

22

Costruire una routine che regge con il disturbo bipolare

Costruisci un ancoraggio della giornata che conti per te, in tre versioni – normale, minima, e quello che fai quando la giornata va in pezzi – e poi fai un piccolo esperimento contro una pressione vera.

LEZIONE 22 DI VENTIQUATTRO



Guarda questa lezione
bipolarclarity.com/it/program/122

Questa è una lezione di ventiquattro

Il **Bipolar Stability Program** è ventiquattro lezioni gratuite per chi ha già una diagnosi di disturbo bipolare. Ogni lezione è un video; ogni capitolo è la carta che l'accompagna. Quindici lingue, nessun indirizzo di posta, nessuna registrazione, nessuna versione a pagamento.

Prima di cominciare

Niente di quello che c'è qui ti dirà mai di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere, scegliere o cambiare un farmaco. Lasciare in bianco è permesso, «Non lo so ancora» è una risposta, e non esiste una versione di tutto questo che tu possa sbagliare. Quando un capitolo ti manda a un'altra lezione, il numero è fra parentesi quadre. I numeri di crisi per il tuo paese sono alla fine di questo capitolo.

Perché tutto questo esiste

Ho avuto la diagnosi di disturbo bipolare nel 2018. Il primo episodio era stato nel 1993: venticinque anni a convivere con qualcosa che aveva un nome che a me non avevano dato.

Poi ho avuto fortuna. Un ospedale vicino a casa mia teneva un gruppo di psicoeducazione: uno psichiatra, una psicologa, una decina di noi intorno a un tavolo, una volta a settimana, per quattordici mesi. Lì dentro nessuno mi ha detto che cosa fare. Mi hanno insegnato che cos'era. E quello che mi è rimasto non è nessun dato in particolare: è che qualcuno aveva messo i dati *in un ordine*. Avevo passato venticinque anni a raccogliere pezzi; in quella stanza, per la prima volta, erano una sequenza.

Quella stanza non tocca quasi a nessuno. La mia ha richiesto due clinici, un gruppo, una lista d'attesa, e tutto abbastanza vicino a casa da poterci andare ogni settimana per un anno. E mi è costata migliaia di dollari.

Così l'ho ricostruita in qualcosa che puoi cominciare stasera, ovunque tu sia, in quindici lingue, gratis — adesso e dopo. Non una prova, non un assaggio, niente tenuto da parte per una versione a pagamento.

— René, Bipolar Clarity

Che cosa costruiscono ventiquattro capitoli e uno solo non può

Ogni capitolo scrive un pezzo dello stesso documento. La lezione 1 apre la tua pagina di sicurezza, la lezione 4 dà un nome ai tuoi primi segnali d'allarme, la lezione 19 li trasforma in una scala con un'azione e un contatto su ogni gradino, e la lezione 24 mette insieme tutto nel tuo **Piano di stabilità**: una cosa che puoi dare in mano a qualcuno in una giornata storta, o portarti in visita quando le parole non vengono.

Un capitolo solo ti dà una pagina. I ventiquattro ti danno il piano.

Le ventiquattro

Questo capitolo si fa benissimo da solo: è stato scritto così. I numeri sono l'ordine che consigliamo, non un lucchetto.

01	Diagnosi di bipolare da poco? Comincia da questa pagina	
02	Che cos'è il disturbo bipolare? (E che cosa non è)	
03	Sonno e bipolare: 3 notti brevi che dicono cose diverse	
04	Primi segnali del disturbo bipolare: scegli i tuoi 4	
05	Farmaci per il bipolare: a che cosa serve ciascuno	
06	Curva di vita bipolare: mettere in ordine la tua storia	
07	Bipolare 1 o 2: che cosa significa davvero il numero	
08	Segni di ipomania che gli altri notano prima di te	
09	Mania e depressione insieme? Le caratteristiche miste	
10	Bipolare o qualcos'altro? Tiroide, trauma, ADHD	
11	Alcol, cannabis e bipolare: che cosa osservare	
12	Bipolare: che cosa mette pressione e che cosa protegge	
13	Visita psichiatrica e bipolare: sfrutta bene il poco tempo	
14	Sto bene. Perché prendo ancora farmaci per il bipolare?	
15	Effetti collaterali nel bipolare: annotare e quando chiamare	
16	Vuoi smettere la terapia per il bipolare? Comincia qui	
17	Disturbo bipolare e gravidanza: che cosa chiedere presto	
18	La psicoterapia aiuta nel disturbo bipolare?	
19	Segnali d'allarme bipolari: lievi, chiari, urgenti	
20	Scrivere il piano di crisi bipolare prima di averne bisogno	
21	Credo che stia iniziando un episodio bipolare: e adesso?	
22	Costruire una routine che regge con il disturbo bipolare	SEI QUI
23	Dopo un episodio bipolare: lavoro, soldi, relazioni	
24	Lutto per la persona che eri: bipolare e identità	



Comincia dalla lezione 1
bipolarclarity.com/it/program/I01



Tutte e 24 in un libro
bipolarclarity.com/it/workbook

A che cosa serve questa pagina

Costruisci un ancoraggio della giornata che conti per te, in tre versioni — normale, minima, e quello che fai quando la giornata va in pezzi — e poi fai un piccolo esperimento contro una pressione vera.

