

23

Dopo un episodio bipolare: lavoro, soldi, relazioni

Scegli un solo ambito della vita e costruisci al suo interno un passo che si possa fare davvero – senza dare un voto alla tua ripresa personale, e senza che questa pagina prenda al posto tuo una decisione su che cosa dire di te, sulla terapia, sul piano giuridico, sui soldi o sulle relazioni.

LEZIONE 23 DI VENTIQUATTRO



Guarda questa lezione
bipolarclarity.com/it/program/123

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
23	Dopo un episodio bipolare: lavoro, soldi, relazioni
24	Lutto per la persona che eri: bipolare e identità

SEI QUI



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

Scegli un solo ambito della vita e costruisci al suo interno un passo che si possa fare davvero — senza dare un voto alla tua ripresa personale, e senza che questa pagina prenda al posto tuo una decisione su che cosa dire di te, sulla terapia, sul piano giuridico, sui soldi o sulle relazioni.

Te ne vai con un passo tagliato sulla capacità, sull'accesso e sul permesso che hai davvero adesso.

Di che cosa parla questo capitolo

Questo capitolo va con la lezione in video 23. È la metà in cui si lavora. Il video insegna; è su questa pagina che lavori tu.

Il funzionamento non è un voto sul tuo carattere. Dopo un episodio spesso c'è uno scarto fra la vita che avevi e la vita che riesci a portare avanti adesso, e il consiglio di sempre — *prenditela con calma* — non serve a niente perché non dice con calma in che cosa. Questo capitolo ne prende una sola e la taglia con onestà.

Passa in rassegna tre ambiti, e poi scegline uno. Il lavoro o lo studio. I soldi. Le relazioni. Guardarli tutti e tre è il modo per trovare quello che vale la pena riaprire; lavorare su tutti e tre insieme è il modo per non fare mai il passo.

Definisci la funzione prima della soluzione. *Che cosa deve funzionare* è una domanda diversa da *come si faceva prima*, e rispondere alla prima apre possibilità che la seconda chiude. In una stanza si può rientrare da un'altra porta.

Taglia il passo su quello che hai adesso: capacità, accesso, autorità, consenso e sicurezza. Non su quello che avevi, e non su quello che pensi che dovrebbe essere possibile ormai. Un passo che dà per scontata la capacità dell'anno scorso non è ambizione — è un passo che va male e che poi viene letto come una prova su di te.

Che cosa dire di te è una decisione a parte, ed è tua. Se dirlo a chi ti dà lavoro, a un collega, a chi ti affitta casa o a un familiare non fa parte del passo, e le regole che ti proteggono cambiano moltissimo da paese a paese. Guarda come stanno le cose dove vivi prima di decidere, e non lasciare mai che una scheda ti metta fretta su questo.

E rileggi l'esperimento, non te stesso/a. Se il passo andava bene, che cosa è costato, e che cosa taglieresti in un altro modo.

Quello che conta qui

1. **Passa in rassegna tre ambiti della vita, e poi scegline uno.** Lavorare su tutto insieme è il modo in cui il passo smette di succedere.
2. **Definisci la funzione prima della soluzione.** Che cosa deve funzionare è una domanda diversa da come lo farai funzionare.
3. **Taglia il passo su quello che hai adesso:** capacità, accesso, autorità, consenso e sicurezza.
4. **Tieni a parte la decisione su che cosa dire di te,** e guarda come stanno le regole dove vivi prima di prenderla.
5. **Rileggi l'esperimento, non quanto vali come persona.**

Guarda prima il video

Il video tiene tre cose che una scheda appiattisce.

- **Tre ambiti della vita passati in rassegna senza metterli in classifica**, che è più difficile di quanto sembri e più facile da guardare che da leggere.
- **Perché i soldi e il lavoro hanno bisogno di attenzioni loro**, compreso il punto in cui questo Programma si ferma e comincia una persona qualificata che dà consulenza.
- **Un passo tagliato ad alta voce**, compreso il momento in cui è troppo grosso e viene rimpicciolito.

Guardalo prima di scegliere. La lezione in video è *Dopo un episodio bipolare: lavoro, soldi, relazioni* — lezione 23 del Bipolar Stability Program.

Prima di cominciare

Questa pagina ti aiuta a passare in rassegna il lavoro, i soldi e le relazioni, a scegliere un ambito, e a progettare un solo passo con dei limiti. Non dà un voto alla ripresa personale e non prevede che cosa succederà.

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.

Se un gradino d'allarme ti riguarda, prendi il percorso concordato per lui invece di aspettare questa pagina.

Se ci sono maltrattamenti, minacce, costrizione, sfruttamento, o paura che qualcuno ti contatti: l'appendice di crisi alla fine di questo quaderno ha una sezione a parte, «Se a casa non sei al sicuro», con i numeri paese per paese. La stessa lista è su bipolarclarity.com/it/gethelp. Se la casa non è sicura o il cibo non è garantito, il percorso di rilettura della sezione 10 è dove metti il nome di un servizio vicino a te.

Non scrivere qui numeri di conto, credenziali di accesso, metodi per farti del male o dettagli su come accedervi, la diagnosi di un'altra persona, né informazioni che non vuoi che stiano qui.

