

12

Что давит и что защищает при биполярном расстройстве

Собери одну личную строку карты, связывающую давление-кандидат, его самый ранний наблюдаемый эффект, твоё реальное влияние, одну защиту, функцию и доступность этой защиты и один маленький укрепляющий шаг.

УРОК 12 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/l12

Это один урок из двадцати четырёх

Bipolar Stability Program — это двадцать четыре бесплатных урока для людей, которым уже поставили диагноз биполярного расстройства. Каждый урок — это видео, а каждая глава — тетрадь к нему. Пятнадцать языков, без почты, без учётной записи, без платной версии.

Прежде чем начать

Здесь тебе никогда не скажут начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство. Оставить поле пустым можно, «пока неизвестно» — это ответ, и здесь нет способа сделать что-то не так. Если глава отправляет тебя к другому уроку, номер урока стоит в квадратных скобках. Кризисные номера для твоей страны — в конце этой главы.

Почему это существует

Диагноз «биполярное расстройство» мне поставили в 2018 году. Первый эпизод был в 1993-м: двадцать пять лет жизни с тем, у чего было название, которое мне никто не называл.

Потом мне повезло. В больнице недалеко от меня работала психообразовательная группа: психиатр, психолог, человек десять из нас за одним столом, раз в неделю, четырнадцать месяцев. Там мне никто не говорил, что делать. Мне объяснили, что это такое. Осталось в памяти не какое-то отдельное знание — осталось то, что кто-то выстроил эти знания *в порядке*. Двадцать пять лет я собирал разрозненные куски; в той комнате они впервые сложились в последовательность.

Такая комната достаётся почти никому. Моей понадобились два специалиста, группа, лист ожидания, и всё это — достаточно близко к дому, чтобы ходить туда каждую неделю в течение года. Ещё она обошлась мне в несколько тысяч долларов.

Поэтому я построил её заново — так, чтобы начать можно было сегодня вечером, где бы ты ни был, на пятнадцати языках, бесплатно, сейчас и потом. Не пробная версия, не образец, ничего не придержано для платной.

— Рене, Bipolar Clarity

Что дают двадцать четыре главы вместе, а одна — нет

Каждая глава пишет часть одного и того же документа. Урок 1 начинает твою страницу безопасности, урок 4 называет твои первые признаки тревоги, урок 19 превращает их в лестницу с действием и контактом на каждой ступени, а урок 24 собирает всё это в твой **План биполярной стабильности**: то, что можно отдать кому-то в тяжёлый день или взять с собой на приём, когда не находишь слов.

Одна глава даёт тебе страницу. Двадцать четыре дают тебе план.

Двадцать четыре урока

Эту главу можно пройти отдельно — она для этого и написана. Номера — это порядок, который мы рекомендуем, а не жёсткое правило.

01	Только что диагностировали биполярное расстройство?	
02	Что такое биполярное расстройство? (И чем оно не является)	
03	Сон при биполярном расстройстве: 3 вида коротких ночей	
04	Ранние признаки биполярного расстройства: выбери 4 своих	
05	Для чего нужны лекарства при биполярном расстройстве	
06	Линия жизни: как выстроить свою историю настроения	
07	Биполярное расстройство 1 и 2 типа: что значит цифра	
08	Признаки гипомании, которые другие замечают раньше тебя	
09	Мания и депрессия одновременно? Смешанные состояния	
10	Биполярное расстройство или другое? Щитовидка, травма, СДВГ	
11	Алкоголь, каннабис и биполярное расстройство	
12	Что давит и что защищает при биполярном расстройстве	ТЫ ЗДЕСЬ
13	Приём психиатра при биполярном: как успеть за короткий визит	
14	Мне хорошо. Зачем я всё ещё пью лекарства при биполярном?	
15	Побочные эффекты при биполярном расстройстве: когда звонить	
16	Думаешь прекратить приём лекарств? Начни отсюда	
17	Биполярное расстройство и беременность: вопросы заранее	
18	Помогает ли терапия при биполярном расстройстве	
19	Признаки тревоги при биполярном расстройстве: тихо и срочно	
20	Как составить план на случай кризиса заранее	
21	Кажется, начинается эпизод: что делать	
22	Как выстроить режим дня при биполярном расстройстве	
23	Жизнь после эпизода: работа, деньги, отношения	
24	Утрата прежнего себя: биполярное расстройство и идентичность	



Начни с урока 1
bipolarclarity.com/ru/program/I01



Все 24 в одной книге
bipolarclarity.com/ru/workbook

Для чего эта страница

Собери одну личную строку карты, связывающую давление-кандидат, его самый ранний наблюдаемый эффект, твоё реальное влияние, одну защиту, функцию и доступность этой защиты и один маленький укрепляющий шаг.

Ты уйдёшь с этой страницы, имея одну законченную строку — давление-кандидат, его самый ранний наблюдаемый эффект, одну защиту и один маленький шаг, чтобы её укрепить.

Это карта для планирования. Это не предсказание, не причинный вывод и не оценка риска рецидива.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 12. Это рабочая половина. Видео обучает; эта карта — то место, где ты выполняешь работу.

Триггер — это давление-кандидат, а не переключатель. Ничто на этой странице ничего не переключает. Карта связывает давление, которое ты можешь назвать, с его самым ранним наблюдаемым эффектом, с тем, сколько реального влияния у тебя есть, и с одной защитой, которая помогает, — так план существует ещё до того, как давление придёт.

Желанные события тоже считаются. Новая работа, свадьба, рождение ребёнка, переезд, который ты сам выбрал и хотел. Они меняют нагрузку и ритм точно так же, как трудные события, и именно к ним никто не готовится, потому что готовиться к ним кажется неблагоприятным.

Структурное давление тоже место на карте. Жильё, деньги, нестабильная работа, дискриминация, обязанности по уходу. Это не личные неудачи и не посторонняя тема — они меняют сон, ритм и нагрузку так же надёжно, как что угодно другое, и не включить их значит соврать в карте.

Защита помогает своей функцией и ничего не гарантирует. Важно то, что она *делает*: защищает сон, добавляет человека, снижает требование, выигрывает время. Назвать функцию — вот что позволяет заменить одну защиту другой, когда первая перестаёт быть доступной.

Доступность — отдельный вопрос. Защита, о которой ты подумал, — это не то же самое, что защита, которая существует. Если её нужно наладить, это и есть тот маленький шаг, которого просит эта страница, — один, а не пять.

И одна честная строка — это законченный маршрут. Карту не оценивают по тому, насколько она заполнена.