Te ne vai con un ancoraggio che sopravvive a una settimana difficile, e un esperimento abbastanza piccolo da finirlo.

Di che cosa parla questo capitolo

Questo capitolo va con la lezione in video 22. È la metà in cui si lavora. Il video insegna; è su questa scheda che lavori tu.

Una routine che sopravvive solo a una settimana buona non è una routine. Per questo il capitolo costruisce un ancoraggio in tre versioni: quella normale, una minima, e quello che fai quando la giornata è già andata in pezzi. Tutte e tre sono il progetto. La versione minima non è il fallimento del piano — è la parte del piano che viene usata davvero.

Non esiste un orario bipolare valido per tutti, e niente qui è una tabella oraria da superare. Quello che stai proteggendo è una *funzione*, non una forma: quello che l'ancoraggio fa per te. Dai un nome alla funzione e potrai cambiare la forma ogni volta che la vita lo pretende — una passeggiata diventa una finestra aperta, un pasto cucinato diventa qualcosa di pronto, e l'ancoraggio sopravvive.

Il sonno e il ritmo sono il punto in cui questo capitolo si lega a tutto il resto del libro. Degli orari regolari sostengono le cure; non sostituiscono la terapia e non garantiscono niente. Contano tutte e due le metà di questa frase.

Poi porta dentro una pressione vera — senza darle la colpa. Un turno di lavoro, un bambino piccolo, un viaggio, una stagione. Il punto non è trovare un colpevole. È mettere alla prova l'ancoraggio contro qualcosa che ti succede davvero.

Un solo piccolo esperimento, e quello che produce è un'informazione, non una certezza. Abbastanza piccolo da finirlo è l'unica misura che funziona, e rileggerlo vuol dire rileggere l'esperimento — non quanto vali come persona.

E i tuoi percorsi di sicurezza stanno sopra tutto questo. I segnali d'allarme, un cambiamento clinico e l'urgenza prendono i percorsi che hai già scritto. Non aspettano mai che una routine funzioni.

Quello che conta qui

1. **Una routine può sostenere le cure.** Non può sostituire la terapia né garantire la stabilità.
2. **Non esiste un orario bipolare valido per tutti** e non c'è nessuna routine perfetta da superare.
3. **Tieni la funzione dell'ancoraggio** anche quando la sua forma visibile deve cambiare.
4. **La versione minima e la riserva per i giorni che vanno in pezzi fanno parte del progetto**, non sono un suo fallimento.
5. **Un piccolo esperimento produce un'informazione, non una certezza.**
6. **I segnali d'allarme, un cambiamento clinico e l'urgenza prendono i percorsi che hai già invece di aspettare che l'esperimento finisca.**

Guarda prima il video

Il video fa due cose che una scheda stampata appiattisce.

- **Un ancoraggio che cambia forma senza perdere la sua funzione**, fatto vedere invece che descritto — ed è la mossa da cui dipende tutta la scheda.
- **Perché una routine è un sostegno e non un esame**, detto in un modo che regge anche la settimana in cui non ce la fai.

Guardalo prima di progettare il tuo. La lezione in video è *Costruire una routine che regge con il disturbo bipolare* — lezione 22 del Bipolar Stability Program.

Prima di cominciare

Se c'è la possibilità che tu sia in pericolo immediato, chiama subito i servizi di emergenza del tuo paese. Per le risorse di crisi nel tuo paese vai su bipolarclarity.com/it/gethelp, oppure guarda l'appendice di crisi paese per paese alla fine di questo quaderno.

Un pericolo immediato, un'intenzione suicidaria, un piano o un rischio imminente di farti del male, l'intenzione di fare del male a qualcun altro, la perdita di contatto con la realtà, una confusione grave, il non riuscire più a provvedere ai tuoi bisogni di base, o un comportamento pericoloso che peggiora in fretta: lì servono le cure urgenti o i soccorsi d'emergenza, adesso.

Il tuo piano di cura attuale può fissare un'altra soglia di urgenza. Vai a cercare le cure urgenti o i soccorsi d'emergenza invece di finire questa pagina.

Se un gradino d'allarme ti riguarda, prendi il percorso concordato per lui invece di aspettare che questo esperimento finisca.

Da dove vengono le affermazioni di questo capitolo. Le affermazioni cliniche di questa lezione hanno una fonte, e le fonti sono pubbliche: bipolarclarity.com/it/program/sources, alla lezione 22. Una fonte mostra che cosa dicono le indicazioni pubblicate. Non mostra che cosa vale per te, e non passa mai davanti al clinico che conosce il tuo caso.

