Bipolar Clarity

17

ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرا

تُحضَّر الأسئلة، والأدوار، والمسارات العاجلة لمنع الحمل، والحمل، وما بعد الولادة، والتغذية، والوراثة — قبل أن يقرر ضغط الوقت ما يُناقَش.

الدرس 17 من أربعة وعشرين

مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l17

هذا درس واحد من أربعة وعشرين

برنامج **Bipolar Stability Program** أربعة وعشرون درسا مجانيا لمن سبق أن تلقى تشخيص اضطراب ثنائي القطب. كل درس فيديو، وكل فصل هو الورق المرافق له. خمس عشرة لغة، بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة.

قبل البدء

لن يُطلب هنا أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنافه أو اختياره أو تغييره. ترك الخانة فارغة مسموح، و«غير معروف بعد» إجابة، ولا توجد هنا نسخة يمكن الفشل فيها. إن أحال فصل إلى درس آخر، فرقم الدرس بين قوسين. وأرقام الأزمات الخاصة بكل بلد موجودة في آخر هذا الفصل.

لماذا وُجد هذا البرنامج

شُخِّصت باضطراب ثنائي القطب عام 2018. وكانت النوبة الأولى عام 1993: خمسة وعشرون عاما مع شيء له اسم لم يخبرني به أحد.

ثم حالفني الحظ. كان في مستشفى قريب مني فريق للتثقيف النفسي: طبيب نفسي، وأخصائية نفسية، وعشرة أشخاص تقريبا حول طاولة، مرة كل أسبوع، على مدى أربعة عشر شهرا. لم يخبرني أحد هناك بما يجب فعله. بل علّموني ما هو هذا الشيء. وما بقي لم يكن حقيقة واحدة بعينها، بل أن أحدا رتّب الحقائق *في تسلسل*. كنت قد جمعت قطعا متفرقة على مدى خمسة وعشرين عاما؛ وفي تلك الغرفة، ولأول مرة، صارت تسلسلا.

لا يصل إلى تلك الغرفة كثيرون. احتجتُ أنا إلى مختصَّين، ومجموعة، وقائمة انتظار، وكل ذلك قريبا بما يكفي من سكني لحضوره كل أسبوع طوال عام. وكلّفني أيضا آلاف الدولارات.

فأعدت بناءه ليكون شيئا يمكن البدء فيه الليلة، أينما كان المكان، بخمس عشرة لغة، مجانا، الآن ولاحقا. لا تجربة، ولا عيّنة، ولا شيء محجوز لنسخة مدفوعة.

— ريني، Bipolar Clarity

17

ما تبنيه الفصول الأربعة والعشرون ولا يبنيه فصل واحد

كل فصل يكتب جزءا من الوثيقة نفسها. الدرس الأول يبدأ صفحة السلامة، والدرس الرابع يسمّي أولى علامات التحذير، والدرس التاسع عشر يحوّلها إلى سلّم بفعل وجهة اتصال في كل درجة، والدرس الرابع والعشرون يجمع كل ذلك في **خطة الاستقرار**: شيء واحد يمكن تسليمه لأحد في يوم صعب، أو حمله إلى موعد حين تعجز الكلمات.

الفصل الواحد يمنح صفحة. والأربعة والعشرون تمنح الخطة.

الدروس الأربعة والعشرون

يمكن إنجاز هذا الفصل وحده — فقد كُتب لهذا الغرض. الأرقام هي الترتيب المقترح، لا قيدا ملزما.

01	تشخيص حديث بثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولا	
02	ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من تقلب مزاج	
03	النوم وثنائي القطب: تتبع التغيّرات سبعة أيام	
04	علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولا	
05	ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلا؟	
06	الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج	
07	النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق	
08	الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تُلاحَظ	
09	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة	
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها	
11	الكحول والقنّب وثنائي القطب: ما الذي يُلاحَظ	
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي	
13	كيف تُحضَّر لموعد طبيب نفسي بثنائي القطب	
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب	
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يُتابَع ومتى يُتصَل	
16	التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا	
17	**ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرا**	هنا الموقع الحالي
18	هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة	
19	علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة	
20	كيف تُعَدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها	
21	أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت — ماذا أفعل؟	
22	بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب	
23	الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات	
24	الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية	

البدء من الدرس 1
bipolarclarity.com/ar/program/l01

الأربعة والعشرون كلها في كتاب واحد
bipolarclarity.com/ar/workbook

الغرض

تُحضَّر الأسئلة، والأدوار، والمسارات العاجلة لمنع الحمل، والحمل، وما بعد الولادة، والتغذية، والوراثة — قبل أن يقرر ضغط الوقت ما يُناقَش.

يُخرَج من هذا الفصل ب الأسئلة ذات الصلة، والشخص المسؤول عن كل إجابة، ومسار ما بعد الولادة الموجود قبل الولادة.

موضوع هذا الفصل

> **هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوَّر 17. وهو النصف العملي منه.** الفيديو يتولى التعليم؛ ومجموعة الأسئلة هذه هي مكان العمل الفعلي — وهي مصمَّمة لتُملأ قبل الحاجة إليها بوقت طويل.

