

# 14

## 感觉没事了，为什么还要吃双相药物？

做一页标出出处的记录，写清楚你现在吃的每一种药，本来是为了做什么、这个目的属于哪个阶段、专业人员实际告诉过你什么，以及还有什么不清楚。

第 14 课，共二十四课



观看这一课

[bipolarclarity.com/zh/program/l14](https://bipolarclarity.com/zh/program/l14)

打印出来，写在上面，留着它。

[bipolarclarity.com/zh/](https://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      |             |
| 13 | 双相情感障碍复诊：让短短的问诊更有用       |             |
| 14 | <b>感觉没事了，为什么还要吃双相药物？</b> | <b>你在这里</b> |
| 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

做一页标出出处的记录，写清楚你现在吃的每一种药，本来是为了做什么、这个目的属于哪个阶段、专业人员实际告诉过你什么，以及还有什么不清楚。

**你会带走的，是最多三种药物，每一种都写清楚它现在在做什么、这个作用属于哪个阶段，以及你还需要谁来帮你确认什么。**

这一页帮你准备一次和专业人员的谈话。它不会从药名去判断适应症，不会核对用药清单，不会评估疗效，不会比较不同选项，也不会更改治疗。

## 这一章讲的是什

这一章和第 14 课的视频配套。它是动手的那一半。视频负责讲解；这一页是你动手写的地方。

药名告诉你在吃什么，不会告诉你它是为了什么。这一页要补上的，正是这个缺口。名字标识的是一种产品。一个类别描述的是一大类药。这两者都不会说明，你的处方医生在你现在的照护里，希望这种药做的到底是什么工作。

这一点很重要，因为同一种药，对不同的人做的是不同的工作。有的人正在用它应对眼下的一次发作。另一个人则带着同一种药一路走进康复期。还有人在两次发作之间服用它，来降低下一次发作的可能。同样的名字，三种不同的计划——而只有一种是属于你的。

三个阶段标签，三种都不算失败的答案。当前发作，有时也叫急性期。巩固期或康复期——是一座桥，里面没有一个放之四海皆准的周数。维持期或长期，工作发生在两次发作之间，预防就是这份工作本身。然后还有：不止一个阶段；同时也在治疗别的东西，因为一种药可能在做一件和双相情感障碍完全无关的工作；以及还不知道。把一个还不清楚的答案硬塞进一个整整齐齐的框里，得到的是一页整齐的纸，和一份不可靠的信息。

记下你的理解是从哪里来的。专业人员告诉你的，和你自己推断出来的，是两件不同的事，应该写在不同的地方。没有这层区分，一次搜索结果或者朋友的经历，就会不知不觉变成你治疗记录的一部分。

你不需要在这里抄剂量或者服用时间。那些内容留在你已经在用的、经过核实的记录里。这一页既不重写它们，也不解读它们——而一个确切的药名，即使还在写你的问题，也可以保持私密——这里不记。

## 关键概念

1. 一个药名，并不能完整说明它在你的照护里做的工作。
2. 当前发作、巩固期／康复期和维持期／长期描述的是治疗的意图，不是使用说明。
3. 不止一个阶段和还不知道都是有效的阶段答案。
4. 记下你这份理解的来源。把你自己的推断，和专业人员或者已经核实的方案实际说过的话，分开记录。

## 先看视频

这一页省略的三件事，视频里都有。

- 那张工作单的画面，是理解「一个工具的名字不是使用说明」最快的方式。

- **每一类药物大致是为了什么**——承接自之前那节关于用药的课，也是你药盒上那个词不再让人害怕的原因。
- **为什么还不知道，比一个自信的猜测更算数据**，这一点视频会论证，而不只是断言。

写之前先填一行。视频课是 感觉没事了，为什么还要吃双相药物？ ——Bipolar Stability Program 的第 14 课。

## 开始之前

如果可能有即刻危险，请立即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](https://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。

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。

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。

尽量用一个当前的来源：药物标签、药房清单、最近的门诊摘要，或者你的照护团队已经核对过的清单。如果不同来源说法不一致，就写**来源不一致**，把两份都带给药剂师或临床医生。不要在这里自己解决这个不一致。

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**

这些都是有效的回答，不是错误。

**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](https://bipolarclarity.com/zh/program/sources)，第 14 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。

## 常规路径

填完第 1 行。第 2 行和第 3 行是可选的。一行诚实的记录就够了。

### 阶段选项

这些标签是用来整理信息的。它们不能决定疗程长短、剂量、疗效，或者什么时候该改变治疗。

### 药物第 1 行——核心

核实过的名称和出处

只从一个当前的来源抄下确切的名称。加上出处，如果有用的话，再加上核对的日期。你可以对名称保密。

---



---

目前理解的目的

补完这句话：**就我目前的理解，这种药是为了.....**

如果这是你自己的推断，而不是别人告诉你的，就标上**我目前的猜测——还没确认**。

药物 1 — 目的

---



---

阶段

从上面的阶段选项里选一个。

- |                                         |                                  |                                 |                                 |
|-----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 当前发作／急性期       | <input type="checkbox"/> 巩固期／康复期 | <input type="checkbox"/> 维持期／长期 | <input type="checkbox"/> 不止一个阶段 |
| <input type="checkbox"/> 同时也在治疗别的东<br>西 | <input type="checkbox"/> 还不知道    | <input type="checkbox"/> 我不想回答  |                                 |

