

12

Co przy dwubiegunowej dokłada presji, a co chroni

Zbuduj jeden wiersz osobistej mapy, łączący obszar presji, jego najwcześniejszy zauważalny skutek, twój rzeczywisty wpływ, jedną ochronę, jej funkcję i dostępność, oraz jeden mały krok, który ją wzmocni.

LEKCJA 12 Z DWUDZIESTU CZTERECH



Obejrzyj tę lekcję
bipolarclarity.com/pl/program/l12

To jedna z dwudziestu czterech lekcji

****Bipolar Stability Program**** to dwadzieścia cztery bezpłatne lekcje dla osób, które mają już diagnozę choroby dwubiegunowej. Każda lekcja to film, a każdy rozdział to papier, który do niego pasuje. Piętnaście języków, bez e-maila, bez konta, bez wersji płatnej.

Zanim zaczniesz

****Nic tutaj nigdy nie powie ci, żebyś zaczynał, przerywał, zmniejszał dawkę, wznawiał, wybierał ani zmieniał lek.**** Zostawienie pustego pola jest dozwolone, „jeszcze nie wiadomo” to odpowiedź, i nie ma tu wersji, którą można oblać. Jeśli rozdział wysyła cię do innej lekcji, jej numer jest w nawiasie kwadratowym. Numery kryzysowe dla twojego kraju są z tyłu tego rozdziału.

Dlaczego to istnieje

Diagnozę choroby dwubiegunowej dostałem w 2018 roku. Pierwszy epizod miałem w 1993 – dwadzieścia pięć lat życia z czymś, co miało nazwę, której mi nikt nie powiedział.

Potem miałem szczęście. Szpital niedaleko mnie prowadził grupę psychoedukacyjną: psychiatra, psycholożka, około dziesięciu osób przy jednym stole, raz w tygodniu, przez czternaście miesięcy. Nikt tam nie mówił mi, co mam robić. Nauczyli mnie, czym to jest. To, co zostało, to nie był jeden fakt – to było to, że ktoś ułożył te fakty *w kolejności*. Dwadzieścia pięć lat zbierałem kawałki; w tamtym pokoju, pierwszy raz, złożyły się w ciąg.

Prawie nikt nie dostaje takiego pokoju. Mój potrzebował dwóch specjalistów, grupy, listy oczekujących i tego wszystkiego wystarczająco blisko mojego domu, żeby chodzić tam co tydzień przez rok. Kosztował mnie też tysiące dolarów.

Więc zbudowałem go od nowa jako coś, co możesz zacząć dziś wieczorem, gdziekolwiek jesteś, w piętnastu językach, za darmo – teraz i później. Nie próbna wersja, nie próbka, nic zatrzymanego na wersję płatną.

— René, Bipolar Clarity

Co budują razem dwadzieścia cztery rozdziały, a jeden nie

Każdy rozdział zapisuje kawałek tego samego dokumentu. Lekcja 1 zaczyna twoją stronę bezpieczeństwa, lekcja 4 nazywa twoje pierwsze sygnały ostrzegawcze, lekcja 19 zamienia je w drabinę z działaniem i kontaktem na każdym stopniu, a lekcja 24 składa to wszystko w twój ****Plan Stabilności****: jedną rzecz, którą możesz komuś podać w zły dzień albo zabrać na wizytę, kiedy brakuje ci słów.

Jeden rozdział daje ci stronę. Dwadzieścia cztery dają ci plan.

Dwadzieścia cztery lekcje

Ten rozdział możesz zrobić samodzielnie — tak został napisany. Numery to kolejność, którą polecamy, a nie zamek.

01	Dwubiegunowa? Zaczynj od tej strony	
02	Czym jest choroba dwubiegunowa? (I czym nie jest)	
03	Sen i dwubiegunowa: 3 krótkie noce, 3 różne znaczenia	
04	Sygnały ostrzegawcze w dwubiegunowej: wybierz swoje 4	
05	Leki na dwubiegunową: do czego służy który	
06	Oś życia przy dwubiegunowej: uporządkuj swoją historię	
07	Dwubiegunowa typu I i II: co naprawdę oznacza ta cyfra	
08	Objawy hipomanii, które inni widzą wcześniej niż ty	
09	Mania i depresja jednocześnie? Cechy mieszane	
10	Dwubiegunowa czy coś innego? Tarczyca, trauma, ADHD	
11	Alkohol, kanabis i dwubiegunowa: na co zwrócić uwagę	
12	Co przy dwubiegunowej dokłada presji, a co chroni	TU JESTEŚ
13	Wizyta u psychiatry a dwubiegunowa: wykorzystaj krótki czas	
14	Czuję się dobrze. Po co mi dalej leki na dwubiegunową?	
15	Dwubiegunowa i skutki uboczne: co notować, kiedy dzwonić	
16	Myślisz o odstawieniu leku na dwubiegunową? Zaczynj tu	
17	Dwubiegunowa a ciąża: pytania, które warto zadać wcześniej	
18	Czy terapia pomaga przy dwubiegunowej? Co mówią badania	
19	Dwubiegunowa: sygnały ciche, wyraźne i pilne	
20	Dwubiegunowa: plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny	
21	Chyba zaczyna się epizod dwubiegunowy: co teraz zrobić	
22	Jak zbudować rutynę, która pomaga przy dwubiegunowej	
23	Życie po epizodzie: praca, pieniądze i relacje	
24	Żałoba po dawnej sobie: dwubiegunowa i tożsamość	



Zaczynj od lekcji 1
bipolarclarity.com/pl/program/I01



Wszystkie 24 w jednej książce
bipolarclarity.com/pl/workbook

Cel tej strony

Zbuduj jeden wiersz osobistej mapy, łączący obszar presji, jego najwcześniejszy zauważalny skutek, twój rzeczywisty wpływ, jedną ochronę, jej funkcję i dostępność, oraz jeden mały krok, który ją wzmocni.

Wychodzisz z jednym kompletnym wierszem — obszarem presji, jego najwcześniejszym zauważalnym skutkiem, jedną ochroną i jednym małym krokiem, który ją wzmocni.

To mapa do planowania. Nie jest przewidywaniem, wyrokiem o przyczynie ani oceną ryzyka nawrotu.

O czym jest ten rozdział

Ten rozdział towarzyszy lekcji wideo 12. To część robocza. Wideo uczy; ta mapa to miejsce, w którym pracujesz.

Wyzwalacz to obszar presji, nie przełącznik. Nic na tej stronie niczego nie przełącza. Mapa łączy presję, którą potrafisz nazwać, z jej najwcześniejszym zauważalnym skutkiem, z tym, jaki wpływ naprawdę masz, i z jedną ochroną, która pomaga — tak żeby plan istniał, zanim presja się pojawi.

Mile widziane wydarzenia też się liczą. Nowa praca, ślub, narodziny dziecka, przeprowadzka, którą wybrałeś lub wybrałaś i której chciałeś lub chciałaś. Zmieniają obciążenie i rytm dokładnie tak samo jak te trudne, i to właśnie na nie nikt się nie przygotowuje, bo planowanie ich wydaje się niewdzięczne.

Presja strukturalna należy do tej mapy. Mieszkanie, pieniądze, niepewna praca, dyskryminacja, obowiązki opiekuńcze. To nie są osobiste porażki i nie wykraczają poza temat — zmieniają sen, rytm i obciążenie tak samo niezawodnie jak wszystko inne, a pominięcie ich sprawia, że mapa kłamie.

Ochrona pomaga swoją funkcją i niczego nie gwarantuje. Liczy się to, co ona *robi*: chroni sen, dodaje osobę, zmniejsza wymaganie, kupuje czas. Nazwanie funkcji pozwala zamienić jedną ochronę na inną, kiedy pierwsza przestaje być dostępna.