تُرسَل الأسئلة إلى الأمام. تُتَّخذ قرارات الرعاية الإنجابية تحت ضغط الوقت أكثر من أي شيء آخر تقريبا في علاج ثنائي القطب، وضغط الوقت يُضيِّق ما يُناقَش. التحضير المبكر ليس تخطيطا لحمل. إنه رفض إجراء المحادثة لأول مرة في اليوم الذي تصبح فيه عاجلة.

تُستكمَل فقط الأقسام ذات الصلة. منع الحمل، وقبل الحمل، وأثناء الحمل، والولادة وما بعدها، والتغذية، والوراثة. الجسد، والعلاج، والدور الإنجابي، والاختيارات الشخصية، هي ما يحدد أيا منها يخص كاتب الصفحة. الأقسام الفارغة إجابات صحيحة، وسؤال دقيق واحد أفضل من صفحة مُستكمَلة لتبدو كاملة.

كل تفاعل يحتاج إلى فاعل واتجاه. *هذان يتفاعلان* عبارة غير قابلة للاستعمال. طريقة هرمونية يمكن أن تغيّر أثر دواء؛ ودواء يمكن أن يقلل فاعلية بعض الطرق الهرمونية. هاتان جملتان مختلفتان بإجابتين مختلفتين، وتُعكَسان باستمرار — في الذاكرة، وفي الترجمة. يُكتَب أي منهما يؤثر في الآخر، للدواء بالضبط والطريقة بالضبط.

ما بعد الولادة مرحلة قائمة بذاتها، وتحتاج إلى مسار مكتوب قبل الولادة. من هم جهات الاتصال. من يعرف الخطة ويمكنه ملاحظة تغيّر مفاجئ من دون أن يصبح مراقبا. كيف سيعمل فعلا النوم المحمي والدعم الليلي العملي. والمسار العاجل للارتباك الشديد المفاجئ، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الأعراض المتصاعدة بسرعة بعد الولادة — لأن تلك ليست مرحلة يُبدَأ التخطيط فيها.

التغذية رعاية فردية، لا اختبار أخلاقي أبدا. والوراثة تُغني محادثة من دون التنبؤ بطفل: التاريخ العائلي يطرح سؤالا، ولا يحسب نتيجة.

الأفكار الأساسية

تُستكمَل فقط الأقسام ذات الصلة بالجسد، والعلاج، والدور الإنجابي، والاختيارات الشخصية.

كل تفاعل يحتاج إلى فاعل واتجاه واضحين.

قرارات الحمل تُوازِن عدة أمور في آن واحد: الأدلة الخاصة بالدواء، وقيمة العلاج، ومخاطر المرض.

ما بعد الولادة مرحلة منفصلة. تحتاج إلى أشخاصها، ودعم نومها، ومسارها العاجل، مكتوبة قبل الولادة.

التغذية رعاية فردية، لا اختبار أخلاقي أبدا.

وراثة ثنائي القطب معقدة؛ التاريخ العائلي يُغني سؤالا، لا تنبؤا.

مشاهدة الفيديو أولا

أمران لا يوجدان إلا في الفيديو.

تفاعل حقيقي، باتجاه واضح، وما يكلّفه أن يُتذكَّر الاتجاه بشكل معكوس — بما في ذلك كيف يبدو ذلك بسهولة كعودة الحالة.

لماذا تكون المرحلة بعد الولادة هي الأكثر إغفالا من الخطة، وما تتضمنه فعلا تسمية مسارها.

تُشاهَد قبل استكمال أي قسم. الدرس المصوَّر هو *ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرا* — الدرس 17 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على **bipolarclarity.com/ar/gethelp**، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.

لا تختار مجموعة الأسئلة هذه أبدا وسيلة منع حمل، أو علاج حمل، أو تغذية، أو تغيير دواء. إن كان الحمل ممكنا، أو مخطَّطا له، أو مؤكَّدا، يُتَّصل بالطبيب الواصف وفريق رعاية الحمل لنصيحة خاصة بالدواء؛ لا تُستعمَل هذه الصفحة أساسا لتغيير العلاج.

مسار طوارئ ما بعد الولادة

الارتباك الشديد المفاجئ، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الهلوسة، أو الاعتقادات الوهامية، أو أعراض الهوس أو الذهان المتصاعدة بسرعة بعد الولادة، حالة طوارئ طبية. يُتَّصل بخدمات الطوارئ المحلية أو مسار ما حول الولادة العاجل الآن. لا يُنتظَر موعد روتيني ولا تُنهى الكراسة أولا.

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابَع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضّل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص — غير مسجَّل هنا

أفضّل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثَّقة، والمصادر عامة: **bipolarclarity.com/ar/program/sources**، تحت الدرس 17. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبدا على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

فقط الأقسام ذات الصلة. منع الحمل، والحمل، وما بعد الولادة، والتغذية، والوراثة، أسئلة منفصلة، ويحتاج معظم الناس واحدا أو اثنين منها. يمكن أن يبقى الباقي فارغا، وتبقى الصفحة مكتملة. سؤال دقيق واحد يستحق هنا أكثر من صفحة مُستكمَلة من باب الواجب.