Главное здесь

1. Триггер — это давление-кандидат, а не переключатель.
2. Желанные события тоже меняют нагрузку и ритм, не только трудные.
3. Структурное давление тоже место на карте. Жильё, деньги и дискриминация — не личная неудача.
4. Защита помогает своей функцией; она никогда не гарантирует профилактику.
5. Доступность важна. Защиту, которую ты уже придумал, возможно, ещё нужно наладить, прежде чем она появится.
6. Одна честная строка — это законченный маршрут.

Сначала посмотри видео

Видео добавляет две вещи, которые карта вместить не может.

- Строка Амины, собранная вслух, включая момент, когда она выбирает не ту защиту и меняет её.
- Почему давление — не вина — различие, от которого зависит вся карта, и самое лёгкое, что теряется в плохой день.

Посмотри его, прежде чем строить свою карту. Видеоурок называется *Что давит и что защищает при биполярном расстройстве* — урок 12 Bipolar Stability Program.

12

Прежде чем начать

Границы

Эта карта не может предсказать эпизод, доказать, что его вызвало, или гарантировать профилактику.

Давление — не обвинение, а защита — не гарантия.

Используй **известно**, **возможно** или **неясно**; эпизод без вспомненного давления остаётся полноценным.

Не используй эту страницу, чтобы проверять предполагаемое давление, ставить себе диагноз, оценивать риск рецидива или принимать крупное решение о лечении или жизни.

Прерывание по безопасности

Текущая сильная активация, психоз, неспособность справляться с базовыми потребностями, мысли о том, чтобы причинить себе вред, или непосредственная опасность прерывают упражнение и требуют подходящей срочной местной помощи.

Останови работу с тетрадью.

Если ты можешь быть в непосредственной опасности, звони прямо сейчас в экстренные службы своей страны. Кризисные ресурсы своей страны смотри на bipolarclarity.com/ru/gethelp или в кризисном приложении в конце этой тетради, по странам.

Не нужна законченная карта или доказанное объяснение, чтобы обратиться за помощью.

Граница, связанная с лекарствами и крупными переменами

Программа никогда не скажет тебе начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство.

И она не разрешает крупную жизненную перемену.

Карта может подготовить разговор с подходящим специалистом. Она не может разрешить смену лечения, уход с работы, конец отношений, отмену помощи или воссоздание предполагаемого давления.

Конфиденциальность и согласие

Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.

Травма, конфликт и личные события — по желанию; подробности не требуются.

Не указывай сведения, по которым можно узнать третье лицо, историю травмы, подробности способа самоповреждения или что-либо ещё небезопасное для хранения.

Используй «личное давление в отношениях», «личное событие» или **предпочитаю не отвечать**, когда этого достаточно.

Участие другого человека требует согласия и оговорённой роли; поддержка — не надзор.

Ответы, которые можно дать всегда:

- «Пока неизвестно»
- «Предпочитаю не отвечать»
- «Здесь нечего записывать»
- **Личное — здесь не записано**
- **Хочу вынести это на разговор со специалистом**

Откуда взяты утверждения этой главы. Клинические утверждения в этом уроке подкреплены источниками, и источники открыты: bipolarclarity.com/ru/program/sources, раздел урока 12. Источник показывает, что говорит опубликованное руководство. Он не показывает, что применимо именно к тебе, и никогда не отменяет мнение специалиста, который знает твой случай.

Надёжный источник — карта из пяти частей

ЧАСТЬ	ВОПРОС	ПРИМЕР	ГРАНИЦА
ДАВЛЕНИЕ	Какое условие, событие или перемена может быть важной?	три поздних срока за одну неделю	узкий кандидат, не причина
САМЫЙ РАННИЙ ЭФФЕКТ	Что я замечу первым?	работаю после полуночи	наблюдение, не диагноз
ЗОНА ВЛИЯНИЯ	Какое влияние реалистично?	я могу подготовиться к части этого	нет вины за ограниченный контроль
ЗАЩИТА	Какая функция здесь поддерживает стабильность?	защищённый период разгрузки	поддержка, не гарантия
ДОСТУПНОСТЬ + ШАГ	Существует ли это сегодня, и что это укрепляет?	частично доступно; попросить поменяться одним делом	пробел — это сведения, не неудача

Семьи давлений-кандидатов

- нарушение сна или ритма;
- требования, сроки или слишком много одновременных целей;
- переходы, поездки или перемены в расписании;
- желанные события, праздник или ускорение целей;
- конфликт, изоляция, уход за кем-то или социальная перегрузка;
- боль, болезнь, восстановление или другая телесная перемена;
- путаница с лечением, приём, аптека, стоимость или преграда с транспортом;
- контекст, связанный с веществами, уже отмеченный в Честной заметке о веществах и настроении (урок 11);
- жильё, финансы, условия работы, дискриминация или давление базовых нужд;
- другое узкое давление;
- давление не выявлено;

- предпочитаю не отвечать.

Дорожки самого раннего эффекта

- время сна или потребность во сне;
- дневной ритм или приёмы пищи;
- энергия, скорость или число целей;
- настроение, раздражительность или сила эмоций;
- мышление, внимание или решения;
- связь с людьми, конфликт или изоляция;
- тело или физическое функционирование;
- работа, учёба, задачи по уходу или повседневное функционирование;
- неясно или не замечено.

Функции защиты

Основной путь — одна строка карты

Заполни одну строку. Необязательные строки появятся позже.

12

Давление-кандидат

Выбери одно узкое условие, событие или перемену. Опиши нагрузку или сбой, а не ставь ярлык на всего человека, работу, отношения или период жизни.

Примеры:

- время подъёма сдвигается после поездки;
- несколько увлекательных проектов начинаются одновременно;
- личный конфликт продолжается допоздна;
- доступ к аптеке становится неясным;
- уход за кем-то забирает моё время на восстановление.

Можно написать «давление не выявлено» или **предпочитаю не отвечать**.

Статус уверенности

Выбери один вариант:

- **известно** — наблюдалось неоднократно или внимательно разобрано;
- **возможно** — стоит понаблюдать или обсудить;
- **неясно** — связь остаётся открытой;
- **давление не выявлено**;
- **предпочитаю не отвечать**.

Не повышай давление до **известно** только потому, что оно случилось перед одним эпизодом.

Самый ранний наблюдаемый эффект

Запиши первую конкретную переменную, которую ты реально можешь заметить. Включи дорожку и наблюдение, а не истолкование.

