

23

双相发作之后的生活：工作、金钱和人际关系

选出生活里的一个方面，在里面搭建一个能走得通的步骤——不给你的康复打分，也不让这一页替你做出披露、治疗、法律、财务，或者人际关系方面的决定。

第 23 课，共二十四课



观看这一课

bipolarclarity.com/zh/program/l23/

打印出来，写在上面，留着它。

bipolarclarity.com/zh/

这是二十四课里的一课

Bipolar Stability Program 是二十四节免费课程，写给已经拿到双相情感障碍诊断的人。每一课是一段视频，每一章是配套的纸质材料。十五种语言，不需要邮箱，不需要账号，也没有付费版本。

开始之前

这里的任何内容都不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换药物。空着不填是可以的，「还不知道」也是一个答案，这里没有一种做法算是失败。如果某一章把你指向另一课，课号会写在方括号里。你所在国家的危机热线在这一章的最后。

为什么会有这个项目

我在 2018 年被确诊双相情感障碍。第一次发作是在 1993 年——二十五年里，我一直带着一样有名字、却没人告诉过我名字的东西生活。

后来我运气好。我家附近的一家医院办了一个心理教育小组：一位精神科医生，一位心理师，大约十个人围坐一桌，每周一次，持续十四个月。那里没有人告诉我该怎么做。他们教给我的是那是什么。留下来的不是某一条具体的事实，而是有人把这些事实按顺序排好了。我花了二十五年收集碎片；在那个房间里，它们第一次连成了一条线。

几乎没有人能有这样一个房间。我的那个需要两位专业人员、一个小组、一份等候名单，还要离家近到能连续一年每周都去。它还花了我好几千美元。

所以我把它重新搭建成一样你今晚就能开始的东西，不管你在哪里，有九种以上的语言，免费——现在免费，以后也免费。不是试用，不是样品，没有什么留着不给，等你付费才给。

— René, Bipolar Clarity

二十四章加在一起，能做到一章做不到的事

每一章都在写同一份文件的一部分。第 1 课开始写你的安全页，第 4 课给你最早的预警信号起了名字，第 19 课把它们变成一架阶梯，每一级都配有一个行动和一个联系人，第 24 课把这一切汇总成你的**稳定计划**：一样你可以在糟糕的一天交给别人的东西，或者在你找不到合适的话时带去就诊。

一章给你一页。二十四章给你整份计划。

这二十四课

你也可以单独完成这一章——它本来就是这样设计的。数字是我们建议的顺序，不是硬性规定。

01	刚确诊双相情感障碍？先写这一页	
02	什么是双相情感障碍？（以及它不是什么）	
03	双相情感障碍与睡眠：睡得少，3种情况意义不同	
04	双相情感障碍早期预警信号：选出属于你的4个	
05	我吃的双相药物到底是做什么用的？	
06	双相情感障碍生命图表：整理自己的病史	
07	双相 I 型和 II 型：这个数字真正的意思	
08	双相轻躁狂：别人往往比你先发现的信号	
09	躁狂和抑郁同时出现？双相的混合特征	
10	是双相情感障碍还是别的？甲状腺、创伤、ADHD	
11	酒精、大麻和双相情感障碍：要留意什么	
12	双相情感障碍：什么在加压，什么在保护你	
13	双相情感障碍复诊：让短短的问诊更有用	
14	感觉没事了，为什么还要吃双相药物？	
15	双相药物的副作用：记什么、什么时候该打电话	
16	想停用双相药物？先看这一课	
17	双相情感障碍与怀孕：要早点问的问题	
18	心理治疗对双相情感障碍有用吗？证据怎么说	
19	双相预警信号：轻微、明显、紧急三个等级	
20	怎么写双相危机应对计划——趁还用不上的时候	
21	我觉得双相发作要开始了，该怎么办？	
22	怎么搭建一套帮到双相情感障碍的日常安排	
23	双相发作之后的生活：工作、金钱和人际关系	你在这里
24	为曾经的自己哀悼：双相情感障碍与身份认同	