Dostępność to osobne pytanie. Ochrona, o której pomyślałeś lub pomyślałaś, to nie to samo co ochrona, która istnieje. Jeśli trzeba ją dopiero zorganizować, to właśnie o to prosi ta strona — o jeden krok, nie pięć.

A jeden szczerzy wiersz to kompletna ścieżka. Mapa nie jest oceniana według tego, jak bardzo jest wypełniona.

Co tu jest ważne

1. Wyzwalacz to obszar presji, nie przełącznik.
2. Mile widziane wydarzenia też zmieniają obciążenie i rytm, nie tylko te trudne.
3. Presja strukturalna należy do tej mapy. Mieszkanie, pieniądze i dyskryminacja to nie osobista porażka.
4. Ochrona pomaga swoją funkcją; nigdy nie gwarantuje zapobieżenia.
5. Dostępność ma znaczenie. Ochrona, którą zaplanowałeś lub zaplanowałaś, może wciąż wymagać zorganizowania, zanim zacznie istnieć.
6. Jeden szczerzy wiersz to kompletna ścieżka.

Najpierw obejrzyj film

Wideo dodaje dwie rzeczy, których mapa nie może pomieścić.

- **Wiersz Aminy, budowany na głos**, wraz z momentem, w którym wybiera złą ochronę i ją zmienia.
- **Dlaczego presja to nie wina** — rozróżnienie, od którego zależy cała mapa, i najłatwiejsze do zgubienia w trudny dzień.

Obejrzyj to, zanim zbudujesz swoją. Ta lekcja wideo to *Co przy dwubiegunowej dokłada presji, a co chroni* — lekcja 12 Bipolar Stability Program.

Zanim zaczniesz

Zakres

Ta mapa nie może przewidzieć epizodu, udowodnić, co go spowodowało, ani zagwarantować, że mu zapobiegnie.

Presja to nie wina, a ochrona to nie gwarancja.

Użyj **pewne**, **możliwe** albo **niepewne**; epizod bez zapamiętanej presji pozostaje ważny.

Nie używaj tej strony, żeby testować podejrzaną presję, stawiać sobie diagnozę, oceniać ryzyko nawrotu ani podejmować poważną decyzję o leczeniu czy o życiu.

Przerwanie ze względów bezpieczeństwa

Obecna silna aktywacja, psychoza, niezdolność do zaspokojenia podstawowych potrzeb, myśli o skrzywdzeniu siebie albo bezpośrednie niebezpieczeństwo przerywają to ćwiczenie i wymagają odpowiedniej pilnej pomocy na miejscu.

Zatrzymaj się tutaj.

Jeśli możesz być w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń teraz po służby ratunkowe w swoim kraju. Po zasoby kryzysowe w swoim kraju wejdź na bipolarclarity.com/pl/gethelp albo zajrzyj do aneksu kryzysowego kraj po kraju z tyłu tego zeszytu.

Nie potrzebujesz wypełnionej mapy ani udowodnionego wyjaśnienia, żeby poszukać pomocy.

Granica dotycząca leków i poważnych zmian

Program nigdy nie mówi, czy zaczynać, przerywać, zmniejszać dawkę, wznowiać, wybierać ani zmieniać lek.

I nie zezwala też na żadną poważną zmianę życiową.

Mapa może przygotować rozmowę z odpowiednim specjalistą. Nie może zezwolić na zmianę leczenia, odejście z pracy, zakończenie związku, odwołanie opieki ani odtworzenie podejrzewanej presji.

Prywatność i zgoda

Twoje odpowiedzi w zeszycie nie są przez Bipolar Clarity przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.

Trauma, konflikt i prywatne wydarzenia są nieobowiązkowe; żaden szczegół nie jest wymagany.

Nie podawaj danych identyfikujących inną osobę, opisu traumy, szczegółów metody samookaleczenia ani niczego, co sprawiłoby, że przechowywanie tej strony byłoby niebezpieczne.

Użyj **presja związana z prywatną relacją, prywatne wydarzenie albo wolę nie odpowiadać**, kiedy to wystarczy.

Włączenie innej osoby wymaga jej zgody i uzgodnionej roli; wsparcie to nie nadzór.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć:

- „Jeszcze nie wiadomo”
- „Wolę nie odpowiadać”
- „Nie ma tu nic do zapisania”
- **Prywatne — nie zapisuję tego tutaj**
- **Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą**

Skąd biorą się twierdzenia tego rozdziału. Stwierdzenia kliniczne w tej lekcji mają źródła, i te źródła są publiczne: bipolarclarity.com/pl/program/sources, w części dotyczącej lekcji 12. Źródło pokazuje, co mówią opublikowane wytyczne. Nie pokazuje, co dotyczy ciebie, i nigdy nie przeważa nad zdaniem specjalisty, który zna twój przypadek.

Bezpieczny punkt odniesienia — mapa w pięciu częściach

CZĘŚĆ	PYTANIE	PRZYKŁAD	GRANICA
PRESJA	Jaki stan, wydarzenie albo zmiana mogą mieć znaczenie?	trzy spóźnione terminy w jednym tygodniu	wąski kandydat, nie przyczyna
NAJWCZEŚNIEJSZY SKUTEK	Co mógłbym lub mogłabym zauważyć jako pierwsze?	praca po północy	obserwacja, nie diagnoza
OBSZAR WPŁYWU	Jaki rodzaj wpływu jest realistyczny?	mogę się na część tego przygotować	brak winy za ograniczoną kontrolę
OCHRONA	Jaka funkcja wspiera tu stabilność?	chroniony okres na wyciszenie	wsparcie, nie gwarancja
DOSTĘPNOŚĆ + KROK	Czy istnieje dzisiaj i co ją wzmacnia?	częściowo dostępne; poproś o zmianę jednego zadania	luka to informacja, nie porażka

Rodziny obszarów presji

- zaburzenie snu albo rytmu;
- wymagania, terminy albo zbyt wiele jednoczesnych celów;
- zmiany etapu, podróże albo zmiany harmonogramu;
- mile widziane wydarzenia, święto albo przyspieszenie w stronę celu;
- konflikt, izolacja, opieka nad kimś albo nadmiar kontaktów społecznych;
- ból, choroba, powrót do zdrowia albo inna zmiana w ciele;
- zamieszanie wokół leczenia, wizyta, apteka, koszt albo bariera transportowa;
- kontekst związany z substancjami, już zaobserwowany w Szczerej Notatce o Substancjach i Nastroju (lekcja 11);
- mieszkanie, finanse, warunki pracy, dyskryminacja albo presja związana z podstawowymi potrzebami;
- inna wąska presja;
- nie zidentyfikowano presji;
- wolę nie odpowiadać.

Tory najwcześniejszego skutku

- pora snu albo potrzeba snu;
- codzienny rytm albo posiłki;
- energia, tempo albo liczba celów;
- nastrój, drażliwość albo natężenie emocji;
- myślenie, uwaga albo decyzje;
- kontakt, konflikt albo izolacja;
- ciało albo funkcjonowanie fizyczne;
- praca, nauka, obowiązki opiekuńcze albo codzienne funkcjonowanie;

- niepewne albo niezauważone.

Funkcje ochrony

- ustabilizuje rytm;
- zmniejszy obciążenie;
- pomoże mi zauważyć;
- pomoże mi zadziałać;
- utrzyma kontakt;
- utrzyma dostęp do opieki albo do tego, co niezbędne.

Główna ścieżka — jeden wiersz mapy

Wypełnij jeden wiersz. Opcjonalne wiersze pojawiają się później.

Obszar presji

Wybierz jeden wąski stan, wydarzenie albo zmianę. Opisz obciążenie albo zakłócenie, zamiast szufladkować całą osobę, pracę, związek albo okres życia.

