

Джули Фаст \ Джон Престон

# ПОЧЕМУ С ТОБОЙ ТАК ТРУДНО



18+

**как любить людей  
с неврозами, депрессией  
и биполярным расстройством**

Практическая психотерапия

Джули Фаст

**Почему с тобой так трудно.  
Как любить людей с  
неврозами, депрессией и  
биполярным расстройством**

«ЭКСМО»

2012

УДК 616.89  
ББК 56.14

## **Фаст Д.**

Почему с тобой так трудно. Как любить людей с неврозами, депрессией и биполярным расстройством / Д. Фаст — «Эксмо», 2012 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-112118-1

Отношения, в которых один из партнеров страдает от психического расстройства, требуют особых усилий. В кризисные моменты вся ответственность ложится на второго: он должен следить за домом, финансами и детьми – и при этом держать свой страх внутри. Иногда это становится настоящим испытанием, требующим мужества, терпения и полной самоотдачи. Цель этой книги – помочь свести трудности к минимуму. Она предлагает комплексный план лечения, в который входят не только медикаменты, но и особый режим питания, сна, физической нагрузки и образа жизни. Конкретные практические советы и упражнения позволят предсказать и предотвратить симптомы надвигающейся болезни, а также наладить личные отношения с любимым человеком. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-04-112118-1

© Фаст Д., 2012

© Эксмо, 2012

## Содержание

Благодарности	7
Глава первая	8
Вы устали?	9
Что такое комплексный план лечения?	10
Правильный диагноз	11
Как вовлечь своего партнера	12
Кризисные ситуации	13
Реальность биполярного расстройства	14
Эта работа требует времени	15
Несколько полезных советов	16
Заключение	17
Глава вторая	18
Что такое «приоритет на лечение биполярного расстройства»?	19
Заложите надежный фундамент	20
Подумайте о биполярном расстройстве трезво	21
С какими основными проблемами вы сталкиваетесь?	22
Самостоятельная работа	24
Потребности, а не наказание	25
Определение целей	26
Что такое цели?	27
Проекция ваших целей на будущее	29
Мыслите позитивно	30
Глава третья	31
Виды биполярного расстройства	32
Биполярное расстройство I типа	33
Биполярное расстройство II типа	34
Циклотимия	35
Биполярное расстройство с быстрой цикличностью	36
Многоликость биполярного расстройства	37
Депрессия	38
Мания (резко выраженная)	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Джули Фаст, Джон Престон

## Почему с тобой так трудно. Как любить людей с неврозами, депрессией и биполярным расстройством

*Посвящается Ивану Канису и Джулии Грей Альверсон  
Дж. Ф.*

*Посвящается Лорен Престон  
Дж. П.*

Julie A. Fast and John D. Preston, Psy.D  
Loving Someone with Bipolar Disorder, Second Edition

Copyright 2012 by Julie A. Fast, John D. Preston, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 9460

© Порошина Т.И., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

«Ресурсов для лиц, страдающих биполярным расстройством, ничтожно мало, но еще меньше их для тех, в чей близкий круг входят такие люди. Джули А. Фаст и Джон Д. Престон собрали воедино ценный ресурс для семей и опекунов лиц, страдающих биполярным расстройством. Всесторонне подойдя к данной проблеме, авторы предлагают практические рекомендации, которые позволят читателям оказать помощь любимым людям. Что еще более важно, эта книга способствует тому, чтобы читатели не забывали заботиться о себе и своих отношениях».

*Шери ван Дейк,*

*магистр соц. наук, сертифицированный соц. работник, психотерапевт и автор «Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder», «The Bipolar Workbook for Teens» и других книг.*

«Работа, проведенная Джули А. Фаст и Джоном Д. Престоном по составлению повторного издания пособия для пар, борющихся с биполярным расстройством, действительно впечатляет. Они делают все возможное, чтобы люди с подобным диагнозом не оставались с ним один на один. Положения, предлагаемые в книге, создают почву для выстраивания эффективного общения внутри пары без взаимных обвинений, и это взаимодействие помогает проработать сложности межличностного общения. «Биполярная любовь» обязательна к прочтению для столкнувшихся с подобными проблемами».

*Расс Федерман,*

*д.ф.н., член АСПП, директор консультационного психологического центра при Университете Виргинии и автор «Facing Bipolar».*

«Меня сильно впечатлила эта чудесная книга. Я обязательно буду рекомендовать ее партнерам моих пациентов, чтобы облегчить их ежедневную борьбу».

*Стивен Юргенс, д.м.н.*

«Эта книга – не просто учебник по биполярному расстройству. Это путеводитель, написанный самыми добрыми словами, какие только возможно найти. Откройте любую страницу и обратите внимание на интонацию, на мудрость, которая присуща только тем, кто пережил подобное. Поддерживать отношения с человеком, страдающим этой болезнью, – настоящее испытание. Вам понадобится пособие, и вы не найдете никого лучше Джули А. Фаст и Джона Д. Престона. Не существует более точных рекомендаций, чем предложенные авторами. Книга является эмоционально грамотной, и для меня особая честь – возможность ее прочитать».

*Джеймс Фелс,*

*д.м.н., специалист по аффективным расстройствам в Самаритянском центре душевного здоровья в Корваллисе, штат Орегон, и автор книги «Why Am I Still Depressed?».*

«С помощью этой книги партнеры людей, страдающих биполярным расстройством, смогут лучше понять сложности, с которыми те сталкиваются. В ней даются ясные и конкретные рекомендации о том, как поддерживать здоровье их возлюбленных и преодолевать трудные периоды жизни».

