

12

双相情感障碍：什么在加压，什么在保护你

把一个候选压力、它最早能观察到的影响、你实际拥有的影响力、一种保护、这种保护的作用和是否能用，以及一个最小的加强步骤，连成一行个人地图。

第 12 课，共二十四课



观看这一课

bipolarclarity.com/zh/program/l12

打印出来，写在上面，留着它。

bipolarclarity.com/zh/

这是二十四课里的一课

Bipolar Stability Program 是二十四节免费课程，写给已经拿到双相情感障碍诊断的人。每一课是一段视频，每一章是配套的纸质材料。十五种语言，不需要邮箱，不需要账号，也没有付费版本。

开始之前

这里的任何内容都不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换药物。空着不填是可以的，「还不知道」也是一个答案，这里没有一种做法算是失败。如果某一章把你指向另一课，课号会写在方括号里。你所在国家的危机热线在这一章的最后。

为什么会有这个项目

我在 2018 年被确诊双相情感障碍。第一次发作是在 1993 年——二十五年里，我一直带着一样有名字、却没人告诉过我名字的东西生活。

后来我运气好。我家附近的一家医院办了一个心理教育小组：一位精神科医生，一位心理师，大约十个人围坐一桌，每周一次，持续十四个月。那里没有人告诉我该怎么做。他们教给我的是那是什么。留下来的不是某一条具体的事实，而是有人把这些事实按顺序排好了。我花了二十五年收集碎片；在那个房间里，它们第一次连成了一条线。

几乎没有人能有这样一个房间。我的那个需要两位专业人员、一个小组、一份等候名单，还要离家近到能连续一年每周都去。它还花了我好几千美元。

所以我把它重新搭建成一样你今晚就能开始的东西，不管你在哪里，有九种以上的语言，免费——现在免费，以后也免费。不是试用，不是样品，没有什么留着不给，等你付费才给。

— René, Bipolar Clarity

二十四章加在一起，能做到一章做不到的事

每一章都在写同一份文件的一部分。第 1 课开始写你的安全页，第 4 课给你最早的预警信号起了名字，第 19 课把它们变成一架阶梯，每一级都配有一个行动和一个联系人，第 24 课把这一切汇总成你的**稳定计划**：一样你可以在糟糕的一天交给别人的东西，或者在你找不到合适的话时带去就诊。

一章给你一页。二十四章给你整份计划。

这二十四课

你也可以单独完成这一章——它本来就是这样设计的。数字是我们建议的顺序，不是硬性规定。

01	刚确诊双相情感障碍？先写这一页	
02	什么是双相情感障碍？（以及它不是什么）	
03	双相情感障碍与睡眠：睡得少，3种情况意义不同	
04	双相情感障碍早期预警信号：选出属于你的4个	
05	我吃的双相药物到底是做什么用的？	
06	双相情感障碍生命图表：整理自己的病史	
07	双相 I 型和 II 型：这个数字真正的意思	
08	双相轻躁狂：别人往往比你先发现的信号	
09	躁狂和抑郁同时出现？双相的混合特征	
10	是双相情感障碍还是别的？甲状腺、创伤、ADHD	
11	酒精、大麻和双相情感障碍：要留意什么	
12	双相情感障碍：什么在加压，什么在保护你	你在这里
13	双相情感障碍复诊：让短短的问诊更有用	
14	感觉没事了，为什么还要吃双相药物？	
15	双相药物的副作用：记什么、什么时候该打电话	
16	想停用双相药物？先看这一课	
17	双相情感障碍与怀孕：要早点问的问题	
18	心理治疗对双相情感障碍有用吗？证据怎么说	
19	双相预警信号：轻微、明显、紧急三个等级	
20	怎么写双相危机应对计划——趁还用不上的时候	
21	我觉得双相发作要开始了，该怎么办？	
22	怎么搭建一套帮到双相情感障碍的日常安排	
23	双相发作之后的生活：工作、金钱和人际关系	
24	为曾经的自己哀悼：双相情感障碍与身份认同	



从第 1 课开始
bipolarclarity.com/zh/program/
l01



二十四课合订成一本
bipolarclarity.com/zh/
workbook

这一页是为了什么

把一个候选压力、它最早能观察到的影响、你实际拥有的影响力、一种保护、这种保护的作用和是否能用，以及一个最小的加强步骤，连成一行个人地图。

你会带走的，是完整的一行——一个候选压力、它最早能观察到的影响、一种保护，以及一个用来加强它的小步骤。

这是一张用来规划的地图。它不是预测、不是因果结论，也不是复发评分。

这一章讲的是什么

这一章和第 12 课的视频配套。它是动手的那一半。视频负责讲解；这张地图是你动手写的地方。

诱因是一个候选压力，不是一个开关。这一页上的任何内容都不会「触发」什么。这张地图做的事情是，把一个你能说出名字的压力，和它最早能观察到的影响、你实际拥有多少影响力，以及一种能帮上忙的保护连起来——这样在压力真的到来之前，计划就已经存在了。

受欢迎的事件也算。一份新工作、一场婚礼、一个孩子的出生、一次你自己选择并且想要的搬家。它们改变负荷和节奏的方式，和困难的事件一模一样，而这些恰恰是没有人会去为它做计划的事，因为为一件让人高兴的事做准备，感觉像是不知感恩。

结构性的压力也属于这张地图。住房、金钱、不稳定的工作、歧视、照顾别人的责任。这些不是个人的失败，也不是离题——它们改变睡眠、节奏和负荷的可靠程度，和其他任何事情一样，把它们排除在外，只会让这张地图说谎。

