

19

علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة

سَلِّم شخصي واحد: صفوف تصاعدية وتنزلية
منفصلة، وثلاث مستويات استجابة، وإجراء وجهة
اتصال مرفقان بكل ملاحظة يُختار الاحتفاظ بها.

الدرس 19 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l19

هذا درس واحد من أربعة وعشرين

برنامج Bipolar Stability Program أربعة وعشرون درسا مجانية 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 استئنائه 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

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

ثم حالني 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 علموني ما هو هذا الشيء. وما بقي لم يكن حقيقة واحدة بعينها، بل أن أحدا رتب الحقائق في تسلسل. كنت قد جمعت قطعاً متفرقة على مدى خمسة وعشرين عاما؛ وفي تلك الغرفة، ولأول مرة، صارت تسلسلا.

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

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

— ريني، Bipolar Clarity

ما تبنيه الفصول الأربعة والعشرون ولا يبنيه فصل واحد

كل فصل يكتب جزءا من الوثيقة نفسها. الدرس الأول يبدأ صفحة السلامة، والدرس الرابع يسمي أولى علامات التحذير، والدرس التاسع عشر يحولها إلى سلم 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 قيда ملزما.

01	تشخيص حديث بثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولا
02	ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من تقلب مزاج
03	النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات 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 تلاحظ
09	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها
11	الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يلاحظ
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي
13	كيف تُحصّر لموعد طبيب نفسي بثنائي القطب
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يتابع ومتى يتصل
16	التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا
17	ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرا
18	هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة
19	علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة
20	كيف تُعدّ 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

هنا الموقع الحالي

علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة

كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها

أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت – ماذا أفعل؟

بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب

الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات

الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية

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



البدء من الدرس 1
bipolarclarity.com/ar/program/101



الغرض

سَلِّم شخصي واحد: صفوف تصاعدية وتنازلية منفصلة، وثلاث مستويات استجابة، وإجراء وجهة اتصال مرفقان بكل ملاحظة يُختار الاحتفاظ بها.

تُغَادِر هذه الصفحة بـ سَلِّم واحد – صفوف تصاعدية وتنازلية، وثلاث مستويات استجابة، وإجراء وجهة اتصال في كل درجة يُحتفظ بها – ويحل هذا السَلِّم محل كل صفحة علامات إنذار سابقة.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 19. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذا السَلِّم هو مكان العمل الفعلي – ويحل محل كل صفحة علامات إنذار سابقة.

القائمة تقول ما لوحظ. والسَلِّم يقول ما ينبغي فعله حياله. وهذا هو الفرق الذي يقوم عليه هذا الفصل. ست خلايا: تصاعدية وتنازلية، كل منهما عند مستوى خفي وواضح وعاجل. وفي كل درجة يُحتفظ بها، إجراء وجهة اتصال – لأن ست خلايا موصوفة بعناية دون رقم مرفق تترك الشخص وحيدا أمام قرار تقديري.

الخفي والواضح والعاجل استجابات، لا درجات. فهي ليست ثلاث درجات لمدى الشعور بالمرض، بل تحدد سرعة بدء المسار.

ليس كل تغيّر لوحظ يستحق درجة في السَلِّم، والاختيار بينها هو معظم العمل. يستحق التغيّر مكانا هنا حين يسبق كل نوبة من ذلك النوع لا نوبة واحدة فقط، وحين يمكن لشخص آخر أن يكون قد رآه، وحين يمكن طرحه دون أن يبدأ الجدل الذي كان يُراد تجنبه، وحين تُعرّف تقريبا المدة التي يسبق بها.

ثم يُدفع البحث إلى الأبعد زمنيا. خلف التغيّر الذي يُلاحظ أولا يوجد عادة تغيّر آخر. وأول ما يُلاحظ نادرا ما يكون أول ما حدث بالفعل، وأبعد تغيّر يمكن وصفه بصدق هو الذي يمنح وقتا للتصرف.

يُحتفظ بالاتجاهين منفصلين، ولا يُؤخذ متوسطهما أبدا. فإن وصل تغيّر تصاعدي وتغيّر تنازلي معا، يسود المسار المتفق عليه الأعلى المُنطبق. فملاحظة خفية لا تُلغي ملاحظة واضحة، وتصنيف تنازلي لا يجعل تنشطا خطيرا أقل عجلة.

