. una protezione che è pronta ora;
3. il passo più piccolo che la rafforza.

Il percorso per i giorni in cui l'energia manca è completo: una pressione possibile, una protezione pronta e il passo più piccolo che la rafforza.

Se nessuna protezione è pronta ora, scrivi **nessuna protezione pronta identificata** e prendi **nominare questo vuoto per chiedere sostegno** come passo successivo. È un risultato valido.

Più in profondità, se vuoi

Riga di mappa 2, facoltativa

Rifai gli otto campi solo se una seconda riga porta una pressione o una protezione davvero diversa. Non usarla per dimostrare la prima riga.

LA PRESSIONE CANDIDATA – RIGA 2

A CHE PUNTO È LA CERTEZZA – RIGA 2

- | | |
|--|---|
| ☐ noto | ☐ possibile |
| ☐ incerto | ☐ nessuna pressione identificata |
| ☐ Preferisco non rispondere | |

IL PRIMO EFFETTO OSSERVABILE – RIGA 2

LA ZONA D'INFLUENZA – RIGA 2

- | | |
|---|--|
| ☐ posso cambiarne una parte | ☐ posso prepararmi |
| ☐ serve sostegno o un cambiamento di sistema | ☐ è fuori dal mio controllo |
| ☐ incerto | ☐ Preferisco non rispondere |

LA PROTEZIONE – RIGA 2**LA FUNZIONE DELLA PROTEZIONE – RIGA 2**

- | | |
|---|--|
| ☐ calma il ritmo | ☐ alleggerisce il carico |
| ☐ mi aiuta ad accorgermi | ☐ mi aiuta ad agire |
| ☐ mi tiene in contatto | ☐ tiene le cure o il necessario a portata di mano |
| ☐ incerto | |

LA DISPONIBILITÀ OGGI – RIGA 2

- | | |
|--|--|
| ☐ PRONTA ORA | ☐ IN PARTE DISPONIBILE |
| ☐ DA METTERE IN PIEDI | ☐ DIPENDE DA QUALCUN ALTRO O DA UN SERVIZIO |
| ☐ NON DISPONIBILE / INCERTO | |

IL PASSO PIÙ PICCOLO CHE RAFFORZA – RIGA 2**Riga di mappa 3, facoltativa**

Usala solo se migliora la preparazione. Una riga vuota non è lavoro rimasto indietro.

LA PRESSIONE CANDIDATA – RIGA 3

A CHE PUNTO È LA CERTEZZA – RIGA 3☐ noto☐ possibile☐ incerto☐ nessuna pressione identificata☐ Preferisco non rispondere**IL PRIMO EFFETTO OSSERVABILE – RIGA 3****LA ZONA D'INFLUENZA – RIGA 3**☐ posso cambiarne una parte☐ posso prepararmi☐ serve sostegno o un cambiamento di sistema☐ è fuori dal mio controllo☐ incerto☐ Preferisco non rispondere**LA PROTEZIONE – RIGA 3****LA FUNZIONE DELLA PROTEZIONE – RIGA 3**☐ calma il ritmo☐ alleggerisce il carico☐ mi aiuta ad accorgermi☐ mi aiuta ad agire☐ mi tiene in contatto☐ tiene le cure o il necessario a portata di mano☐ incerto**LA DISPONIBILITÀ OGGI – RIGA 3**☐ PRONTA ORA☐ IN PARTE DISPONIBILE☐ DA METTERE IN PIEDI☐ DIPENDE DA QUALCUN ALTRO O DA UN SERVIZIO☐ NON DISPONIBILE / INCERTO**IL PASSO PIÙ PICCOLO CHE RAFFORZA – RIGA 3**

Un'osservazione d'appoggio, facoltativa

Scrivi una ragione breve per la tua etichetta di certezza:

- notato più di una volta;
- una sola occasione;
- se n'è parlato nelle mie cure;
- sostenuto dalle mie pagine di quaderno precedenti;
- il legame resta incerto;
- Preferisco non rispondere.

Una nota di sostegno con consenso, facoltativa

Compilala solo se qualcun altro può essere coinvolto:

CHE COSA POTREI CHIEDERE:

CHE COSA NON GLI CHIEDERÒ DI FARE:

Come può accettare questo ruolo, cambiarlo o rifiutarlo:

Non creare nessun accesso di sorveglianza, nessuna condivisione di password, nessun tracciamento della posizione e nessun dovere senza fine.

Una domanda per le tue cure, facoltativa

Questa pagina non esige nessuna domanda per un professionista. Se ti aiuta, scrivila qui

Potremmo guardare se questa è una pressione candidata utile, come interpretare il primo effetto, e quale protezione è realistica nel mio contesto di cura?

