

24

الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية

يُفسّح مجال للهوية، والفقد، والتعافي الشخصي. ثم
تُجمّع خطة الاستقرار في شيء يمكن التنقل فيه،
ويُتحقّق من يملك ماذا وأي المسارات لا تزال حالية،
ويُتمرّن على استعمالها مرة واحدة، وتُحدّد المراجعة
التالية.

الدرس 24 من أربعة وعشرين



مشاهدة هذا الدرس
bipolarclarity.com/ar/program/l24

هذا درس واحد من أربعة وعشرين

برنامج Bipolar Stability Program أربعة وعشرون درسا مجانية لمن سبق أن تلقى تشخيص اضطراب ثنائي القطب. كل درس فيديو، وكل فصل هو الورق المرافق له. خمس عشرة لغة، بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة.

هذا هو الفصل الوحيد الذي لا يقوم بذاته. الدرس الرابع والعشرون يجمع الخطة التي تبنيها الدروس الثلاثة والعشرون الأخرى؛ والوصول إلى هنا أولا يعني ألا شيء بعد ليُجمع. يُفضّل البدء من مكان آخر: الدرس الأول لمن يريد الأكثر فائدة، أو الدرس التاسع عشر لمن يريد الدرس الذي يُعاد إليه.

قبل البدء

لن يُطلب هنا أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استئنائه أو اختياره أو تغييره. ترك الخانة فارغة مسموح، و«غير معروف بعد» إجابة، ولا توجد هنا نسخة يمكن الفشل فيها. إن أحال فصل إلى درس آخر، فرقم الدرس بين قوسين. وأرقام الأزمات الخاصة بكل بلد موجودة في آخر هذا الفصل.

لماذا وُجد هذا البرنامج

شُخصت باضطراب ثنائي القطب عام 2018. وكانت النوبة الأولى عام 1993: خمسة وعشرون عاما مع شيء له اسم لم يخبرني به أحد.

ثم حالني الحظ. كان في مستشفى قريب مني فريق للتثقيف النفسي: طبيب نفسي، وأخصائية نفسية، وعشرة أشخاص تقريبا حول طاولة، مرة كل أسبوع، على مدى أربعة عشر شهرا. لم يخبرني أحد هناك بما يجب فعله. بل علّموني ما هو هذا الشيء. وما بقي لم يكن حقيقة واحدة بعينها، بل أن أحدا رتب الحقائق في تسلسل. كنت قد جمعت قطعاً متفرقة على مدى خمسة وعشرين عاما؛ وفي تلك الغرفة، ولأول مرة، صارت تسلسلا.

لا يصل إلى تلك الغرفة كثيرون. احتجتُ أنا إلى مختصين، ومجموعة، وقائمة انتظار، وكل ذلك قريبا بما يكفي من سكني لحضوره كل أسبوع طوال عام. وكلّفتني أيضا آلاف الدولارات.

فأعدت بناءه ليكون شيئا يمكن البدء فيه الليلة، أينما كان المكان، بخمس عشرة لغة، مجانا، الآن ولاحقا. لا تجربة، ولا عينة، ولا شيء محجوز لنسخة مدفوعة.

– ريني، Bipolar Clarity

ما تبنيه الفصول الأربعة والعشرون ولا يبنيه فصل واحد

كل فصل يكتب جزءا من الوثيقة نفسها. الدرس الأول يبدأ صفحة السلامة، والدرس الرابع يسمّي أولى علامات التحذير، والدرس التاسع عشر يحولها إلى سلّم بفعل وجهة اتصال في كل درجة، والدرس الرابع والعشرون يجمع كل ذلك في خطة **الاستقرار**: شيء واحد يمكن تسليمه لأحد في يوم صعب، أو حملة إلى موعد حين تعجز الكلمات.

الفصل الواحد يمنح صفحة. والأربعة والعشرون تمنح الخطة.

الدروس الأربعة والعشرون

يمكن إنجاز هذا الفصل وحده – فقد كُتب لهذا الغرض. الأرقام هي الترتيب المقترح، لا قيда ملزما.

01	تشخيص حديث بثنائي القطب؟ هذه الصفحة أولا
02	ما هو اضطراب ثنائي القطب؟ أكثر من تقلب مزاج
03	النوم وثنائي القطب: تتبع التغيرات سبعة أيام
04	علامات إنذار مبكر لنوبة ثنائي القطب: ماذا تفعل أولا
05	ما وظيفة دواء ثنائي القطب فعلا؟
06	الخط الزمني لثنائي القطب: رسم تاريخ المزاج
07	النوع الأول والثاني من ثنائي القطب: ما الفرق
08	الهوس والهوس الخفيف: علامات قد لا تلاحظ
09	اكتئاب ثنائي القطب مع أفكار متسارعة؟ السمات المختلطة
10	ثنائي القطب أم شيء آخر؟ فرط الحركة والصدمة وغيرها
11	الكحول والقنب وثنائي القطب: ما الذي يلاحظ
12	ثنائي القطب: ما يزيد الضغط وما يحمي
13	كيف تُحصّر لموعد طبيب نفسي بثنائي القطب
14	العلاج الحاد وعلاج المداومة: لماذا تختلف أدوية ثنائي القطب
15	آثار جانبية لثنائي القطب: ما يُتابع ومتى يُتصل
16	التفكير في إيقاف دواء ثنائي القطب؟ البداية من هنا
17	ثنائي القطب والحمل: أسئلة تُطرح مبكرا
18	هل يساعد العلاج النفسي في ثنائي القطب؟ ما تقوله الأدلة
19	علامات إنذار ثنائي القطب: خفية وواضحة وعاجلة
20	كيف تُعدّ خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها
21	أظن أن نوبة ثنائي القطب بدأت – ماذا أفعل؟
22	بناء روتين يساعد مع ثنائي القطب
23	الحياة بعد نوبة ثنائي القطب: العمل والمال والعلاقات
24	الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية

هنا الموقع الحالي

الأربعة والعشرون كلها في كتاب

واحد

bipolarclarity.com/ar/workbook



البدء من الدرس 1

bipolarclarity.com/ar/program/101



الغرض

يُفسح مجال للهوية، والفقد، والتعافي الشخصي. ثم تُجمّع خطة الاستقرار في شيء يمكن التنقل فيه، ويُتحقق من يملك ماذا وأي المسارات لا تزال حالية، ويُتمرن على استعمالها مرة واحدة، وتُحدّد المراجعة التالية.