سياقي الإنجابي الحالي

السياق الإنجابي الحالي

- ☐ الحمل ممكن بالنسبة لي
- ☐ أنا حامل حاليا
- ☐ أنا في فترة ما بعد الولادة
- ☐ قد أساهم بالحيوانات المنوية في حمل
- ☐ أسئلة الوراثة ذات صلة بي
- ☐ أفضّل عدم الإجابة
- ☐ أخطط لحمل
- ☐ أستعد للولادة أو لما بعدها
- ☐ أفكر في منع الحمل أو أستعمله
- ☐ أسئلة التغذية ذات صلة بي
- ☐ لا شيء لتسجيله هنا

الأفق الزمني

يُسجَّل ما إذا كان هذا سؤالا للآن، أو قبل تغيير مستقبلي، أو في مرحلة حمل معروفة، أو قبل الولادة، أو بعدها، أو من دون تاريخ بعد. يمكن أن يكون السؤال مفيدا قبل القرار بوقت طويل.

مصدر العلاج المُتحقَّق منه

تُسمَّى قائمة الدواء المُتحقَّق منها أو السجل المهني الذي ينبغي مراجعته. لا تُعاد بناء الجرعات من الذاكرة، ولا تُنسَخ صور الوصفات إلى هذه الورقة.

17

سؤال منع الحمل والتفاعل

يُكتَب الاتجاهان صراحة:

هل يمكن لهذه الطريقة بالضبط لمنع الحمل أن تغيّر التعرض لأي دواء في قائمتي أو أثره؟

هل يمكن لأي دواء في قائمتي أن يقلل فاعلية هذه الطريقة بالضبط لمنع الحمل؟

يُضاف: **أي معلومة حالية عن المنتج أو مصدر متخصص يؤكد كل إجابة؟**

أسئلة تفاعل منع الحمل

سؤال قبل الحمل وأثناءه

يُكتَب ما يحتاج إلى مراجعة: فوائد العلاج، والأدلة الخاصة بالدواء عن الحمل، ومخاطر المرض، والمتابعة، وحاجات الصحة الجسدية، والتنسيق مع طبيب النساء والتوليد، أو مسار الاتصال عند حمل غير مخطَّط له، أو مصدر قلق آخر.

سؤال مراجعة الحمل

الأدوار المُسمَّاة في الرعاية

يُسجَّل من يتولى وصف الدواء النفسي، ورعاية الحمل، والرعاية الأولية، ونصيحة الصيدلية، وأسئلة الرضيع أو المولود. قد يشمل مختص واحد أكثر من دور. يُستعمَل **الدور لم يُحدَّد بعد** بدل التخمين.

من يمكن إخباره، وبأي قدر

قد يكون شريك، أو فرد من العائلة، أو صديق جزءا من هذا. هذا قرار شخصي، وليس كل شيء أو لا شيء: يمكن إشراك شخص في جزء وترك جزء آخر خارج علمه.

تُسمَّى فقط الأشخاص المُراد إشراكهم، ويُكتَب لكل منهم الدور المُراد أن يشغله والحد المُراد احترامه. «يحضر الموعد، ولا يقرأ هذه الصفحة» حد. «يمكن الاتصال به إن حدث دخول إلى المستشفى» حد. من يُترَك خارج هذه الصفحة يبقى خارجها.

من يمكن إخباره، وبأي شأن

ما يبقى خاصا، أو معي

لا شيء هنا وثيقة قانونية، ولا يُخطَر أحد بكتابة اسمه. إن كانت الحالة تتضمن خطرا في البيت، فملحق الأزمات في آخر هذه الكراسة يضم قسما منفصلا لذلك.

المسار العاجل لما بعد الولادة

يُكتَب المسار العاجل المُتحقَّق منه لما حول الولادة أو الطوارئ، ومن يحمل نسخة منه، وأين سيكون متاحا بعد الولادة. يخزّن هذا الحقل مسارا؛ ولا يشخّص أعراضا.

17

سؤال النوم والدعم العملي بعد الولادة

يُسأل كيف سيُخطَّط للنوم المحمي، والدعم الليلي، وتنظيم التغذية، والمتابعة المهنية المبكرة، من دون فرض واجب مراقبة مفتوح النهاية على داعم واحد.

سؤال التغذية

يُسأل عن الخيارات التي تناسب الدواء بالضبط، وصحة الرضيع، والصحة النفسية والجسدية الشخصية، وحاجات النوم، والمتابعة، والدعم المتخصص المتوفر. تبقى كل خيارات التغذية بلا ترتيب أخلاقي.

سؤال الوراثة

يُكتَب ما يُراد شرحه عن التاريخ العائلي، والمساهمة الوراثية المعقدة، وحدود التنبؤ، وما إذا كانت الاستشارة الوراثية متوفرة أو مفيدة. لا تُطلَب نسبة من هذه الكراسة.

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالا للمختص. إن كان سؤال مفيدا، يُكتب هنا:

هل يمكن مراجعة أي أسئلة صحة إنجابية تنطبق على علاجي الحالي، ومن يتولى كل إجابة، وما الخطة التي ينبغي أن تكون موجودة بالفعل للحمل، والولادة، وما بعدها، والتغذية، والتغيّر العاجل؟

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

17

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند كتابة سؤال مستقل واحد على الأقل أو مسار مُسمَّى. وتُختار **بانتظار معلومة** حين تعتمد الخطوة التالية القابلة للاستعمال على رد مختص، أو دور مُحدَّد، أو مسار مُتحقَّق منه. وتُختار **تبقى خاصة** عند الاحتفاظ بالتفصيل في مكان آخر عمدا.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط. هذا هو المسار كاملا.