الشخص الداعم يساهم بسلوك مُلاحظ، بموافقة وضمن حدود. فعبارة أرسلت اثنتي عشرة رسالة عن المشروع في الليل قابلة للملاحظة. أما عبارة من الواضح أنك في نوبة هوس مجددا فهي استنتاج. ويحدد السَلِّم ما يمكن لشخص أن يبلغ عنه، وإلى من، وما يبقى خاصا – ولا يُحوّل هذا مراقبة أبدا.

والإنذار الكاذب يضيف معلومة. وكذلك التغيّر الذي يفوت. فالسَلِّم اتفاق حي، لا تنبؤ ثابت، وتعديله هو الاستعمال الصحيح له.

الأفكار الأساسية

ينظم هذا السلم علامات الإنذار والمسارات المحتملة. ولا يشخص أبدا نوبة، ولا يؤكد، ولا يتنبأ بها، ولا يستبعد.

لا توجد علامة واحدة، أو عدد، أو درجة، أو مدة، تضع الجميع على الدرجة نفسها.

تعتمد الدرجة على التغير من خط الأساس الشخصي، والنمط المحيط به، والأثر، ودرجة اليقين، والتاريخ، والمسار المتفق عليه.

يستحق التغير درجة حين يسبق كل نوبة من ذلك النوع، وحين يمكن لشخص آخر أن يكون قد رآه، وحين يمكن قوله بصوت مسموع دون أن يبدأ جدال، وحين تُعرّف تقريبا المدة التي يسبق بها.

يُحتفظ بالصفوف التصاعدية والتنازلية منفصلة. فإن تجمعت التغيرات، يُستعمل المسار المتفق عليه الأعلى المُنطبق، لا متوسط يُذيب القلق.

يسجل كل إجراء اتفاقا قائما مسبقا أو سؤالا لفريق الرعاية.

بعد النقل، تصبح هذه الصفحة الوحيدة النشطة لعلامات الإنذار.

مشاهدة الفيديو أولا

ثلاثة أمور تبقى خارج هذه الصفحة عمدا، وتوجد في الفيديو.

لماذا تحط الصياغة نفسها من شخص آخر على درجة مختلفة، بمثاليين يبدوان متطابقين في القراءة ويعنيان أمرين مختلفين.

خمسة وعشرون عاما من تجربة ريني تُقرأ لحظة بلحظة، ولماذا السلم هو طريقة تدوين مسار من السنوات قبل أن يحتاجه أحد.

حدود الشخص الداعم، مرسومة بصوت مسموع – كيف يبدو الدعم المحدود، وأين يتحول إلى قيد.

يُشاهد الفيديو قبل بناء السلم الشخصي. الدرس المصوّر هو علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة – الدرس 19 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.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريرية العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

قد تضيف خطة الرعاية الشخصية عتبات عاجلة خاصة بالشخص.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

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

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources. تحت الدرس 19. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

قبل كتابة أي شيء: هذه الصفحة نسخة، لا بداية جديدة.

كل ما يلزم موجود أصلاً في ثلاث صفحات سبق ملؤها – بطاقة التغيّر المبكر من **الدرس 4**، وقائمة الحالة المرتفعة من **الدرس 8**، وقائمة الحالة المنخفضة والمختلطة من **الدرس 9**. تُوضَع الثلاث أمام الناظر ويُنْقَل منها: الملاحظات التي يُراد الاحتفاظ بها، ودرجة اليقين التي أُعطيت لها، وهل لاحظها الشخص نفسه أم شخص آخر، والنقطة التي يُطلب عندها المساعدة.

لا يُطلَب تذكر أي من ذلك مجدداً. وعند إنهاء هذه الصفحة، تُورَشَف الثلاث وتبقى هذه الصفحة وحدها نشطة.

ليس كل تغيّر لوحظ يستحق درجة. فعادة يصل عدد المرشّحين أكبر من سعة السلم، والاختيار بينها هو عمل هذه الصفحة. يُقاس كل مرشّح على هذه الأربعة أسئلة قبل تدوينه.

هل سبق كل نوبة من ذلك النوع يمكن تذكرها، أم سبق نوبة واحدة فقط؟ ما حدث مرة واحدة ذكرى. وما حدث كل مرة علامة.