تُغادر هذه الصفحة بـ خطة منتهية يمكن الاهتداء فيها تحت الضغط، وتاريخ للعودة إليها.

موضوع هذا الفصل

هذا الفصل مرتبط بالدرس المصوّر 24. وهو النصف العملي منه. الفيديو يتولى التعليم؛ وهذه الصفحة هي مكان العمل الفعلي – وهي الأخيرة، فتفعل أمرين في آن واحد.

أولاً: الهوية، والجزء الذي لا يُعدّ أحد له. فبعد التشخيص قد يجد الشخص نفسه ينظر إلى الوراء ويسأل أي الذكريات كانت حقاً هو. وهل كان الطموح مرضاً. وهل يمكن الوثوق بالثقة بالنفس. وتلك أسئلة تستحق العناية، ولا يمكن للتشخيص وحده الإجابة عنها.

لا حاجة لتقسيم الحياة إلى ذات سليمة وذات مريضة. فالنوبات حقيقية؛ وكذلك العواقب. وكذلك القيم، والفكاهة، والثقافة، والعلاقات، والمهارات، والتناقضات، والطرق الخاصة لفهم الذات. وتقدّم هذه الصفحة خمس كلمات متساوية – لا تزال ملكي، تغيّرت، غير مؤكدة، مختارة الآن، خاصة – وهي أوصاف، لا رتب. ويمكن أن ينطبق أكثر من واحدة على الجزء نفسه من الحياة.

يُسمح للفقد أن يبقى فقداً. فلا يُطلب جانب مشرق، ولا سرد كامل، ولا جدول زمني، ولا التزام بأن يصبح الأمر ملهماً.

ثانياً: تُجمّع الخطة بحيث يمكن العثور على الأشياء فيها. فهرسة حسب الاستعمال، لا حسب ترتيب الدروس – لأنه في اليوم الذي تُحتاج فيه سُبْحَت عن شيء محدد، لا عن الفصل الحادي عشر. ثم يُختبَر ذلك الفهرس مرة واحدة، على سيناريو متخيّل خفيف، للعثور على الاحتكاك قبل أن يفعل يوم حقيقي ذلك.

الاكتمال يعني قابلاً للعثور عليه، وحالياً، ومملوكاً، وموسوماً بصدق. ولا يعني مستقراً سريريا، أو متعافياً، أو آمناً في كل ظرف، أو قادراً على مواجهة نوبة وحده.

ثم ينتهي البرنامج، وذلك ليس كاتهاء العمل. وتبقى ثلاثة أشياء حية: سجل النوم والإيقاع، وسلّم الإنذار، وهذه الخطة عند نقطة المراجعة المختارة هنا. وتتوقف الدروس الأربعة والعشرون عن كونها مسارا تعليمياً وتصبح رفّاً يُعاد إليه لأن شيئاً حدث – وهذا هو الغرض من الفهرس الذي بُني للتو.

وهناك أيضاً برنامج ثانٍ في الطريق، من أجل من حول الشخص. الشركاء، والوالدون، والأبناء البالغون، والأصدقاء المقربون: أولئك الذين يلاحظون أموراً ولم يُعلّموا أبداً ما يفعلونه بما يلاحظونه. وحين يوجد سيكون على bipolarclarity.com/ar/family. وهو غير موجود بعد.

الأفكار الأساسية

تحمل الهوية الاستمرارية، والتغير، وعدم اليقين، والاختيار، والخصوصية، في آن واحد. لا يتطلب الفقد جانبا مشرقا، ولا سردا كاملا، ولا جدولا زمنيا. التعافي الشخصي أوسع من الأعراض، ولا يعد أبدا بشفاء. تُفهرس الخطة المنتهية حسب الاستعمال، لا حسب ترتيب الدروس. فالبحت سيكون عن شيء، لا مراجعة مسار تعليمي. الاكتمال يعني قابلا للعثور عليه، وحاليا، ومملوكا، وموسوما بصدق. ولا يعني معتمدا سريريا. التمرين متخيل وخفيف عمدا. فهو يختبر التنقل والاحتكاك، لا أداء الطوارئ أبدا.

مشاهدة الفيديو أولا

ثلاثة أمور توجد فقط في الفيديو الأخير.

الكوكبة النجمية، والإذن الذي تمنحه: يُحتفظ بكل نجمة، وتُغيّر الخطوط، ولا يُمحى شيء. ريني يتحدث عن أصعب فترة من عامه، وكيف يميز بين الحزن العادي والعرض دون تجاهل أي منهما. كيف يبدو الأسبوع الخامس والعشرون، مُقالا بحق لا مُدرجا في قائمة.

يُشاهد الفيديو قبل تجميع أي شيء. الدرس المصور هو الحداد على الذات السابقة: ثنائي القطب والهوية — الدرس 24 من Bipolar Stability Program.

قبل البدء

إن كان هناك خطر وشيك، فالاتصال بخدمات الطوارئ المحلية يكون الآن. وخطوط الأزمات في بلدك موجودة على bipolarclarity.com/ar/gethelp، أو في ملحق الأزمات بلدا بلدا في آخر هذه الكراسة.

الخطر الوشيك، أو نية الانتحار، أو وجود خطة، أو وشك إيذاء النفس، أو نية إيذاء شخص آخر، أو فقدان الاتصال بالواقع، أو الارتباك الشديد، أو العجز عن تلبية الحاجات الأساسية، أو السلوك الخطير المتصاعد بسرعة: كل ذلك يستدعي المساعدة السريرية العاجلة أو مساعدة الطوارئ الآن.

إن انطبقت درجة تحذير حالية، يُستعمل مسارها المتفق عليه بدل متابعة هذا التأمل أو التمرين.

قد يتداخل الحزن العادي مع نوبة اكتئابية؛ ولا يمكن لهذه الكراسة أن تقرر أيهما يحدث. وأي تدهور واضح، أو فقدان أداء، أو تنشيط، أو تغير مختلط، أو خوف، أو قلق، ينتمي إلى جهة الاتصال في الرعاية المُسمّاة أصلا، أو المسار المتفق عليه في سلم الإنذار.

ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليبه تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره.

إجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

إجابات يمكن استعمالها دائما:

غير معروف بعد

أفضل عدم الإجابة

لا شيء لتسجيله هنا

خاص – غير مسجل هنا

أفضل طرح هذا في حديث مع مختص

من أين يأتي ما يذكره هذا الفصل. العبارات السريرية في هذا الدرس موثقة، والمصادر عامة: bipolarclarity.com/ar/program/sources، تحت الدرس 24. المصدر يُظهر ما تقوله الإرشادات المنشورة. لا يُظهر ما ينطبق على حالة بعينها، ولا يعلو أبداً على المختص الذي يعرف تلك الحالة.