一种保护是靠它的作用来帮忙的，它不保证任何事。重要的是它做了什么：保护睡眠、增加一个人手、减少一项要求、争取时间。说出它的作用，才能让你在第一种保护用不了的时候，换成另一种。

能不能用，是另一个问题。一种你想到过的保护，和一种真实存在的保护，不是一回事。如果它需要先安排好，那正是这一页要问的那个小步骤——一个，不是五个。

而诚实写下的一行，就是一条完整的路径。这张地图不按填得有多满来打分。

关键概念

1. 诱因是一个候选压力，不是一个开关。
2. 受欢迎的事件也会改变负荷和节奏，不只是困难的事件。
3. 结构性的压力也属于这张地图。住房、金钱和歧视，不是个人的失败。
4. 一种保护是靠它的作用来帮忙的；它从不保证能预防什么。
5. 能不能用很重要。一种你已经计划好的保护，可能还是需要先安排才能真正存在。
6. 诚实写下的一行，就是一条完整的路径。

先看视频

视频补充了两件这张地图放不下的事。

- 阿米娜的这一行，是当着你的面搭建出来的，包括她选错了一种保护、然后再改过来的那一刻。

- **为什么压力不是在怪你**——整张地图都靠这个区别撑着，也是状态不好的时候最容易忘记的一点。

写之前先搭建你自己的地图。视频课是 双相情感障碍：什么在加压，什么在保护你 ——Bipolar Stability Program 的第 12 课。

开始之前

范围

这张地图不能预测一次发作，不能证明是什么引起了发作，也不能保证能预防。

压力不是在怪你，保护也不是一种保证。

一次没有记得压力的发作，依然是有效的。

不要用这一页去测试一个你怀疑的压力、给自己下诊断、给复发风险打分，或者做一个重大的治疗或人生决定。

安全中断

如果目前有严重的亢奋、精神病性症状、无法照顾基本需要、有伤害自己的念头，或者存在即刻危险，就要中断这项练习，寻求当地合适的紧急帮助。

先放下工作手册。

如果可能有即刻危险，请立刻联系你所在地区的紧急服务。你所在国家的危机热线可以在 bipolarclarity.com/zh/gethelp 查到，也可以查看本书背面按国家列出的完整危机联络附录。

在寻求帮助之前，你不需要先填完一张地图，或者先想出一个能证明的解释。

用药和重大改变的边界

这个项目永远不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换任何药物。

它也不会授权你做出一个重大的人生改变。

这张地图可以帮你准备好和合适的专业人员谈一谈。但它不能授权更改治疗、辞职、结束一段关系、取消照护，或者重新制造一次你怀疑的压力。

隐私和同意

你在工作手册里写的答案不会被发送、上传、收集，也不会被 Bipolar Clarity 追踪。

创伤、冲突和私密的事件都是可选的；不要求任何细节。

不要写下第三方能被辨认身份的细节、创伤经过、自伤方式的细节，或者任何不适合保留的内容。

如果这样就足够了，可以用**私密的人际关系压力**、**私密事件**，或者**我不想回答**。

让另一个人参与进来，需要他们的同意，还需要一个双方都同意的角色；支持不是监视。

你随时可以给出的答案：

- 还不知道
- 我不想回答
- 这里没有什么可记的
- 私密——这里不记
- 我想留到和专业人员谈时再说

这一章的说法从哪里来。这节课里的临床说法都有出处，而且是公开的：bipolarclarity.com/zh/program/sources，第 12 课那一部分。一个出处只说明已发表的指南怎么说，并不说明它适不适合你，也永远不能凌驾于了解你病情的临床医生之上。

安全参考——五个部分的地图

部分	问题	例子	边界
候选压力	什么情况、事件或变化可能相关？	一周里有三次紧迫的截止日期	范围很窄的候选项，不是原因
最早的影响	我最先能观察到什么？	半夜之后还在工作	是观察，不是诊断
影响范围	现实来说，我能有多少影响力？	我能为其中一部分做准备	控制力有限，不是你的错
保护	在这里，什么样的作用能支持稳定？	受保护的放松时段	是支持，不是保证
能不能用 + 下一步	它今天存在吗？要怎样加强它？	部分能用；问问能不能换一项任务	缺口是信息，不是失败

候选压力的种类

- 睡眠或节律被打乱；

- 要求、截止日期，或者同时有太多目标；
- 过渡期、旅行或者日程变化；
- 受欢迎的事件、庆祝，或者目标加速推进；
- 冲突、孤立、照顾他人，或者社交负荷过重；
- 疼痛、生病、康复，或者身体上的其他变化；
- 治疗方面的困惑、预约、药房、费用，或者交通障碍；
- 在物质使用与心境坦诚记录 (课 11) 里已经观察到的、和物质使用相关的背景；
- 住房、财务、工作条件、歧视，或者基本需要方面的压力；
- 另一个范围很窄的压力；
- 没有找到候选压力；
- 我不想回答。

最早影响的维度

- 睡眠的时间点或睡眠需求；
- 日常节律或饮食；
- 精力、速度，或者目标的数量；
- 心境、易怒程度，或者情绪的强度；
- 思维、注意力，或者决定；
- 联系、冲突，或者孤立；
- 身体或生理功能；
- 工作、学习、照顾他人的任务，或者日常功能；
- 不确定或者没有注意到。