Dove va quello che hai scritto

Riporta solo tre righe brevi:

La pressione candidata principale

Usa parole neutre, con la sua etichetta di certezza.

Esempio: **possibile — diversi progetti entusiasmanti, più preparazioni tardive ripetute.**

La protezione pronta più solida

Scegli una protezione segnata **PRONTA ORA**. Se nessuna è pronta, scrivi **nessuna protezione pronta identificata per ora**.

Il vuoto di protezione, o il passo successivo

Scrivi il vuoto di disponibilità, o il passo più piccolo che rafforza.

Il contesto dettagliato, i nomi, la storia di trauma e le osservazioni d'appoggio restano su questa pagina di lezione — oppure non si scrivono affatto.

A metà strada: guarda il piano che hai già

Le lezioni da 1 a 12 formano adesso la prima versione funzionante del tuo Piano di stabilità.

Dodici lezioni sono un piano che funziona, non mezzo piano. Il resto del Programma si appoggia su quello che hai, e niente di quello che viene dopo te lo toglie.

Prima, la parte che è tua

Prima di verificare qualsiasi cosa, va' a guardare quello che hai scritto davvero. Torna a quattro delle tue pagine e ricopia una riga da ognuna — quella che vorresti far leggere a qualcuno se avesse solo trenta secondi.

Dalla tua linea di base del sonno e del ritmo (lezione 3), una riga su com'è il tuo abituale

Dalla tua prima scheda di cambiamento (lezione 4) o dai tuoi inventari (lezione 8), un cambiamento che vorresti prendere presto

Dalla tua pagina di domande sui farmaci (lezione 5), la domanda che aspetta ancora una risposta

Con parole tue, oggi, una cosa che capisci adesso e che non capivi alla lezione 1

Quattro righe, di tuo pugno, su una pagina. È questo il piano. Tutto quello che segue serve solo a verificare che ritrovi il resto.

Poi, il riordino

Questa rilettura verifica che ti serva; non ti chiede di riscrivere le pagine di prima. **È una verifica del «lo ritrovo», non un modulo.** Se puoi mettere la mano sulle tue pagine, la risposta la sai già e puoi lasciare in bianco.

SEZIONE	CHE COSA DEVI RIUSCIRE A RITROVARE	STATO
Il Piano di sicurezza e il punto di partenza (lezione 1)	L'accesso alla sicurezza e i limiti del Programma	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L01 ☐ PRONTA DA USARE ☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE ☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME ☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA ☐ NON ANCORA SCRITTA
La scheda «che cosa vuol dire, che cosa non vuol dire» (lezione 2)	Che cosa vuol dire il disturbo bipolare per quello che impari	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L02 ☐ PRONTA DA USARE ☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE ☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME ☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA ☐ NON ANCORA SCRITTA
La linea di base del sonno e del ritmo su sette giorni (lezione 3)	La linea di base del sonno e del ritmo	

SEZIONE	CHE COSA DEVI RIUSCIRE A RITROVARE	STATO
		VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L03
		☐ PRONTA DA USARE
		☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME
		☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
La prima scheda di cambiamento (lezione 4)	I cambiamenti precoci candidati	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L04
		☐ PRONTA DA USARE
		☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME
		☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
La pagina di domande sui farmaci (lezione 5)	Le domande sui farmaci	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L05
		☐ PRONTA DA USARE
		☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME
		☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
La curva di vita in tre periodi (lezione 6)	Il contesto della tua storia	

SEZIONE	CHE COSA DEVI RIUSCIRE A RITROVARE	STATO
		VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L06
		☐ PRONTA DA USARE
		☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME
		☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
La mappa del linguaggio diagnostico (lezione 7)	La lingua del sottotipo	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L07
		☐ PRONTA DA USARE
		☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME
		☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
L'inventario dello stato elevato (lezione 8)	Le osservazioni di stato elevato	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L08
		☐ PRONTA DA USARE
		☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME
		☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
L'inventario degli stati bassi e misti (lezione 9)	Le osservazioni di stati bassi e misti	

SEZIONE	CHE COSA DEVI RIUSCIRE A RITROVARE	STATO
		VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L09
		☐ PRONTA DA USARE ☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME ☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
La mappa delle altre spiegazioni e delle condizioni che coesistono (lezione 10)	Le domande di altra spiegazione e di condizione che coesiste	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L10
		☐ PRONTA DA USARE ☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME ☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
La nota onesta sulle sostanze e l'umore (lezione 11)	Il contesto sostanze e umore, se ti riguarda	VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L11
		☐ PRONTA DA USARE ☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
		☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME ☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
		☐ NON ANCORA SCRITTA
La mappa delle pressioni e delle protezioni (questo capitolo)	Le pressioni, le protezioni e la disponibilità	