المسار الأساسي

المسؤول، والإصدار، والموقع

يُسجل الاسم المفضل أو الأحرف الأولى، وإصدار الخط، والتاريخ، والولاية القضائية، واللغة، وموقع الحفظ الحالي، وموضع مسودة الاستجابة للأزمة – الصفحة التي يجب أن تعمل تحت الضغط.

فحص حالة الهوية

لأي مجالات تختار – القيم، والأدوار، والقدرات، والعلاقات، والجسد، والثقة بالنفس، والآمال، واللغة، والثقافة، والمجتمع، أو الحياة اليومية – تستعمل لا تزال ملكي، أو تغيّرت، أو غير مؤكدة، أو مختارة الآن، أو خاصة. ولا يُطلب أي مجال، ولا تحسب أي درجة.

الاعتراف بفقد أو تغيير واحد

يُكَمَّل فقط ما يبدو آمناً: شيء أفتقده، أو شيء تغير، هو... ويمكن تسمية كلفته فقط – الطاقة، أو الانتماء، أو الفرصة، أو اليقين، أو الكرامة، أو التواصل – أو اختيار خاص. ولا تطلب قصة، أو تفسير، أو جانب مشرق.

كتابة سطر واحد لاستمرارية الهوية

يُكَمَّل: لا أزال أحمل [س]؛ و[ص] تغير أو بقي غير مؤكد؛ والآن أريد حماية أو اختيار [ع]. تُعَدَّل الصياغة بما يناسب الشخص. ولا يلزم أن تتفق الاستمرارية، والتغير، والاختيار.

تحديد التعافي الآن

يُكَمَّل: في الوقت الحالي، يعني التعافي... تُستعمل القيم والظروف الحالية. ويمكن للتعافي أن يتعايش مع الأعراض، والإعاقة، والدعم، وعدم اليقين، والعلاج، والحزن. ولا يعني شفاء، أو غياب أعراض، أو العودة إلى الماضي.

هذا هو الفصل. وما يلي هو التجميع: ترتيب الصفحات، وتسجيل أي صفحة تحل الآن محل أي، وتحديد تاريخ مراجعة. وهذا يستحق الفعل وهو ليس النوع نفسه من العمل – إنه أرشفة، ويمكن للأرشفة أن تنتظر عصراً مختلفاً عن ذلك الذي كُتِب فيه عمّن كان الشخص.

وإن توقف الشخص هنا، فقد أنهى الأربعة والعشرين. والصفحة التالية هي التي تقول ذلك.

تجميع الخطة

بقية هذا الفصل تدبير منزلي. يُفَعَّل الآن إن توفرت الطاقة، أو يُعاد إليه لاحقاً. ولا يعتمد أي شيء آخر في البرنامج على إنجازه اليوم.

بناء فهرس الأقسام السبعة

للأقسام من 0 إلى 6، يُسَجَّل موقع الوثيقة الحالي ويُختار حالة واحدة: **حالي**، أو **يحتاج تحديثاً**، أو **بانتظار مراجعة مهنية**، أو **بانتظار تحقق محلي**، أو **خاص**، أو **لا ينطبق**.

القسم 0 – الغلاف والأذونات: الغلاف، والمسؤول، والإصدار، والأذونات، والمراجعة.

- القسم 1 – إن كانت هذه حالة طارئة:** صفحات ومسارات الاستعمال العاجل.
- القسم 2 – إشاراتي:** سلم الإنذار وسجلات العلامات الداعمة.
- القسم 3 – خط أساسي:** خط الأساس، والإيقاع، والضغط/الحمايات، وملاحظة اختيارية عن المواد.
- القسم 4 – تشخيصي، بكلماتي:** صياغة التشخيص، واللغة، والبدائل، والتاريخ.
- القسم 5 – علاجي:** العلاج، والمراقبة، والأسئلة، والتحضير للموعد.
- القسم 6 – حياتي:** الأداء، والهوية، والفقد، والتعافي، والمراجعة الأخيرة.

فهرس الأقسام السبعة

تسجيل أي صفحة تحل الآن محل أي

يُسجّل حالة الحالي/المؤرشف والتاريخ لهذه العلاقات:

يحل سلم الإنذار المبكر الكامل (الدرس 19) محل ثلاث صفحات سابقة بعد نقل مُتحقّق منه، وتنتقل الثلاث إلى الأرشفة: بطاقة التغيّر المبكر الأولى (الدرس 4)، وقائمة الحالة المرتفعة (الدرس 8)، وقائمة الحالة المنخفضة والمختلطة (الدرس 9).

تحل صفحة أسئلة الدواء 2 (الدرس 14) محل ملخص غرض صفحة أسئلة الدواء الأصلية (الدرس 5) بعد نقل مُتحقّق منه؛ وتنتقل الأصلية إلى الأرشفة.

تحل مسودة الاستجابة للأزمة (الدرس 20) محل نصف خطة السلامة من خطة السلامة ونقطة الانطلاق (الدرس 1) فقط بعد مراجعة مهنية ومحلية. وحتى ذلك الحين تبقى خطة السلامة ونقطة الانطلاق (الدرس 1) نشطة وتبقى مسودة الاستجابة للأزمة مسودة.

يبقى خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3) وورقة الإيقاع وحل المشكلات (الدرس 22) مترابطين: فخط الأساس هو السجل الذي بُنيت منه الورقة، ولذلك يبقى معها ولا يُؤرشف أبداً.

الأرشفة تعني الإزالة من السلطة الحالية – لا التدمير.

فحص صفحة الأزمة: قابلة للاستعمال، وحالية، ومملوكة

يؤكد أو تؤسّم حالة: الإصدار والموقع الحاليان؛ والملاحظات التصاعدية والتنازلية؛ ودرجتا السلم الخفية والواضحة، لكل منهما مسارها؛ ومسار عاجل مؤكد محليا؛ وجهات اتصال روتينية وعاجلة متميزة؛ ومصدر مؤكد من الطبيب الواصف وتاريخه لأي إجراء دواء؛ واحتياط واحد لمسار الطاقة المنخفضة. ويفحص هذا التنقل والحدثة، لا الكفاية السريرية.

