

19

Dwubiegunowa: sygnały ciche, wyraźne i pilne

Jedna osobista drabina: osobne wiersze w górę i w dół, trzy poziomy reakcji oraz działanie i kontakt dołączone do każdej obserwacji, którą zdecydujesz się zachować.

LEKCJA 19 Z DWUDZIESTU CZTERECH



Obejrzyj tę lekcję
bipolarclarity.com/pl/program/l19

To jedna z dwudziestu czterech lekcji

****Bipolar Stability Program**** to dwadzieścia cztery bezpłatne lekcje dla osób, które mają już diagnozę choroby dwubiegunowej. Każda lekcja to film, a każdy rozdział to papier, który do niego pasuje. Piętnaście języków, bez e-maila, bez konta, bez wersji płatnej.

Zanim zaczniesz

****Nic tutaj nigdy nie powie ci, żebyś zaczynał, przerywał, zmniejszał dawkę, wznawiał, wybierał ani zmieniał lek.**** Zostawienie pustego pola jest dozwolone, „jeszcze nie wiadomo” to odpowiedź, i nie ma tu wersji, którą można oblać. Jeśli rozdział wysyła cię do innej lekcji, jej numer jest w nawiasie kwadratowym. Numery kryzysowe dla twojego kraju są z tyłu tego rozdziału.

Dlaczego to istnieje

Diagnozę choroby dwubiegunowej dostałem w 2018 roku. Pierwszy epizod miałem w 1993 – dwadzieścia pięć lat życia z czymś, co miało nazwę, której mi nikt nie powiedział.

Potem miałem szczęście. Szpital niedaleko mnie prowadził grupę psychoedukacyjną: psychiatrę, psycholożkę, około dziesięciu osób przy jednym stole, raz w tygodniu, przez czternaście miesięcy. Nikt tam nie mówił mi, co mam robić. Nauczyli mnie, czym to jest. To, co zostało, to nie był jeden fakt – to było to, że ktoś ułożył te fakty **w kolejności**. Dwadzieścia pięć lat zbierałem kawałki; w tamtym pokoju, pierwszy raz, złożyły się w ciąg.

Prawie nikt nie dostaje takiego pokoju. Mój potrzebował dwóch specjalistów, grupy, listy oczekujących i tego wszystkiego wystarczająco blisko mojego domu, żeby chodzić tam co tydzień przez rok. Kosztował mnie też tysiące dolarów.

Więc zbudowałem go od nowa jako coś, co możesz zacząć dziś wieczorem, gdziekolwiek jesteś, w piętnastu językach, za darmo – teraz i później. Nie próbna wersja, nie próbka, nic zatrzymanego na wersję płatną.

— René, Bipolar Clarity

Co budują razem dwadzieścia cztery rozdziały, a jeden nie

Każdy rozdział zapisuje kawałek tego samego dokumentu. Lekcja 1 zaczyna twoją stronę bezpieczeństwa, lekcja 4 nazywa twoje pierwsze sygnały ostrzegawcze, lekcja 19 zamienia je w drabinę z działaniem i kontaktem na każdym stopniu, a lekcja 24 składa to wszystko w twój ****Plan Stabilności****: jedną rzecz, którą możesz komuś podać w zły dzień albo zabrać na wizytę, kiedy brakuje ci słów.

Jeden rozdział daje ci stronę. Dwadzieścia cztery dają ci plan.

Dwadzieścia cztery lekcje

Ten rozdział możesz zrobić samodzielnie — tak został napisany. Numery to kolejność, którą polecamy, a nie zamek.

01	Dwubiegunowa? Zaczynj od tej strony	
02	Czym jest choroba dwubiegunowa? (I czym nie jest)	
03	Sen i dwubiegunowa: 3 krótkie noce, 3 różne znaczenia	
04	Sygnały ostrzegawcze w dwubiegunowej: wybierz swoje 4	
05	Leki na dwubiegunową: do czego służy który	
06	Oś życia przy dwubiegunowej: uporządkuj swoją historię	
07	Dwubiegunowa typu I i II: co naprawdę oznacza ta cyfra	
08	Objawy hipomanii, które inni widzą wcześniej niż ty	
09	Mania i depresja jednocześnie? Cechy mieszane	
10	Dwubiegunowa czy coś innego? Tarczyca, trauma, ADHD	
11	Alkohol, kanabis i dwubiegunowa: na co zwrócić uwagę	
12	Co przy dwubiegunowej dokłada presji, a co chroni	
13	Wizyta u psychiatry a dwubiegunowa: wykorzystaj krótki czas	
14	Czuję się dobrze. Po co mi dalej leki na dwubiegunową?	
15	Dwubiegunowa i skutki uboczne: co notować, kiedy dzwonić	
16	Myślisz o odstawieniu leku na dwubiegunową? Zaczynj tu	
17	Dwubiegunowa a ciąża: pytania, które warto zadać wcześniej	
18	Czy terapia pomaga przy dwubiegunowej? Co mówią badania	
19	Dwubiegunowa: sygnały ciche, wyraźne i pilne	TU JESTEŚ
20	Dwubiegunowa: plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny	
21	Chyba zaczyna się epizod dwubiegunowy: co teraz zrobić	
22	Jak zbudować rutynę, która pomaga przy dwubiegunowej	
23	Życie po epizodzie: praca, pieniądze i relacje	
24	Żałoba po dawnej sobie: dwubiegunowa i tożsamość	



Zaczynj od lekcji 1
bipolarclarity.com/pl/program/I01



Wszystkie 24 w jednej książce
bipolarclarity.com/pl/workbook

Cel tej strony

Jedna osobista drabina: osobne wiersze w górę i w dół, trzy poziomy reakcji oraz działanie i kontakt dołączone do każdej obserwacji, którą zdecydujesz się zachować.

