

24

Żałoba po dawnej sobie: dwubiegunowa i tożsamość

Zrób miejsce na tożsamość, stratę i osobisty powrót do zdrowia. Potem złóż Plan Stabilności w coś, po czym da się nawigować, sprawdź, do kogo co należy i które ścieżki są nadal aktualne, przećwicz jego użycie raz i ustal następny przegląd.

LEKCJA 24 Z DWUDZIESTU CZTERECH



Obejrzyj tę lekcję
bipolarclarity.com/pl/program/l24

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.

****To jedyny rozdział, który nie stoi samodzielnie.**** Lekcja 24 składa plan, który budują pozostałe dwadzieścia trzy; jeśli trafisz tu najpierw, nie ma jeszcze niczego do złożenia. Zaczynaj gdzie indziej — od lekcji 1, jeśli chcesz tę najbardziej użyteczną, albo od lekcji 19, jeśli chcesz tę, do której ludzie wracają.

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/l01



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

Cel tej strony

Zrób miejsce na tożsamość, stratę i osobisty powrót do zdrowia. Potem złóż Plan Stabilności w coś, po czym da się nawigować, sprawdź, do kogo co należy i które ścieżki są nadal aktualne, przeciwicz jego użycie raz i ustal następny przegląd.

Wychodzisz z gotowym planem, po którym potrafisz się poruszać pod presją, i datą, do której wrócisz.

O czym jest ten rozdział

Ten rozdział towarzyszy lekcji wideo 24. To część robocza. Wideo prowadzi naukę; ten arkusz to miejsce, w którym wykonujesz pracę — i jest ostatni, więc robi dwie rzeczy naraz.

Po pierwsze: tożsamość, i ta część, na którą nikt cię nie przygotowuje. Po diagnozie możesz patrzeć wstecz i pytać, które wspomnienia były „naprawdę tobą”. Czy ambicja była chorobą. Czy można ufać pewności siebie. Te pytania zasługują na troskę, a sama diagnoza nie może na nie odpowiedzieć.

Nie musisz dzielić życia na zdrowe „ja” i chore „ja”. Epizody są prawdziwe, tak samo jak konsekwencje. I tak samo jak twoje wartości, poczucie humoru, kultura, relacje, umiejętności, sprzeczności i prywatne sposoby rozumienia siebie. Ta strona oferuje pięć równorzędnych określeń — wciąż moje, zmienione, niepewne, wybrane teraz, prywatne — i to opisy, a nie stopnie. Możesz użyć więcej niż jednej etykiety dla tej samej części życia.

Strata może zostać stratą. Nie jest wymagana żadna jasna strona, pełna narracja, harmonogram ani obowiązki, żeby stać się dzięki temu inspiracją.

Po drugie: złóż Plan tak, żeby dało się w nim coś znaleźć. Indeksowany według zastosowania, a nie kolejności lekcji — bo w dniu, kiedy go potrzebujesz, będziesz szukać czegoś konkretnego, a nie rozdziału jedenastego. Potem przetestujesz ten indeks raz, na łagodnym zmyślonym scenariuszu, żeby znaleźć tarcie, zanim znajdzie je prawdziwy dzień.

Kompletny znaczy: łatwy do znalezienia, aktualny, z przypisaną osobą odpowiedzialną i uczciwie oznaczony. Nie znaczy stabilności klinicznej, powrotu do zdrowia, bezpieczeństwa w każdych okolicznościach ani zdolności do samodzielnego radzenia sobie z epizodem.

A potem Program się kończy, co nie jest tym samym, co koniec pracy. Żywe zostają trzy rzeczy: twój zapis snu i rytmu, twoja drabina ostrzegawcza i ten Plan, w punkcie przeglądu, który właśnie tu wybierzesz. Dwadzieścia cztery rozdziały przestają być kursem i stają się półką, do której wracasz, bo coś się wydarzyło — do tego właśnie służy dopiero co zbudowany indeks.

W drodze jest też drugi program, dla ludzi wokół ciebie. Partnerki i partnerzy, rodzice, dorosłe dzieci, bliscy przyjaciele — ci, którzy zauważają różne rzeczy i których nikt nigdy nie nauczył, co zrobić z tym, co zauważają. Kiedy powstanie, będzie na bipolarclarity.com/pl/family. Jeszcze go tam nie ma.

