

24

אבל על מי שהיית: דו-קוטביות וזהות

פינוי מקום לזהות, לאובדן ולהחלמה אישית.
לאחר מכן מרכיבים את תוכנית היציבות לכלי
שאפשר למצוא בו דברים, בודקים למי שייך מה
ואילו מסלולים עדיין עדכניים, מתרגלים שימוש
בה פעם אחת, וקובעים את הבדיקה הבאה.

שיעור 24 מתוך עשרים וארבעה



לצפות בשיעור הזה
bipolarclarity.com/he/program/I24

זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

Bipolar Stability Program הוא עשרים וארבעה שיעורים חינוכיים לאנשים שכבר קיבלו אבחנה של הפרעה דו-קוטבית. כל שיעור הוא סרטון, וכל פרק הוא הדף הנלווה אליו. חמש עשרה שפות, בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום.

זהו הפרק היחיד שאינו עומד בפני עצמו. שיעור 24 מרכיב את התוכנית שהעשרים ושלושה האחרים בנויים; הגעה לכאן ראשונה לא משאירה מה להרכיב. עדיף להתחיל במקום אחר – בשיעור 1 בשביל השיעור השימושי ביותר, או בשיעור 19 בשביל זה שאליו חוזרים.

לפני שמתחילים

שום דבר כאן לא יגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף. מותר להשאיר שדה ריק, «עוד לא ידוע» היא תשובה, ואין כאן גרסה שאפשר להיכשל בה. כשפרק מפנה לשיעור אחר, מספר השיעור מופיע בסוגריים מרובעים. מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

למה זה קיים

קיבלתי אבחנה של הפרעה דו-קוטבית ב-2018. האפיזודה הראשונה הייתה ב-1993: עשרים וחמש שנים של חיים עם משהו שהיה לו שם שלא ניתן לי.

ואז היה מזל. בבית חולים קרוב הופעלה קבוצת פסיכו-חינוך: פסיכיאטר, פסיכולוגית, בערך עשרה אנשים סביב שולחן, פעם בשבוע, במשך ארבעה עשר חודשים. אף אחד שם לא אמר מה לעשות. שם לימדו מה הדבר הזה. מה שנשאר לא היה עובדה בודדת – זה היה שמישהו סידר את העובדות בסדר. עשרים וחמש שנים נאספו חלקים; בחדר ההוא, לראשונה, הם היו רצף.

כמעט אף אחד לא מקבל חדר כזה. זה שלי דרש שני אנשי מקצוע, קבוצה, רשימת המתנה, וכל זה קרוב מספיק לבית כדי להגיע כל שבוע במשך שנה. זה גם עלה אלפי דולרים.

אז הוא נבנה מחדש כמשהו שאפשר להתחיל הערב, בכל מקום, בחמש עשרה שפות, בחינם – עכשיו ובהמשך. לא ניסיון, לא דוגמית, שום דבר שנשמר לגרסה בתשלום.

– רנה, Bipolar Clarity

מה עשרים וארבעה פרקים בנויים ופרק אחד לא יכול

כל פרק כותב חלק מאותו מסמך. שיעור 1 פותח את דף הביטחון, שיעור 4 נותן שם לסימני האזהרה הראשונים, שיעור 19 הופך אותם לסולם עם פעולה ואיש קשר בכל שלב, ושיעור 24 מרכיב את הכול לתוך **תוכנית היציבות**: דבר אחד שאפשר למסור למישהו ביום קשה, או לקחת לפגישה כשקשה למצוא מילים.

פרק בודד נותן דף אחד. עשרים וארבעה נותנים תוכנית.

עשרים וארבעה השיעורים

אפשר לעשות את הפרק הזה גם לבד – כך הוא נכתב. המספרים הם הסדר המומלץ, לא נעילה.

01	אבחנה חדשה של דו-קוטביות? להתחיל מהדף הזה
02	מהי הפרעה דו-קוטבית? (ומה היא לא)
03	שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעויות
04	סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך
05	התרופה הדו-קוטבית שלי – למה היא בעצם משמשת?
06	גרף חיים דו-קוטבי: איך ממפים היסטוריית מצב רוח
07	דו-קוטבי I מול דו-קוטבי II: מה המספר באמת אומר
08	היפומאניה בהפרעה דו-קוטבית: סימנים שהסביבה רואה קודם
09	מאניה ודיכאון בו-זמנית? מאפיינים מעורבים בהפרעה דו-קוטבית
10	הפרעה דו-קוטבית או משהו אחר? בלוטת התריס, טראומה, ADHD
11	אלכוהול, קנאביס והפרעה דו-קוטבית: למה לשים לב
12	לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מוכיח ומה מגן
13	פגישה פסיכיאטרית בהפרעה דו-קוטבית: להפיק מהזמן הקצר
14	אני בסדר. למה עדיין תרופה להפרעה דו-קוטבית?
15	תופעות לוואי בטיפול דו-קוטבי: מה לעקוב ומתי להתקשר
16	חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן
17	הפרעה דו-קוטבית והריון: שאלות לשאול מוקדם
18	האם טיפול נפשי עוזר בהפרעה דו-קוטבית? מה העדויות אומרות
19	סימני אזהרה דו-קוטביים: עדינים, ברורים ודחופים
20	איך מכינים תוכנית משבר דו-קוטבית – לפני שצריך אותה
21	נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית – מה עושים?
22	איך בונים שגרה שעוזרת בהפרעה דו-קוטבית
23	החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות
24	אבל על מי שהיית: דו-קוטביות וזהות

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



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



המטרה של הדף הזה

פינוי מקום לזהות, לאובדן ולהחלמה אישית. לאחר מכן מרכיבים את תוכנית היציבות לכלי שאפשר למצוא בו דברים, בודקים למי שייך מה ואילו מסלולים עדיין עדכניים, מתרגלים שימוש בה פעם אחת, וקובעים את הבדיקה הבאה.