Przykłady:

- **pora wstawania przesuwana się po podróży;**
- **kilka ekscytujących projektów zaczyna się jednocześnie;**
- **prywatny konflikt ciągnie się do późna w nocy;**
- **dostęp do apteki staje się niepewny;**
- **opieka nad kimś zabiera mi czas na regenerację.**

Możesz napisać **nie zidentyfikowano presji** albo **wolę nie odpowiadać**.

Status pewności

Wybierz jedno:

- **pewne** — zaobserwowane wielokrotnie albo starannie przeanalizowane;
- **możliwe** — warto to obserwować albo omówić;
- **niepewne** — związek pozostaje otwarty;
- **nie zidentyfikowano presji;**
- **wolę nie odpowiadać.**

Nie podnoś presji do statusu **pewne** tylko dlatego, że wystąpiła przed jednym epizodem.

Najwcześniejszy zauważalny skutek

Zapisz pierwszą konkretną zmianę, którą realistycznie mógłbyś lub mogłabyś zauważyć. Podaj tor i obserwację, nie interpretację.

Przykłady:

- **Sen:** zaczynam przygotowywać się do pracy po północy.
- **Cele:** dokładam zobowiązania, zanim skończę te, które już mam.
- **Kontakt:** przestaję odpowiadać na kilka dni.
- **Funkcjonowanie:** jedna zwykła sprawa urzędowa zajmuje prawie cały dzień.
- **Niepewne** — nie widzę jeszcze wczesnego skutku.

To pole może później zasilić Pełną Drabinę Sygnałów Ostrzegawczych (lekcja 19). Tutaj nie diagnozuje żadnego stanu.

Obszar wpływu

Wybierz to, co najlepiej pasuje teraz:

- mogę to częściowo zmienić;
- mogę się na to przygotować;
- to wymaga wsparcia albo zmiany systemowej;
- to poza moją kontrolą;
- wolę nie odpowiadać.

Presje strukturalne i okoliczności poza twoją kontrolą to nie osobiste porażki.

Jeśli pasuje więcej niż jedna opcja, wybierz tę, która kształtuje twój następny krok dzisiaj.

Ochrona

Nazwij jeden stan, zasób, relację, rutynę albo sposób dostępu do pomocy, który może pomóc przy tej presji albo jej najwcześniejszym skutku.

Przykłady:

- kotwica porannego wstawania w dni robocze;
- jeden chroniony okres na regenerację;
- krótka prywatna notatka o śnie i energii;
- zapisany kontakt do placówki i sposób dojazdu;
- jedno uzgodnione za zgodą sprawdzenie samopoczucia;
- rzecznik do spraw świadczeń, mieszkania albo pracy.

Możesz zapisać jeszcze nie zidentyfikowano użytecznej ochrony.

Funkcja ochrony

Wybierz jedną główną funkcję:

- ustabilizuje rytm;
- zmniejszy obciążenie;
- pomoże mi zauważyć;
- pomoże mi zadziałać;
- utrzyma kontakt;
- utrzyma dostęp do opieki albo do tego, co niezbędne;
- niepewne.

Wybierz funkcję, która ma największe znaczenie w tym wierszu, nawet jeśli ochrona robi więcej niż jedną rzecz.

Dostępność dzisiaj

Wybierz jedno:

- **GOTOWE TERAZ;**
- **CZĘŚCIOWO DOSTĘPNE;**
- **WYMAGA PRZYGOTOWANIA;**
- **ZALEŻY OD KOGOŚ INNEGO ALBO OD USŁUGI;**
- **NIEDOSTĘPNE / NIEPEWNE.**

Zaplanowana ochrona to nie to samo co ochrona dostępna w realnym życiu; luka to informacja, nie porażka.

Jeśli w ochronie pojawia się inna osoba, upewnij się, że ta rola jest prośbą, którą może przyjąć albo odrzucić.

Najmniejszy krok wzmacniający

Zapisz jedno działanie, które wzmacnia dostępność bez przeprojektowywania całego życia albo zmiany leczenia.

Przydatne formy:

- zapisz...
- zapytaj, czy...
- napisz pierwsze zdanie...
- połóż... tam, gdzie to zobaczę;
- poproś o...
- zachowaj...

- nazwij tę lukę wobec...

Przykłady:

- Zapisz numer do przychodni i godziny otwarcia.
- Zapytaj, czy możemy zamienić się jednym wieczornym zadaniem na dwa tygodnie.
- Zachowaj moją gotową kotwicę porannego wstawania w pierwszym tygodniu pracy.
- Napisz: „Chcę pomocy w zaplanowaniu tego wokół tej bariery dostępu”.

Niech krok będzie mały, zauważalny i odwracalny.

Twój główny wiersz, w jednym miejscu

OBSZAR PRESJI:

PEWNOŚĆ:

- | | |
|--|---|
| ☐ pewne | ☐ możliwe |
| ☐ niepewne | ☐ nie zidentyfikowano presji |
| ☐ wolę nie odpowiadać | |

NAJWCZEŚNIEJSZY SKUTEK:

OBSZAR WPŁYWU:

- | | |
|--|---|
| ☐ mogę to częściowo zmienić | ☐ mogę się na to przygotować |
| ☐ to wymaga wsparcia albo zmiany systemowej | ☐ to poza moją kontrolą |
| ☐ niepewne | ☐ wolę nie odpowiadać |

OCHRONA:

GŁÓWNA FUNKCJA:

- | | |
|---|--|
| ☐ stabilizuje rytm | ☐ zmniejsza obciążenie |
| ☐ pomaga mi zauważyć | ☐ pomaga mi zadziałać |
| ☐ utrzymuje kontakt | ☐ utrzymuje dostęp do opieki albo do tego, co niezbędne |
| ☐ niepewne | |

DOSTĘPNOŚĆ:

- | | |
|---|--|
| ☐ GOTOWE TERAZ | ☐ CZĘŚCIOWO DOSTĘPNE |
| ☐ WYMAGA PRZYGOTOWANIA | ☐ ZALEŻY OD KOGOŚ INNEGO ALBO OD USŁUGI |
| ☐ NIEDOSTĘPNE / NIEPEWNE | |

NAJMNIEJSZY KROK WZMACNIAJĄCY:

Przeczytaj ten wiersz raz. Sprawdź tylko:

- Czy presja jest na tyle wąska, żeby dało się ją obserwować?
- Czy etykieta pewności jest szczerą?
- Czy ochrona jest naprawdę dostępna w stanie, który wybrałeś lub wybrałaś?
- Czy następny krok jest mały i bezpieczny?

Ścieżka przy niskiej energii

Wypełnij tylko:

1. jedną możliwą presję;
2. jedną ochronę gotową teraz;
3. jeden najmniejszy krok wzmacniający.

Ścieżka przy niskiej energii jest kompletna: jedna możliwa presja, jedna gotowa ochrona i jeden najmniejszy krok wzmacniający.

Jeśli żadna ochrona nie jest teraz gotowa, napisz **nie zidentyfikowano gotowej ochrony** i użyj **nazwij lukę, żeby poprosić o wsparcie** jako swojego kroku. To prawidłowy wynik.

Głębiej, jeśli chcesz

Opcjonalny wiersz mapy 2

Powtórz osiem pól tylko wtedy, gdy drugi wiersz dodaje istotnie inną presję albo ochronę. Nie używaj go, żeby udowodnić pierwszy wiersz.