إجراء تمرين خفي واحد متخيّل

يُستعمل المثال المتخيّل أدناه أو تُبنى حالة تغيّر مبكر متخيّلة محايدة. يُسجّل: أول تغيّر ملحوظ؛ وتفسير بديل؛ وموقع الصفحة؛ وأول اتصال/المسار الحالي؛ وإجراء ممكن؛ واحتياط الطاقة المنخفضة؛ والاعتماد المهني/المحلي؛ وحد الموافقة؛ ونقطة الاحتكاك؛ وتعديل واحد.

لا تُستعمل أبداً أخطر ذكرى، أو سيناريو صريح لإيذاء النفس، أو طارئ حقيقي، أو إجراء دواء، أو عدّ تنازلي. والتغيّر أو الخطر الحقيقي يوقف التمرين.

مراجعة الأذونات، والنسخ، والمراجعة التالية

لكل قسم يُشارِك، يُسجَّل المستلم المُسمَّى، والغرض المتفق عليه، ومستوى الإذن، وهل يحمل النسخة الحالية. تُوسَم النسخ المتقدمة. يُختار تاريخ مراجعة تال أو محفز؛ وقد تشمل المحفزات انتقالات، أو تغيير ولاية قضائية/جهة اتصال، أو تغيير علاج، أو نوبة، أو تحولا كبيرا، أو تغيير وصول، أو احتكاكا في التمرين.

أين تقف هذه الصفحة الآن

يُختار واحد فقط: **جاهزة للاستعمال**، أو **بانتظار معلومة**، أو **تبقى خاصة**.

تُعلَّم **جاهزة للاستعمال** فقط حين يُكتب حقل أساسي واحد على الأقل بكلمات الشخص نفسه ولا ينتظر أحدا آخر: المسؤول، والإصدار، والموقع، مع فهرس الأقسام السبعة. يُضاف فحص صفحة الأزيمة، ومراجعة الأذونات والنسخة الحالية، وتمرين الدرجة الخفية المتخيَّل أو مسار تأجيله الآمن، ونقطة المراجعة التالية.

والمسار العاجل في **القسم 1** خارج ذلك الحد الأدنى عمدا. وإن لم يُتحقق منه بعد أمام مصدر محلي حالي، يبقى ذلك الحقل الواحد **بانتظار معلومة** — لا الخطة نفسها. فلا يمكن أن تُحتجَز خطة كُتبت رهينة رقم هاتف لم يتسنَّ تأكيده بعد، وحد أدنى ينتظر شخصا آخر هو سقف.

الحقول الموسومة بوضوح خاصة، أو غير منطبقة، أو المعلَّقة غير العاجلة، مقبولة. ولا تعني **جاهزة للاستعمال** أبدا موافقة سريرية، أو استقرارا، أو تعافيا، أو أمانا في كل موقف، أو استقلالا، أو انتهاء إلى الأبد.

أين تقف هذه الصفحة الآن

☐ جاهزة للاستعمال ☐ بانتظار معلومة ☐ تبقى خاصة

مسار الطاقة المنخفضة

يُنسخ سطران بالضبط:

1. ما لا أزال أحمله أو أريد حمايته هو: [يُكتب هنا].

2. خطتي محفوظة حيث دَوَّنت؛ ومراجعتي أو محفزي التالي هو [يُكتب هنا]؛ والمسار أو التحديث الذي لا يزال ناقصا هو [يُكتب هنا].

هذان السطران مسودة مراجعة أخيرة كاملة؛ ولا يُثبتان تعافيا، ولا يُكملان خطة الاستقرار. يمكن التوقف هنا.

مثال تخيلي موضح

إينس شخصية متخيلة مركبة. يقول سطر هوية إينس: **لا أزال أحمل الفضول؛ والثقة بالنفس تبدو متغيرة وغير مؤكدة؛ والآن أريد حماية وتيرة قرار أبطأ.** ويعني التعافي حاليا البقاء على تواصل، واستعمال الرعاية، واتخاذ قرارات أقل ذات أثر كبير بمفردها.

يوسم فهرس إينس الأقسام 0، و2، و3، و4، و6 بحالي؛ والقسم 5 **بيحتاج تحديثا**؛ والقسم 1 **ببانتظار مراجعة مهنية** لأن مسودة الاستجابة للأزمة لم تحل بعد محل خطة السلامة ونقطة الانطلاق. ويستعمل التمرين الخفي المتخيل ليلتين أقصر، ورسائل أسرع، وخططا أكثر، بينما يبقى موعد نهائي وسفر تفسيرين بديلين. وتجد إينس صفحة العلامات الصاعدة لكن تكتشف أن مسار أول اتصال قديم. والتعديل الوحيد هو وسم ذلك المسار **بيحتاج تحديثا** ووضع الوجهة البديلة المؤكدة على قائمة المراجعة. ولا يُستنتج أي نوبة، أو حالة تعافٍ، أو كفاية سريرية.

قبل طي هذه الصفحة

اختياري وخاص. لا يُرسل ولا يُرفع ولا يُجمع ولا يُتابع أبدا.

أي جزء من الهوية شعر بالاستمرارية دون حاجة إلى دليل؟

أي حالة، أو سلطة، أو مسار جعل الخطة أكثر صدقا؟

أي تعديل واحد قلل احتكاك التنقل؟

سؤال اختياري للمختص

لا تتطلب هذه الصفحة سؤالا للمختص. إن كان سؤال مفيدا:

هل يمكن مراجعة الأقسام التي تعتمد على السلطة السريرية وإخباري بأي المسارات أو التعليمات تحتاج تحديثا؟

وجهة هذه الصفحة

تُوضَع هذه الصفحة في **القسم 0 – الغلاف والأذونات والقسم 6 – حياتي**. ويُستعمل فهرسها سلطة التنقل للأقسام من 0 إلى 6. تبقى الصفحات المصدر الحساسة حيث اختارها الشخص؛ ويحيل الفهرس إليها دون نسخ محتواها.

يُنقل الإصدار/الموقع الحالي، وستر استمرارية الهوية إن أُريد، وتعريف التعافي الشخصي، وحالات الأقسام السبعة، وسجل أي صفحة تحل محل أي، ونتيجة مسودة الاستجابة للأزمة، وسجل الأذونات/النسخة الحالية، وتعديل تمرين واحد، والمراجعة التالية. يبقى الرابط بين خط أساس النوم والإيقاع لسبعة أيام (الدرس 3) وورقة الإيقاع وحل المشكلات مفتوحا. ولا تُرفع مسودة شخصية، أو اعتماد مهني، أو مسار محلي، إلى مرتبة أعلى بالنقل.

