

20

كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها

تُحضّر مسودة واحدة قصيرة يمكن العثور عليها:
مسارات عاجلة مؤكّدة، والأشخاص الذين يُتّصل بهم،
والحد الأدنى الذي يحتاج أحد معرفته، والتفضيلات
الشخصية، ومدى حداثة كل ذلك.

الدرس 20 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l20

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 تُلاحظ
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 يُلاحظ
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 يُتابع ومتى يُتصل
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 تُعَدُّ 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

الأربعة والعشرون كلها في كتاب

واحد

bipolarclarity.com/ar/workbook



البدء من الدرس 1

bipolarclarity.com/ar/program/101



الغرض

تُحضّر مسودة واحدة قصيرة يمكن العثور عليها: مسارات عاجلة مؤكّدة، والأشخاص الذين يُتصل بهم، والحد الأدنى الذي يحتاج أحد معرفته، والتفضيلات الشخصية، ومدى حداثة كل ذلك.

تُغادر هذه الصفحة بـ مسودة يمكن لأحد استعمالها فعلا في يوم سيئ، وقائمة ما لا يزال يحتاج مراجعة مهنية أو محلية.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصنّف 20. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه المسودة هي مكان العمل الفعلي.

صفحة مملوءة بالكامل قد تبقى غير آمنة، وهذا هو الخطر الذي يقوم عليه هذا الفصل. فوثيقة أزمة تبدو مكتملة، وتبدو ذات سلطة، وتحتوي رقما لم يتحقق منه أحد، أسوأ من وثيقة خالية، لأن أحدا سيثق بها في اليوم الذي لا يحتمل فيه أي خطأ.

ثلاث وثائق تبدو متشابهة وليست كذلك. خطة سلامة أو أزمة كتبها مختص. ووثيقة قانونية أو توجيه مسبق، تتبع قواعد مكان الإقامة. وهذه — مسودة شخصية تُحضّر لكلا الحدين. وإن كانت خطة سريرية موجودة أصلا، فهذه الصفحة تحيل إليها ولا تحل محلها أبدا.

كل ما يُقرأ كتعليمية يحمل أربعة أمور: مصدرها، وحالتها، والتاريخ، ووقت مراجعتها. وتعليمية غير موسومة على صفحة أزمة هي الفشل الدقيق الذي وُجد هذا الفصل لمنعه.

تُبنى الجيبة الأمامية أولا — الجزء الذي يصل إليه أحد في ثلاثين ثانية. مسارات عاجلة مؤكّدة. من يُتصل به. والحد الأدنى الذي يحتاج أحد معرفته فعلا. وكل ما عداه يمكن أن يكون أبعد.

شخص واحد مطلع، بدور محدود. ليس خطة السلامة كاملة، ولا شخصا أُدرج دون أن يُسأل. ما يمكنه فعله، وما يمكنه رؤيته، وما يبقى خاصا، وما يحدث إن تعدّر الوصول إليه.

التفضيلات تحتاج وسوما صادقة. فعبارة مُتفق عليها مع فريقتي حالة مختلفة عن ما أفصله وعن لم يُناقش بعد. وكتابة تفضيل لا تجعله ملزما، والتظاهر بعكس ذلك هو كيف تضلل المسودة.

والحاجة العاجلة تتجاوز هذه الصفحة كليا. يُستعمل المسار العاجل المؤكّد الآن. والمسودة تنتظر.

الأفكار الأساسية

الحاجة العاجلة تتجاوز هذه الصفحة. يُستعمل المسار العاجل المؤكّد الآن.

لا تُقيم هذه المسودة الخطر، ولا تُنشئ خطة سلامة سريرية، ولا تحمل أثرا قانونيا آليا.

يُحال إلى خطة قائمة كتبها مختص. ولا تُستبدل أبداً.
كل ما يُقرأ كتعليمية يحتاج مصدره، وحالته، وتاريخه، ونقطة مراجعته.
الشخص الموثوق به له دور محدود بموافقة ولا يكون أبداً خطة السلامة كاملة.
تبقى خطة السلامة ونقطة الانطلاق السابقة (الدرس 1) نشطة حتى تُراجع الحقول هنا.