בסיום נשאר בידים תוכנית מוגמרת שאפשר למצוא בה את הדרך גם תחת לחץ, ותאריך לחזור אליה.

על מה מדבר הפרק הזה

הפרק הזה הולך יחד עם שיעור הווידאו 24. הוא החצי המעשי. הווידאו עושה את ההוראה; בדף הזה נעשית העבודה – וזהו האחרון, ולכן הוא עושה שני דברים בבת אחת.

קודם כול: הזהות, והחלק שאיש לא מכין אליו מראש. אחרי האבחנה, ייתכן מבט לאחור ושאלה אילו זיכרונות היו «באמת אני». ייתכן שעולה השאלה אם השאפתנות הייתה מחלה, ואם אפשר לסמוך על הביטחון העצמי. השאלות האלה ראויות ליחס זהיר, והאבחנה לבדה אינה יכולה לענות עליהן.

אין צורך לחלק את החיים ל«עצמי בריא» ול«עצמי חולה». אפיזודות הן אמיתיות; וכך גם ההשלכות. וכך גם הערכים, ההומור, התרבות, מערכות היחסים, המיומנויות, הסתירות והדרכים הפרטיות להבין את עצמך. הדף מציע חמש מילים שוות – «עדיין שלי», «השתנה», «לא ודאי», «נבחר עכשיו», «פרטי» – והן תיאורים, לא דרגות. אפשר להשתמש ביותר מתויות אחת לאותו חלק בחיים.

מותר לאובדן להישאר אובדן. אין חובה לצד חיובי, אין חובה לסיפור שלם, אין לוח זמנים, ואין חובה להפוך את זה למשהו מעורר השראה.

שנית: הרכבת התוכנית כך שאפשר למצוא בה דברים. המפתח מסודר לפי שימוש, לא לפי סדר השיעורים – כי ביום שבו צריך אותה, מחפשים משהו מסוים, לא את פרק אחת עשרה. ואז בודקים את המפתח הזה פעם אחת, על תרחיש בדוי קל, כדי למצוא את החיכוך לפני שיום אמיתי ימצא אותה.

שלם פירושו ניתן למציאה, עדכני, בעל בעלים ומתויג בכנות. זה לעולם לא אומר יציבות קלינית, החלמה מלאה, ביטחון בכל נסיבות, או יכולת להתמודד לבד עם אפיזודה.

ואז התוכנית מסתיימת, וזה לא אותו דבר כמו שהעבודה מסתיימת. שלושה דברים נשארים חיים: רישום השינה והקצב, סולם האזהרה, והתוכנית הזאת בנקודת הבדיקה שנבחרת כאן. עשרים וארבעת הפרקים מפסיקים להיות קורס והופכים למדף שחוזרים אליו כי משהו קרה – וזה בדיוק מה שהמפתח שנבנה עכשיו נועד לשרת.

יש גם תוכנית שנייה בדרך, לאנשים שסביב מי שעובר את זה. בני ובנות זוג, הורים, ילדים בוגרים, חברים קרובים – אלה ששמים לב לדברים ואף פעם לא לימדו אותם מה לעשות עם מה שהם רואים. כשהיא תהיה קיימת, היא תהיה בכתובת bipolarclarity.com/he/family. היא עוד לא שם.

הרעיונות המרכזיים

1. הזהות מכילה בו-זמנית המשכיות, שינוי, אי-ודאות, בחירה ופרטיות.
2. אובדן לא דורש צד חיובי, לא סיפור שלם ולא לוח זמנים.
3. החלמה אישית רחבה יותר מסימפטומים, והיא לעולם לא מבטיחה ריפוי.
4. התוכנית המוגמרת ממופתחת לפי שימוש, לא לפי סדר השיעורים. מחפשים בה משהו מסוים, לא חוזרים על קורס.
5. שלם פירושו ניתן למציאה, עדכני, בעל בעלים ומתויג בכנות. זה לא אומר אישור קליני.
6. התרגול בדוי, ובכוונה מתון. הוא בודק ניווט וחיכוך, ולעולם לא ביצוע במצב חירום.

לצפות בסרטון קודם

שלושה דברים נמצאים רק בוידאו האחרון.

- **מפת הכוכבים**, וההיתר שהיא נותנת: לשמור על כל כוכב, לשנות את הקווים, למחוק כלום.
 - **רנה על התקופה הקשה ביותר בשנה שלו**, ואיך הוא מבחין בין עצב רגיל לבין סימפטום, בלי לזלזל באף אחד מהם.
 - **איך נראה שבוע עשרים וחמש**, מוסבר כראוי ולא רק ברשימה.
- כדאי לצפות בו לפני שמרכיבים משהו. שיעור הווידאו הוא אבל על מי שהיית: דו-קוטביות וזהות – שיעור 24 מתוך Bipolar Stability Program.

לפני שמתחילים

אם יש אפשרות לסכנה מיידית, יש לפנות עכשיו לשירותי החירום המקומיים. קווי הסיוע במדינה שלך נמצאים בכתובת bipolarclarity.com/he/gethelp, או בנספח קווי הסיוע, מדינה אחרי מדינה, שבסוף החוברת הזאת.

