

23

Życie po epizodzie: praca, pieniądze i relacje

Wybierz jeden obszar życia i zbuduj w nim jeden wykonalny krok – bez oceniania swojego powrotu do zdrowia i bez pozwalania, żeby ta strona podjęła za ciebie decyzję o ujawnieniu, leczeniu, sprawach prawnych, finansach albo relacji.

LEKCJA 23 Z DWUDZIESTU CZTERECH



Obejrzyj tę lekcję
bipolarclarity.com/pl/program/l23

To jedna z dwudziestu czterech lekcji

****Bipolar Stability Program**** to dwadzieścia cztery bezpłatne lekcje dla osób, które mają już diagnozę choroby dwubiegunowej. Każda lekcja to film, a każdy rozdział to papier, który do niego pasuje. Piętnaście języków, bez e-maila, bez konta, bez wersji płatnej.

Zanim zaczniesz

****Nic tutaj nigdy nie powie ci, żebyś zaczynał, przerywał, zmniejszał dawkę, wznawiał, wybierał ani zmieniał lek.**** Zostawienie pustego pola jest dozwolone, „jeszcze nie wiadomo” to odpowiedź, i nie ma tu wersji, którą można oblać. Jeśli rozdział wysyła cię do innej lekcji, jej numer jest w nawiasie kwadratowym. Numery kryzysowe dla twojego kraju są z tyłu tego rozdziału.

Dlaczego to istnieje

Diagnozę choroby dwubiegunowej dostałem w 2018 roku. Pierwszy epizod miałem w 1993 — dwadzieścia pięć lat życia z czymś, co miało nazwę, której mi nikt nie powiedział.

Potem miałem szczęście. Szpital niedaleko mnie prowadził grupę psychoedukacyjną: psychiatra, psycholożka, około dziesięciu osób przy jednym stole, raz w tygodniu, przez czternaście miesięcy. Nikt tam nie mówił mi, co mam robić. Nauczyli mnie, czym to jest. To, co zostało, to nie był jeden fakt — to było to, że ktoś ułożył te fakty *w kolejności*. Dwadzieścia pięć lat zbierałem kawałki; w tamtym pokoju, pierwszy raz, złożyły się w ciąg.

Prawie nikt nie dostaje takiego pokoju. Mój potrzebował dwóch specjalistów, grupy, listy oczekujących i tego wszystkiego wystarczająco blisko mojego domu, żeby chodzić tam co tydzień przez rok. Kosztował mnie też tysiące dolarów.

Więc zbudowałem go od nowa jako coś, co możesz zacząć dziś wieczorem, gdziekolwiek jesteś, w piętnastu językach, za darmo — teraz i później. Nie próbna wersja, nie próbka, nic zatrzymanego na wersję płatną.

— René, Bipolar Clarity

Co budują razem dwadzieścia cztery rozdziały, a jeden nie

Każdy rozdział zapisuje kawałek tego samego dokumentu. Lekcja 1 zaczyna twoją stronę bezpieczeństwa, lekcja 4 nazywa twoje pierwsze sygnały ostrzegawcze, lekcja 19 zamienia je w drabinę z działaniem i kontaktem na każdym stopniu, a lekcja 24 składa to wszystko w twój ****Plan Stabilności****: jedną rzecz, którą możesz komuś podać w zły dzień albo zabrać na wizytę, kiedy brakuje ci słów.

Jeden rozdział daje ci stronę. Dwadzieścia cztery dają ci plan.

Dwadzieścia cztery lekcje

Ten rozdział możesz zrobić samodzielnie — tak został napisany. Numery to kolejność, którą polecamy, a nie zamek.

01	Dwubiegunowa? Zaczynj od tej strony
02	Czym jest choroba dwubiegunowa? (I czym nie jest)
03	Sen i dwubiegunowa: 3 krótkie noce, 3 różne znaczenia
04	Sygnały ostrzegawcze w dwubiegunowej: wybierz swoje 4
05	Leki na dwubiegunową: do czego służy który
06	Oś życia przy dwubiegunowej: uporządkuj swoją historię
07	Dwubiegunowa typu I i II: co naprawdę oznacza ta cyfra
08	Objawy hipomanii, które inni widzą wcześniej niż ty
09	Mania i depresja jednocześnie? Cechy mieszane
10	Dwubiegunowa czy coś innego? Tarczyca, trauma, ADHD
11	Alkohol, kanabis i dwubiegunowa: na co zwrócić uwagę
12	Co przy dwubiegunowej dokłada presji, a co chroni
13	Wizyta u psychiatry a dwubiegunowa: wykorzystaj krótki czas
14	Czuję się dobrze. Po co mi dalej leki na dwubiegunową?
15	Dwubiegunowa i skutki uboczne: co notować, kiedy dzwonić
16	Myślisz o odstawieniu leku na dwubiegunową? Zaczynj tu
17	Dwubiegunowa a ciąża: pytania, które warto zadać wcześniej
18	Czy terapia pomaga przy dwubiegunowej? Co mówią badania
19	Dwubiegunowa: sygnały ciche, wyraźne i pilne
20	Dwubiegunowa: plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny
21	Chyba zaczyna się epizod dwubiegunowy: co teraz zrobić
22	Jak zbudować rutynę, która pomaga przy dwubiegunowej
23	Życie po epizodzie: praca, pieniądze i relacje
24	Żałoba po dawnej sobie: dwubiegunowa i tożsamość

TU JESTEŚ



Zaczynj od lekcji 1
bipolarclarity.com/pl/program/
I01



Wszystkie 24 w jednej książce
bipolarclarity.com/pl/workbook

Cel tej strony

Wybierz jeden obszar życia i zbuduj w nim jeden wykonalny krok — bez oceniania swojego powrotu do zdrowia i bez pozwalania, żeby ta strona podjęła za ciebie decyzję o ujawnieniu, leczeniu, sprawach prawnych, finansach albo relacji.

