

24

为曾经的自己哀悼：双相情感障碍与身份认同

为身份认同、失去，和个人的康复留出空间。然后把稳定计划整理成一份找得到路的东西，检查每一部分归谁负责、哪些路径依然是最新的，演练一次怎么用它，并且定下一次复查的时间。

第 24 课，共二十四课



观看这一课

bipolarclarity.com/zh/program/I24

打印出来，写在上面，留着它。

bipolarclarity.com/zh/

这是二十四课里的一课

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

这是唯一一章不能单独成立的课。 第 24 课把其他二十三课搭建的东西汇总成计划；如果先看这一章，还没有什么可以汇总。从别的地方开始——想要最有用的一课，就选第 1 课；想要大家会回头再看的那一课，就选第 19 课。

开始之前

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

为什么会有这个项目

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

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

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

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

— René, Bipolar Clarity

二十四章加在一起，能做到一章做不到的事

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

一章给你一页。二十四章给你整份计划。

这二十四课

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

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



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



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

这一页是为了什么

为身份认同、失去，和个人的康复留出空间。然后把稳定计划整理成一份找得到路的东西，检查每一部分归谁负责、哪些路径依然是最新的，演练一次怎么用它，并且定下下一次复查的时间。

你会带走的，是一份在压力之下也能找到方向的、完成了的计划，以及一个回来复查它的日期。

这一章讲的是什么

这一章和第 24 课的视频配套。它是动手的那一半。 视频负责讲解；这一页是你动手写的地方——而且它是最后一页，所以它要同时做两件事。

第一件事：身份认同，那个没有人会提前跟你说清楚的部分。 确诊之后，你可能会发现自己在回望过去，问哪些记忆才真正是你。野心是不是病。自信能不能相信。这些问题值得被认真对待，光靠一个诊断回答不了它们。

你不需要把自己的人生分成健康的自己和生病的自己。 发作是真实的；后果也是。你的价值观、幽默感、文化、人际关系、技能、种种矛盾，以及你理解自己的那些私密方式，也同样是真实的。这一页提供五个同样有效的词——依然是我的、变了、不确定、现在选择的、私密——它们是描述，不是排名。同一部分的人生，可以同时适用不止一个。

失去，可以只是失去。 不需要找到什么一线光明，不需要一个完整的故事，不需要一张时间表，也没有义务把它讲得多励志。

第二件事：把这份计划整理好，让你能在里面找到东西。 按用途索引，不按课程顺序——因为在你真正需要它的那一天，你要找的是某件具体的事，不是第十一章。然后你会在一个温和的虚构场景里测试一次这个索引，好在真实的一天来临之前，先找到卡壳的地方。

完成的意思是找得到、是最新的、有人负责，并且诚实地标注好了。 它不代表临床上稳定、已经康复、在任何情况下都安全，或者能独自应对一次发作。

然后这个项目就结束了，但这不等于这份工作结束了。 有三样东西会继续有效：你的睡眠与节律记录、你的预警阶梯，以及这份计划——直到你在这里选定的复查时间点。这二十四章不再是一门课程，而变成一个书架，你会因为发生了什么事而回来查——而这正是你刚刚搭建的这个索引存在的意义。

另外还有第二个项目正在筹备中，是给你身边的人准备的。 伴侣、父母、成年的子女、亲近的朋友：那些注意到一些事、却从来没有人教过他们该拿这些发现怎么办的人。等它上线之后，会在 bipolarclarity.com/zh/family。现在还没有。

关键概念

1. 身份认同可以同时容纳延续、改变、不确定、选择和隐私。
2. 失去不需要一线光明，不需要一个完整的故事，也不需要一张时间表。
3. 个人的康复，比症状要宽广得多，它从不承诺一个治愈。
4. 完成的计划按用途索引，不按课程顺序。你要找的是某件事，不是在复习一门课。
5. 完成的意思是找得到、是最新的、有人负责，并且诚实地标注好了。它不代表得到了临床上的认证。

6. 这次演练是虚构的，而且刻意温和。它测试的是导航和卡壳的地方，从来不是应对紧急情况的表现。

先看视频

有三件事只在最后这段视频里。

- 那幅星座图，以及它给出的许可：保留每一颗星星，改变连线，什么都不用擦掉。
- René 那一年里最难熬的一段时间，以及他怎样在不否定任何一方的前提下，把普通的悲伤和一个症状区分开。
- 第二十五周会是什么样子，好好讲出来，而不只是列一份清单。