从第 1 课开始
bipolarclarity.com/zh/program/l01



二十四课合订成一本
bipolarclarity.com/zh/workbook

这一页是为了什么

选出生活里的一个方面，在里面搭建一个能走得通的步骤——不给你的康复打分，也不让这一页替你做出披露、治疗、法律、财务，或者人际关系方面的决定。

你会带走的，是一个大小刚好符合你现在实际拥有的能力、可及性和许可的步骤。

这一章讲的是什么

这一章和第 23 课的视频配套。它是动手的那一半。视频负责讲解；这一页是你动手写的地方。

功能状态不是一种人品评分。 一次发作之后，你曾经过的生活和你现在能应付的生活之间，常常有一个差距，而标准的建议——慢慢来——没什么用，因为它没说清楚在什么事情上慢下来。这一章挑出一件事，诚实地为它定好大小。

先扫描三个方面，再选一个。 工作或学习。金钱。人际关系。看清楚这三个方面，是你找到那个值得重新打开的方面的方式；同时在三个方面都下手，是这一步永远迈不出去的方式。

先定义作用，再定义解决方案。 需要起作用的是什么是一个和以前是怎么做的不同的问题，先回答第一个问题，会打开第二个问题会关上的选项。一个房间，可以从另一扇门重新打开。

让这一步和你现在实际拥有的东西相配：能力、可及性、权限、同意，和安全。不是和你曾经拥有的相配，也不是和你觉得现在应该能做到的相配。一个假设你还有去年那种能力的步骤，不是雄心——它是一个会失败、然后被拿来当作对你这个人的证据的步骤。

披露是一个独立的决定，它属于你。 要不要告诉雇主、同事、房东，或者家人，不是迈出这一步的一部分，而且保护你的规则，在不同国家差别很大。在你做决定之前，先弄清楚你所在地的规定，绝不要让一张工作表替你赶这个决定。

复查的是这个实验，不是你自己。 这一步合不合适、付出了什么代价，以及你会怎样重新调整大小。

关键概念

1. **先扫描生活的三个方面，再选一个。** 同时在所有方面下手，是这一步永远不会发生的方式。
2. **先定义作用，再定义解决方案。** 需要起作用的是什么，和你要怎样让它起作用，是两个不同的问题。
3. **让这一步和你现在拥有的相配：**能力、可及性、权限、同意，和安全。
4. **让披露保持是一个独立的决定，**在做决定之前，先查清楚你所在地的规定。
5. **复查的是这个实验，不是你作为一个人的价值。**

先看视频

视频承载了三件一张工作表会压扁的事。

- **扫描生活的三个方面，不给任何一个排名——**这比听起来更难，看视频也比读文字更容易理解。
- **为什么金钱和工作这两个方面需要各自的小心处理，**包括这个项目在哪里止步、一位合格的顾问从哪里开始。

- 一个步骤是怎样一边说出口一边确定大小的，包括它太大、然后被改小的那一刻。

在你做选择之前先看这段视频。视频课是 双相发作之后的生活：工作、金钱和人际关系 —— Bipolar Stability Program 的第 23 课。

开始之前

这一页帮你扫描工作、金钱和人际关系，选出一个方面，设计一个有边界的步骤。它不给康复打分，也不预测会发生什么。

如果可能有即刻危险，请立刻联系你所在地区的紧急服务。你所在国家的危机热线可以在 bipolarclarity.com/zh/gethelp 查到，也可以查看本书背面按国家列出的完整危机联络附录。

即刻危险、自杀意图、自杀计划或即将自我伤害的风险、伤害他人的意图、与现实失去联系、严重的意识混乱、无法满足基本需要，或者迅速升级的危险行为，都要现在就使用紧急临床帮助或急救帮助。

如果某一级预警横档适用，就使用它商定好的路径，而不是等着填完这一页。

如果存在虐待、威胁、胁迫、剥削，或者对联系感到害怕：这本工作手册背面的危机附录里有单独一节，「如果在家不安全」，按国家列出了具体的联系方式。同一份清单也在 bipolarclarity.com/zh/gethelp。对于住房不安全或者食物没有保障的情况，第 10 节里的复查路径，就是你写下一项具体的本地服务名称的地方。