سؤال الصحة الإنجابية الذي أحتاج إجابته قبل ضغط الوقت هو: [يُكتَب هنا]

المختص أو الخدمة التي سأسأل — والمسار العاجل لما بعد الولادة إن كان الحمل ذا صلة — هما: [يُكتَب هنا]

سؤال قبل ضغط الوقت

المختص والمسار

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخييلي موضَّح

صوفيا شخصية متخيَّلة مركّبة.

السياق الإنجابي الحالي: التفكير في منع الحمل الآن، وحمل محتمل لاحقا.

الأفق الزمني: مراجعة منع الحمل هذا الشهر؛ والحمل بلا تاريخ.

مصدر العلاج المُتحقَّق منه: قائمة مُتحقَّق منها في بوابة العيادة الواصفة.

أسئلة تفاعل منع الحمل: هل يمكن لهذه الطريقة أن تغيّر التعرض لأي دواء، وهل يمكن لأي دواء أن يقلل فاعلية هذه الطريقة؟ وأي مصدر يؤكد كل اتجاه؟

سؤال مراجعة الحمل: فوائد العلاج الحالي، والأدلة الخاصة بالدواء، والمتابعة، وما يُفعَل بعد اختبار إيجابي غير مخطَّط له.

الأدوار المُسمَّاة في الرعاية: الطبيب الواصف مُسمَّى؛ وأدوار رعاية الحمل وما حول الولادة تنتظر التحديد.

المسار العاجل لما بعد الولادة: بانتظار معلومة عن خدمة ما حول الولادة المحلية.

سؤال النوم والدعم العملي بعد الولادة: يُسأل من يخطط للنوم المحمي، والمتابعة المبكرة، والدعم الليلي العملي قبل الولادة.

سؤال التغذية: يُطلَب مراجعة خاصة بالدواء والرضيع والنوم من دون ترتيب خيارات التغذية.

سؤال الوراثة: يُسأل عن معنى الوراثة المعقدة وما لا يمكن التنبؤ به لطفل واحد.

أين تقف هذه الصفحة الآن: جاهزة للاستعمال.

تُحضِّر صفحة صوفيا أسئلة منسَّقة. ولا تتخذ قرارا بشأن منع الحمل، أو الحمل، أو الدواء، أو التغذية.

17

قبل طيّ هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابَع أبدا.

أي مرحلة كانت غائبة عن أسئلتي؟

أي دور رعاية لا يزال يحتاج إلى مسؤول؟

أي إجابة تعتمد على مصدر مُتحقَّق منه خاص بالدواء؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع مجموعة الأسئلة هذه بجانب صفحة أسئلة الدواء (الدرس 5) وإصدارها الثاني (الدرس 14)، وورقة الآثار الجانبية والمتابعة (الدرس 15)، وورقة قرار الإيقاف (الدرس 16)، في **القسم 5 — علاجي**.

يُنقل فقط:

الأسئلة ذات الصلة الآن؛

الأدوار المهنية المُسمَّاة ومسارات الاتصال المُتحقَّق منها؛

المسار العاجل لما بعد الولادة وأسئلة الدعم إن كان الحمل ذا صلة؛

الإجابات المتفق عليها مع مصدرها وتاريخ مراجعتها.

لا تحل هذه الصفحة محل أي من الصفحات السابقة. إنها تُغلِق فرع الصحة الإنجابية. سلّم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19) سيبني سلّم الإنذار العام، ومسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20) مسودة خطة الأزمة؛ وتحمل هذه الورقة فقط أسئلة الصحة الإنجابية/ما بعد الولادة والمسار العاجل.

الخصوصية والسلامة

وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابَع من Bipolar Clarity.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنافه أو اختياره أو تغييره.

لا تختار الكراسة أبدا وسيلة منع حمل، أو علاج حمل، أو تغذية، أو فحصا وراثيا.

يجب أن يسمّي كل سجل تفاعل الفاعل، واتجاه الأثر، والطريقة أو الدواء بالضبط، والمصدر.

المتطلبات التنظيمية الخاصة بكل بلد تحتاج إلى تحقق محلي حالي.

الارتباك الشديد المفاجئ، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو أعراض الهوس أو الذهان المتصاعدة بسرعة بعد الولادة، تستعمل مسار الطوارئ الآن.

تبقى خيارات التغذية متساوية في الكرامة، وتُراجَع في ضوء أدلة خاصة بالدواء والرضيع والصحة.

تبقى صور الوصفات، والتقارير الوراثية، وتفاصيل الحسابات، ورموز الوصول، والمعرّفات غير الضرورية، خارج الصفحة.

استكمال الكراسة لا يسبق أبدا المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ.

17

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذا الفصل.

الكلمات المستعملة في هذا الفصل

فقط الكلمات التي يستعملها هذا الفصل فعلا. المسرد الكامل موجود في الكراسة الكاملة.

إجابات يمكن استعمالها دائما *(هروب البرنامج)* — الإجابات الخمس المتاحة دائما في أي صفحة: **غير معروف بعد**، **أفضّل عدم الإجابة**، **لا شيء لتسجيله هنا**، **خاص — غير مسجَّل هنا**، **أفضّل طرح هذا في حديث مع مختص**. هي إجابات حقيقية، لا خانات فارغة. صفحة فيها ثلاثة أسطر صادقة أثمن من صفحة مُلئت لتبدو كاملة.