SEZIONE	CHE COSA DEVI RIUSCIRE A RITROVARE	STATO
VERIFICA DI METÀ PERCORSO – LO STATO DELLA SEZIONE L12		
	☐ PRONTA DA USARE	☐ ASPETTO UN'INFORMAZIONE
	☐ QUESTO ME LO TENGO PER ME	☐ SOSTITUITA DA UNA PAGINA SUCCESSIVA
	☐ NON ANCORA SCRITTA	

Una piccola scelta di manutenzione

- | | |
|---|---|
| ☐ aggiornare una riga che è invecchiata | ☐ togliere un dettaglio che mi sembra troppo privato |
| ☐ completare un percorso per i giorni in cui l'energia manca rimasto vuoto | ☐ segnare una sezione di cui parlare più avanti |
| ☐ non cambiare niente oggi | |

È un piano che funziona, non un esame né un fascicolo definitivo.

A che punto è questa pagina

Sceglie esattamente una: **Pronta da usare**, **Aspetto un'informazione** o **Questo me lo tengo per me**.

Segna **Pronta da usare** solo quando **almeno una pressione e una protezione sono scritte con parole tue** — nessuna delle due dipende da qualcun altro. Una mappa che aspetta una protezione che non sei ancora riuscito/a a organizzare è uno stato valido, non una pagina incompiuta.

- | | |
|--|--|
| ☐ Pronta da usare | ☐ Aspetto un'informazione |
| ☐ Questo me lo tengo per me | |

Prima di chiudere questa pagina

Facoltativo e privato.

L'idea che voglio tenere — una pressione è un candidato, non una causa

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ chiaro | ☐ in parte chiaro |
| ☐ poco chiaro | ☐ Preferisco non rispondere |

LA PARTE CHE HO QUASI SALTATO

- | | |
|--|--|
| ☐ la disponibilità | ☐ la zona d'influenza |
| ☐ il primo effetto | ☐ nessuna delle tre |
| ☐ Preferisco non rispondere | |

IL PERCORSO CHE HAI SEGUITO

- | | |
|---|--|
| ☐ Il percorso abituale | ☐ Il percorso per i giorni in cui l'energia manca |
| ☐ in pausa per motivi di sicurezza | ☐ Preferisco non rispondere |

UNA FRASE CHE VOGLIO PER LE MIE CURE – FACOLTATIVO**Riservatezza e sicurezza**

- Quello che scrivi nel tuo quaderno non viene trasmesso, non viene caricato online, non viene raccolto e non viene sorvegliato da Bipolar Clarity.
- Le tue risposte restano nella tua copia.
- Un campo lasciato in bianco, **incerto**, **una pressione privata in una relazione**, **un evento privato** e **Preferisco non rispondere** sono risposte valide e complete.
- Non annotare dettagli che identifichino un'altra persona, nessun racconto di trauma, nessun dettaglio di metodo di autolesione.
- Non compilare questa pagina durante un'attivazione grave, una psicosi, una depressione che ti schiaccia o un pericolo immediato. La sicurezza interrompe il quaderno; guarda l'interruzione di sicurezza qui sopra.
- Una protezione che coinvolge qualcun altro ha bisogno del suo consenso e di un ruolo concordato. Il supporto non è sorveglianza.
- Distruggi come si deve le bozze stampate se contengono informazioni personali delicate.
- Finire il quaderno non viene mai prima dell'aiuto professionale, delle cure urgenti o dei soccorsi d'emergenza.

Per finire, in breve

La tua mappa separa:

- una pressione candidata da una causa dimostrata;
- una prima osservazione da una diagnosi;
- un'influenza realistica da una colpa;
- la funzione di una protezione da una garanzia che non succeda niente;
- un'idea scritta da una protezione disponibile oggi.

Se ti fermi qui, ti fermi a un punto vero — e il tuo «a che punto è questa pagina» dice se la pagina è finita o se aspetta ancora qualcosa che non dipende da te.

Se continui, porta nel modulo della conversazione sulla terapia solo le parti che scegli. Non hai mai bisogno di condividere il quaderno privato per intero.

Un esempio svolto (inventato)

Amina è un personaggio inventato, composto da più storie, ed è in mezzo alla cosa: nono giorno di un lavoro che voleva da due anni, con mattine più presto, un tragitto lungo e moltissimo da imparare. Sta andando bene, e questo fa parte del problema.