Wychodzisz z jednym krokiem dopasowanym do możliwości, dostępu i uprawnień, które naprawdę masz teraz.

O czym jest ten rozdział

Ten rozdział towarzyszy lekcji wideo 23. To część robocza. Wideo prowadzi naukę; ten arkusz to miejsce, w którym wykonujesz pracę.

Funkcjonowanie nie jest oceną charakteru. Po epizodzie często pojawia się luka między życiem, które było, a życiem, które da się teraz prowadzić, a standardowa rada — *nie spiesz się* — jest bezużyteczna, bo nie mówi, z czym konkretnie się nie spieszyć. Ten rozdział wybiera jedną rzecz i uczciwie dopasowuje jej rozmiar.

Przejrzyj trzy obszary, potem wybierz jeden. Praca albo nauka. Pieniądze. Relacje. Spojrzenie na wszystkie trzy pozwala znaleźć ten wart ponownego otwarcia; praca nad wszystkimi naraz sprawia, że krok nigdy nie zostaje zrobiony.

Nazwij funkcję, zanim nazwiesz rozwiązanie. *Co musi zadziałać* to inne pytanie niż *jak to się robiło kiedyś*, a odpowiedź na pierwsze otwiera możliwości, które drugie zamyka. Pomieszczenie można otworzyć ponownie przez inne drzwi.

Dopasuj krok do tego, co naprawdę masz teraz: możliwości, dostęp, uprawnienia, zgodę i bezpieczeństwo. Nie do tego, co było kiedyś, ani do tego, co wydaje ci się, że powinno już być możliwe. Krok, który zakłada zeszłoroczne możliwości, to nie ambicja — to krok, który zawodzi, a potem zostaje odczytany jako dowód przeciwko tobie.

Ujawnienie to osobna decyzja, i należy do ciebie. Czy powiesz o tym pracodawcy, koledze albo koleżance z pracy, właścicielowi mieszkania czy komuś z rodziny — to nie jest część zrobienia kroku, a zasady, które cię chronią, różnią się ogromnie w zależności od kraju. Sprawdź, jak jest tam, gdzie mieszkasz, zanim zdecydujesz, i nigdy nie pozwól, żeby ten arkusz cię ponaglał.

A przegląd dotyczy eksperymentu, nie ciebie. Czy krok pasował, co kosztował i co dałoby się dopasować inaczej.

Co tu jest ważne

1. **Przejrzyj trzy obszary życia, potem wybierz jeden.** Praca nad wszystkim naraz sprawia, że krok przestaje się dziać.
2. **Nazwij funkcję, zanim nazwiesz rozwiązanie.** *Co musi zadziałać* to inne pytanie niż *to, jak sprawisz, żeby zadziało*.
3. **Dopasuj krok do tego, co masz teraz:** możliwości, dostęp, uprawnienia, zgodę i bezpieczeństwo.
4. **Zachowaj ujawnienie jako osobną decyzję i sprawdź zasady tam, gdzie mieszkasz, zanim ją podejmiesz.**
5. **Przejrzyj eksperyment, nie swoją wartość jako osoby.**

Najpierw obejrzyj film

Wideo trzyma trzy rzeczy, które arkusz spłaszcza.

- **Trzy obszary życia przejrane bez ustawiania ich w hierarchii** — to trudniejsze, niż brzmie, a łatwiej o obejrzenie, niż o tym przeczytać.
- **Dlaczego pieniądze i praca potrzebują osobnej troski** — łącznie z tym, gdzie kończy się ten Program, a zaczyna wykwalifikowany doradca.
- **Jeden krok dopasowany na głos** — łącznie z momentem, w którym okazuje się za duży i staje się mniejszy.

Obejrzyj je, zanim wybierzesz. Ta lekcja wideo to *Życie po epizodzie: praca, pieniądze i relacje* — lekcja 23 Bipolar Stability Program.

Zanim zaczniesz

Ta strona pomaga ci przejrzeć pracę, pieniądze i relacje, wybrać jeden obszar i zaprojektować jeden ograniczony krok. Nie ocenia powrotu do zdrowia ani nie przewiduje, co się wydarzy.

Jeśli możesz być w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń teraz po służby ratunkowe w swoim kraju. Po zasoby kryzysowe w swoim kraju wejdź na bipolarclarity.com/pl/gethelp albo zajrzyj do aneksu kryzysowego kraj po kraju z tyłu tego zeszytu.

Bezpośrednie niebezpieczeństwo, zamiar samobójczy, plan albo bezpośrednio ryzyko samookaleczenia, zamiar skrzywdzenia kogoś innego, utrata kontaktu z rzeczywistością, silne splątanie, niezdolność do zaspokojenia podstawowych potrzeb albo szybko narastające niebezpieczne zachowanie oznaczają, że trzeba teraz skorzystać z pilnej pomocy klinicznej albo ratunkowej.

Jeśli ma zastosowanie szczebel wczesnych sygnałów ostrzegawczych, skorzystaj z jego uzgodnionej ścieżki, zamiast czekać na tę stronę.

Jeśli jest przemoc, groźby, przymus, wyzysk albo strach przed kontaktem: aneks kryzysowy z tyłu tego zeszytu ma osobną część, „Jeśli w domu nie jesteś bezpieczny lub bezpieczna”, z numerami pomocy kraj po kraju. Ta sama lista jest na bipolarclarity.com/pl/gethelp. Przy niebezpiecznych warunkach mieszkaniowych albo niepewności żywnościowej, ścieżka przeglądu w sekcji 10 to miejsce, gdzie nazwiesz konkretną lokalną placówkę.