مشاهدة الفيديو أولاً

يحمل الفيديو ثلاثة أمور لا يمكن لهذه المسودة حملها.
صفحة مملوءة بالكامل وخطيرة مع ذلك، تُفكّك حتى يصبح الفشل واضحاً.
الوثائق الثلاث المتشابهة، مفصلة بدقة — وهذا هو التمييز الذي يقرر هل تساعد هذه المسودة أم تضلل.
كيفية طلب من شخص واحد أن يحمل دوراً محدداً، بما فيها الجملة التي تُستعمل.
يُشاهد الفيديو قبل صياغة المسودة. الدرس المصوّر هو كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها — الدرس 20 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 بلداً بلداً 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 تسمّي خطة رعايتك الحالية عتبة عاجلة أخرى. تُستعمل المساعدة العاجلة أو مساعدة الطوارئ بدل استكمال هذه الصفحة.
هذه الصفحة مسودة تعليمية للاستجابة للأزمة؛ فهي لا تُقيّم الخطر الشخصي، ولا تنشئ خطة سلامة سريرية، ولا تُعطي أثراً قانونياً للتفضيلات الشخصية.
ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.
وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتأبَع من Bipolar Clarity.
إجابات يمكن استعمالها دائماً:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص — غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

مفردات الحالة للمعلومات التي تُقرأ كتعليمية: مسودة شخصية؛ يُطرح مع المختص؛ مؤكّد من الطبيب الواسف؛
مورد محلي مؤكّد؛ الوضع القانوني يحتاج مراجعة محلية؛ غير محدّث؛ بانتظار معلومة.

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 20. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

الخطة المهنية الحالية

إن وُجدت خطة أزمة أو سلامة كتبها مختص، يُسجّل موقعها بالضبط، وكاتبها أو الخدمة المسؤولة، والإصدار أو التاريخ، ومسار الوصول إليها، ونقطة مراجعتها. ولا تحل هذه الورقة محلها أبداً.

مسارات عاجلة مؤكّدة

تُسجّل مسارات الطوارئ والأزمة المؤكّدة محلياً، والغرض منها، وتوفرها، والولاية القضائية، والمصدر، وتاريخ التحقق. لا يُؤخّر طلب المساعدة العاجلة لملء هذا الحقل.

جهات الاتصال المهنية والخدمية

تُحفظ جهات الاتصال الروتينية والعاجلة والطارئة متمایزة. ولكل مسار، يُسجّل المسؤول، والغرض، وساعات التوفر، وتاريخ التأكيد، ومحفّز المراجعة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شخص واحد مطلع

بموافقة، يُسجّل دور شخص واحد قبل به، ومسار الاتصال به، وما يمكن مشاركته، وحد الخصوصية العادي، وحد الطوارئ، والمسار الاحتياطي، وحقه في طلب المساعدة لسلامته الشخصية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الحد الأدنى للتسليم

تُحضّر خمسة أسطر قصيرة: ما تغيّر؛ والموقع الحالي؛ ومصدر القلق الفوري للسلامة؛ والخدمة أو المختص الحالي؛ وموضع المعلومة السريية الموثوقة. يُضاف احتياج اللغة أو إمكانية الوصول عند الحاجة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تفضيلات التواصل والتعامل

يُسجّل كيف تُفضّل إثارة القلق، وما يدعم التواصل، وما يزيد الاحتكاك، ومن يُفضّل حضوره، وأي الطلبات مهمة جداً، وأيهما مفيدة عند توفرها، وأيهما لا تزال أسئلة. توثق هذه بمسودة شخصية حتى تراجع.

المراسي ومرجع البيئة الأكثر أماناً

تُسجّل المراسي المختارة وموضع أي خطوات لبيئة أكثر أماناً سبقت مراجعتها مع مختص مؤهل. لا تُسرّد طرائق، ولا تُختزع خطوات عملية. تستعمل يُطرح مع المختص للإرشاد الناقص.

موضع المعلومة السريرية الحالية

يُسجّل موضع قائمة الأدوية الحالية، والحساسية، والمعلومة الصحية الجسدية، وجهة الاتصال بالطبيب الواصف، وتعليمات المراقبة. ولا تنتمي إجراءات الدواء والمراقبة إلا لمصدر حالي موسوم مؤكّد من الطبيب الواصف مع مسؤول وتاريخ.

التفضيلات المسبقة وحالتها

يُسجّل تفضيل، ومن راجعه، ونطاق المراجعة، والتاريخ، والأسئلة التي لم تُحسم. تُوسم الأسئلة القانونية بالوضع القانوني يحتاج مراجعة محلية. ولا يُنشئ هذا الحقل توجيهها مسبقاً نفسياً أبداً.

المراجعة والتوزيع والاستبدال

يُسجّل المُراجع لكل مجال، والتاريخ أو المحفّز التالي، ومن يحمل أي قسم، وكيف تُعرّف النسخ المتقدمة، وحالة نقل خطة السلامة ونقطة الانطلاق (الدرس 1)، وأي معلومة لا تزال منتظرة.