المسار الأساسي — النسخة الكاملة من الفصل. هو المسار المستعمل في يوم عادي.

أين تقف هذه الصفحة الآن — السطر في نهاية الفصل الذي يحدد أين وصلت الصفحة. ثلاثة أحوال: **جاهزة للاستعمال** (فيها ما كُتب دون اعتماد على أحد آخر)، و**بانتظار معلومة** (الخطوة المفيدة التالية تحتاج سجلا أو تاريخا أو رقم هاتف غير متوفر بعد، فالصفحة معلَّقة لا متوقفة)، و**تبقى خاصة** (وقع قرار بعدم الكتابة، وهذا قرار مكتمل لا فجوة).

الأثر — ما فعله التغيّر فعلا في النوم أو العمل أو المال أو العلاقات أو السلامة. في هذا البرنامج كله، الأثر أكثر فائدة من درجة شدة يخترعها المرء بنفسه، لأن الأثر شيء يمكن لشخص آخر أن يتصرف حياله.

مسار الطاقة المنخفضة — النسخة القصيرة من الفصل نفسه. يوجد لأن المسار الأقصر المكتمل في أسبوع صعب أثمن من فصل يُتخطى انتظارا لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أصغر.

المسار — طريقة للحصول على المساعدة، مكتوبة قبل الحاجة إليها. يفصل البرنامج بين ثلاثة مسارات عمدا: التواصل المبكر، والمساعدة المهنية العاجلة، والخطر الوشيك. وجهات مختلفة بأرقام هواتف مختلفة، والخلط بينها هو ما يجعل خطة غير صالحة للاستعمال في اللحظة التي تهم.

الذهان (الدرس 8) — فقدان الاتصال بالواقع المشترك: مثل الاعتقاد بأشياء لا يعتقدها آخرون، أو سماع أو رؤية أشياء لا يسمعها أو يراها آخرون. قد يحدث في الهوس الشديد وفي الاكتئاب الشديد. سبب لطلب المساعدة بسرعة، ولا يقول شيئا عن كون الشخص خطيرا.

إن كان هذا الفصل يستحق الوقت

انتهى للتو فصل واحد من أربعة وعشرين. البقية مكتوبة بالطريقة نفسها، ومجانية بالطريقة نفسها، وكلها تبني شيئا واحدا: خطة يمكن تسليمها لأحد في يوم صعب.

الكراسة الكاملة تضم الفصول الأربعة والعشرين كلها في كتاب واحد، إضافة إلى خريطة كيفية ترابطها والمسرد الكامل.
bipolarclarity.com/ar/workbook

بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة. وإن كان الأفضل أخذ فصل تلو الآخر، فذلك ممكن أيضا: لكل درس فصله الخاص.

كيف يبقى هذا مجانيا

لم تُدفع كلفة هذه الكراسة، ولم يُطلب بريد إلكتروني للحصول عليها. لا نسخة مدفوعة ولا مستوى مميّز. هذا مقصود. لقد دفع ريني كلفة تثقيفه النفسي بنفسه، وسبب وجود Bipolar Clarity كله هو ألا يقرر الرمز البريدي أو الراتب ما إذا كان أحد سيتعلم يوما عن مرضه.

هذا يعني أن المشروع يقوم على شيء واحد: هل يجده الناس.

إن كان هذا مفيدا، ثلاثة أشياء تساعد. الثلاثة مجانية.

الاشتراك في القناة. بالنسبة إلى قناة صغيرة، عدد المشتركين ومدة المشاهدة هما ما يقرر إن كان يوتيوب سيعرض درسا على الشخص التالي الذي يبحث في الثانية صباحا. ذلك الشخص لن يجد هذه الكراسة أولا. سيجد فيديو، أو لن يجد شيئا.

إعطاؤها لشخص واحد فُكِّر فيه فعلا. شخص لديه التشخيص، أو شخص يحب من لديه التشخيص، أو شخص أُعطي منشورا ولم يُعطَ شيئا آخر. ينتقل هذا كما ينتقل اسم طبيب جيد، من شخص إلى آخر، وهذا أقوى من منشور يمر عليه الجميع مرور الكرام.

إخبار مختص بوجودها. عيادة، أو مجموعة أقران، أو جمعية، أو الطبيب النفسي الذي سيُزار بعد ثلاثة أسابيع. يمكنهم إعطاء شيء مجاني، بخمس عشرة لغة، لا يحتاج تسجيلا. لا يملك معظمهم شيئا مماثلا ليقدّموه.

شيء واحد لا يُطلب: الإجابات المكتوبة في هذه الكراسة. الصفحات المملوءة ملك خاص. التوصية بالكراسة وإخبار الناس عن الحالة الصحية الخاصة قراران مختلفان، ولا حاجة إلا لاتخاذ الأول.

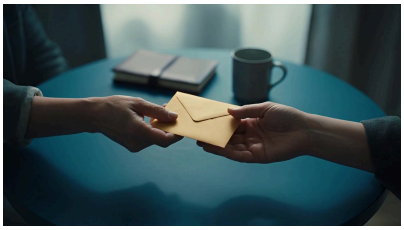
كل شيء موجود على **bipolarclarity.com/ar/support**.

شكرا للوصول إلى هذا الحد. ليس أمرا بسيطا إنجاز أربعة وعشرين فصلا عن مرض شخصي.