الخصوصية والسلامة

الخطر الوشيك الحقيقي يستعمل خدمات الطوارئ المحلية/المسارات العاجلة الحالية؛ ويتوقف التمرين. درجة الإنذار الحقيقية تستعمل المسار المتفق عليه؛ ولا يُستكمل تمرين متخيل. تكون إجابات الهوية والفقد خاصة افتراضيا ويمكن حفظها منفصلة. تُشارك قسما بقسم، لا الخطة كاملة أبدا افتراضيا. لا تُسجل تفاصيل طريقة إيذاء النفس أو الوصول إليها، أو بيانات اعتماد حساب، أو تشخيص شخص آخر، أو معلومة خاصة لا يملكها الشخص. يتطلب دور الدعم موافقة، ولا يُسند تشخيصا، أو إدارة دواء، أو مراقبة، أو سلامة مضمونة. تبقى مسودة الاستجابة للأزمة مسودة حتى مراجعة مهنية ومحلية. لا توجد إجراءات الدواء إلا بالإحالة إلى مصدر حالي مؤكّد من الطبيب الواصف. ولن يطلب منك هذا البرنامج أبدا بدء دواء أو إيقافه أو تقليله تدريجيا أو استثنائه أو اختياره أو تغييره. وإجاباتك في الكراسة لا تُرسل ولا تُرفع ولا تُجمع ولا تُتابع من Bipolar Clarity.

المساعدة في مكان الإقامة

أرقام الأزمات الخاصة بكل بلد في آخر هذا الفصل.

الكلمات المستعملة في هذا الفصل

فقط الكلمات التي يستعملها هذا الفصل فعلا. المسرد الكامل موجود في الكراسة الكاملة.

إجابات يمكن استعمالها دائما (هروب البرنامج) – الإجابات الخمس المتاحة دائما في أي صفحة: **غير معروف بعد، أفضل عدم الإجابة، لا شيء لتسجيله هنا، خاص – غير مسجل هنا، أفضل طرح هذا في حديث مع مختص.** هي إجابات حقيقية، لا خانات فارغة. صفحة فيها ثلاثة أسطر صادقة أؤمن من صفحة مُلئت لتبدو كاملة.

خط الأساس (الدرسان 2 و3) – ما هو معتاد **شخصيا**، موصوف بتفصيل يكفي لملاحظة أي تغيير عنه. ليس حالة مسطحة أو خالية من المشاعر، وليس معيار أحد آخر. معظم هذا البرنامج يقارن بخط الأساس الشخصي لا بمتوسط عام.

المسار الأساسي – النسخة الكاملة من الفصل. هو المسار المستعمل في يوم عادي.

أين تقف هذه الصفحة الآن – السطر في نهاية الفصل الذي يحدد أين وصلت الصفحة. ثلاثة أحوال: **جاهزة للاستعمال** (فيها ما كُتب دون اعتماد على أحد آخر)، و**بانتظار معلومة** (الخطوة المفيدة التالية تحتاج سجلا أو تاريخا أو رقم هاتف غير متوفر بعد، فالصفحة معلّقة لا متوقفة)، و**تبقى خاصة** (وقع قرار بعدم الكتابة، وهذا قرار مكتمل لا فجوة).

مسار الطاقة المنخفضة – النسخة القصيرة من الفصل نفسه. يوجد لأن المسار الأقصر المكتمل في أسبوع صعب أؤمن من فصل يُخطى انتظارا لأسبوع أفضل. ما ينتجه ليس إجابة أضعف؛ إنه إجابة أصغر.

المسار – طريقة للحصول على المساعدة، مكتوبة قبل الحاجة إليها. يفصل البرنامج بين ثلاثة مسارات عمدا: التواصل المبكر، والمساعدة المهنية العاجلة، والخطر الوشيك. وجهات مختلفة بأرقام هواتف مختلفة، والخلط بينها هو ما يجعل خطة غير صالحة للاستعمال في اللحظة التي تهم.

الدرجة (الدرس 19) – خطوة واحدة على سلم التحذير، مرتبطة بفعل وجهة اتصال. تعتمد الدرجة على التغيير عن خط الأساس الشخصي، والنمط المحيط به، والأثر، ودرجة اليقين، والتاريخ. لا عدد ثابت ولا درجة تضع الجميع على الدرجة نفسها.

خطة الاستقرار – الوثيقة التي تُبنى عبر الفصول الأربعة والعشرين، وتُجمّع في الدرس 24. مرتبة بحسب ما يُحتاج إلى إيجاده، لا بترتيب الدروس، لأن الأمر بحث عن معلومة لا مراجعة لمقرر.

الأداء (الدرس 23) – ما يمكن فعله في الحياة اليومية: العمل، والدراسة، والرعاية، والعلاقات، والمعاملات الإدارية. يعامل البرنامج الأداء كشيء يُوصف ويُعاد بناؤه في مجال واحد في كل مرة، لا كدرجة لقيمة الشخص.

التعافي الشخصي (الدرس 24) – بناء حياة ذات قيمة، وهذا أوسع من غياب الأعراض وليس وعدا بالشفاء.

إن كان هذا الفصل يستحق الوقت

انتهى للتو فصل واحد من أربعة وعشرين. البقية مكتوبة بالطريقة نفسها، ومجانية بالطريقة نفسها، وكلها تبني شيئاً واحداً: خطة يمكن تسليمها لأحد في يوم صعب.

الكراسة الكاملة تضم الفصول الأربعة والعشرين كلها في كتاب واحد، إضافة إلى خريطة كيفية ترابطها والمسرد الكامل. bipolarclarity.com/ar/workbook

بلا بريد إلكتروني، بلا حساب، بلا نسخة مدفوعة. وإن كان الأفضل أخذ فصل تلو الآخر، فذلك ممكن أيضاً: لكل درس فصله الخاص.

كيف يبقى هذا مجانيا

لم تُدفع كلفة هذه الكراسة، ولم يُطلب بريد إلكتروني للحصول عليها. لا نسخة مدفوعة ولا مستوى مميّز. هذا مقصود. لقد دفع ريني كلفة تثقيفه النفسي بنفسه، وسبب وجود Bipolar Clarity كله هو ألا يقرر الرمز البريدي أو الراتب ما إذا كان أحد سيتعلم يوما عن مرضه.