OBSZAR PRESJI – WIERSZ 2

STATUS PEWNOŚCI – WIERSZ 2

☐ pewne

☐ możliwe

☐ niepewne

☐ nie zidentyfikowano presji

☐ wolę nie odpowiadać

NAJWCZEŚNIEJSZY ZAUWAŻALNY SKUTEK – WIERSZ 2

OBSZAR WPŁYWU – WIERSZ 2

☐ mogę to częściowo zmienić

☐ mogę się na to przygotować

☐ to wymaga wsparcia albo zmiany systemowej

☐ to poza moją kontrolą

☐ niepewne

☐ wolę nie odpowiadać

OCHRONA – WIERSZ 2

FUNKCJA OCHRONY – WIERSZ 2

- | | |
|---|--|
| ☐ stabilizuje rytm | ☐ zmniejsza obciążenie |
| ☐ pomaga mi zauważyć | ☐ pomaga mi zadziałać |
| ☐ utrzymuje kontakt | ☐ utrzymuje dostęp do opieki albo do tego, co niezbędne |
| ☐ niepewne | |

DOSTĘPNOŚĆ DZISIAJ – WIERSZ 2

- | | |
|---|--|
| ☐ GOTOWE TERAZ | ☐ CZĘŚCIOWO DOSTĘPNE |
| ☐ WYMAGA PRZYGOTOWANIA | ☐ ZALEŻY OD KOGOŚ INNEGO ALBO OD USŁUGI |
| ☐ NIEDOSTĘPNE / NIEPEWNE | |

NAJMNIEJSZY KROK WZMACNIAJĄCY – WIERSZ 2

Opcjonalny wiersz mapy 3

Użyj tylko wtedy, kiedy to usprawnia planowanie. Pusty wiersz to nie zaległa praca.

OBSZAR PRESJI – WIERSZ 3

STATUS PEWNOŚCI – WIERSZ 3

- | | |
|--|---|
| ☐ pewne | ☐ możliwe |
| ☐ niepewne | ☐ nie zidentyfikowano presji |
| ☐ wolę nie odpowiadać | |

NAJWCZEŚNIEJSZY ZAUWAŻALNY SKUTEK – WIERSZ 3

OBSZAR WPŁYWU – WIERSZ 3

- | | |
|--|---|
| ☐ mogę to częściowo zmienić | ☐ mogę się na to przygotować |
| ☐ to wymaga wsparcia albo zmiany systemowej | ☐ to poza moją kontrolą |
| ☐ niepewne | ☐ wolę nie odpowiadać |

OCHRONA – WIERSZ 3**FUNKCJA OCHRONY – WIERSZ 3**

- | | |
|---|--|
| ☐ stabilizuje rytm | ☐ zmniejsza obciążenie |
| ☐ pomaga mi zauważyć | ☐ pomaga mi zadziałać |
| ☐ utrzymuje kontakt | ☐ utrzymuje dostęp do opieki albo do tego, co niezbędne |
| ☐ niepewne | |

DOSTĘPNOŚĆ DZISIAJ – WIERSZ 3

- | | |
|---|--|
| ☐ GOTOWE TERAZ | ☐ CZĘŚCIOWO DOSTĘPNE |
| ☐ WYMAGA PRZYGOTOWANIA | ☐ ZALEŻY OD KOGOŚ INNEGO ALBO OD USŁUGI |
| ☐ NIEDOSTĘPNE / NIEPEWNE | |

NAJMNIEJSZY KROK WZMACNIAJĄCY – WIERSZ 3**Opcjonalna obserwacja pomocnicza**

Zapisz jeden krótki powód swojej etykiety pewności:

- zauważone więcej niż raz;
- tylko jedna sytuacja;
- omówione podczas leczenia;
- potwierdzone przez moje wcześniejsze strony zeszytu;
- związek niepewny;
- wolę nie odpowiadać.

Opcjonalna notatka o wsparciu za zgodą

Wypełnij tylko wtedy, kiedy może być w to zaangażowana inna osoba:

O CO MOGĘ POPROSIĆ:

CZEGO IM NIE POPROSZĘ, ŻEBY ROBILI:

JAK MOGĄ PRZYJĄĆ, ZMIENIĆ ALBO ODRZUCIĆ TĘ ROLĘ:

Nie twórz dostępu do monitorowania, nie udostępniaj haseł, nie śledź lokalizacji ani nie ustanawiaj obowiązku bez końca.

Opcjonalne pytanie do specjalisty

Ta strona nie wymaga pytania do specjalisty. Jeśli jedno by pomogło, zapisz je tutaj

Czy moglibyśmy przejrzeć, czy to użyteczny obszar presji, jak interpretować najwcześniejszy skutek i jaka ochrona jest realistyczna w moim kontekście leczenia?

Co trafia do twojego Planu Stabilności

Przenosisz tylko trzy związane linijki:

Najważniejszy obszar presji

Użyj neutralnego sformułowania i dodaj etykietę pewności.

Przykład: możliwe — kilka ekscytujących projektów plus powtarzające się późne przygotowywanie.

Najsilniejsza gotowa ochrona

Wybierz ochronę oznaczoną **GOTOWE TERAZ**. Jeśli żadna nie jest gotowa, napisz **Jeszcze nie zidentyfikowano gotowej ochrony**.

Luka w ochronie albo następny krok

Zapisz lukę w dostępności albo najmniejszy krok wzmacniający.

Szczegółowy kontekst, imiona, historia traumy i obserwacje pomocnicze zostają na tej stronie lekcji – albo pozostają niezapisane.

W połowie drogi — spójrz na plan, który już masz

Lekcje 1–12 tworzą teraz pierwszą roboczą wersję twojego Planu Stabilności.

Dwanaście lekcji to plan roboczy, nie połowa planu. Reszta Programu buduje na tym, co już masz, i nic z tego niczego nie zabiera z powrotem.

Najpierw część, która jest twoja

Zanim cokolwiek sprawdzisz, zajrzyj do tego, co naprawdę napisałeś lub napisałaś. Wróć do czterech swoich własnych stron i przepisz z każdej po jednej linijce — tej, którą chciałbyś lub chciałabyś, żeby ktoś przeczytał, gdyby miał tylko trzydzieści sekund.

Z twojego punktu odniesienia snu i rytmu (lekcja 3), jedna linijka o tym, jak wygląda twój zwykły dzień

Z twojej Startowej Karty Wczesnej Zmiany (lekcja 4) albo z twoich inwentarzy (lekcja 8), jedna zmiana, którą chciałbyś lub chciałabyś złapać wcześniej

Z twojej strony pytań o leki (lekcja 5), pytanie, na które wciąż chcesz odpowiedzi

Własnymi słowami, dzisiaj, jedna rzecz, którą rozumiesz dziś, a która w lekcji 1 nie była jeszcze jasna

Cztery linijki, twoim odręcznym pismem, na jednej stronie. To jest plan. Wszystko poniżej to tylko sprawdzenie, czy nadal potrafisz odnaleźć resztę.

A potem porządku

Ten przegląd sprawdza użyteczność; nie prosi cię o przepisanie wcześniejszych stron. **To sprawdzenie „czy potrafię to znaleźć”, nie formularz.** Jeśli potrafisz sięgnąć po swoje strony, już znasz odpowiedź i możesz zostawić pole puste.