Perché gli orari meritano la carta

Un sonno scombinato e degli orari irregolari nella giornata sono associati agli episodi dell'umore nel disturbo bipolare, ed è questa associazione la ragione per cui vale la pena costruire un ancoraggio. È un'associazione, non una previsione: una notte corta non vuol dire che un episodio stia cominciando, e nessuna routine può promettere che non ne arriverà uno.

Il Programma non ti dirà mai di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere, scegliere o cambiare un farmaco.

Quello che scrivi nel tuo quaderno non viene trasmesso, non viene caricato online, non viene raccolto e non viene sorvegliato da Bipolar Clarity.

Le risposte che puoi sempre dare:

- Non lo so ancora
- Preferisco non rispondere
- Niente da annotare qui
- Privato — qui non lo annoto
- Preferisco parlarne con un professionista

Il percorso abituale

Da dove viene la linea di base

Annota dove si trova la tua linea di base di sette giorni su sonno e ritmo (lezione 3) e quale versione è. Ricopia solo l'osservazione che conta e il suo contesto. Non trasformare un orario in una causa, in una diagnosi o in una previsione. La tua linea di base di sette giorni su sonno e ritmo (lezione 3) resta attaccata al tuo Piano come la traccia di osservazione da cui questa scheda è stata costruita.

La funzione dell'ancoraggio

Scrivi la funzione utile che vuoi conservare, poi indica un ancoraggio osservabile. Per esempio: il primo contatto con la giornata, un'occasione di mangiare, muoverti, un contatto con qualcuno, un passaggio, rallentare la sera, o un'occasione di dormire. Non c'è nessun orario valido per tutti.

Tre versioni che valgono uguale

Annota tre versioni. Tutte e tre valgono uguale — la più piccola non è quella del fallimento:

- **VERSIONE NORMALE** — quello che sta dentro una giornata normale;
- **VERSIONE MINIMA** — la forma più piccola che conserva la funzione;
- **RISERVA PER QUANDO LA GIORNATA VA IN PEZZI** — il percorso che prendi quando la versione normale non è disponibile.

Aggiungi chi se ne occupa e il punto di rilettura. La versione minima e la riserva fanno parte del progetto, non sono stati di fallimento.

Controllare che cosa è davvero disponibile

Per tutte e tre le versioni annota da che cosa dipendono: l'energia, il dolore, il muoversi, i soldi, l'intimità, i trasporti, chi bada ai bambini, un permesso, l'attrezzatura, la casa, il tempo che fa, l'accesso a un servizio, o il ruolo accettato da una persona di supporto con un nome. Aggiungi un altro percorso quando la stessa dipendenza blocca tutte e tre le versioni.

Una sola pressione candidata

Ricopia una pressione e il suo effetto osservabile più precoce dalla Mappa delle pressioni e delle protezioni (lezione 12). Tieni la sua etichetta esattamente com'è: noto, possibile o incerto. Che una cosa venga dopo l'altra non dimostra una causa.

La frase del problema

Completa: Quando arriva [pressione o condizione], [funzione dell'ancoraggio] diventa più difficile perché [ostacolo osservabile]. Tieni il problema abbastanza piccolo per un solo esperimento.

Fin dove arriva il tuo margine

Scegline una: posso cambiare una parte ; posso prepararmi ; ho bisogno di una persona di supporto con un nome o di un servizio ; incerto. Questa posizione può cambiare dopo la rilettura.

☐

posso cambiare una parte

☐

posso prepararmi

☐

ho bisogno di una persona di supporto con un
nome o di un servizio

☐

incerto

Le opzioni

Trova almeno due opzioni realistiche, di cui una in versione più piccola. Per ognuna annota la funzione, la disponibilità, chi se ne occupa, il costo o il peso, la reversibilità e che cosa la renderebbe poco adatta.

Un solo piccolo esperimento

Scegli un'opzione poco costosa, reversibile o poco faticosa. Annota chi se ne occupa, a che condizione parte, la versione più piccola, la soluzione di riserva e che cosa osserverai. Questo non crea nessuna indicazione clinica.

Rilettura o salita di un gradino

Prendi un punto di rilettura dal tuo piano o dal tuo quotidiano; questa scheda non dà nessun intervallo valido per tutti. Alla rilettura scegli: continuare per adesso ; adattare una cosa sola ; smettere ; andare a cercare un'informazione fuori ; prendere il percorso dei segnali d'allarme o quello clinico. Un pericolo immediato fa saltare la rilettura.

A che punto è questa pagina

Sceglilo esattamente una: **Pronta da usare**, **Aspetto un'informazione** o **Questo me lo tengo per me**.

Segna **Pronta da usare** solo quando un ancoraggio ha almeno una versione minima o di riserva, e sono utilizzabili una frase del problema, l'esperimento scelto e un punto di rilettura o di salita.

Pronta da usare non vuol dire mai approvata da un clinico, protettiva contro una ricaduta o adatta a ogni stato dell'umore.