- **La pressione candidata:** «Le settimane di un lavoro nuovo, con inizi presto, preparazioni la sera e diverse idee nuove entusiasmanti.»
- **A che punto è la certezza:** **possibile** — ha già visto dei pezzi di questo schema, anche se il lavoro, invece, è nuovo.
- **Il primo effetto osservabile:** «Preparo dopo mezzanotte, mi sveglio presto senza sentirmi stanca e aggiungo nuovi impegni.»
- **La zona d'influenza:** **posso cambiarne una parte** per la preparazione della sera; il tragitto e l'ora di inizio chiedono di essere preparati più che controllati.
- **La protezione:** un ancoraggio di risveglio nei giorni feriali, più trenta minuti di decompressione dopo il tragitto.
- **La funzione della protezione:** calma il ritmo — con, come secondo effetto, alleggerire il carico, che ha scelto di non annotare come funzione principale.
- **La disponibilità oggi:** l'ancoraggio di risveglio è **PRONTA ORA**; la decompressione è **IN PARTE DISPONIBILE**, perché le responsabilità familiari cominciano appena rientra.
- **Il passo più piccolo che rafforza:** «Chiedere al mio compagno se scambiare un compito dal lunedì al giovedì, le prime due settimane, per lui va bene, e poi rifare il punto.» Una richiesta, non una supposizione.

Amina riporta tre righe nel suo Piano di stabilità: la pressione possibile, la protezione pronta più solida, e il vuoto di protezione che vuole affrontare.

Amina è un personaggio inventato. L'esempio mostra a che cosa servono i campi; non è né una previsione, né un verdetto di causa, né una risposta consigliata.

L'aiuto vicino a te

I numeri di crisi per il tuo paese sono alla fine di questo capitolo.

Le parole usate in questo capitolo

Solo quelle che questo capitolo usa davvero. Il glossario intero è nel quaderno completo.

A che punto è questa pagina — la riga, alla fine di un capitolo, dove dici fin dove la pagina è arrivata. Ce ne sono tre: **Pronta da usare** (c'è scritto qualcosa che non dipende da nessun altro), **Aspetto un'informazione** (il prossimo passo utile ha bisogno di un documento, di una data o di un numero che non hai ancora, quindi la pagina è in sospeso e non abbandonata) e **Questo me lo tengo per me** (hai deciso di non scriverlo, ed è una decisione finita, non un buco).

Ancoraggio (lezione 22) — una routine che tiene insieme una giornata, pensata in tre versioni: normale, minima, e quello che fai quando la giornata va in pezzi. Il suo lavoro è continuare a servire anche quando deve cambiare forma.

Certezza (*noto / possibile / incerto, lezione 12*) — quanto sei sicuro di quello che hai osservato, annotato a parte rispetto all'osservazione stessa. Non essere sicuro è un'informazione che vale la pena scrivere, non un motivo per lasciare la riga vuota.

Linea di base (*lezioni 2 e 3*) — quello che da **te** è abituale, descritto con abbastanza dettaglio perché uno scostamento si veda. Non è uno stato piatto o senza emozioni, e non è il normale di qualcun altro. Quasi tutto questo Programma confronta con la tua linea di base, non con una media.

Percorso — un modo di arrivare all'aiuto, scritto prima di averne bisogno. Il Programma ne tiene tre separati apposta: chiedere aiuto presto, l'aiuto professionale urgente, e il pericolo immediato. Sono destinazioni diverse con numeri di telefono diversi, e mescolarle è quello che rende un piano inutilizzabile proprio nel momento in cui conta.

Il percorso abituale — la versione completa di un capitolo. È quella che si prende in una giornata normale.

Il percorso per i giorni in cui l'energia manca — la versione corta dello stesso capitolo. Esiste perché il percorso più corto, finito in una settimana difficile, vale più di un capitolo saltato aspettando una settimana buona. Quello che produce non è una risposta peggiore: è una risposta più piccola.

Piano di stabilità — il documento che costruisci lungo i ventiquattro capitoli e che si mette insieme alla lezione 24. È ordinato secondo quello che ti serve trovare, non secondo l'ordine delle lezioni, perché quello che farai è cercare una cosa, non ripassare un corso.

