Bipolar Clarity

21

נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית — מה עושים?

הופכים שלב אזהרה אחד ומסלול אחד לרצף קטן של פעולות שאפשר לבצע בפועל בימים הראשונים של שינוי מוקדם אפשרי.

שיעור 21 מתוך עשרים וארבעה

לצפות בשיעור הזה
bipolarclarity.com/he/program/l21

זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

Bipolar Stability Program הוא עשרים וארבעה שיעורים חינמיים לאנשים שכבר קיבלו אבחנה של הפרעה דו-קוטבית. כל שיעור הוא סרטון, וכל פרק הוא הדף הנלווה אליו. חמש עשרה שפות, בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום.

לפני שמתחילים

שום דבר כאן לא יגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף. מותר להשאיר שדה ריק, «עוד לא ידוע» היא תשובה, ואין כאן גרסה שאפשר להיכשל בה. כשפרק מפנה לשיעור אחר, מספר השיעור מופיע בסוגריים מרובעים. מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

למה זה קיים

קיבלתי אבחנה של הפרעה דו-קוטבית ב-2018. האפיזודה הראשונה הייתה ב-1993: עשרים וחמש שנים של חיים עם משהו שהיה לו שם שלא ניתן לי.

ואז היה מזל. בבית חולים קרוב הופעלה קבוצת פסיכו-חינוך: פסיכיאטר, פסיכולוגית, בערך עשרה אנשים סביב שולחן, פעם בשבוע, במשך ארבעה עשר חודשים. אף אחד שם לא אמר מה לעשות. שם לימדו מה הדבר הזה. מה שנשאר לא היה עובדה בודדת — זה היה שמישהו סידר את העובדות בסדר. עשרים וחמש שנים נאספו חלקים; בחדר ההוא, לראשונה, הם היו רצף.

כמעט אף אחד לא מקבל חדר כזה. זה שלי דרש שני אנשי מקצוע, קבוצה, רשימת המתנה, וכל זה קרוב מספיק לבית כדי להגיע כל שבוע במשך שנה. זה גם עלה אלפי דולרים.

אז הוא נבנה מחדש כמשהו שאפשר להתחיל הערב, בכל מקום, בחמש עשרה שפות, בחינם — עכשיו ובהמשך. לא ניסיון, לא דוגמית, שום דבר שנשמר לגרסה בתשלום.

— רנה, Bipolar Clarity

מה עשרים וארבעה פרקים בונים ופרק אחד לא יכול

כל פרק כותב חלק מאותו מסמך. שיעור 1 פותח את דף הביטחון, שיעור 4 נותן שם לסימני האזהרה הראשונים, שיעור 19 הופך אותם לסולם עם פעולה ואיש קשר בכל שלב, ושיעור 24 מרכיב את הכול לתוך **תוכנית היציבות**: דבר אחד שאפשר למסור למישהו ביום קשה, או לקחת לפגישה כשקשה למצוא מילים.

פרק בודד נותן דף אחד. עשרים וארבעה נותנים תוכנית.

עשרים וארבעה השיעורים

אפשר לעשות את הפרק הזה גם לבד — כך הוא נכתב. המספרים הם הסדר המומלץ, לא נעילה.

01	אבחנה חדשה של דו-קוטבית? להתחיל מהדף הזה
02	מהי הפרעה דו-קוטבית? (ומה היא לא)
03	שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעויות
04	סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך
05	התרופה הדו-קוטבית שלי — למה היא בעצם משמשת?
06	גרף חיים דו-קוטבי: איך ממפים היסטוריית מצב רוח
07	דו-קוטבי I מול דו-קוטבי II: מה המספר באמת אומר
08	היפומאניה בהפרעה דו-קוטבית: סימנים שהסביבה רואה קודם
09	מאניה ודיכאון בו-זמנית? מאפיינים מעורבים בהפרעה דו-קוטבית
10	הפרעה דו-קוטבית או משהו אחר? בלוטת התריס, טראומה, ADHD
11	אלכוהול, קנאביס והפרעה דו-קוטבית: למה לשים לב
12	לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מכביד ומה מגן
13	פגישה פסיכיאטרית בהפרעה דו-קוטבית: להפיק מהזמן הקצר
14	אני בסדר. למה עדיין תרופה להפרעה דו-קוטבית?
15	תופעות לוואי בטיפול דו-קוטבי: מה לעקוב ומתי להתקשר
16	חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן
17	הפרעה דו-קוטבית והריון: שאלות לשאול מוקדם
18	האם טיפול נפשי עוזר בהפרעה דו-קוטבית? מה העדויות אומרות
19	סימני אזהרה דו-קוטביים: עדינים, ברורים ודחופים
20	איך מכינים תוכנית משבר דו-קוטבית — לפני שצריך אותה
21	**נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית — מה עושים?**
22	איך בונים שגרה שעוזרת בהפרעה דו-קוטבית
23	החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות
24	אבל על מי שהיית: דו-קוטביות וזהות

להתחיל משיעור 1
/bipolarclarity.com/he/program/l01

כל ה-24 בספר אחד
/bipolarclarity.com/he/workbook

21

המטרה של הדף הזה

הופכים שלב אזהרה אחד ומסלול אחד לרצף קטן של פעולות שאפשר לבצע בפועל בימים הראשונים של שינוי מוקדם אפשרי.