SEKCJA	CO POWINIENIEŚ LUB POWINNAŚ UMIEĆ ZNALEZĆ	STATUS
Plan Bezpieczeństwa i Punkt Wyjścia (lekcja 1)	Dostęp do pomocy i granice programu	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L01 ☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE ☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ ☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Karta Znaczenia i Nieznaczenia (lekcja 2)	Co choroba dwubiegunowa znaczy dla twojej nauki	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L02 ☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE ☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ ☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Siedmiodniowa Linia Bazowa Snu i Rytmu (lekcja 3)	Punkt odniesienia snu i rytmu	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L03 ☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE ☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ ☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Startowa Karta Wczesnej Zmiany (lekcja 4)	Kandydujące wczesne zmiany	

SEKCJA	CO POWINIENIEŚ LUB POWINNAŚ UMIEĆ ZNALEŹĆ	STATUS
		PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L04
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Strona Pytań o Leki (lekcja 5)	Pytania o leki	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L05
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Oś Życia w Trzech Okresach (lekcja 6)	Kontekst przebiegu życia	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L06
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Mapa Języka Diagnostycznego (lekcja 7)	Język podtypów	

SEKCJA	CO POWINIENIEŚ LUB POWINNAŚ UMIEĆ ZNALEŹĆ	STATUS
		PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L07
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Inwentarz Stanów Podwyższonych (lekcja 8)	Obserwacje stanu podwyższonego	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L08
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Inwentarz Stanów Niskich i Mieszanych (lekcja 9)	Obserwacje stanu niskiego i mieszanego	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L09
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Mapa Innych Wyjaśnień i Stanów Współistniejących (lekcja 10)	Pytania o alternatywy i współwystępowanie	

SEKCJA	CO POWINIENEŚ LUB POWINNAŚ UMIEĆ ZNALEŹĆ	STATUS
		PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L10
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Szczera Notatka o Substancjach i Nastroju (lekcja 11)	Kontekst substancji i nastroju, jeśli ma znaczenie	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L11
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE
Mapa Obszarów Presji i Ochrony (ten rozdział)	Presję, ochrony i dostępność	PRZEGLĄD W POŁOWIE DROGI – STATUS SEKCJI L12
		☐ DO UŻYCIA ☐ CZEKA NA INFORMACJE
		☐ ZACHOWUJĘ TO DLA SIEBIE ☐ ZASTĄPIONE PRZEZ PÓŹNIEJSZĄ STRONĘ
		☐ JESZCZE NIE NAPISANE

Jedna mała decyzja porządkowa

- | | |
|---|--|
| ☐ zaktualizować jedną nieaktualną linijkę | ☐ usunąć jeden szczegół, który wydaje się zbyt prywatny |
| ☐ uzupełnić brakującą ścieżkę przy niskiej energii | ☐ zaznaczyć jedną część do omówienia później |
| ☐ dziś nic nie zmieniać | |

To plan roboczy, nie test ani stały zapis.

Stan tej strony

Wybierz dokładnie jedno: **Do użycia**, **Czeka na informacje** albo **Zachowuję to dla siebie**.

Zaznacz **Do użycia** tylko wtedy, gdy przynajmniej jedna presja i jedna ochrona są napisane twoimi **własnymi słowami** – żadna nie zależy od nikogo innego. Mapa czekająca na ochronę, której jeszcze nie udało ci się zorganizować, to prawidłowy stan, a nie niedokończona strona.

☐ Do użycia ☐ Czekaj na informacje ☐ Zachowuję to dla siebie

Zanim zamkniesz tę stronę

Nieobowiązkowe i prywatne.

Myśl, którą chcę zapamiętać – presja to kandydat, nie przyczyna

☐ jasne ☐ częściowo jasne ☐ niejasne ☐ wolę nie odpowiadać

CZĘŚĆ, KTÓRĄ PRAWIE POMINAŁEM LUB POMINĘŁAM

☐ dostępność ☐ obszar wpływu ☐ najwcześniejszy
skutek ☐ żadna z nich

☐ wolę nie odpowiadać

Z JAKIEJ ŚCIEŻKI SKORZYSTAŁEŚ LUB SKORZYSTAŁAŚ

☐ główna ścieżka ☐ ścieżka przy niskiej energii
☐ wstrzymane ze względów bezpieczeństwa ☐ wolę nie odpowiadać

Jedno zdanie, które chcę zapisać dla opieki – nieobowiązkowe

Prywatność i bezpieczeństwo

- Twoje odpowiedzi w zeszycie nie są przez Bipolar Clarity przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.
- Twoje odpowiedzi zostają w twoim własnym egzemplarzu.
- Puste pole, **niepewne**, **presja związana z prywatną relacją**, **prywatne wydarzenie** i **wolę nie odpowiadać** to prawidłowe, kompletne odpowiedzi.
- Nie zapisuj danych identyfikujących inną osobę, opisu traumy ani szczegółów metody samookaleczenia.

- Nie wypełniaj tej strony podczas silnej aktywacji, psychozy, przytłaczającej depresji ani bezpośredniego niebezpieczeństwa. Bezpieczeństwo przerywa pracę z zeszytem; patrz przerwanie ze względów bezpieczeństwa powyżej.
- Ochrona, w którą zaangażowana jest inna osoba, wymaga jej zgody i uzgodnionej roli. Wsparcie to nie nadzór.
- Wydrukowane wersje robocze zniszcz bezpiecznie, jeśli zawierają wrażliwe dane osobowe.
- Wypełnianie zeszytu nigdy nie jest ważniejsze niż pomoc specjalisty, pilna pomoc albo pomoc ratunkowa.

Krótkie podsumowanie na koniec

Twoja mapa oddziela:

- obszar presji od udowodnionej przyczyny;
- najwcześniejszą obserwację od diagnozy;
- realistyczny wpływ od winy;
- funkcję ochrony od gwarancji zapobieżenia;
- zapisany pomysł od ochrony dostępnej dzisiaj.

Jeśli zatrzymasz się tutaj, zatrzymujesz się w prawdziwym punkcie — a linijka, w której zaznaczasz, jak ta strona stoi, mówi, czy strona jest skończona, czy wciąż czeka na coś spoza ciebie.

Jeśli kontynuujesz, zabierz do modułu rozmowy o leczeniu tylko te części, które wybierzesz. Nigdy nie musisz pokazywać całego prywatnego zeszytu.

Przykład krok po kroku (fikcyjny)

Amina to fikcyjna postać złożona z wielu historii, i jest właśnie w środku tego wszystkiego: dziewiąty dzień pracy, na którą czekała dwa lata, z wcześniejszymi porankami, długim dojazdem i stromą krzywą uczenia się. Idzie dobrze, i to jest częścią problemu.

- **Obszar presji:** „Tygodnie nowej pracy z wczesnym wstawaniem, wieczornym przygotowywaniem się i kilkoma ekscytującymi nowymi pomysłami”.
- **Status pewności:** **możliwe** — Amina widziała już wcześniej fragmenty tego wzorca, chociaż sama praca jest nowa.
- **Najwcześniejszy zauważalny skutek:** „Przygotowuję się po północy, budzę się wcześnie, nie czując zmęczenia, i dokładam nowe zobowiązania”.
- **Obszar wpływu:** **mogę to częściowo zmienić** w przypadku wieczornego przygotowywania się; dojazd i godzina rozpoczęcia pracy wymagają raczej planowania niż kontroli.
- **Ochrona:** kotwica porannego wstawania w dni robocze plus trzydziestominutowy okres na wyciszenie po dojeździe.

- **Funkcja ochrony:** ustabilizuje rytm — ze zmniejszeniem obciążenia jako drugim skutkiem, którego nie zapisała jako głównego.
- **Dostępność dzisiaj:** kotwica porannego wstawania jest **GOTOWE TERAZ**; wyciszenie jest **CZĘŚCIOWO DOSTĘPNE**, bo obowiązki rodzinne zaczynają się, gdy tylko wraca do domu.
- **Najmniejszy krok wzmacniający:** „Zapytać partnera lub partnerkę, czy zamiana jednym zadaniem od poniedziałku do czwartku przez pierwsze dwa tygodnie się sprawdzi, a potem to ocenić”. Prośba, nie założenie.

Amina przenosi trzy linijki do swojego Planu Stabilności: możliwą presję, najsilniejszą gotową ochronę i lukę w ochronie, którą chce zaadresować.

Amina jest postacią fikcyjną. Przykład pokazuje, jak działają pola; nie jest przewidywaniem, wyrokiem o przyczynie ani zalecaną odpowiedzią.

Pomoc tam, gdzie mieszkasz

Numery kryzysowe dla twojego kraju są na końcu tego rozdziału.

Słowa użyte w tym rozdziale

Tylko te, których ten rozdział naprawdę używa. Pełny słowniczek jest w całym zeszycie.