保护的作用

常规路径——一行地图

填完一行。可选的补充行在后面。

候选压力

选一个范围很窄的情况、事件或变化。描述负荷或者被打乱的程度，而不是给一整个人、一份工作、一段关系，或者人生的某个阶段贴标签。

例子：

- 旅行之后起床时间变了；
- 好几个让人兴奋的项目同时开始了；

- 私下的冲突一直持续到深夜；
- 能不能去药房变得不确定；
- 照顾别人占用了我的恢复时间。

你可以写没有找到候选压力或者我不想回答。

把握程度

勾选一个：

- **已知** ——反复观察到过，或者仔细回顾过；
- **可能** ——值得留意或者讨论；
- **不确定** ——这个关联还没有定论；
- 没有找到候选压力；
- 我不想回答。

不要仅仅因为它出现在一次发作之前，就把一个压力标成**已知**。

最早能观察到的影响

写下你现实中可能会最先注意到的具体变化。包含维度和观察到的内容，而不是一种解读。

例子：

- **睡眠**：我半夜之后就开始准备工作了。
- **目标**：我在完成已有的事情之前，又接了新的。
- **联系**：我好几天都不回复了。
- **功能**：一件平常的行政小事，占掉了一天里的大部分时间。
- **不确定**——我还没有找到一个早期的影响。

这个字段之后可以用来填写完整版早期预警阶梯 (课 19)。这里不对状态下诊断。

影响范围

选出目前最符合的一个：

- 有一部分我能改变；
- 我能为它做准备；
- 需要支持或者系统性的改变；
- 不在我的控制范围内；
- 不确定；
- 我不想回答。

结构性的压力和你控制不了的情况，不是个人的失败。

如果不止一个符合，就选出对你今天的下一步影响最大的那一个。

保护

说出一种情况、资源、人际关系、日常习惯，或者求助途径，它可能对这个压力或者它最早的影响有帮助。

例子：

- 工作日的固定起床时间；
- 一段受保护的恢复时段；
- 简短的私密睡眠与精力记录；
- 保存好的照护联系方式和交通路线；
- 一次经过同意的关心问候；
- 福利、住房或职场方面的倡导者。

你可以记录还没找到能用的保护。

保护的作用

选出在这一行里最重要的那个作用，即使这种保护不止有一个作用。

今天能不能用

勾选一个：

- 现在就能用；
- 部分能用；
- 需要先安排；
- 要靠别人或某项服务；
- 用不了或不确定。

一种计划好的保护，和一种在现实生活里真的能用的保护，不是一回事；缺口是信息，不是失败。

如果保护里出现了另一个人，要确认这个角色是对方可以接受或者拒绝的请求。

最小的加强步骤

写下一个能加强可用性的行动，不需要重新设计你的生活，也不需要更改治疗。

有用的形式：

- save...
- 问一下.....
- 写下.....的第一句话
- 把.....放在我能看到的地方；
- request...
- preserve...
- 为.....说出这个缺口

例子：

- 保存诊所的号码和营业时间。
- 问一下能不能把一个晚上的任务换成两周后。
- 在第一周工作日里，保留我准备好的固定起床时间。
- 写：「我想要有人帮我为这个求助障碍做规划。」

让这一步保持小、可观察，而且可以撤销。

你完整的这一行，汇总在一起

候选压力：

把握程度：

- ☐ 已知
 ☐ 可能
 ☐ 不确定
 ☐ 没有找到候选压力
- ☐ 我不想回答

最早的影响：

影响范围：

- ☐ 有一部分我能改变 ☐ 我能为它做准备 ☐ 需要支持或者系统性的改变 ☐ 不在我的控制范围内的改变
- ☐ 不确定 ☐ 我不想回答

保护：**最主要的作用：**

- ☐ 让节奏平稳 ☐ 减轻负担 ☐ 帮我注意到变化 ☐ 帮我采取行动
- ☐ 让我保持联系 ☐ 让照护或基本需要一直够得着 ☐ 不确定

能不能用：

- ☐ 现在就能用 ☐ 部分能用 ☐ 需要先安排 ☐ 要靠别人或某项服务
- ☐ 用不了或不确定

最小的加强步骤：

把这一行读一遍。只检查：

- 这个压力是不是范围窄到可以观察？
- 把握程度的标签诚实吗？
- 你选的那种保护，在你选的那个状态下，是不是真的能用？
- 下一步是不是够小、够安全？

低能量路径

只需要填：

1. 一个可能的压力；
2. 一种现在就能用的保护；
3. 一个最小的加强步骤。

低能量路径到这里就完成了：一个可能的压力、一种现在就能用的保护，加一个最小的加强步骤。

如果现在没有能用的保护，就写**没有找到现在能用的保护**，把**为求助说出这个缺口**当作你的步骤。这也是一个有效的结果。

可选的深入内容

可选的补充行 2

只有在第二行能补充一个有实际意义、不一样的压力或保护时，才重复这八个字段。不要用它来「证明」第一行。

候选压力 — 第 2 行

把握程度 — 第 2 行

- ☐ 已知
- ☐ 可能
- ☐ 不确定
- ☐ 没有找到候选压力
- ☐ 我不想回答

最早能观察到的影响 — 第 2 行

影响范围 — 第 2 行

- ☐ 有一部分我能改变
- ☐ 我能为它做准备
- ☐ 需要支持或者系统性的改变
- ☐ 不在我的控制范围内的
- ☐ 不确定
- ☐ 我不想回答

保护 — 第 2 行

保护的作用 — 第 2 行

- | | | | |
|---------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 让节奏平稳 | ☐ 减轻负担 | ☐ 帮我注意到变化 | ☐ 帮我采取行动 |
| ☐ 让我保持联系 | ☐ 让照护或基本需要一直够得着 | ☐ 不确定 | |