هذا يعني أن المشروع يقوم على شيء واحد: هل يجده الناس.

إن كان هذا مفيدا، ثلاثة أشياء تساعد. الثلاثة مجانية.

الاشتراك في القناة. بالنسبة إلى قناة صغيرة، عدد المشتركين ومدة المشاهدة هما ما يقرر إن كان يوتيوب سيعرض درسا على الشخص التالي الذي يبحث في الثانية صباحا. ذلك الشخص لن يجد هذه الكراسة أولا. سيجد فيديو، أو لن يجد شيئا.

إعطائها لشخص واحد فُكّر فيه فعلا. شخص لديه التشخيص، أو شخص يحب من لديه التشخيص، أو شخص أعطي منشورا ولم يُعط شيئا آخر. ينتقل هذا كما ينتقل اسم طبيب جيد، من شخص إلى آخر، وهذا أقوى من منشور يمر عليه الجميع مرور الكرام.

إخبار مختص بوجودها. عيادة، أو مجموعة أقران، أو جمعية، أو الطبيب النفسي الذي سيُزار بعد ثلاثة أسابيع. يمكنهم إعطاء شيء مجاني، بخمس عشرة لغة، لا يحتاج تسجيلا. لا يملك معظمهم شيئا مماثلا ليقدّموه.

شيء واحد لا يُطلب: الإجابات المكتوبة في هذه الكراسة. الصفحات المملوءة ملك خاص. التوصية بالكراسة وإخبار الناس عن الحالة الصحية الخاصة قراران مختلفان، ولا حاجة إلا لاتخاذ الأول.

كل شيء موجود على bipolarclarity.com/ar/support.

شكرا للوصول إلى هذا الحد. ليس أمرا بسيطا إنجاز أربعة وعشرين فصلا عن مرض شخصي.

– ريني، Bipolar Clarity

لك، وللناس من حولك



خطتك موجودة بالفعل. من غيرك يعرف كيف يستعملها؟



هذه الكراسة وسيلة لفهم ما يحدث لك، ولرؤية النوبة قبل وصولها، ولوجود خطة قبل الحاجة إليها. لكن هذه الخطة لا تُعاش على انفراد. من يحبونك يلاحظون أشياء: قلة نومك، وتسارع كلامك، وصمتك. لم يُرهم أحد تقريبا ما يُفعل بذلك. فيراقبون، أو يتجادلون، أو يصمتون.

في نوفمبر 2026 نطلق **Bipolar Support Roadmap**: البرنامج المخصص لعائلتك، ولمن يشاركك حياتك، ولأصدقائك.

ما يمكن أن يتغير في البيت

اليوم، غالبا	مع Roadmap
«هل أخذت الدواء؟»، ثلاث مرات في اليوم.	يساعدون في العلاج دون أن يتولوا الأمر عنك، ويتفقون معك على الطريقة.
ليلة واحدة بلا نوم والجميع في حالة تأهب... أو لا يلاحظ أحد حتى يفوت الأوان.	يميزون علامة التحذير من اليوم السيئ، ويعرفون ما يُفعل أولا.
في الأزمة، يرتجل الجميع.	أعدوا خطة أزمة قبل الحاجة إليها، يمكن وضعها بجانب المسارات المدونة في هذه الكراسة.
جدال يتصاعد.	يعرفون متى يتوقفون مؤقتا عن الحوار، وكيف يعودون إليه.

صُمم ليرافق هذا البرنامج

علامات التحذير، وخطة تُعدّ قبل الأزمة، والسؤال قبل التدخل: يغطي Roadmap ما تغطيه كراستك، لكن من جهتهم من الطاولة.

القرار لك

تمرير الصفحة التالية اختياري: لمن، ومتى، وهل يحدث أصلا. لا تحتوي على شيء مما كُتب هنا. ولا يطلب منهم Roadmap مراقبتك، بل يعلمهم السؤال قبل التدخل، وقبول «لا» جوابا.

هل يلزم إخبارهم بما يُكتب هنا؟
لا. لا يحتاج Roadmap إلى ذلك.

هل له تكلفة؟

لا. مجاني، مثل هذا البرنامج. لا نسخة مدفوعة، ولا حساب.

وإن لم يرغبوا؟

لا بأس. الدعوة لا تنتهي صلاحيتها.

طوال أربعة عشر شهرا جلسْتُ في غرفة علّمتني مرضي. الناس الذين أعيش معهم لم تكن لهم غرفة كهذه قط. هذه هي الغرفة التي كنت أتمناها لهم.

— ريني

← يمكن نزع الصفحة التالية أو إرسالها. إنها لهم.



لكل من يساند شخصا لديه اضطراب ثنائي القطب

شخص يهتم بك يتبع برنامجا للحفاظ على استقراره، وخطرت بباله. الأشياء لا تفوتك، لكن لم يعلمك أحد ما يفعل بها. لهذا وُجد Bipolar Support Roadmap.

ما يُتعلَّم هنا

- فهم ما يُرى، دون مراقبة كل حركة.
- المساعدة دون تولّي الأمر: في العلاج، والنوم، والكحول أو القنّب.
- ملاحظة احتمال بدء نوبة، وما يُفعل أولا.
- الحوار وقت الخلاف، ومتى يُوقّف الجدل مؤقتا.
- خطة أزمة تُعدّ قبل الحاجة إليها، بمسارين.
- الحدود، والأطفال، وإعادة بناء الثقة.
- العناية بالنفس، للقدرة على الاستمرار.

هل يفيد تعلّم هذا فعلا؟

في تجربة عشوائية في برشلونة، حضر أقارب أشخاص لديهم اضطراب ثنائي القطب اثنتي عشرة جلسة جماعية وحدهم، دون حضور المرضى. ومقارنة بعائلات لم تتلقّ جلسات إضافية، أصيب عدد أقل من هؤلاء المرضى بنوبة جديدة خلال الدراسة، وكان الفرق أساسا في نوبات الهوس والهوس الخفيف.¹ ليس Roadmap تلك التجربة، لكنه مبني على الفكرة نفسها: ما يعرفه الناس في البيت مهم.