Główna ścieżka — pełna wersja rozdziału. Ta, której używasz w zwykły dzień.

Kotwica (lekcja 22) — jedna rutyna, która trzyma dzień razem, zaplanowana w trzech wersjach: normalnej, minimalnej i tej, którą robisz, kiedy dzień się rozpada. Jej zadaniem jest działać dalej, nawet jeśli musi zmienić kształt.

Ochrona (lekcja 12) — coś, co wspiera stabilność, wykonując konkretne zadanie: stabilizuje rytm, zmniejsza obciążenie, pomaga ci zauważyć, pomaga ci zadziałać, utrzymuje kontakt, utrzymuje dostęp do pomocy. Ochrona pomaga. Nigdy niczego nie gwarantuje.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć (*wyjścia awaryjne Programu*) — pięć odpowiedzi dostępnych na każdej stronie: **Jeszcze nie wiadomo**, **Wolę nie odpowiadać**, **Nie ma tu nic do zapisania**, **Prywatne — nie zapisuję tego tutaj**, **Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą**. To są prawdziwe odpowiedzi, a nie luki. Strona z trzema linijkami, które są prawdziwe, jest warta więcej niż strona wypełniona po to, żeby wyglądała na kompletną.

Pewność (*pewne / możliwe / niepewne, lekcja 12*) — jak bardzo jesteś pewny lub pewna obserwacji, zapisane osobno od samej obserwacji. Niepewność to informacja warta zapisania, a nie powód, żeby zostawić linię pustą.

Punkt odniesienia (*lekcje 2 i 3*) — to, co jest dla **ciebie** zwykłe, opisane na tyle dokładnie, żeby zmiana od tego była widoczna. Nie stan płaski ani pozbawiony emocji, i nie czyjaś inna norma. Większość tego Programu porównuje z twoim punktem odniesienia, a nie ze średnią.

Skutek — to, co zmiana naprawdę zrobiła ze snem, pracą, pieniędzmi, relacjami albo bezpieczeństwem. W całym tym Programie skutek jest bardziej użyteczny niż wymyślona przez ciebie ocena nasilenia, bo skutek to coś, na czym inna osoba może się oprzeć.

Stan tej strony — linijka na końcu rozdziału, w której mówisz, na jakim etapie jest ta strona. Są trzy: **Do użycia** (jest tam coś zapisanego, co nie zależy od nikogo innego), **Czeka na informacje** (następny użyteczny krok wymaga dokumentu, daty albo numeru telefonu, którego jeszcze nie masz, więc strona czeka, a nie jest zawieszona) i **Zachowuję to dla siebie** (zdecydowałeś lub zdecydowałaś, żeby tego nie zapisywać, i to jest skończona decyzja, a nie luka).

Ścieżka — sposób dotarcia do pomocy, zapisany, zanim będzie potrzebny. Program celowo trzyma trzy z nich osobno: wcześniejszą pomoc, pilną pomoc specjalisty i bezpośrednie niebezpieczeństwo. To różne miejsca docelowe z różnymi numerami telefonów, a mieszanie ich sprawia, że plan staje się bezużyteczny właśnie w momencie, kiedy się liczy.

Ścieżka przy niskiej energii — krótsza wersja tego samego rozdziału. Istnieje, bo krótsza ścieżka, doprowadzona do końca w trudnym tygodniu, jest warta więcej niż rozdział pominięty w oczekiwaniu na dobry tydzień. To, co z niej wychodzi, nie jest gorszą odpowiedzią — jest mniejszą.

Aktywacja — wzrost energii, tempa, napędu albo niepokoju. Warto nazywać ją osobno od nastroju, bo aktywacja może rosnąć, kiedy nastrój spada.

Epizod — rozpoznawalny okres, w którym kilka rzeczy zmienia się razem i pozostaje zmienionych, a nie pojedynczy zły dzień albo silne uczucie. Każdy system ustala własne progi czasu trwania i nasilenia, i **to specjalista decyduje, czy dany okres liczy się jako epizod**. Ten zeszyt opisuje okresy; nigdy ich nie klasyfikuje.

Funkcjonowanie (lekcja 23) — to, co jesteś w stanie robić na co dzień: praca, nauka, opieka, relacje, sprawy urzędowe. Program traktuje funkcjonowanie jako coś, co się opisuje i odbudowuje kawałek po kawałku, nigdy jako ocenę twojej wartości jako człowieka.

Powrót do zdrowia (lekcja 24) — budowanie życia, na którym ci zależy, a to coś szerszego niż brak objawów i nie jest obietnicą wyleczenia.

Psychoza (lekcja 8) — utrata kontaktu ze wspólną rzeczywistością: na przykład wierzenie w rzeczy, w które inni nie wierzą, albo słyszenie lub widzenie rzeczy, których inni nie słyszą ani nie widzą. Może wystąpić przy ciężkiej manii i przy ciężkiej depresji. To powód, żeby szybko szukać pomocy, i nie mówi niczego o tym, czy dana osoba jest niebezpieczna.

Jeśli ten rozdział był wart czasu

Właśnie skończyłeś lub skończyłaś jeden z dwudziestu czterech. Reszta jest napisana tak samo, są tak samo bezpłatne, i budują jedną rzecz: plan, który możesz komuś podać w zły dzień.

Cały zeszyt ma wszystkie dwadzieścia cztery rozdziały w jednej książce, do tego mapę tego, jak do siebie pasują, i pełny słowniczek. ****bipolarclarity.com/pl/workbook****

Bez adresu e-mail, bez konta, bez wersji płatnej. A jeśli wolisz brać po jednym rozdziale naraz, to też się sprawdza: każda lekcja ma swój.

Jak to zostaje bezpłatne

Za ten zeszyt nie zapłaciłeś ani nie zapłaciłaś, i nikt nie poprosił cię o adres e-mail, żeby ci go dać. Nie ma wersji płatnej ani poziomu premium. To celowe. Ja zapłaciłem za swoją własną psychoedukację, i cały powód, dla którego Bipolar Clarity istnieje, jest taki, że twój kod pocztowy i twoja pensja nie powinny decydować o tym, czy ktoś kiedykolwiek nauczy cię twojej własnej choroby.

To znaczy, że projekt opiera się na jednej rzeczy: czy ludzie go znajdą.

Jeśli to było przydatne, pomagają trzy rzeczy. Wszystkie trzy są bezpłatne.

Zasubskrybuj kanał. Przy małym kanale to subskrybenci i czas oglądania decydują, czy YouTube pokaże lekcję kolejnej osobie, która szuka o drugiej w nocy. Ta osoba nie trafi najpierw na ten zeszyt. Trafi na film, albo nie trafi na nic.

Podaj to jednej osobie, o której naprawdę pomyślałeś lub pomyślałaś. Komuś z diagnozą, komuś, kto kocha osobę, która ją ma, komuś, komu wcisnięto ulotkę i nic więcej. To rozchodzi się tak, jak rozchodzi się nazwisko dobrego lekarza: jedna osoba mówi drugiej. I to działa lepiej niż post, obok którego wszyscy przewijają.

Powiedz specjaliście, że to istnieje. Poradni, grupie samopomocy, stowarzyszeniu, psychiatrze, do którego idziesz za trzy tygodnie. Oni mogą dać coś bezpłatnego, w piętnastu językach, na co nikt nie musi się rejestrować. Większość z nich nie ma nic podobnego do rozdania.

Jedna rzecz, o którą nie proszę: twoje odpowiedzi. Strony, które wypełniłeś lub wypełniłaś, należą do ciebie. Polecenie tego zeszytu i opowiadanie ludziom o własnym zdrowiu to dwie różne decyzje, i musisz podjąć tylko pierwszą.

Wszystko jest na bipolarclarity.com/pl/support.

Dziękuję, że dotarłeś lub dotarłaś aż tutaj. Przejście przez dwadzieścia cztery rozdziały o własnej chorobie to nie jest mała rzecz.