Co tu jest ważne

1. Tożsamość jednocześnie mieści ciągłość, zmianę, niepewność, wybór i prywatność.
2. Strata nie wymaga żadnej jasnej strony, pełnej narracji ani harmonogramu.
3. Osobisty powrót do zdrowia jest szerszy niż same objawy i nigdy nie obiecuje wyleczenia.
4. Gotowy Plan jest indeksowany według zastosowania, a nie kolejności lekcji. Będziesz czegoś szukać, a nie powtarzać kurs.
5. Kompletny znaczy: łatwy do znalezienia, aktualny, z przypisaną osobą odpowiedzialną i uczciwie oznaczony. Nie znaczy klinicznie zatwierdzony.
6. Próba jest zmyślona i celowo łagodna. Sprawdza nawigację i tarcia, nigdy to, jak radzisz sobie w nagłej sytuacji.

Najpierw obejrzyj film

Trzy rzeczy są tylko w ostatnim wideo.

- **Gwiazdozbiór** i pozwolenie, jakie daje: zachowaj każdą gwiazdę, zmień linie, nie wymazuj niczego.
- **René o najtrudniejszym okresie swojego roku** i o tym, jak odróżnia zwykły smutek od objawu, nie lekceważąc żadnego z nich.
- **Jak wygląda dwudziesty piąty tydzień** — powiedziane porządnie, a nie wypunktowane.

Obejrzyj je, zanim zaczniesz cokolwiek składać. Ta lekcja wideo to *Żałoba po dawnej sobie: dwubiegunowa i tożsamość* — lekcja 24 Bipolar Stability Program.

Zanim zaczniesz

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 aktualny szczebel drabiny ostrzegawczej, skorzystaj z jego uzgodnionej ścieżki, zamiast kontynuować refleksję albo próbę.

Zwykła żałoba i epizod depresyjny mogą się nakładać; ten zeszyt nie może rozstrzygnąć, co się dzieje. Wyraźne pogorszenie, utrata funkcjonowania, aktywacja, zmiana mieszana, strach albo niepokój należą do kontaktu do opieki, który już jest zapisany, albo do uzgodnionej ścieżki na twojej drabinie ostrzegawczej.

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.

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 24. Źródło pokazuje, co mówią opublikowane wytyczne. Nie pokazuje, co dotyczy ciebie, i nigdy nie przeważa nad zdaniem specjalisty, który zna twój przypadek.

Główna ścieżka

Właściciel, wersja i miejsce przechowywania

Zapisz preferowane imię albo inicjały, wersję Planu, datę, jurysdykcję, język, obecne miejsce przechowywania i miejsce, w którym trzymasz swój Szkic Reakcji Kryzysowej — stronę, która musi zadziałać pod presją.

Przegląd stanu tożsamości

Dla dowolnych wybranych przez ciebie obszarów — wartości, role, zdolności, relacje, ciało, pewność siebie, nadzieje, język, kultura, wspólnota albo codzienne życie — użyj **WCIAŻ MOJE, ZMIENIONE, NIEPEWNE, WYBRANE TERAZ** albo **PRYWATNE**. Żaden obszar nie jest obowiązkowy i nie liczy się żaden wynik.

Uznaj jedną stratę albo zmianę

Uzupełnij tylko to, co wydaje się bezpieczne: „Coś, czego mi brakuje, albo coś, co się zmieniło, to...” Możesz nazwać tylko koszt — energię, przynależność, szansę, pewność, godność, więź — albo wybrać **PRYWATNE**. Nie jest wymagana żadna historia, wyjaśnienie ani jasna strona.

Napisz jedną linijkę ciągłości tożsamości

Uzupełnij: „Wciąż noszę w sobie [x]; [y] zmieniło się albo pozostaje niepewne; teraz chcę chronić albo wybrać [z].” Dostosuj brzmienie do siebie. Ciągłość, zmiana i wybór nie muszą się ze sobą zgadzać.

Zdefiniuj powrót do zdrowia na razie

Uzupełnij: „Na razie powrót do zdrowia oznacza...” Korzystaj ze swoich obecnych wartości i warunków. Powrót do zdrowia może współistnieć z objawami, niepełnosprawnością, wsparciem, niepewnością, leczeniem i żałobą. Nie znaczy wyleczenia, braku objawów ani powrotu do przeszłości.

To jest ten rozdział. To, co następuje, to składanie: porządkowanie stron, zapisanie, która strona teraz przejmuje rolę której, i ustalenie daty przeglądu. Warto to zrobić, ale to inny rodzaj pracy — to porządkowanie dokumentów, które może poczekać na inne popołudnie niż to poświęcone pisaniu o dawnej wersji siebie.

Jeśli zatrzymasz się tutaj, masz ukończone wszystkie dwadzieścia cztery. Następna strona to ta, która to potwierdza.