Nie zapisuj tutaj numerów kont, haseł, metody albo sposobu dostępu do samookaleczenia, cudzej diagnozy ani informacji, których nie chcesz tu umieszczać.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć:

- „Jeszcze nie wiadomo”
- „Wolę nie odpowiadać”
- „Nie ma tu nic do zapisania”
- **Prywatne — nie zapisuję tego tutaj**

- **Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą**

Skąd biorą się twierdzenia tego rozdziału. Stwierdzenia kliniczne w tej lekcji mają źródła, i te źródła są publiczne: bipolarclarity.com/pl/program/sources, w części dotyczącej lekcji 23. Źródło pokazuje, co mówią opublikowane wytyczne. Nie pokazuje, co dotyczy ciebie, i nigdy nie przeważa nad zdaniem specjalisty, który zna twój przypadek.

Główna ścieżka

Przejrzyj wszystkie trzy obszary

Wybierz jeden status dla każdego obszaru: stabilny, napięty, zakłócony, niepewny albo prywatny. Dodaj jedną obserwowalną notatkę, jeśli to pomoże. Do pracy zalicz zatrudnienie, naukę, opiekę nad kimś, prace domowe, wolontariat albo inną znaczącą aktywność. Pieniądze oznaczają praktyczny dostęp i ochronę, a nie dochód jako ocenę. Relacje oznaczają jedną więź, granicę albo funkcję koordynacji — nie ocenę całej relacji.

Wybierz jeden obszar

Wybierz **PRACA / NAUKA / OPIEKA NAD KIMŚ, PIENIĄDZE, RELACJE, NIC NIE JEST OTWARTE TERAZ** albo **OCZEKUJĘ NA BEZPIECZNĄ ŚCIEŻKĘ**.

Jeśli twój przegląd we wszystkich trzech obszarach wyszedł stabilny, **NIC NIE JEST OTWARTE TERAZ** to uczciwa odpowiedź i ona kończy tę stronę. Nie każdy, kto to czyta, ma dziś coś do odbudowania, a prośenie o wybór mimo to tylko wymyśliłoby problem. Zapisz jedną linijkę o tym, co warto chronić, gdyby coś się zmieniło, i zatrzymaj się. Wybierz jeden obszar, bo da się nazwać znaczącą funkcję, dostępny krok i ścieżkę przeglądu albo pomocy — nie dlatego, że budzi najwięcej wstydu.

☐ PRACA / NAUKA / OPIEKA NAD KIMŚ

☐ PIENIĄDZE

☐ RELACJE

☐ NIC NIE JEST OTWARTE TERAZ

☐ OCZEKUJĘ NA BEZPIECZNĄ ŚCIEŻKĘ

Nazwij jedną funkcję

Uzupełnij: Funkcja, którą chcę uczynić bardziej dostępną, to... Zachowaj to obserwowalne i aktualne.

Opisz obecne możliwości i kontekst

Co możesz teraz zrobić albo do czego masz dostęp? Co staje się trudniejsze? Jaki ważny kontekst należy dodać obok tej obserwacji? Zmiana funkcjonowania to informacja, nie dowód wysiłku, charakteru ani diagnozy.

Nazwij główną barierę i wsparcie

Oddziel barierę od możliwości. Zanotuj zależności — pozwolenie, pieniądze, transport, prywatność, opiekę nad dziećmi, język, technologię, zgodę, sprzęt, czas na regenerację albo poradę specjalisty — i czy każda z nich jest naprawdę dostępna.

Bramka decyzji o ujawnieniu

Uzupełnij tylko wtedy, gdy praca, nauka, opieka nad kimś, świadczenia albo inny formalny system rodzi pytanie o ujawnienie. Wybierz: DECYZJA O UJAWNIENIU NIEPOTRZEBNA, BRAK DECYZJI NA DZIŚ, POTRZEBNA WYKWALIFIKOWANA LOKALNA INFORMACJA, ZDECYDOWANE POZA TYM ZESZYTEM albo PRYWATNE. Jeśli informacja może zostać udostępniona, najpierw określ jurysdykcję, cel, odbiorcę, minimalny niezbędny zakres szczegółów, możliwe konsekwencje albo niepewności i wykwalifikowane lokalne źródło. Program nigdy nie mówi, żeby ujawniać diagnozę albo ją ukrywać.

- | | |
|---|--|
| ☐ DECYZJA O UJAWNIENIU NIEPOTRZEBNA | ☐ BRAK DECYZJI NA DZIŚ |
| ☐ POTRZEBNA WYKWALIFIKOWANA LOKALNA INFORMACJA | ☐ ZDECYDOWANE POZA TYM ZESZYTEM |
| ☐ PRYWATNE | |

Zbuduj jeden krok

Napisz KROK ZWYKŁY, KROK MINIMALNY i PLAN ZAPASOWY ALBO ŚCIEŻKĘ POMOCY. Skorzystaj z metody małych kroków Arkusza Rytmu i Rozwiązywania Problemów (lekcja 22). Trzymaj te trzy na równi — żaden z nich nie jest tym, który zawiódł — obserwowalne i osobne od instrukcji leczenia, prawnych albo finansowych.

Ustal jedną granicę

Nazwij maksymalny zakres albo czas, informacje, których nie udostępnisz, wykluczone decyzje, warunek zgody albo warunek, który zatrzymuje krok. Osoba wspierająca ma tylko tę ograniczoną rolę, którą przyjęła.

Nazwij osobę odpowiedzialną i dostępne wsparcie

Kto odpowiada za ten krok? Kto zgodził się pomóc i w jakim dokładnie zadaniu? Co się dzieje, jeśli to wsparcie jest niedostępne?