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**

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 23. 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.

Il percorso abituale

Passa in rassegna tutti e tre gli ambiti

Scegli uno stato per ognuno: STABILE, SOTTO SFORZO, SCOMBINATO, INCERTO oppure PRIVATO. Aggiungi una nota osservabile se serve. Il lavoro comprende il lavoro pagato, lo studio, l'occuparti di qualcuno, il lavoro di casa, il volontariato o un'attività che conta per te. I soldi vogliono dire poterci arrivare in pratica ed essere protetto/a, non il reddito come voto. Le relazioni vogliono dire un legame, un limite o una cosa da coordinare — non un verdetto su un'intera relazione.

Scegli un solo ambito

Scegli **LAVORO / STUDIO / CURA DI QUALCUNO, SOLDI, RELAZIONI, NIENTE DI APERTO IN QUESTO MOMENTO**, oppure **ASPETTO UN PERCORSO SICURO**.

Se la rassegna è tornata stabile in tutti e tre, **NIENTE DI APERTO IN QUESTO MOMENTO** è la risposta sincera e chiude questa pagina. Non tutti quelli che leggono hanno qualcosa da ricostruire oggi, e obbligarti a sceglierne uno lo stesso non farebbe che inventare un problema. Scrivi una riga su quello che vorresti proteggere se le cose cambiassero, e fermati. Scegline uno perché riesci a indicare una funzione che conta, un passo disponibile e un percorso di rilettura o di aiuto — non perché è quello che produce più vergogna.

- | | |
|---|---|
| ☐ LAVORO / STUDIO / CURA DI QUALCUNO | ☐ SOLDI |
| ☐ RELAZIONI | ☐ NIENTE DI APERTO IN QUESTO MOMENTO |
| ☐ ASPETTO UN PERCORSO SICURO | |

Definisci una sola funzione

Completa: La funzione che voglio rendere più disponibile è... Tienila osservabile e di adesso.

Descrivi la capacità che hai adesso e il contesto

Che cosa riesci a fare o a raggiungere adesso? Che cosa diventa più difficile? Quale contesto importante sta accanto a quell'osservazione? Un cambiamento nel funzionamento è un'informazione, non una prova su quanto ti sei impegnato/a, su come sei o sulla diagnosi.

Indica l'ostacolo principale e il supporto

Tieni l'ostacolo separato dalla capacità. Annota da che cosa dipendi — un permesso, i soldi, i trasporti, l'intimità, chi bada ai bambini, la lingua, la tecnologia, un consenso, l'attrezzatura, il tempo per rimetterti o una consulenza qualificata — e se ognuna di queste cose è davvero disponibile.

Il passaggio obbligato su che cosa dire di te

Compila solo se il lavoro, lo studio, l'occuparti di qualcuno, un sussidio o un altro sistema ufficiale ti pongono la domanda su che cosa dire di te. Scegli: NESSUNA DECISIONE DA PRENDERE QUI, OGGI NON DECIDO, MI SERVE UN'INFORMAZIONE QUALIFICATA SUL POSTO, DECISO FUORI DA QUESTO QUADERNO, oppure PRIVATO. Se un'informazione può essere condivisa, comincia col capire quale legge vale, per quale scopo, a chi, qual è il minimo necessario, quali conseguenze e quali incertezze sono possibili, e quale fonte qualificata esiste sul posto. Il Programma non ti dice mai di dire né di nascondere una diagnosi.

- | | |
|--|--|
| ☐ NESSUNA DECISIONE DA PRENDERE QUI | ☐ OGGI NON DECIDO |
| ☐ MI SERVE UN'INFORMAZIONE QUALIFICATA
SUL POSTO | ☐ DECISO FUORI DA QUESTO QUADERNO |
| ☐ PRIVATO | |

Costruisci un solo passo

Scrivi un PASSO NORMALE, un PASSO MINIMO e una RISERVA O PERCORSO DI AIUTO. Usa il metodo dei piccoli passi della Scheda del ritmo e della risoluzione dei problemi (lezione 22). Tieni i tre sullo stesso piano — nessuno dei tre è quello del fallimento — osservabili e separati dalle indicazioni di terapia, giuridiche o sui soldi.

Metti un solo limite

Indica il massimo di ampiezza o di tempo, le informazioni che non condividerai, le decisioni che restano fuori, la condizione del consenso, o la condizione per fermarti. Una persona di supporto ha solo il ruolo con dei limiti che ha accettato.

Indica chi se ne occupa e il supporto disponibile

Chi si occupa del passo? Chi ha accettato di aiutare, e con quale compito preciso? Che cosa succede se quel supporto non è disponibile?

Percorso di rilettura o di aiuto

Indica il punto di rilettura e una destinazione se cambiano la capacità, i sintomi, un consenso, l'accesso, il rischio o l'autorità. Alla rilettura scegli: continuare per adesso, rendere più piccolo, adattare una cosa sola, fermarsi qui, andare a cercare un'informazione fuori, oppure prendere il percorso che ho indicato sopra. Indicalo qui invece di lasciarlo come categoria: un gradino d'allarme con il suo percorso concordato, un contatto delle tue cure, un servizio vicino a te con il suo nome, o l'appendice di crisi alla fine.