Wychodzisz z jedną drabiną — wierszami w górę i w dół, trzema poziomami reakcji, działaniem i kontaktem na każdym szczeblu, który zachowujesz — i ta drabina zastępuje każdą wcześniejszą stronę z sygnałami ostrzegawczymi, jaką masz.

O czym jest ten rozdział

Ten rozdział towarzyszy lekcji wideo 19. To część robocza. Wideo prowadzi naukę; ta drabina to miejsce, w którym wykonujesz pracę — i zastępuje każdą wcześniejszą stronę z sygnałami ostrzegawczymi, jaką masz.

Lista mówi, co zauważasz. Drabina mówi, co z tym zrobić. To różnica, wokół której kręci się ten rozdział. Sześć pól: w górę i w dół, każde na poziomie subtelnym, wyraźnym i pilnym. A na każdym szczeblu, który zachowujesz, jest działanie i kontakt — bo sześć pięknie opisanych pól bez przypisanego numeru wciąż zostawia cię w pojedynkę z oceną sytuacji.

Subtelne, wyraźne i pilne to reakcje, a nie oceny. To nie trzy miary nasilenia choroby — pokazują, jak szybko zaczyna się ścieżka.

Nie każda zauważona zmiana zasługuje na szczebel, a wybieranie między nimi to większość tej pracy. Zmiana należy tutaj, kiedy pojawiała się przed każdym epizodem tego rodzaju, a nie tylko przed jednym, kiedy ktoś inny mógł ją zobaczyć, kiedy można ją poruszyć bez wywoływania kłótni, której próbujesz uniknąć, i kiedy wiesz mniej więcej, z jakim wyprzedzeniem się pojawia.

Potem przesunąć ją wcześniej. Za zmianą, którą zauważasz najpierw, zwykle stoi inna. To, co zauważasz jako pierwsze, rzadko jest tym, co wydarzyło się jako pierwsze, a najwcześniejsza zmiana, którą da się uczciwie opisać, to ta, która daje ci czas.

Trzymaj oba kierunki osobno i nigdy ich nie uśredniaj. Jeśli zmiany w górę i w dół pojawiają się razem, wygrywa najwyższa pasująca uzgodniona ścieżka. Subtelna obserwacja nie może unieważnić wyraźnej, a etykieta „w dół” nie może sprawić, że niebezpieczne pobudzenie stanie się mniej pilne.

Osoba wspierająca wnosi zachowanie, za zgodą i w granicach. *W nocy poszło od ciebie dwanaście wiadomości o projekcie* to coś obserwowalnego. Oczywiście *znowu masz manię* to wniosek. Drabina określa, co ktoś może zgłaszać, dokąd i co zostaje prywatne — i nigdy nie upoważnia do nadzoru.

A fałszywy alarm dodaje informacji. Tak samo przeoczona zmiana. Drabina to żywa umowa, a nie zamrożona prognoza, i poprawianie jej to używanie jej tak, jak trzeba.

Co tu jest ważne

1. **Ta drabina porządkuje możliwe sygnały ostrzegawcze i ścieżki.** Nigdy nie diagnozuje, nie potwierdza, nie przewiduje ani nie wyklucza epizodu.
2. **Żaden pojedynczy sygnał, liczba, wynik ani czas trwania nie stawia wszystkich na tym samym szczeblu.**
3. **Szczebel zależy od zmiany względem twojego własnego punktu odniesienia, wzorca wokół niej, wpływu, pewności, historii i uzgodnionej dla ciebie ścieżki.**

4. Zmiana zasługuje na szczebel, kiedy pojawiała się przed każdym epizodem tego rodzaju, kiedy ktoś inny mógł ją zobaczyć, kiedy można ją powiedzieć na głos bez wywoływania kłótni, i kiedy wiesz mniej więcej, z jakim wyprzedzeniem się pojawia.
5. Trzymaj wiersze w górę i w dół osobno. Jeśli zmiany się łączą, użyj najwyższej pasującej uzgodnionej ścieżki, zamiast uśredniać obawę, aż zniknie.
6. Każde działanie zapisuje istniejącą umowę albo pytanie do zespołu leczącego.
7. Po przeniesieniu ta strona staje się twoją jedyną aktywną stroną z sygnałami ostrzegawczymi.

Najpierw obejrzyj film

Trzy rzeczy celowo nie trafiają na tę stronę — są w wideo.

- Dlaczego identyczne słowa u kogoś innego trafiają na inny szczebel, pokazane na dwóch wpisach, które brzmią tak samo, a znaczą coś innego.
- Dwadzieścia pięć lat René, odczytywane po jednej chwili naraz — i dlaczego drabina to sposób, żeby ciąg lat zapisać, zanim ktokolwiek będzie go potrzebować.
- Granica osoby wspierającej, nazwana na głos — jak brzmi ograniczone wsparcie i gdzie zamienia się w klatkę.

Obejrzyj je, zanim zbudujesz swoją. Ta lekcja wideo to *Dwubiegunowa: sygnały ciche, wyraźne i pilne* — lekcja 19 Bipolar Stability Program.

Zanim zaczniesz

Jeśli możesz być w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń teraz po służby ratunkowe w swoim kraju. Po zasoby kryzysowe w swoim kraju wejdź na bipolarclarity.com/pl/gethelp albo zajrzyj do aneksu kryzysowego kraj po kraju z tyłu tego zeszytu.