Ścieżka przeglądu albo pomocy

Nazwij punkt przeglądu i jeden cel, jeśli zmienia się możliwości, objawy, zgoda, dostęp, ryzyko albo uprawnienia. Przy przeglądzie wybierz: na razie kontynuować, zmniejszyć, dostosować jeden element, przerwać, poszukać informacji z zewnątrz albo skorzystać ze ścieżki nazwanej powyżej. Nazwij to tutaj, zamiast zostawiać to jako kategorię: szczybel wczesnych sygnałów ostrzegawczych i jego uzgodniona ścieżka, kontakt z opieką, nazwana placówka lokalna albo aneks kryzysowy z tyłu zeszytu.

Stan tej strony

Wybierz dokładnie jedno: **Do użycia**, **Czeka na informacje** albo **Zachowuję to dla siebie**.

Zaznacz **Do użycia** tylko wtedy, gdy zapisane są: przynajmniej jedna wybrana funkcja, krok, granica i ścieżka przeglądu albo pomocy, razem z przeglądem obszarów. Nigdy nie oznacza to wyzdrowienia, ochrony prawnej, bezpieczeństwa finansowego, pojednania ani zatwierdzenia klinicznego.

☐ Do użycia

☐ Czeka na informacje

☐ Zachowuję to dla siebie

Ścieżka przy niskiej energii

Przepisz dokładnie dwie linijki:

1. Wybrany obszar i najmniejszy użyteczny krok to: [napisz tutaj]

2. Moja granica i ścieżka przeglądu albo pomocy to: [napisz tutaj]

Te dwie linijki to kompletny szkic odbudowy; nie dowodzą powrotu do zdrowia, nie tworzą decyzji prawnej ani finansowej i nie zastępują wsparcia specjalistów. Możesz tu skończyć.

Przykład krok po kroku (fikcyjny)

Dana to zmyślona postać złożona z wielu historii. Przegląd pokazuje pracę **napiętą**, pieniądze **niepewne**, a jedną relację **stabilną**. Dana wybiera pracę, bo jedna funkcja — otrzymywanie najważniejszych informacji o zadaniach na dany tydzień — ma ograniczony krok. Obecne możliwości pozwalają na jedną krótką pisemną prośbę; barierą jest niejasny sposób przekazywania informacji. Pytanie proceduralne nie wymaga ujawnienia diagnozy, więc Dana zapisuje **DECYZJA O UJAWNIENIU NIEPOTRZEBNA**. Krokiem minimalnym jest znalezienie istniejącego kanału zadań; planem zapasowym jest zapytanie nazwanej osoby kontaktowej do spraw proceduralnych. Granica wyklucza informacje zdrowotne. Przegląd sprawdza, czy informacja stała się dostępna i ile kosztowała wysiłku. Wynik nie ustala ogólnej zdolności do pracy.

Zanim zamkniesz tę stronę

Nieobowiązkowe i prywatne. Nigdy nie przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.

Która funkcja stała się jaśniejsza po oddzieleniu jej od statusu albo tożsamości?

Które ograniczenie możliwości, dostępu, zgody albo uprawnień zmieniło krok?

Na co musi odpowiedzieć następny przegląd albo ścieżka pomocy?

Nieobowiązkowe pytanie do specjalisty

Ta strona nie wymaga pytania do specjalisty. Jeśli jedno by pomogło:

Czy możemy przejrzeć, czy ten jeden krok w funkcjonowaniu pasuje do moich obecnych możliwości, i ustalić wykwalifikowaną ścieżkę dla spraw, które wykraczają poza tę rolę?

Co trafia do twojego Planu Stabilności

Przenieś jeden zwięzły blok — wybrany obszar, funkcję, najmniejszy krok, granicę i ścieżkę przeglądu albo pomocy — do części dotyczącej funkcjonowania w twoim Planie. Odnieś się z powrotem do tego artefaktu przez jego wersję. Arkusz Rytmu i Rozwiązywania Problemów pozostaje autorytetem metody małych kroków; jego Siedmiodniowa Linia Bazowa Snu i Rytmu (lekcja 3) to zapis, z którego powstał, i nigdy nie jest archiwizowana. Ostatni rozdział przeglądu może wykorzystać ten blok podczas ostatecznego złożenia, nie zastępując go.

Prywatność i bezpieczeństwo

- Przy potrzebie pilnej pomocy pierwszeństwo ma sprawdzona pilna pomoc albo pomoc ratunkowa; wypełnianie tej strony może poczekać.
- Sygnały ostrzegawcze korzystają z aktualnej drabiny i uzgodnionej ścieżki.
- Przemoc, przymus, wyzysk albo strach korzystają z części „Jeśli w domu nie jesteś bezpieczny lub bezpieczna” w aneksie kryzysowym z tyłu zeszytu, albo z lokalnych służb ratunkowych, zamiast z eksperymentu kontaktowego.
- Ten Program nigdy nie powie ci, żeby ujawniać diagnozę choroby dwubiegunowej albo ją ukrywać.
- Program nigdy nie mówi, czy zaczynać, przerywać, zmniejszać dawkę, wznawiać, wybierać ani zmieniać lek.
- Twoje odpowiedzi w zeszycie nie są przez Bipolar Clarity przesyłane, wgrywane, zbierane ani monitorowane.
- Nie umieszczaj tutaj haseł, numerów kont, identyfikujących akt z miejsca pracy ani prywatnych informacji zdrowotnych innej osoby.

Pomoc tam, gdzie mieszkasz

Numery kryzysowe dla twojego kraju są na końcu tego rozdziału.

Słowa użyte w tym rozdziale

Tylko te, których ten rozdział naprawdę używa. Pełny słowniczek jest w całym zeszycie.