今天能不能用 — 第 2 行

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 现在就能用 | ☐ 部分能用 | ☐ 需要先安排 | ☐ 要靠别人或某项服务 |
| ☐ 用不了或不确定 | | | |

最小的加强步骤 — 第 2 行

可选的补充行 3

只有在对规划有帮助的时候才用。空着的一行不是漏掉的工作。

候选压力 — 第 3 行

把握程度 — 第 3 行

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 已知 | ☐ 可能 | ☐ 不确定 | ☐ 没有找到候选压力 |
| ☐ 我不想回答 | | | |

最早能观察到的影响 — 第 3 行

影响范围 — 第 3 行

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 有一部分我能改变 | ☐ 我能为它做准备 | ☐ 需要支持或者系统性的改变 | ☐ 不在我的控制范围内的 |
| ☐ 不确定 | ☐ 我不想回答 | | |

保护 — 第 3 行

保护的作用 — 第 3 行

- | | | | |
|---------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 让节奏平稳 | ☐ 减轻负担 | ☐ 帮我注意到变化 | ☐ 帮我采取行动 |
| ☐ 让我保持联系 | ☐ 让照护或基本需要一直够得着 | ☐ 不确定 | |

今天能不能用 — 第 3 行

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 现在就能用 | ☐ 部分能用 | ☐ 需要先安排 | ☐ 要靠别人或某项服务 |
| ☐ 用不了或不确定 | | | |

最小的加强步骤 — 第 3 行

可选的支持性观察

简要写下你给这个把握程度标签的理由：

- 不止一次注意到；
- 只有这一次；
- 在照护中讨论过；
- 我之前工作手册的页面里也有支持；
- 关系还不确定；
- 我不想回答。

可选的、经过同意的支持备注

只有在可能有另一个人参与的时候才填：

我可能会请求的事：

我不会请他们做的事：

他们可以怎样接受、修改，或者拒绝这个角色：

不要建立监控权限、共享密码、位置追踪，或者一份没有期限的义务。

可选的照护问题

这一页不要求一个给专业人员的问题。如果写一个有帮助，就写在这里：

能不能帮我看看，这是不是一个有用的候选压力，最早的影响应该怎么理解，在我的照护背景下，哪种保护是现实可行的？

这里写的内容会用在哪儿

只转存三行简明的内容：

最主要的候选压力

用中性的措辞，加上它的把握程度标签。

例子：可能——好几个让人兴奋的项目，加上反复出现的深夜准备。

最有把握、现在就能用的保护

选一种标为**现在就能用的**保护。如果没有已经准备好的，就写**还没找到已经准备好的保护**。

保护的缺口或下一步

写下可用性方面的缺口，或者最小的加强步骤。

详细的背景、姓名、创伤经历，以及支持性的观察，都留在这一页私密的课程内容里——或者干脆不写。

期中——看看你已经有的计划

第 1 到 12 课，现在已经构成了你双相稳定计划的第一个可以使用的版本。

十二节课是一个能用的计划，不是半个计划。这个项目剩下的部分，都是在你已经拥有的基础上继续搭建，没有哪一部分会把已经有的东西收回去。

首先，属于你自己的那部分

在你检查任何东西之前，先去看看你实际写下了什么。翻回你自己写的四页内容，从每一页抄一行——如果别人只有三十秒能读，你会想让他们读到的那一行。

从你的睡眠与节律基线 (课 3)，抄一行你平常状态是什么样子的：

从你的早期变化卡 (课 4)，或者你的清单** (课 8)，抄一个你想尽早发现的变化：

从你的用药问题页 (课 5)，抄下你依然想要答案的那个问题：

用你自己今天的话，写一件你现在明白、但在第 1 课时还不明白的事：

四行字，你自己的笔迹，写在一页纸上。这就是这份计划。下面的内容，只是在确认你还能找到剩下的部分。

然后，是整理维护

这次复查检查的是能不能用；它不要求你重写之前的页面。**这是一次「找得到」的检查，不是一份表格。** 如果你能把手放在你的页面上，你已经知道答案了，可以留空。

章节	你应该能找到什么	状态
安全计划和起点 (课 1)	求助的路径和这个项目的边界	期中检查——L01 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
含义与非含义卡片 (课 2)	双相情感障碍对你的学习意味着什么	

章节	你应该能找到什么	状态
		期中检查——L02 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
7 天睡眠与节律 基线 (课 3)	睡眠和节律的基线	期中检查——L03 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
入门版早期变化 卡 (课 4)	候选的早期变化	期中检查——L04 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
用药问题页 (课 5)	用药方面的问题	期中检查——L05 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
三段式生命历程 (课 6)	生命历程方面的背景	期中检查——L06 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
诊断用语地图 (课 7)	亚型的用语	期中检查——L07 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写

章节	你应该能找到什么	状态
亢奋状态清单 (课 8)	亢奋状态方面的观察	期中检查——L08 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
低落与混合状态清单 (课 9)	低落和混合状态方面的观察	期中检查——L09 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
另有解释与同时存在地图 (课 10)	另有解释和同时存在的问题	期中检查——L10 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
物质使用与心境坦诚记录 (课 11)	物质使用与心境方面的背景，如果相关的话	期中检查——L11 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写
脆弱性与保护地图 (本章)	压力、保护，以及能不能用	期中检查——L12 部分的状态 ☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密 ☐ 已被后面的一页取代 ☐ 还没有写