*Рут Уайт, д.ф.н.,*

*магистр общественного здравоохранения, магистр соц. наук, адъюнкт-профессор социальной работы в Университете Сиэтла и автор книги «Bipolar 101».*

## Благодарности

Я прожила с биполярным расстройством более двадцати лет, прежде чем создала комплексный план лечения, который ежедневно помогает мне сохранять стабильное состояние, и получила знания, которыми я делюсь в этой книге. Последние десять лет я живу с Иваном Канисом, и я никогда не смогу подобрать слова, которые в полной мере выразят ему мою бесконечную благодарность за любовь и поддержку. Как и в любой паре, где оба партнера страдают биполярным расстройством, у нас были подъемы и спады, но мы справились. У нас очень крепкие отношения. Мы являемся живыми примерами того, что люди с запущенной формой болезни могут оставаться здоровыми и достаточно стабильными при использовании комплексного плана лечения.

Мне бы хотелось поблагодарить мою семью, особенно Ребекку Альверсон, Эда Фаста, Эллен Шлотфельдт и Дэвида Грейсона Фаста за то, что позволили мне пожить у них, пока я работала над этой книгой. Они не всегда меня понимали, но пытались. Мне бы хотелось поблагодарить свою писательскую группу в Портленде, штат Орегон, за компанию, которая была мне так нужна во время моей уединенной работы над книгой, отнимавшей много времени. Меган Лумис, Лиза Лэнгфорд Герон, Лиз Наказава, Нэнси Лапалья, Джеки Стерки и Дебра Мэдоу всегда понимали мои страхи, терзания и радости, сопутствующие написанию книги.

Я должна поблагодарить своего натуропата доктора Синтию Филлипс за постоянную поддержку в долгие годы моей болезни. В том числе благодаря ей я поправилась настолько, что смогла вернуться к жизни. Также огромное спасибо за помощь доктору Стивену Юргенсу, Сюзанне Джеймс и Сюзан Пикард. Я нахожусь так далеко от многих моих друзей, но они всегда в моем сердце. Пэм Палашес, Сюзанна Бибби, Патриция Мьонг, Марша Линс и Тереза Линс Ксорба поддерживали меня бесчисленное количество раз в радости и в горе. Мы пережили манию, депрессию, тревожность, гнев и психоз (конечно, все это исходило от меня), но смогли остаться друзьями.

Мне бы хотелось поблагодарить своего соавтора, доктора психологических наук Джона Престона, за его поддержку и профессионализм. Именно он сделал эту книгу особенной. И он же успокаивал меня, когда моей работе мешали перепады настроения. Также хочу выразить благодарность рецензенту издательства Джуэли Гастверт за то, что она попросила меня написать эту книгу. Мой редактор Кайла Сасселл довела мою рукопись до совершенства и многому научила меня в деле редактирования.

И больше всего я признательна поддерживавшим меня людям, которые писали мне на сайтах [www.juliefast.com](http://www.juliefast.com) и [www.bipolarhappens.com/bhblog](http://www.bipolarhappens.com/bhblog). Это далеко не редкая болезнь. И я мечтаю, чтобы каждый нашел свой план лечения, который будет подходить лично ему, и чтобы все могли прожить счастливую, здоровую и стабильную жизнь. Это действительно возможно.

*Джули А. Фаст, 2003*

## **Глава первая**

### **Первые шаги**

Все партнеры людей, страдающих от биполярного расстройства, очень похожи друг на друга. Вы остались в отношениях вместо того, чтобы уйти. Вся основная забота лежит на вас. Когда у вашего партнера острая фаза заболевания, именно вы не даете вашему миру рухнуть. Вам знаком леденящий страх, когда на ваших глазах любимый превращается в абсолютно незнакомого вам человека. Когда ваш партнер болен, именно вам приходится заниматься домом, финансами и детьми – и при этом держать свой страх внутри. Часто ваш партнер слишком болен, чтобы искать помощи. Вы вызываете врачей, а иногда и полицию. Вы следите за тем, чтобы все предписания выполнялись вовремя, чтобы все было сделано. Это слишком большая ответственность для одного человека, но тем не менее как партнер пациента с биполярным расстройством вы все время этим занимаетесь. Эта книга – для вас.

## Вы устали?

Из-за того, что вам приходится выполнять столько ролей в отношениях, ваши силы могут быть на исходе. Цель этой книги – помочь вам найти верный баланс между пониманием вашего партнера и оказанием ему помощи, чтобы вы могли уделять время своим целям и мечтам. Эта книга снабдит вас инструментами, необходимыми для обеспечения и поддержки вашего партнера, вместо работы его кризис-менеджером и бессменной нянькой.

Возможно, ваши жизни уже много лет вращаются вокруг биполярного расстройства вашего партнера. Возможно, ваши способы борьбы с ним перестали работать. Так бывает. Однако в этой книге вы узнаете о комплексном плане лечения, который может заменить постоянный контроль кризисов и упростить ежедневные трудности. Вы *можете* узнать, как поменять неработающие методы на работающие. Способы, предложенные в этой книге, покажут вам, как наилучшим способом использовать свои сильные стороны в сочетании с новыми техниками. Когда вы дойдете до последней главы, у вас будет база для комплексной работы с вашим партнером – база, которая поможет вам создать заслуженные вами стабильные и взаимные отношения.