Główna ścieżka — pełna wersja rozdziału. Ta, której używasz w zwykły dzień.

Odpowiedzi, których zawsze możesz użyć (*wyjścia awaryjne Programu*) — pięć odpowiedzi dostępnych na każdej stronie: **Jeszcze nie wiadomo**, **Wolę nie odpowiadać**, **Nie ma tu nic do zapisania**, **Prywatne — nie zapisuję tego tutaj**, **Wolę omówić to podczas rozmowy ze specjalistą**. To są prawdziwe odpowiedzi, a nie luki. Strona z trzema linijkami, które są prawdziwe, jest warta więcej niż strona wypełniona po to, żeby wyglądała na kompletną.

Stan tej strony — linijka na końcu rozdziału, w której mówisz, na jakim etapie jest ta strona. Są trzy: **Do użycia** (jest tam coś zapisanego, co nie zależy od nikogo innego), **Czeka na informacje** (następny użyteczny krok wymaga dokumentu, daty albo numeru telefonu, którego jeszcze nie masz, więc strona czeka, a nie jest zawieszona) i **Zachowuję to dla siebie** (zdecydowałeś lub zdecydowałaś, żeby tego nie zapisywać, i to jest skończona decyzja, a nie luka).

Szczebel (lekcja 19) — jeden szczebel na twojej drabinie sygnałów ostrzegawczych, z przypisanym działaniem i kontaktem. Szczebel zależy od zmiany względem twojego własnego punktu odniesienia, od wzorca wokół niej, od skutku, od pewności i od twojej historii. Żadna stała liczba ani ocena nie stawia wszystkich na tym samym szczeblu.

Ścieżka — sposób dotarcia do pomocy, zapisany, zanim będzie potrzebny. Program celowo trzyma trzy z nich osobno: wcześniejszą pomoc, pilną pomoc specjalisty i bezpośrednie niebezpieczeństwo. To różne miejsca docelowe z różnymi numerami telefonów, a mieszanie ich sprawia, że plan staje się bezużyteczny właśnie w momencie, kiedy się liczy.

Ścieżka przy niskiej energii — krótsza wersja tego samego rozdziału. Istnieje, bo krótsza ścieżka, doprowadzona do końca w trudnym tygodniu, jest warta więcej niż rozdział pominięty w oczekiwaniu na dobry tydzień. To, co z niej wychodzi, nie jest gorszą odpowiedzią — jest mniejszą.

Funkcjonowanie (lekcja 23) — to, co jesteś w stanie robić na co dzień: praca, nauka, opieka, relacje, sprawy urzędowe. Program traktuje funkcjonowanie jako coś, co się opisuje i odbudowuje kawałek po kawałku, nigdy jako ocenę twojej wartości jako człowieka.

Jeśli ten rozdział był wart czasu

Właśnie skończyłeś lub skończyłaś jeden z dwudziestu czterech. Reszta jest napisana tak samo, są tak samo bezpłatne, i budują jedną rzecz: plan, który możesz komuś podać w zły dzień.

Cały zeszyt ma wszystkie dwadzieścia cztery rozdziały w jednej książce, do tego mapę tego, jak do siebie pasują, i pełny słowniczek. ****bipolarclarity.com/pl/workbook****

Bez adresu e-mail, bez konta, bez wersji płatnej. A jeśli wolisz brać po jednym rozdziale naraz, to też się sprawdza: każda lekcja ma swój.

Jak to zostaje bezpłatne

Za ten zeszyt nie zapłaciłeś ani nie zapłaciłaś, i nikt nie poprosił cię o adres e-mail, żeby ci go dać. Nie ma wersji płatnej ani poziomu premium. To celowe. Ja zapłaciłem za swoją własną psychoedukację, i cały powód, dla którego Bipolar Clarity istnieje, jest taki, że twój kod pocztowy i twoja pensja nie powinny decydować o tym, czy ktoś kiedykolwiek nauczy cię twojej własnej choroby.

To znaczy, że projekt opiera się na jednej rzeczy: czy ludzie go znajdą.

Jeśli to było przydatne, pomagają trzy rzeczy. Wszystkie trzy są bezpłatne.

Zasubskrybuj kanał. Przy małym kanale to subskrybenci i czas oglądania decydują, czy YouTube pokaże lekcję kolejnej osobie, która szuka o drugiej w nocy. Ta osoba nie trafi najpierw na ten zeszyt. Trafi na film, albo nie trafi na nic.

Podaj to jednej osobie, o której naprawdę pomyślałeś lub pomyślałaś. Komuś z diagnozą, komuś, kto kocha osobę, która ją ma, komuś, komu wcisnięto ulotkę i nic więcej. To rozchodzi się tak, jak rozchodzi się nazwisko dobrego lekarza: jedna osoba mówi drugiej. I to działa lepiej niż post, obok którego wszyscy przewijają.

Powiedz specjaliście, że to istnieje. Poradni, grupie samopomocy, stowarzyszeniu, psychiatrze, do którego idziesz za trzy tygodnie. Oni mogą dać coś bezpłatnego, w piętnastu językach, na co nikt nie musi się rejestrować. Większość z nich nie ma nic podobnego do rozdania.

Jedna rzecz, o którą nie proszę: twoje odpowiedzi. Strony, które wypełniłeś lub wypełniłaś, należą do ciebie. Polecenie tego zeszytu i opowiadanie ludziom o własnym zdrowiu to dwie różne decyzje, i musisz podjąć tylko pierwszą.

Wszystko jest na bipolarclarity.com/pl/support.

Dziękuję, że dotarłeś lub dotarłaś aż tutaj. Przejście przez dwadzieścia cztery rozdziały o własnej chorobie to nie jest mała rzecz.