— René, Bipolar Clarity



Twój plan już istnieje. Kto jeszcze umie z niego korzystać?

Korzystasz z tego zeszytu, żeby rozumieć, co się z tobą dzieje, widzieć nadchodzący epizod i mieć plan, zanim będzie potrzebny. Ale w tym planie nie żyjesz w pojedynkę. Ludzie, którzy cię kochają, coś zauważają: że śpisz mniej, mówisz szybciej, milkniesz. Prawie nikt im nie pokazał, co z tym zrobić. Więc obserwują, kłócą się albo nic nie mówią.



W listopadzie 2026 uruchamiamy **Bipolar Support Roadmap**: program dla twojej rodziny, partnera lub partnerki i przyjaciół.

Co może się zmienić w domu

DZIŚ, CZĘSTO	DZIĘKI ROADMAP
„Leki wzięte?“, trzy razy dziennie.	Pomagają w leczeniu, nie przejmując kontroli , i ustalają z tobą, jak.
Jedna nieprzespana noc i wszyscy w pogotowiu... albo nikt nic nie widzi, aż jest za późno.	Odróżniają sygnał ostrzegawczy od gorszego dnia i wiedzą, co zrobić najpierw.
W kryzysie wszyscy improwizują.	Mają plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny , który może leżeć obok ścieżek zapisanych przez ciebie w zeszycie.
Kłótnia, która się zaostrza.	Wiedzą, kiedy przerwać rozmowę i jak do niej wrócić.

Stworzony do pracy z tym programem

Sygnały ostrzegawcze, plan zrobiony przed kryzysem, pytanie, zanim się wkroczy: Roadmap obejmuje to samo co twój zeszyt, tylko z ich strony stołu.

Twój wybór

Przekazanie następnej strony jest dobrowolne: komu, kiedy i czy w ogóle. Nie ma na niej nic z twoich zapisków. A Roadmap nie prosi ich, żeby cię pilnowali. Uczy ich pytać, zanim wkroczą, i przyjmować „nie” jako odpowiedź.

Przez czternaście miesięcy siedziałem w pokoju, który uczył mnie mojej choroby. Ludzie, z którymi żyję, nigdy nie mieli takiego pokoju. Ten jest taki, jakiego bym dla nich chciał.

— René

Czy muszę im mówić, co tu piszę?

Nie. Roadmap tego nie potrzebuje.

Czy to coś kosztuje?

Nie. Jest za darmo, jak ten program. Bez płatnej wersji, bez konta.

A jeśli nie zechcą?

Nic nie szkodzi. Zaproszenie nie wygasa.

→ **Oderwij następną stronę lub prześlij ją dalej. Jest dla nich.**



Dla Ciebie, gdy wspierasz osobę z chorobą dwubiegunową

Ktoś, komu na tobie zależy, przechodzi program, by dbać o swoją stabilność, i pomyślał o tobie. Zauważasz różne rzeczy. Nikt cię nie nauczył, co z nimi robić. Właśnie do tego służy Bipolar Support Roadmap.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- **Rozumieć, co widzisz**, bez pilnowania każdego kroku.
- **Pomagać, nie przejmując kontroli**: przy leczeniu, śnie, alkoholu czy marihuanie.
- **Zauważać, że epizod może się zaczynać**, i co zrobić najpierw.
- **Rozmawiać w konflikcie**, i kiedy przerwać kłótnię.
- **Plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny**, z dwiema ścieżkami.
- **Granice, dzieci i odbudowa zaufania**.
- **Dbać o siebie**, żeby mieć siłę dalej.

Czy ta wiedza naprawdę pomaga?

W randomizowanym badaniu w Barcelonie bliscy osób z chorobą dwubiegunową sami chodzili na dwanaście sesji grupowych; pacjenci w nich nie uczestniczyli. W porównaniu z rodzinami bez dodatkowych sesji mniej z tych pacjentów miało nowy epizod w czasie badania, głównie mniej epizodów maniackalnych i hipomaniackalnych.¹ Roadmap nie jest takim samym badaniem. Opiera się na tej samej idei: to, co wiedzą ludzie w domu, ma znaczenie.

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

19 LEKCJI

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Bliska osoba ma diagnozę choroby dwubiegunowej: co teraz? 2 Pomoc osobie z chorobą dwubiegunową: jaka jest twoja rola? 3 Zachowania w chorobie dwubiegunowej: co możesz wiedzieć? 4 Czy to ty jesteś przyczyną epizodu? 5 Jak pomóc w leczeniu, nie przejmując kontroli 6 Choroba dwubiegunowa i sen: pomoc bez przejmowania steru 7 Sygnał ostrzegawczy czy gorszy dzień? 8 Choroba dwubiegunowa, alkohol i marihuana: jak pomóc? | <ol style="list-style-type: none"> 9 Wczesne oznaki manii i hipomanii, które mogą zauważyć bliscy 10 Depresja dwubiegunowa i stany mieszane: na co uważać 11 Epizod może się zaczynać: co robić? 12 Konflikt i choroba dwubiegunowa: jak rozmawiać 13 Jak reagować na manię, nie podsycając konfliktu 14 Jak pomóc osobie w depresji dwubiegunowej 15 Przygotuj plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny 16 Choroba dwubiegunowa, granice i dzieci: gdzie jest linia? 17 Gdy choroba dwubiegunowa obciąża rodzinę: od czego zacząć? 18 Jak odbudować zaufanie po epizodzie 19 Jak wspierać bliską osobę i nie stracić siebie |
|---|---|

JAK TO DZIAŁA Jedno krótkie wideo i jedna karta pracy na lekcję • dwuminutowa ścieżka na tygodnie, gdy masz siłę tylko na tyle • tworzony razem z osobą, którą wspierasz, nie ponad nią • darmowy, bez konta • to nie terapia ani usługa kryzysowa.

Premiera w listopadzie 2026. Zapisz się, a damy znać pierwszego dnia.

Przekazuję ci to, bo...



bipolarclarity.com/pl/family

Jeśli martwisz się teraz o bezpieczeństwo tej osoby: bipolarclarity.com/pl/gethelp. Telefony kryzysowe dla każdego kraju są też na ostatnich stronach tego dokumentu.

Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie

Zadzwoń teraz pod lokalny numer alarmowy (na przykład 112 w Polsce i w całej Unii Europejskiej, 911 w USA, 999 w Wielkiej Brytanii).