סכנה מיידית, כוונה אובדנית, תוכנית או סיכון קרוב לפגיעה עצמית, כוונה לפגוע במישהו אחר, אובדן קשר עם המציאות, בלבול חמור, חוסר יכולת לדאוג לצרכים בסיסיים, או התנהגות מסוכנת שמסלימה מהר: בכל אלה פונים עכשיו לעזרה קלינית דחופה או לעזרת חירום.

אם שלב אזהרה נוכחי רלוונטי, משתמשים במסלול המוסכם שלו, במקום להמשיך בהרהור או בתרגול. אבל רגיל ואפיזודה דיכאונית יכולים לחפוף; החוברת הזאת לא יכולה להכריע מה קורה. החמרה ניכרת, פגיעה בתפקוד, עוררות, שינוי מעורב, פחד או דאגה שייכים לאיש הקשר בטיפול שכבר צוין, או למסלול המוסכם בסולם האזהרה.

התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.

התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד:

- עוד לא ידוע
- עדיף לא לענות
- אין כאן מה לתעד
- פרטי – לא נרשם כאן
- עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע

מאיפה מגיעות הטענות של הפרק הזה. הקביעות הקליניות בשיעור הזה מבוססות על מקורות, והמקורות פתוחים לעיון: bipolarclarity.com/he/program/sources, תחת שיעור 24. מקור מראה מה אומרת ההנחיה המפורסמת. הוא לא מראה מה חל עליך באופן אישי, והוא לעולם לא גובר על איש המקצוע שמכיר את המקרה שלך.

המסלול המלא

בעלים, גרסה ומיקום

רושמים שם מועדף או ראשי תיבות, גרסת התוכנית, תאריך, מקום שיפוט, שפה, מיקום האחסון הנוכחי, והיכן שמורה טיוטת התגובה למשבר – הדף שחייב לעבוד תחת לחץ.

סריקת מצב הזהות

לכל תחום שנבחר – ערכים, תפקידים, יכולות, מערכות יחסים, הגוף, ביטחון עצמי, תקוות, שפה, תרבות, קהילה או חיי היום-יום – משתמשים ב-עדיין שלי, השתנה, לא ודאי, נבחר עכשיו, או פרטי. אין חובה לאף תחום ואין חישוב ציון.

הכרה באובדן או שינוי אחד

משלימים רק את מה שמרגיש בטוח: משהו שחסר לי, או משהו שהשתנה, הוא... אפשר לציין רק את המחיר שלו – אנרגיה, שייכות, הזדמנות, ודאות, כבוד, קשר – או לבחור פרטי. אין צורך בסיפור, בהסבר או בצד חיובי.

כתיבת שורת המשכיות זהות אחת

משלימים: [x] עדיין נמצא איתי; [y] השתנה או נשאר לא ודאי; עכשיו חשוב לי להגן על [z] או לבחור בו. אפשר לשנות את הניסוח כך שיתאים באופן אישי. המשכיות, שינוי ובחירה לא חייבים להסכים ביניהם.

הגדרת החלמה לעכשיו

משלימים: בינתיים, החלמה פירושה... משתמשים בערכים ובתנאים הנוכחיים. החלמה יכולה להתקיים יחד עם סימפטומים, מוגבלות, תמיכה, אי-ודאות, טיפול ואבל. זה לא אומר ריפוי, היעדר סימפטומים או חזרה אל העבר.

זה הפרק עצמו. מה שבא אחריו הוא ההרכבה: סידור הדפים בסדר, רישום איזה דף מחליף עכשיו איזה דף, וקביעת תאריך בדיקה. שווה לעשות את זה, וזו לא אותה מין עבודה – זה תיוק, והתיוק יכול לחכות לאחר צהריים אחר, שונה מזה שבו נכתב מי שהיית פעם.

אם עוצרים כאן, העשרים וארבעה כבר הושלמו. הדף הבא הוא זה שאומר את זה.

הרכבת התוכנית

שאר הפרק הזה הוא עבודת תחזוקה. אפשר לעשות אותה עכשיו אם יש אנרגיה, או לחזור אליה מאוחר יותר. שום דבר אחר בתוכנית לא תלוי בכך שהיא תיעשה היום.

בניית מפתח שבעת החלקים

עבור חלקים 0 עד 6, רושמים את מיקום החומר הנוכחי ובוחרים סטטוס אחד: **עדכני, צריך עדכון, מחכה לבדיקה מקצועית, מחכה לאימות מקומי, פרטי, או לא רלוונטי.**

- **חלק 0 – שער והרשאות:** שער, בעלים, גרסה, הרשאות ובדיקה.
- **חלק 1 – אם זה מקרה חירום:** דפים ומסלולים לשימוש דחוף.
- **חלק 2 – הסימנים שלי:** סולם האזהרה והרישומים התומכים של הסימנים.
- **חלק 3 – קו הבסיס שלי:** קו בסיס, קצב, לחצים/הגנות ופתק רשות על חומרים.
- **חלק 4 – האבחנה שלי, במילים שלי:** ניסוח האבחנה, השפה האבחנתית, החלופות וההיסטוריה.
- **חלק 5 – הטיפול שלי:** טיפול, מעקב, שאלות והכנה לפגישות.
- **חלק 6 – החיים שלי:** תפקוד, זהות, אובדן, החלמה ובדיקה סופית.