Примеры:

- Сон: начинаю готовиться к работе после полуночи.
- Цели: беру новые обязательства, не закончив прежние.
- Связь: перестаю отвечать на несколько дней.
- Функционирование: одна обычная бытовая задача занимает почти весь день.
- Неясно — не определил ранний эффект.

Это поле может потом дополнить Полную лестницу ранних признаков (урок 19). Здесь оно не ставит диагноз состоянию.

Зона влияния

Выбери то, что сейчас подходит лучше всего:

- я могу изменить часть этого;
- я могу к этому подготовиться;
- нужна поддержка или перемены в системе;
- это вне моего контроля;
- неясно;
- предпочитаю не отвечать.

Структурные давления и условия вне твоего контроля — не личные неудачи.

Если подходит больше одного варианта, выбери тот, который определяет твой следующий шаг сегодня.

Защита

Назови одно условие, ресурс, отношения, распорядок или путь доступа, который может помочь с этим давлением или его самым ранним эффектом.

Примеры:

- якорь подъёма по будням;
- один защищённый период восстановления;
- короткая личная заметка о сне и энергии;

- **сохранённый контакт помощи и маршрут транспорта;**
- **одна сверка на основе согласия;**
- **защитник интересов по пособиям, жилью или на работе.**

Можно записать «подходящей защиты пока не выявлено».

Функция защиты

Выбери функцию, которая важнее всего в этой строке, даже если защита делает больше одной вещи.

Доступность сегодня

Выбери один вариант:

- **ГОТОВО СЕЙЧАС;**
- **ЧАСТИЧНО ДОСТУПНО;**
- **НУЖНА НАСТРОЙКА;**
- **ЗАВИСИТ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ СЛУЖБЫ;**
- **НЕДОСТУПНО / НЕЯСНО.**

Запланированная защита — не то же самое, что доступная в реальной жизни; пробел — это сведения, а не неудача.

Если в защите участвует другой человек, убедись, что эта роль — просьба, которую он может принять или отклонить.

Самый маленький укрепляющий шаг

Запиши одно действие, которое укрепляет доступность, не перестраивая жизнь и не меняя лечение.

Полезные формы:

- **сохранить...**
- **спросить, можно ли...**
- **написать первую фразу...**
- **положить... туда, где я это увижу;**
- **попросить...**
- **сохранить в силе...**
- **назвать этот пробел для...**

Примеры:

- **Сохранить номер клиники и часы работы.**

- Спросить, можно ли поменяться одним вечерним делом на две недели.
- Сохранить в силе свой готовый якорь подъёма на первую рабочую неделю.
- Написать: «Хочу помощи в планировании вокруг этого препятствия с доступом».

Пусть шаг будет маленьким, наблюдаемым и обратимым.

Твоя основная строка целиком

ДАВЛЕНИЕ-КАНДИДАТ:

УВЕРЕННОСТЬ:

☐ известно☐ возможно☐ неясно☐ давление не
выявлено☐ предпочитаю не
отвечать

САМЫЙ РАННИЙ ЭФФЕКТ:

ЗОНА ВЛИЯНИЯ:

☐ я могу изменить часть этого☐ я могу к этому подготовиться☐ нужна поддержка или перемены в системе☐ это вне моего контроля☐ неясно☐ предпочитаю не отвечать

ЗАЩИТА:

ГЛАВНАЯ ФУНКЦИЯ:

☐ удерживает ритм☐ снижает нагрузку☐ помогает мне замечать☐ помогает мне действовать☐ сохраняет связь☐ сохраняет доступ к лечению или базовым
нуждам☐ неясно

ДОСТУПНОСТЬ:☐ ГОТОВО СЕЙЧАС☐ НУЖНА НАСТРОЙКА☐ НЕДОСТУПНО / НЕЯСНО☐ ЧАСТИЧНО ДОСТУПНО☐ ЗАВИСИТ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ
СЛУЖБЫ**САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАГ:**

Прочитай строку один раз. Проверь только:

- Достаточно ли узко давление, чтобы его можно было наблюдать?
- Честна ли метка уверенности?
- Действительно ли защита доступна в том состоянии, которое ты выбрал?
- Маленький и безопасный ли следующий шаг?

Маршрут при низкой энергии

Заполни только:

1. одно возможное давление;
2. одну защиту, которая готова сейчас;
3. один самый маленький укрепляющий шаг.

Маршрут при низкой энергии полный: одно возможное давление, одна готовая защита и один самый маленький укрепляющий шаг.

Если сейчас нет готовой защиты, напиши «готовой защиты не выявлено» и используй «назвать этот пробел для поддержки» как свой шаг. Это тоже полноценный результат.

Необязательная глубина

Необязательная строка карты 2

Повтори восемь полей, только если вторая строка добавляет значимо другое давление или защиту. Не используй её, чтобы подтвердить первую строку.

ДАВЛЕНИЕ-КАНДИДАТ – СТРОКА 2

СТАТУС УВЕРЕННОСТИ – СТРОКА 2

- | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| ☐ известно | ☐ возможно | ☐ неясно | ☐ давление не
выявлено |
| ☐ предпочитаю не
отвечать | | | |

САМЫЙ РАННИЙ НАБЛЮДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ – СТРОКА 2

ЗОНА ВЛИЯНИЯ – СТРОКА 2

- | | |
|---|---|
| ☐ я могу изменить часть этого | ☐ я могу к этому подготовиться |
| ☐ нужна поддержка или перемены в системе | ☐ это вне моего контроля |
| ☐ неясно | ☐ предпочитаю не отвечать |

ЗАЩИТА – СТРОКА 2

ФУНКЦИЯ ЗАЩИТЫ – СТРОКА 2

- | | |
|--|---|
| ☐ удерживает ритм | ☐ снижает нагрузку |
| ☐ помогает мне замечать | ☐ помогает мне действовать |
| ☐ сохраняет связь | ☐ сохраняет доступ к лечению или базовым
нуждам |
| ☐ неясно | |

ДОСТУПНОСТЬ СЕГОДНЯ – СТРОКА 2☐ ГОТОВО СЕЙЧАС☐ ЧАСТИЧНО ДОСТУПНО☐ НУЖНА НАСТРОЙКА☐ ЗАВИСИТ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ
СЛУЖБЫ☐ НЕДОСТУПНО / НЕЯСНО**САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАГ – СТРОКА 2****Необязательная строка карты 3**

Используй, только если это улучшает планирование. Пустая строка — это не недоделанная работа.