在你整理任何东西之前先看这段视频。视频课是 为曾经的自己哀悼：双相情感障碍与身份认同——Bipolar Stability Program 的第 24 课。

开始之前

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

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

如果眼下有一级预警横档适用，就使用它商定好的路径，而不是继续这段反思或演练。

普通的悲伤和一次抑郁发作可能会重叠；这本工作手册没办法替你判断正在发生的是哪一种。明显的恶化、功能丧失、亢奋、混合状态的变化、害怕，或者担忧，都应该交给你已经写下的照护联系人，或者你预警阶梯上商定好的路径。

这个项目永远不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换任何药物。

你在工作手册里写的答案不会被发送、上传、收集，也不会被 Bipolar Clarity 追踪。

你随时可以给出的答案：

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

这一章的说法从哪里来。这节课里的临床说法都有出处，而且是公开的：bipolarclarity.com/zh/program/sources，第 24 课那一部分。一个出处只说明已发表的指南怎么说，并不说明它适不适合你，也永远不能凌驾于了解你病情的临床医生之上。

常规路径

负责人、版本和位置

记录你偏好的姓名或者姓名缩写、计划的版本、日期、管辖地区、语言、目前的存放位置，以及你危机应对草案的存放位置——那是必须在压力之下也能用的一页。

身份状态扫描

针对你选择的任何方面——价值观、角色、能力、人际关系、身体、自信、希望、语言、文化、社群，或者日常生活——使用依然是我的、变了、不确定、现在选择的，或者私密。不要求填写任何方面，也不计算任何分数。

承认一次失去或改变

只填你觉得安全的部分：我想念的东西，或者变化了的东西，是.....你可以只写出它的代价——精力、归属感、机会、确定感、尊严、联系——或者选私密。不要求任何故事、解释，或者一线光明。

写一句关于身份延续性的话

补完这句话：我依然带着[x]；[y]已经变了，或者还不确定；现在我想保护或者选择[z]。改写这句话，让它符合你的情况。延续、改变和选择，不需要互相一致。

定义现在的康复

补完这句话：就现在来说，康复的意思是.....用你目前的价值观和处境。康复可以和症状、残障、支持、不确定、治疗和悲伤同时存在。它不代表治愈、症状消失，或者回到过去。

这一章到这里就结束了。接下来是整理归档：把这些页面排好顺序、记录现在是哪一页取代了哪一页，并且定下一个复查日期。这项工作值得做，但它是另一种性质的工作——它是归档，可以留到和你写下自己曾经是谁的那个下午不一样的另一个下午再做。

如果你到这里就停下，你已经完成了这二十四章。下一页会告诉你这一点。

把这份计划整理到一起

这一章剩下的部分是整理归档。如果你有精力，现在就做；或者以后再回来做。这个项目的其他部分，都不依赖它今天就完成。

搭建七个节的索引

针对第 0 到第 6 节，记录目前的内容位置，并且选一个状态：**目前有效、需要更新、等待专业复查、等待本地核实、私密**，或者**这一节没有对应的内容**。

- **第 0 节——封面和权限：**封面、负责人、版本、权限和复查情况。
- **第 1 节——如果这是紧急情况：**紧急情况下要用的页面和路径。
- **第 2 节——我的信号：**预警阶梯和相关的信号记录。
- **第 3 节——我的基线：**基线、节律、压力／保护，以及可选的物质使用记录。
- **第 4 节——我的诊断，用我自己的话：**诊断用语、语言、其他解释和病史。
- **第 5 节——我的治疗：**治疗、监测、问题，和门诊准备。
- **第 6 节——我的生活：**功能状态、身份认同、失去、康复，和最后的复查。

七个节的索引

记录现在是哪一页取代了哪一页

针对这些关系，记录目前／已归档的状态和日期：

- 完整版早期预警阶梯 (课 19)，在核对过转存之后，取代三份更早的页面，三份都会归档：入门版早期变化卡 (课 4)、亢奋状态清单 (课 8)，和低落与混合状态清单 (课 9)。
- 用药问题页 v2 (课 14)，在经过核实的转存之后，取代原来用药问题页 (课 5) 的目的摘要；原来那一页会归档。
- 危机应对草案 (课 20)，只有在经过一次专业和本地复查之后，才会取代安全计划和起点 (课 1) 里安全计划的那一半。在那之前，安全计划和起点 (课 1) 依然有效，危机应对草案依然是草稿。
- 7 天睡眠与节律基线 (课 3) 和节奏与解决问题表 (课 22) 依然保持链接：这份基线是那张表所依据的记录，所以它会一直和那张表放在一起，绝不会被归档。

归档的意思是不再具有目前的权威——不是销毁。

检查危机页面：能不能用、是不是最新、有没有人负责

确认或者标注状态：目前的版本和位置；你上升和下降方向的观察；你阶梯上轻微和明显那两档，各自的路径；一条经过本地核实的紧急路径；把常规和紧急联系方式分开；任何用药方面的行动，有没有一个经处方医生确认的来源和日期；以及一个低能量的备用方案。这检查的是导航和是否最新，不是临床上够不够充分。

This image is a completely blank white document with no visible content, text, or markings.