## **Что такое комплексный план лечения?**

Как вы, без сомнения, знаете, традиционное лечение биполярного расстройства сводится к медикаментам. Безусловно, медикаментозное лечение играет важную роль, и предполагается, что ваш партнер принимает лекарства и находится под наблюдением врача, когда вы читаете эту книгу. Но также известно, что партнеры многих из вас отказываются идти к врачу или принимать лекарства, а некоторые из вас читают эту книгу, поскольку вашему партнеру для обретения стабильности нужно не только медикаментозное лечение. Решение заключается в комплексном плане лечения, где медикаменты – только часть плана, который включает в себя питание, физкультуру, режим сна и перемены в образе жизни, а также изменение поведения и распознавание триггеров.

Комплексное лечение предполагает, что человек не может изменить какую-то часть своей жизни, не изменив остальные. При использовании комплексного подхода к лечению биполярного расстройства ваша роль как партнера становится столь же важной, как и работающих с вашим партнером врачей. Хорошая новость в том, что многие люди с биполярным расстройством могут войти в стабильную фазу, как только у них появится план лечения, который поможет им предотвратить симптомы, характерные для данного расстройства. Суть в том, чтобы отыскать инструменты, которые позволят вам обоим правильно переживать подъемы и спады. В этой книге вы найдете все необходимое.

## Правильный диагноз

«*Биполярная любовь*» не задумывалась как руководство по диагностике (хотя отчасти диагноз будет обсуждаться в главе 3). Предполагается, что вашему партнеру уже поставил диагноз лицензированный психиатр, хотя сейчас многих людей диагностируют специалисты широкого профиля или другие специалисты по психическому здоровью, которые могут обладать или не обладать умениями, необходимыми для лечения этого недуга. Вы должны понимать, что некоторые психотерапевты достаточно квалифицированы, чтобы диагностировать (или лечить) биполярное расстройство, но не все они прошли соответствующие тренинги. Важно, чтобы оценку состоянию вашего партнера дал специалист по психическому здоровью, специализирующийся на лечении серьезных психических заболеваний. Иными словами, не важно, кто диагностирует вашего партнера, главное – чтобы диагноз был ясным и правильным.

## **Как вовлечь своего партнера**

Поначалу может быть трудно убедить партнера использовать инструменты, данные в этой книге. Как вы, вероятно, знаете, биполярное расстройство имеет много фаз. Вам будет проще, если вы будете знать, насколько прямо сейчас стабилен ваш партнер по шкале от 1 до 10. Если ваш партнер находится в стабильной фазе и хочет проделать с вами эту работу, ставится оптимальная оценка в 10 баллов, и вы можете вместе работать с этой книгой. Если же ваш партнер для этого слишком болен или находится в больнице, выставляется минимальный 1 балл, и вы можете пользоваться этой книгой самостоятельно, а вводить новые техники, когда ваш партнер станет более стабильным. Если ваш партнер находится в промежуточной фазе, сделайте вывод самостоятельно. Настоятельно рекомендуется сперва прочитать эту книгу и измениться самому и только потом привести изменения в жизнь партнера, особенно если ваш партнер не в состоянии выполнять задания по этой книге с самого начала.

## **Кризисные ситуации**

Если вы сейчас находитесь в кризисной ситуации – то есть ваш партнер ушел, у него началась острая фаза, он лежит в больнице, перестал принимать лекарства или отказывается от вашей помощи, естественно, вам придется использовать эту книгу иначе. Если у вас случился подобный кризис, сначала сосредоточьтесь на себе и выполните рекомендации по собственным изменениям. Затем, когда все уляжется, вы сможете предложить изменения и партнеру. Если ваш партнер находится в стабильной фазе и планирует работать с вами по этой книге, радуйтесь – это отличный старт.

## Реальность биполярного расстройства

Всегда помните, что хотя поведение при биполярном расстройстве является негативным и деструктивным, оно ненамеренно и человек не стремится наказать вас или кого-то еще. Когда человек находится в разгаре перепадов настроения, сострадание приходит не сразу. Эта мысль поможет вам начать работать с этой книгой.

«*Биполярная любовь*» – это не волшебная таблетка. Очень легко надеяться и радоваться, когда видишь нечто новое, но когда станет трудно (или ваш партнер не проявит мгновенной реакции), так же легко вернуться к старым моделям, где вам приходится делать все самому, чтобы сохранить отношения. А может, ваш партнер слишком болен, чтобы отреагировать. В случае, а также если ваш партнер испытывает острый стресс или у него нарушено мышление, он может быть не способен провести какую бы то ни было работу. Естественно, это вас расстроит. Но вы не одиноки. На начальном этапе очень многие партнеры людей с биполярным расстройством должны выполнять всю работу самостоятельно.

## Эта работа требует времени

В этой книге вам предложат переосмыслить ваш нынешний образ жизни и реакцию на обострение болезни партнера. Вам может потребоваться время, чтобы подстроиться к этим новым идеям. Позитивные перемены в жизни и переобучение жизни с партнером могут занять больше времени, чем вы думаете, но ради существенных перемен необходимо запастись терпением.

Будьте снисходительны к себе. Многие рассматриваемые здесь техники дадут немедленный результат, особенно если ваш партнер находится в стабильной фазе и готов с вами сотрудничать. Иные техники потребуют от вас множества попыток для достижения заметного результата. Вам необходимо создать базу для неторопливого и спокойного лечения биполярного расстройства. Упор должен быть сделан не на разрешение, а на предотвращение кризиса. Напоминайте себе, что вы заняты решением, а не проблемой. Проблемы мгновенны – решения требуют времени. Вот что понадобится вам для создания комплексного плана лечения:

- Непредвзятость и желание опробовать новые идеи для лечения старой проблемы.
- Достаточно времени, чтобы изучить новый способ жить с биполярным расстройством.
- Смелость погоревать об упущенных надеждах и мечтах в ваших отношениях и принять решительные меры для их улучшения.
- Дневник для размышлений о своих идеях, мыслях и эмоциях, а также выполнения важных упражнений, которые вы найдете в каждой главе.