מפתח שבעת החלקים

רישום איזה דף מחליף עכשיו איזה דף

רושמים סטטוס עדכני/בארכיון ותאריך עבור היחסים האלה:

- סולם האזהרה המוקדמת המלא (שיעור 19) מחליף שלושה דפים קודמים אחרי העברה שנבדקה, ושלושתם עוברים לארכיון: כרטיס השינויים המוקדמים (שיעור 4), רשימת המצב המוגבר (שיעור 8) ורשימת המצב הירוד והמעורב (שיעור 9).
- דף שאלות התרופות, גרסה 2 (שיעור 14), מחליף את סיכום המטרה של דף שאלות התרופות המקורי (שיעור 5) אחרי העברה מאומתת; המקורי עובר לארכיון.
- טיוטת תגובת המשבר (שיעור 20) מחליפה את החצי של תוכנית הבטיחות בתוכנית הבטיחות ונקודת הפתיחה (שיעור 1) רק אחרי בדיקה מקצועית ומקומית. עד אז תוכנית הבטיחות ונקודת הפתיחה (שיעור 1) נשארת פעילה, וטיוטת תגובת המשבר נשארת טיוטה.
- קו הבסיס של שבעה ימי שינה וקצב (שיעור 3) ודף הקצב ופתרון הבעיות (שיעור 22) נשארים מקושרים: קו הבסיס הוא הרישום שממנו נבנה הדף, ולכן הוא נשאר איתו ולעולם לא מועבר לארכיון.

העברה לארכיון פירושה הסרה מהסמכות הנוכחית – לא השמדה.

מאשרים או מתייגים סטטוס: הגרסה והמיקום העדכניים; התצפיות כלפי מעלה וכלפי מטה; השלבים העדין והברור של הסולם, כל אחד עם המסלול שלו; מסלול דחוף מאומת מקומית; אנשי קשר לשגרה ולדחוף שנשמרים נפרדים; מקור מאושר בידי מי שרושם את התרופות ותאריך לכל פעולה הקשורה לתרופות; וגיבוי אחד לאנרגיה נמוכה. הבדיקה הזאת בודקת ניווט ועדכניות, לא התאמה קלינית.

משתמשים בדוגמה הבודיה למטה, או יוצרים מצב שינוי מוקדם בדוי וניטרלי. רושמים: השינוי הראשון שנצפה; הסבר חלופי; מיקום הדף; איש הקשר הראשון/המסלול הנוכחי; פעולה בת-ביצוע; גיבוי לאנרגיה נמוכה; תלות מקצועית/מקומית; גבול ההסכמה; נקודת החיכוך; ועריכה אחת.

אף פעם לא משתמשים בזיכרון המסוכן ביותר, בתרחיש גרפי של פגיעה עצמית, במצב חירום אמיתי, בפעולה הקשורה לתרופות או בספירה לאחור. שינוי או סכנה אמיתיים עוצרים את התרגול.

בדיקת הרשאות, עותקים והבדיקה הבאה

עבור כל חלק משותף, רושמים את מקבל ההרשאה בשם, את המטרה המוסכמת, את רמת ההרשאה, ואם יש בידי הגרסה העדכנית. מסמנים עותקים שפג תוקפם. בוחרים תאריך לבדיקה הבאה או טריגר; טריגרים יכולים לכלול מעבר דירה, מקום שיפוט/איש קשר שהשתנו, שינוי בטיפול, אפיזודה, מעבר חיים גדול, שינוי בגישה או חיכוך שהתגלה בתרגול.

המצב הנוכחי של העמוד

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

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כאשר לפחות שדה חובה אחד כתוב במילים עצמאיות שלא ממתנות לאף אחד אחר: בעלים, גרסה ומיקום, יחד עם מפתח שבעת החלקים. מוסיפים את בדיקת דף המשבר, בדיקת ההרשאות והעותק העדכני, תרגול השלב העדין הבדוי או מסלול הדחייה הבטוח שלו, ואת נקודת הבדיקה הבאה.

המסלול הדחוף בחלק 1 נמצא בכוונה מחוץ לרף הזה. אם הוא עדיין לא נבדק מול מקור מקומי עדכני, השדה הזה בלבד נשאר **מחכה למידע** – התוכנית עצמה לא. תוכנית שכבר נכתבה לא יכולה להישאר בת ערובה של מספר טלפון שעדיין לא ניתן לאמת, ורף שממתין למישהו אחר הוא בעצם תקרה. שדות המתויגים בבירור כפרטיים, לא רלוונטיים או ממתנים ולא דחופים – **מוכן לשימוש** לעולם לא אומר אישור קליני, יציבות, החלמה, ביטחון בכל מצב, עצמאות, או סיום סופי.

מצב הדף

מוכן לשימוש ☐ מחכה למידע ☐ נשמר בפרטיות ☐

מסלול לימי אנרגיה נמוכה

העתקה של שתי שורות בדיוק:

1. מה שעדיין נמצא איתי או שחשוב לי להגן עליו הוא: [לכתוב כאן].

2. מיקום התוכנית שלי הוא כפי שציינתי; הבדיקה הבאה או הטריגר שלי הם: [לכתוב כאן]; המסלול או העדכון שעדיין חסרים הם: [לכתוב כאן].

שתי השורות האלה הן טיוטת בדיקה סופית שלמה; הן אינן מאשרות החלמה ואינן משלימות את תוכנית היציבות. אפשר לעצור כאן.

דוגמה מומחשת (בדויה)

אינס היא דמות בדויה. שורת הזהות של אינס אומרת: **סקרנות עדיין נמצאת איתי; הביטחון העצמי מרגיש כמשתנה ולא ודאי; עכשיו חשוב לי להגן על קצב החלטות איטי יותר.** כרגע, החלמה עברה פירושה להישאר מחוברת, להשתמש בטיפול ולקבל פחות החלטות בעלות השלכות גדולות לבד.