Bezpośrednie niebezpieczeństwo, zamiar samobójczy, plan albo bezpośrednio ryzyko samookaleczenia, zamiar skrzywdzenia kogoś innego, utrata kontaktu z rzeczywistością, silne splątanie, niezdolność do zaspokojenia podstawowych potrzeb albo szybko narastające niebezpieczne zachowanie oznaczają, że trzeba teraz skorzystać z pilnej pomocy klinicznej albo ratunkowej.

Twój plan opieki może zawierać dodatkowe progi pilności.

Program nigdy nie mówi, czy zaczynać, przerywać, zmniejszać dawkę, wznawiać, wybierać ani zmieniać lek.

Twoje odpowiedzi w zeszycie nie są przez Bipolar Clarity przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć:

- „Jeszcze nie wiadomo”
- „Wolę nie odpowiadać”

- „Nie ma tu nic do zapisania”
- Prywatne — nie zapisuję tego tutaj
- Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą

Skąd biorą się twierdzenia tego rozdziału. Stwierdzenia kliniczne w tej lekcji mają źródła, i te źródła są publiczne: bipolarclarity.com/pl/program/sources, w części dotyczącej lekcji 19. Źródło pokazuje, co mówią opublikowane wytyczne. Nie pokazuje, co dotyczy ciebie, i nigdy nie przeważa nad zdaniem specjalisty, który zna twój przypadek.

Główna ścieżka

Zanim cokolwiek zapiszesz: ta strona jest kopią, a nie nowym początkiem.

Wszystko, czego potrzebujesz, jest już w trzech wypełnionych stronach — Startowej Karcie Wczesnych Zmian z **lekcji 4**, Spisie Stanów Podwyższonych z **lekcji 8** i Spisie Stanów Obniżonych i Mieszanych z **lekcji 9**. Połóż te trzy przed sobą i przepisuj: obserwacje, które chcesz zachować, przypisaną im pewność, kto to zauważył — ty czy ktoś inny — oraz punkt, w którym warto poprosić o pomoc.

Nie musisz tego wszystkiego znowu zapamiętywać. Kiedy ta strona jest gotowa, tamte trzy trafiają do archiwum, a ta zostaje aktywna.

Nie każda zauważona zmiana zasługuje na szczebel. Przyjdiesz z większą liczbą kandydatek niż mieści drabina, a wybieranie między nimi to praca tej strony. Zanim coś zapiszesz, zestaw to z czterema pytaniami.

Czy pojawiło się przed każdym epizodem tego rodzaju, jaki pamiętasz, czy tylko przed jednym? Coś, co wydarzyło się raz, to wspomnienie. Coś, co wydarzyło się za każdym razem, to sygnał.

Czy ktoś inny mógł to zobaczyć? *Jedenaście wiadomości wysłanych po północy* to coś widocznego. *Niejasne poczucie, że coś jest nie tak* należy tylko do ciebie, a osoba wspierająca może działać wyłącznie na podstawie tego, co do niej dociera.

Czy poruszenie tego wywołałoby właśnie tę kłótnię, której próbujesz uniknąć? Niektóre obserwacje są trafne, a mimo to nie da się ich użyć. Jeśli *za dużo wydajesz* zawsze kończyło się między wami źle, to sformułowanie zostaje poza drabiną; zapisz zamiast niego zmianę, którą widzieliście oboje.

Z jakim wyprzedzeniem się pojawia — godzin, dni czy tygodni? Ta odpowiedź to różnica między ostrzeżeniem a komentarzem.

Potem przesunij ją wcześniej. Cokolwiek właśnie zapisujesz, zapytaj, co działo się tydzień wcześniej. Za *trzy rozpoczęte projekty* często stoi noc, w której ktoś postanowił nie spać, a za tą nocą — popołudnie, kiedy wszyscy inni zdawali się mówić powoli. Zmiana zauważona jako pierwsza rzadko jest zmianą, która przyszła pierwsza, a najwcześniejsza, którą da się uczciwie opisać, to ta, która daje ci czas. Ta wcześniejsza należy na subtelny szczebel.

Dla każdego pola zapisz jedną obserwowalną zmianę, jej pewność (**pewne, możliwe** albo **niepewne**), z jakim wyprzedzeniem zwykle się pojawia, istniejące uzgodnione działanie albo pytanie do zespołu leczącego, oraz kontakt lub zweryfikowane miejsce docelowe. Dodaj punkt odniesienia, źródło i datę, kiedy to przydatne.

W górę — subtelne

Wczesna, mała, niejednoznaczna albo słabo potwierdzona zmiana w górę. Zapisz, z jakim wyprzedzeniem zwykle się pojawia, działanie już uzgodnione na tę okazję i z kim się skontaktujesz.

W górę — wyraźne

Wzorec w górę, który dociera do uzgodnionego przez ciebie silniejszego punktu albo punktu szybkiego kontaktu. Zapisz, z jakim wyprzedzeniem zwykle się pojawia, działanie już uzgodnione na tę okazję i z kim się skontaktujesz.

W górę — pilne

Twoje zweryfikowane pilne miejsce docelowe i ewentualny osobisty próg określony przez klinicystę. Nie opóźniaj pilnej pomocy, żeby wypełnić to pole.

W dół — subtelne

Wczesna, mała, niejednoznaczna albo słabo potwierdzona zmiana w dół. Zapisz, z jakim wyprzedzeniem zwykle się pojawia, działanie już uzgodnione na tę okazję i z kim się skontaktujesz.

W dół — wyraźne

Wzorzec w dół, który dociera do uzgodnionego przez ciebie silniejszego punktu albo punktu szybkiego kontaktu. Zapisz, z jakim wyprzedzeniem zwykle się pojawia, działanie już uzgodnione na tę okazję i z kim się skontaktujesz.