一个小小的维护选择

☐ 更新一行已经过时的内容

☐ 删掉一个觉得太私密的细节

☐ 补上一条缺失的低能量路径

☐ 标出一个部分，留到以后讨论

☐ 今天先不改

这是一份能用的计划，不是一次考试，也不是一份永久的记录。

这一页目前的状态

只选一个：**可以使用**、等待信息，或者保留为私密。

只有当以下条件成立时，才勾选**可以使用**——你至少用自己的话写下了一个压力和一种保护；这两件事都不依赖任何别人。一张还在等一种你还没能安排好的保护的地图，也是一种有效的状态，不是一页没写完的页面。

☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密

合上这一页之前

自愿填写，而且私密。

我想保留的想法——压力是一个候选项，不是原因：

☐ 清楚 ☐ 部分清楚 ☐ 不清楚 ☐ 我不想回答

我差点跳过的部分：

☐ 今天能不能用 ☐ 影响范围 ☐ 最早的影响 ☐ 都没有
☐ 我不想回答

用了哪条路径：

☐ 常规路径 ☐ 低能量路径 ☐ 因为安全原因暂停了 ☐ 我不想回答

一句我想留给照护的话——可选：

隐私与安全

- 你在工作手册里写的答案不会被发送、上传、收集，也不会被 Bipolar Clarity 追踪。
- 你的答案留在你自己这一份里。
- 留空、**不确定**、**私密的人际关系压力**、**私密事件**和**我不想回答**，都是有效、完整的回答。
- 不要记录第三方能被辨认身份的细节、创伤经过，或者自伤方式的细节。
- 不要在严重亢奋、精神病性症状、压倒性的抑郁，或者即刻危险的时候填写这一页。安全会中断工作手册，见上面的安全中断。
- 一种涉及另一个人的保护，需要他们的同意和一个双方都同意的角色。支持不是监视。
- 如果打印出来的草稿含有敏感的个人敏感信息，要妥善处理销毁。
- 把工作手册填完，永远不能优先于专业帮助、紧急帮助或急救帮助。

结语小结

你的地图把这些分开：

- 候选的压力，和已经证实的原因；
- 最早的观察，和诊断；
- 现实的影响力，和指责；
- 保护的作用，和预防的保证；
- 一个写下来的想法，和一种今天真的能用的保护。

如果你到这里就停下，你停在了一个真实的点上——你的「这一页目前的状态」会说明，这一页是已经完成了，还是还在等一些不由你决定的东西。

如果你继续往下，只把你选择的部分带进治疗对话模块。你永远不需要分享完整的私密工作手册。

一个虚构的示例

阿米娜是一个虚构的人物，而且正处在这一切当中：这是她盼了两年才得到的这份工作的第九天，起得更早、通勤时间长，学习曲线也很陡。工作进展得不错，而这正是问题的一部分。

- **候选压力：**「新工作的这几周，起得早、晚上要准备，还有好几个让人兴奋的新想法。」
- **把握程度：**可能——这个模式的一部分她以前见过，尽管这份工作本身是新的。
- **最早能观察到的影响：**「我半夜之后开始准备，很早就醒了却不觉得累，还接了新的事情。」
- **影响范围：**晚上的准备有一部分我能改变；通勤和上班时间需要规划，而不是控制。
- **保护：**一个工作日的固定起床时间，加上通勤之后三十分钟的放松时段。
- **保护的作用：**让节奏平稳——减轻负担是第二个作用，她选择不把它记为最主要的那个。
- **今天能不能用：**固定起床时间现在就能用；放松时段部分能用，因为她一到家，家庭责任就开始了。
- **最小的加强步骤：**「问问伴侣，前两周周一到周四能不能换一项任务，之后再看看效果如何。」这是一个请求，不是一个假设。

阿米娜转存了三行到她的双相稳定计划里：可能的压力、最有把握现在就能用的保护，以及她想解决的保护缺口。

阿米娜是虚构的。这个例子用来演示各个字段，不是预测、因果结论，也不是推荐的答案。

你所在地的帮助资源

你所在国家的危机热线在这一章的最后。

这一章用到的词

只列出这一章真正用到的词。完整的术语表在完整版工作手册里。

你随时可以给出的答案（这个项目的「万能出口」）— 五个在任何一页都随时可用的答案：**还不知道、我不想回答、这里没有什么可记的、私密——这里不记、我想留到和专业人员谈时再说**。它们是真正的答案，不是空白。一页写了三行真话，比一页填得看起来完整更有价值。

候选压力（课 12）— 这个项目用来代替「诱因」的说法。换一个词是有意为之：压力是值得留意的东西，不是一个会引发发作的开关。给它起名字不是在分配责任，而金钱、住房或歧视这类结构性的压力，和其他任何压力一样，都该出现在这张地图上。

把握程度（已知 / 可能 / 不确定，第 12 课）— 你对一项观察有多确定，和观察本身分开记录。不确定本身就是值得写下来的信息，不是把这一行空着的理由。

常规路径 — 一章的完整版本。是平常的一天该用的那个版本。

这一页目前的状态 — 一章结尾处、你说明这一页进展到那里的那一行。一共有三种：**可以使用**（已经写了一些不依赖别人的内容）、**等待信息**（下一步有用的动作需要一份记录、一个日期或一个你还没有的电话号码，所以这一页是「还没到」而不是「中止了」），以及**保留为私密**（你决定不写下来，这是一个已经做完的决定，不是一个空缺）。