A che punto è questa pagina

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

Segna **Pronta da usare** solo quando sono annotati almeno una funzione scelta, un passo, un limite e un percorso di rilettura o di aiuto, insieme alla rassegna. Non vuol dire mai guarito/a, protetto/a dalla legge, al sicuro con i soldi, riconciliato/a né approvato/a da un clinico.

☐

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. L'ambito che ho scelto e il passo utile più piccolo sono: [scrivi qui].

.....

2. Il mio limite e il mio percorso di rilettura o di aiuto sono: [scrivi qui].

.....

Quelle due righe sono una bozza di ricostruzione completa; non dimostrano una ripresa personale, non creano una decisione giuridica o sui soldi, e non sostituiscono il supporto di un professionista. Puoi fermarti qui.

Un esempio svolto (inventato)

Dana è un personaggio inventato, messo insieme da più casi. La rassegna dice lavoro **SOTTO SFORZO**, soldi **INCERTO** e una relazione **STABILE**. Dana sceglie il lavoro perché una funzione — ricevere le informazioni sui compiti essenziali della settimana — ha un passo con dei limiti. La capacità di adesso permette una sola richiesta scritta breve; l'ostacolo è che non si capisce a chi vada rivolta. Per una domanda di procedura non serve dire niente sulla diagnosi, e Dana annota **NESSUNA DECISIONE DA PRENDERE QUI**. Il passo minimo è trovare il canale dei compiti che esiste già; la riserva è chiedere alla persona indicata per le procedure. Il limite tiene fuori le informazioni sulla salute. La rilettura controlla se l'informazione è diventata raggiungibile e quanta fatica è costata. Il risultato non stabilisce la capacità di lavorare in generale.

Prima di chiudere questa pagina

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

Quale funzione è diventata più chiara quando l'hai separata dal ruolo o dall'identità?

.....

Quale limite di capacità, di accesso, di consenso o di autorità ha cambiato il passo?

A che cosa dovrà rispondere la prossima rilettura o il prossimo percorso di aiuto?

Domanda facoltativa per un professionista

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

Possiamo guardare insieme se questo passo sul funzionamento sta dentro la capacità che ho adesso, e a quale percorso qualificato tocca rispondere alle parti che non sono di sua competenza?

Dove va quello che hai scritto

Fai passare un blocco breve — l'ambito scelto, la funzione, il passo più piccolo, il limite e il percorso di rilettura o di aiuto — nella sezione del funzionamento del tuo Piano. Rimanda a questo artefatto con la sua versione. La Scheda del ritmo e della risoluzione dei problemi resta il riferimento per il metodo dei piccoli passi; la sua linea di base di sette giorni su sonno e ritmo (lezione 3) è la traccia da cui è stata costruita e non viene mai archiviata. Il capitolo dell'ultima rilettura può usare questo blocco durante l'assemblaggio finale senza sostituirlo.

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.
- I maltrattamenti, la costrizione, lo sfruttamento o la paura vanno alla sezione «Se a casa non sei al sicuro» dell'appendice di crisi alla fine, oppure ai servizi di emergenza del posto, e non a un esperimento di contatto.
- Il Programma non ti dirà mai di dire né di nascondere una diagnosi di disturbo bipolare.
- 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.
- Non mettere qui credenziali di accesso, numeri di conto, documenti del lavoro che ti identificano né informazioni sanitarie private di un'altra persona.

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).

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.

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.

Ripresa personale (lezione 24) — costruire una vita che conta per te, che è una cosa più larga dell'assenza di sintomi e non è una promessa di guarigione.

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.

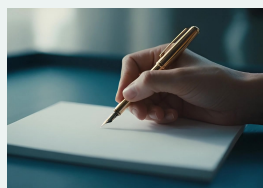
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

LE 19 LEZIONI

- | | |
|---|---|
| 1 A una persona cara hanno diagnosticato il bipolare: e ora? | 10 Depressione bipolare e stati misti: che cosa notare |
| 2 Aiutare chi ha il bipolare: qual è davvero il tuo ruolo? | 11 Forse sta iniziando un episodio bipolare: che cosa fare? |
| 3 Comportamento bipolare: che cosa puoi sapere davvero? | 12 Come parlare con chi ha il bipolare durante un conflitto |
| 4 Hai causato tu il suo episodio bipolare? | 13 Rispondere alla mania senza alimentare il conflitto |
| 5 Terapia del bipolare: aiutare senza prendere il controllo | 14 Come aiutare chi ha una depressione bipolare |
| 6 Bipolare e sonno: aiutare senza prendere il controllo | 15 Fai un piano di crisi bipolare prima che serva |
| 7 Segnale d'allarme bipolare o solo una brutta giornata? | 16 Bipolare, limiti e figli: dove tracciare il confine |
| 8 Bipolare, alcol e cannabis: come puoi aiutare? | 17 Il bipolare mette alla prova la famiglia: da dove partire? |
| 9 Mania e ipomania: i primi segni che chi è vicino può notare | 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.