☐ Pronta da usare

☐ Aspetto un'informazione

☐ Questo me lo tengo per me

Il percorso per i giorni in cui l'energia manca

Ricopia esattamente due righe:

1. La funzione e la versione più piccola del mio ancoraggio sono: [scrivi qui]

2. Quello che manda in pezzi la giornata, una piccola prova, e il mio percorso di rilettura o di aiuto sono: [scrivi qui]

Quelle due righe sono una bozza di ritmo completa; non garantiscono la stabilità e non sostituiscono le cure di un professionista. Puoi fermarti qui.

Un esempio svolto (inventato)

Yuki è un personaggio inventato, messo insieme da più casi, e fa turni che cambiano. La linea di base di sette giorni su sonno e ritmo mostra che la prima occasione di mangiare diventa imprevedibile dopo un turno che finisce tardi; questo viene ricopiato come osservazione, non come causa. Yuki sceglie la funzione **poter contare sul cibo e avere un passaggio dentro la giornata**.

La versione normale usa un pasto preparato dopo il risveglio, quella minima usa una cosa pronta da mangiare che è a portata di mano, e la riserva per quando la giornata va in pezzi individua una possibilità disponibile sul posto di lavoro. La pressione **cambio di turno serale** della Mappa delle pressioni e delle protezioni resta **possibile**. Il problema è limitato all'accesso al cibo dopo che i trasporti chiudono. Yuki trova due opzioni, prova a preparare prima la versione minima e rilegge l'accesso, la fatica e il peso del giorno dopo alla verifica prevista. Non se ne deduce nessun episodio, nessun effetto della terapia e nessun merito morale.

Prima di chiudere questa pagina

Facoltativo e privato. Non viene mai trasmesso, caricato online, raccolto né sorvegliato.

Quale funzione è rimasta visibile in tutte e tre le versioni?

Quale mancanza di disponibilità ha cambiato il progetto?

Che cosa ti ha insegnato l'esperimento sulla prossima rilettura o sul percorso di aiuto?

Domanda facoltativa sulle cure

Questa pagina non chiede una domanda per un professionista. Se ti aiuta, scrivila qui:

Possiamo guardare insieme se questo ancoraggio e questa riserva sono realistici nel contesto delle mie cure, e quali cambiamenti dovrebbero passare dal mio percorso dei segnali d'allarme?

Dove va quello che hai scritto

Fai passare un blocco breve sull'ancoraggio — la funzione, le versioni normale, minima e di riserva — e un blocco sulla risoluzione del problema — l'etichetta della pressione, l'esperimento e il percorso di rilettura o di aiuto — nella **Sezione 3 — La mia linea di base**.

Tieni la linea di base di sette giorni su sonno e ritmo attaccata e collegata per versione: è la traccia da cui questa scheda è stata costruita, quindi resta con lei e non viene mai archiviata. Tieni la Mappa delle pressioni e delle protezioni come riferimento per le pressioni. La Scala completa dei segnali d'allarme (lezione 19), la Bozza di risposta alla crisi (lezione 20) e la Bozza d'azione delle prime 72 ore (lezione 21) restano i percorsi per i segnali d'allarme, per la crisi e per il cambiamento precoce. Il Piano di funzionamento e ricostruzione (lezione 23) può servirsi del metodo dei piccoli passi provato qui; l'assemblaggio e l'ultima rilettura possono mettere insieme e provare senza sostituire questa scheda.

Riservatezza e sicurezza

- In caso di pericolo in corso vengono prima le cure urgenti verificate o i soccorsi d'emergenza; compilare questa pagina può aspettare.
- I segnali d'allarme prendono la scala aggiornata e il percorso concordato; un esperimento non fa mai ritardare le cure.
- Non annotare nessun metodo per farti del male, nessun dettaglio su come accedervi e nessun dettaglio su come si svolgerebbe.
- La regolarità di una routine è un sostegno, non un esame diagnostico, non una terapia e non una garanzia.
- Non usare mai questa pagina per forzare o limitare il sonno, per toglierti il sonno, per cominciare una terapia con la luce, per cambiare sostanze come se fossero una cura o per ricostruire una vecchia indicazione.
- Una persona di supporto con un nome svolge solo un compito accettato e con dei limiti, e non è mai da sola il piano di sicurezza.
- Il Programma non ti dirà mai di iniziare, sospendere, ridurre, riprendere, scegliere o cambiare un farmaco.
- Quello che scrivi nel tuo quaderno non viene trasmesso, non viene caricato online, non viene raccolto e non viene sorvegliato da Bipolar Clarity.

L'aiuto vicino a te

I numeri di crisi per il tuo paese sono alla fine di questo capitolo.

Le parole usate in questo capitolo

Solo quelle che questo capitolo usa davvero. Il glossario intero è nel quaderno completo.

A che punto è questa pagina — la riga, alla fine di un capitolo, dove dici fin dove la pagina è arrivata. Ce ne sono tre: **Pronta da usare** (c'è scritto qualcosa che non dipende da nessun altro), **Aspetto un'informazione** (il prossimo passo utile ha bisogno di un documento, di una data o di un numero che non hai ancora, quindi la pagina è in sospeso e non abbandonata) e **Questo me lo tengo per me** (hai deciso di non scriverlo, ed è una decisione finita, non un buco).