低能量路径 — 同一章的简短版本。它存在的理由是：在艰难的一周里做完的短版本，比为了等一个好状态而被跳过的一章更有价值。它做出来的不是一个较差的答案，而是一个较小的答案。

精神病性症状（课 8）— 与共同的现实失去联系：比如相信别人不相信的事，或者听到、看到别人听不到、看不到的东西。它可能出现在严重的躁狂里，也可能出现在严重的抑郁里。它是一个应该尽快求助的理由，它本身并不说明一个人是否危险。

如果这一章值得花的这些时间

你刚刚完成了二十四课中的一课。其余的课写法一样，也一样免费，它们一起搭建同一样东西：一份你可以在糟糕的一天交给别人的计划。

完整版工作手册把二十四章合在一本书里，还附有它们如何拼在一起的地图，以及完整的术语表。bipolarclarity.com/zh/workbook

不需要邮箱，不需要账号，没有付费版本。如果你更愿意一章一章来，那也可以——每一课都有自己单独的一章。

这一切怎么保持免费

你没有为这本工作手册付过钱，也没有人为了把它给你而问你要邮箱。这里没有付费版本，也没有高级版。这是刻意的。我自己的心理教育课是付了钱的，Bipolar Clarity 存在的全部理由，就是你的邮编和你的收入不应该决定你有没有机会了解自己的病。

这确实意味着，这个项目要靠一件事活下去：人们能不能找到它。

如果这一课对你有用，有三件事能帮上忙。这三件事都是免费的。

订阅这个频道。 对一个小频道来说，订阅数和观看时长，决定了 YouTube 会不会把某一课推给下一个凌晨两点还在搜索的人。那个人不会先找到这本工作手册。他们会先找到一段视频，或者什么都找不到。

把它给一个你真正想到过的人。 一个拿到诊断的人，一个爱着某个有这个诊断的人的人，一个只被塞过一张传单、别的什么都没有的人。这东西传播的方式，就像一个好医生的名声传开的方式——一个人告诉另一个人，这比一条大家划过去就忘的帖子更管用。

告诉一位专业人员它的存在。 一家诊所、一个互助小组、一个协会、你三周后要见的精神科医生。他们可以把一样免费、有十五种以上语言、不需要注册的东西送出去。他们当中大多数手上没有这样的东西可以给出去。

有一件事我不会要求你做：交出你的答案。你填写的那些页面是你自己的。推荐这本工作手册，和告诉别人你自己的健康状况，是两个不同的决定，你只需要做第一个。

一切都在 bipolarclarity.com/zh/support。

谢谢你走到了这里。把二十四章关于自己疾病的内容读完、写完，不是一件小事。

— René, Bipolar Clarity



给你，也给你身边的人

你的计划已经有了。还有谁知道怎么用它？

你用这本工作手册，是为了理解自己身上发生的事，看出发作的苗头，并在需要之前就有一份计划。但活在这份计划里的，不只是你一个人。爱你的人会注意到一些事：你睡得少了，话说得快了，变得沉默了。几乎没有人教过他们该怎么办。于是他们盯着你、和你争吵，或者什么都不说。



2026 年 11 月，我们将推出 **Bipolar Support Roadmap**：写给你的家人、伴侣和朋友的课程。

家里可能发生的变化

现在，常常是	有了 Roadmap
“你吃药了吗？”一天问三遍。	他们帮你配合治疗， 但不包办 ，怎么帮由你们一起商定。
一夜没睡，全家都紧张起来……或者直到太晚才有人发现。	他们分得清 预警信号 和普通的糟糕一天，也知道先做什么。
危机来了，每个人都在临场发挥。	他们 在需要之前就做好了危机计划 ，可以和你在这本工作手册里写下的路径放在一起。
一场越吵越凶的争执。	他们知道 什么时候该暂停 对话，也知道怎么再回到这个话题。

为配合这个课程而设计

预警信号、危机前就做好的计划、介入之前先问：Roadmap 讲的和你的工作手册是相同的内容，只是从他们的角度出发。

由你决定

下一页要不要转交，完全由你决定：给谁、什么时候、给不给。里面没有任何你写过的内容。而且 Roadmap 不会让他们盯着你。它教他们介入之前先问，并把“不”当作一个回答。

十四个月里，我坐在一个教我认识自己疾病的房间里。和我一起生活的人，从来没有过这样的房间。这就是我希望他们当初能有的那个房间。

— René

我必须告诉他们我在这里写了什么吗？

不用。Roadmap 不需要这些。

要花钱吗？

不用。和这个课程一样免费。没有付费版，也不用注册账号。

如果他们不想参加呢？

没关系。这份邀请一直有效。

→ 把下一页撕下来，或者转发出去。这是给他们的。



写给正在支持有双相情感障碍的亲友的你

一个关心你的人正在参加一个照顾自身稳定的课程，他们想到了你。你会注意到一些事，却没有人教过你该怎么做。Bipolar Support Roadmap就是为此而设的。

你会学到什么

- **理解你看到的事**，而不用盯着每一个举动。
- **帮忙而不包办**：在治疗、睡眠、酒精或大麻方面。
- **察觉发作可能正在开始**，以及先做什么。
- **在冲突中沟通**，以及什么时候暂停争吵。
- **在需要之前做好危机计划**，有两条路径。
- **界限、孩子和重建信任**。
- **照顾好自己**，才能一直走下去。