ДАВЛЕНИЕ-КАНДИДАТ – СТРОКА 3**СТАТУС УВЕРЕННОСТИ – СТРОКА 3**☐ известно☐ возможно☐ неясно☐ давление не
выявлено☐ предпочитаю не
отвечать**САМЫЙ РАННИЙ НАБЛЮДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ – СТРОКА 3****ЗОНА ВЛИЯНИЯ – СТРОКА 3**☐ я могу изменить часть этого☐ я могу к этому подготовиться☐ нужна поддержка или перемены в системе☐ это вне моего контроля☐ неясно☐ предпочитаю не отвечать**ЗАЩИТА – СТРОКА 3**

ФУНКЦИЯ ЗАЩИТЫ – СТРОКА 3☐ удерживает ритм☐ помогает мне замечать☐ сохраняет связь☐ неясно☐ снижает нагрузку☐ помогает мне действовать☐ сохраняет доступ к лечению или базовым
нуждам**ДОСТУПНОСТЬ СЕГОДНЯ – СТРОКА 3**☐ ГОТОВО СЕЙЧАС☐ НУЖНА НАСТРОЙКА☐ НЕДОСТУПНО / НЕЯСНО☐ ЧАСТИЧНО ДОСТУПНО☐ ЗАВИСИТ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ
СЛУЖБЫ**САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАГ – СТРОКА 3**

12

Необязательное дополнительное наблюдение

Запиши одну краткую причину своей метки уверенности:

- замечено больше одного раза;
- только один случай;
- обсуждалось в лечении;
- подтверждается более ранними страницами тетради;
- связь неясна;
- предпочитаю не отвечать.

Необязательная заметка о поддержке на основе согласия

Заполняй, только если может быть задействован другой человек:

О ЧЁМ Я МОГ БЫ ПОПРОСИТЬ:

О ЧЁМ Я НЕ БУДУ ЕГО ПРОСИТЬ:

КАК ОН МОЖЕТ ПРИНЯТЬ, ИЗМЕНИТЬ ИЛИ ОТКЛОНИТЬ ЭТУ РОЛЬ:

Не создавай доступ для слежения, общие пароли, отслеживание местоположения или бессрочную обязанность.

Необязательный вопрос специалисту

Эта страница не требует вопроса специалисту. Если он поможет, запиши его здесь

Могли бы мы проверить, полезно ли это давление-кандидат, как истолковать самый ранний эффект и какая защита реалистична в моём случае лечения?

Куда это переносится

Перенеси только три кратких строки:

Главное давление-кандидат

Используй нейтральную формулировку плюс метку уверенности.

Пример: **возможно — несколько увлекательных проектов плюс повторяющаяся поздняя подготовка.**

Самая надёжная готовая защита

Выбери защиту, отмеченную **ГОТОВО СЕЙЧАС**. Если ни одна не готова, напиши «готовой защиты пока не выявлено».

Пробел в защите или следующий шаг

Запиши пробел в доступности или самый маленький укрепляющий шаг.

Подробный контекст, имена, история травмы и дополнительные наблюдения остаются на этой странице урока — или не записываются вовсе.

Середина пути — посмотри на план, который у тебя уже есть

Уроки 1–12 теперь образуют первую рабочую версию твоего Плана биполярной стабильности.

Двенадцать уроков — это рабочий план, а не половина плана. Остальная часть Программы строится на том, что у тебя уже есть, и ничто в ней этого не отменяет.

Сначала — часть, которая принадлежит тебе

Прежде чем что-либо проверять, пойд и посмотри, что ты на самом деле написал. Вернись к четырём своим страницам и перепиши по одной строке с каждой — ту строку, которую ты хотел бы, чтобы кто-то прочитал, будь у него всего тридцать секунд.

С твоей базовой линии сна и ритма (урок 3), одна строка о том, как выглядит твоя обычная норма

С твоей карточки ранних перемен (урок 4) или перечней (урок 8), одна переменная, которую ты хотел бы заметить рано

Со страницы вопросов о лекарствах (урок 5), вопрос, на который ты всё ещё хочешь получить ответ

Своими словами, сегодня, одна вещь, которую ты понимаешь сейчас и не понимал в уроке 1

Четыре строки, твоим почерком, на одной странице. Это и есть план. Всё, что ниже, — просто проверка того, что ты всё ещё можешь найти остальное.

Потом — наведение порядка

Этот пересмотр проверяет пригодность к использованию; он не просит переписывать прежние страницы. Это проверка «найди это», а не форма. Если ты можешь положить руку на свои страницы, ты уже знаешь ответ и можешь оставить поле пустым.

РАЗДЕЛ	ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН СУМЕТЬ НАЙТИ	СТАТУС
План безопасности и Стартовая точка (урок 1)	Доступ к безопасности и границы программы	

РАЗДЕЛ	ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН СУМЕТЬ НАЙТИ	СТАТУС
		ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L01
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Карточка «Что значит / что не значит» (урок 2)	Что биполярное расстройство значит для твоего обучения	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L02
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Базовая линия сна и ритма за 7 дней (урок 3)	Базовая линия сна и ритма	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L03
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Стартовая карточка ранних перемен (урок 4)	Кандидатные ранние перемены	

РАЗДЕЛ	ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН СУМЕТЬ НАЙТИ	СТАТУС
		ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L04
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Страница вопросов о лекарствах (урок 5)	Вопросы о лекарствах	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L05
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Линия жизни из трёх периодов (урок 6)	Контекст жизненного пути	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L06
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Карта диагностического языка (урок 7)	Язык подтипа	

РАЗДЕЛ	ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН СУМЕТЬ НАЙТИ	СТАТУС
		ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L07
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Перечень повышенных состояний (урок 8)	Наблюдения за повышенным состоянием	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L08
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Перечень сниженных и смешанных состояний (урок 9)	Наблюдения за сниженным и смешанным состоянием	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L09
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ ☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Карта альтернатив и сопутствующих состояний (урок 10)	Вопросы об альтернативах и сопутствующих состояниях	

РАЗДЕЛ	ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН СУМЕТЬ НАЙТИ	СТАТУС
ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L10		
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
		☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ
		☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Честная заметка о веществах и настроении (урок 11)	Контекст веществ и настроения, если это важно	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L11
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
		☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ
		☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО
Карта уязвимости и защиты (эта глава)	Давления, защиты и доступность	ПЕРЕСМОТР НА СЕРЕДИНЕ – СТАТУС РАЗДЕЛА L12
		☐ ГОТОВО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
		☐ ЖДЁТ СВЕДЕНИЙ
		☐ ОСТАВЛЯЮ ЭТО ПРИ СЕБЕ
		☐ ЗАМЕНЕНО БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТРАНИЦЕЙ
		☐ ЕЩЁ НЕ НАПИСАНО

Небольшое решение по уходу за планом

- | | |
|---|--|
| ☐ обновить одну устаревшую строку | ☐ убрать одну подробность, которая кажется слишком личной |
| ☐ дописать один недостающий маршрут при низкой энергии | ☐ отметить один раздел, чтобы обсудить позже |
| ☐ сегодня ничего не менять | |

Это рабочий план, а не тест и не постоянная запись.