不要在这里记录账号、密码、自伤方式／获取途径的细节、别人的诊断，或者任何你不想写在这里的信息。

你随时可以给出的答案：

- 还不知道
- 我不想回答
- 这里没有什么可记的
- 私密——这里不记
- 我想留到和专业人员谈时再说

这一章的说法从哪里来。这节课里的临床说法都有出处，而且是公开的：bipolarclarity.com/zh/program/sources，第 23 课那一部分。一个出处只说明已发表的指南怎么说，并不说明它适不适合你，也永远不能凌驾于了解你病情的临床医生之上。

常规路径

扫描全部三个方面

为每一个方面选一个状态：稳定、紧张、被打乱、不确定，或者私密。如果有用，可以加一条能观察到的备注。工作包括有报酬的工作、学习、照顾他人、家务、志愿服务，或者有意义的活动。金钱指的是实际的可及性和保障，不是把收入当成一个分数。人际关系指的是一种联系、边界，或者协调方面的作用——不是对整段关系下一个结论。

选出一个方面

选工作／学习／照顾他人、金钱、人际关系、目前没有需要处理的，或者正在等一条安全的路径。

如果你的扫描结果显示三个方面都很稳定，目前没有需要处理的就是诚实的答案，这一页到这里就完成了。不是每一个读到这里的人，今天都有需要重建的东西，硬要挑一个出来，只会凭空制造一个问题。写一行你想保护的，以防情况有变，然后停下。选一个方面的理由，是因为能说出一个有意义的作用、一个能做到的步骤，和一条复查／求助路径——不是因为它最能让人感到羞耻。

☐ 工作／学习／照顾他人
 ☐ 金钱
 ☐ 人际关系
 ☐ 目前没有需要处理的

☐ 正在等一条安全的路径

定义一个作用

补完这句话：我想让它变得更容易做到的作用是..... 让它保持可观察、贴近当下。

描述目前的能力和背景

你目前能做什么、能用上什么？什么变得更难了？还有什么重要的背景，应该和这条观察放在一起？功能状态上的变化是信息，不是努力程度、人品，或者诊断的证明。

说出主要的障碍和支持

把障碍和能力分开。记下各种依赖条件——许可、金钱、交通、隐私、照顾孩子、语言、技术、同意、设备、恢复所需的时间，或者合格的建议——以及每一项是不是真的能用上。

披露决定关口

只有当工作、学习、照顾他人、福利，或者另一个正式的系统提出了披露方面的问题时，才填写这一部分。选：不需要做披露方面的决定、今天先不决定、需要合格的本地信息、在这本工作手册之外已经决定了，或者私密。如果信息可能会被分享，先确认管辖范围、目的、接收方、所需的最少细节、可能的后果／不确定性，以及一个合格的本地信息来源。这个项目从不会叫你披露或者隐瞒一个诊断。

- ☐ 不需要做披露方面的决定 ☐ 今天先不决定 ☐ 需要合格的本地信息 ☐ 在这本工作手册之外已经决定了
- ☐ 私密

搭建一个步骤

写下下一个正常的一步、最小的一步，和备用或求助路径。使用节奏与解决问题表 (课 22) 的小步骤方法。让这三个保持平等——没有哪一个是失败的那个——可以观察，并且和治疗、法律或财务方面的指示分开。

设定一条边界

写出最大的范围／时间、你不会分享的信息、排除在外的决定、同意的条件，或者停止的条件。一位支持者只执行他们接受的、有边界的角色。

说出负责人和可用的支持

谁负责这一步？谁已经同意帮忙，具体是哪项任务？如果那份支持用不上了，会怎样？

复查或求助路径

写出复查时间点，以及如果能力、症状、同意、可及性、风险，或者权限发生变化时的一个去处。复查时选择：暂时继续、减少、调整其中一个部分、停止、寻求外部信息，或者使用我上面写的那条路径。在这里写清楚它，而不是留成一个笼统的类别：一档预警和它商定好的路径、一位照护联系人、一项指定的本地服务，或者书后的危机附录。