בסיום נשארת קבוצה קצרה ומסודרת של צעדים, שלכל אחד מהם יש בעלים בשם ונקודת בדיקה.

על מה מדבר הפרק הזה

> **הפרק הזה הולך יחד עם שיעור הווידאו 21. הוא החצי המעשי.** הווידאו עושה את ההוראה; הרצף הזה הוא המקום שבו נעשית העבודה.

72 השעות הראשונות הן חלון תכנון, לא פסק דין. שום דבר כאן לא קובע אם מתחילה אפיזודה. מה שהוא כן עושה הוא להסיר את האלתור מהימים שבהם הכי קשה לאלתר — לוקחים שלב אחד מהסולם שלך והופכים אותו לרצף מסודר של פעולות קטנות, עם שמות מחוברים אליהן.

מעתיקים את השלב כפי שהוא. כיוון, רמה, ודאות, פעולה, איש קשר — מועברים, לא מאובחנים מחדש. ההחלטה מחדש על משמעות התצפית היא בדיוק הדרך שבה שלושת הימים האלה מתבזבזים.

כדאי ליצור את הקשר הראשון לפני שיש ודאות. ההמתנה לביטחון היא הדרך הנפוצה ביותר שבה החלון הזה נסגר בלי שנעשה בו שימוש, ואין לי ודאות, ורציתי לספר למישהו מוקדם היא סיבה שלמה ליצור קשר.

לפעולה טובה יש שש תכונות, וכדאי לבדוק כל אחת מהן: מוסכמת מראש, זמינה בפועל, מידתית ביחס למה שנצפה, בעלת חיכוך נמוך או הפיכה, יש לה בעלים בשם, ויש נקודה שבה מישהו בודק אותה שוב. פעולה שנכשלת באחת מהתכונות האלה נוטה להיכשל ביום עצמו.

מגנים על קצב אחד, בלי לקבוע כל הנחיה. עוגן אחד — הזדמנות לשינה, ארוחה, יציאה החוצה. לא משטר, ולא תחליף לטיפול.

בוחרים מראש עצירה אחת בעלת השלכה גדולה. רכישה מעל סכום מסוים, הודעה לאדם מסוים, התפטרות. הבחירה נעשית עכשיו, כשהיא לא עולה דבר.

הסמכות לגבי תרופות נשארת מחוברת למקור שלה. כל דבר שנוגע לתרופה או למעקב מגיע רק מהוראה עדכנית שאושרה על ידי מי שרושם את התרופות, ולא ממקום אחר — לא מהדף הזה, ולא ממה שעבד בפעם הקודמת.

ושינוי דחוף יוצא מהתהליך מיד. הוא לא עובר את הרצף הזה.

הרעיונות המרכזיים

1. **72 השעות הראשונות הן חלון תכנון.** הן לא סף אבחנתי, לא מועד אחרון לטיפול ולא תקופת המתנה בטוחה.
2. **שינוי דחוף עוקף את הדף הזה** ומשתמש עכשיו בעזרה דחופה או בעזרת חירום מאומתת.
3. **מעתיקים את הסולם שלך כפי שהוא** — כיוון, שלב, ודאות, פעולה, איש קשר — בלי לסווג שום דבר מחדש כאן.
4. **פעולה מתאימה היא מוסכמת, זמינה, מידתית, בעלת חיכוך נמוך או הפיכה, בעלת בעלים, ומחוברת לבדיקה.**
5. **פעולות של תרופות ומעקב מגיעות רק ממקור עדכני שאושר על ידי מי שרושם את התרופות.**

לצפות בסרטון קודם

שני דברים מובנים יותר כשרואים אותם מאשר כשקוראים עליהם.

- **דימוי תא המעבר האטום**, שהוא מה שגורם לחלון תכנון להרגיש שונה מאזעקה.
- **שש התכונות של פעולה שמישה**, שנבחנות מול פעולות אמיתיות שנכשלות — כי לקרוא את הרשימה זה לא כמו לראות פעולה קורסת.

כדאי לצפות בו לפני שבונים את הרצף. שיעור הווידאו הוא נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית — מה עושים? — שיעור 21 מתוך Bipolar Stability Program.

לפני שמתחילים

אם יש אפשרות לסכנה מיידית, יש לפנות עכשיו לשירותי החירום המקומיים. קווי הסיוע במדינה שלך נמצאים בכתובת bipolarclarity.com/he/gethelp, או בנספח קווי הסיוע, מדינה אחרי מדינה, שבסוף החוברת הזאת.

סכנה מיידית, כוונה אובדנית, תוכנית או סיכון קרוב לפגיעה עצמית, כוונה לפגוע במישהו אחר, אובדן קשר עם המציאות, בלבול חמור, חוסר יכולת לדאוג לצרכים בסיסיים, או התנהגות מסוכנת שמסלימה מהר: בכל אלה פונים עכשיו לעזרה קלינית דחופה או לעזרת חירום.