Pressione candidata (lezione 12) — quello che questo Programma dice al posto di «trigger». Il cambio di parola è il punto: in italiano un fattore *scatenante* è quello che fa scattare la macchina, ed è esattamente l'affermazione di causa che il Programma si rifiuta di fare. Una pressione è qualcosa da tenere d'occhio, non un interruttore che accende un episodio. E **candidata** si legge qui come in «gene candidato»: è sulla lista perché potrebbe essere quella, non perché è dimostrato. Nominare una pressione non è distribuire colpe, e le pressioni di struttura — i soldi, la casa, le discriminazioni — stanno sulla mappa quanto tutto il resto.

Protezione (lezione 12) — qualcosa che sostiene la stabilità facendo un lavoro preciso: calmare il ritmo, alleggerire il carico, aiutarti ad accorgerti, aiutarti ad agire, tenerti in contatto, tenere le cure a portata di mano. Una protezione aiuta. Non garantisce mai.

Risposte che puoi sempre dare (*le vie d'uscita del Programma*) — le cinque risposte disponibili in qualunque pagina: **Non lo so ancora**, **Preferisco non rispondere**, **Niente da annotare qui**, **Privato — qui non lo annoto**, **Preferisco parlarne con un professionista**. Sono risposte vere, non spazi bianchi. Una pagina con tre righe vere vale più di una pagina riempita per sembrare completa.

Attivazione — l'energia, la velocità, la spinta o l'irrequietezza che salgono. Vale la pena nominarla a parte rispetto all'umore, perché l'attivazione può salire mentre l'umore scende.

Episodio — un periodo riconoscibile in cui più cose cambiano insieme e restano cambiate, e non una singola brutta giornata o un sentimento forte. Ogni sistema fissa le sue soglie di durata e di gravità, e **è un professionista a decidere se un periodo è un episodio**. Questo quaderno descrive periodi; non li classifica mai.

Funzionamento (lezione 23) — quello che riesci a fare nella vita di tutti i giorni: lavoro, studio, occuparti di qualcuno, relazioni, pratiche. Il Programma tratta il funzionamento come qualcosa da descrivere e da ricostruire un pezzo per volta, mai come un voto sul tuo valore di persona.

Psicosi (lezione 8) — perdere il contatto con la realtà condivisa: per esempio credere cose che gli altri non credono, o sentire o vedere cose che gli altri non sentono né vedono. Può succedere in una mania grave e in una depressione grave. È un motivo per cercare aiuto in fretta, e non dice niente sul fatto che una persona sia pericolosa.

Se questo capitolo è valso il tempo che ci hai messo

Ne hai appena finito uno su ventiquattro. Gli altri sono scritti allo stesso modo, sono gratuiti allo stesso modo, e costruiscono una cosa sola: un piano che puoi dare in mano a qualcuno in una giornata storta.

Il quaderno completo raccoglie tutti e ventiquattro i capitoli in un libro solo, con la mappa di come si incastrano e il glossario intero. bipolarclarity.com/it/workbook

Nessun indirizzo di posta, nessuna registrazione, nessuna versione a pagamento. E se preferisci andare un capitolo per volta, va bene lo stesso: ogni lezione ha il suo.

Come tutto questo resta gratuito

Per questo quaderno non hai pagato niente, e nessuno ti ha chiesto un indirizzo email per dartelo. Non c'è una versione a pagamento e non c'è un livello premium. È voluto. La mia psicoeducazione l'ho pagata io, e Bipolar Clarity esiste esattamente per questo: il tuo codice postale e il tuo stipendio non dovrebbero decidere se qualcuno ti spiegherà mai la tua malattia.

Vuol dire però che il progetto sta in piedi su una cosa sola: che la gente lo trovi.

Se tutto questo ti è servito, tre cose aiutano. Tutte e tre sono gratis.

Iscriviti al canale. Per un canale piccolo, sono le iscrizioni e il tempo di visualizzazione a decidere se YouTube mostra una lezione alla persona dopo, quella che cerca alle due di notte. Quella persona non arriverà prima a questo quaderno. Arriverà a un video, oppure a niente.

Dallo a una persona a cui hai pensato davvero. Qualcuno che ha la diagnosi, qualcuno che ama una persona che ce l'ha, qualcuno a cui hanno messo in mano un pieghevole e nient'altro. Questa roba gira come gira il nome di un bravo medico: una persona lo dice a un'altra. E funziona meglio di un post davanti al quale scorrono tutti.

Di' a un professionista che esiste. Un ambulatorio, un gruppo di auto-aiuto, un'associazione, lo psichiatra che vedi fra tre settimane. Possono dare via qualcosa di gratuito, in quindici lingue, per cui nessuno deve registrarsi. Quasi nessuno di loro ha qualcosa di simile da distribuire.