学这些真的有用吗？

在巴塞罗那的一项随机对照试验中，双相情感障碍患者的亲属单独参加了十二次团体课程，患者本人没有参加。与没有接受额外课程的家庭相比，研究期间这些患者中出现新一次发作的人更少，主要是躁狂和轻躁狂发作更少。¹Roadmap不是那项试验。它建立在同一个想法上：家里的人知道什么，很重要。

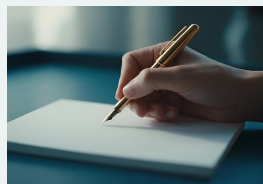
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19 节课

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 你爱的人被诊断为双相情感障碍，接下来怎么办？ | 11 双相发作可能要开始了，你该怎么做？ |
| 2 帮助双相情感障碍亲友：你真正的角色是什么？ | 12 冲突中如何与双相情感障碍亲友沟通 |
| 3 理解双相情感障碍的行为：你真正能知道什么？ | 13 如何回应躁狂，而不让冲突升级 |
| 4 双相发作是你造成的吗？ | 14 如何帮助正处于双相抑郁中的人 |
| 5 如何帮忙配合双相治疗，而不包办 | 15 趁还用不上，先做好双相危机计划 |
| 6 双相情感障碍与睡眠：如何帮忙而不包办 | 16 双相情感障碍、界限与孩子：底线在哪里 |
| 7 是双相预警信号，还是只是糟糕的一天？ | 17 双相情感障碍让家庭不堪重负时，从哪里开始？ |
| 8 双相情感障碍、酒精与大麻：你能怎么帮？ | 18 双相发作之后如何重建信任 |
| 9 亲友可能注意到的躁狂和轻躁狂早期信号 | 19 支持双相情感障碍亲友，而不失去自己 |
| 10 双相抑郁和混合状态：要留意什么 | |

怎么进行 每课一段短视频和一张练习表·两分钟路径，留给只剩这点余力的那几周·和你支持的人一起打造，而不是绕过他们·免费，无需账号·不是治疗，也不是危机服务。

提供 15 种语言： English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



2026 年 11 月上线。现在登记，第一天就通知你。

我把这个转给你，是因为.....



bipolarclarity.com/zh/family

如果你现在担心他们的安全：bipolarclarity.com/zh/gethelp。各国的危机热线也列在本文件最后几页。

如果你正处于即刻危险中

现在就拨打你所在地的紧急号码（中国大陆拨打 110 或 120）。

按国家或地区列出的危机热线

国家或地区	热线
阿尔及利亚	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 14（救护车）或 17（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
阿根廷	拨打 135（布宜诺斯艾利斯）或 0800 345 1435——Centro de Asistencia al Suicida。
澳大利亚	拨打 13 11 14——Lifeline（24/7）。
巴林	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
比利时	拨打 1813——Zelfmoordlijn 1813（24/7）。
巴西	拨打 188——CVV, Centro de Valorização da Vida（24/7）。
智利	拨打 *4141（24/7）。
中国大陆	拨打 12356——全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline（每日开放，各省时间不同，每天至少18小时）。
丹麦	拨打 70 201 201——Livslinien。
埃及	拨打 0800 888 0700——Ministry of Health and Population mental health hotline（24/7）。
芬兰	拨打 09 2525 0111——MIELI（24/7）· 英语 09 2525 0116。
法国	拨打 3114——Numéro national de prévention du suicide（24/7）。
德国	拨打 0800 111 0 111——Telefonseelsorge（24/7）。奥地利 142· 瑞士 143。
香港	拨打 2896 0000——The Samaritan Befrienders Hong Kong（24/7，粤语）；多语种拨打 2389 2222——The Samaritans（24/7）。
印度	拨打 14416 或 1800-89-14416——Tele-MANAS（24/7，20 种语言）。
伊拉克	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 122（救护车）或 104（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
以色列	拨打 1201——ERAN, Emotional First Aid（24/7）。
意大利	拨打 02 2327 2327——Telefono Amico Italia；紧急情况拨打 112。
日本	拨打 0120-279-338——よりそいホットライン（24/7）。
约旦	拨打 079 544 0416——JCPA Suicide & Crisis Line（24/7）；紧急情况拨打 911。
科威特	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
黎巴嫩	拨打 1564——Embrace Lifeline, National Lifeline（24/7，阿拉伯语/英语/法语）。
墨西哥	拨打 800 911 2000——Línea de la Vida（24/7）。
摩洛哥	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 15（救护车）或 19（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
荷兰	拨打 0800-0113——113 Zelfmoordpreventie（24/7）· 113。
新西兰	拨打或发短信至 1737（24/7）· Lifeline 0800 543 354。

国家或地区	热线
挪威	拨打 116 123——Mental Helse（24/7）。
阿曼	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 9999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
波兰	拨打 116 123——Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym——开放时间见 116sos.pl。
葡萄牙	拨打 808 24 24 24——SNS 24。
卡塔尔	拨打 919——AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre（24/7）。
俄罗斯	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
沙特阿拉伯	拨打 920033360——National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline（非24小时；白天时段开放）。
新加坡	拨打 1771——national mindline（24/7）· SOS 1767。
南非	拨打 0800 567 567——SADAG。
韩国	拨打 109——자살예방 상담전화（24/7）。
西班牙	拨打 024——Línea de atención a la conducta suicida（24/7）。
瑞典	拨打 90 101——Självmordslinjen（Mind）。
台湾	拨打 1925——安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare（24/7）。
突尼斯	拨打 8010 3666——Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS)。
阿拉伯联合酋长国	拨打 800-HOPE (800 4673)——National Mental Support Line, MOHAP（每天8:00-20:00）。
英国与爱尔兰	拨打 116 123——Samaritans（24/7）；在英国也可以发短信 SHOUT to 85258。
美国与加拿大	拨打或发短信至 988——Suicide & Crisis Lifeline（24/7）。
欧洲（任何国家）	紧急情况拨打 112。