ייתכן שתוכנית הטיפול הנוכחית שלך מציינת סף דחוף אחר. משתמשים בעזרה דחופה או בעזרת חירום, במקום להשלים את הדף הזה.

הטיוטה הזאת מארגנת שינוי מוקדם אפשרי ומסלולים מוסכמים; היא לעולם לא מאשרת שמתחילה אפיזודה.

התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.

התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד:

- **עוד לא ידוע**
- **עדיף לא לענות**
- **אין כאן מה לתעד**
- **פרטי — לא נרשם כאן**
- **עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע**

מאיפה מגיעות הטענות של הפרק הזה. הקביעות הקליניות בשיעור הזה מבוססות על מקורות, והמקורות פתוחים לעיון: bipolarclarity.com/he/program/sources, תחת שיעור 21. מקור מראה מה אומרת ההנחיה המפורסמת. הוא לא מראה מה חל עליך באופן אישי, והוא לעולם לא גובר על איש המקצוע שמכיר את המקרה שלך.

המסלול המלא

שלב פעיל או אפשרי

מעתיקים את הכיוון (כלפי מעלה / מואץ, כלפי מטה / נמוך, או שניהם / מעורב / לא ברור), השלב (עדין, ברור, או דחוף), הוודאות (ידוע, ייתכן, או לא ברור), הפעולה ואיש הקשר מסולם האזהרה המוקדמת המלא (שיעור 19). מוסיפים משפט אחד שמתאר מה השתנה לעומת קו הבסיס ומי שם לב. לא מסווגים את השלב מחדש כאן.

מסלול נוכחי

מעתיקים את המסלול המוסכם הגבוה ביותר שחל. כששינויים כלפי מעלה וכלפי מטה משתלבים, לא עושים ממוצע שגורם לדאגה להיעלם. רושמים את עמוד המקור ואת סטטוס הבדיקה שלו.

איש קשר ראשון

רושמים את איש הקשר, המטרה, הערוץ, שעת השליחה, הסטטוס האמיתי (טיוטה, נשלח, התקבל אישור, נקבע תור, או נעשה שימוש בגיבוי) ואת המסלול הבא אם לא מגיעה תגובה לפי הכלל המוסכם.

הגנת קצב אחת

בוחרים הגנה אחת שכבר קיימת בתוכנית שלך. רושמים את הקצב שהשתנה, את הגרסה הקטנה ביותר הזמינה, את הבעלים, את תנאי ההתחלה ואת פער הנגישות. השדה הזה לא יוצר יעד שינה או הוראת טיפול.

הפחתת חיכוך אחת

בוחרים התאמה קצרה והפיכה אחת. רושמים מה מתחיל, מה נשאר, מי הבעלים, נקודת הבדיקה והגיבוי הקטן ביותר.

עצירת החלטה בעלת השלכה גדולה אחת

אם רלוונטי, נותנים שם לתחום החלטה מדויק אחד, לעצירה הרצונית או לתהליך הבדיקה השנייה, למי שבודק, לגיבוי ולנקודת הבדיקה. זה לא יוצר הגבלה משפטית, קביעת כשירות או שליטה של אדם תומך.

משימת תמיכה תחומה אחת

רושמים רק משימה שהאדם התומך קיבל על עצמו בהסכמתך. מוסיפים את תנאי ההפעלה, היעד, הגבול, גבול הפרטיות ומסלול הגיבוי. המשימה לא יוצרת מעקב, אבחון או אחריות בלעדית לבטיחות.

מקור שאושר על ידי מי שרושם את התרופות

רושמים רק את המיקום, את הבעלים, את תאריך האישור ואת נקודת הבדיקה של הוראה עדכנית לגבי תרופה או מעקב. לעולם לא משחזרים הוראה מהזיכרון. משתמשים במחכה למידע אם המידע לא זמין.

גיבוי הסלמה

רושמים את התנאי או נקודת הבדיקה שמעבירים את התוכנית למסלול המוסכם הבא, את היעד, את הבעלים ואת המקור. סכנה מיידית תמיד עוקפת את הרצף הזה.

שלוש נקודות בדיקה

משלימים שלוש נקודות. הן שוות זו לזו, לא ספירה לאחור — אף אחת מהן היא לא הנקודה שנכשלה:

- **עכשיו**: השלב הפעיל, המסלול הדחוף שגובר על הכול, איש הקשר הראשון והפעולה המוסכמת הקטנה ביותר.
- **הבדיקה הבאה**: זמן הבדיקה שכבר קבוע בתוכנית; רושמים כל שינוי בתצפית, בהשפעה, בגישה או במסלול.
- **לפני שהחלון נסגר**: רושמים אם התקיימה בדיקה מקצועית, ואם הטיוטה נעצרת, ממשיכה בהנחיה או מסלימה.

נקודות בדיקה

המצב הנוכחי של העמוד

יש לבחור בדיוק אפשרות אחת: **מוכן לשימוש**, **מחכה למידע**, או **נשמר בפרטיות**.