המפתח של אינס מסמן את חלקים 0, 2, 3, 4 ו-6 כ-**עדכני**; חלק 5 כ-**צריך עדכון**; וחלק 1 כ-**מחכה לבדיקה מקצועית**, כי טיוטת תגובת המשבר עדיין לא החליפה את תוכנית הבטיחות ונקודת הפתיחה. התרגול הבדוי של השלב העדין משתמש בשני לילות קצרים יותר, הודעות מהירות יותר ויותר תוכניות, בזמן שדדליין ונסיעה נשארים הסברים חלופיים. אינס מוצאת את דף השלב של הסימנים העולים, אך מגלה שמסלול איש הקשר הראשון אינו עדכני. העריכה היחידה היא לסמן את המסלול הזה **צריך עדכון** ולהניח את יעד ההחלפה המאומת ברשימת הבדיקה. אין כאן מסקנה לגבי אפיזודה, מצב החלמה או התאמה קלינית.

לפני שסוגרים את הדף הזה

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

איזה חלק בזהות הרגיש רציף בלי צורך בהוכחה?

איזה סטטוס, סמכות או מסלול הפכו את התוכנית לכנה יותר?

איזו עריכה אחת הפחיתה חיכוך בניווט?

שאלה אופציונלית לאיש מקצוע

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

אפשר לעבור על החלקים שתלויים בסמכות קלינית, ולומר לי אילו מסלולים או הוראות צריכים עדכון?

שאלה רשות לאיש מקצוע

לאן זה עובר

מניחים את הדף הזה ב- **חלק 0 – שער והרשאות וב- חלק 6 – החיים שלי**. משתמשים במפתח שלו כסמכות הניווט לחלקים 0 עד 6. משאירים דפי מקור רגישים במקום שבו הם נבחרו; המפתח מפנה אליהם בלי להעתיק את תוכנם.

מעבירים את הגרסה/המיקום העדכניים, שורת המשכיות הזוהית אם רוצים, הגדרת ההחלמה האישית, סטטוס שבעת החלקים, הרישום של איזה דף מחליף איזה דף, תוצאת טיוטת תגובת המשבר, רישום ההרשאות/העותק העדכני, עריכה אחת מהתרגול, ואת הבדיקה הבאה. משאירים את הקישור בין קו הבסיס של שבעה ימי שינה וקצב (שיעור 3) לבין דף הקצב ופתרון הבעיות פתוח. אין לשדרג טיוטה אישית, תלות מקצועית או מסלול מקומי דרך ההעברה.

פרטיות וביטחון

- סכנה מיידית אמיתית משתמשת בשירותי החירום המקומיים/במסלולים הדחופים העדכניים; התרגול נעצר.
- שלב אזהרה אמיתי משתמש במסלול המוסכם; אין להמשיך תרגול בדוי.
- תשובות בנושא זהות ואובדן הן פרטיות כברירת מחדל, ואפשר לשמור אותן בנפרד.
- משתפים חלק אחרי חלק, ולעולם לא את התוכנית המלאה כברירת מחדל.
- אין לרשום שיטת פגיעה עצמית/פרט גישה, פרטי כניסה לחשבון, אבחנה של אדם אחר, או מידע פרטי שאינו שייך למי שכותב.
- תפקיד תמיכה דורש הסכמה, ואינו מקנה אבחנה, ניהול תרופות, השגחה או בטיחות מובטחת.
- טיוטת תגובת המשבר נשארת טיוטה עד לבדיקה מקצועית ומקומית.
- פעולות הקשורות לתרופות מתקיימות רק בהפניה למקור עדכני שאושר בידי מי שרושם את התרופות.
- התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.
- התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.

עזרה במקום שבו נמצאים

מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

מילים שמופיעות בפרק הזה

רק אלה שהפרק הזה באמת משתמש בהן. המילון המלא נמצא בחוברת השלמה.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד (מוצאי החירום של התוכנית) – חמש התשובות שזמינות תמיד בכל עמוד: **עוד לא ידוע, עדיף לא לענות, אין כאן מה לתעד, פרטי – לא נרשם כאן, עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע**. אלה תשובות אמיתיות, לא שדות ריקים. עמוד עם שלוש שורות נכונות שווה יותר מעמוד שמולא כדי להיראות שלם.

קו הבסיס (שיעורים 2 ו-3) – מה שרגיל אצל האדם, מתואר בפירוט מספיק כדי שסטייה ממנו תהיה ניכרת. לא מצב שטוח או חסר רגש, ולא הנורמה של מישוהו אחר. רוב התוכנית משווה אל קו הבסיס האישי ולא אל ממוצע כללי.

ודאות (ידוע / ייתכן / לא ברור, שיעור 12) – מידת הביטחון לגבי תצפית מסוימת, נרשמת בנפרד מהתצפית עצמה. חוסר ודאות הוא מידע ששווה לרשום, לא סיבה להשאיר את השורה ריקה.

המסלול המלא – הגרסה השלמה של פרק. זהו המסלול שמתאים ליום רגיל.

המצב הנוכחי של העמוד – השורה בסוף הפרק שמציינת עד כמה העמוד התקדם. יש שלושה מצבים: **מוכן לשימוש** (יש כאן משהו כתוב שלא תלוי באף אחד אחר), **מחכה למידע** (הצעד השימושי הבא דורש רישום, תאריך או מספר טלפון שעדיין אין, כך שהעמוד ממתין ולא נעצר) ו**נשמר בפרטיות** (התקבלה החלטה לא לכתוב את זה, וזו החלטה סופית, לא פער).