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

الدروس الـ 19

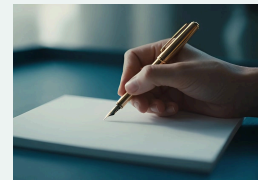
- | | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | قد تكون نوبة ثنائي القطب في بدايتها: ما العمل؟ | 1 | شُخص شخص عزيز باضطراب ثنائي القطب: ماذا الآن؟ |
| 12 | الحوار مع شخص لديه ثنائي القطب وقت الخلاف | 2 | مساعدة شخص لديه ثنائي القطب: ما الدور الحقيقي؟ |
| 13 | التعامل مع الهوس دون تأجيل الخلاف | 3 | فهم سلوك ثنائي القطب: ما الذي يمكن معرفته فعلا؟ |
| 14 | كيف تُقدّم المساعدة في اكتئاب ثنائي القطب | 4 | هل أنت سبب نوبة ثنائي القطب؟ |
| 15 | خطة أزمة لثنائي القطب قبل الحاجة إليها | 5 | دعم علاج ثنائي القطب دون تولّي الأمر |
| 16 | ثنائي القطب والحدود والأطفال: أين يُرسم الخط؟ | 6 | ثنائي القطب والنوم: المساعدة دون تولّي الأمر |
| 17 | حين يُثقل ثنائي القطب العائلة: من أين البداية؟ | 7 | علامة تحذير لثنائي القطب أم مجرد يوم سيئ؟ |
| 18 | إعادة بناء الثقة بعد نوبة ثنائي القطب | 8 | ثنائي القطب والكحول والقنّب: كيف تكون المساعدة؟ |
| 19 | مساندة شخص لديه ثنائي القطب دون فقدان الذات | 9 | علامات مبكرة للهوس والهوس الخفيف قد يلاحظها المقربون |
| | | 10 | اكتئاب ثنائي القطب والحالات المختلطة: ما الذي يُلاحظ |

كيف يعمل فيديو قصير وورقة عمل لكل درس • مسار من دقيقتين للأسابيع التي لا تتسع لأكثر • مبني مع الشخص الذي يتلقى الدعم، لا من وراء ظهره • مجاني، بلا حساب • ليس علاجًا ولا خدمة أزمات.

بـ 15 لغة: العربية • עברית • English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी.

يصدر في نوفمبر 2026. بالتسجيل، يصلك الخبر في اليوم الأول.

أمّر لك هذا لأن...



bipolarclarity.com/ar/family

عند القلق الآن على سلامة هذا الشخص: bipolarclarity.com/ar/gethelp. وأرقام خطوط الأزمات لكل بلد موجودة أيضا في الصفحات الأخيرة من هذه الوثيقة.

عند خطر وشيك

الاتصال برقم الطوارئ المحلي فوراً (مثلاً 911 في الولايات المتحدة، 999 في المملكة المتحدة، 112 في الاتحاد الأوروبي).

خطوط الأزمات حسب البلد

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 14 (الإسعاف) أو 17 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
الأرجنتين	يُتصل بـ 135 (بوينس آيرس) أو 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
أستراليا	يُتصل بـ 14 11 13 – Lifeline (24/7).
البحرين	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بلجيكا	يُتصل بـ 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
البرازيل	يُتصل بـ 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 4141* (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12356 – 全国心理援助热线، الخط الوطني للمساعدة النفسية (يوميًا، تختلف الساعات حسب المقاطعة، 18 ساعة على الأقل يوميًا).
الدنمارك	يُتصل بـ 201 201 70 – Livslinien.
مصر	يُتصل بـ 0700 888 0800 – الخط الساخن للصحة النفسية، وزارة الصحة والسكان (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • بالإنجليزية 0116 2525 09.
فرنسا	يُتصل بـ 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
ألمانيا	يُتصل بـ 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge. النمسا 142 • سويسرا 143.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7، بالكانتونية)؛ وبعده لغات 2389 The Samaritans (24/7) – 2222.
الهند	يُتصل بـ 14416 أو 14416-89-1800 – Tele-MANAS (24/7، بعشرين لغة).
العراق	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
إسرائيل	يُتصل بـ 1201 – ERAN، الإسعاف الوجداني الأول (24/7).
إيطاليا	يُتصل بـ 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia؛ الطوارئ 112.
اليابان	يُتصل بـ 338-279-0120 – (24/7) よりそいホットライン.
الأردن	يُتصل بـ 0416 544 079 – خط الأزمات والانتحار، الجمعية الأردنية للصحة النفسية (24/7) JCPA؛ الطوارئ 911.
الكويت	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 1564 – Embrace Lifeline، الخط الوطني (24/7)، بالعربية والإنجليزية والفرنسية).
المكسيك	يُتصل بـ 2000 911 800 – (24/7) Línea de la Vida.
المغرب	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 15 (الإسعاف) أو 19 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
هولندا	يُتصل بـ 0113-0800 – 113 113 – (24/7) Zelfmoordpreventie.
نيوزيلندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
النرويج	يُتصل بـ 123 116 – (24/7) Mental Helse.
عُمان	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – الساعات: 116sos.pl انظر.
البرتغال	يُتصل بـ 24 24 24 808 – SNS 24.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	لا يوجد خط أزمات وطني يمكن التحقق منه – في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
السعودية	يُتصل بـ 920033360 – خط الدعم النفسي، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية (ليس على مدار الساعة؛ بساعات نهائية محددة).
سنغافورة	يُتصل بـ 1771 – الخط الوطني SOS 1767 • (24/7) mindline.
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 567 567 0800 – SADAG.
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 109 – (24/7) 자살예방 상담전화.
إسبانيا	يُتصل بـ 024 – (24/7) Línea de atención a la conducta suicida.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
السويد	يُتصل بـ 101 90 – Självvmordslinjen (Mind).
تايوان	يُتصل بـ 1925 – 安心專線، خط Anxin، وزارة الصحة والرعاية (24/7).
تونس	يُتصل بـ 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800-(800 4673) HOPE – الخط الوطني للدعم النفسي، وزارة الصحة ووقاية المجتمع (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً).
المملكة المتحدة وأيرلندا	يُتصل بـ 123 116 – Samaritans (24/7)؛ وفي المملكة المتحدة يمكن أيضًا إرسال SHOUT إلى 85258.
الولايات المتحدة وكندا	يُتصل أو تُرسل رسالة إلى 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائبًا، يمكن إيجاد خط محلي موثّق خلال ثوان على findahelpline.com.