Как обстоят дела с этой страницей

Выбери ровно один вариант: **Готово к использованию**, **Ждёт сведений** или **Оставляю это при себе**.

Отмечай **Готово к использованию** только тогда, когда хотя бы одно давление и одна защита записаны твоими словами — ни то, ни другое не зависит ни от кого другого. Карта, которая ждёт защиту, которую ты пока не смог наладить, — это тоже допустимое состояние, а не незаконченная страница.

☐ Готово к использованию ☐ Ждёт сведений ☐ Оставляю это при себе

Прежде чем отложить страницу

По желанию и лично.

Мысль, которую я хочу сохранить — давление это кандидат, а не причина

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ предпочитаю не отвечать

ЧТО ЧУТЬ НЕ ОСТАЛОСЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ

☐ доступность ☐ зона влияния ☐ самый ранний эффект ☐ ничего из этого

☐ предпочитаю не отвечать

КАКОЙ ПУТЬ ТЫ ВЫБРАЛ

☐ Основной путь ☐ Маршрут при низкой энергии
☐ приостановлено по безопасности ☐ предпочитаю не отвечать

Одна фраза, которую я хочу сохранить для лечения — по желанию

Приватность и безопасность

- Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.
- Твои ответы остаются в твоём собственном экземпляре.
- Пустое поле, **неясно**, «личное давление в отношениях», «личное событие» и **предпочитаю не отвечать** — это допустимые, полные ответы.

- Не записывай сведения, по которым можно узнать третье лицо, историю травмы или подробности способа самоповреждения.
- Не заполняй эту страницу во время сильной активации, психоза, подавляющей депрессии или непосредственной опасности. Безопасность прерывает работу с тетрадью; см. прерывание по безопасности выше.
- Защита, в которой участвует другой человек, требует его согласия и оговорённой роли. Поддержка — не надзор.
- Безопасно избавляйся от распечатанных черновиков, если в них есть чувствительные личные сведения.
- Заполнение тетради никогда не важнее профессиональной, срочной или экстренной помощи.

Итоговое резюме

Твоя карта разделяет:

- давление-кандидат и доказанную причину;
- самое раннее наблюдение и диагноз;
- реалистичное влияние и вину;
- функцию защиты и гарантию профилактики;
- записанную мысль и защиту, доступную сегодня.

Если ты остановишься здесь, ты остановишься в реальной точке — и твой ответ в разделе «Как обстоят дела с этой страницей» скажет, закончена страница или всё ещё ждёт чего-то извне.

Если ты продолжишь, принеси в модуль разговора о лечении только те части, которые сам выберешь. Тебе никогда не нужно показывать всю личную тетрадь целиком.

Разобраный пример (вымышленный)

Амина — вымышленный собирательный пример, и сейчас она как раз в этом: девятый день на работе, которую она хотела два года, с более ранними подъёмами, долгой дорогой и крутой кривой обучения. Всё идёт хорошо, и в этом отчасти проблема.

- **Давление-кандидат:** «Недели новой работы с ранними подъёмами, вечерней подготовкой и несколькими увлекательными новыми идеями».
- **Статус уверенности:** **возможно** — она уже видела части этого рисунка раньше, хотя сама работа новая.
- **Самый ранний наблюдаемый эффект:** «Готовлюсь после полуночи, рано просыпаюсь без усталости и беру новые обязательства».
- **Зона влияния:** **я могу изменить часть этого** для вечерней подготовки; дорогу и время начала нужно планировать, а не контролировать.

- **Защита:** якорь подъёма по будням плюс тридцать минут на то, чтобы выдохнуть после дороги.
- **Функция защиты:** удерживает ритм — снижение нагрузки она выбрала как второй эффект, не как главный.
- **Доступность сегодня:** якорь подъёма — **ГОТОВО СЕЙЧАС**; время выдохнуть — **ЧАСТИЧНО ДОСТУПНО**, потому что семейные обязанности начинаются сразу, как только она приходит домой.
- **Самый маленький укрепляющий шаг:** «Спросить партнёра, можно ли поменяться одним делом с понедельника по четверг на первые две недели, а потом пересмотреть». Это просьба, а не допущение.

Амина переносит в свой План биполярной стабильности три строки: возможное давление, самую надёжную готовую защиту и пробел в защите, которым она хочет заняться.

Амина вымышленная. Пример показывает, как заполняются поля; это не предсказание, не причинный вывод и не рекомендованный ответ.

Помощь рядом с тобой

Кризисные номера для твоей страны — в конце этой главы.

Слова, которые встречаются в этой главе

Только те, которые действительно использует эта глава. Полный глоссарий — в полной тетради.

Якорь (урок 22) — одно действие, которое держит день вместе, в трёх вариантах: обычном, минимальном и том, что ты делаешь, когда день разваливается. Его задача — продолжать работать, даже когда ему приходится менять форму.

Ответы, которые можно дать всегда (*лазейки Программы*) — пять ответов, которые доступны на любой странице: «Пока неизвестно», «Предпочитаю не отвечать», «Здесь нечего записывать», «Личное — здесь не записано», «Хочу вынести это на разговор со специалистом». Это настоящие ответы, а не пропуски. Страница с тремя честными строками стоит больше, чем страница, заполненная ради вида завершённости.

Базовая линия (уроки 2 и 3) — то, что для тебя обычно, описанное достаточно подробно, чтобы отклонение от этого было заметно. Не бесстрастное или ровное состояние, и не чья-то чужая норма. Почти всё в этой Программе сравнивается с твоей базовой линией, а не со средним показателем.

Давление-кандидат (урок 12) — то, что эта Программа говорит вместо слова «триггер». Смена слова здесь не случайна: давление — это то, за чем стоит наблюдать, а не переключатель, который вызывает эпизод. Назвать давление — не значит кого-то обвинить, и структурное давление вроде денег, жилья или дискриминации так же уместно на карте, как и всё остальное.

Уверенность (известно / возможно / неясно, урок 12) — насколько ты уверен в наблюдении, записанная отдельно от самого наблюдения. Неуверенность — это информация, которую стоит записать, а не повод оставить строку пустой.