هل كان يمكن لشخص آخر أن يراه؟ فعبرة إحدى عشرة رسالة أُرسِلت بعد منتصف الليل مرئية. أما عبارة شعور غامض بأن شيئاً ليس على طبيعته فهي شخصية فقط، ولا يمكن للداعم أن يتصرف إلا بما يبلغه.

هل يبدأ طرحه الجدل نفسه الذي يُراد تجنبه؟ بعض الملاحظات دقيقة ومع ذلك غير قابلة للاستعمال. فإن كانت عبارة أنت تصرف أكثر من اللازم تنتهي دائماً نهاية سيئة بين الطرفين، تبقى تلك الصياغة خارج السلم؛ ويُكتَب بدلاً منها التغيّر الذي لاحظته الطرفان معاً.

بأي مدى زمني يسبق – ساعات أم أياماً أم أسابيع؟ هذه الإجابة هي الفرق بين إنذار وتعليق.

ثم يُدفع البحث إلى الأبعد زمنياً. فمهما كُتِبَ للتو، يُسأل عمّا كان يجري في الأسبوع السابق لذلك. فخلف عبارة بدأت ثلاثة مشاريع توجد غالباً ليلة قرر فيها أحد تخطي النوم، وخلف تلك الليلة عصر بدا فيه الجميع يتحدثون ببطء. والتغيّر الذي يلاحظ أولاً نادراً ما يكون التغيّر الذي حدث أولاً، وأبعد تغيّر يمكن وصفه بصدق هو الذي يمنح وقتاً للتصرف. وذلك التغيّر الأبعد ينتمي إلى الدرجة الخفية.

يُكتَب في كل خلية تغيّر قابل للملاحظة، ودرجة اليقين به (**معروف**، أو **محتمل**، أو **غير مؤكد**)، والمدى الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفق عليه سلفاً أو السؤال لفريق الرعاية، وجهة الاتصال أو الوجهة المؤكدة. ويُضاف خط الأساس والمصدر والتاريخ عند الفائدة.

تصاعدي — خفي

تغيّر تصاعدي مبكر، صغير، غامض أو ضعيف الدعم. يُكتَب المدي الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفَق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

تصاعدي — واضح

نمط تصاعدي يبلغ نقطة الاستجابة الأقوى أو الاتصال السريع المتفَق عليها. يُكتَب المدي الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفَق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

تصاعدي — عاجل

الوجهة العاجلة المؤكدة وأي عتبة شخصية حددها المختص. لا يُؤخَّر طلب المساعدة العاجلة لملء هذا الحقل.

تنازلي — خفي

تغيّر تنازلي مبكر، صغير، غامض أو ضعيف الدعم. يُكتَب المدى الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

تنازلي — واضح

نمط تنازلي يبلغ نقطة الاستجابة الأقوى أو الاتصال السريع المتفق عليها. يُكتَب المدى الزمني الذي يسبق به عادة، والإجراء المتفق عليه له سلفا، ومن يمكن الاتصال به.

تنازلي — عاجل

الوجهة العاجلة المؤكدة وأي عتبة شخصية حددها المختص. لا يُؤخَّر طلب المساعدة العاجلة لملء هذا الحقل.

كلاهما، أو مختلط أو غير مؤكد

يُسجَّل أي الخلايا نشطة، والمسار المتفق عليه الأعلى المنطقي. تبقى الحالة وصفية فقط؛ فهذا الحقل لا يشخص خصائص مختلطة.

حدود الشخص الداعم

بموافقة، يُسجّل ما يمكن لشخص داعم مُسمّى ملاحظته، وما يمكنه الإبلاغ عنه، والجهة، وما يبقى خاصا. ولا يُخوّل هذا مراقبة أبدا، ولا تحكما، ولا تشخيصا.

المراجعة والمصدر

يُسجّل تاريخ السّلم. ويُسجّل هل جاء التعديل من ملاحظة شخصية، أو من شخص داعم، أو من مراجعة فريق الرعاية، أو من تجربة لاحقة.

سؤال اختياري للمختص

هل يمكن مراجعة أين تنتمي هذه الملاحظات في حالتي، والاتفاق على إجراء جهة اتصال واحد لكل مستوى؟

أين تقف هذه الصفحة الآن

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

تُعَلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند تسجيل ملاحظة واحدة على الأقل بإجراء جهة اتصال، أو عند تسجيل مسار عاجل مؤكد.