号码可能会变化，也有很多国家没有列在这里。如果你的国家不在列表里，几秒钟内就能在 findahelpline.com 找到一条核实过的本地热线。

如果你在家里不安全

下面这些热线是给家里发生的暴力或虐待的——来自伴侣、家人，或任何和你一起生活的人。一种疾病可以解释一种行为；它从来不能成为借口。你不需要已经下定了什么决心才能拨打这些电话。

国家或地区	热线
阿尔及利亚	拨打 0560 100 105——Réseau Wassila-AVIFE（周日至周四，白天时段）。
阿根廷	拨打 144——Línea 144（24/7）。
澳大利亚	拨打 1800 737 732——1800RESPECT（24/7）；或发短信至 0458 737 732。
巴林	拨打 80001488——Aisha Yateem Family Counseling Centre（开放时间未确认）。
比利时	拨打 1712——Hulplijn 1712（荷兰语，工作日）· 拨打 0800 30 030——Écoute Violences Conjugales（法语）。

国家或地区	热线
巴西	拨打 180——Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7)。
智利	拨打 1455——Fono Orientación, SernamEG (24/7)。
中国大陆	拨打 12338 (前面加拨当地区号) ——All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7)。
丹麦	拨打 1888——Lev Uden Vold (24/7)。
埃及	拨打 15115——National Council for Women, Complaints Office (24/7)。
芬兰	拨打 116 016——Nollalinja (24/7)；旧号码 080 005 005 仍然可用。
法国	拨打 3919——Violences Femmes Info (24/7)；通话记录不会出现在电话账单上。
德国	拨打 116 016——Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7)。奥地利 0800 222 555 · 瑞士 142。
香港	拨打 2522 0434——Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7)。
印度	拨打 181——Women Helpline (24/7)。
伊拉克	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 122 (救护车) 或 104 (警察)；如需查找热线，见 findahelpline.com。
以色列	拨打 118——全国家庭暴力热线 (24/7，希伯来语、阿拉伯语、英语、俄语、阿姆哈拉语)。
意大利	拨打 1522——numero antiviolenza e stalking (24/7)。
日本	拨打 0120-279-889——DV相談+ (24/7)。
约旦	拨打 110——National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7)。
科威特	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
黎巴嫩	拨打 03-018019——KAFA Helpline (24/7，阿拉伯语/英语)。
墨西哥	拨打 079，选项 1——Línea de las Mujeres (24/7)。
摩洛哥	拨打 8350——Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM)，「Koulounamaak」绿色热线 (阿拉伯语/法语；开放时间未确认)。
荷兰	拨打 0800-2000——Veilig Thuis (24/7)。
新西兰	拨打 0800 456 450——Are You OK (24/7) · Women's Refuge 0800 733 843。
挪威	拨打 116 006——VO-linjen (24/7)。
阿曼	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 9999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
波兰	拨打 800 120 002——Niebieska Linia, Blue Line (24/7)；英语周一 18:00-22:00，俄语周二 18:00-22:00。
葡萄牙	拨打 800 202 148——Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)；或发短信至 3060。
卡塔尔	拨打 919——AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7)。
俄罗斯	拨打 8-800-7000-600——ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9:00-21:00)。
沙特阿拉伯	拨打 1919——Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7)。
新加坡	拨打 1800-777-0000——National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7)。
南非	拨打 0800 428 428——GBV Command Centre (24/7)。

国家或地区	热线
韩国	拨打 1366——여성긴급전화 1366（24/7）。
西班牙	拨打 016（24/7）——通话记录不会出现在电话账单上 · WhatsApp 600 000 016。
瑞典	拨打 116 016——Kvinnofridslinjen（24/7）；旧号码 020-50 50 50 仍然可用。
台湾	拨打 113——Protection Hotline 113，用于家庭暴力、性侵和虐待（24/7，多语种）。
突尼斯	拨打 1899——Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women（24/7，阿拉伯语/法语）。
阿拉伯联合酋长国	拨打 800111——Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC)（24/7）。
英国与爱尔兰	英国拨打 0808 2000 247——National Domestic Abuse Helpline（24/7） · 爱尔兰拨打 1800 341 900——Women's Aid（24/7）。
美国与加拿大	在美国，拨打 1-800-799-7233——National Domestic Violence Hotline（24/7），或发短信 START 至 88788。在加拿大，可在 sheltersafe.ca 查找离你最近的庇护所。
欧洲（任何国家）	紧急情况拨打 112。

号码可能会变化，也有很多国家没有列在这里。如果你的国家不在列表里，NO MORE 全球名录收录了190多个国家的服务。如果你正处于即刻危险中，请先拨打你所在地的紧急号码。

世界任何地方

在这里找到你所在国家的免费求助热线：findahelpline.com 或 befrienders.org。你也可以告诉一个你信任的人你的感受，请他们陪着你。

如果不是紧急情况，但你正在很艰难地撑着

打电话给你的临床医生或护理团队，或者预约最早能约到的时间。如果你有一份危机计划或一个安全联系人，现在就是用上它的时候。撑过接下来这一小时就够了——你不需要今天就解决所有事。

Bipolar Clarity 是教育性内容，不能提供紧急帮助或个人医疗建议。如需紧急支持，请使用上面的资源。