Una cosa che non chiedo: le tue risposte. Le pagine che hai compilato sono tue. Consigliare il quaderno e raccontare in giro la propria salute sono due decisioni diverse, e a te tocca prendere solo la prima.

È tutto su bipolarclarity.com/it/support.

Grazie di essere arrivato/a fin qui. Lavorare su ventiquattro capitoli che parlano della propria malattia non è poco.

— René, Bipolar Clarity



PER TE, E PER CHI TI STA INTORNO

Il tuo piano esiste già. Chi altro sa usarlo?

Usi questo quaderno per capire che cosa ti succede, vedere arrivare un episodio e avere un piano prima che serva. Ma in quel piano non vivi da solo/a. Chi ti vuole bene nota delle cose: che dormi meno, che parli più in fretta, che ti chiudi nel silenzio. Quasi nessuno ha mostrato loro che cosa farne. Così sorvegliano, litigano o non dicono niente.



A novembre 2026 lanciamo **il Bipolar Support Roadmap**: il programma per la tua famiglia, il tuo partner e i tuoi amici.

Cosa può cambiare a casa

OGGI, SPESSO	CON IL ROADMAP
«Hai preso le medicine?», tre volte al giorno.	Aiutano con le cure senza prendere il controllo , e decidono con te come.
Una notte in bianco e tutti in allarme... o nessuno se ne accorge finché è tardi.	Distinguono un segnale d'allarme da una brutta giornata, e sanno cosa fare prima.
In una crisi, ognuno improvvisa.	Hanno fatto un piano di crisi prima che serva , da tenere accanto ai percorsi che scrivi in questo quaderno.
Una discussione che degenera.	Sanno quando mettere in pausa una conversazione, e come riprenderla.

Fatto per affiancare questo programma

Segnali d'allarme, un piano fatto prima della crisi, chiedere prima di intervenire: il Roadmap copre gli stessi temi del tuo quaderno, dal loro lato del tavolo.

Per quattordici mesi mi sono seduto in una stanza che mi ha insegnato la mia malattia. Chi vive con me non ha mai avuto una stanza così. Questa è quella che avrei voluto per loro.

— René

Decidi tu

Passare la pagina successiva è facoltativo: a chi, quando e se farlo. Non contiene niente di ciò che hai scritto. E il Roadmap non chiede loro di sorvegliarti. Insegna a chiedere prima di intervenire, e ad accettare un «no» come risposta.

Devo dire loro che cosa scrivo qui?

No. Al Roadmap non serve.

Costa qualcosa?

No. È gratis come questo programma: niente a pagamento, niente account.

E se non vogliono?

Va bene così. L'invito non scade.

→ **Stacca la pagina successiva, o inoltrala. È per loro.**



Per te, che sostieni una persona con disturbo bipolare

Una persona che ti vuole bene segue un programma per prendersi cura della propria stabilità e ha pensato a te. Ti accorgi delle cose. Nessuno ti ha insegnato che cosa farne. Il Bipolar Support Roadmap serve a questo.

IN CHE COSA TI AIUTERÀ

- **Capire quello che vedi**, senza sorvegliare ogni mossa.
- **Aiutare senza prendere il controllo**: con le cure, con il sonno, con l'alcol o la cannabis.
- **Accorgerti quando un episodio potrebbe iniziare**, e che cosa fare per prima cosa.
- **Parlare durante un conflitto**, e quando mettere in pausa la discussione.
- **Un piano di crisi fatto prima che serva**, con due percorsi.
- **Limiti, figli e fiducia da ricostruire**.
- **Prenderti cura di te**, per riuscire ad andare avanti.

Imparare queste cose aiuta davvero?

In uno studio randomizzato a Barcellona, familiari di persone con disturbo bipolare hanno seguito da soli dodici sessioni di gruppo; i pazienti non partecipavano. Rispetto alle famiglie senza sessioni in più, meno di quei pazienti hanno avuto un nuovo episodio durante lo studio, soprattutto meno episodi maniacali e ipomaniacali.¹ Il Roadmap non è quello studio. Parte dalla stessa idea: ciò che sa chi vive in casa conta.