**Зачем вести дневник?** Сперва может показаться, что ведение дневника лишь добавит вам работы, но это ключевая часть программы. Мысли и списки, записанные в этом дневнике, станут основой вашего плана лечения. Вот несколько основательных причин для ведения дневника в подготовке нового плана лечения биполярного расстройства:

- Вы учитесь, а учащиеся ведут конспекты.
- Записи и рисунки в дневнике позволят вам сказать такие вещи, которые вы бы никогда не осмелились произнести вслух. Дневники – это личное.
- Дневники помогут вам объективно воспринять, кто вы есть и что такое биполярное расстройство.
- Дневники помогут вам выплакаться и пожаловаться, не тревожа других людей. Дневники не уязвляют чувства других людей.
- Дневники – безопасное место для изучения очень серьезных тем.
- Записи помогут вам предотвратить пожар и избавят вас от необходимости постоянно его тушить.
- Дневники помогут вам создать план. Планы ослабят власть биполярного расстройства над вашими отношениями.
- Перо сильнее меча, а меч у биполярного расстройства весьма внушительный.
- Дневник станет вашим другом, когда партнер будет для этого слишком болен.

## **Несколько полезных советов**

Вероятность успеха очень велика, поскольку вы начинаете эту книгу с огромной надеждой. Одной из причин, по которым люди не дочитывают подобные книги с тем энтузиазмом, что был у них вначале, является то, что реальность начинает тянуть вниз и душой овладевает отчаяние. Будет лучше, если вы прямо сейчас сможете договориться с собой, что не будете практиковать все представленные здесь техники одновременно. Вы просто не сможете. И никто не сможет.

Вероятно, вам захочется приступить немедленно, и это рвение похвально. Но будет лучше, если вы направите эту энергию на неторопливое и тщательное чтение каждой главы. Выполняя не более одного действия зараз, вы сохраните надежду до самого конца. Внедряйте идеи последовательно, главу за главой. Вы увидите, что они хорошо ложатся друг на друга. Оставьте себе достаточно времени, чтобы увидеть важные перемены. Ведите дневник каждый день.

Если у вас есть дети, научите их вести дневник и позвольте описывать в нем их чувства, связанные с биполярным расстройством. Если они достаточно взрослые, не забудьте включить их в новый план лечения. Вы можете посчитать детей слишком юными для понимания происходящего, но их вовлечение в планирование позитивных действий, которые помогут вашему партнеру, все им объяснит. Самое главное – не дайте надежде угаснуть. Это сложная, но поддающаяся лечению болезнь. При правильном сочетании медикаментозного лечения и комплексного плана вы с вашим партнером сможете создать отношения, о которых мечтали с вашей первой встречи.

Комплексное лечение биполярного расстройства – это не о том, что не так в ваших отношениях. Это о том, что биполярное расстройство сделало с вашими отношениями, и о том, как создать план лечения, который вернет вам друг друга. Этот план позволит вам не падать духом во время острой фазы болезни партнера. Реалистичное лечение биполярного расстройства связано с мыслями о том, что хорошо в ваших отношениях и почему вы их начали.

## Заключение

«ПРИОРИТЕТ НА ЛЕЧЕНИЕ БИПОЛЯРНОГО РАССТРОЙСТВА» – вы часто будете видеть эту фразу в книге. Это означает, что из-за серьезности заболевания вам с вашим партнером придется сфокусироваться на лечении и управлении биполярным расстройством, чтобы ваши отношения могли обрести стабильность. Чтобы избавиться от доминирования расстройства в ваших отношениях, вам необходимо будет применять все полученные вами инструменты для предотвращения проявления симптомов биполярного расстройства. Соответствующее медикаментозное лечение играет важную роль в борьбе с заболеванием наряду с планом действий, который вы найдете в каждой главе.

Теперь вы готовы сделать первые шаги. Система лечения, которую вы будете создавать, даст вам все необходимые инструменты для принятия мер, и она может круто изменить вашу жизнь и жизнь вашего партнера. Вы *можете* это сделать.

## **Глава вторая**

### **Приоритет на лечение биполярного расстройства**

*Если вы хотите, чтобы у вас были счастливые, здоровые и стабильные отношения, вам нужно сделать приоритет на лечение биполярного расстройства.*

Биполярное расстройство весьма предсказуемо. Если прямо сейчас вы испытываете стресс, это может показаться вам невероятным, но заболевание действительно хорошо поддается лечению и достаточно предсказуемо. Жизнь с биполярным расстройством похожа на американские горки, и это способно породить ужасные проблемы в ваших отношениях, но как только вы изучите паттерны этого расстройства и специфические стратегии управления перепадами настроения и их симптомами, у вас появится отличный шанс на создание стабильных и здоровых отношений на основе любви, радости и развития. Вам больше не придется жить от кризиса до кризиса.