قبل اعتبار هذه الصفحة قابلة للاستعمال

ليس هل تبدو الصفحة منتهية. بل هل تعمل. تُجرّب الآن، بينما لا خطب في شيء:

هل يُفتح المسار؟ يتّبع مرة واحدة، من السطر الأول إلى الوجهة.

هل تجيب جهة الاتصال بعد؟ رقم رنّ دون رد العام الماضي ليس مساراً.

هل المصدر لا يزال حديثاً؟ يُنظر إلى التاريخ المكتوب بجانبه.

هل المُراجع مُسمّى؟ فعبارة «طبيبي» ليست اسماً.

إن سُمّي شخص، هل يعرف أين هذه الصفحة؟ وإن لم يُسم أحد، فتلك إجابة كاملة وهذا الفحص منتهٍ.

ثم النسخة التي يسوء فيها الأمر: الهاتف مقفل، والبطارية فارغة، والعيادة المعتادة مغلقة، والمكان بعيد عن البيت. أي واحدة من هذه تكسر المسار أولاً، وما أصغر شيء يمكن أن يُصلحها؟ لن تُحل الأربع كلها، ولا يُقصد ذلك. رؤية الحلقة الضعيفة هي كل المقصد.

يُكتَب ما وُجد، وما سيُغيّر. والفحص الذي فشل هو أكثر سطر مفيد في هذه الصفحة.

أين تقف هذه الصفحة الآن

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

تُعلّم **جاهزة للاستعمال** فقط عند تسجيل مسار عاجل مؤكّد واحد على الأقل مع جهة اتصال قابلة للاستعمال أو موضع خطة مهنية حالية. وتعني هذه العلامة أن المسودة التعليمية بلغت حدها الأدنى. ولا تعني أبدا أنها معتمدة سريريا، أو صالحة قانونيا، أو كافية لكل أزمة. وتُختار **بانتظار معلومة** حين تفوت جهة اتصال خارجية، أو تعليمية، أو مراجعة، أو إجابة قانونية. وتُختار **تبقى خاصة** حين يُحتفظ بالتفصيل المعني في مكان آخر عمدا.

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. مسار الطوارئ أو المسار العاجل المؤكّد لديّ محفوظ هنا: [يُكتب هنا]

2. الشخص أو المختص الذي أريد مراجعة هذه المسودة معه هو: [يُكتب هنا]

هذان السطران مسار مسودة كامل؛ وليس دليلًا على أن الخطة قد رُوجعت مهنيًا. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

كريم شخصية متخيّلة مركّبة.

الخطة المهنية الحالية: خطة كتبها مختص محفوظة في بوابة المريض؛ الكاتب وتاريخ المراجعة مسجلان.

مسارات عاجلة مؤكّدة: مسار الكراسة المترجم موسوم **بمورد محلي مؤكّد**؛ ومسار الطوارئ المحلي على الصفحة الأولى.

شخص واحد مطلع: وافقت شقيقة كريم على حمل الجيبة الأمامية والاتصال بالخدمة المُسمّاة؛ ولن تفحص هاتف كريم أو تراقب سلوكه اليومي.

الحد الأدنى للتسليم: وصف مختصر للتغيير الحالي، والموقع، وسؤال السلامة، واسم الخدمة، وموضع البوابة. **تفضيلات التواصل:** سؤال واحد في كل مرة، ومتابعة مكتوبة عند توفرها؛ موسومة **بمسودة شخصية** حتى الموعد التالي.

موضع المعلومة السريّة: القائمة الحالية موجودة في البوابة؛ ولم تُنسخ أيّ تعليمات دواء. **أين تقف هذه الصفحة الآن:** جاهزة للاستعمال بصفتها مسودة تعليمية. ويبقى سؤال الوضع القانوني **بانتظار معلومة** في حقله الخاص.

صفحة كريم توجّه المعلومة. ولا تعلن أنه آمن، ولا تحوّل شقيقته إدارة علاجه.

ومثال آخر تقريبا بلا شيء موجود

ديلان شخصية متخيّلة مركّبة لم يخبر أحدا. شُخص منذ ثمانية عشر شهرا، ولا بوابة مريض، ولا خطة كتبها مختص، ولا عائلة قريبة، ولا أحد في العمل يعرف. وهذه الصفحة مكتوبة كما لو أن لكل شخص شقيقة وتطبيقا، ومعظم الناس ليس لديهم ذلك.