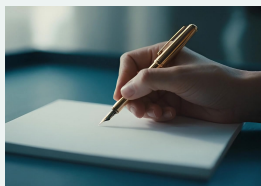
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

LE 19 LEZIONI

- | | |
|---|---|
| 1 A una persona cara hanno diagnosticato il bipolare: e ora? | 10 Depressione bipolare e stati misti: che cosa notare |
| 2 Aiutare chi ha il bipolare: qual è davvero il tuo ruolo? | 11 Forse sta iniziando un episodio bipolare: che cosa fare? |
| 3 Comportamento bipolare: che cosa puoi sapere davvero? | 12 Come parlare con chi ha il bipolare durante un conflitto |
| 4 Hai causato tu il suo episodio bipolare? | 13 Rispondere alla mania senza alimentare il conflitto |
| 5 Terapia del bipolare: aiutare senza prendere il controllo | 14 Come aiutare chi ha una depressione bipolare |
| 6 Bipolare e sonno: aiutare senza prendere il controllo | 15 Fai un piano di crisi bipolare prima che serva |
| 7 Segnale d'allarme bipolare o solo una brutta giornata? | 16 Bipolare, limiti e figli: dove tracciare il confine |
| 8 Bipolare, alcol e cannabis: come puoi aiutare? | 17 Il bipolare mette alla prova la famiglia: da dove partire? |
| 9 Mania e ipomania: i primi segni che chi è vicino può notare | 18 Ricostruire la fiducia dopo un episodio bipolare |
| | 19 Sostenere chi ha il disturbo bipolare senza perdersi |

COME FUNZIONA Un video breve e un esercizio per ogni lezione • un percorso di due minuti per le settimane in cui hai solo quello • pensato *con* la persona che sostieni, non alle sue spalle • gratis, senza account • non è una terapia né un servizio di crisi.

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



Esce a novembre 2026. Iscriviti e ti avvisiamo il primo giorno.

Ti passo questo perché...



bipolarclarity.com/it/family

Se ora sei in pensiero per la sua sicurezza: bipolarclarity.com/it/gethelp. Le linee di crisi di ogni paese sono anche nelle ultime pagine di questo documento.

Se sei in pericolo immediato

Chiama subito il numero di emergenza (in Italia, 112).

Linee di crisi per paese

PAESE O REGIONE	NUMERO
Algeria	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 14 (ambulanza) o il 17 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Argentina	chiama il 135 (Buenos Aires) o lo 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	chiama il 13 11 14 — Lifeline (24/7).
Bahreïn	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Belgio	chiama il 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brasile	chiama il 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Cile	chiama il *4141 (24/7).
Cina (continentale)	chiama il 12356 — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (quotidianamente, orari variabili da provincia a provincia, almeno 18 ore al giorno).
Danimarca	chiama il 70 201 201 — Livslinien.
Egitto	chiama il 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
Finlandia	chiama il 09 2525 0111 — MIELI (24/7) · English 09 2525 0116.
Francia	chiama il 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).
Germania	chiama lo 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Austria 142 · Svizzera 143.
Hong Kong	chiama il 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, cantonese); multilingue il 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
India	chiama il 14416 o il 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 lingue).
Iraq	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 122 (ambulanza) o il 104 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Israele	chiama il 1201 — ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italia	chiama il 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; emergenze 112.
Giappone	chiama lo 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
Giordania	chiama il 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); emergenze 911.
Kuwait	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Libano	chiama il 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, arabo/inglese/francese).
Messico	chiama l'800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
Marocco	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 15 (ambulanza) o il 19 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Paesi Bassi	chiama il 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) · 113.
Nuova Zelanda	chiama o invia un SMS al 1737 (24/7) · Lifeline 0800 543 354.
Norvegia	chiama il 116 123 — Mental Helse (24/7).

PAESE O REGIONE	NUMERO
Oman	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 9999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Polonia	chiama il 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — orari: vedi 116sos.pl.
Portogallo	chiama l'808 24 24 24 — SNS 24.
Qatar	chiama il 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russia	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Arabia Saudita	chiama il 920033360 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (non 24/7; orario fisso diurno).
Singapore	chiama il 1771 — national mindline (24/7) • SOS 1767.
Sudafrica	chiama il 0800 567 567 — SADAG.
Corea del Sud	chiama il 109 — 자살예방 상담전화 (24/7).
Spagna	chiama il 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Svezia	chiama il 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Taiwan	chiama il 1925 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Tunisia	chiama il 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Emirati Arabi Uniti	chiama il 800-HOPE (800 4673) — National Mental Support Line, MOHAP (8am–8pm, tutti i giorni).
Regno Unito e Irlanda	chiama il 116 123 — Samaritans (24/7); nel Regno Unito puoi anche inviare SHOUT al 85258.
Stati Uniti e Canada	chiama o invia un SMS al 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (qualsiasi paese)	chiama il 112 per le emergenze.

I numeri possono cambiare, e molti paesi non sono elencati qui. Se il tuo manca, trova in pochi secondi una linea locale verificata su findahelpline.com.