☐ جاهزة للاستعمال
 ☐ بانتظار معلومة
 ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. التغيّر الذي أريد أكثر وضعه على سلمي هو: [يُكتب هنا]

2. الإجراء وجهة الاتصال اللذان أحتاج الاتفاق عليهما لهذا التغيّر هما: [يُكتب هنا]

هذان السطران مسار كامل. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

رافي شخصية متخيلة مركبة. يسجل رافي ملاحظة تصاعدية خفية: **بدء عدة مشاريع جديدة بعد ليلتين أقصر من العادة؛ درجة اليقين: محتمل؛ المدى الزمني: نحو أسبوع، في الحاليتين؛ الإجراء: استعمال اتفاق حماية النوم القائم وتدوين النمط؛ جهة الاتصال: بوابة فريق الرعاية إن ظهرت العتبة الواضحة المتفق عليها. وتقول خلية الدرجة التنازلية الواضحة: وجبات غير منتظمة، ورسائل عمل لم تُفتح، والتخلف عن التزامين متفق عليهما؛ درجة اليقين: معروف؛ المدى الزمني: أسبوعان إلى ثلاثة أسابيع؛ الإجراء وجهة الاتصال: استعمال اتفاق الاتصال السريع القائم مع الطبيب المُسمّى.**

ويستثني رافي أيضا مرشحا واحدا. فعبارة **الشعور بالتهيج** بدت بديهية، لكنها فشلت في سؤالين من الأربعة: لم يكن أحد آخر يستطيع رؤيتها، وكل محاولة سابقة لطرحها انتهت بالجدال. وما وُضع على السلم بدلا منها هو السلوك الذي لاحظته شريك رافي بالفعل — **الرد بكلمة واحدة ومغادرة الغرفة في وسط الحديث**. نفس الأسبوع، نفس النمط، وهذا يمكن قوله بصوت مسموع.

يبقى المثال شخصا ووصفيا؛ ولا يتنبأ بأي نوبة.

قبل طي هذه الصفحة

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

أي معلومة جعلت الدرجة شخصية لا عامة؟

أين حسن عدم اليقين الصادق الصفحة؟

أي إجراء، أو جهة اتصال، أو عتبة لا يزال يحتاج اتفاقا خارجيا؟

وجهة هذه الصفحة

تُنقل الملاحظات المختارة، ووسوم اليقين، ووجهتا نظر الشخص والآخرين، وعتبات طلب المساعدة، من بطاقة التغير المبكر الأولى (الدرس 4)، وقائمة الحالة المرتفعة (الدرس 8)، وقائمة الحالة المنخفضة والمختلطة (الدرس 9). يُسجل تاريخ النقل، وتُورشف الصيغ النشطة الثلاث السابقة، وتوضع هذا السلم في **القسم 2 – إشاراتي**.

ويبقى الخط الزمني الثلاثي الفترات (الدرس 6) وخريطة الثغرات والحماية (الدرس 12) صفحتي مصدر نشطتين. وفصل الاستجابة للأزمة يُنشئ مسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20)؛ وفصل أول 72 ساعة يُنشئ مسودة إجراء أول 72 ساعة (الدرس 21). وكلاهما يستعمل هذا السلم دون أن يحل محله.

الخصوصية والسلامة

تستدعي الحالات العاجلة مساعدة سريرية عاجلة مؤكدة أو مساعدة طوارئ الآن؛ ويُنتظر استكمال الكراسية. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استئنافه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسية لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأَمَّن من Bipolar Clarity. تتطلب مشاركة الشخص الداعم موافقة، وملاحظات ملموسة، ودورا محدودا. يُتجنب وضع كلمات المرور، وأكواد الوصول، والمعرفات غير الضرورية، وبيانات المراقبة المستمرة.

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 الكراسية الكاملة.

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

خط الأساس (الدرسان 2 و3) – ما هو معتاد **شخصيا**، موصوف بتفصيل يكفي لملاحظة أي تغيير عنه. ليس حالة مسطحة أو خالية من المشاعر، وليس معيار أحد آخر. معظم هذا البرنامج يقارن بخط الأساس الشخصي لا بمتوسط عام. **درجة اليقين (معروف / محتمل / غير مؤكد، الدرس 12)** – مدى التأكد من ملاحظة ما، وتُسجل منفصلة عن الملاحظة نفسها. عدم التأكد معلومة تستحق التسجيل، لا سببا لترك السطر فارغا.