W dół — pilne

Twoje zweryfikowane pilne miejsce docelowe i ewentualny osobisty próg określony przez klinicystę. Nie opóźniaj pilnej pomocy, żeby wypełnić to pole.

Oba, mieszane lub niepewne

Zapisz, które pola są aktywne, i najwyższą pasującą uzgodnioną ścieżkę. Trzymaj opis rzeczowy; to pole nie diagnozuje cech mieszanych.

Granica osoby wspierającej

Za zgodą zapisz, co wskazana osoba wspierająca może obserwować, co może zgłaszać, dokąd to trafia i co zostaje prywatne. To nigdy nie upoważnia do nadzoru, kontroli ani diagnozowania.

Przegląd i pochodzenie

Opatrz drabinę datą. Zapisz, czy zmiana wynika z twojej własnej obserwacji, od osoby wspierającej, z przeglądu z zespołem leczącym czy z późniejszego doświadczenia.

Nieobowiązkowe pytanie do specjalisty

Czy możemy przejrzeć, gdzie u mnie plasują się te obserwacje, i uzgodnić jedno działanie i kontakt dla każdego poziomu?

Stan tej strony

Wybierz dokładnie jedno: **Do użycia**, **Czeka na informacje** albo **Zachowuję to dla siebie**.

Zaznacz **Do użycia** tylko wtedy, gdy przynajmniej jedna obserwacja ma działanie i kontakt, albo gdy zapisana jest zweryfikowana pilna ścieżka.

☐ Do użycia ☐ Czeka na informacje ☐ Zachowuję to dla siebie

Ścieżka przy niskiej energii

Przepisz dokładnie dwie linijki:

1. Zmiana, którą najbardziej chcę umieścić na mojej drabinie, to: [napisz tutaj]

2. Działanie i kontakt, które muszą być uzgodnione dla tej zmiany, to: [napisz tutaj]

Te dwie linijki to kompletna ścieżka. Możesz tu skończyć.

Przykład krok po kroku (fikcyjny)

Ravi to zmyślona postać złożona z wielu historii. Ravi zapisuje subtelny obserwację w górę: **zaczęcie kilku nowych projektów po dwóch krótszych nocach**; pewność: **możliwe**; wyprzedzenie: **około tygodnia, za każdym razem**; działanie: **skorzystaj z istniejącej umowy o ochronie snu i zanotuj wzorzec**; kontakt: **portal zespołu leczącego, jeśli pojawi się uzgodniony wyraźny próg**. Wyrażna komórka w dół mówi: **nieregularne posiłki, nieotwarte wiadomości z pracy i dwa niedotrzymane uzgodnione zobowiązania**; pewność: **pewne**; wyprzedzenie: **dwa do trzech tygodni**; działanie i kontakt: **skorzystaj z istniejącej umowy o szybkim kontakcie z konkretnym klinicystą**.

Ravi odrzuca też jedną kandydatkę. **Rozdrażnienie** wydawało się oczywiste, a mimo to nie przeszło dwóch z czterech pytań: nikt inny nie mógł tego zobaczyć, a każda wcześniejsza próba poruszenia tego kończyła się kłótnią. Na drabinę trafiło zamiast tego zachowanie, które naprawdę zauważyła partnerka albo partner Ravi — **odpowiadanie jednym słowem i wychodzenie z pokoju w trakcie rozmowy**. Ten sam tydzień, ten sam wzorzec, i to można powiedzieć na głos.

Ten przykład pozostaje osobisty i opisowy; nie przewiduje żadnego epizodu.

Zanim zamkniesz tę stronę

Nieobowiązkowe i prywatne. Nigdy nie przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.

Jaka informacja sprawiła, że szczebel stał się osobisty, a nie uniwersalny?

GDZIE UCZCIWA NIEPEWNOŚĆ POPRAWIŁA TĘ STRONĘ?

Które działanie, kontakt albo próg wciąż wymaga uzgodnienia z kimś z zewnątrz?

Co trafia do twojego Planu Stabilności

Przenieś wybrane obserwacje, etykiety pewności, punkty widzenia — twój i cudzy — oraz progi pomocy ze Startowej Karty Wczesnych Zmian (lekcja 4), Spisu Stanów Podwyższonych (lekcja 8) i Spisu Stanów Obniżonych i Mieszanych (lekcja 9). Opatrz przeniesienie datą, przenieś te trzy wcześniejsze aktywne formaty do archiwum i umieść tę drabinę w **Części 2 — Moje sygnały**.

Oś Życia w Trzech Okresach (lekcja 6) i Mapa Wrażliwości i Ochrony (lekcja 12) pozostają aktywnymi stronami źródłowymi. Rozdział o reakcji kryzysowej tworzy Szkic Reakcji Kryzysowej (lekcja 20); rozdział o pierwszych 72 godzinach tworzy Szkic Działania na Pierwsze 72 Godziny (lekcja 21). Korzystaj z tej drabiny, ale jej nie zastępują.

Prywatność i bezpieczeństwo

- Stany pilne korzystają teraz ze zweryfikowanej pilnej pomocy klinicznej albo ratunkowej; wypełnianie zeszytu może poczekać.
- Program nigdy nie mówi, czy zaczynać, przerywać, zmniejszać dawkę, wznowiać, wybierać ani zmieniać lek.
- Twoje odpowiedzi w zeszycie nie są przez Bipolar Clarity przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.
- Udział osoby wspierającej wymaga zgody, konkretnych obserwacji i ograniczonej roli.
- Unikaj haseł, kodów dostępu, zbędnych identyfikatorów i danych z ciągłego monitorowania.