这一页目前的状态

只选一个：可以使用、等待信息，或者保留为私密。

只有当以下条件成立时，才勾选**可以使用**——至少记录了一个选定的作用，一个步骤，一条边界，以及一个复查或求助路径，加上扫描结果。它绝不代表已经康复、获得法律保护、财务上有保障、关系已经和解，或者获得了临床批准。

☐

可以使用

☐

等待信息

☐

保留为私密

低能量路径

正好抄两行：

1. 我选定的方面和最小的有用步骤是：[写在这里]。

2. 我的边界和复查或求助路径是：[写在这里]。

这两行就是一份完整的重建草稿；它们不能证明康复，不创建一个法律或财务上的决定，也不能替代专业支持。你可以在这里停下。

一个虚构的示例

戴娜是一个虚构的综合人物。扫描结果显示工作**紧张**、金钱**不确定**，一段人际关系**稳定**。戴娜选择了工作，因为有一个作用——收到本周必需的任务信息——有一个有边界的步骤可以做。目前的能力允许写一条简短的书面请求；障碍是流程不清楚。这个流程性的问题不需要披露诊断，戴娜记录的是**不需要做披露方面的决定**。最小的步骤是找到现有的任务渠道；备用方案是询问指定的流程联系人。这条边界排除了健康信息。复查检查的是这条信息有没有变得能拿到，以及花了多少精力。这个结果不能证明工作能力方面的普遍结论。

合上这一页之前

自愿填写，而且私密。从不发送、上传、收集，也从不被追踪。

把这个作用和状态或者身份分开之后，什么变得更清楚了？

哪个能力、可及性、同意，或者权限方面的限制，改变了这一步？

下一次复查或求助路径，需要回答什么？

给专业人员的问题（自愿）

这一页不要求一个给专业人员的问题。如果写一个有帮助：

能不能帮我看看，这一个功能方面的步骤是不是符合我目前的能力？超出你职责范围的部分，应该用哪条合格的路径来解决？

可以问专业人员的问题（自愿）

这里写的内容会用在哪儿

把一个简明的区块——选定的方面、作用、最小的步骤、边界，以及复查／求助路径——转存到你计划里关于功能状态的那一节。用版本号链接回这份成果。节奏与解决问题表依然是小步骤方法方面的权威；它的 7 天睡眠与节律基线 (课 3) 是它所依据的记录，绝不会被归档。最后的复查那一章，可能会在最后汇总的时候用到这个区块，但不会取代它。

隐私与安全

- 需要立即求助时，要使用你确认过的紧急路径或急救帮助；这一页可以先放一放。
- 预警信号使用目前的阶梯和商定好的路径。
- 虐待、胁迫、剥削，或者恐惧，要用书后危机附录里「如果在家不安全」那一节，或者当地的紧急服务，而不是一次联系方面的实验。
- 这个项目绝不会叫你披露或者隐瞒一个双相情感障碍的诊断。
- 这个项目永远不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换任何药物。
- 你在工作手册里写的答案不会被发送、上传、收集，也不会被 Bipolar Clarity 追踪。
- 不要把密码、账号、能辨认身份的工作记录，或者别人的私密健康信息，写在这一页上。

你所在地的帮助资源

你所在国家的危机热线在这一章的最后。

这一章用到的词

只列出这一章真正用到的词。完整的术语表在完整版工作手册里。

你随时可以给出的答案（这个项目的「万能出口」）— 五个在任何一页都随时可用的答案：**还不知道、我不想回答、这里没有什么可记的、私密——这里不记、我想留到和专业人员谈时再说**。它们是真正的答案，不是空白。一页写了三行真话，比一页填得看起来很完整更有价值。

常规路径 — 一章的完整版本。是平常的一天该用的那个版本。

这一页目前的状态 — 一章结尾处、你说明这一页进展到那里的那一行。一共有三种：**可以使用**（已经写了一些不依赖别人的内容）、**等待信息**（下一步有用的动作需要一份记录、一个日期或一个你还没有的电话号码，所以这一页是「还没到」而不是「中止了」），以及**保留为私密**（你决定不写下来，这是一个已经做完的决定，不是一个空缺）。