الخطة المهنية الحالية: لا توجد. يكتب ديلان «لم تُكتب خطة مع أحد بعد» ويوسم الصفحة **بانتظار معلومة**. وهذه الحالة الصادقة، وهي إجابة منتهية.

مسارات عاجلة مؤكّدة: خط الأزمة الوطني من الملحق في آخر الكراسة، منسوخ بخط اليد، ورقم الطوارئ المحلي. سطران. وهذه صفحة مسار.

شخص واحد مطلع: تُترك خالية. ديلان غير جاهز ولن يخترع شخصا. وبدلا من ذلك: «خط الأزمة لا يحتاج أن يعرفني مسبقا، ولا يحتاج إنني ليكون موجودا».

الحد الأدنى للتسليم: الأسطر الخمسة، مكتوبة مرة واحدة، محفوظة مطوية في محفظة لا في ملف في البيت. **المراجعة والتوزيع:** «في محفظتي، لأنه لا يوجد أحد في البيت لتسليمها إليه».

صفحة ديلان فيها ثلاثة من الحقول العشرة مملوءة. **وهي تعمل.** ومقصد هذا الفصل ليس وثيقة كاملة: بل أن يكون ما يحتاجه أحد في أسوأ ليلة قابلا للعثور عليه دون أن يفكر. وثلاثة أسطر في محفظة تفعل ذلك. وعشرة صناديق خالية في ملف لا تفعله.

وإن كانت هذه القراءة تحدث دون خطة، ودون بوابة، ودون أن يُخبر أحد، فذلك ليس تأخرا. بل القارئ هذه الصفحة كانت أصعب ما كُتب من أجله.

قبل طي هذه الصفحة

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

أي حقل احتاج وسم المصدر والحالة أكثر؟

أي حد للدعم أصبح أوضح؟

ما الذي يجب أن يحدث قبل أن تُورشف خطة السلامة ونقطة الانطلاق؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع هذه المسودة في **القسم 1 – إن كانت هذه حالة طارئة**. وتبقى خطة السلامة ونقطة الانطلاق نشطة ما دامت المراجعة المهنية أو المحلية المعنية معلقة.

بعد المراجعة، تُنقل فقط مسارات خطة السلامة ونقطة الانطلاق الحالية ومعلومات الاتصال، ويُسجّل تاريخ الاستبدال، وتُورشف صفحة خطة السلامة ونقطة الانطلاق، ويُحتفظ بنسخة استجابة أزمة نشطة واحدة. وإن وُجدت خطة كتبها مختص، تحيل هذه المسودة إليها ولا تحل محلها أبداً.

ويبقى سلّم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19) السلطة الخاصة بعلامات الإنذار، وفصل أول 72 ساعة يُنشئ مسودة إجراء أول 72 ساعة (الدرس 21). وفصل المراجعة الأخيرة يفحص المشاركة، والتدريب، والحادثة؛ ولا تملك أي من هذه الوثائق هذه الصفحة.

الخصوصية والسلامة

الحاجة العاجلة تستدعي المسار العاجل أو مسار الطوارئ المؤكّد؛ واستكمال هذه الصفحة ينتظر. لا تُسجّل أبداً طرائق إيذاء النفس، أو تفاصيل الوصول، أو تفاصيل تدريب عملي. تُشارك قسماً بقسم مع مستلمين مُسمّين وبموافقة.

الشخص المطلّع ليس مختصاً، ولا رقيباً، ولا منقّداً، ولا خطة السلامة وحدها. تفضيلات الخصوصية العادية لا تعد بالصمت وقت خطر وشيك مُتصوّر، ولا تُعيد تعريف الواجبات المحلية. تُحفظ الصفحة بضوابط مناسبة للجهاز، والطباعة، والنسخ الاحتياطي، والنسخ المتقدمة. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبداً بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجياً أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذا الفصل.

الكلمات المستعملة في هذا الفصل

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

إجابات يمكن استعمالها دائماً (هروب البرنامج) – الإجابات الخمس المتاحة دائماً في أي صفحة: **غير معروف بعد، أفضل عدم الإجابة، لا شيء لتسجيله هنا، خاص – غير مسجّل 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.

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 سجلاً أو تاريخاً 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 يُخطى انتظاراً 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.

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.

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 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 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 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 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

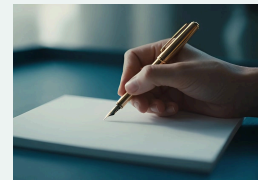
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي القطب: 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 علاجاً 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 موثَّق 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 والعربية 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 «كلّنا 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.