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כשלפחות שלב אחד פעיל או אפשרי יחד עם מסלול נוכחי, פעולה אחת מוסכמת או נבחרת, ונקודת בדיקה או הסלמה אחת — כולם שמישים. **מוכן לשימוש** לעולם לא מאשר אפיזודה, לא מכריז על בטיחות ולא מייצג אישור קליני.

מצב הדף

☐ מוכן לשימוש ☐ מחכה למידע ☐ נשמר בפרטיות

מסלול לימי אנרגיה נמוכה

העתקה של שתי שורות בדיוק:

1. השלב הפעיל או האפשרי שלי והמסלול הנוכחי הם: [לכתוב כאן]

2. איש הקשר הראשון שלי והפעולה המוסכמת הקטנה ביותר הם: [לכתוב כאן]

שתי השורות האלה הן טיוטת פעולה שלמה; הן לא מאשרות אפיזודה ולא מחליפות בדיקה מקצועית. אפשר לעצור כאן.

דוגמה מומחשת (בדויה)

Malik הוא דמות בדויה. Malik מעתיק **כלפי מעלה / מואץ · עדין · ייתכן** מסולם האזהרה המוקדמת המלא הנוכחי, אחרי ששם לב לירידה בשינה ולהאצה בקצב ההודעות. איש הקשר השגרתי בטיוטת התגובה למשבר (שיעור 20) נשלח ומסומן **נשלח**, בעוד הגיבוי המוסכם נשאר גלוי. Malik מגן על הזדמנות קיימת לשינה, דוחה אירוע מאוחר אחד שהוא רשות, ומשתמש בבדיקה שנייה רצונית לפני רכישה גדולה. חבר קיבל על עצמו משימה תחומה אחת: לעזור ל-Malik להגיע לשירות שצוין בשם אם יגיע המשפט המוסכם.

הוראת התרופה הנוכחית מקושרת לפי מקור ותאריך; אין העתקה של מינון. שלוש נקודות הבדיקה שומרות על אי-הוודאות. הטיוטה מסומנת **מוכן לשימוש** כטיוטה חינוכית, לא כאישור אפיזודה.

לפני שסוגרים את הדף הזה

רשות ופרטי. לעולם לא נשלח, לא מועלה, לא נאסף ולא מנוטר.

איזו פעולה עמדה הכי טוב בכל שש תנאי האיכות?

איזה פער תלות או זמינות התגלה?

מה יזיז את הטיוטה הזאת למסלול הבא?

לאן זה עובר

מניחים את הדף הזה ב-**חלק 1 — אם זה מקרה חירום**, לצד טיוטת התגובה למשבר. סולם האזהרה המוקדמת המלא נשאר הסמכות לגבי סימני האזהרה, וטיוטת התגובה למשבר נשארת הסמכות למסלולי המשבר ולהעדפות. מקשרים לשניהם לפי הגרסה העדכנית ומיקום האחסון. פרק הבדיקה הסופית יכול לאסוף, לשתף ולתרגל את הדף; הוא לא מחליף את המקורות שממנו הוא נבנה.

פרטיות וביטחון

- מקרה דחוף משתמשת במסלול הדחוף המאומת או בעזרת חירום; השלמת הדף הזה ממתינה.
- אין לתעד שיטת פגיעה עצמית, פרטי נגישות לאמצעי פגיעה, או פרטים תפעוליים על תרגול הפעולה.
- משתפים רק את החלקים שצוינו בשם, עם מקבלים בשם ובהסכמה.
- אדם תומך אינו איש מקצוע, גורם מפקח, גורם אכיפה או תוכנית הבטיחות היחידה.
- עצירה מרצון לעולם לא יוצרת שליטה משפטית או קביעה לגבי כשירות.
- התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.
- התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.

21

עזרה במקום שבו נמצאים

מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

מילים שמופיעות בפרק הזה

רק אלה שהפרק הזה באמת משתמש בהן. המילון המלא נמצא בחוברת השלמה.

עוגן (שיעור 22) — שגרה אחת שמחזיקה את היום יחד, בנויה בשלוש גרסאות: רגילה, מינימלית, ומה שנשאר לעשות כשהיום מתפרק. תפקידו להמשיך לפעול גם כשצריך לשנות את צורתו.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד (מוצאי החירום של התוכנית) — חמש התשובות שזמינות תמיד בכל עמוד: **עוד לא ידוע**, **עדיף לא לענות**, **אין כאן מה לתעד**, **פרטי — לא נרשם כאן**, **עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע**. אלה תשובות אמיתיות, לא שדות ריקים. עמוד עם שלוש שורות נכונות שווה יותר מעמוד שמולא כדי להיראות שלם.

קו הבסיס (שיעורים 2 ו-3) — מה שרגיל אצל האדם, מתואר בפירוט מספיק כדי שסטייה ממנו תהיה ניכרת. לא מצב שטוח או חסר רגש, ולא הנורמה של מישהו אחר. רוב התוכנית משווה אל קו הבסיס האישי ולא אל ממוצע כללי.