低能量路径 — 同一章的简短版本。它存在的理由是：在艰难的一周里做完的短版本，比为了等一个好状态而被跳过的一章更有价值。它做出来的不是一个较差的答案，而是一个较小的答案。

如果这一章值得花的这些时间

你刚刚完成了二十四课中的一课。其余的课写法一样，也一样免费，它们一起搭建同一样东西：一份你可以在糟糕的一天交给别人的计划。

完整版工作手册把二十四章合在一本书里，还附有它们如何拼在一起的地图，以及完整的术语表。bipolarclarity.com/zh/workbook

不需要邮箱，不需要账号，没有付费版本。如果你更愿意一章一章来，那也可以——每一课都有自己单独的一章。

这一切怎么保持免费

你没有为这本工作手册付过钱，也没有人为了把它给你而问你要邮箱。这里没有付费版本，也没有高级版。这是刻意的。我自己的心理教育课是付了钱的，Bipolar Clarity 存在的全部理由，就是你的邮编和你的收入不应该决定你有没有机会了解自己的病。

这确实意味着，这个项目要靠一件事活下去：人们能不能找到它。

如果这一课对你有用，有三件事能帮上忙。这三件事都是免费的。

订阅这个频道。 对一个小频道来说，订阅数和观看时长，决定了 YouTube 会不会把某一课推给下一个凌晨两点还在搜索的人。那个人不会先找到这本工作手册。他们会先找到一段视频，或者什么都找不到。

把它给一个你真正想到过的人。 一个拿到诊断的人，一个爱着某个有这个诊断的人的人，一个只被塞过一张传单、别的什么都没有的人。这东西传播的方式，就像一个好医生的名声传开的方式——一个人告诉另一个人，这比一条大家划过去就忘的帖子更管用。

告诉一位专业人员它的存在。 一家诊所、一个互助小组、一个协会、你三周后要见的精神科医生。他们可以把一样免费、有十五种以上语言、不需要注册的东西送出去。他们当中大多数手上没有这样的东西可以给出去。

有一件事我不会要求你做：交出你的答案。你填写的那些页面是你自己的。推荐这本工作手册，和告诉别人你自己的健康状况，是两个不同的决定，你只需要做第一个。

一切都在 bipolarclarity.com/zh/support。

谢谢你走到了这里。把二十四章关于自己疾病的内容读完、写完，不是一件小事。

— René, Bipolar Clarity



你的计划已经有了。还有谁知道怎么用它？

你用这本工作手册，是为了理解自己身上发生的事，看出发作的苗头，并在需要之前就有一份计划。但活在这份计划里的，不只是你一个人。爱你的人会注意到一些事：你睡得少了，话说得快了，变得沉默了。几乎没有人教过他们该怎么办。于是他们盯着你、和你争吵，或者什么都不说。



2026 年 11 月，我们将推出 **Bipolar Support Roadmap**：写给你的家人、伴侣和朋友的课程。

家里可能发生的变化

现在，常常是	有了 Roadmap
“你吃药了吗？”一天问三遍。	他们帮你配合治疗， 但不包办 ，怎么帮由你们一起商定。
一夜没睡，全家都紧张起来……或者直到太晚才有人发现。	他们分得清 预警信号 和普通的糟糕一天，也知道先做什么。
危机来了，每个人都在临场发挥。	他们 在需要之前就做好了危机计划 ，可以和你在这本工作手册里写下的路径放在一起。
一场越吵越凶的争执。	他们知道 什么时候该暂停 对话，也知道怎么再回到这个话题。

为配合这个课程而设计

预警信号、危机前就做好的计划、介入之前先问：Roadmap 讲的和你的工作手册是相同的内容，只是从他们的角度出发。

十四个月里，我坐在一个教我认识自己疾病的房间里。和我一起生活的人，从来没有过这样的房间。这就是我希望他们当初能有的那个房间。

— René

由你决定

下一页要不要转交，完全由你决定：给谁、什么时候、给不给。里面没有任何你写过的内容。而且 Roadmap 不会让他们盯着你。它教他们介入之前先问，并把“不”当作一个回答。