Основной путь — полная версия главы. Это путь для обычного дня.

Как обстоят дела с этой страницей — строка в конце главы, где ты говоришь, до чего дошла страница. Их три: **Готово к использованию** (написано что-то, что ни от кого не зависит), **Ждёт сведений** (следующий полезный шаг требует записи, даты или номера телефона, которых у тебя ещё нет, — страница в ожидании, а не брошена) и **Оставляю это при себе** (ты решил не записывать это, и это законченное решение, а не пробел).

Маршрут при низкой энергии — короткая версия той же главы. Она существует, потому что более короткий путь, пройденный до конца в тяжёлую неделю, стоит больше, чем глава, пропущенная в ожидании хорошей недели. То, что получается на выходе, — не худший ответ, а меньший.

Защита (урок 12) — то, что поддерживает устойчивость, выполняя конкретную задачу: удерживает ритм, снижает нагрузку, помогает замечать, помогает действовать, сохраняет связь с людьми, сохраняет доступность помощи. Защита помогает. Она никогда не гарантирует.

Путь — способ получить помощь, записанный до того, как он понадобится. Программа намеренно держит три пути отдельно: ранняя помощь, срочная профессиональная помощь и непосредственная опасность. Это разные направления с разными номерами телефонов, и смешать их — значит сделать план бесполезным именно в тот момент, когда он нужен.

План биполярной стабильности — документ, который ты строишь на протяжении двадцати четырёх глав и который собирается в уроке 24. Он организован по тому, что тебе нужно найти, а не по порядку уроков, потому что ты будешь что-то искать, а не пересматривать курс.

Активация — рост энергии, скорости, побуждений или беспокойства. Стоит называть отдельно от настроения, потому что активация может расти, пока настроение падает.

Эпизод — узнаваемый период, в течение которого несколько вещей меняются вместе и остаются изменёнными, а не один плохой день или сильное чувство. Каждая система устанавливает свои пороги длительности и тяжести, и **решает, считать ли период эпизодом, специалист**. Эта тетрадь описывает периоды; она никогда их не классифицирует.

Функционирование (урок 23) — то, что ты способен делать в повседневной жизни: работа, учёба, забота о других, отношения, бытовые дела. Программа рассматривает функционирование как то, что описывают и восстанавливают по одной части за раз, а не как оценку твоей ценности как человека.

Психоз (урок 8) — потеря связи с общей реальностью: например, вера в то, во что не верят другие, или слышать или видеть то, чего не слышат и не видят другие. Он может возникать при тяжёлой мании и при тяжёлой депрессии. Это повод быстро обратиться за помощью, и он ничего не говорит о том, опасен ли человек.

Если эта глава того стоила

Ты только что закончил одну из двадцати четырёх. Остальные написаны так же, они так же бесплатны, и все они строят одно: план, который можно отдать кому-то в тяжёлый день.

В полной тетради — все двадцать четыре главы в одной книге, плюс карта того, как они соединяются, и полный глоссарий. bipolarclarity.com/ru/workbook

Без почты, без учётной записи, без платной версии. А если тебе удобнее по одной главе за раз — так тоже можно: у каждого урока есть своя.

Как это остаётся бесплатным

Ты не платил за эту тетрадь, и никто не просил у тебя адрес почты, чтобы её получить. Нет платной версии и нет премиум-уровня. Это сделано намеренно. Я сам заплатил за свою психообразование, и весь смысл существования Bipolar Clarity в том, что твой почтовый индекс и твоя зарплата не должны решать, объяснит ли тебе кто-нибудь когда-нибудь твою собственную болезнь.

Это, впрочем, значит, что проект держится на одной вещи: находят ли его люди.

Если это было полезно, помогают три вещи. Все три бесплатны.

Подпишись на канал. Для небольшого канала подписчики и время просмотра решают, покажет ли YouTube урок следующему человеку, который ищет его в два часа ночи. Этот человек не найдёт эту тетрадь первой. Он найдёт видео — или не найдёт ничего.

Отправь это одному человеку, о котором ты действительно подумал. Кому-то с этим диагнозом, кому-то, кто любит человека с этим диагнозом, кому-то, кому вручили брошюру и больше ничего. Это расходуется так же, как расходуется имя хорошего врача, — один человек рассказывает другому, и это работает лучше, чем пост, мимо которого все пролистывают.

Скажи специалисту, что это существует. Клинике, группе поддержки, объединению, психиатру, к которому ты пойдёшь через три недели. Они могут раздавать что-то бесплатное, на пятнадцати языках, на что не нужно регистрироваться. У большинства из них нет ничего подобного, что можно было бы раздать.

Об одном я не прошу: о твоих ответах. Страницы, которые ты заполнил, — твои. Порекомендовать тетрадь и рассказать людям о своём собственном здоровье — два разных решения, и принять нужно только первое.

Всё это — на bipolarclarity.com/ru/support.

Спасибо, что дошёл до этого места. Пройти двадцать четыре главы о собственной болезни — это немало.

— Рене, Bipolar Clarity



ДЛЯ ТЕБЯ И ТЕХ, КТО РЯДОМ

Твой план уже есть. Кто ещё умеет им пользоваться?

Ты ведёшь эту тетрадь, чтобы понимать, что с тобой происходит, видеть приближение эпизода и иметь план до того, как он понадобится. Но в этом плане живёшь не только ты. Те, кто тебя любит, замечают перемены: ты меньше спишь, быстрее говоришь, замолкаешь. Почти никто не показал им, что с этим делать. И они следят, спорят или молчат.



В ноябре 2026 года мы запускаем **Bipolar Support Roadmap**: программу для твоей семьи, партнёра и друзей.

Что может измениться дома

СЕЙЧАС ЧАСТО	С ROADMAP
«Таблетки пьёшь?» — три раза в день.	Помогают с лечением, не перехватывая контроль , и решают это вместе с тобой.
Одна бессонная ночь — и все на взводе... или никто не замечает, пока не поздно.	Они отличают признак тревоги от плохого дня и знают, что делать сначала.
В кризис все импровизируют.	Они заранее составили кризисный план , который ляжет рядом с путями из этой тетради.
Спор, который разгорается.	Они знают, когда прервать разговор и как к нему вернуться.

В паре с этой программой

Признаки тревоги, план до кризиса, вопрос перед вмешательством: Roadmap охватывает то же, что и твоя тетрадь, но с их стороны стола.