## **Что такое «приоритет на лечение биполярного расстройства»?**

Во время болезни для вашего партнера характерно искаженное восприятие себя и окружающего мира. Если вы попытаетесь поговорить с ним о ваших отношениях, работе или жизни в целом, зачастую вам придется беседовать с биполярным расстройством, а не с любимым человеком. Когда вы делаете приоритет на лечение биполярного расстройства, благодаря действенным для обеих сторон стратегиям распознавания и предотвращения перепадов настроения, ваш партнер станет более рациональным и будет больше походить на того, кого вы любите. Затем вы можете обсудить свои проблемы и быть уверенными, что ваш партнер отвечает осознанно, а не с позиций болезни, которая диктует ему, что говорить (или делать). Изучение практических стратегий, которые дадут вам возможность сделать приоритет на лечение биполярного расстройства, поможет вам построить надежный фундамент для борьбы со следующим всплеском заболевания. Закладка этого фундамента начинается с определения текущей ситуации в ваших отношениях и желаемых перспектив.

## **Заложите надежный фундамент**

Прежде всего вам нужно ясно представить, как биполярное расстройство влияет на ваши отношения. Это поможет вам определиться с тем, с каких перемен вы хотите начать и что вам понадобится для совершения первых шагов. (В этом вам поможет ваш дневник, поэтому держите его наготове.) Поговорив начистоту со своим партнером о том, как биполярное расстройство повлияло на вас обоих и лично на вас в этих отношениях, вы закладываете краеугольный камень в свой новый фундамент. Как и в случае со всеми предложениями, описанными в данной книге, если вы не можете сперва поговорить со своим партнером, вы можете начать изучать свою проблему с помощью дневника, надежных друзей или психотерапевта.

## Подумайте о биполярном расстройстве трезво

Вам случалось рационально думать о жертвах, на которые вы готовы пойти ради стабильности вашего партнера, необходимой для лечения этой болезни? Или у вас складывается впечатление, что подъемы и спады, характерные для заболевания, позволяют вам только выживать изо дня в день? Вы когда-нибудь размышляли о том, что нужно изменить, чтобы вы могли продолжить отношения? Обсуждали ли вы основные проблемы, с которыми сталкиваетесь в борьбе с биполярным расстройством?

Полезно будет честно изложить свои мысли на бумаге, чтобы вы могли трезво обсудить, чего стоила эта болезнь вашим отношениям. Также вам необходимо подумать над тем, насколько самоотверженно вы готовы помогать своему партнеру предотвращать перепады настроения в будущем. В основе исцеления лежит абсолютная честность. Прежде чем начать, вам придется задать себе ряд неприятных вопросов. Затем эта книга поможет вам найти инструменты, чтобы справиться с поднятыми в вопросах проблемами. Ваше первое письменное упражнение даст вам представление о том, как вы относитесь к биполярному расстройству и какую роль оно играет в вашей жизни.

### Упражнение: Биполярное расстройство и ваши отношения

Ответьте в своем дневнике на следующие вопросы: *«Как биполярное расстройство повлияло на наши отношения в целом?»*, *«Как оно повлияло на меня как на личность?»*, *«Что для меня в ежедневном столкновении с болезнью труднее всего?»*, *«Какие изменения мне бы хотелось увидеть прямо сейчас?»*, *«Чего в моей собственной жизни мне не хватает для счастья?»*, *«Если все останется как есть, какие отношения ждут нас в будущем?»*, *«Что идет как надо?»*

Ответы помогут вам сосредоточиться на тех сферах ваших отношений, которым нужна немедленная помощь. Затем вы можете применить предложенные в этой книге техники, чтобы направить ваши отношения в нужное русло и добиться желаемых отношений в будущем. Если вы чувствуете, что ваш партнер в состоянии отвечать на вопросы вместе с вами, сначала ответьте на них отдельно, а потом обсудите свои ответы друг с другом. Это поможет вам обоим стартовать в желаемом направлении, пока вы работаете с этой книгой.

## С какими основными проблемами вы сталкиваетесь?

Размышляя над основными проблемами, которые порождает биполярное расстройство вашего партнера, вы лучше поймете, что работает, а что – нет. Вы научитесь распознавать, что вы можете, а что – нет. Когда вам станет ясно, чего вы хотите, вы сможете здраво и в то же время с состраданием обсудить план, который начнется с лечения болезни. Вы сможете точно сформулировать для партнера, что вам нужно, и получить реалистичную картину того, что ваш партнер сможет выполнять самостоятельно.

Вы достигнете лучшего результата, если будете думать об этом как о двусторонних переговорах. Помните, что вы читаете эту книгу, потому что ваш партнер болен и болезнь требует лечения. Не давите. Возможно, вы впервые поговорите с партнером о *своих* потребностях. Этот разговор не должен сводиться к обвинению партнера, особенно если он не готов к переменам. Вместо этого поговорите о том, что нужно именно вам и на какие перемены вы настроены. Этот опыт может оказаться весьма положительным.

Для введения партнера в тему ваших потребностей можно поговорить о том, что собираетесь делать лично вы, чтобы минимизировать влияние болезни на ваши жизни. Помните, вы должны честно сказать о том, что намерены делать лично вы и каких действий ждете от партнера, чтобы сделать приоритет на лечение биполярного расстройства. Вы можете добиться хорошего эффекта, если будете думать о своих потребностях как о договоренностях между вами и вашим партнером. Это снимет напряжение между вами и может привести к более рациональным и позитивным переговорам. Вот несколько положительных примеров того, как подойти к обсуждению мер, которые вы готовы предпринять, чтобы помочь вашему партнеру обрести стабильность:

Я хочу изучить новые техники, которые помогут тебе чувствовать себя **лучше**.