做一次虚构的轻微档位演练

使用下面这个虚构的例子，或者自己编一个中性、虚构的早期变化情境。记录：第一个能观察到的变化；其他可能的解释；页面的位置；第一次联系／目前的路径；一个可行的行动；一个低能量的备用方案；对专业人员／本地资源的依赖；同意方面的边界；卡壳的地方；以及一处修改。

绝不要用最危险的那段记忆、一个具体描绘自伤方式的场景、真实的紧急情况、用药方面的行动，或者倒计时。真实的变化或危险，会让这次演练立刻停下。

The image displays a large rectangular area filled with a dense grid of small, light gray squares. Each square contains a single black digit, ranging from 0 to 9. The digits are distributed across the entire grid, creating a complex, non-repeating pattern that visually suggests a long sequence of numbers, such as a barcode or a digital representation of a specific value.

复查权限、副本和下一次复查

针对每一个你分享过的部分，记录指定的接收人、商定好的目的、权限级别，以及他们手上是不是目前的版本。标出过时的副本。选一个下一次复查的日期或者触发条件；触发条件可以包括搬家、管辖地区／联系方式改变、治疗改变、一次发作、重大的转变、可及性改变，或者演练时发现的卡壳。

这一页目前的状态

只选一个：**可以使用**、**等待信息**，或者**保留为私密**。

只有当以下条件成立时，才勾选**可以使用**——至少一个不依赖任何别人的核心字段，是用你自己的话写下的：负责人、版本和位置，加上七个节的索引。再加上危机页面检查、权限和目前副本的复查、虚构的轻微档位演练或者它的安全延后路径，以及你的下一次复查时间点。

第 1 节里的紧急路径，刻意被排除在这个门槛之外。如果它还没有对照一个目前的本地来源核实过，那一个字段就保持**等待信息**——但这份计划本身不会因此卡住。一份你已经写好的计划，不应该被一个你还没能核实的电话号码劫持，一个要等别人才能达到的门槛，其实是一个天花板。

清楚标注为私密、没有对应的内容，和非紧急待办的字段，都是可以接受的。**可以使用**绝不代表已经获得临床批准、状态稳定、已经康复、在任何情况下都安全、能独立应对，或者永远完成了。

这一页目前的状态

☐ 可以使用 ☐ 等待信息 ☐ 保留为私密

低能量路径

正好抄两行：

1. 我依然带着的、或者想保护的东西是：[写在这里]。

2. 我的计划保存在我记下的地方；我的下一次复查或者触发条件是[写在这里]；还缺少的路径或者更新是[写在这里]。

这两行就是一份完整的最后复查草稿；它们不能证明康复，也不能让你的稳定计划算是完成了。你可以在这里停下。

一个虚构的示例

伊内斯是一个虚构的综合人物。伊内斯的身份认同那句话是：**我依然带着好奇心；自信感觉变了，也不确定；现在我想保护一个更慢的决定节奏。**康复目前的意思是保持联系、使用照护，以及减少独自做出的高风险决定。

伊内斯的索引把第 0、2、3、4 和 6 节标为**目前有效**；第 5 节标为**需要更新**；第 1 节标为**等待专业复查**，因为危机应对草案还没有取代安全计划和起点。这次虚构的轻微档位演练用的是连续两晚睡得比较少、消息发得更快，还有更多计划，同时一个截止日期和一次旅行依然是其他可能的解释。伊内斯找到了亢奋信号那一页，却发现第一联系路径已经过时了。唯一的一处修改，是把那条路径标为**需要更新**，并且把核实过的替代去处放进复查清单。这里不推断出任何一次发作、康复状态，或者临床上是否充分。