מסלול לימי אנרגיה נמוכה – הגרסה הקצרה של אותו הפרק. הוא קיים כי מסלול קצר שהושלם בשבוע קשה שווה יותר מפרק שנדחה בהמתנה לשבוע טוב. מה שהוא מפיק אינו תשובה פחותה; זו תשובה קטנה יותר.

מסלול – דרך לקבל עזרה, שנכתבת מראש לפני שיש בה צורך. התוכנית שומרת בכוונה על הפרדה בין שלושה מסלולים: פנייה מוקדמת לעזרה, עזרה מקצועית דחופה, וסכנה מיידית. אלה יעדים שונים עם מספרי טלפון שונים, וערבוב ביניהם הוא מה שהופך תוכנית לבלתי שמישה בדיוק ברגע שהיא הכי נחוצה.

שלב (שיעור 19) – מדרגה אחת בסולם האזהרה האישי, עם פעולה ואיש קשר צמודים אליה. שלב תלוי בסטייה מקו הבסיס האישי, בדפוס שסביבה, בהשפעה, בוודאות ובהיסטוריה. אין מספר קבוע או ציון שמעמיד את כולם על אותו השלב.

תוכנית היציבות – המסמך שנבנה לאורך עשרים וארבעה הפרקים, ומורכב יחד בשיעור 24. הוא מאורגן לפי מה שצריך למצוא, לא לפי סדר השיעורים, כי מדובר בחיפוש מידע ולא בחזרה על קורס.

העברה – הרגע בסוף הפרק שבו מה שנכתב עובר אל תוכנית היציבות. הפרק הוא בית המלאכה; התוכנית היא המקום שבו הדבר המוגמר נשמר.

אפיזודה – פרק זמן מזוהה שבו כמה דברים משתנים יחד ונשארים משתנים, ולא יום קשה בודד או תחושה חזקה אחת. כל מערכת קובעת סף משלה למשך ולחומרה, ואיש מקצוע הוא זה שקובע אם פרק זמן נחשב לאפיזודה. חוברת העבודה הזו מתארת פרקי זמן; היא לעולם לא מסווגת אותם.

תפקוד (שיעור 23) – מה שאפשר לעשות בחיי היומיום: עבודה, לימודים, טיפול בזולת, מערכות יחסים, ניירת. התוכנית מתייחסת לתפקוד כאל משהו שמתארים ובונים מחדש תחום אחד בכל פעם, ולעולם לא כציון לערך העצמי.

החלמה אישית (שיעור 24) – בניית חיים בעלי ערך, וזה דבר רחב יותר מהיעדר תסמינים, ואינו הבטחה לריפוי.

אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חנימיים באותה צורה, והם בונים דבר אחד: תוכנית שאפשר למסור למישהו ביום קשה.

בחוברת המלאה יש את כל עשרים וארבעה הפרקים בספר אחד, בתוספת מפת ההתאמה ביניהם והמילון המלא. bipolarclarity.com/he/workbook

בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום. ומי שמעדיף פרק אחד בכל פעם – גם זה עובד: לכל שיעור יש דף משלו.

איך זה נשאר ללא תשלום

על חוברת העבודה הזו לא שולם דבר, ואיש לא התבקש למסור כתובת אימייל כדי לקבל אותה. אין גרסת תשלום ואין רמת פרימיום. זה בכוונה. אני שילמתי בעצמי על הפסיכו-חינוך שקיבלתי, וכל הסיבה ש-Bipolar Clarity קיים היא שמיקוד מגורים ורמת הכנסה לא אמורים להכריע אם מישהו ילמד אי פעם על המחלה שלו.

המשמעות היא שהפרויקט תלוי בדבר אחד בלבד: האם אנשים מוצאים אותו.

אם זה היה שימושי, שלושה דברים עוזרים. שלושתם ללא עלות.

כדאי להירשם לערוץ. בערוץ קטן, מספר המנויים וזמן הצפייה הם שקובעים אם יוטיוב יציג שיעור לאנשים שמחפשים בשתיים בלילה. אנשים כאלה לא ימצאו את חוברת העבודה הזו קודם. הם ימצאו סרטון, או שלא ימצאו כלום.

כדאי להעביר את זה לאדם ספציפי שחשבו עליו באמת. מישהו עם האבחנה, מישהו שאוהב אדם שיש לו אותה, מישהו שקיבל לידיו עלון ותו לא. זה מתפשט כמו ששמו של רופא טוב מתפשט: אדם אחד מספר לאדם אחר, וזה עדיף על פוסט שכולם גוללים על פניו.

כדאי לספר לאיש מקצוע שזה קיים. מרפאה, קבוצת תמיכה, עמותה, התור הפסיכיאטרי הקבוע בעוד שלושה שבועות. הם יכולים לחלק בחינם משהו שקיים בחמש עשרה שפות ושאין צורך להירשם אליו. לרוב אין להם דבר דומה לחלק.

דבר אחד שלא מתבקש: התשובות שנכתבו בעמודים. העמודים שמולאו שייכים למי שמילא אותם. המלצה על חוברת העבודה וסיפור על מצב הבריאות האישי הן שתי החלטות שונות, ורק הראשונה נדרשת.

הכול נמצא בכתובת bipolarclarity.com/he/support.

תודה על ההגעה עד לכאן. לעבור עשרים וארבעה פרקים על המחלה האישית זה לא דבר של מה בכך.

– רנה, Bipolar Clarity



התוכנית שלך כבר קיימת. מי עוד יודע איך להשתמש בה?