Pomoc tam, gdzie mieszkasz

Numery kryzysowe dla twojego kraju są na końcu tego rozdziału.

Słowa użyte w tym rozdziale

Tylko te, których ten rozdział naprawdę używa. Pełny słowniczek jest w całym zeszycie.

Główna ścieżka — pełna wersja rozdziału. Ta, której używasz w zwykły dzień.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć (*wyjścia awaryjne Programu*) — pięć odpowiedzi dostępnych na każdej stronie: **Jeszcze nie wiadomo**, **Wolę nie odpowiadać**, **Nie ma tu nic do zapisania**, **Prywatne** — **nie zapisuję tego tutaj**, **Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą**. To są prawdziwe odpowiedzi, a nie luki. Strona z trzema linijkami, które są prawdziwe, jest warta więcej niż strona wypełniona po to, żeby wyglądała na kompletną.

Pewność (*pewne / możliwe / niepewne, lekcja 12*) — jak bardzo jesteś pewny lub pewna obserwacji, zapisane osobno od samej obserwacji. Niepewność to informacja warta zapisania, a nie powód, żeby zostawić liniijkę pustą.

Przeniesienie — moment na końcu rozdziału, kiedy to, co napisałeś lub napisałaś, przechodzi do twojego Planu Stabilności. Rozdział jest warsztatem; Plan jest miejscem, gdzie mieszka gotowa rzecz.

Punkt odniesienia (*lekcje 2 i 3*) — to, co jest dla **ciebie** zwykłe, opisane na tyle dokładnie, żeby zmiana od tego była widoczna. Nie stan płaski ani pozbawiony emocji, i nie czyjaś inna norma. Większość tego Programu porównuje z twoim punktem odniesienia, a nie ze średnią.

Stan tej strony — liniijka na końcu rozdziału, w której mówisz, na jakim etapie jest ta strona. Są trzy: **Do użycia** (jest tam coś zapisanego, co nie zależy od nikogo innego), **Czeka na informacje** (następny użyteczny krok wymaga dokumentu, daty albo numeru telefonu, którego jeszcze nie masz, więc strona czeka, a nie jest zawieszona) i **Zachowuję to dla siebie** (zdecydowałeś lub zdecydowałaś, żeby tego nie zapisywać, i to jest skończona decyzja, a nie luka).

Szczebel (lekcja 19) — jeden szczebel na twojej drabinie sygnałów ostrzegawczych, z przypisanym działaniem i kontaktem. Szczebel zależy od zmiany względem twojego własnego punktu odniesienia, od wzorca wokół niej, od skutku, od pewności i od twojej historii. Żadna stała liczba ani ocena nie stawia wszystkich na tym samym szczeblu.

Ścieżka — sposób dotarcia do pomocy, zapisany, zanim będzie potrzebny. Program celowo trzyma trzy z nich osobno: wcześniejszą pomoc, pilną pomoc specjalisty i bezpośrednie niebezpieczeństwo. To różne miejsca docelowe z różnymi numerami telefonów, a mieszanie ich sprawia, że plan staje się bezużyteczny właśnie w momencie, kiedy się liczy.

Ścieżka przy niskiej energii — krótsza wersja tego samego rozdziału. Istnieje, bo krótsza ścieżka, doprowadzona do końca w trudnym tygodniu, jest warta więcej niż rozdział pominięty w oczekiwaniu na dobry tydzień. To, co z niej wychodzi, nie jest gorszą odpowiedzią — jest mniejszą.

Jeśli ten rozdział był wart czasu

Właśnie skończyłeś lub skończyłaś jeden z dwudziestu czterech. Reszta jest napisana tak samo, są tak samo bezpłatne, i budują jedną rzecz: plan, który możesz komuś podać w zły dzień.

Cały zeszyt ma wszystkie dwadzieścia cztery rozdziały w jednej książce, do tego mapę tego, jak do siebie pasują, i pełny słowniczek. ****bipolarclarity.com/pl/workbook****

Bez adresu e-mail, bez konta, bez wersji płatnej. A jeśli wolisz brać po jednym rozdziale naraz, to też się sprawdza: każda lekcja ma swój.

Jak to zostaje bezpłatne

Za ten zeszyt nie zapłaciłeś ani nie zapłaciłaś, i nikt nie poprosił cię o adres e-mail, żeby ci go dać. Nie ma wersji płatnej ani poziomu premium. To celowe. Ja zapłaciłem za swoją własną psychoedukację, i cały powód, dla którego Bipolar Clarity istnieje, jest taki, że twój kod pocztowy i twoja pensja nie powinny decydować o tym, czy ktoś kiedykolwiek nauczy cię twojej własnej choroby.

To znaczy, że projekt opiera się na jednej rzeczy: czy ludzie go znajdą.

Jeśli to było przydatne, pomagają trzy rzeczy. Wszystkie trzy są bezpłatne.

Zasubskrybuj kanał. Przy małym kanale to subskrybenci i czas oglądania decydują, czy YouTube pokaże lekcję kolejnej osobie, która szuka o drugiej w nocy. Ta osoba nie trafi najpierw na ten zeszyt. Trafi na film, albo nie trafi na nic.

Podaj to jednej osobie, o której naprawdę pomyślałeś lub pomyślałaś. Komuś z diagnozą, komuś, kto kocha osobę, która ją ma, komuś, komu wcisnięto ulotkę i nic więcej. To rozchodzi się tak, jak rozchodzi się nazwisko dobrego lekarza: jedna osoba mówi drugiej. I to działa lepiej niż post, obok którego wszyscy przewijają.