我必须告诉他们我在这里写了什么吗？

不用。Roadmap 不需要这些。

要花钱吗？

不用。和这个课程一样免费。没有付费版，也不用注册账号。

如果他们不想参加呢？

没关系。这份邀请一直有效。

→ 把下一页撕下来，或者转发出去。这是给他们的。



写给正在支持有双相情感障碍的亲友的你

一个关心你的人正在参加一个照顾自身稳定的课程，他们想到了你。你会注意到一些事，却没有人教过你该怎么做。Bipolar Support Roadmap就是为此而设的。

你会学到什么

- **理解你看到的事**，而不用盯着每一个举动。
- **帮忙而不包办**：在治疗、睡眠、酒精或大麻方面。
- **察觉发作可能正在开始**，以及先做什么。
- **在冲突中沟通**，以及什么时候暂停争吵。
- **在需要之前做好危机计划**，有两条路径。
- **界限、孩子和重建信任**。
- **照顾好自己**，才能一直走下去。

学这些真的有用吗？

在巴塞罗那的一项随机对照试验中，双相情感障碍患者的亲属单独参加了十二次团体课程，患者本人没有参加。与没有接受额外课程的家庭相比，研究期间这些患者中出现新一次发作的人更少，主要是躁狂和轻躁狂发作更少。¹Roadmap不是那项试验。它建立在同一个想法上：家里的人知道什么，很重要。

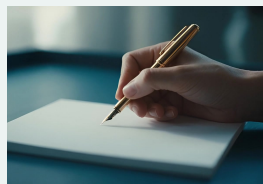
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19 节课

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 你爱的人被诊断为双相情感障碍，接下来怎么办？ | 11 双相发作可能要开始了，你该怎么做？ |
| 2 帮助双相情感障碍亲友：你真正的角色是什么？ | 12 冲突中如何与双相情感障碍亲友沟通 |
| 3 理解双相情感障碍的行为：你真正能知道什么？ | 13 如何回应躁狂，而不让冲突升级 |
| 4 双相发作是你造成的吗？ | 14 如何帮助正处于双相抑郁中的人 |
| 5 如何帮忙配合双相治疗，而不包办 | 15 趁还用不上，先做好双相危机计划 |
| 6 双相情感障碍与睡眠：如何帮忙而不包办 | 16 双相情感障碍、界限与孩子：底线在哪里 |
| 7 是双相预警信号，还是只是糟糕的一天？ | 17 双相情感障碍让家庭不堪重负时，从哪里开始？ |
| 8 双相情感障碍、酒精与大麻：你能怎么帮？ | 18 双相发作之后如何重建信任 |
| 9 亲友可能注意到的躁狂和轻躁狂早期信号 | 19 支持双相情感障碍亲友，而不失去自己 |
| 10 双相抑郁和混合状态：要留意什么 | |

怎么进行 每课一段短视频和一张练习表·两分钟路径，留给只剩这点余力的那几周·和你支持的人一起打造，而不是绕过他们·免费，无需账号·不是治疗，也不是危机服务。

提供 15 种语言： English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



2026 年 11 月上线。现在登记，第一天就通知你。

我把这个转给你，是因为.....