חוברת העבודה הזו נועדה להבין מה קורה לך, לזהות אפיזודה שמתקרבת, ושתהיה תוכנית לפני שצריך אותה. אבל בתוכנית הזו לא חיים לבד. האנשים שאוהבים אותך שמים לב לדברים: פחות שינה, דיבור מהיר יותר, שתיקה. כמעט אף אחד לא הראה להם מה לעשות עם זה. אז הם מתבוננים, מתווכחים, או שותקים.

בנובמבר 2026 אנחנו משיקים את **Bipolar Support Roadmap**: התוכנית למשפחה שלך, לבן או לבת הזוג ולחברים.

מה יכול להשתנות בבית

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

ההחלטה שלך

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

נבנה כדי לעמוד לצד התוכנית הזו

סימני אזהרה, תוכנית שנבנית לפני משבר, לשאול לפני שמתערבים: ה-Roadmap עוסק באותם נושאים כמו חוברת העבודה שלך, מהצד שלהם של השולחן.

חייבים לספר להם מה שכתוב כאן?

לא. ה-Roadmap לא צריך את זה.

זה עולה משהו?

לא. זה בחינם, כמו התוכנית הזו. בלי גרסה בתשלום, בלי חשבון.

ומה אם הם לא ירצו?

זה בסדר. ההזמנה לא פגה.

במשך ארבעה עשר חודשים ישבתי בחדר שלימד אותי את המחלה שלי. לאנשים שגרים איתי מעולם לא היה חדר כזה. זה החדר שהייתי רוצה בשבילם.

— רנה

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



בשבילך, כשמלווים אדם עם הפרעה דו-קוטבית

מישהו שאכפת לו ממך עובר תוכנית כדי לשמור על היציבות שלו, וחשב עליך. דברים לא נעלמים מעיניך. אף אחד לא לימד אותך מה לעשות איתם. בשביל זה קיים ה-Bipolar Support Roadmap.

זה באמת עוזר ללמוד את זה?

בניסויי אקראי בברצלונה, קרובי משפחה של אנשים עם הפרעה דו-קוטבית השתתפו בעצמם בשתיים עשרה פגישות קבוצתיות; המטופלים לא השתתפו. בהשוואה למשפחות שלא קיבלו פגישות נוספות, פחות מהמטופלים האלה עברו אפיזודה חדשה במהלך המחקר, בעיקר פחות אפיזודות מאניות והיפומאניות¹. ה-Roadmap אינו הניסוי הזה. הוא בנוי על אותו רעיון: מה שהאנשים בבית יודעים חשוב.

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

מה לומדים

- **להבין את מה שרואים**, בלי לעקוב אחרי כל צעד.
- **לעזור בלי להשתלט**: בטיפול, בשינה, באלכוהול או בקנאביס.
- **לזהות מתי אפיזודה אולי מתחילה**, ומה עושים קודם.
- **לדבר בזמן קונפליקט**, ומתי לעצור את הוויכוח.
- **תוכנית משבר מוכנה לפני שצריך אותה**, עם שני מסלולים.
- **גבולות, ילדים ובנייה מחדש של אמון**.
- **לשמור על עצמך**, כדי שיהיה כוח להמשיך.

19 השיעורים

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

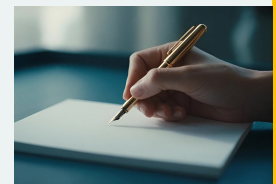
איך זה עובד סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור. מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי. נבנה עם האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו. בחינם, בלי חשבון. לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

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



יוצא בנובמבר 2026. אפשר להירשם, ונודיע ביום הראשון.

העברתי לך את זה כי...



bipolarclarity.com/he/family

אם יש דאגה עכשיו לשלום האדם הזה: bipolarclarity.com/he/gethelp. קווי החירום של כל מדינה מופיעים גם בעמודים האחרונים של המסמך הזה.

אם יש סכנה מיידית

יש להתקשר עכשיו למספר החירום המקומי (למשל, 911 בארה"ב, 999 בבריטניה, 112 באיחוד האירופי).

קווי משבר לפי מדינה

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 14 (אמבולנס) או 17 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ארגנטינה	יש להתקשר אל 135 (Buenos Aires) או 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
אוסטרליה	יש להתקשר אל 13 11 14 – Lifeline (24/7).
בחרין	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
בלגיה	יש להתקשר אל 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
ברזיל	יש להתקשר אל 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל *4141 (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12356 – National Psychological Assistance Hotline, 全国心理援助热线 (מדי יום, שעות הפעילות משתנות לפי מחוז, לפחות 18 שעות ביום).
דנמרק	יש להתקשר אל 201 201 70 – Livslinien.
מצרים	יש להתקשר אל 0700 888 0800 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • באנגלית 0116 2525 09.
צרפת	יש להתקשר אל 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
גרמניה	יש להתקשר אל 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge (24/7). אוסטריה 142 • שווייץ 143.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, קנטונזית); קו רב-לשוני 2222 2389 – The Samaritans (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 14416 או 1800-89-14416 – Tele-MANAS (20, 24/7 שפות).
עיראק	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 1201 – ער"ן, עזרה ראשונה נפשית (24/7).
איטליה	יש להתקשר אל 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia; במקרי חירום 112.
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-338 – よりいほっとライン (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 0416 544 079 – JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); במקרי חירום 911.
כווית	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 1564 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, ערבית/אנגלית/צרפתית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 2000 911 800 – Línea de la Vida (24/7).
מרוקו	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 15 (אמבולנס) או 19 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
הולנד	יש להתקשר אל 0800-0113 • 113 113 – Zelfmoordpreventie (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 1737 (24/7) • 0800 543 354 – Lifeline.