Ancoraggio (lezione 22) — una routine che tiene insieme una giornata, pensata in tre versioni: normale, minima, e quello che fai quando la giornata va in pezzi. Il suo lavoro è continuare a servire anche quando deve cambiare forma.

Certezza (*noto / possibile / incerto*, lezione 12) — quanto sei sicuro di quello che hai osservato, annotato a parte rispetto all'osservazione stessa. Non essere sicuro è un'informazione che vale la pena scrivere, non un motivo per lasciare la riga vuota.

Gradino (lezione 19) — uno scalino della tua scala dei segnali d'allarme, con un'azione e un contatto attaccati sopra. Un gradino dipende da quanto una cosa si scosta dalla tua linea di base,

dallo schema intorno, dall'impatto, dalla certezza e dalla tua storia. Nessun conteggio fisso e nessun punteggio mettono tutti sullo stesso gradino.

Linea di base (*lezioni 2 e 3*) — quello che da **te** è abituale, descritto con abbastanza dettaglio perché uno scostamento si veda. Non è uno stato piatto o senza emozioni, e non è il normale di qualcun altro. Quasi tutto questo Programma confronta con la tua linea di base, non con una media.

Passaggio — il momento, alla fine di un capitolo, in cui quello che hai scritto passa nel tuo Piano di stabilità. Il capitolo è l'officina; il Piano è il posto dove il pezzo finito viene messo via.

Percorso — un modo di arrivare all'aiuto, scritto prima di averne bisogno. Il Programma ne tiene tre separati apposta: chiedere aiuto presto, l'aiuto professionale urgente, e il pericolo immediato. Sono destinazioni diverse con numeri di telefono diversi, e mescolarle è quello che rende un piano inutilizzabile proprio nel momento in cui conta.

Il percorso abituale — la versione completa di un capitolo. È quella che si prende in una giornata normale.

Il percorso per i giorni in cui l'energia manca — la versione corta dello stesso capitolo. Esiste perché il percorso più corto, finito in una settimana difficile, vale più di un capitolo saltato aspettando una settimana buona. Quello che produce non è una risposta peggiore: è una risposta più piccola.

Pressione candidata (*lezione 12*) — quello che questo Programma dice al posto di «trigger». Il cambio di parola è il punto: in italiano un fattore *scatenante* è quello che fa scattare la macchina, ed è esattamente l'affermazione di causa che il Programma si rifiuta di fare. Una pressione è qualcosa da tenere d'occhio, non un interruttore che accende un episodio. E **candidata** si legge qui come in «gene candidato»: è sulla lista perché potrebbe essere quella, non perché è dimostrato. Nominare una pressione non è distribuire colpe, e le pressioni di struttura — i soldi, la casa, le discriminazioni — stanno sulla mappa quanto tutto il resto.

Risposte che puoi sempre dare (*le vie d'uscita del Programma*) — le cinque risposte disponibili in qualunque pagina: **Non lo so ancora**, **Preferisco non rispondere**, **Niente da annotare qui**, **Privato — qui non lo annoto**, **Preferisco parlarne con un professionista**. Sono risposte vere, non spazi bianchi. Una pagina con tre righe vere vale più di una pagina riempita per sembrare completa.

Episodio — un periodo riconoscibile in cui più cose cambiano insieme e restano cambiate, e non una singola brutta giornata o un sentimento forte. Ogni sistema fissa le sue soglie di durata e di gravità, e è **un professionista a decidere se un periodo è un episodio**. Questo quaderno descrive periodi; non li classifica mai.

Funzionamento (*lezione 23*) — quello che riesci a fare nella vita di tutti i giorni: lavoro, studio, occuparti di qualcuno, relazioni, pratiche. Il Programma tratta il funzionamento come qualcosa da descrivere e da ricostruire un pezzo per volta, mai come un voto sul tuo valore di persona.

Se questo capitolo è valso il tempo che ci hai messo

Ne hai appena finito uno su ventiquattro. Gli altri sono scritti allo stesso modo, sono gratuiti allo stesso modo, e costruiscono una cosa sola: un piano che puoi dare in mano a qualcuno in una giornata storta.

Il quaderno completo raccoglie tutti e ventiquattro i capitoli in un libro solo, con la mappa di come si incastrano e il glossario intero. bipolarclarity.com/it/workbook

Nessun indirizzo di posta, nessuna registrazione, nessuna versione a pagamento. E se preferisci andare un capitolo per volta, va bene lo stesso: ogni lezione ha il suo.

Come tutto questo resta gratuito

Per questo quaderno non hai pagato niente, e nessuno ti ha chiesto un indirizzo email per dartelo. Non c'è una versione a pagamento e non c'è un livello premium. È voluto. La mia psicoeducazione l'ho pagata io, e Bipolar Clarity esiste esattamente per questo: il tuo codice postale e il tuo stipendio non dovrebbero decidere se qualcuno ti spiegherà mai la tua malattia.