ודאות (ידוע / ייתכן / לא ברור, שיעור 12) — מידת הביטחון לגבי תצפית מסוימת, נרשמת בנפרד מהתצפית עצמה. חוסר ודאות הוא מידע ששווה לרשום, לא סיבה להשאיר את השורה ריקה.

המסלול המלא — הגרסה השלמה של פרק. זהו המסלול שמתאים ליום רגיל.

המצב הנוכחי של העמוד — השורה בסוף הפרק שמציינת עד כמה העמוד התקדם. יש שלושה מצבים: **מוכן לשימוש** (יש כאן משהו כתוב שלא תלוי באף אחד אחר), **מחכה למידע** (הצעד השימושי הבא דורש רישום, תאריך או מספר טלפון שעדיין אין, כך שהעמוד ממתין ולא נעצר) ו**נשמר בפרטיות** (התקבלה החלטה לא לכתוב את זה, וזו החלטה סופית, לא פער).

מסלול לימי אנרגיה נמוכה — הגרסה הקצרה של אותו הפרק. הוא קיים כי מסלול קצר שהושלם בשבוע קשה שווה יותר מפרק שנדחה בהמתנה לשבוע טוב. מה שהוא מפיק אינו תשובה פחותה; זו תשובה קטנה יותר.

מסלול — דרך לקבל עזרה, שנכתבת מראש לפני שיש בה צורך. התוכנית שומרת בכוונה על הפרדה בין שלושה מסלולים: פנייה מוקדמת לעזרה, עזרה מקצועית דחופה, וסכנה מיידית. אלה יעדים שונים עם מספרי טלפון שונים, וערבוב ביניהם הוא מה שהופך תוכנית לבלתי שמישה בדיוק ברגע שהיא הכי נחוצה.

שלב (שיעור 19) — מדרגה אחת בסולם האזהרה האישי, עם פעולה ואיש קשר צמודים אליה. שלב תלוי בסטייה מקו הבסיס האישי, בדפוס שסביבה, בהשפעה, בוודאות ובהיסטוריה. אין מספר קבוע או ציון שמעמיד את כולם על אותו השלב.

אפיזודה — פרק זמן מזוהה שבו כמה דברים משתנים יחד ונשארים משתנים, ולא יום קשה בודד או תחושה חזקה אחת. כל מערכת קובעת סף משלה למשך ולחומרה, **ואיש מקצוע הוא זה שקובע אם פרק זמן נחשב לאפיזודה.** חוברת העבודה הזו מתארת פרקי זמן; היא לעולם לא מסווגת אותם.

21

אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חינמיים באותה צורה, והם בונים דבר אחד: תוכנית שאפשר למסור למישהו ביום קשה.

בחוברת המלאה יש את כל עשרים וארבעה הפרקים בספר אחד, בתוספת מפת ההתאמה ביניהם והמילון המלא. **bipolarclarity.com/he/workbook**

בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום. ומי שמעדיף פרק אחד בכל פעם — גם זה עובד: לכל שיעור יש דף משלו.

איך זה נשאר ללא תשלום

על חוברת העבודה הזו לא שולם דבר, ואיש לא התבקש למסור כתובת אימייל כדי לקבל אותה. אין גרסת תשלום ואין רמת פרימיום. זה בכוונה. אני שילמתי בעצמי על הפסיכו-חינוך שקיבלתי, וכל הסיבה ש-Bipolar Clarity קיים היא שמיקוד מגורים ורמת הכנסה לא אמורים להכריע אם מישהו ילמד אי פעם על המחלה שלו.

המשמעות היא שהפרויקט תלוי בדבר אחד בלבד: האם אנשים מוצאים אותו.

אם זה היה שימושי, שלושה דברים עוזרים. שלושתם ללא עלות.

כדאי להירשם לערוץ. בערוץ קטן, מספר המנויים וזמן הצפייה הם שקובעים אם יוטיוב יציג שיעור לאנשים שמחפשים בשתיים בלילה. אנשים כאלה לא ימצאו את חוברת העבודה הזו קודם. הם ימצאו סרטון, או שלא ימצאו כלום.

כדאי להעביר את זה לאדם ספציפי שחשבו עליו באמת. מישהו עם האבחנה, מישהו שאוהב אדם שיש לו אותה, מישהו שקיבל לידיו עלון ותו לא. זה מתפשט כמו ששמו של רופא טוב מתפשט: אדם אחד מספר לאדם אחר, וזה עדיף על פוסט שכולם גוללים על פניו.

כדאי לספר לאיש מקצוע שזה קיים. מרפאה, קבוצת תמיכה, עמותה, התור הפסיכיאטרי הקבוע בעוד שלושה שבועות. הם יכולים לחלק בחינם משהו שקיים בחמש עשרה שפות ושאין צורך להירשם אליו. לרוב אין להם דבר דומה לחלק.

דבר אחד שלא מתבקש: התשובות שנכתבו בעמודים. העמודים שמולאו שייכים למי שמילא אותם. המלצה על חוברת העבודה וסיפור על מצב הבריאות האישי הן שתי החלטות שונות, ורק הראשונה נדרשת.

