

23

החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות

יש לבחור תחום אחד בחיים ולבנות בו צעד אחד
בר-ביצוע – בלי לתת ציון להחלמה, ומבלי שהדף
הזה יקבל במקומך החלטה על גילוי, טיפול, עניין
משפטי, כלכלי או זוגי.

שיעור 23 מתוך עשרים וארבעה



לצפות בשיעור הזה
bipolarclarity.com/he/program/I23

זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

Bipolar Stability Program הוא עשרים וארבעה שיעורים חינוכיים 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 מוכיח 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

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



להתחיל משיעור 1
/bipolarclarity.com/he/program
101



המטרה של הדף הזה

יש לבחור תחום אחד בחיים ולבנות בו צעד אחד בר-ביצוע – בלי לתת ציון להחלמה, ומבלי שהדף הזה יקבל במקומך החלטה על גילוי, טיפול, עניין משפטי, כלכלי או זוגי.

בסיום נשאר בידיים צעד אחד, בגודל שמתאים ליכולת, לנגישות ולהרשאה שיש בפועל כרגע.

על מה מדבר הפרק הזה

הפרק הזה הולך יחד עם שיעור הווידאו 23. הוא החצי המעשי. הווידאו עושה את ההוראה; בדף הזה נעשית העבודה.

התפקוד אינו ציון לאופי. אחרי אפיזודה קיים לעיתים קרובות פער בין החיים שהיו לבין החיים שאפשר לנהל כרגע, וההמלצה הרגילה – לאט לאט – אינה שימושית, כי היא לא אומרת לאט לאט במה בדיוק. הפרק הזה בוחר דבר אחד ומודד אותו בכנות.

סריקה של שלושה תחומים, ואז בחירה באחד. עבודה או לימודים. כסף. מערכות יחסים. הסתכלות בשלושתם היא הדרך למצוא את זה ששווה לפתוח מחדש; עבודה על שלושתם בבת אחת היא הדרך שבה הצעד אף פעם לא נלקח.

הגדרת התפקיד לפני הפתרון. מה צריך לעבוד היא שאלה שונה מאיך זה נעשה בעבר, ומענה על הראשונה פותח אפשרויות שהשנייה סוגרת. אפשר לפתוח מחדש חדר דרך דלת אחרת.

התאמת הצעד למה שיש בפועל כרגע: יכולת, נגישות, סמכות, הסכמה ובטיחות. לא למה שהיה, ולא למה שנראה שכבר אמור להיות אפשרי. צעד שמניח יכולת של אשתקד אינו שאפתנות – הוא צעד שנכשל ואז נקרא כעדות על האופי.

הגילוי הוא החלטה נפרדת, והיא שייכת לכל אחד ואחת. האם לספר למעסיק, לעמית, לבעל הדירה או לבן משפחה אינו חלק מנקיטת הצעד, והכללים שמגנים משתנים מאוד ממדינה למדינה. כדאי לבדוק מה נהוג במקום המגורים לפני קבלת ההחלטה, ולעולם לא לתת לדף עבודה למהר בעניין הזה.

והבדיקה חלה על הניסוי, ולא על עצמך. האם הצעד התאים, מה הוא עלה, ומה היה משתנה בגודל בפעם הבאה.

הרעיונות המרכזיים

1. **סריקה של שלושה תחומים בחיים, ואז בחירה באחד.** עבודה על הכול בבת אחת היא הדרך שבה הצעד מפסיק לקרות.
2. **הגדרת התפקיד לפני הפתרון.** מה צריך לעבוד היא שאלה שונה מאיך גורמים לזה לעבוד.
3. **התאמת הצעד למה שיש כרגע:** יכולת, נגישות, סמכות, הסכמה ובטיחות.
4. **שמירה על הגילוי כהחלטה נפרדת,** ובדיקת הכללים במקום המגורים לפני קבלתה.
5. **בדיקת הניסוי, לא הערך העצמי כאדם.**

לצפות בסרטון קודם

בווידאו יש שלושה דברים שדף עבודה משטח.

- **סריקה של שלושה תחומים בחיים בלי לדרג אף אחד מהם,** וזה קשה יותר משנשמע וקל יותר לצפייה מאשר לקריאה.

- **למה מסלולי הכסף והעבודה זקוקים לטיפול משלהם**, כולל היכן התוכנית הזאת נעצרת והיכן מתחיל היועץ המוסמך.
 - **מדידת גודלו של צעד אחד בקול רם**, כולל הרגע שבו הוא גדול מדי והופך קטן יותר.
- כדאי לצפות בו לפני הבחירה. שיעור הווידאו הוא החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות – שיעור 23 מתוך Bipolar Stability Program.