Se a casa non sei al sicuro

Le linee qui sotto riguardano la violenza o i maltrattamenti in casa — da parte di un partner, di un familiare, di chiunque viva con te. Una malattia può spiegare un comportamento; non lo giustifica mai. Non devi aver deciso nulla per chiamare.

PAESE O REGIONE	NUMERO
Algeria	chiama il 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (domenica–giovedì, orario diurno).
Argentina	chiama il 144 — Línea 144 (24/7).
Australia	chiama il 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7); oppure manda un SMS al 0458 737 732.
Bahrein	chiama il 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (orari non confermati).
Belgio	chiama il 1712 — Hulplijn 1712 (olandese, nei giorni feriali) • chiama il 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (francese).
Brasile	chiama il 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).

PAESE O REGIONE	NUMERO
Cile	chiama il 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).
Cina (continentale)	chiama il 12338 (componi con il prefisso locale) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
Danimarca	chiama il 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
Egitto	chiama il 15115 — National Council for Women, Complaints Office (24/7).
Finlandia	chiama il 116 016 — Nollalinja (24/7); il vecchio numero 080 005 005 funziona ancora.
Francia	chiama il 3919 — Violences Femmes Info (24/7); la chiamata non compare in bolletta.
Germania	chiama il 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Austria 0800 222 555 • Svizzera 142.
Hong Kong	chiama il 2522 0434 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
India	chiama il 181 — Women Helpline (24/7).
Iraq	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 122 (ambulanza) o il 104 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Israele	chiama il 118 — national domestic violence hotline (24/7, ebraico, arabo, inglese, russo, amarico).
Italia	chiama il 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
Giappone	chiama il 0120-279-889 — DV相談+ (24/7).
Giordania	chiama il 110 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Kuwait	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Libano	chiama il 03-018019 — KAFA Helpline (24/7, arabo/inglese).
Messico	chiama il 079, opzione 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
Marocco	chiama il 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak", linea verde (arabo/francese; orari non confermati).
Paesi Bassi	chiama il 0800-2000 — Veilig Thuis (24/7).
Nuova Zelanda	chiama il 0800 456 450 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
Norvegia	chiama il 116 006 — VO-linjen (24/7).
Oman	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 9999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Polonia	chiama il 800 120 002 — Niebieska Linia, Blue Line (24/7); inglese lunedì 6–10pm, russo martedì 6–10pm.
Portogallo	chiama il 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); oppure manda un SMS al 3060.
Qatar	chiama il 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russia	chiama il 8-800-7000-600 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
Arabia Saudita	chiama il 1919 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapore	chiama il 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Sudafrica	chiama il 0800 428 428 — GBV Command Centre (24/7).
Corea del Sud	chiama il 1366 — 여성긴급전화 1366 (24/7).
Spagna	chiama il 016 (24/7) — la chiamata non compare in bolletta • WhatsApp 600 000 016.

PAESE O REGIONE	NUMERO
Svezia	chiama il 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7); il vecchio numero 020-50 50 50 funziona ancora.
Taiwan	chiama il 113 — Protection Hotline 113, per violenza domestica, aggressione sessuale e abusi (24/7, multilingue).
Tunisia	chiama il 1899 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, arabo/francese).
Emirati Arabi Uniti	chiama il 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Regno Unito e Irlanda	Regno Unito 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) • Irlanda 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
Stati Uniti e Canada	negli Stati Uniti, chiama il 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), oppure manda START al 88788. In Canada, trova il rifugio più vicino su sheltersafe.ca.
Europa (qualsiasi paese)	chiama il 112 per le emergenze.

I numeri possono cambiare, e molti paesi non sono elencati qui. Se il tuo manca, il NO MORE Global Directory raccoglie servizi in più di 190 paesi. In caso di pericolo immediato, chiama prima il numero di emergenza del tuo paese.

Ovunque nel mondo

Trova una helpline gratuita nel tuo paese qui: findahelpline.com o befrienders.org. Puoi anche dire a qualcuno di cui ti fidi cosa stai provando e chiedergli di restare con te.

Se non è un'emergenza, ma stai facendo fatica

Chiama il tuo clinico o il tuo team di cura, oppure prenota il primo appuntamento disponibile. Se hai un piano di crisi o un contatto di sicurezza, questo è il momento di usarlo. Superare la prossima ora basta — non devi risolvere tutto oggi.

Bipolar Clarity è contenuto educativo e non può fornire aiuto di emergenza o consulenza medica personale. Usa le risorse sopra per ricevere supporto urgente.