合上这一页之前

自愿填写，而且私密。从不发送、上传、收集，也从不被追踪。

身份认同里，哪一部分不需要证明就感觉是延续的？

哪一个状态、权威，或者路径，让这份计划变得更诚实？

哪一处修改减少了导航上的卡壳？

给专业人员的问题（自愿）

这一页不要求一个给专业人员的问题。如果写一个有帮助：

能不能帮我看看依赖临床权威的那几个部分，告诉我哪些路径或者指示需要更新？

可以问专业人员的问题（自愿）

这里写的内容会用在哪儿

把这一页放进**第 0 节——封面和权限**和**第 6 节——我的生活**。用它的索引，作为第 0 到第 6 节的导航权威。把敏感的出处页面留在你选的地方；这个索引只引用它们，不复制它们的内容。

转存目前的版本／位置、如果你愿意的话还有身份延续性那句话、个人的康复定义、七个节的状态、哪一页现在取代了哪一页的记录、危机应对草案的结果、权限／目前副本的记录、一处演练的修改，以及下一次复查。让 7 天睡眠与节律基线 (课 3) 和节奏与解决问题表之间的链接保持打开。不要通过转存，把一份个人草稿、一项对专业人员的依赖，或者一条本地路径，升级成别的东西。

隐私与安全

- 真实的即刻危险，要用当地的紧急服务／目前的紧急路径；这项练习就此停止。
- 一档真实的预警，要用商定好的路径；不要继续一次虚构的演练。
- 身份认同和失去方面的回答，默认是私密的，也可以单独保存。
- 逐节分享，默认绝不分享整份计划。
- 不要记录自伤方式／获取途径的细节、账号凭证、别人的诊断，或者不属于你的私密信息。
- 一个支持角色需要同意，不会指定诊断、用药管理、监视，或者保证安全。
- 危机应对草案在经过一次专业和本地复查之前，依然是一份草稿。
- 用药方面的行动，只能通过引用一个目前经处方医生确认的来源才能存在。
- 这个项目永远不会叫你开始、停止、减少、重新开始、选择或更换任何药物。
- 你在工作手册里写的答案不会被发送、上传、收集，也不会被 Bipolar Clarity 追踪。

你所在地的帮助资源

你所在国家的危机热线在这一章的最后。

这一章用到的词

只列出这一章真正用到的词。完整的术语表在完整版工作手册里。

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

常规路径 — 一章的完整版本。是平常的一天该用的那个版本。

这一页目前的状态 — 一章结尾处、你说明这一页进展到哪儿的那一行。一共有三种：**可以使用**（已经写了一些不依赖别人的内容）、**等待信息**（下一步有用的动作需要一份记录、一个日期或

一个你还没有的电话号码，所以这一页是「还没到」而不是「中止了」），以及**保留为私密**（你决定不写下来，这是一个已经做完的决定，不是一个空缺）。

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

功能状态 (课 23) — 你在日常生活中能做到什么：工作、学习、照顾他人、人际关系、处理杂务。这个项目把功能状态当作一样要去描述、一次一处地重新搭建的东西，从来不是给你这个人价值打的分。

个人的康复 (课 24) — 建立一种你重视的生活，这是一件比「没有症状」更宽的事，也不是对治愈的承诺。

如果这一章值得花的这些时间

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

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

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

这一切怎么保持免费

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

这确实意味着，这个项目要靠一件事活下去：人们能不能找到它。

如果这一课对你有用，有三件事能帮上忙。这三件事都是免费的。

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

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

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

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

一切都在 bipolarclarity.com/zh/support。

谢谢你走到了这里。把二十四章关于自己疾病的内容读完、写完，不是一件小事。

— René, Bipolar Clarity



你的计划已经有了。还有谁知道怎么用它？

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



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

家里可能发生的变化

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

为配合这个课程而设计

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

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

— René

由你决定

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

我必须告诉他们我在这里写了什么吗？

不用。Roadmap 不需要这些。

要花钱吗？

不用。和这个课程一样免费。没有付费版，也不用注册账号。

如果他们不想参加呢？

没关系。这份邀请一直有效。

→ 把下一页撕下来，或者转发出去。这是给他们的。



写给正在支持有双相情感障碍的亲友的你

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

你会学到什么

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

学这些真的有用吗？

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

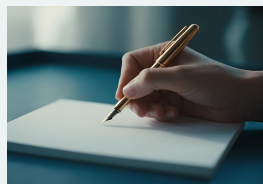
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19 节课

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

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

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



2026 年 11 月上线。现在登记，第一天就通知你。

我把这个转给你，是因为.....



bipolarclarity.com/zh/family

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

如果你正处于即刻危险中

现在就拨打你所在地的紧急号码（中国大陆拨打 110 或 120）。

按国家或地区列出的危机热线

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

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

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

如果你在家里不安全

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

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

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

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

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

世界任何地方

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

如果不是紧急情况，但你正在很艰难地撑着

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

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