- Я понимаю, что биполярное расстройство – это болезнь, и я готов работать с тобой, вместо того чтобы обвинять.

- Я согласен внести изменения в свой образ жизни, чтобы помочь тебе сохранить стабильность (например, изменения в социальных обязательствах, уровне занятости, режиме сна, диете, физкультуре и употреблении кофеина, алкоголя и таких наркотиков, как марихуана).

- Я понимаю, что если мы оставим все как есть, нам придется заплатить за это слишком высокую цену, и нам проще вылечить биполярное расстройство.

- Я хочу в течение полугода опробовать техники, описанные в этой книге, и если ты на тот момент по-прежнему будешь не готов к необходимым переменам, я пересмотрю свой подход.

- Я согласен изучить свое собственное эмоциональное поведение и выяснить, как я могу влиять на симптомы твоего биполярного расстройства.

- Я понимаю, что в болезни нет твоей вины. Я согласен напоминать себе об этом, когда я буду расстроен острым приступом.

- Я готов настойчивее общаться с твоими врачами и сообщить им, что я, так же как и ты, нуждаюсь в их помощи и руководстве.

Будучи парой, вы можете обсудить, чего вы хотите от отношений и что, с вашей точки зрения, вам нужно сделать в будущем, чтобы сделать приоритет на лечение биполярного расстройства – так вы оба придете в стабильное состояние. В этой книге вы найдете множество новых техник, но в данный момент вы должны сосредоточиться на том, что нужно каждому из вас и что вам нужно друг от друга. Вот несколько идей того, что можно договориться делать вместе:

- Мы научимся работать над биполярным расстройством вместе, как команда.

- Мы договорились использовать техники, изложенные в этой книге, даже если они не дадут немедленного результата.
- Мы знаем, что многие положительные перемены могут происходить быстро, но согласны, что на большие перемены может уйти больше времени, чем нам хотелось бы.
- Мы договорились, что любим друг друга и хотим, чтобы наши отношения снова стали здоровыми и цельными.
- Мы договорились, что не можем оставить все как есть, если хотим спасти наши отношения.

## Самостоятельная работа

Если ваш партнер сначала не хочет с вами сотрудничать, эти идеи могут расстроить вас (или вогнать в депрессию). Но это не значит, что ситуация безнадежна. Честность с самим собой – очень мощный инструмент. В этой книге много идей, которые вы можете использовать самостоятельно. Затем вы можете представить их партнеру, когда он будет более стабилен. Если вы не можете поговорить с партнером, используйте дневник – запишите, что вы хотите и можете сделать. Это поможет вам определить свое место в *вашей* жизни и трезво оценить, что вы можете дать своему партнеру. Конечно, если ваш партнер лежит в больнице, нужно подождать, прежде чем представить ему свои идеи, но вы уже можете начать работать над своим поведением и подготовиться к возвращению вашего партнера домой.

## **Потребности, а не наказание**

Когда вы будете говорить с партнером о своих потребностях и чувствах, позаботьтесь, чтобы ваша речь не звучала как предупреждение о последствиях его действий. А именно, не говорите *«Лучше делай так, а не то я уйду от тебя»*. Напротив, постарайтесь поговорить с партнером с любовью и донесите до него, что вы хотите позаботиться о себе и обеспечить более крепкие отношения в будущем. Приоритет на лечение биполярного расстройства при помощи мягких и простых в применении способов, данных в этой книге, поможет вам научиться сосредотачиваться на хорошем и на том, что действительно помогает вашему партнеру сохранять стабильное состояние, а не наказывать его за симптомы биполярного расстройства. Затем вы можете совместно поставить цели, которые помогут вам обрести желаемое будущее.

## Определение целей

В жизни вас учат ставить личные, финансовые и материальные цели. Но никто вам не скажет, что ставить цели нужно и при биполярном расстройстве. Как партнер человека с биполярным расстройством, вы должны ставить реалистичные цели, которые будут отражать, что вы сможете сделать, а что – нет. Как пара вы можете сделать это, держа в уме наложенные болезнью ограничения. Вероятно, вы знаете, что нелеченое биполярное расстройство разрушает цели. У вас могли быть грандиозные планы на отношения, но болезнь раз за разом вмешивается в них. Чтобы противостоять этому, вы должны ставить четкие, достижимые и реалистичные цели, которые будут учитывать ограничения, которые биполярное расстройство накладывает на ваши отношения.

## Что такое цели?

**Цели реалистичны.** Например, если вы больше не хотите быть нянькой, это не означает, что вы должны уйти от партнера. Вместо этого вашей целью может стать намерение рационально ограничить выполняемый вами объем работы. Конечно, важно будет изучить новые методы, которые позволят вам сократить функции няньки или вовсе отказаться от них и научиться просить других людей помочь вам, но все эти перемены начинаются с постановки цели.

**Цели имеют временны́е рамки.** Например, вы можете поставить следующую цель: «Я хочу стабильные и взаимные отношения, не подчиняющиеся биполярному расстройству, и я готов ждать перемен в течение шести месяцев, прежде чем начну принимать глобальные решения по нашим отношениям». Определение целей – это процесс, а не только результат. Время, необходимое для достижения цели, столь же важно, как и достижение финишной черты. Установите временные рамки и воспринимайте весь заданный период как часть целостного процесса.

**Цели могут быть мечтами.** Поскольку вы осознаете истинные ограничения, которые биполярное расстройство налагает на вашего партнера, и продолжаете верить, что ваши отношения стоят труда, ваши цели могут привести вас к желаемому результату. Они научат вас обретать успех внутри ограничений. Так что мечтайте от души, но реалистично.