Vuol dire però che il progetto sta in piedi su una cosa sola: che la gente lo trovi.

Se tutto questo ti è servito, tre cose aiutano. Tutte e tre sono gratis.

Iscriviti al canale. Per un canale piccolo, sono le iscrizioni e il tempo di visualizzazione a decidere se YouTube mostra una lezione alla persona dopo, quella che cerca alle due di notte. Quella persona non arriverà prima a questo quaderno. Arriverà a un video, oppure a niente.

Dallo a una persona a cui hai pensato davvero. Qualcuno che ha la diagnosi, qualcuno che ama una persona che ce l'ha, qualcuno a cui hanno messo in mano un pieghevole e nient'altro. Questa roba gira come gira il nome di un bravo medico: una persona lo dice a un'altra. E funziona meglio di un post davanti al quale scorrono tutti.

Di' a un professionista che esiste. Un ambulatorio, un gruppo di auto-aiuto, un'associazione, lo psichiatra che vedi fra tre settimane. Possono dare via qualcosa di gratuito, in quindici lingue, per cui nessuno deve registrarsi. Quasi nessuno di loro ha qualcosa di simile da distribuire.

Una cosa che non chiedo: le tue risposte. Le pagine che hai compilato sono tue. Consigliare il quaderno e raccontare in giro la propria salute sono due decisioni diverse, e a te tocca prendere solo la prima.

È tutto su bipolarclarity.com/it/support.

Grazie di essere arrivato/a fin qui. Lavorare su ventiquattro capitoli che parlano della propria malattia non è poco.

— René, Bipolar Clarity



PER TE, E PER CHI TI STA INTORNO

Il tuo piano esiste già. Chi altro sa usarlo?

Usi questo quaderno per capire che cosa ti succede, vedere arrivare un episodio e avere un piano prima che serva. Ma in quel piano non vivi da solo/a. Chi ti vuole bene nota delle cose: che dormi meno, che parli più in fretta, che ti chiudi nel silenzio. Quasi nessuno ha mostrato loro che cosa farne. Così sorvegliano, litigano o non dicono niente.



A novembre 2026 lanciamo **il Bipolar Support Roadmap**: il programma per la tua famiglia, il tuo partner e i tuoi amici.

Cosa può cambiare a casa

OGGI, SPESSO	CON IL ROADMAP
«Hai preso le medicine?», tre volte al giorno.	Aiutano con le cure senza prendere il controllo , e decidono con te come.
Una notte in bianco e tutti in allarme... o nessuno se ne accorge finché è tardi.	Distinguono un segnale d'allarme da una brutta giornata, e sanno cosa fare prima.
In una crisi, ognuno improvvisa.	Hanno fatto un piano di crisi prima che serva , da tenere accanto ai percorsi che scrivi in questo quaderno.
Una discussione che degenera.	Sanno quando mettere in pausa una conversazione, e come riprenderla.

Fatto per affiancare questo programma

Segnali d'allarme, un piano fatto prima della crisi, chiedere prima di intervenire: il Roadmap copre gli stessi temi del tuo quaderno, dal loro lato del tavolo.

Per quattordici mesi mi sono seduto in una stanza che mi ha insegnato la mia malattia. Chi vive con me non ha mai avuto una stanza così. Questa è quella che avrei voluto per loro.

— René

Decidi tu

Passare la pagina successiva è facoltativo: a chi, quando e se farlo. Non contiene niente di ciò che hai scritto. E il Roadmap non chiede loro di sorvegliarti. Insegna a chiedere prima di intervenire, e ad accettare un «no» come risposta.

Devo dire loro che cosa scrivo qui?

No. Al Roadmap non serve.

Costa qualcosa?

No. È gratis come questo programma: niente a pagamento, niente account.

E se non vogliono?

Va bene così. L'invito non scade.

→ **Stacca la pagina successiva, o inoltrala. È per loro.**



Per te, che sostieni una persona con disturbo bipolare

Una persona che ti vuole bene segue un programma per prendersi cura della propria stabilità e ha pensato a te. Ti accorgi delle cose. Nessuno ti ha insegnato che cosa farne. Il Bipolar Support Roadmap serve a questo.

IN CHE COSA TI AIUTERÀ

- **Capire quello che vedi**, senza sorvegliare ogni mossa.
- **Aiutare senza prendere il controllo**: con le cure, con il sonno, con l'alcol o la cannabis.
- **Accorgerti quando un episodio potrebbe iniziare**, e che cosa fare per prima cosa.
- **Parlare durante un conflitto**, e quando mettere in pausa la discussione.
- **Un piano di crisi fatto prima che serva**, con due percorsi.
- **Limiti, figli e fiducia da ricostruire**.
- **Prenderti cura di te**, per riuscire ad andare avanti.

Imparare queste cose aiuta davvero?