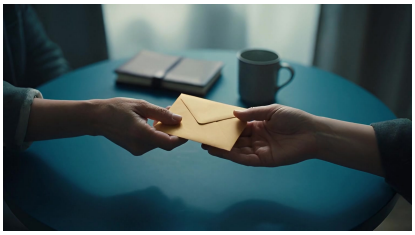
הכול נמצא בכתובת bipolarclarity.com/he/support.

תודה על ההגעה עד לכאן. לעבור עשרים וארבעה פרקים על המחלה האישית זה לא דבר של מה בכך.

— רנה, Bipolar Clarity

בשבילך, ובשביל האנשים סביבך

התוכנית שלך כבר קיימת. מי עוד יודע איך להשתמש בה?



חוברת העבודה הזו נועדה להבין מה קורה לך, לזהות אפיזודה שמתקרבת, ושתהיה תוכנית לפני שצריך אותה. אבל בתוכנית הזו לא חיים לבד. האנשים שאוהבים אותך שמים לב לדברים: פחות שינה, דיבור מהיר יותר, שתיקה. כמעט אף אחד לא הראה להם מה לעשות עם זה. אז הם מתבוננים, מתווכחים, או שותקים.

בנובמבר 2026 אנחנו משיקים את **Bipolar Support Roadmap**: התוכנית למשפחה שלך, לבן או לבת הזוג ולחברים.

מה יכול להשתנות בבית

היום, לרוב	עם ה-Roadmap
«לקחת את התרופות?», שלוש פעמים ביום.	הם עוזרים בטיפול **בלי להשתלט**, ומסכמים איתך איך.
לילה אחד בלי שינה וכולם בכוננות... או שאף אחד לא שם לב עד שמאוחר מדי.	הם מבחינים בין **סימן אזהרה** ליום רע, ויודעים מה לעשות קודם.
במשבר, כולם מאלתרים.	הם הכינו **תוכנית משבר לפני שצריך אותה**, כזו שיכולה לעמוד לצד המסלולים שנכתבים בחוברת העבודה הזו.
ויכוח שמסלים.	הם יודעים **מתי לעצור** שיחה, ואיך לחזור אליה.

נבנה כדי לעמוד לצד התוכנית הזו

סימני אזהרה, תוכנית שנבנית לפני משבר, לשאול לפני שמתערבים: ה-Roadmap עוסק באותם נושאים כמו חוברת העבודה שלך, מהצד שלהם של השולחן.

ההחלטה שלך

העברת העמוד הבא היא בחירה: למי, מתי, והאם בכלל. אין בו שום דבר ממה שנכתב כאן. וה-Roadmap לא מבקש מהם להשגיח עליך. הוא מלמד אותם לשאול לפני שמתערבים, ולקבל «לא» כתשובה.

במשך ארבעה עשר חודשים ישבתי בחדר שלימד אותי את המחלה שלי. לאנשים שגרים איתי מעולם לא היה חדר כזה. זה החדר שהייתי רוצה בשבילם.

— רנה

חייבים לספר להם מה שכתוב כאן?
לא. ה-Roadmap לא צריך את זה.

זה עולה משהו?
לא. זה בחינם, כמו התוכנית הזו. בלי גרסה בתשלום, בלי חשבון.

ומה אם הם לא ירצו?
זה בסדר. ההזמנה לא פגה.

← אפשר לתלוש את העמוד הבא, או להעביר אותו הלאה. הוא בשבילם.

Bipolar Support Roadmap · **למשפחה, לבני ובנות זוג ולחברים**

בשבילך, כשמלווים אדם עם הפרעה דו-קוטבית

מישהו שאכפת לו ממך עובר תוכנית כדי לשמור על היציבות שלו, וחשב עליך. דברים לא נעלמים מעיניך. אף אחד לא לימד אותך מה לעשות איתם. בשביל זה קיים ה-Bipolar Support Roadmap.

מה לומדים

- **להבין את מה שרואים**, בלי לעקוב אחרי כל צעד.
- **לעזור בלי להשתלט**: בטיפול, בשינה, באלכוהול או בקנאביס.
- **לזהות מתי אפיזודה אולי מתחילה**, ומה עושים קודם.
- **לדבר בזמן קונפליקט**, ומתי לעצור את הוויכוח.
- **תוכנית משבר מוכנה לפני שצריך אותה**, עם שני מסלולים.
- **גבולות, ילדים ובנייה מחדש של אמון.**
- **לשמור על עצמך**, כדי שיהיה כוח להמשיך.

זה באמת עוזר ללמוד את זה?

בניסוי אקראי בברצלונה, קרובי משפחה של אנשים עם הפרעה דו-קוטבית השתתפו בעצמם בשתים עשרה פגישות קבוצתיות; המטופלים לא השתתפו. בהשוואה למשפחות שלא קיבלו פגישות נוספות, פחות מהמטופלים האלה עברו אפיזודה חדשה במהלך המחקר, בעיקר פחות אפיזודות מאניות והיפומאניות.[1] ה-Roadmap אינו הניסוי הזה. הוא בנוי על אותו רעיון: מה שהאנשים בבית יודעים חשוב.