**Цели достижимы.** Ваши цели всегда должны учитывать наличие биполярного расстройства, и вам не следует допускать, что в один прекрасный день болезнь просто исчезнет. (Хотя это действительно было бы здорово.)

**Целям нужно время.** Безусловно, вы слышали поговорку «Два шага вперед, один – назад». Когда речь заходит о достижении целей, это очень точное описание. Вам не следует ждать прямого пути к позитивным переменам. Вероятнее всего, вам придется пройти много извилистых дорог, но, если вы готовы к утратам и разочарованиям, уготованным вам на пути, вы сможете дойти до конца.

Одним из способов достижения великих целей является их деление на более мелкие. Когда вам будет казаться, что цель слишком большая, слишком сложная или кажется, что она не работает, выполните лишь ее малую часть. Иногда вы будете лететь к своей цели как ракета, а иной раз вам будет казаться, что вы ползете. Это нормально. Просто скажите себе: *может, сегодня я и ползу, но я продолжаю идти.*

**Цели и планы – не одно и то же.** Иногда цель может казаться недостижимой из-за большого количества препятствий на пути. Многие отказываются от своих целей, когда проблемы кажутся нерешаемыми. Но чтобы не сбиться с пути, вам важно помнить, что, когда станет трудно, менять нужно не цель. Вместо этого требуется поменять план. Возможно, вам понадобятся новые методы или новый взгляд на ситуацию. Помните: когда такая цель, как достижение более стабильных отношений, покажется вам трудной или недостижимой, вам может понадобиться иногда менять план достижения этой цели, но цель должна оставаться неизменной.

### Упражнение: Исследуйте свои цели

Приоритет на лечение биполярного расстройства – это непрерывный процесс в ваших отношениях. Чтобы снизить влияние биполярного расстройства на вашу жизнь, необходимо, чтобы ваши цели помогли вам сосредоточиться на том, что вам нужно сделать прямо сейчас. Теперь запишите

в дневник цели ваших отношений. Вот примеры целей, которые вы можете перед собой поставить:

- Я хочу взаимные отношения, где биполярное расстройство – не более, чем просто болезнь, с которой мы с партнером будем справляться вместе. Я готов предпринять все возможное, чтобы было именно так.
- Я хочу отношения, в которых мы будем равными партнерами и мне не придется быть опекуном, поэтому я сделаю все возможное, чтобы было именно так.
- Я хочу, чтобы мы пошли путем здоровых отношений. Я хотел бы достичь этого в следующем году.
- Я хочу отношения, в которых не будет места неконтрольному гневу и насилию. Я больше не приемлю этого в наших отношениях. Это начнется сейчас, с этого дня.
- Я собираюсь выяснить, какую роль в перепадах настроения моего партнера играют питание и физические упражнения. Я займусь самообразованием и буду задавать вопросы.
- Я хочу больше узнать о медикаментозном лечении моего партнера и о побочных эффектах препаратов.
- Я готов настойчивее общаться с врачами партнера, чтобы сообщить им, что мне от них требуется. Я буду напоминать себе, что не нужно смущаться при встрече с врачом моего партнера, и я подготовлю для него список вопросов.
- Я хочу помочь партнеру обрести стабильность, изучив наш образ жизни.
- Я хочу понять и принять тот факт, что в данный момент мой партнер не способен работать, и я хочу научиться справляться с финансовыми вопросами в нашей семье.
- Я хочу, чтобы наши с партнером отношения были стабильными для наших детей. Я хочу вовлечь детей в процесс исцеления.
- Я хочу проводить время со своим партнером, а не с партнером и биполярным расстройством.
- Я хочу нормальную сексуальную жизнь, полную страсти и любви, без симптомов биполярного расстройства.
- Я бы хотел отслеживать наши финансы, чтобы нам не пришлось больше переживать очередную финансовую катастрофу. Я займусь самообразованием, чтобы составить финансовый план.
- Я больше не позволю биполярному расстройству принимать решения в наших отношениях.
- Я собираюсь отстаивать наши перспективы. Возможно, мне придется менять то, что копилось многие годы, а на это потребуется время. Я даю себе время на достижение моих целей.

И вам, и вашему партнеру нужны как индивидуальные цели, так и цели, над которыми вы будете работать вместе, чтобы укрепить и стабилизировать ваши отношения. Эти цели позволят вам изучить реалии ограничений, которые расстройство налагает на ваши отношения. Ставьте цели, в центре которых будет то, что вы *можете* сделать, а не то, что невозможно из-за наличия биполярного расстройства.

## Проекция ваших целей на будущее

Следующим шагом станет проекция ваших целей на будущее. Например, если вы хотите заняться финансами, чтобы сделать подушку безопасности на случай, если ваш партнер не сможет работать, подумайте, чего бы вы хотели достичь в следующие полгода, год или пять лет. Задайте себе вопрос: *«Если за полгода я ничего не изменю и по-прежнему буду испытывать финансовые трудности, смогу ли я с этим жить?»* Или, если вы хотите, чтобы в ваших отношениях было бы больше взаимности и стабильности, подумайте о планах на ближайший год. Спросите себя: *«Если спустя год у меня не будет более взаимных и стабильных отношений, смогу ли я с этим жить?»* Это поможет вам осознать силу вашего устремления и напомним о необходимости ежедневной работы для достижения будущих целей. Очень важно изучить, во что вам обойдется отказ что-либо менять, оставить все как есть. Спросите себя, какую цену заплатите лично вы и ваша семья в будущем за отказ от приоритета на лечение биполярного расстройства. Представьте себе, что будет через пять лет, если ничего не изменится.