לפני שמתחילים

הדף הזה עוזר לסרוק עבודה, כסף ומערכות יחסים, לבחור תחום אחד, ולתכנן צעד אחד תחום גבולות. הוא אינו נותן ציון להחלמה ואינו מנבא מה יקרה.

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.

אם שלב אזהרה רלוונטי, משתמשים במסלול המוסכם שלו, במקום לחכות לדף הזה.

אם קיימת התעללות, איומים, כפייה, ניצול או חשש מפני יצירת קשר: בנספח המשברים שבסוף החוברת הזאת יש סעיף נפרד, «אם אין ביטחון בבית», עם קווי סיוע לפי מדינה. אותה הרשימה נמצאת בכתובת bipolarclarity.com/he/gethelp. לדיור לא בטוח או לחוסר ודאות לגבי מזון, מסלול הבדיקה בסעיף 10 הוא המקום לציין בשם שירות מקומי.

אין לתעד כאן מספרי חשבון, סיסמאות, פרטי שיטה או נגישות לפגיעה עצמית, אבחנה של אדם אחר, או מידע שלא רוצים לרשום כאן.

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 23. 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

סריקת שלושת התחומים

בחירת מצב אחד לכל תחום: יציב, מתוח, מופר, לא ברור, או פרטי. אפשר להוסיף הערה תצפיתית אחת אם היא מועילה. עבודה כוללת עבודה בשכר, לימודים, טיפול בזולת, עבודות בית, התנדבות או פעילות משמעותית. כסף פירושו נגישות מעשית והגנה, לא הכנסה כציון. מערכות יחסים פירושן פונקציה אחת של קשר, גבול או תיאום – לא פסק דין על מערכת יחסים שלמה.

בחירת תחום אחד

יש לבחור עבודה / לימודים / טיפול בזולת, כסף, מערכות יחסים, אין כרגע דבר פתוח, או ממתנים למסלול בטוח.

אם הסריקה יצאה יציבה בשלושתם, אין כרגע דבר פתוח היא התשובה הכנה, ובה מסתיים הדף הזה. לא לכל מי שקורא את זה יש היום מה לשקם, ולדרוש בחירה בכל זאת רק יהיה בגדר המצאת בעיה. כדאי לכתוב שורה אחת על מה שהיה חשוב להגן עליו אם המצב היה משתנה, ולעצור. הבחירה בתחום נעשית מפני שאפשר לתת שם לתפקיד משמעותי, לצעד זמין ולמסלול בדיקה או עזרה – לא מפני שהוא מעורר את הבושה הגדולה ביותר.

עבודה / לימודים / טיפול בזולת	☐	כסף	☐
מערכות יחסים	☐	אין כרגע דבר פתוח	☐
ממתנים למסלול בטוח	☐		

הגדרת תפקיד אחד

יש להשלים: התפקיד שברצוני להנגיש יותר הוא... כדאי לשמור על ניסוח תצפיתי ורלוונטי להווה.

תיאור היכולת הנוכחית וההקשר

מה אפשר לעשות או להשיג כרגע? מה נעשה קשה יותר? איזה הקשר חשוב שייך לצד התצפית הזאת? שינוי בתפקוד הוא מידע, לא הוכחה למאמץ, לאופי או לאבחנה.

ציון המכשול המרכזי והתמיכה

יש להפריד בין המכשול ליכולת. כדאי לציין תלות – הרשאה, כסף, תחבורה, פרטיות, טיפול בילדים, שפה, טכנולוגיה, הסכמה, ציוד, זמן החלמה או ייעוץ מוסמך – ואם כל אחד מהם זמין בפועל.

שער ההחלטה על גילוי

יש למלא רק אם עבודה, לימודים, טיפול בזולת, קצבאות או מערכת רשמית אחרת מעלות שאלת גילוי. יש לבחור: אין צורך בהחלטת גילוי, אין החלטה היום, דרוש מידע מקומי מוסמך, הוחלט מחוץ לחוברת הזאת, או פרטי. אם ייתכן שהמידע יימסר, כדאי לזהות תחילה את התחום המשפטי, המטרה, מקבל המידע, הפרט המינימלי הדרוש, ההשלכות או אי-הוודאות האפשריות, ומקור מקומי מוסמך. התוכנית לעולם לא אומרת לגלות או להסתיר אבחנה.