Numery kryzysowe według kraju

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 14 (pogotowie) albo 17 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Argentyna	zadzwoń pod 135 (Buenos Aires) albo 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	zadzwoń pod 13 11 14 — Lifeline (całą dobę).
Bahrajn	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Belgia	zadzwoń pod 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (całą dobę).
Brazylia	zadzwoń pod 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod *4141 (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12356 — 全国心理援助热线, krajowa infolinia wsparcia psychologicznego (codziennie, godziny zależą od prowincji, co najmniej 18 godzin dziennie).
Dania	zadzwoń pod 70 201 201 — Livslinien.
Egipt	zadzwoń pod 0800 888 0700 — infolinia zdrowia psychicznego Ministerstwa Zdrowia i Ludności (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 09 2525 0111 — MIELI (całą dobę) • po angielsku 09 2525 0116.
Francja	zadzwoń pod 3114 — Numéro national de prévention du suicide (całą dobę).
Niemcy	zadzwoń pod 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (całą dobę). Austria 142 • Szwajcaria 143.
Hongkong	zadzwoń pod 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (całą dobę, kantoński); wielojęzyczna 2389 2222 — The Samaritans (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 14416 albo 1800-89-14416 — Tele-MANAS (całą dobę, 20 języków).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 1201 — ERAN, Emotional First Aid (całą dobę).
Włochy	zadzwoń pod 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; w nagłych wypadkach 112.
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-338 — よりそいホットライン (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (całą dobę); w nagłych wypadkach 911.
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 1564 — Embrace Lifeline, krajowa linia życia (całą dobę, arabski/angielski/francuski).
Meksyk	zadzwoń pod 800 911 2000 — Línea de la Vida (całą dobę).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Maroko	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 15 (pogotowie) albo 19 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Holandia	zadzwoń pod 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (całą dobę) • 113.
Nowa Zelandia	zadzwoń albo wyślij SMS pod 1737 (całą dobę) • Lifeline 0800 543 354.
Norwegia	zadzwoń pod 116 123 — Mental Helse (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — godziny: zobacz 116sos.pl.
Portugalia	zadzwoń pod 808 24 24 24 — SNS 24.
Katar	zadzwoń pod 919 — AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 920033360 — Krajowe Centrum Promocji Zdrowia Psychicznego, infolinia wsparcia psychologicznego (nie całą dobę; ustalone godziny dzienne).
Singapur	zadzwoń pod 1771 — krajowa mindline (całą dobę) • SOS 1767.
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 567 567 — SADAG.
Korea Południowa	zadzwoń pod 109 — 자살예방 상담전화 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 024 — Línea de atención a la conducta suicida (całą dobę).
Szwecja	zadzwoń pod 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Tajwan	zadzwoń pod 1925 — 安心專線, infolinia Anxin, Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej (całą dobę).
Tunezja	zadzwoń pod 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800-HOPE (800 4673) — krajowa linia wsparcia psychicznego, MOHAP (codziennie 8:00–20:00).
Wielka Brytania i Irlandia	zadzwoń pod 116 123 — Samaritans (całą dobę); w Wielkiej Brytanii możesz też wysłać SMS ze słowem SHOUT na 85258.
USA i Kanada	zadzwoń albo wyślij SMS pod 988 — Suicide & Crisis Lifeline (całą dobę).
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, sprawdź lokalną linię znajdziesz w kilka sekund na findahelpline.com.

Jeśli w domu nie jesteś bezpieczny lub bezpieczna

Numery poniżej są na przemoc albo krzywdzenie w domu — ze strony partnera lub partnerki, członka rodziny, kogokolwiek, z kim mieszkasz. Choroba może wyjaśniać zachowanie; nigdy go nie usprawiedliwia. Nie musisz niczego jeszcze postanowić, żeby zadzwonić.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	zadzwoń pod 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (niedziela–czwartek, godziny dzienne).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Argentyna	zadzwoń pod 144 – Línea 144 (całą dobę).
Australia	zadzwoń pod 1800 737 732 – 1800RESPECT (całą dobę); albo wyślij SMS na 0458 737 732.
Bahrajn	zadzwoń pod 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (godziny niepotwierdzone).
Belgia	zadzwoń pod 1712 – Hulplijn 1712 (niderlandzki, dni robocze) • zadzwoń pod 0800 30 030 – Écoute Violences Conjugales (francuski).
Brazylia	zadzwoń pod 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod 1455 – Fono Orientación, SernamEG (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12338 (wybierz z lokalnym numerem kierunkowym) – infolinia ochrony praw All-China Women's Federation (całą dobę).
Dania	zadzwoń pod 1888 – Lev Uden Vold (całą dobę).
Egipt	zadzwoń pod 15115 – biuro skarg Krajowej Rady Kobiet (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 116 016 – Nollalinja (całą dobę); stary numer 080 005 005 nadal działa.
Francja	zadzwoń pod 3919 – Violences Femmes Info (całą dobę); połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym.
Niemcy	zadzwoń pod 116 016 – Hilfefestelefon Gewalt gegen Frauen (całą dobę). Austria 0800 222 555 • Szwajcaria 142.
Hongkong	zadzwoń pod 2522 0434 – całodobowa infolinia dla kobiet Harmony House (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 181 – Women Helpline (całą dobę).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 118 – krajowa infolinia do spraw przemocy domowej (całą dobę, hebrajski, arabski, angielski, rosyjski, amharski).
Włochy	zadzwoń pod 1522 – numero antiviolenza e stalking (całą dobę).
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-889 – DV相談+ (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 110 – krajowa infolinia ochrony rodziny, Wydział Ochrony Rodziny (całą dobę).
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 03-018019 – KAFA Helpline (całą dobę, arabski/angielski).
Meksyk	zadzwoń pod 079, opcja 1 – Línea de las Mujeres (całą dobę).
Maroko	zadzwoń pod 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), zielona linia „Koulounamaak” (arabski/francuski; godziny niepotwierdzone).
Holandia	zadzwoń pod 0800-2000 – Veilig Thuis (całą dobę).
Nowa Zelandia	zadzwoń pod 0800 456 450 – Are You OK (całą dobę) • Women's Refuge 0800 733 843.
Norwegia	zadzwoń pod 116 006 – VO-linjen (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 800 120 002 – Niebieska Linia (całą dobę); po angielsku w poniedziałki 18:00–22:00, po rosyjsku we wtorki 18:00–22:00.
Portugalia	zadzwoń pod 800 202 148 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (całą dobę); albo wyślij SMS na 3060.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Katar	zadzwoń pod 919 – AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	zadzwoń pod 8-800-7000-600 – ANNA Center, Krajowe Centrum Zapobiegania Przemocy (9:00–21:00).
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 1919 – centrum zgłaszania przemocy domowej, Ministerstwo Zasobów Ludzkich i Rozwoju Społecznego (całą dobę).
Singapur	zadzwoń pod 1800-777-0000 – krajowa infolinia przeciw przemocy i molestowaniu seksualnemu (całą dobę).
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 428 428 – GBV Command Centre (całą dobę).
Korea Południowa	zadzwoń pod 1366 – 여성긴급전화 1366 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 016 (całą dobę) – połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym • WhatsApp 600 000 016.
Szwecja	zadzwoń pod 116 016 – Kvinnofridslinjen (całą dobę); stary numer 020-50 50 50 nadal działa.
Tajwan	zadzwoń pod 113 – infolinia ochrony 113, dla przemocy domowej, napaści seksualnej i nadużyć (całą dobę, wielojęzyczna).
Tunezja	zadzwoń pod 1899 – Ligne Verte 1899, Krajowe Obserwatorium do Walki z Przemocą wobec Kobiet (całą dobę, arabski/francuski).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800111 – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (całą dobę).
Wielka Brytania i Irlandia	Wielka Brytania 0808 2000 247 – National Domestic Abuse Helpline (całą dobę) • Irlandia 1800 341 900 – Women's Aid (całą dobę).
USA i Kanada	w USA zadzwoń pod 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (całą dobę), albo wyślij SMS ze słowem START na 88788. W Kanadzie najbliższy dom bezpieczny znajdziesz na sheltersafe.ca.
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, NO MORE Global Directory ma spis usług w ponad 190 krajach. Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, najpierw zadzwoń pod lokalny numer alarmowy.

Gdziekolwiek na świecie

Bezpłatną infolinię w swoim kraju znajdziesz tu: findahelpline.com albo befrienders.org. Możesz też powiedzieć komuś, komu ufasz, co czujesz, i poprosić, żeby został lub została przy tobie.

Jeśli to nie jest nagły wypadek, ale jest ci trudno

Zadzwoń do swojego specjalisty albo zespołu leczącego, albo umów się na najbliższą możliwą wizytę. Jeśli masz plan kryzysowy albo kontakt bezpieczeństwa, to jest moment, żeby z niego skorzystać. Wystarczy przetrwać najbliższą godzinę – nie musisz dziś rozwiązać wszystkiego.

Bipolar Clarity to treści edukacyjne i nie może zapewnić pomocy ratunkowej ani osobistej porady lekarskiej. Skorzystaj z zasobów powyżej, żeby uzyskać pilne wsparcie.