In uno studio randomizzato a Barcellona, familiari di persone con disturbo bipolare hanno seguito da soli dodici sessioni di gruppo; i pazienti non partecipavano. Rispetto alle famiglie senza sessioni in più, meno di quei pazienti hanno avuto un nuovo episodio durante lo studio, soprattutto meno episodi maniacali e ipomaniacali.¹ Il Roadmap non è quello studio. Parte dalla stessa idea: ciò che sa chi vive in casa conta.

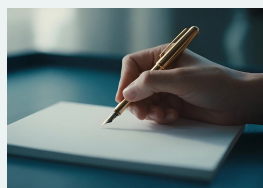
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

LE 19 LEZIONI

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 A una persona cara hanno diagnosticato il bipolare: e ora? 2 Aiutare chi ha il bipolare: qual è davvero il tuo ruolo? 3 Comportamento bipolare: che cosa puoi sapere davvero? 4 Hai causato tu il suo episodio bipolare? 5 Terapia del bipolare: aiutare senza prendere il controllo 6 Bipolare e sonno: aiutare senza prendere il controllo 7 Segnale d'allarme bipolare o solo una brutta giornata? 8 Bipolare, alcol e cannabis: come puoi aiutare? 9 Mania e ipomania: i primi segni che chi è vicino può notare | <ol style="list-style-type: none"> 10 Depressione bipolare e stati misti: che cosa notare 11 Forse sta iniziando un episodio bipolare: che cosa fare? 12 Come parlare con chi ha il bipolare durante un conflitto 13 Rispondere alla mania senza alimentare il conflitto 14 Come aiutare chi ha una depressione bipolare 15 Fai un piano di crisi bipolare prima che serva 16 Bipolare, limiti e figli: dove tracciare il confine 17 Il bipolare mette alla prova la famiglia: da dove partire? 18 Ricostruire la fiducia dopo un episodio bipolare 19 Sostenere chi ha il disturbo bipolare senza perdersi |
|--|---|

COME FUNZIONA Un video breve e un esercizio per ogni lezione • un percorso di due minuti per le settimane in cui hai solo quello • pensato con la persona che sostieni, non alle sue spalle • gratis, senza account • non è una terapia né un servizio di crisi.

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



Esce a novembre 2026. Iscriviti e ti avvisiamo il primo giorno.

Ti passo questo perché...



bipolarclarity.com/it/family

Se ora sei in pensiero per la sua sicurezza: bipolarclarity.com/it/gethelp. Le linee di crisi di ogni paese sono anche nelle ultime pagine di questo documento.

Se sei in pericolo immediato

Chiama subito il numero di emergenza (in Italia, 112).

Linee di crisi per paese

PAESE O REGIONE	NUMERO
Algeria	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 14 (ambulanza) o il 17 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Argentina	chiama il 135 (Buenos Aires) o lo 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	chiama il 13 11 14 — Lifeline (24/7).
Bahrein	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Belgio	chiama il 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brasile	chiama il 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Cile	chiama il *4141 (24/7).
Cina (continentale)	chiama il 12356 — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (quotidianamente, orari variabili da provincia a provincia, almeno 18 ore al giorno).
Danimarca	chiama il 70 201 201 — Livslinien.
Egitto	chiama il 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
Finlandia	chiama il 09 2525 0111 — MIELI (24/7) · English 09 2525 0116.
Francia	chiama il 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).
Germania	chiama lo 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Austria 142 · Svizzera 143.
Hong Kong	chiama il 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, cantonese); multilingue il 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
India	chiama il 14416 o il 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 lingue).
Iraq	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 122 (ambulanza) o il 104 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Israele	chiama il 1201 — ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italia	chiama il 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; emergenze 112.
Giappone	chiama lo 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
Giordania	chiama il 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); emergenze 911.
Kuwait	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Libano	chiama il 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, arabo/inglese/francese).
Messico	chiama l'800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
Marocco	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 15 (ambulanza) o il 19 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Paesi Bassi	chiama il 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) · 113.
Nuova Zelanda	chiama o invia un SMS al 1737 (24/7) · Lifeline 0800 543 354.
Norvegia	chiama il 116 123 — Mental Helse (24/7).

PAESE O REGIONE	NUMERO
Oman	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 9999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Polonia	chiama il 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — orari: vedi 116sos.pl.
Portogallo	chiama l'808 24 24 24 — SNS 24.
Qatar	chiama il 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russia	nessuna linea nazionale di crisi verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Arabia Saudita	chiama il 920033360 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (non 24/7; orario fisso diurno).
Singapore	chiama il 1771 — national mindline (24/7) • SOS 1767.
Sudafrica	chiama il 0800 567 567 — SADAG.
Corea del Sud	chiama il 109 — 자살예방 상담전화 (24/7).
Spagna	chiama il 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Svezia	chiama il 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Taiwan	chiama il 1925 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Tunisia	chiama il 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Emirati Arabi Uniti	chiama il 800-HOPE (800 4673) — National Mental Support Line, MOHAP (8am–8pm, tutti i giorni).
Regno Unito e Irlanda	chiama il 116 123 — Samaritans (24/7); nel Regno Unito puoi anche inviare SHOUT al 85258.
Stati Uniti e Canada	chiama o invia un SMS al 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (qualsiasi paese)	chiama il 112 per le emergenze.