☐ אין צורך בהחלטת גילוי ☐ אין החלטה היום ☐ דרוש מידע מקומי ☐ הוחלט מחוץ לחוברת הזאת
☐ פרטי

בניית צעד אחד

יש לכתוב צעד רגיל, צעד מינימלי, ומסלול גיבוי או עזרה. כדאי להשתמש בשיטת הצעדים הקטנים של דף הקצב ופתרון הבעיות (שיעור 22). שלושתם נשמרים ברמה שווה – אף אחד מהם אינו הצעד שנכשל – ניתנים לצפייה ונפרדים מהוראה טיפולית, משפטית או כלכלית.

קביעת גבול אחד

יש לתת שם להיקף או לזמן המרבי, למידע שלא ישותף, להחלטות שאינן כלולות, לתנאי ההסכמה, או לתנאי העצירה. לתומך יש רק את התפקיד התחום שהוא הסכים לו.

ציון האחראי והתמיכה הזמינה

למי שייך הצעד? מי הסכים לעזור, ובאיזו משימה מדויקת? מה קורה אם התמיכה הזאת אינה זמינה?

מסלול בדיקה או עזרה

יש לתת שם לנקודת הבדיקה וליעד אחד למקרה שהיכולת, התסמינים, ההסכמה, הנגישות, הסיכון או הסמכות משתנים. בבדיקה עצמה יש לבחור: המשך כרגע, הפחתה, התאמת מרכיב אחד, עצירה, חיפוש מידע מבחוץ, או שימוש במסלול שצוין למעלה. עדיף לתת כאלו שם ממשי מאשר להשאיר קטגוריה: שלב אזהרה עם המסלול המוסכם עליו, איש קשר מהטיפול, שירות מקומי בשמו, או נספח המשברים שבסוף.

המצב הנוכחי של העמוד

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

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כאשר נרשמו לפחות תפקיד אחד שנבחר, צעד, גבול ומסלול בדיקה או עזרה, יחד עם הסריקה. זה לעולם לא אומר החלמה, הגנה משפטית, ביטחון כלכלי, פיוס או אישור קליני.

מצב הדף

נשמר בפרטיות ☐

מחכה למידע ☐

מוכן לשימוש ☐

מסלול לימי אנרגיה נמוכה

העתקה של שתי שורות בדיוק:

1. התחום שנבחר והצעד השימושי הקטן ביותר שלי הם: [לכתוב כאן].

2. הגבול ומסלול הבדיקה או העזרה שלי הם: [לכתוב כאן].

שתי השורות האלה הן טיוטת שיקום שלמה; הן אינן מוכיחות החלמה, אינן יוצרות החלטה משפטית או כלכלית, ואינן מחליפות תמיכה מקצועית. אפשר לעצור כאן.

דוגמה מומחשת (בדויה)

דנה היא דמות בדויה. הסריקה מראה עבודה **מתוח**, כסף **לא ברור**, ומערכת יחסים אחת **יציב**. דנה בוחרת בעבודה כי לתפקיד אחד – קבלת מידע המשימות החיוני של השבוע – יש צעד תחום. היכולת הנוכחית מאפשרת בקשה כתובה קצרה אחת; המכשול הוא ניתוב לא ברור. אין צורך בגילוי אבחנה לשאלה הפרוצדורלית, ודנה רושמת **אין צורך בהחלטת גילוי**. הצעד המינימלי הוא איתור ערוץ המשימות הקיים; הגיבוי הוא פנייה לאיש הקשר הפרוצדורלי שצוין בשם. הגבול מוציא מידע בריאותי מהכלל. הבדיקה בוחנת אם המידע הפך לנגיש ומה היה המאמץ שהוא עלה. התוצאה אינה קובעת יכולת עבודה באופן כללי.

לפני שסוגרים את הדף הזה

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

איזה תפקיד התבהר כשהופרד ממעמד או מזהות?

איזו מגבלת יכולת, נגישות, הסכמה או סמכות שינתה את הצעד?

על מה יצטרך מסלול הבדיקה או העזרה הבא לענות?

שאלה אופציונלית לאיש מקצוע

הדף הזה אינו דורש שאלה לאיש מקצוע. אם שאלה כזו יכולה לעזור:

אפשר לבדוק יחד אם צעד התפקוד הזה מתאים ליכולת הנוכחית שלי, ואיזה מסלול מוסמך צריך לענות על החלקים שמחוץ לתפקידך?

שאלה רשות לאיש מקצוע

לאן זה עובר

מעבירים גוש תמציתי אחד – התחום שנבחר, התפקיד, הצעד הקטן ביותר, הגבול ומסלול הבדיקה או העזרה – לסעיף התפקוד בתוכנית האישית. יש לקשר בחזרה לחומר הזה לפי הגרסה. דף הקצב ופתרון הבעיות נשאר הסמכות לשיטת הצעדים הקטנים; קו הבסיס של שבעה ימי שינה וקצב (שיעור 3) הוא הרישום שממנו הוא נבנה, והוא לעולם לא מועבר לארכיון. פרק הסיכום הסופי רשאי להשתמש בגוש הזה בהרכבה הסופית בלי להחליף אותו.