bipolarclarity.com/zh/family

如果你现在担心他们的安全：bipolarclarity.com/zh/gethelp。各国的危机热线也列在本文件最后几页。

如果你正处于即刻危险中

现在就拨打你所在地的紧急号码（中国大陆拨打 110 或 120）。

按国家或地区列出的危机热线

国家或地区	热线
阿尔及利亚	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 14（救护车）或 17（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
阿根廷	拨打 135（布宜诺斯艾利斯）或 0800 345 1435——Centro de Asistencia al Suicida。
澳大利亚	拨打 13 11 14——Lifeline（24/7）。
巴林	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
比利时	拨打 1813——Zelfmoordlijn 1813（24/7）。
巴西	拨打 188——CVV, Centro de Valorização da Vida（24/7）。
智利	拨打 *4141（24/7）。
中国大陆	拨打 12356——全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline（每日开放，各省时间不同，每天至少18小时）。
丹麦	拨打 70 201 201——Livslinien。
埃及	拨打 0800 888 0700——Ministry of Health and Population mental health hotline（24/7）。
芬兰	拨打 09 2525 0111——MIELI（24/7）· 英语 09 2525 0116。
法国	拨打 3114——Numéro national de prévention du suicide（24/7）。
德国	拨打 0800 111 0 111——Telefonseelsorge（24/7）。奥地利 142· 瑞士 143。
香港	拨打 2896 0000——The Samaritan Befrienders Hong Kong（24/7，粤语）；多语种拨打 2389 2222——The Samaritans（24/7）。
印度	拨打 14416 或 1800-89-14416——Tele-MANAS（24/7，20 种语言）。
伊拉克	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 122（救护车）或 104（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
以色列	拨打 1201——ERAN, Emotional First Aid（24/7）。
意大利	拨打 02 2327 2327——Telefono Amico Italia；紧急情况拨打 112。
日本	拨打 0120-279-338——よりそいホットライン（24/7）。
约旦	拨打 079 544 0416——JCPA Suicide & Crisis Line（24/7）；紧急情况拨打 911。
科威特	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
黎巴嫩	拨打 1564——Embrace Lifeline, National Lifeline（24/7，阿拉伯语/英语/法语）。
墨西哥	拨打 800 911 2000——Línea de la Vida（24/7）。
摩洛哥	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 15（救护车）或 19（警察）；如需查找热线，见 findahelpline.com。
荷兰	拨打 0800-0113——113 Zelfmoordpreventie（24/7）· 113。
新西兰	拨打或发短信至 1737（24/7）· Lifeline 0800 543 354。

国家或地区	热线
挪威	拨打 116 123——Mental Helse（24/7）。
阿曼	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 9999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
波兰	拨打 116 123——Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym——开放时间见 116sos.pl。
葡萄牙	拨打 808 24 24 24——SNS 24。
卡塔尔	拨打 919——AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre（24/7）。
俄罗斯	没有可核实的全国性危机热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
沙特阿拉伯	拨打 920033360——National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline（非24小时；白天时段开放）。
新加坡	拨打 1771——national mindline（24/7）· SOS 1767。
南非	拨打 0800 567 567——SADAG。
韩国	拨打 109——자살예방 상담전화（24/7）。
西班牙	拨打 024——Línea de atención a la conducta suicida（24/7）。
瑞典	拨打 90 101——Självmordslinjen（Mind）。
台湾	拨打 1925——安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare（24/7）。
突尼斯	拨打 8010 3666——Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS)。
阿拉伯联合酋长国	拨打 800-HOPE (800 4673)——National Mental Support Line, MOHAP（每天8:00-20:00）。
英国与爱尔兰	拨打 116 123——Samaritans（24/7）；在英国也可以发短信 SHOUT to 85258。
美国与加拿大	拨打或发短信至 988——Suicide & Crisis Lifeline（24/7）。
欧洲（任何国家）	紧急情况拨打 112。

号码可能会变化，也有很多国家没有列在这里。如果你的国家不在列表里，几秒钟内就能在 findahelpline.com 找到一条核实过的本地热线。

如果你在家里不安全

下面这些热线是给家里发生的暴力或虐待的——来自伴侣、家人，或任何和你一起生活的人。一种疾病可以解释一种行为；它从来不能成为借口。你不需要已经下定了什么决心才能拨打这些电话。

国家或地区	热线
阿尔及利亚	拨打 0560 100 105——Réseau Wassila-AVIFE（周日至周四，白天时段）。
阿根廷	拨打 144——Línea 144（24/7）。
澳大利亚	拨打 1800 737 732——1800RESPECT（24/7）；或发短信至 0458 737 732。
巴林	拨打 80001488——Aisha Yateem Family Counseling Centre（开放时间未确认）。
比利时	拨打 1712——Hulplijn 1712（荷兰语，工作日）· 拨打 0800 30 030——Écoute Violences Conjugales（法语）。