Składanie Planu w całość

Reszta tego rozdziału to porządki. Zrób to teraz, jeśli masz energię, albo wróć do tego później. Nic innego w Programie nie zależy od tego, czy zrobisz to dzisiaj.

Zbuduj siedmioczęściowy indeks

Dla Części od 0 do 6 zapisz obecne miejsce przechowywania artefaktu i wybierz jeden status: **AKTUALNE, WYMAGA AKTUALIZACJI, CZEKA NA PRZEGLĄD SPECJALISTY, CZEKA NA LOKALNĄ WERYFIKACJĘ, PRYWATNE** albo **NIE MA ZASTOSOWANIA**.

- **Część 0 – Okładka i zgody:** okładka, właściciel, wersja, uprawnienia i przegląd.
- **Część 1 – Jeśli to nagły wypadek:** strony i ścieżki do pilnego użycia.
- **Część 2 – Moje sygnały:** drabina ostrzegawcza i wspierające ją zapisy sygnałów.
- **Część 3 – Mój punkt odniesienia:** punkt odniesienia, rytm, obciążenia/ochrony i nieobowiązkowa notatka o substancjach.
- **Część 4 – Moja diagnoza, moimi słowami:** sformułowanie diagnozy, język diagnostyczny, alternatywy i historia.
- **Część 5 – Moje leczenie:** leczenie, monitorowanie, pytania i przygotowanie do wizyty.
- **Część 6 – Moje życie:** funkcjonowanie, tożsamość, strata, powrót do zdrowia i ten końcowy przegląd.

SIEDMIOCZĘŚCIOWY INDEKS

Zapisz, która strona teraz przejmuje rolę której

Zapisz status (aktualne/zarchiwizowane) i datę dla tych zależności:

- Pełna Drabina Sygnałów Ostrzegawczych (lekcja 19) zastępuje trzy wcześniejsze strony po sprawdzonym przeniesieniu, i wszystkie trzy trafiają do archiwum: Startowa Karta Wczesnych

Zmian (lekcja 4), Inwentarz Stanów Podwyższonych (lekcja 8) i Inwentarz Stanów Niskich i Mieszanych (lekcja 9).

- Strona Pytań o Leki v2 (lekcja 14) zastępuje podsumowanie celu z oryginalnej Strony Pytań o Leki (lekcja 5) po zweryfikowanym przeniesieniu; oryginał trafia do archiwum.
- Szkic Reakcji Kryzysowej (lekcja 20) zastępuje połowę dotyczącą planu bezpieczeństwa z Planu Bezpieczeństwa i Punktu Wyjścia (lekcja 1) dopiero po przeglądzie przez specjalistę i lokalnym przeglądzie. Do tego czasu Plan Bezpieczeństwa i Punkt Wyjścia (lekcja 1) pozostaje aktywny, a Szkic Reakcji Kryzysowej pozostaje szkicem.
- Siedmiodniowa Linia Bazowa Snu i Rytmu (lekcja 3) i Arkusz Rytmu i Rozwiązywania Problemów (lekcja 22) pozostają połączone: linia bazowa to zapis, z którego powstał arkusz, więc zostaje przy nim i nigdy nie jest archiwizowana.

Zarchiwizowanie znaczy: odebranie aktualnego autorytetu – nie zniszczenie.

Sprawdź stronę kryzysową: użyteczna, aktualna i przypisana

Potwierdź albo oznacz statusem: aktualną wersję i miejsce przechowywania; twoje obserwacje w górę i w dół; subtelne i wyraźne szczeble twojej drabiny, każdy z własną ścieżką; lokalnie zweryfikowaną pilną ścieżkę; rozdzielone kontakty zwykłe i pilne; źródło potwierdzone przez osobę przepisującą leki i datę dla każdego działania związanego z lekami; i jedną zapasową wersję na niską energię. To sprawdza nawigację i aktualność, nie adekwatność kliniczną.

Przeprowadź jedną zmyśloną próbę na subtelnym szczeblu

Skorzystaj ze zmyślonego przykładu poniżej albo stwórz neutralną, zmyśloną sytuację wczesniej zmiany. Zapisz: pierwszą zauważalną zmianę; alternatywne wyjaśnienie; miejsce, gdzie znajduje się odpowiednia strona; pierwszy kontakt/aktualną ścieżkę; wykonalne działanie; zapasową

wersję na niską energię; zależność od specjalisty albo lokalnego źródła; granicę zgody; punkt tarcia; i jedną poprawkę.