被告知的内容／还不清楚的内容

写两句简明的话：

被告知的是：

还不清楚的是：

药物 1 — 被告知的和还不清楚的

---



---

药物第 2 行——可选

核实过的名称和出处。

目前理解的目的。

阶段。

☐ 当前发作／急性期

☐ 巩固期／康复期

☐ 维持期／长期

☐ 不止一个阶段

☐ 同时也在治疗别的东  
西

☐ 还不知道

☐ 我不想回答

被告知的是： / 还不清楚的是：。

药物第 3 行——可选

核实过的名称和出处。

目前理解的目的。

阶段。

☐ 当前发作／急性期

☐ 巩固期／康复期

☐ 维持期／长期

☐ 不止一个阶段

☐ 同时也在治疗别的东  
西

☐ 还不知道

☐ 我不想回答

被告知的是： / 还不清楚的是：。

## 给专业人员的问题（自愿）

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，这种药现在是为了做什么、它更长期的作用是什么，以及这个目的什么时候会被重新评估？

可以问专业人员的问题（自愿）

你可以把这一行转存到保留下来的就诊议程卡片 (课 13) 的**我要问什么**区块里。

## 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**——至少写下了一个不依赖外部答复的第 1 行核心字段。其他答案依然可以是不知道的。

当下一步能不能用取决于一个用药来源或者专业人员的回复时，选**等待信息**。当你是刻意把这些内容保存在别处的时候，选**保留为私密**。

☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密

## 低能量路径

正好抄两行。这就是整条路径。

1. 就我目前的理解，这种药的作用是：[写在这里]
2. 关于它的目的或阶段，我需要有人帮我确认的是：[写在这里]

低能量路径：这种药的作用

低能量路径：我需要确认的事

这两行就是一条完整的路径。你可以在这里停下。

## 一个虚构的示例

乔恩是一个虚构的综合人物。他从一份当前的药房清单上抄下一个药名，但在这本工作手册里对名字保密。

- 药物 1——核实过的名称和出处：私密——这里不记；这周核对过的当前药房清单。
- 药物 1——目的：就我目前的理解，这是为了降低再次出现亢奋发作的可能。

- 药物 1——阶段：维持期／长期
- 被告知的是：处方医生说过，在最近这次发作之后，它起的是预防作用。
- 还不清楚的是：它在心境低落的时候是不是也有作用，以及这个目的什么时候会被重新评估。
- 可选的专业问题：能不能帮我看看，这种药现在是为了做什么、它更长期的作用是什么，以及这个目的什么时候会被重新评估？
- 这一页目前的状态：可以使用

乔恩没有判断这种药有没有效，没有选择一种治疗方式，也没有定下一个停药的日子。他做的是，把核实过的出处、目的、阶段和不确定的地方，分开记录了下来。

## 合上这一页之前

自愿填写，而且私密。

关于目的，什么变得更清楚了？

---

哪个阶段标签最有帮助？

- ☐ 当前发作／急性期    ☐ 巩固期／康复期    ☐ 维持期／长期    ☐ 不止一个阶段
- ☐ 还不知道

接下来还需要专业人员确认什么？

## 这里写的内容会用在哪儿

把这一页放进第 5 节——我的治疗。

这份 v2 页面，只在保留下来的目的／阶段摘要和相关问题上，取代用药问题页 (课 5)。不要销毁或者重写：

- 你和你的照护团队正在使用的、核实过的用药清单和用法说明；
- 核对用药时仍然需要的出处文件；
- 保存在别处更安全的私密细节。

如果有用的话，把一个简明的专业问题转存到就诊议程卡片上。副作用与监测表 (课 15) 会补充一份独立的副作用和监测页面；它不会取代这一页目的／阶段的内容。

## 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。

- 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。
- 不要用药名、药物类别、网上搜索，或者别人的经历，来判定你自己的用药目的。
- 处方照片、账号信息、访问密码和不必要的身份信息，都不要出现在这一页上。
- **还不知道、我不想回答、这里没有什么可记的、私密——这里不记和我想留到和专业人员谈时再说**都是有效的答案。
- 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。
- 书面的紧急路径出现在**开始之前**那一节；只要可能存在即刻危险，就使用它。

## 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，比一页填得看起来很完整更有价值。

**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。

## 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](http://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](https://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



## 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， <b>但不包办</b> ，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 <b>预警信号</b> 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 <b>在需要之前就做好了危机计划</b> ，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 <b>什么时候该暂停</b> 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。<sup>1</sup>Roadmap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。

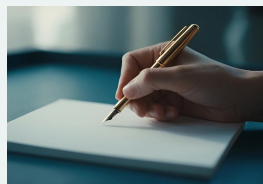
<sup>1</sup> Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

### 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](https://bipolarclarity.com/zh/family)

如果你现在担心他们的安全：[bipolarclarity.com/zh/gethelp](https://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。