Решаешь ты

Передавать ли следующую страницу, решаешь ты: кому, когда и стоит ли вообще. В ней нет ничего из твоих записей. И Roadmap не просит их следить за тобой. Он учит спрашивать, прежде чем вмешаться, и принимать «нет» как ответ.

Четырнадцать месяцев я сидел в комнате, где меня учили понимать мою собственную болезнь. У тех, с кем я живу, такой комнаты не было. Это та, которую я хотел бы для них.

— Рене

Нужно ли рассказывать им, что я здесь пишу?

Нет. Roadmap это не нужно.

Это стоит денег?

Нет. Бесплатно, как и эта программа. Ни платной версии, ни аккаунта.

А если они не захотят?

Ничего. Приглашение остаётся в силе.

→ Оторви следующую страницу или перешли её. Она для них.



Если ты рядом с человеком с биполярным расстройством

Близкий человек проходит программу, чтобы беречь свою стабильность, и подумал о тебе. Ты многое замечаешь. Никто не научил тебя, что с этим делать. Для этого и есть Bipolar Support Roadmap.

ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ

- Понимать то, что видишь, не следя за каждым шагом.
- Помогать, не перехватывая контроль: с лечением, сном, алкоголем или каннабисом.
- Замечать, что эпизод, возможно, начинается, и знать, что делать сначала.
- Говорить во время конфликта и понимать, когда прервать спор.
- Кризисный план, составленный заранее, с двумя путями.
- Границы, дети и восстановление доверия.
- Заботиться о себе, чтобы хватало сил дальше.

Это правда помогает?

В рандомизированном исследовании в Барселоне родственники людей с биполярным расстройством посещали двенадцать групповых занятий без самих пациентов. По сравнению с семьями без дополнительных занятий, у меньшего числа этих пациентов за время исследования был новый эпизод, в основном меньше маниакальных и гипоманиакальных.¹ Roadmap — не то исследование. Он построен на той же идее: то, что знают близкие дома, имеет значение.

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

19 УРОКОВ

- | | |
|---|--|
| 1 У близкого биполярное расстройство: что теперь? | 11 Кажется, начинается эпизод: что делать? |
| 2 Помощь человеку с биполярным расстройством: какова твоя роль? | 12 Конфликт при биполярном расстройстве: как разговаривать |
| 3 Поведение при биполярном расстройстве: что можно знать? | 13 Как реагировать на манию, не разжигая конфликт |
| 4 Эпизод случился по твоей вине? | 14 Как помочь человеку при биполярной депрессии |
| 5 Как помогать с лечением, не перехватывая контроль | 15 Кризисный план при биполярном расстройстве: заранее |
| 6 Биполярное расстройство и сон: как помочь, не давя | 16 Биполярное расстройство, границы и дети: где провести черту |
| 7 Признак тревоги или просто плохой день? | 17 Если биполярное расстройство давит на семью: с чего начать? |
| 8 Биполярное расстройство, алкоголь, каннабис: как помочь? | 18 Как восстановить доверие после эпизода |
| 9 Первые признаки мании и гипомании, которые замечают близкие | 19 Поддержка при биполярном расстройстве без потери себя |
| 10 Биполярная депрессия и смешанные состояния: что замечать | |

Выходит в ноябре 2026 года. Подпишись — сообщим в первый же день.

Передаю тебе это, потому что...



bipolarclarity.com/ru/family

Не терапия и не кризисная служба. Если прямо сейчас тревожно за безопасность близкого: bipolarclarity.com/ru/gethelp. Кризисные линии всех стран есть и на последних страницах документа.

Если ты в непосредственной опасности

Позвони по местному номеру экстренной помощи прямо сейчас (в России — 112).

Линии кризисной помощи по странам

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Алжир	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 14 (скорая) или 17 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Аргентина	звони 135 (Буэнос-Айрес) или 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Австралия	звони 13 11 14 — Lifeline (круглосуточно).
Бахрейн	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 999; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Бельгия	звони 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (круглосуточно).
Бразилия	звони 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (круглосуточно).
Чили	звони *4141 (круглосуточно).
Китай (материковый)	звони 12356 — 全国心理援助热线, общенациональная линия психологической помощи (ежедневно, часы работы различаются по провинциям, не менее 18 часов в сутки).
Дания	звони 70 201 201 — Livslinien.
Египет	звони 0800 888 0700 — горячая линия психического здоровья Министерства здравоохранения (круглосуточно).
Финляндия	звони 09 2525 0111 — MIELI (круглосуточно) · на английском 09 2525 0116.
Франция	звони 3114 — общенациональный номер профилактики суицида (круглосуточно).
Германия	звони 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (круглосуточно). Австрия 142 · Швейцария 143.
Гонконг	звони 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (круглосуточно, кантонский); на нескольких языках 2389 2222 — The Samaritans (круглосуточно).
Индия	звони 14416 или 1800-89-14416 — Tele-MANAS (круглосуточно, 20 языков).
Ирак	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 122 (скорая) или 104 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Израиль	звони 1201 — ERAN, служба первой эмоциональной помощи (круглосуточно).
Италия	звони 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; экстренные случаи 112.
Япония	звони 0120-279-338 — よりそいホットライン (круглосуточно).
Иордания	звони 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (круглосуточно); экстренные случаи 911.
Кувейт	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 112; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Ливан	звони 1564 — Embrace Lifeline, национальная линия жизни (круглосуточно, арабский/английский/французский).
Мексика	звони 800 911 2000 — Línea de la Vida (круглосуточно).

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Марокко	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 15 (скорая) или 19 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Нидерланды	звони 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (круглосуточно) · 113.
Новая Зеландия	звони или пиши SMS на 1737 (круглосуточно) · Lifeline 0800 543 354.
Норвегия	звони 116 123 — Mental Helse (круглосуточно).
Оман	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 9999; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Польша	звони 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — часы работы см. на 116sos.pl.
Португалия	звони 808 24 24 24 — SNS 24.
Катар	звони 919 — AMAN Centre, центр защиты и социальной реабилитации (круглосуточно).
Россия	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 112; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Саудовская Аравия	звони 920033360 — Национальный центр укрепления психического здоровья, линия психологической поддержки (не круглосуточно; работает в дневные часы).
Сингапур	звони 1771 — национальная линия mindline (круглосуточно) · SOS 1767.
Южная Африка	звони 0800 567 567 — SADAG.
Южная Корея	звони 109 — 자살예방 상담전화 (круглосуточно).
Испания	звони 024 — линия помощи при суицидальном поведении (круглосуточно).
Швеция	звони 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Тайвань	звони 1925 — 安心專線, линия «Аньсинь», Министерство здравоохранения и социального обеспечения (круглосуточно).
Тунис	звони 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Объединённые Арабские Эмираты	звони 800-HOPE (800 4673) — National Mental Support Line, МОНАП (ежедневно, 8:00–20:00).
Великобритания и Ирландия	звони 116 123 — Samaritans (круглосуточно); в Великобритании можно также отправить SMS SHOUT на 85258.
США и Канада	звони или пиши SMS на 988 — Suicide & Crisis Lifeline (круглосуточно).
Европа (любая страна)	в экстренном случае звони 112.