פרטיות וביטחון

- מקרה דחוף משתמשת במסלול הדחוף המאומת או בעזרת חירום; השלמת הדף הזה ממתנה.
- סימני אזהרה משתמשים בסולם הנוכחי ובמסלול המוסכם עליו.
- התעללות, כפייה, ניצול או פחד משתמשים בסעיף «אם אין ביטחון בבית» שבנספח המשברים שבסוף, או בשירותי החירום המקומיים – ולא בניסוי של יצירת קשר.
- התוכנית הזאת לעולם לא תגיד לגלות או להסתיר אבחנה של הפרעה דו-קוטבית.
- 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.
- אין לרשום כאן סיסמאות, מספרי חשבון, מסמכים מזוהים מהעבודה, או מידע בריאותי פרטי של אדם אחר.

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.

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 משהו 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, וערוב 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.

אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חגיגיים 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

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

ההחלטה שלך

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

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.

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.

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

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



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.

זה באמת עוזר ללמוד את זה?

בניסויי אקראי בברצלונה, קרובי משפחה של אנשים עם הפרעה דו-קוטבית השתתפו בעצמם בשתיים 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.

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.

19 השיעורים

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

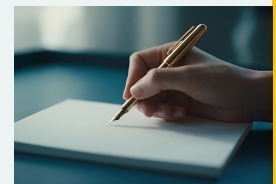
איך זה עובד סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור. מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי. נבנה עם האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו. בחינם, בלי חשבון. לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

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



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 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
אוסטרליה	יש להתקשר אל 14 11 13 – Lifeline (24/7).
בחרין	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 201 201 70 – Livslinien.
מצרים	יש להתקשר אל 0700 888 0800 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • באנגלית 0116 2525 09.
צרפת	יש להתקשר אל 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
גרמניה	יש להתקשר אל 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge (24/7). אוסטריה 142 • שווייץ 143.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, קנטונזית); קו רב-לשוני 2222 2389 – 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 2327 2327 02 – 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 0416 544 079 – 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 2000 911 800 – 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 – Zelfmoordpreventie (24/7) • 113 113.
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 123 116 – 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 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116sos.pl. ראו באתר 116sos.pl – שעות הפעילות.
פורטוגל	יש להתקשר אל 24 24 24 808 – 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 (24/7) – national mindline.
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 567 567 0800 – 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 101 90 – Självvmordslinjen (Mind).
טייוואן	יש להתקשר אל 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
תוניסיה	יש להתקשר אל 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800-800 – HOPE (800 4673) – National Mental Support Line, MOHAP (8am-8pm מדי יום).
בריטניה ואירלנד	יש להתקשר אל 123 116 – 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 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (ראשון-חמישי, שעות היום).
ארגנטינה	יש להתקשר אל 144 – Línea 144 (24/7).
אוסטרליה	יש להתקשר אל 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 737 0458.
בחרין	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 030 30 0800 – 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 005 005 080 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 555 222 0800 • 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 לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.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 לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, ערבית/אנגלית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 079, אפרשות 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 450 456 0800 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
נורווגיה	יש להתקשר אל 006 116 – VO-linjen (24/7).
עומאן	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 002 120 800 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); אנגלית בימי שני 6pm–10pm, רוסית בימי שלישי 6pm–10pm.
פורטוגל	יש להתקשר אל 148 202 800 – 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 428 428 0800 (24/7) – GBV Command Centre.
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 016 116 – 016 (24/7) Kvinnofridslinjen; המספר הישן 50 50 020-50 עדיין פועל.
טייוואן	יש להתקשר אל 113 – 113 Protection Hotline, לאלימות במשפחה, תקיפה מינית והתעללות (24/7, רב-לשוני).
תוניסיה	יש להתקשר אל 1899 – 1899 Ligne Verte, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, ערבית/צרפתית).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800111 – 800111 (24/7) Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC).
בריטניה ואירלנד	בבריטניה 247 2000 0808 – 247 (24/7) National Domestic Abuse Helpline · באירלנד 341 1800 Women's Aid (24/7) – 900.
ארה"ב וקנדה	בארה"ב, יש להתקשר אל 1-800-799-7233 – 1-800-799-7233 National Domestic Violence Hotline, 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, ב-NO 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 חינוכי 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.