Powiedz specjaliście, że to istnieje. Poradni, grupie samopomocy, stowarzyszeniu, psychiatrze, do którego idziesz za trzy tygodnie. Oni mogą dać coś bezpłatnego, w piętnastu językach, na co nikt nie musi się rejestrować. Większość z nich nie ma nic podobnego do rozdania.

Jedna rzecz, o którą nie proszę: twoje odpowiedzi. Strony, które wypełniłeś lub wypełniłaś, należą do ciebie. Polecenie tego zeszytu i opowiadanie ludziom o własnym zdrowiu to dwie różne decyzje, i musisz podjąć tylko pierwszą.

Wszystko jest na bipolarclarity.com/pl/support.

Dziękuję, że dotarłeś lub dotarłaś aż tutaj. Przejście przez dwadzieścia cztery rozdziały o własnej chorobie to nie jest mała rzecz.

— René, Bipolar Clarity



Twój plan już istnieje. Kto jeszcze umie z niego korzystać?

Korzystasz z tego zeszytu, żeby rozumieć, co się z tobą dzieje, widzieć nadchodzący epizod i mieć plan, zanim będzie potrzebny. Ale w tym planie nie żyjesz w pojedynkę. Ludzie, którzy cię kochają, coś zauważają: że śpisz mniej, mówisz szybciej, milkniesz. Prawie nikt im nie pokazał, co z tym zrobić. Więc obserwują, kłócą się albo nic nie mówią.



W listopadzie 2026 uruchamiamy **Bipolar Support Roadmap**: program dla twojej rodziny, partnera lub partnerki i przyjaciół.

Co może się zmienić w domu

DZIŚ, CZĘSTO	DZIĘKI ROADMAP
„Leki wzięte?”, trzy razy dziennie.	Pomagają w leczeniu, nie przejmując kontroli , i ustalają z tobą, jak.
Jedna nieprzespana noc i wszyscy w pogotowiu... albo nikt nic nie widzi, aż jest za późno.	Odróżniają sygnał ostrzegawczy od gorszego dnia i wiedzą, co zrobić najpierw.
W kryzysie wszyscy improwizują.	Mają plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny , który może leżeć obok ścieżek zapisanych przez ciebie w zeszycie.
Kłótnia, która się zaostrza.	Wiedzą, kiedy przerwać rozmowę i jak do niej wrócić.

Stworzony do pracy z tym programem

Sygnały ostrzegawcze, plan zrobiony przed kryzysem, pytanie, zanim się wkroczy: Roadmap obejmuje to samo co twój zeszyt, tylko z ich strony stołu.

Twój wybór

Przekazanie następnej strony jest dobrowolne: komu, kiedy i czy w ogóle. Nie ma na niej nic z twoich zapisków. A Roadmap nie prosi ich, żeby cię pilnowali. Uczy ich pytać, zanim wkroczą, i przyjmować „nie” jako odpowiedź.

Przez czternaście miesięcy siedziałem w pokoju, który uczył mnie mojej choroby. Ludzie, z którymi żyję, nigdy nie mieli takiego pokoju. Ten jest taki, jakiego bym dla nich chciał.

— René

Czy muszę im mówić, co tu piszę?

Nie. Roadmap tego nie potrzebuje.

Czy to coś kosztuje?

Nie. Jest za darmo, jak ten program. Bez płatnej wersji, bez konta.

A jeśli nie zechcą?

Nic nie szkodzi. Zaproszenie nie wygasa.

→ **Oderwij następną stronę lub prześlij ją dalej. Jest dla nich.**



Dla Ciebie, gdy wspierasz osobę z chorobą dwubiegunową

Ktoś, komu na tobie zależy, przechodzi program, by dbać o swoją stabilność, i pomyślał o tobie. Zauważasz różne rzeczy. Nikt cię nie nauczył, co z nimi robić. Właśnie do tego służy Bipolar Support Roadmap.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- **Rozumieć, co widzisz**, bez pilnowania każdego kroku.
- **Pomagać, nie przejmując kontroli**: przy leczeniu, śnie, alkoholu czy marihuanie.
- **Zauważać, że epizod może się zaczynać**, i co zrobić najpierw.
- **Rozmawiać w konflikcie**, i kiedy przerwać kłótnię.
- **Plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny**, z dwiema ścieżkami.
- **Granice, dzieci i odbudowa zaufania**.
- **Dbać o siebie**, żeby mieć siłę dalej.

Czy ta wiedza naprawdę pomaga?

W randomizowanym badaniu w Barcelonie bliscy osób z chorobą dwubiegunową sami chodzili na dwanaście sesji grupowych; pacjenci w nich nie uczestniczyli. W porównaniu z rodzinami bez dodatkowych sesji mniej z tych pacjentów miało nowy epizod w czasie badania, głównie mniej epizodów maniackalnych i hipomaniackalnych.¹ Roadmap nie jest takim samym badaniem. Opiera się na tej samej idei: to, co wiedzą ludzie w domu, ma znaczenie.