Номера могут меняться, и многие страны здесь не указаны. Если твоей страны нет в списке, за несколько секунд найди проверенную местную линию на findahelpline.com.

Если дома тебе небезопасно

Линии ниже — для случаев насилия или жестокого обращения дома: со стороны партнёра, члена семьи, любого, с кем ты живёшь вместе. Болезнь может объяснять поведение; она никогда его не оправдывает. Тебе не нужно ничего решить заранее, чтобы позвонить.

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Алжир	звони 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (воскресенье–четверг, дневные часы).

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Аргентина	звони 144 — Línea 144 (круглосуточно).
Австралия	звони 1800 737 732 — 1800RESPECT (круглосуточно); или отправь SMS на 0458 737 732.
Бахрейн	звони 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (часы работы не подтверждены).
Бельгия	звони 1712 — Hulplijn 1712 (нидерландский, будни) · звони 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (французский).
Бразилия	звони 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (круглосуточно).
Чили	звони 1455 — Fono Orientación, SernamEG (круглосуточно).
Китай (материковый)	звони 12338 (с добавлением местного кода города) — горячая линия защиты прав Всекитайской федерации женщин (круглосуточно).
Дания	звони 1888 — Lev Uden Vold (круглосуточно).
Египет	звони 15115 — Национальный совет по делам женщин, бюро жалоб (круглосуточно).
Финляндия	звони 116 016 — Nollalinja (круглосуточно); старый номер 080 005 005 тоже работает.
Франция	звони 3919 — Violences Femmes Info (круглосуточно); звонок не отображается в детализации счёта.
Германия	звони 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (круглосуточно). Австрия 0800 222 555 · Швейцария 142.
Гонконг	звони 2522 0434 — Harmony House, круглосуточная линия для женщин (круглосуточно).
Индия	звони 181 — Women Helpline (круглосуточно).
Ирак	проверенной общенациональной линии помощи при домашнем насилии мы не нашли — в экстренном случае звони 122 (скорая) или 104 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Израиль	звони 118 — общенациональная линия помощи при домашнем насилии (круглосуточно, иврит, арабский, английский, русский, амхарский).
Италия	звони 1522 — линия против насилия и преследования (круглосуточно).
Япония	звони 0120-279-889 — DV相談+ (круглосуточно).
Иордания	звони 110 — Национальная горячая линия защиты семьи, Департамент защиты семьи (круглосуточно).
Кувейт	проверенной общенациональной линии помощи при домашнем насилии мы не нашли — в экстренном случае звони 112; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Ливан	звони 03-018019 — линия помощи KAFA (круглосуточно, арабский/английский).
Мексика	звони 079, вариант 1 — Línea de las Mujeres (круглосуточно).
Марокко	звони 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), зелёная линия «Koulounamaak» (арабский/французский; часы работы не подтверждены).
Нидерланды	звони 0800-2000 — Veilig Thuis (круглосуточно).
Новая Зеландия	звони 0800 456 450 — Are You OK (круглосуточно) · Women's Refuge 0800 733 843.
Норвегия	звони 116 006 — VO-linjen (круглосуточно).
Оман	проверенной общенациональной линии помощи при домашнем насилии мы не нашли — в экстренном случае звони 9999; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Польша	звони 800 120 002 — Niebieska Linia, «Синяя линия» (круглосуточно); на английском по понедельникам 18:00–22:00, на русском по вторникам 18:00–22:00.
Португалия	звони 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (круглосуточно); или отправь SMS на 3060.
Катар	звони 919 — AMAN Centre, центр защиты и социальной реабилитации (круглосуточно).
Россия	звони 8-800-7000-600 — Национальный центр по предотвращению насилия «Анна» (9:00–21:00).
Саудовская Аравия	звони 1919 — Центр приёма сообщений о домашнем насилии, Министерство человеческих ресурсов и социального развития (круглосуточно).
Сингапур	звони 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (круглосуточно).
Южная Африка	звони 0800 428 428 — GBV Command Centre (круглосуточно).
Южная Корея	звони 1366 — 여성긴급전화 1366 (круглосуточно).
Испания	звони 016 (круглосуточно) — звонок не отображается в детализации счёта · WhatsApp 600 000 016.
Швеция	звони 116 016 — Kvinnofridslinjen (круглосуточно); старый номер 020-50 50 50 тоже работает.
Тайвань	звони 113 — линия защиты 113, для домашнего насилия, сексуального насилия и жестокого обращения (круглосуточно, на нескольких языках).
Тунис	звони 1899 — Ligne Verte 1899, Национальная обсерватория по борьбе с насилием в отношении женщин (круглосуточно, арабский/французский).
Объединённые Арабские Эмираты	звони 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (круглосуточно).
Великобритания и Ирландия	Великобритания 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (круглосуточно) · Ирландия 1800 341 900 — Women's Aid (круглосуточно).
США и Канада	в США звони 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (круглосуточно), или отправь START на 88788. В Канаде найди ближайший приют на sheltersafe.ca.
Европа (любая страна)	в экстренном случае звони 112.

Номера могут меняться, и многие страны здесь не указаны. Если твоей страны нет в списке, в NO MORE Global Directory собраны службы более чем в 190 странах. При непосредственной опасности сначала звони по местному номеру экстренной помощи.

В любой точке мира

Найди бесплатную линию помощи в своей стране здесь: findahelpline.com или befrienders.org. Ты также можешь рассказать тому, кому доверяешь, что чувствуешь, и попросить его остаться рядом.

Если это не экстренный случай, но тебе тяжело

Позвони своему врачу или лечащей команде, или запишись на ближайший доступный приём. Если у тебя есть план на случай кризиса или контакт для безопасности, сейчас

самое время им воспользоваться. Достаточно продержаться следующий час — не обязательно решать всё сегодня.

Bipolar Clarity — это просветительский контент, и мы не можем оказать экстренную помощь или дать личную медицинскую консультацию. Пожалуйста, используй ресурсы выше для срочной поддержки.