— René, Bipolar Clarity



Twój plan już istnieje. Kto jeszcze umie z niego korzystać?

Korzystasz z tego zeszytu, żeby rozumieć, co się z tobą dzieje, widzieć nadchodzący epizod i mieć plan, zanim będzie potrzebny. Ale w tym planie nie żyjesz w pojedynkę. Ludzie, którzy cię kochają, coś zauważają: że śpisz mniej, mówisz szybciej, milkniesz. Prawie nikt im nie pokazał, co z tym zrobić. Więc obserwują, kłócą się albo nic nie mówią.



W listopadzie 2026 uruchamiamy **Bipolar Support Roadmap**: program dla twojej rodziny, partnera lub partnerki i przyjaciół.

Co może się zmienić w domu

DZIŚ, CZĘSTO	DZIĘKI ROADMAP
„Leki wzięte?“, trzy razy dziennie.	Pomagają w leczeniu, nie przejmując kontroli , i ustalają z tobą, jak.
Jedna nieprzespana noc i wszyscy w pogotowiu... albo nikt nic nie widzi, aż jest za późno.	Odróżniają sygnał ostrzegawczy od gorszego dnia i wiedzą, co zrobić najpierw.
W kryzysie wszyscy improwizują.	Mają plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny , który może leżeć obok ścieżek zapisanych przez ciebie w zeszycie.
Kłótnia, która się zaostrza.	Wiedzą, kiedy przerwać rozmowę i jak do niej wrócić.

Stworzony do pracy z tym programem

Sygnały ostrzegawcze, plan zrobiony przed kryzysem, pytanie, zanim się wkroczy: Roadmap obejmuje to samo co twój zeszyt, tylko z ich strony stołu.

Twój wybór

Przekazanie następnej strony jest dobrowolne: komu, kiedy i czy w ogóle. Nie ma na niej nic z twoich zapisków. A Roadmap nie prosi ich, żeby cię pilnowali. Uczy ich pytać, zanim wkroczą, i przyjmować „nie” jako odpowiedź.

Przez czternaście miesięcy siedziałem w pokoju, który uczył mnie mojej choroby. Ludzie, z którymi żyję, nigdy nie mieli takiego pokoju. Ten jest taki, jakiego bym dla nich chciał.

— René

Czy muszę im mówić, co tu piszę?

Nie. Roadmap tego nie potrzebuje.

Czy to coś kosztuje?

Nie. Jest za darmo, jak ten program. Bez płatnej wersji, bez konta.

A jeśli nie zechcą?

Nic nie szkodzi. Zaproszenie nie wygasa.

→ Oderwij następną stronę lub prześlij ją dalej. Jest dla nich.



Dla Ciebie, gdy wspierasz osobę z chorobą dwubiegunową

Ktoś, komu na tobie zależy, przechodzi program, by dbać o swoją stabilność, i pomyślał o tobie. Zauważasz różne rzeczy. Nikt cię nie nauczył, co z nimi robić. Właśnie do tego służy Bipolar Support Roadmap.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- **Rozumieć, co widzisz**, bez pilnowania każdego kroku.
- **Pomagać, nie przejmując kontroli**: przy leczeniu, śnie, alkoholu czy marihuanie.
- **Zauważać, że epizod może się zaczynać**, i co zrobić najpierw.
- **Rozmawiać w konflikcie**, i kiedy przerwać kłótnię.
- **Plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny**, z dwiema ścieżkami.
- **Granice, dzieci i odbudowa zaufania**.
- **Dbać o siebie**, żeby mieć siłę dalej.

Czy ta wiedza naprawdę pomaga?

W randomizowanym badaniu w Barcelonie bliscy osób z chorobą dwubiegunową sami chodzili na dwanaście sesji grupowych; pacjenci w nich nie uczestniczyli. W porównaniu z rodzinami bez dodatkowych sesji mniej z tych pacjentów miało nowy epizod w czasie badania, głównie mniej epizodów maniackalnych i hipomaniackalnych.¹ Roadmap nie jest takim samym badaniem. Opiera się na tej samej idei: to, co wiedzą ludzie w domu, ma znaczenie.

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

19 LEKCJI

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Bliska osoba ma diagnozę choroby dwubiegunowej: co teraz? 2 Pomoc osobie z chorobą dwubiegunową: jaka jest twoja rola? 3 Zachowania w chorobie dwubiegunowej: co możesz wiedzieć? 4 Czy to ty jesteś przyczyną epizodu? 5 Jak pomóc w leczeniu, nie przejmując kontroli 6 Choroba dwubiegunowa i sen: pomoc bez przejmowania steru 7 Sygnał ostrzegawczy czy gorszy dzień? 8 Choroba dwubiegunowa, alkohol i marihuana: jak pomóc? | <ol style="list-style-type: none"> 9 Wczesne oznaki manii i hipomanii, które mogą zauważyć bliscy 10 Depresja dwubiegunowa i stany mieszane: na co uważać 11 Epizod może się zaczynać: co robić? 12 Konflikt i choroba dwubiegunowa: jak rozmawiać 13 Jak reagować na manię, nie podsycając konfliktu 14 Jak pomóc osobie w depresji dwubiegunowej 15 Przygotuj plan kryzysowy, zanim będzie potrzebny 16 Choroba dwubiegunowa, granice i dzieci: gdzie jest linia? 17 Gdy choroba dwubiegunowa obciąża rodzinę: od czego zacząć? 18 Jak odbudować zaufanie po epizodzie 19 Jak wspierać bliską osobę i nie stracić siebie |
|---|---|

JAK TO DZIAŁA Jedno krótkie wideo i jedna karta pracy na lekcję • dwuminutowa ścieżka na tygodnie, gdy masz siłę tylko na tyle • tworzony razem z osobą, którą wspierasz, nie ponad nią • darmowy, bez konta • to nie terapia ani usługa kryzysowa.