Nigdy nie używaj swojego najbardziej niebezpiecznego wspomnienia, dosadnego scenariusza samookaleczenia, prawdziwego nagłego wypadku, działania związanego z lekami ani odliczania. Prawdziwa zmiana albo prawdziwe niebezpieczeństwo przerywają próbę.

Przejrzyj uprawnienia, kopie i następny przegląd

Dla każdej udostępnionej części zapisz nazwanego odbiorcę, uzgodniony cel, poziom uprawnień i to, czy ma aktualną wersję. Oznacz nieaktualne kopie. Wybierz datę następnego przeglądu albo to, co go uruchomi. Może to uruchomić: przeprowadzka, zmiana jurysdykcji/kontakt, zmiana leczenia, epizod, duża zmiana życiowa, zmiana dostępu albo tarcie zauważone podczas próby.

Stan tej strony

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

Zaznacz **Do użycia** tylko wtedy, gdy przynajmniej jedno główne pole jest zapisane twoimi własnymi słowami i nie czeka na nikogo innego: właściciel, wersja i miejsce, plus siedmioczęściowy indeks. Dodaj sprawdzenie strony kryzysowej, przegląd uprawnień i aktualnych

kopii, zmyśloną próbę na subtelny szczeblu albo jej bezpieczną ścieżkę odroczenia, i twój następny punkt przeglądu.

Pilna ścieżka w Części 1 celowo zostaje poza tym minimum. Jeśli nie została jeszcze sprawdzona względem aktualnego lokalnego źródła, tylko to jedno pole pozostaje **Czeka na informacje** — a nie cały Plan. Plan, który już masz napisany, nie może stać się zakładnikiem numeru telefonu, którego nie udało się jeszcze potwierdzić, a minimum, które czeka na kogoś innego, jest w rzeczywistości sufitem.

Pola oznaczone wyraźnie jako prywatne, niemające zastosowania albo niepilne oczekujące są dopuszczalne. **Do użycia** nigdy nie znaczy: klinicznie zatwierdzone, stabilne, wyzdrowiałe, bezpieczne w każdej sytuacji, samodzielne ani skończone na zawsze.

STAN TEJ STRONY

☐ Do użycia

☐ Czeka na informacje

☐ Zachowuję to dla siebie

Ścieżka przy niskiej energii

Przepisz dokładnie dwie linijki:

1. „To, co wciąż w sobie noszę albo chcę chronić, to: [napisz tutaj].”

2. „Miejsce przechowywania mojego Planu: [napisz tutaj]; mój następny przegląd albo to, co go uruchomi: [napisz tutaj]; brakująca ścieżka albo aktualizacja: [napisz tutaj].”

Te dwie linijki to kompletny szkic końcowego przeglądu; nie poświadczają powrotu do zdrowia ani nie kończą twojego Planu Stabilności. Możesz się tu zatrzymać.

Przykład krok po kroku (fikcyjny)

Ines to zmyślona postać złożona z wielu historii. Linijka ciągłości tożsamości Ines brzmi: „Wciąż noszę w sobie ciekawość; pewność siebie wydaje się zmieniona i niepewna; teraz chcę chronić wolniejsze tempo podejmowania decyzji.” Powrót do zdrowia oznacza obecnie utrzymywanie kontaktu z innymi, korzystanie z opieki i podejmowanie mniejszej liczby decyzji o dużych konsekwencjach w pojedynkę.

Indeks Ines oznacza Części 0, 2, 3, 4 i 6 jako **AKTUALNE**; Część 5 jako **WYMAGA AKTUALIZACJI**; a Część 1 jako **CZeka na PRZEGLĄD SPECJALISTY**, bo Szkic Reakcji Kryzysowej nie zastąpił jeszcze Planu Bezpieczeństwa i Punktu Wyjścia. Zmyślona próba na subtelny szczeblu wykorzystuje dwie krótsze noce, szybsze wiadomości i więcej planów, a termin i podróż pozostają alternatywnym wyjaśnieniem. Ines znajduje stronę z narastającym sygnałem, ale odkrywa, że pierwsza ścieżka kontaktu jest nieaktualna. Jedyną poprawką jest oznaczenie tej ścieżki jako

WYMAGA AKTUALIZACJI i umieszczenie zweryfikowanego zastępczego miejsca docelowego na liście do przeglądu. Nie wyciąga się stąd wniosków o epizodzie, stanie powrotu do zdrowia ani adekwatności klinicznej.

Zanim zamkniesz tę stronę

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

Która część tożsamości wydawała się ciągła bez potrzeby dowodu?

Który status, autorytet albo ścieżka sprawiły, że Plan stał się bardziej uczciwy?