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

19 LEKCJI

- | | |
|--|--|
| <p>1 Bliska osoba ma diagnozę choroby dwubiegunowej: co teraz?</p> <p>2 Pomoc osobie z chorobą dwubiegunową: jaka jest twoja rola?</p> <p>3 Zachowania w chorobie dwubiegunowej: co możesz wiedzieć?</p> <p>4 Czy to ty jesteś przyczyną epizodu?</p> <p>5 Jak pomóc w leczeniu, nie przejmując kontroli</p> <p>6 Choroba dwubiegunowa i sen: pomoc bez przejmowania steru</p> <p>7 Sygnał ostrzegawczy czy gorszy dzień?</p> <p>8 Choroba dwubiegunowa, alkohol i marihuana: jak pomóc?</p> | <p>9 Wczesne oznaki manii i hipomanii, które mogą zauważyć bliscy</p> <p>10 Depresja dwubiegunowa i stany mieszane: na co uważać</p> <p>11 Epizod może się zaczynać: co robić?</p> <p>12 Konflikt i choroba dwubiegunowa: jak rozmawiać</p> <p>13 Jak reagować na manię, nie podsycając konfliktu</p> <p>14 Jak pomóc osobie w depresji dwubiegunowej</p> <p>15 Przygotuj plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny</p> <p>16 Choroba dwubiegunowa, granice i dzieci: gdzie jest linia?</p> <p>17 Gdy choroba dwubiegunowa obciąża rodzinę: od czego zacząć?</p> <p>18 Jak odbudować zaufanie po epizodzie</p> <p>19 Jak wspierać bliską osobę i nie stracić siebie</p> |
|--|--|

JAK TO DZIAŁA Jedno krótkie wideo i jedna karta pracy na lekcję • dwuminutowa ścieżka na tygodnie, gdy masz siłę tylko na tyle • tworzony razem z osobą, którą wspierasz, nie ponad nią • darmowy, bez konta • to nie terapia ani usługa kryzysowa.

Premiera w listopadzie 2026. Zapisz się, a damy znać pierwszego dnia.

Przekazuję ci to, bo...



bipolarclarity.com/pl/family

Jeśli martwisz się teraz o bezpieczeństwo tej osoby: bipolarclarity.com/pl/gethelp. Telefony kryzysowe dla każdego kraju są też na ostatnich stronach tego dokumentu.

Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie

Zadzwoń teraz pod lokalny numer alarmowy (na przykład 112 w Polsce i w całej Unii Europejskiej, 911 w USA, 999 w Wielkiej Brytanii).

Numery kryzysowe według kraju

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 14 (pogotowie) albo 17 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Argentyna	zadzwoń pod 135 (Buenos Aires) albo 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	zadzwoń pod 13 11 14 — Lifeline (całą dobę).
Bahrajn	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Belgia	zadzwoń pod 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (całą dobę).
Brazylia	zadzwoń pod 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod *4141 (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12356 — 全国心理援助热线, krajowa infolinia wsparcia psychologicznego (codziennie, godziny zależą od prowincji, co najmniej 18 godzin dziennie).
Dania	zadzwoń pod 70 201 201 — Livslinien.
Egipt	zadzwoń pod 0800 888 0700 — infolinia zdrowia psychicznego Ministerstwa Zdrowia i Ludności (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 09 2525 0111 — MIELI (całą dobę) • po angielsku 09 2525 0116.
Francja	zadzwoń pod 3114 — Numéro national de prévention du suicide (całą dobę).
Niemcy	zadzwoń pod 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (całą dobę). Austria 142 • Szwajcaria 143.
Hongkong	zadzwoń pod 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (całą dobę, kantoński); wielojęzyczna 2389 2222 — The Samaritans (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 14416 albo 1800-89-14416 — Tele-MANAS (całą dobę, 20 języków).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 1201 — ERAN, Emotional First Aid (całą dobę).
Włochy	zadzwoń pod 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; w nagłych wypadkach 112.
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-338 — よりそいホットライン (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (całą dobę); w nagłych wypadkach 911.
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 1564 — Embrace Lifeline, krajowa linia życia (całą dobę, arabski/angielski/francuski).
Meksyk	zadzwoń pod 800 911 2000 — Línea de la Vida (całą dobę).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Maroko	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 15 (pogotowie) albo 19 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Holandia	zadzwoń pod 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (całą dobę) • 113.
Nowa Zelandia	zadzwoń albo wyślij SMS pod 1737 (całą dobę) • Lifeline 0800 543 354.
Norwegia	zadzwoń pod 116 123 — Mental Helse (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — godziny: zobacz 116sos.pl.
Portugalia	zadzwoń pod 808 24 24 24 — SNS 24.
Katar	zadzwoń pod 919 — AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 920033360 — Krajowe Centrum Promocji Zdrowia Psychicznego, infolinia wsparcia psychologicznego (nie całą dobę; ustalone godziny dzienne).
Singapur	zadzwoń pod 1771 — krajowa mindline (całą dobę) • SOS 1767.
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 567 567 — SADAG.
Korea Południowa	zadzwoń pod 109 — 자살예방 상담전화 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 024 — Línea de atención a la conducta suicida (całą dobę).
Szwecja	zadzwoń pod 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Tajwan	zadzwoń pod 1925 — 安心專線, infolinia Anxin, Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej (całą dobę).
Tunezja	zadzwoń pod 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800-HOPE (800 4673) — krajowa linia wsparcia psychicznego, MOHAP (codziennie 8:00–20:00).
Wielka Brytania i Irlandia	zadzwoń pod 116 123 — Samaritans (całą dobę); w Wielkiej Brytanii możesz też wysłać SMS ze słowem SHOUT na 85258.
USA i Kanada	zadzwoń albo wyślij SMS pod 988 — Suicide & Crisis Lifeline (całą dobę).
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, sprawdź lokalną linię znajdziesz w kilka sekund na findahelpline.com.