Premiera w listopadzie 2026. Zapisz się, a damy znać pierwszego dnia.

Przekazuję ci to, bo...



bipolarclarity.com/pl/family

Jeśli martwisz się teraz o bezpieczeństwo tej osoby: bipolarclarity.com/pl/gethelp. Telefony kryzysowe dla każdego kraju są też na ostatnich stronach tego dokumentu.

Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie

Zadzwoń teraz pod lokalny numer alarmowy (na przykład 112 w Polsce i w całej Unii Europejskiej, 911 w USA, 999 w Wielkiej Brytanii).

Numery kryzysowe według kraju

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 14 (pogotowie) albo 17 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Argentyna	zadzwoń pod 135 (Buenos Aires) albo 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	zadzwoń pod 13 11 14 — Lifeline (całą dobę).
Bahrajn	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Belgia	zadzwoń pod 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (całą dobę).
Brazylia	zadzwoń pod 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod *4141 (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12356 — 全国心理援助热线, krajowa infolinia wsparcia psychologicznego (codziennie, godziny zależą od prowincji, co najmniej 18 godzin dziennie).
Dania	zadzwoń pod 70 201 201 — Livslinien.
Egipt	zadzwoń pod 0800 888 0700 — infolinia zdrowia psychicznego Ministerstwa Zdrowia i Ludności (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 09 2525 0111 — MIELI (całą dobę) • po angielsku 09 2525 0116.
Francja	zadzwoń pod 3114 — Numéro national de prévention du suicide (całą dobę).
Niemcy	zadzwoń pod 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (całą dobę). Austria 142 • Szwajcaria 143.
Hongkong	zadzwoń pod 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (całą dobę, kantoński); wielojęzyczna 2389 2222 — The Samaritans (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 14416 albo 1800-89-14416 — Tele-MANAS (całą dobę, 20 języków).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 1201 — ERAN, Emotional First Aid (całą dobę).
Włochy	zadzwoń pod 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; w nagłych wypadkach 112.
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-338 — よりそいホットライン (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (całą dobę); w nagłych wypadkach 911.
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej — w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 1564 — Embrace Lifeline, krajowa linia życia (całą dobę, arabski/angielski/francuski).
Meksyk	zadzwoń pod 800 911 2000 — Línea de la Vida (całą dobę).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Maroko	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 15 (pogotowie) albo 19 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Holandia	zadzwoń pod 0800-0113 – 113 Zelfmoordpreventie (całą dobę) • 113.
Nowa Zelandia	zadzwoń albo wyślij SMS pod 1737 (całą dobę) • Lifeline 0800 543 354.
Norwegia	zadzwoń pod 116 123 – Mental Helse (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – godziny: zobacz 116sos.pl.
Portugalia	zadzwoń pod 808 24 24 24 – SNS 24.
Katar	zadzwoń pod 919 – AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii kryzysowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 920033360 – Krajowe Centrum Promocji Zdrowia Psychicznego, infolinia wsparcia psychologicznego (nie całą dobę; ustalone godziny dzienne).
Singapur	zadzwoń pod 1771 – krajowa mindline (całą dobę) • SOS 1767.
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 567 567 – SADAG.
Korea Południowa	zadzwoń pod 109 – 자살예방 상담전화 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 024 – Línea de atención a la conducta suicida (całą dobę).
Szwecja	zadzwoń pod 90 101 – Självordslinjen (Mind).
Tajwan	zadzwoń pod 1925 – 安心專線, infolinia Anxin, Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej (całą dobę).
Tunezja	zadzwoń pod 8010 3666 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800-HOPE (800 4673) – krajowa linia wsparcia psychicznego, MOHAP (codziennie 8:00–20:00).
Wielka Brytania i Irlandia	zadzwoń pod 116 123 – Samaritans (całą dobę); w Wielkiej Brytanii możesz też wysłać SMS ze słowem SHOUT na 85258.
USA i Kanada	zadzwoń albo wyślij SMS pod 988 – Suicide & Crisis Lifeline (całą dobę).
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, sprawdź lokalną linię znajdziesz w kilka sekund na findahelpline.com.

Jeśli w domu nie jesteś bezpieczny lub bezpieczna

Numery poniżej są na przemoc albo krzywdzenie w domu – ze strony partnera lub partnerki, członka rodziny, kogokolwiek, z kim mieszkasz. Choroba może wyjaśniać zachowanie; nigdy go nie usprawiedliwia. Nie musisz niczego jeszcze postanowić, żeby zadzwonić.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Algieria	zadzwoń pod 0560 100 105 – Réseau Wassila-AVIFE (niedziela–czwartek, godziny dzienne).