إن لم يكن البيت آمنًا

الأرقام أدناه لحالات العنف أو الإساءة في البيت – من شريك، أو فرد من الأسرة، أو أي شخص يشارك السكن. الممرض قد يفسّر سلوكًا، لكنه لا يبرره أبدًا. لا حاجة لأي قرار مسبق قبل الاتصال.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الجزائر	يُتصل بـ 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (من الأحد إلى الخميس، ساعات نهائية).
الأرجنتين	يُتصل بـ 144 – Línea 144 (24/7).
أستراليا	يُتصل بـ 732 737 1800 – 1800RESPECT؛ أو تُرسل رسالة إلى 732 737 0458.
البحرين	يُتصل بـ 80001488 – مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري (الساعات غير مؤكدة).
بلجيكا	يُتصل بـ 1712 – Hulplijn 1712 (بالهولندية، أيام الأسبوع) • يُتصل بـ 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (بالفرنسية).
البرازيل	يُتصل بـ 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
تشيلي	يُتصل بـ 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
الصين (البر الرئيسي)	يُتصل بـ 12338 (مع رمز المنطقة المحلي) – خط حماية الحقوق التابع للاتحاد النسائي لعموم الصين (24/7).

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
الدنمارك	يُتصل بـ 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
مصر	يُتصل بـ 15115 — مكتب الشكاوى، المجلس القومي للمرأة (24/7).
فنلندا	يُتصل بـ 016 116 — Nollalinja (24/7)؛ ولا يزال الرقم القديم 005 005 080 يعمل.
فرنسا	يُتصل بـ 3919 — Violences Femmes Info (24/7)؛ ولا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف.
ألمانيا	يُتصل بـ 016 116 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). النمسا 555 222 0800 • سويسرا 142.
هونغ كونغ	يُتصل بـ 0434 2522 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
الهند	يُتصل بـ 181 — Women Helpline (24/7).
العراق	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 122 (الإسعاف) أو 104 (الشرطة)؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
إسرائيل	يُتصل بـ 118 — الخط الوطني للعنف الأسري (24/7)، بالعربية والعربية والإنجليزية والروسية والأمهرية.
إيطاليا	يُتصل بـ 1522 — numero antiviolenza e stalking (24/7).
اليابان	يُتصل بـ 889-279-0120 — DV相談+ (24/7).
الأردن	يُتصل بـ 110 — الخط الوطني لحماية الأسرة، إدارة حماية الأسرة (24/7).
الكويت	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 112؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
لبنان	يُتصل بـ 018019-03 — خط مساعدة KAFA (24/7)، بالعربية والإنجليزية.
المكسيك	يُتصل بـ 079، الخيار 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
المغرب	يُتصل بـ 8350 — الاتحاد الوطني لنساء المغرب (UNFM)، الخط الأخضر «كلنا معاك» (بالعربية والفرنسية؛ الساعات غير مؤكدة).
هولندا	يُتصل بـ 2000-0800 — Veilig Thuis (24/7).
نيوزيلندا	يُتصل بـ 450 456 0800 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
النرويج	يُتصل بـ 006 116 — VO-linjen (24/7).
عُمان	لا يوجد خط وطني للعنف الأسري يمكن التحقق منه — في حالة الطوارئ، يُتصل بـ 9999؛ ولإيجاد خط مساعدة، انظر findahelpline.com.
بولندا	يُتصل بـ 002 120 800 — Niebieska Linia، الخط الأزرق (24/7)؛ بالإنجليزية أيام الاثنين 6-10 مساءً، وبالروسية أيام الثلاثاء 6-10 مساءً.

البلد أو المنطقة	رقم المساعدة
البرتغال	يُتصل بـ 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7)؛ أو تُرسل رسالة إلى 3060.
قطر	يُتصل بـ 919 – مركز أمان لحماية الأسرة والتأهيل الاجتماعي (24/7).
روسيا	يُتصل بـ 8-800-7000-600 – مركز آنا الوطني لمنع العنف (من 9 صباحاً حتى 9 مساءً).
السعودية	يُتصل بـ 1919 – مركز البلاغ عن العنف الأسري، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (24/7).
سنغافورة	يُتصل بـ 0000-777-1800 – الخط الوطني لمكافحة العنف والتحرش الجنسي (24/7).
جنوب أفريقيا	يُتصل بـ 428 428 0800 – GBV Command Centre (24/7).
كوريا الجنوبية	يُتصل بـ 1366 (24/7) – 여성긴급전화 1366.
إسبانيا	يُتصل بـ 016 (24/7) – لا تظهر المكالمات في فاتورة الهاتف • واتساب 016 000 600.
السويد	يُتصل بـ 016 116 (24/7) – Kvinnofridslinjen؛ ولا يزال الرقم القديم 020 50 50 50 يعمل.
تايوان	يُتصل بـ 113 – خط الحماية 113، للعنف الأسري والاعتداء الجنسي والإساءة (24/7، بعدة لغات).
تونس	يُتصل بـ 1899 – الخط الأخضر 1899، الرصد الوطني لمكافحة العنف ضد المرأة (24/7، بالعربية والفرنسية).
الإمارات العربية المتحدة	يُتصل بـ 800111 – مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال (DFWAC) (24/7).
المملكة المتحدة وأيرلندا	المملكة المتحدة 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) • أيرلندا 900 341 1800 – Women's Aid (24/7).
الولايات المتحدة وكندا	في الولايات المتحدة، يُتصل بـ 7233-799-800-1 – National Domestic Violence Hotline (24/7)، أو تُرسل كلمة START إلى 88788. وفي كندا، يمكن إيجاد أقرب ملجأ على sheltersafe.ca.
أوروبا (أي بلد)	يُتصل بـ 112 للطوارئ.

الأرقام قد تتغير، وبلدان كثيرة غير مدرجة هنا. إن كان البلد المطلوب غائباً، فدليل NO MORE العالمي يضم خدمات في أكثر من 190 بلداً. عند خطر وشيك، يُتصل أولاً برقم الطوارئ المحلي.

في أي مكان في العالم

يمكن إيجاد خط مساعدة مجاني في أي بلد على findahelpline.com أو befrienders.org. ويمكن أيضا إخبار شخص موثوق بما يُشعر به، وطلب البقاء معه.

إن لم تكن الحالة طارئة، لكن الصعوبة قائمة

يُتصل بالطبيب المعالج أو فريق الرعاية، أو يُحجز أقرب موعد ممكن. إن وُجدت خطة أزمة أو جهة اتصال آمنة، فهذه لحظة استعمالها. تجاوز الساعة القادمة يكفي – لا حاجة لحل كل شيء اليوم.

Bipolar Clarity محتوى تثقيفي ولا يقدم مساعدة طارئة أو مشورة طبية شخصية. تُستعمل الموارد أعلاه للدعم العاجل.