19

Jeśli w domu nie jesteś bezpieczny lub bezpieczna

Numery poniżej są na przemoc albo krzywdzenie w domu — ze strony partnera lub partnerki, członka rodziny, kogokolwiek, z kim mieszkasz. Choroba może wyjaśniać zachowanie; nigdy go nie usprawiedliwia. Nie musisz niczego jeszcze postanowić, żeby zadzwonić.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	zadzwoń pod 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (niedziela–czwartek, godziny dzienne).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Argentyna	zadzwoń pod 144 – Línea 144 (całą dobę).
Australia	zadzwoń pod 1800 737 732 – 1800RESPECT (całą dobę); albo wyślij SMS na 0458 737 732.
Bahrajn	zadzwoń pod 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (godziny niepotwierdzone).
Belgia	zadzwoń pod 1712 – Hulplijn 1712 (niderlandzki, dni robocze) • zadzwoń pod 0800 30 030 – Écoute Violences Conjugales (francuski).
Brazylia	zadzwoń pod 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod 1455 – Fono Orientación, SernamEG (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12338 (wybierz z lokalnym numerem kierunkowym) – infolinia ochrony praw All-China Women's Federation (całą dobę).
Dania	zadzwoń pod 1888 – Lev Uden Vold (całą dobę).
Egipt	zadzwoń pod 15115 – biuro skarg Krajowej Rady Kobiet (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 116 016 – Nollalinja (całą dobę); stary numer 080 005 005 nadal działa.
Francja	zadzwoń pod 3919 – Violences Femmes Info (całą dobę); połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym.
Niemcy	zadzwoń pod 116 016 – Hilfefestelefon Gewalt gegen Frauen (całą dobę). Austria 0800 222 555 • Szwajcaria 142.
Hongkong	zadzwoń pod 2522 0434 – całodobowa infolinia dla kobiet Harmony House (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 181 – Women Helpline (całą dobę).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 118 – krajowa infolinia do spraw przemocy domowej (całą dobę, hebrajski, arabski, angielski, rosyjski, amharski).
Włochy	zadzwoń pod 1522 – numero antiviolenza e stalking (całą dobę).
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-889 – DV相談+ (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 110 – krajowa infolinia ochrony rodziny, Wydział Ochrony Rodziny (całą dobę).
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 03-018019 – KAFA Helpline (całą dobę, arabski/angielski).
Meksyk	zadzwoń pod 079, opcja 1 – Línea de las Mujeres (całą dobę).
Maroko	zadzwoń pod 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), zielona linia „Koulounamaak” (arabski/francuski; godziny niepotwierdzone).
Holandia	zadzwoń pod 0800-2000 – Veilig Thuis (całą dobę).
Nowa Zelandia	zadzwoń pod 0800 456 450 – Are You OK (całą dobę) • Women's Refuge 0800 733 843.
Norwegia	zadzwoń pod 116 006 – VO-linjen (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 800 120 002 – Niebieska Linia (całą dobę); po angielsku w poniedziałki 18:00–22:00, po rosyjsku we wtorki 18:00–22:00.
Portugalia	zadzwoń pod 800 202 148 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (całą dobę); albo wyślij SMS na 3060.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Katar	zadzwoń pod 919 – AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	zadzwoń pod 8-800-7000-600 – ANNA Center, Krajowe Centrum Zapobiegania Przemocy (9:00–21:00).
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 1919 – centrum zgłaszania przemocy domowej, Ministerstwo Zasobów Ludzkich i Rozwoju Społecznego (całą dobę).
Singapur	zadzwoń pod 1800-777-0000 – krajowa infolinia przeciw przemocy i molestowaniu seksualnemu (całą dobę).
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 428 428 – GBV Command Centre (całą dobę).
Korea Południowa	zadzwoń pod 1366 – 여성긴급전화 1366 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 016 (całą dobę) – połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym • WhatsApp 600 000 016.
Szwecja	zadzwoń pod 116 016 – Kvinnofridslinjen (całą dobę); stary numer 020-50 50 50 nadal działa.
Tajwan	zadzwoń pod 113 – infolinia ochrony 113, dla przemocy domowej, napaści seksualnej i nadużyć (całą dobę, wielojęzyczna).
Tunezja	zadzwoń pod 1899 – Ligne Verte 1899, Krajowe Obserwatorium do Walki z Przemocą wobec Kobiet (całą dobę, arabski/francuski).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800111 – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (całą dobę).
Wielka Brytania i Irlandia	Wielka Brytania 0808 2000 247 – National Domestic Abuse Helpline (całą dobę) • Irlandia 1800 341 900 – Women's Aid (całą dobę).
USA i Kanada	w USA zadzwoń pod 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (całą dobę), albo wyślij SMS ze słowem START na 88788. W Kanadzie najbliższy dom bezpieczny znajdziesz na sheltersafe.ca.
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, NO MORE Global Directory ma spis usług w ponad 190 krajach. Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, najpierw zadzwoń pod lokalny numer alarmowy.

Gdziekolwiek na świecie

Bezpłatną infolinię w swoim kraju znajdziesz tu: findahelpline.com albo befrienders.org. Możesz też powiedzieć komuś, komu ufasz, co czujesz, i poprosić, żeby został lub została przy tobie.

Jeśli to nie jest nagły wypadek, ale jest ci trudno

Zadzwoń do swojego specjalisty albo zespołu leczącego, albo umów się na najbliższą możliwą wizytę. Jeśli masz plan kryzysowy albo kontakt bezpieczeństwa, to jest moment, żeby z niego skorzystać. Wystarczy przetrwać najbliższą godzinę – nie musisz dziś rozwiązać wszystkiego.

Bipolar Clarity to treści edukacyjne i nie może zapewnić pomocy ratunkowej ani osobistej porady lekarskiej. Skorzystaj z zasobów powyżej, żeby uzyskać pilne wsparcie.