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 معلقة لا متوقفة)، و**تبقى خاصة** (وقع قرار بعدم الكتابة، وهذا قرار مكتمل لا فجوة).

مسار الطاقة المنخفضة – النسخة القصيرة من الفصل نفسه. يوجد لأن المسار الأقصر المكتمل في أسبوع صعب أؤمن 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.

الدرجة (الدرس 19) – خطوة واحدة على سلم التحذير، مرتبطة بفعل وجهة اتصال. تعتمد الدرجة على التغيير عن خط الأساس الشخصي، والنمط المحيط به، والأثر، ودرجة اليقين، والتاريخ. لا عدد ثابت ولا درجة تضع الجميع على الدرجة نفسها.

النقل – اللحظة في نهاية الفصل حين ينتقل ما كُتب إلى خطة الاستقرار. الفصل ورشة العمل؛ والخطة هي حيث يعيش الشيء المكتمل.

إن كان هذا الفصل يستحق الوقت

انتهى للتو فصل واحد من أربعة وعشرين. البقية مكتوبة بالطريقة نفسها، ومجانية بالطريقة نفسها، وكلها تبني شيئاً واحداً: 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 أيضاً: لكل درس فصله الخاص.

كيف يبقى هذا مجانيا

لم تُدفع كلفة هذه الكراسة، ولم يُطلب بريد إلكتروني للحصول عليها. لا نسخة مدفوعة ولا مستوى مميز. 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.

إعطائها لشخص واحد فُكّر فيه فعلا. شخص لديه التشخيص، أو شخص يحب من لديه التشخيص، أو شخص أعطي منشورا ولم يُعط 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 ليقدموه.

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 يُرهم 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 يتولوا الأمر عنك، ويتفقون معك على الطريقة.
ليلة واحدة بلا نوم والجميع في حالة تأهب... أو لا يلاحظ أحد حتى يفوت الأوان.	يميزون علامة التحذير من اليوم السيئ، ويعرفون ما يُفعل أولا.
في الأزمة، يرتجل الجميع.	أعدوا خطة أزمة قبل الحاجة إليها، يمكن وضعها بجانب المسارات المدونة في هذه الكراسة.
جدال يتصاعد.	يعرفون متى يتوقفون مؤقتا عن الحوار، وكيف يعودون إليه.

صُمم 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 يعلمهم السؤال قبل التدخل، وقبول «لا» جوابا.

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.

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

— ريني

← يمكن نزع الصفحة التالية أو إرسالها. إنها لهم.



لكل من يساند شخصا لديه اضطراب ثنائي القطب

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

ما يتعلم هنا

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

هل يفيد تعلم 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 تتلق 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 الـ 19

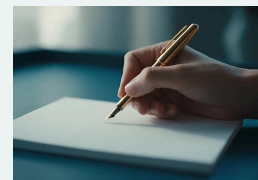
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شخص شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي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

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 علاجًا ولا خدمة أزمات.

بـ 15 لغة: العربية • עברית • English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी •

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

أمّر 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 فوراً (مثلاً 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 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
أستراليا	يُتصل بـ 14 11 13 – 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 (يوميًا، تختلف الساعات حسب المقاطعة، 18 ساعة على الأقل يوميًا).
الدنمارك	يُتصل بـ 201 201 70 – Livslinien.
مصر	يُتصل بـ 0700 888 0800 – الخط الساخن للصحة النفسية، وزارة الصحة والسكان (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • بالإنجليزية 0116 2525 09.
فرنسا	يُتصل بـ 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
ألمانيا	يُتصل بـ 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge. النمسا 142 • سويسرا 143.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7، بالكانتونية)؛ وبعده لغات 2389 The Samaritans (24/7) – 2222.
الهند	يُتصل بـ 14416 أو 14416-89-1800 – 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 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia؛ الطوارئ 112.
اليابان	يُتصل بـ 338-279-0120 – (24/7) よりそいホットライン.
الأردن	يُتصل بـ 0416 544 079 – 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 2000 911 800 – (24/7) Línea de la Vida.
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 0113-0800 – 113 113 – (24/7) Zelfmoordpreventie.
نيوزيلندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
النرويج	يُتصل بـ 123 116 – (24/7) Mental Helse.
عُمان	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – الساعات: 116sos.pl انظر.
البرتغال	يُتصل بـ 24 24 24 808 – 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 نهائية محددة).
سنغافورة	يُتصل بـ 1771 – الخط الوطني SOS 1767 • (24/7) mindline.
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 567 567 0800 – SADAG.
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 109 – (24/7) 자살예방 상담전화.
إسبانيا	يُتصل بـ 024 – (24/7) Línea de atención a la conducta suicida.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
السويد	يُتصل بـ 101 90 – Självvmordslinjen (Mind).
تايوان	يُتصل بـ 1925 – 安心專線، خط Anxin، وزارة الصحة والرعاية (24/7).
تونس	يُتصل بـ 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800-(800 4673) HOPE – الخط الوطني للدعم النفسي، وزارة الصحة ووقاية المجتمع (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً).
المملكة المتحدة وأيرلندا	يُتصل بـ 123 116 – Samaritans (24/7)؛ وفي المملكة المتحدة يمكن أيضًا 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 تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبًا، يمكن إيجاد خط محلي موثّق خلال ثوان على findahelpline.com.

إن لم يكن البيت آمنًا

الأرقام أدناه لحالات العنف أو الإساءة في البيت – من شريك، أو فرد من الأسرة، أو أي شخص يشارك السكن. الممرض قد يفسّر سلوكًا، لكنه لا يبرره أبدًا. لا حاجة لأي قرار مسبق قبل الاتصال.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	يُتصل بـ 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (من الأحد إلى الخميس، ساعات نهائية).
الأرجنتين	يُتصل بـ 144 – Línea 144 (24/7).
أستراليا	يُتصل بـ 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 732 737 0458.
البحرين	يُتصل بـ 80001488 – مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري (الساعات غير مؤكدة).
بلجيكا	يُتصل بـ 1712 – Hulplijn 1712 (بالهولندية، أيام الأسبوع) • يُتصل بـ 030 30 0800 – 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 016 116 — Nollalinja (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 005 005 080 يعمل.
فرنسا	يُتصل بـ 3919 — Violences Femmes Info (24/7)؛ ولا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف.
ألمانيا	يُتصل بـ 016 116 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). النمسا 555 222 0800 • سويسرا 142.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0434 2522 — 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)، بالعربية والعبرية والإنجليزية والروسية والأمهرية.
إيطاليا	يُتصل بـ 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
اليابان	يُتصل بـ 889-279-0120 — 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 018019-03 — 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 «كلنا معاك» (بالعربية والفرنسية؛ الساعات غير مؤكدة).
هولندا	يُتصل بـ 2000-0800 — Veilig Thuis (24/7).
نيوزيلندا	يُتصل بـ 450 456 0800 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
النرويج	يُتصل بـ 006 116 — 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 002 120 800 — Niebieska Linia، الخط الأزرق (24/7)؛ بالإنجليزية أيام الاثنين 6-10 مساءً، وبالروسية أيام الثلاثاء 6-10 مساءً.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
البرتغال	يُتصل بـ 148 202 800 – 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 آنا الوطني لمنع العنف (من 9 صباحاً حتى 9 مساءً).
السعودية	يُتصل بـ 1919 – مركز البلاغ عن العنف الأسري، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (24/7).
سنغافورة	يُتصل بـ 0000-777-1800 – الخط الوطني لمكافحة العنف والتحرش الجنسي (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 428 428 0800 – GBV Command Centre (24/7).
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 1366 (24/7) – 여성긴급전화 1366.
إسبانيا	يُتصل بـ 016 (24/7) – لا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف • واتساب 016 000 600.
السويد	يُتصل بـ 016 116 (24/7) – Kvinnofridslinjen؛ 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 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) • أيرلندا 900 341 1800 – Women's Aid (24/7).
الولايات المتحدة وكندا	في الولايات المتحدة، يُتصل بـ 7233-799-800-1 – 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 تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائباً، فدليل NO MORE العالمي يضم خدمات في أكثر من 190 بلداً. عند خطر وشيك، يُتصل أولاً 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 يُشعر 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 يقدم مساعدة طارئة أو مشورة طبية شخصية. تُستعمل الموارد أعلاه للدعم العاجل.