国家或地区	热线
巴西	拨打 180——Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7)。
智利	拨打 1455——Fono Orientación, SernamEG (24/7)。
中国大陆	拨打 12338 (前面加拨当地区号) ——All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7)。
丹麦	拨打 1888——Lev Uden Vold (24/7)。
埃及	拨打 15115——National Council for Women, Complaints Office (24/7)。
芬兰	拨打 116 016——Nollalinja (24/7)；旧号码 080 005 005 仍然可用。
法国	拨打 3919——Violences Femmes Info (24/7)；通话记录不会出现在电话账单上。
德国	拨打 116 016——Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7)。奥地利 0800 222 555 · 瑞士 142。
香港	拨打 2522 0434——Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7)。
印度	拨打 181——Women Helpline (24/7)。
伊拉克	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 122 (救护车) 或 104 (警察)；如需查找热线，见 findahelpline.com。
以色列	拨打 118——全国家庭暴力热线 (24/7，希伯来语、阿拉伯语、英语、俄语、阿姆哈拉语)。
意大利	拨打 1522——numero antiviolenza e stalking (24/7)。
日本	拨打 0120-279-889——DV相談+ (24/7)。
约旦	拨打 110——National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7)。
科威特	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 112；如需查找热线，见 findahelpline.com。
黎巴嫩	拨打 03-018019——KAFA Helpline (24/7，阿拉伯语/英语)。
墨西哥	拨打 079，选项 1——Línea de las Mujeres (24/7)。
摩洛哥	拨打 8350——Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM)，「Koulounamaak」绿色热线 (阿拉伯语/法语；开放时间未确认)。
荷兰	拨打 0800-2000——Veilig Thuis (24/7)。
新西兰	拨打 0800 456 450——Are You OK (24/7) · Women's Refuge 0800 733 843。
挪威	拨打 116 006——VO-linjen (24/7)。
阿曼	没有可核实的全国性家庭暴力热线——如遇紧急情况，拨打 9999；如需查找热线，见 findahelpline.com。
波兰	拨打 800 120 002——Niebieska Linia, Blue Line (24/7)；英语周一 18:00-22:00，俄语周二 18:00-22:00。
葡萄牙	拨打 800 202 148——Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)；或发短信至 3060。
卡塔尔	拨打 919——AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7)。
俄罗斯	拨打 8-800-7000-600——ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9:00-21:00)。
沙特阿拉伯	拨打 1919——Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7)。
新加坡	拨打 1800-777-0000——National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7)。
南非	拨打 0800 428 428——GBV Command Centre (24/7)。

国家或地区	热线
韩国	拨打 1366——여성긴급전화 1366（24/7）。
西班牙	拨打 016（24/7）——通话记录不会出现在电话账单上 · WhatsApp 600 000 016。
瑞典	拨打 116 016——Kvinnofridslinjen（24/7）；旧号码 020-50 50 50 仍然可用。
台湾	拨打 113——Protection Hotline 113，用于家庭暴力、性侵和虐待（24/7，多语种）。
突尼斯	拨打 1899——Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women（24/7，阿拉伯语/法语）。
阿拉伯联合酋长国	拨打 800111——Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC)（24/7）。
英国与爱尔兰	英国拨打 0808 2000 247——National Domestic Abuse Helpline（24/7）· 爱尔兰拨打 1800 341 900——Women's Aid（24/7）。
美国与加拿大	在美国，拨打 1-800-799-7233——National Domestic Violence Hotline（24/7），或发短信 START 至 88788。在加拿大，可在 sheltersafe.ca 查找离你最近的庇护所。
欧洲（任何国家）	紧急情况拨打 112。

号码可能会变化，也有很多国家没有列在这里。如果你的国家不在列表里，NO MORE 全球名录收录了190多个国家的服务。如果你正处于即刻危险中，请先拨打你所在地的紧急号码。

世界任何地方

在这里找到你所在国家的免费求助热线：findahelpline.com 或 befrienders.org。你也可以告诉一个你信任的人你的感受，请他们陪着你。

如果不是紧急情况，但你正在很艰难地撑着

打电话给你的临床医生或护理团队，或者预约最早能约到的时间。如果你有一份危机计划或一个安全联系人，现在就是用上它的时候。撑过接下来这一小时就够了——你不需要今天就解决所有事。

Bipolar Clarity 是教育性内容，不能提供紧急帮助或个人医疗建议。如需紧急支持，请使用上面的资源。