מדינה או אזור	קו סיוע
נורווגיה	יש להתקשר אל 123 116 – Mental Helse (24/7).
עומאן	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116sos.pl. ראו באתר 116sos.pl – שעות הפעילות.
פורטוגל	יש להתקשר אל 24 24 24 808 – SNS 24.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (לא מסביב לשעון; שעות פעילות קבועות ביום).
סינגפור	יש להתקשר אל 1771 – SOS 1767 – national mindline (24/7).
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 567 567 0800 – SADAG.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).
ספרד	יש להתקשר אל 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
שוודיה	יש להתקשר אל 101 90 – Självordslinjen (Mind).
טייוואן	יש להתקשר אל 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
תוניסיה	יש להתקשר אל 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800-800 – HOPE (800 4673) – National Mental Support Line, MOHAP (8am-8pm מדי יום).
בריטניה ואירלנד	יש להתקשר אל 123 116 – Samaritans (24/7); בבריטניה ניתן גם לשלוח הודעת טקסט SHOUT ל-85258.
ארה"ב וקנדה	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, אפשר למצוא תוך שניות קו מקומי מאומת ב-findahelpline.com.

אם אין ביטחון בבית

הקווים למטה מיועדים לאלימות או להתעללות בבית – מצד בן/בת זוג, בן משפחה, כל מי שגר יחד. מחלה יכולה להסביר התנהגות; היא לעולם לא מצדיקה אותה. אין צורך להחליט דבר כדי להתקשר.

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	יש להתקשר אל 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (ראשון-חמישי, שעות היום).
ארגנטינה	יש להתקשר אל 144 – Línea 144 (24/7).
אוסטרליה	יש להתקשר אל 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 737 0458.
בחרין	יש להתקשר אל 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (שעות הפעילות לא אושרו).
בלגיה	יש להתקשר אל 1712 – Hulplijn 1712 (הולנדית, ימי חול) • יש להתקשר אל 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (צרפתית).

מדינה או אזור	קו סיוע
ברזיל	יש להתקשר אל 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12338 (לחיוג עם קידומת האזור המקומית) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
דנמרק	יש להתקשר אל 1888 – Lev Uden Vold (24/7).
מצרים	יש להתקשר אל 15115 – National Council for Women, Complaints Office (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 016 116 – Nollalinja (24/7); המספר הישן 005 005 080 עדיין פועל.
צרפת	יש להתקשר אל 3919 – Violences Femmes Info (24/7); השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון.
גרמניה	יש להתקשר אל 016 116 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). אוסטריה 555 222 0800 • שווייץ 142.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0434 2522 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 181 – Women Helpline (24/7).
עיראק	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 118 – הקו הארצי למניעת אלימות במשפחה (24/7, עברית, ערבית, אנגלית, רוסית, אמהרית).
איטליה	יש להתקשר אל 1522 – numero antiviolenza e stalking (24/7).
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 110 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
כווית	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, ערבית/אנגלית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 079, אפרשות 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
מרוקו	יש להתקשר אל 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), הקו הירוק "Koulounamaak" (ערבית/צרפתית; שעות הפעילות לא אושרו).
הולנד	יש להתקשר אל 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר אל 450 456 0800 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
נורווגיה	יש להתקשר אל 006 116 – VO-linjen (24/7).
עומאן	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 002 120 800 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); אנגלית בימי שני 6pm–10pm, רוסית בימי שלישי 6pm–10pm.
פורטוגל	יש להתקשר אל 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 3060.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	יש להתקשר אל 8-800-7000-600 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 1919 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
סינגפור	יש להתקשר אל 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).

מדינה או אזור	קו סיוע
דרום אפריקה	יש להתקשר אל GBV Command Centre (24/7) – 428 428 0800.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 1366 (24/7) – 여성긴급전화.
ספרד	יש להתקשר אל 016 (24/7) – השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון · WhatsApp 600 000 016.
שוודיה	יש להתקשר אל 016 116 (24/7) – Kvinnofridslinjen; המספר הישן 50 50 020-50 עדיין פועל.
טייוואן	יש להתקשר אל 113 – Protection Hotline, לאלימות במשפחה, תקיפה מינית והתעללות (24/7, רב-לשוני).
תוניסיה	יש להתקשר אל 1899 – Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, ערבית/צרפתית).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800111 (24/7) – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC).
בריטניה ואירלנד	בבריטניה 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) · באירלנד 341 1800 Women's Aid (24/7) – 900.
ארה"ב וקנדה	בארה"ב, יש להתקשר אל 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (24/7), או לשלוח הודעת טקסט START ל-88788. בקנדה, ניתן למצוא את המקלט הקרוב באתר sheltersafe.ca.
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, ב-NO MORE Global Directory מופיעים שירותים ביותר מ-190 מדינות. במצב של סכנה מיידית, יש לפנות קודם למספר החירום המקומי.

בכל מקום בעולם

אפשר למצוא קו סיוע חינוכי במדינה כאן: findahelpline.com או befrienders.org. אפשר גם לספר למישהו קרוב מה מרגישים, ולבקש ממנו להישאר לצד.

אם זה לא מקרה חירום, אבל יש קושי

כדאי להתקשר לגורם המטפל או לצוות הטיפול, או לקבוע את התור הקרוב ביותר. אם יש תוכנית משבר או איש קשר לבטיחות, זה הרגע להשתמש בהם. לעבור את השעה הקרובה זה מספיק – אין צורך לפתור הכול היום.

Bipolar Clarity הוא תוכן חינוכי ואינו יכול לספק עזרת חירום או ייעוץ רפואי אישי. עדיף להשתמש במשאבים שלמעלה לתמיכה דחופה.