— ريني، Bipolar Clarity

لك، وللناس من حولك

خطتك موجودة بالفعل. من غيرك يعرف كيف يستعملها؟



هذه الكراسة وسيلة لفهم ما يحدث لك، ولرؤية النوبة قبل وصولها، ولوجود خطة قبل الحاجة إليها. لكن هذه الخطة لا تُعاش على انفراد. من يحبونك يلاحظون أشياء: قلة نومك، وتسارع كلامك، وصمتك. لم يُرِهم أحد تقريبا ما يُفعل بذلك. فيراقبون، أو يتجادلون، أو يصمتون.

في نوفمبر 2026 نطلق **Bipolar Support Roadmap**: البرنامج المخصص لعائلتك، ولمن يشاركك حياتك، ولأصدقائك.

ما يمكن أن يتغير في البيت

اليوم، غالبا	مع Roadmap
«هل أخذت الدواء؟»، ثلاث مرات في اليوم.	يساعدون في العلاج **دون أن يتولّوا الأمر عنك**، ويتفقون معك على الطريقة.
ليلة واحدة بلا نوم والجميع في حالة تأهب... أو لا يلاحظ أحد حتى يفوت الأوان.	يميّزون **علامة التحذير** من اليوم السيئ، ويعرفون ما يُفعل أولا.
في الأزمة، يرتجل الجميع.	أعدّوا **خطة أزمة قبل الحاجة إليها**، يمكن وضعها بجانب المسارات المدوّنة في هذه الكراسة.
جدال يتصاعد.	يعرفون **متى يتوقفون مؤقتا** عن الحوار، وكيف يعودون إليه.

صُمّم ليرافق هذا البرنامج

علامات التحذير، وخطة تُعدّ قبل الأزمة، والسؤال قبل التدخل: يغطي Roadmap ما تغطيه كراستك، لكن من جهتهم من الطاولة.

القرار لك

تمرير الصفحة التالية اختياري: لمن، ومتى، وهل يحدث أصلا. لا تحتوي على شيء مما كُتب هنا. ولا يطلب منهم Roadmap مراقبتك، بل يعلّمهم السؤال قبل التدخل، وقبول «لا» جوابا.

طوال أربعة عشر شهرا جلستُ في غرفة علّمتني مرضي. الناس الذين أعيش معهم لم تكن لهم غرفة كهذه قط. هذه هي الغرفة التي كنت أتمناها لهم.

– ريني

هل يلزم إخبارهم بما يُكتب هنا؟
لا. لا يحتاج Roadmap إلى ذلك.

هل له تكلفة؟
لا. مجاني، مثل هذا البرنامج. لا نسخة مدفوعة، ولا حساب.

وإن لم يرغبوا؟
لا بأس. الدعوة لا تنتهي صلاحيتها.

← يمكن نزع الصفحة التالية أو إرسالها. إنها لهم.

Bipolar Support Roadmap · للعائلة وشركاء الحياة والأصدقاء

لكل من يساند شخصا لديه اضطراب ثنائي القطب

شخص يهتم بك يتبع برنامجا للحفاظ على استقراره، وخطرت بباله. الأشياء لا تفوتك، لكن لم يعلّمك أحد ما يُفعل بها. لهذا وُجد Bipolar Support Roadmap.

ما يُتعلَّم هنا

- **فهم ما يُرى**، دون مراقبة كل حركة.
- **المساعدة دون تولّي الأمر**: في العلاج، والنوم، والكحول أو القنّب.
- **ملاحظة احتمال بدء نوبة**، وما يُفعل أولا.
- **الحوار وقت الخلاف**، ومتى يُوقَف الجدال مؤقتا.
- **خطة أزمة تُعدّ قبل الحاجة إليها**، بمسارين.
- **الحدود، والأطفال، وإعادة بناء الثقة.**
- **العناية بالنفس**، للقدرة على الاستمرار.

هل يفيد تعلّم هذا فعلا؟

في تجربة عشوائية في برشلونة، حضر أقارب أشخاص لديهم اضطراب ثنائي القطب اثنتي عشرة جلسة جماعية وحدهم، دون حضور المرضى. ومقارنة بعائلات لم تتلقَّ جلسات إضافية، أصيب عدد أقل من هؤلاء المرضى بنوبة جديدة خلال الدراسة، وكان الفرق أساسا في نوبات الهوس والهوس الخفيف.[1] ليس Roadmap تلك التجربة، لكنه مبني على الفكرة نفسها: ما يعرفه الناس في البيت مهم.

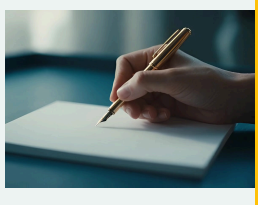
[1] Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511–519.