I numeri possono cambiare, e molti paesi non sono elencati qui. Se il tuo manca, trova in pochi secondi una linea locale verificata su findahelpline.com.

Se a casa non sei al sicuro

Le linee qui sotto riguardano la violenza o i maltrattamenti in casa — da parte di un partner, di un familiare, di chiunque viva con te. Una malattia può spiegare un comportamento; non lo giustifica mai. Non devi aver deciso nulla per chiamare.

PAESE O REGIONE	NUMERO
Algeria	chiama il 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (domenica–giovedì, orario diurno).
Argentina	chiama il 144 — Línea 144 (24/7).
Australia	chiama il 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7); oppure manda un SMS al 0458 737 732.
Bahrein	chiama il 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (orari non confermati).
Belgio	chiama il 1712 — Hulplijn 1712 (olandese, nei giorni feriali) • chiama il 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (francese).
Brasile	chiama il 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).

PAESE O REGIONE	NUMERO
Cile	chiama il 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).
Cina (continentale)	chiama il 12338 (componi con il prefisso locale) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
Danimarca	chiama il 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
Egitto	chiama il 15115 — National Council for Women, Complaints Office (24/7).
Finlandia	chiama il 116 016 — Nollalinja (24/7); il vecchio numero 080 005 005 funziona ancora.
Francia	chiama il 3919 — Violences Femmes Info (24/7); la chiamata non compare in bolletta.
Germania	chiama il 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Austria 0800 222 555 • Svizzera 142.
Hong Kong	chiama il 2522 0434 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
India	chiama il 181 — Women Helpline (24/7).
Iraq	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 122 (ambulanza) o il 104 (polizia); per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Israele	chiama il 118 — national domestic violence hotline (24/7, ebraico, arabo, inglese, russo, amarico).
Italia	chiama il 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
Giappone	chiama il 0120-279-889 — DV相談+ (24/7).
Giordania	chiama il 110 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Kuwait	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 112; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Libano	chiama il 03-018019 — KAFA Helpline (24/7, arabo/inglese).
Messico	chiama il 079, opzione 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
Marocco	chiama il 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak", linea verde (arabo/francese; orari non confermati).
Paesi Bassi	chiama il 0800-2000 — Veilig Thuis (24/7).
Nuova Zelanda	chiama il 0800 456 450 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
Norvegia	chiama il 116 006 — VO-linjen (24/7).
Oman	nessuna linea nazionale per la violenza domestica verificata — in un'emergenza chiama il 9999; per trovare una linea, consulta findahelpline.com.
Polonia	chiama il 800 120 002 — Niebieska Linia, Blue Line (24/7); inglese lunedì 6–10pm, russo martedì 6–10pm.
Portogallo	chiama il 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); oppure manda un SMS al 3060.
Qatar	chiama il 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russia	chiama il 8-800-7000-600 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
Arabia Saudita	chiama il 1919 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapore	chiama il 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Sudafrica	chiama il 0800 428 428 — GBV Command Centre (24/7).
Corea del Sud	chiama il 1366 — 여성긴급전화 1366 (24/7).
Spagna	chiama il 016 (24/7) — la chiamata non compare in bolletta • WhatsApp 600 000 016.

PAESE O REGIONE	NUMERO
Svezia	chiama il 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7); il vecchio numero 020-50 50 50 funziona ancora.
Taiwan	chiama il 113 — Protection Hotline 113, per violenza domestica, aggressione sessuale e abusi (24/7, multilingue).
Tunisia	chiama il 1899 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, arabo/francese).
Emirati Arabi Uniti	chiama il 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Regno Unito e Irlanda	Regno Unito 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) • Irlanda 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
Stati Uniti e Canada	negli Stati Uniti, chiama il 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), oppure manda START al 88788. In Canada, trova il rifugio più vicino su sheltersafe.ca.
Europa (qualsiasi paese)	chiama il 112 per le emergenze.

I numeri possono cambiare, e molti paesi non sono elencati qui. Se il tuo manca, il NO MORE Global Directory raccoglie servizi in più di 190 paesi. In caso di pericolo immediato, chiama prima il numero di emergenza del tuo paese.

Ovunque nel mondo

Trova una helpline gratuita nel tuo paese qui: findahelpline.com o befrienders.org. Puoi anche dire a qualcuno di cui ti fidi cosa stai provando e chiedergli di restare con te.

Se non è un'emergenza, ma stai facendo fatica

Chiama il tuo clinico o il tuo team di cura, oppure prenota il primo appuntamento disponibile. Se hai un piano di crisi o un contatto di sicurezza, questo è il momento di usarlo. Superare la prossima ora basta — non devi risolvere tutto oggi.

Bipolar Clarity è contenuto educativo e non può fornire aiuto di emergenza o consulenza medica personale. Usa le risorse sopra per ricevere supporto urgente.