KRAJ LUB REGION	NUMER
Argentyna	zadzwoń pod 144 – Línea 144 (całą dobę).
Australia	zadzwoń pod 1800 737 732 – 1800RESPECT (całą dobę); albo wyślij SMS na 0458 737 732.
Bahrajn	zadzwoń pod 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (godziny niepotwierdzone).
Belgia	zadzwoń pod 1712 – Hulplijn 1712 (niderlandzki, dni robocze) • zadzwoń pod 0800 30 030 – Écoute Violences Conjugales (francuski).
Brazylia	zadzwoń pod 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (całą dobę).
Chile	zadzwoń pod 1455 – Fono Orientación, SernamEG (całą dobę).
Chiny (kontynentalne)	zadzwoń pod 12338 (wybierz z lokalnym numerem kierunkowym) – infolinia ochrony praw All-China Women's Federation (całą dobę).
Dania	zadzwoń pod 1888 – Lev Uden Vold (całą dobę).
Egipt	zadzwoń pod 15115 – biuro skarg Krajowej Rady Kobiet (całą dobę).
Finlandia	zadzwoń pod 116 016 – Nollalinja (całą dobę); stary numer 080 005 005 nadal działa.
Francja	zadzwoń pod 3919 – Violences Femmes Info (całą dobę); połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym.
Niemcy	zadzwoń pod 116 016 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (całą dobę). Austria 0800 222 555 • Szwajcaria 142.
Hongkong	zadzwoń pod 2522 0434 – całodobowa infolinia dla kobiet Harmony House (całą dobę).
Indie	zadzwoń pod 181 – Women Helpline (całą dobę).
Irak	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 122 (pogotowie) albo 104 (policja); żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Izrael	zadzwoń pod 118 – krajowa infolinia do spraw przemocy domowej (całą dobę, hebrajski, arabski, angielski, rosyjski, amharski).
Włochy	zadzwoń pod 1522 – numero antiviolenza e stalking (całą dobę).
Japonia	zadzwoń pod 0120-279-889 – DV相談+ (całą dobę).
Jordania	zadzwoń pod 110 – krajowa infolinia ochrony rodziny, Wydział Ochrony Rodziny (całą dobę).
Kuwejt	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 112; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Liban	zadzwoń pod 03-018019 – KAFA Helpline (całą dobę, arabski/angielski).
Meksyk	zadzwoń pod 079, opcja 1 – Línea de las Mujeres (całą dobę).
Maroko	zadzwoń pod 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), zielona linia „Koulounamaak” (arabski/francuski; godziny niepotwierdzone).
Holandia	zadzwoń pod 0800-2000 – Veilig Thuis (całą dobę).
Nowa Zelandia	zadzwoń pod 0800 456 450 – Are You OK (całą dobę) • Women's Refuge 0800 733 843.
Norwegia	zadzwoń pod 116 006 – VO-linjen (całą dobę).
Oman	nie udało nam się zweryfikować krajowej linii do spraw przemocy domowej – w nagłym wypadku zadzwoń pod 9999; żeby znaleźć linię pomocy, zobacz findahelpline.com.
Polska	zadzwoń pod 800 120 002 – Niebieska Linia (całą dobę); po angielsku w poniedziałki 18:00–22:00, po rosyjsku we wtorki 18:00–22:00.
Portugalia	zadzwoń pod 800 202 148 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (całą dobę); albo wyślij SMS na 3060.

KRAJ LUB REGION	NUMER
Katar	zadzwoń pod 919 – AMAN Centre, ośrodek ochrony i rehabilitacji społecznej (całą dobę).
Rosja	zadzwoń pod 8-800-7000-600 – ANNA Center, Krajowe Centrum Zapobiegania Przemocy (9:00–21:00).
Arabia Saudyjska	zadzwoń pod 1919 – centrum zgłaszania przemocy domowej, Ministerstwo Zasobów Ludzkich i Rozwoju Społecznego (całą dobę).
Singapur	zadzwoń pod 1800-777-0000 – krajowa infolinia przeciw przemocy i molestowaniu seksualnemu (całą dobę).
Republika Południowej Afryki	zadzwoń pod 0800 428 428 – GBV Command Centre (całą dobę).
Korea Południowa	zadzwoń pod 1366 – 여성긴급전화 1366 (całą dobę).
Hiszpania	zadzwoń pod 016 (całą dobę) – połączenie nie pojawia się na rachunku telefonicznym • WhatsApp 600 000 016.
Szwecja	zadzwoń pod 116 016 – Kvinnofridslinjen (całą dobę); stary numer 020-50 50 50 nadal działa.
Tajwan	zadzwoń pod 113 – infolinia ochrony 113, dla przemocy domowej, napaści seksualnej i nadużyć (całą dobę, wielojęzyczna).
Tunezja	zadzwoń pod 1899 – Ligne Verte 1899, Krajowe Obserwatorium do Walki z Przemocą wobec Kobiet (całą dobę, arabski/francuski).
Zjednoczone Emiraty Arabskie	zadzwoń pod 800111 – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (całą dobę).
Wielka Brytania i Irlandia	Wielka Brytania 0808 2000 247 – National Domestic Abuse Helpline (całą dobę) • Irlandia 1800 341 900 – Women's Aid (całą dobę).
USA i Kanada	w USA zadzwoń pod 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (całą dobę), albo wyślij SMS ze słowem START na 88788. W Kanadzie najbliższy dom bezpieczny znajdziesz na sheltersafe.ca.
Europa (dowolny kraj)	w nagłych wypadkach zadzwoń pod 112.

Numery mogą się zmieniać, i wielu krajów tu nie ma. Jeśli twojego brakuje, NO MORE Global Directory ma spis usług w ponad 190 krajach. Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, najpierw zadzwoń pod lokalny numer alarmowy.

Gdziekolwiek na świecie

Bezpłatną infolinię w swoim kraju znajdziesz tu: findahelpline.com albo befrienders.org. Możesz też powiedzieć komuś, komu ufasz, co czujesz, i poprosić, żeby został lub została przy tobie.

Jeśli to nie jest nagły wypadek, ale jest ci trudno

Zadzwoń do swojego specjalisty albo zespołu leczącego, albo umów się na najbliższą możliwą wizytę. Jeśli masz plan kryzysowy albo kontakt bezpieczeństwa, to jest moment, żeby z niego skorzystać. Wystarczy przetrwać najbliższą godzinę – nie musisz dziś rozwiązać wszystkiego.

Bipolar Clarity to treści edukacyjne i nie może zapewnić pomocy ratunkowej ani osobistej porady lekarskiej. Skorzystaj z zasobów powyżej, żeby uzyskać pilne wsparcie.