KTÓRA JEDNA POPRAWKA ZMNIEJSZYŁA TARCIE NAWIGACJI?

Nieobowiązkowe pytanie do specjalisty

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

„Czy możemy przejrzeć części, które zależą od autorytetu klinicznego, i ustalić, które ścieżki albo instrukcje wymagają aktualizacji?”

Co trafia do twojego Planu Stabilności

Umieść tę stronę w **Części 0 – Okładka i zgody** i **Części 6 – Moje życie**. Użyj jej indeksu jako autorytetu nawigacyjnego dla Części od 0 do 6. Zachowaj wrażliwe strony źródłowe w wybranym przez siebie miejscu; indeks odwołuje się do nich, nie kopiując ich treści.

Przenieś aktualną wersję/miejsce przechowywania, linijkę ciągłości tożsamości, jeśli chcesz, definicję powrotu do zdrowia, statusy siedmiu części, zapis tego, która strona przejmuje rolę której, wynik Szkicu Reakcji Kryzysowej, zapis uprawnień/aktualnych kopii, jedną poprawkę z próby i następny przegląd. Zachowaj otwarte połączenie między Siedmiodniową Linią Bazową Snu i Rytmu (lekcja 3) a Arkuszem Rytmu i Rozwiązywania Problemów. Nie podnoś rangi osobistego szkicu, zależności od specjalisty ani lokalnej ścieżki poprzez samo przeniesienie.

Prywatność i bezpieczeństwo

- Prawdziwe bezpośrednie niebezpieczeństwo korzysta z lokalnych służb ratunkowych/aktualnych pilnych ścieżek; ćwiczenie się zatrzymuje.

- Prawdziwy szczebel ostrzegawczy korzysta z uzgodnionej ścieżki; nie kontynuuj zmyślonej próby.
- Odpowiedzi dotyczące tożsamości i straty domyślnie są prywatne i mogą być przechowywane osobno.
- Udostępniaj część po części, nigdy domyślnie cały Plan naraz.
- Nie zapisuj metody/sposobu dostępu do samookaleczenia, danych logowania do konta, cudzej diagnozy ani prywatnych informacji, które nie należą do ciebie.
- Rola osoby wspierającej wymaga zgody i nie obejmuje stawiania diagnozy, zarządzania lekami, nadzoru ani gwarantowanego bezpieczeństwa.
- Szkic Reakcji Kryzysowej pozostaje szkicem do czasu przeglądu przez specjalistę i lokalnego przeglądu.
- Działania związane z lekami istnieją tylko przez odniesienie do aktualnego źródła potwierdzonego przez osobę przepisującą leki.
- 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.

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.

Plan Stabilności — dokument, który budujesz przez wszystkie dwadzieścia cztery rozdziały, złożony w lekcji 24. Jest uporządkowany według tego, czego będziesz szukać, a nie według kolejności lekcji, bo będziesz coś sprawdzać, a nie powtarzać kurs.

Pewność (*pewne / możliwe / niepewne, lekcja 12*) — jak bardzo jesteś pewny lub pewna obserwacji, zapisane osobno od samej obserwacji. Niepewność to informacja warta zapisania, a nie powód, żeby zostawić liniijkę pustą.

Przeniesienie — moment na końcu rozdziału, kiedy to, co napisałeś lub napisałaś, przechodzi do twojego Planu Stabilności. Rozdział jest warsztatem; Plan jest miejscem, gdzie mieszka gotowa rzecz.

Punkt odniesienia (lekcje 2 i 3) — to, co jest dla **ciebie** zwykłe, opisane na tyle dokładnie, żeby zmiana od tego była widoczna. Nie stan płaski ani pozbawiony emocji, i nie czyjaś inna norma. Większość tego Programu porównuje z twoim punktem odniesienia, a nie ze średnią.

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.

Aktywacja — wzrost energii, tempa, napędu albo niepokoju. Warto nazywać ją osobno od nastroju, bo aktywacja może rosnąć, kiedy nastrój spada.

Epizod — rozpoznawalny okres, w którym kilka rzeczy zmienia się razem i pozostaje zmienionych, a nie pojedynczy zły dzień albo silne uczucie. Każdy system ustala własne progi czasu trwania i nasilenia, i **to specjalista decyduje, czy dany okres liczy się jako epizod**. Ten zeszyt opisuje okresy; nigdy ich nie klasyfikuje.

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.

Powrót do zdrowia (lekcja 24) — budowanie życia, na którym ci zależy, a to coś szerszego niż brak objawów i nie jest obietnicą wyleczenia.

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.