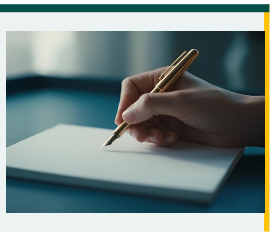
[1] Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

19 השיעורים

1 אדם קרוב אובחן עם הפרעה דו-קוטבית: מה עכשיו?
2 לעזור לאדם עם דו-קוטביות: מה באמת התפקיד שלך?
3 להבין התנהגות בדו-קוטביות: מה באמת אפשר לדעת?
4 האם גרמת לאפיזודה הדו-קוטבית?
5 לעזור בטיפול בדו-קוטביות, בלי להשתלט
6 דו-קוטביות ושינה: לעזור בלי להשתלט
7 סימן אזהרה לדו-קוטביות או סתם יום רע?
8 דו-קוטביות, אלכוהול וקנאביס: איך אפשר לעזור?
9 סימנים מוקדמים למאניה ולהיפומאניה שקרובים עשויים לזהות
10 דיכאון דו-קוטבי ומצבים מעורבים: למה כדאי לשים לב
11 אולי מתחילה אפיזודה דו-קוטבית: מה עושים?
12 איך לדבר עם אדם עם דו-קוטביות בזמן קונפליקט
13 איך להגיב למאניה בלי להוסיף לקונפליקט
14 איך לעזור לאדם עם דיכאון דו-קוטבי
15 להכין תוכנית משבר לדו-קוטביות לפני שצריך אותה
16 דו-קוטביות, גבולות וילדים: איפה עובר הקו
17 כשהדו-קוטביות מעמיסה על המשפחה: מאיפה מתחילים?
18 איך לבנות מחדש אמון אחרי אפיזודה דו-קוטבית
19 לתמוך באדם עם דו-קוטביות בלי לאבד את עצמך

איך זה עובד סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור · מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי · נבנה **עם** האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו · בחינם, בלי חשבון · לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

ב-15 שפות: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · עברית · العربية · हिन्दी



יוצא בנובמבר 2026. אפשר להירשם, ונודיע ביום הראשון.

העברתי לך את זה כי...

bipolarclarity.com/he/family

אם יש דאגה עכשיו לשלום האדם הזה: **bipolarclarity.com/he/gethelp**. קווי החירום של כל מדינה מופיעים גם בעמודים האחרונים של המסמך הזה.

אם יש סכנה מיידית

יש להתקשר עכשיו למספר החירום המקומי (למשל, 911 בארה"ב, 999 בבריטניה, 112 באיחוד האירופי).

קווי משבר לפי מדינה

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 14 (אמבולנס) או 17 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ארגנטינה	יש להתקשר אל 135 (Buenos Aires) או 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
אוסטרליה	יש להתקשר אל 13 11 14 — Lifeline (24/7).
בחריין	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
בלגיה	יש להתקשר אל 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
ברזיל	יש להתקשר אל 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל *4141 (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12356 — National Psychological Assistance Hotline, 全国心理援助热线 (מדי יום, שעות הפעילות משתנות לפי מחוז, לפחות 18 שעות ביום).
דנמרק	יש להתקשר אל 70 201 201 — Livslinien.
מצרים	יש להתקשר אל 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 09 2525 0111 — MIELI (24/7) · באנגלית 09 2525 0116.
צרפת	יש להתקשר אל 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).
גרמניה	יש להתקשר אל 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). אוסטריה 142 · שווייץ 143.
הונג קונג	יש להתקשר אל 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, קנטונזית); קו רב-לשוני 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 14416 או 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 שפות).
עיראק	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 1201 — ער״ן, עזרה ראשונה נפשית (24/7).
איטליה	יש להתקשר אל 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; במקרי חירום 112.
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); במקרי חירום 911.
כווית	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, ערבית/אנגלית/צרפתית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
מרוקו	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 15 (אמבולנס) או 19 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
הולנד	יש להתקשר אל 0800-0113 — 113 · Zelfmoordpreventie (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 1737 (24/7) · Lifeline 0800 543 354.

מדינה או אזור	קו סיוע
נורווגיה	יש להתקשר אל 116 123 — Mental Helse (24/7).
עומאן	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — שעות הפעילות: ראו באתר 116sos.pl.
פורטוגל	יש להתקשר אל 808 24 24 24 — SNS 24.
קטאר	יש להתקשר אל 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 920033360 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (לא מסביב לשעון; שעות פעילות קבועות ביום).
סינגפור	יש להתקשר אל 1771 — SOS 1767 · national mindline (24/7).
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 0800 567 567 — SADAG.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 109 — 자살예방 상담전화 (24/7).
ספרד	יש להתקשר אל 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
שוודיה	יש להתקשר אל 90 101 — Självmordslinjen (Mind).
טייוואן	יש להתקשר אל 1925 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
תוניסיה	יש להתקשר אל 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800-8am 8pm מדי יום) — National Mental Support Line, MOHAP (800 4673) – HOPE.
בריטניה ואירלנד	יש להתקשר אל 116 123 — Samaritans (24/7); בבריטניה ניתן גם לשלוח הודעת טקסט SHOUT ל-85258.
ארה"ב וקנדה	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, אפשר למצוא תוך שניות קו מקומי מאומת ב-findahelpline.com.