الدروس الـ19

1 شُخّص شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟
2 مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟
3 فهم سلوك ثنائي القطب: ما الذي يمكن معرفته فعلا؟
4 هل أنت سبب نوبة ثنائي القطب؟
5 دعم علاج ثنائي القطب دون تولّي الأمر
6 ثنائي القطب والنوم: المساعدة دون تولّي الأمر
7 علامة تحذير لثنائي القطب أم مجرد يوم سيئ؟
8 ثنائي القطب والكحول والقنّب: كيف تكون المساعدة؟
9 علامات مبكرة للهوس والهوس الخفيف قد يلاحظها المقربون
10 اكتئاب ثنائي القطب والحالات المختلطة: ما الذي يُلاحَظ
11 قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟
12 الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف
13 التعامل مع الهوس دون تأجيج الخلاف
14 كيف تُقدَّم المساعدة في اكتئاب ثنائي القطب
15 خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها
16 ثنائي القطب والحدود والأطفال: أين يُرسم الخط؟
17 حين يُثقل ثنائي القطب العائلة: من أين البداية؟
18 إعادة بناء الثقة بعد نوبة ثنائي القطب
19 مساندة شخص لديه ثنائي القطب دون فقدان الذات

كيف يعمل فيديو قصير وورقة عمل لكل درس · مسار من دقيقتين للأسابيع التي لا تتسع لأكثر · مبني **مع** الشخص الذي يتلقى الدعم، لا من وراء ظهره · مجاني، بلا حساب · ليس علاجا ولا خدمة أزمات.

بـ15 لغة: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · **Русский** · **中文** · **日本語** · **한국어** · **हिन्दी** · العربية · **עברית**



يصدر في نوفمبر 2026. بالتسجيل، يصلك الخبر في اليوم الأول.

أمرّر لك هذا لأن...

bipolarclarity.com/ar/family

عند القلق الآن على سلامة هذا الشخص: **bipolarclarity.com/ar/gethelp**. وأرقام خطوط الأزمات لكل بلد موجودة أيضا في الصفحات الأخيرة من هذه الوثيقة.

عند خطر وشيك

الاتصال برقم الطوارئ المحلي فورا (مثلا 911 في الولايات المتحدة، 999 في المملكة المتحدة، 112 في الاتحاد الأوروبي).

خطوط الأزمات حسب البلد

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 14 (الإسعاف) أو 17 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
الأرجنتين	يُتصل بـ 135 (بوينس آيرس) أو 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
أستراليا	يُتصل بـ 13 11 14 — Lifeline (24/7).
البحرين	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بلجيكا	يُتصل بـ 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
البرازيل	يُتصل بـ 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ *4141 (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12356 — **全国心理援助热线**، الخط الوطني للمساعدة النفسية (يوميا، تختلف الساعات حسب المقاطعة، 18 ساعة على الأقل يوميا).
الدنمارك	يُتصل بـ 70 201 201 — Livslinien.
مصر	يُتصل بـ 0800 888 0700 — الخط الساخن للصحة النفسية، وزارة الصحة والسكان (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 09 2525 0111 — MIELI (24/7) · بالإنجليزية 09 2525 0116.
فرنسا	يُتصل بـ 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).
ألمانيا	يُتصل بـ 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). النمسا 142 · سويسرا 143.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7، بالكانتونية)؛ وبعدة لغات 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
الهند	يُتصل بـ 14416 أو 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7، بعشرين لغة).
العراق	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
إسرائيل	يُتصل بـ 1201 — ERAN، الإسعاف الوجداني الأول (24/7).
إيطاليا	يُتصل بـ 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia؛ الطوارئ 112.
اليابان	يُتصل بـ 0120-279-338 — (24/7) **よりそいホットライン**.
الأردن	يُتصل بـ 079 544 0416 — خط الأزمات والانتحار، الجمعية الأردنية للصحة النفسية (24/7) JCPA؛ الطوارئ 911.
الكويت	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 1564 — Embrace Lifeline، الخط الوطني (24/7، بالعربية والإنجليزية والفرنسية).
المكسيك	يُتصل بـ 800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
المغرب	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 15 (الإسعاف) أو 19 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
هولندا	يُتصل بـ 0800-0113 — 113 113 · Zelfmoordpreventie (24/7).
نيوزيلندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 1737 (24/7) · 354 543 0800 Lifeline.
النرويج	يُتصل بـ 116 123 — Mental Helse (24/7).
عُمان	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — الساعات: انظر 116sos.pl.
البرتغال	يُتصل بـ 808 24 24 24 — SNS 24.
قطر	يُتصل بـ 919 — مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
السعودية	يُتصل بـ 920033360 — خط الدعم النفسي، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية (ليس على مدار الساعة؛ بساعات نهارية محددة).
سنغافورة	يُتصل بـ 1771 — الخط الوطني SOS 1767 · mindline (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 0800 567 567 — SADAG.
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 109 — (24/7) **자살예방 상담전화**.
إسبانيا	يُتصل بـ 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
السويد	يُتصل بـ 90 101 — Självmordslinjen (Mind).
تايوان	يُتصل بـ 1925 — **安心專線**، خط Anxin، وزارة الصحة والرعاية (24/7).
تونس	يُتصل بـ 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800-(4673 800) HOPE — الخط الوطني للدعم النفسي، وزارة الصحة ووقاية المجتمع (يوميا من 8 صباحا حتى 8 مساء).
المملكة المتحدة وأيرلندا	يُتصل بـ 116 123 — Samaritans (24/7)؛ وفي المملكة المتحدة يمكن أيضا إرسال SHOUT إلى 85258.
الولايات المتحدة وكندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغيّر، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبا، يمكن إيجاد خط محلي موثّق خلال ثوان على findahelpline.com.

إن لم يكن البيت آمنا

الأرقام أدناه لحالات العنف أو الإساءة في البيت — من شريك، أو فرد من الأسرة، أو أي شخص يشارك السكن. المرض قد يفسّر سلوكا، لكنه لا يبرره أبدا. لا حاجة لأي قرار مسبق قبل الاتصال.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	يُتصل بـ 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (من الأحد إلى الخميس، ساعات نهارية).
الأرجنتين	يُتصل بـ 144 — Línea 144 (24/7).
أستراليا	يُتصل بـ 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 0458 737 732.
البحرين	يُتصل بـ 80001488 — مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري (الساعات غير مؤكدة).
بلجيكا	يُتصل بـ 1712 — Hulplijn 1712 (بالهولندية، أيام الأسبوع) · يُتصل بـ 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (بالفرنسية).
البرازيل	يُتصل بـ 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12338 (مع رمز المنطقة المحلي) — خط حماية الحقوق التابع للاتحاد النسائي لعموم الصين (24/7).

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الدنمارك	يُتصل بـ 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
مصر	يُتصل بـ 15115 — مكتب الشكاوى، المجلس القومي للمرأة (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 116 016 — Nollalinja (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 080 005 005 يعمل.
فرنسا	يُتصل بـ 3919 — Violences Femmes Info (24/7)؛ ولا تظهر المكالمة في فاتورة الهاتف.
ألمانيا	يُتصل بـ 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). النمسا 0800 222 555 · سويسرا 142.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 2522 0434 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
الهند	يُتصل بـ 181 — Women Helpline (24/7).
العراق	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
إسرائيل	يُتصل بـ 118 — الخط الوطني للعنف الأسري (24/7، بالعبرية والعربية والإنجليزية والروسية والأمهرية).
إيطاليا	يُتصل بـ 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
اليابان	يُتصل بـ 0120-279-889 — DV相談＋ (24/7).
الأردن	يُتصل بـ 110 — الخط الوطني لحماية الأسرة، إدارة حماية الأسرة (24/7).
الكويت	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 03-018019 — خط مساعدة KAFA (24/7، بالعربية والإنجليزية).
المكسيك	يُتصل بـ 079، الخيار 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
المغرب	يُتصل بـ 8350 — الاتحاد الوطني لنساء المغرب (UNFM)، الخط الأخضر «كلّنا معاك» (بالعربية والفرنسية؛ الساعات غير مؤكدة).
هولندا	يُتصل بـ 0800-2000 — Veilig Thuis (24/7).
نيوزيلندا	يُتصل بـ 0800 456 450 — Women's Refuge 0800 733 843 · Are You OK (24/7).
النرويج	يُتصل بـ 116 006 — VO-linjen (24/7).
عُمان	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 800 120 002 — Niebieska Linia، الخط الأزرق (24/7)؛ بالإنجليزية أيام الاثنين 6–10 مساء، وبالروسية أيام الثلاثاء 6–10 مساء.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
البرتغال	يُتصل بـ 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 3060.
قطر	يُتصل بـ 919 — مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	يُتصل بـ 8-800-7000-600 — مركز آنّا الوطني لمنع العنف (من 9 صباحا حتى 9 مساء).
السعودية	يُتصل بـ 1919 — مركز البلاغ عن العنف الأسري، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (24/7).
سنغافورة	يُتصل بـ 1800-777-0000 — الخط الوطني لمكافحة العنف والتحرش الجنسي (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 0800 428 428 — GBV Command Centre (24/7).
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 1366 — (24/7) 1366 **여성긴급전화**.
إسبانيا	يُتصل بـ 016 (24/7) — لا تظهر المكالمة في فاتورة الهاتف · واتساب 600 000 016.
السويد	يُتصل بـ 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 020-50 50 50 يعمل.
تايوان	يُتصل بـ 113 — خط الحماية 113، للعنف الأسري والاعتداء الجنسي والإساءة (24/7، بعدة لغات).
تونس	يُتصل بـ 1899 — الخط الأخضر 1899، الرصد الوطني لمكافحة العنف ضد المرأة (24/7، بالعربية والفرنسية).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800111 — مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال (DFWAC) (24/7).
المملكة المتحدة وأيرلندا	المملكة المتحدة 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) · أيرلندا 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
الولايات المتحدة وكندا	في الولايات المتحدة، يُتصل بـ 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7)، أو تُرسل كلمة START إلى 88788. وفي كندا، يمكن إيجاد أقرب ملجأ على sheltersafe.ca.
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغيّر، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبا، فـدليل NO MORE العالمي يضم خدمات في أكثر من 190 بلدا. عند خطر وشيك، يُتصل أولا برقم الطوارئ المحلي.

في أي مكان في العالم

يمكن إيجاد خط مساعدة مجاني في أي بلد على findahelpline.com أو befrienders.org. ويمكن أيضا إخبار شخص موثوق بما يُشعَر به، وطلب البقاء معه.

إن لم تكن الحالة طارئة، لكن الصعوبة قائمة

يُتصل بالطبيب المعالج أو فريق الرعاية، أو يُحجز أقرب موعد ممكن. إن وُجدت خطة أزمة أو جهة اتصال آمنة، فهذه لحظة استعمالها. تجاوز الساعة القادمة يكفي — لا حاجة لحل كل شيء اليوم.

Bipolar Clarity محتوى تثقيفي ولا يقدّم مساعدة طارئة أو مشورة طبية شخصية. تُستعمل الموارد أعلاه للدعم العاجل.