אם אין ביטחון בבית

הקווים למטה מיועדים לאלימות או להתעללות בבית — מצד בן/בת זוג, בן משפחה, כל מי שגר יחד. מחלה יכולה להסביר התנהגות; היא לעולם לא מצדיקה אותה. אין צורך להחליט דבר כדי להתקשר.

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	יש להתקשר אל 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (ראשון–חמישי, שעות היום).
ארגנטינה	יש להתקשר אל 144 — Línea 144 (24/7).
אוסטרליה	יש להתקשר אל 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 0458 737 732.
בחריין	יש להתקשר אל 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (שעות הפעילות לא אושרו).
בלגיה	יש להתקשר אל 1712 — Hulplijn 1712 (הולנדית, ימי חול) · יש להתקשר אל 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (צרפתית).

מדינה או אזור	קו סיוע
ברזיל	יש להתקשר אל 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12338 (לחיוג עם קידומת האזור המקומית) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
דנמרק	יש להתקשר אל 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
מצרים	יש להתקשר אל 15115 — National Council for Women, Complaints Office (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 016 116 — Nollalinja (24/7); המספר הישן 080 005 005 עדיין פועל.
צרפת	יש להתקשר אל 3919 — Violences Femmes Info (24/7); השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון.
גרמניה	יש להתקשר אל 016 116 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). אוסטריה 0800 222 555 · שווייץ 142.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0434 2522 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 181 — Women Helpline (24/7).
עיראק	לא אותר קו ארצי לאלימות במשפחה שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 118 — הקו הארצי למניעת אלימות במשפחה (24/7, עברית, ערבית, אנגלית, רוסית, אמהרית).
איטליה	יש להתקשר אל 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-889 — DV相談＋ (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 110 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
כווית	לא אותר קו ארצי לאלימות במשפחה שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 03-018019 — KAFA Helpline (24/7, ערבית/אנגלית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 079, אפשרות 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
מרוקו	יש להתקשר אל 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), הקו הירוק "Koulounamaak" (ערבית/צרפתית; שעות הפעילות לא אושרו).
הולנד	יש להתקשר אל 0800-2000 — Veilig Thuis (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר אל 0800 456 450 — Women's Refuge 0800 733 843 · Are You OK (24/7).
נורווגיה	יש להתקשר אל 116 006 — VO-linjen (24/7).
עומאן	לא אותר קו ארצי לאלימות במשפחה שניתן לאמת — במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 800 120 002 — Niebieska Linia, Blue Line (24/7); אנגלית בימי שני 6–10pm, רוסית בימי שלישי 6–10pm.
פורטוגל	יש להתקשר אל 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 3060.
קטאר	יש להתקשר אל 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	יש להתקשר אל 8-800-7000-600 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 1919 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
סינגפור	יש להתקשר אל 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).

מדינה או אזור	קו סיוע
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 0800 428 428 — GBV Command Centre (24/7).
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 1366 — 1366 (24/7) 여성긴급전화.
ספרד	יש להתקשר אל 016 (24/7) — השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון · WhatsApp 600 000 016.
שוודיה	יש להתקשר אל 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7); המספר הישן 50-020 50 50 עדיין פועל.
טייוואן	יש להתקשר אל 113 — Protection Hotline 113, לאלימות במשפחה, תקיפה מינית והתעללות (24/7, רב-לשוני).
תוניסיה	יש להתקשר אל 1899 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, ערבית/צרפתית).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
בריטניה ואירלנד	בבריטניה 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) · באירלנד 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
ארה"ב וקנדה	בארה"ב, יש להתקשר אל 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), או לשלוח הודעת טקסט START ל-88788. בקנדה, ניתן למצוא את המקלט הקרוב באתר sheltersafe.ca.
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, בNO MORE Global Directory מופיעים שירותים ביותר מ-190 מדינות. במצב של סכנה מיידית, יש לפנות קודם למספר החירום המקומי.

בכל מקום בעולם

אפשר למצוא קו סיוע חינמי במדינה כאן: findahelpline.com או befrienders.org. אפשר גם לספר למישהו קרוב מה מרגישים, ולבקש ממנו להישאר לצד.

אם זה לא מקרה חירום, אבל יש קושי

כדאי להתקשר לגורם המטפל או לצוות הטיפול, או לקבוע את התור הקרוב ביותר. אם יש תוכנית משבר או איש קשר לבטיחות, זה הרגע להשתמש בהם. לעבור את השעה הקרובה זה מספיק — אין צורך לפתור הכול היום.

Bipolar Clarity הוא תוכן חינוכי ואינו יכול לספק עזרת חירום או ייעוץ רפואי אישי. עדיף להשתמש במשאבים שלמעלה לתמיכה דחופה.