Возможно, при мысли о будущем вас переполняют эмоции – это нормально. Эмоции бы нахлынули на любого, оказавшегося в вашей ситуации. Когда речь заходит о лечении этого заболевания, секретом успешного совладения с эмоциями станет фраза: *«Я просто сделаю все, что могу в данный момент. Шаг за шагом. Я не обязан за один раз сделать все, что написано в этой книге. Я просто должен сделать то, что смогу»*. Вот вы и соскочили с крючка. Вы даже можете выработать устойчивую реакцию на потрясение, которое вызывает у вас то, что вы хотите изменить в своих отношениях. Вы можете сказать себе: *«Я так горжусь тем, что изучаю новые способы помощи себе и своему партнеру. Я могу выделить на это время, необходимое для свершения этих перемен, и я понимаю, что это – лишь первый шаг»*.

Затем похвалите себя за то, что вы сделали с этой проблемой, чем бы это ни было, даже если вас переполняют эмоции. Также вы можете вести в дневнике отдельную колонку, где будете писать только о своей фрустрации. Ведите ее в конце дневника, выплескивайте там все эмоции и продолжайте свой путь. Большие перемены всегда таят в себе страхи и риски. Секрет в том, чтобы почувствовать свой страх, признать риск и идти дальше, несмотря ни на что.

## Мыслите позитивно

Человеку свойственно сосредотачиваться на негативе, если он страдает или перегружен. Но даже в трудные времена важно сосредоточиться на хороших сторонах ваших отношений, особенно когда ситуация может выглядеть безнадежной. Прежде чем завершить эту главу, подумайте о том хорошем, что партнер дарит вам и вашим отношениям. Что вы любите в своем партнере? Какой потенциал может ярко проявиться, когда вы минимизируете перепады настроений и их симптомы? Напишите в своем дневнике о позитивных аспектах ваших отношений, а затем поделитесь этим с партнером. Это поможет вам сконцентрироваться на причине, по которой вы взялись читать эту книгу. Вы хотите счастливых, здоровых и стабильных отношений. И вы сделали первый шаг к этой цели.

### ПРОВЕРКА НА ПРАКТИКЕ

Часто очень грустно сталкиваться с реалиями биполярного расстройства. Например, вы можете читать эту книгу в одиночестве. Или же ваш партнер в больнице, ушел от вас или не желает предпринимать действия, необходимые для того, чтобы изменить ваши жизни к лучшему. Или же партнер готов сделать все необходимое, но болезнь всегда берет свое. Это заблуждение может внести в отношения ужасное напряжение. Но вместо того, чтобы заикливаться на том, что идет не так, сосредоточьтесь на том, что может измениться после того, как вы начнете использовать техники из этой книги. Когда партнер будет готов пойти с вами по этому пути, у вас все получится.

### КАК ВОВЛЕЧЬ В ЭТОТ ПРОЦЕСС ПАРТНЕРА

- Самостоятельно начните новый план. Как только партнер увидит, что вы меняетесь и становитесь более сконцентрированным и стабильным, ему наверняка захочется того же самого.
- Партнеру должно быть просто следовать вашей новой модели поведения. Биполярное расстройство отнимает у вашего партнера много сил. Иногда таким людям кажется невозможным сделать что-либо, требующее усилия. Они оценят вашу помощь.
- Вовлеките семью и друзей и обучите их новым техникам.

*Приоритет на лечение биполярного расстройства означает, что вы принимаете нужные меры для стабилизации болезни, изучая новые техники лечения. Таким образом, вы сможете перейти к более значимым вопросам. Приоритет на лечение биполярного расстройства означает, что сначала вам нужно убрать с дороги биполярное расстройство, и уже потом наслаждаться вашими отношениями.*

## Глава третья

### Мультиполярное расстройство

*Биполярное расстройство – это не только мания и депрессия. Точнее, БИполярное расстройство имеет неправильное название. Да, для людей с этим заболеванием действительно характерны перепады настроения, но не кажется ли вам, что кроме этого они еще и несутся под откос или входят в крутое пике? Возможно, если бы расстройство называли МУЛЬТИполярным, люди бы понимали его немного лучше.*

Большинство людей предполагает, что биполярное расстройство включает в себя только манию и депрессию. И в значительной мере это так, но комплексный подход признает, что расстройство включает в себя различные иные симптомы, которые также оказывают влияние на мышление и поведение вашего партнера. Одним из ключей к успешному лечению биполярного расстройства является понимание вами того, чему вы противостоите как партнер человека, страдающего таким расстройством. В работе со столь многогранным заболеванием важны твердость характера и готовность к разнообразным и иногда сбивающим с толку симптомам этого заболевания.

Биполярное расстройство сложнее, чем кажется. Сегодня в литературе по психиатрии принято ссылаться на «биполярное спектральное расстройство», содержащее ряд сопряженных состояний, имеющих общие черты.

Все варианты биполярного расстройства включают:

- Заметные перемены в настроении.
- Такие перемены являются эпизодическими, то есть не носят постоянный характер, а происходят в форме приступов, занимающих ощутимый временной интервал. (Быстрая цикличность – исключение, ее определение будет позже дано в этой главе.)
- Биполярное расстройство чаще всего связано с биологическими нарушениями, вызывающими изменения в химии мозга. Обычно заболевание длится всю жизнь и не может просто взять и исчезнуть. Без надлежащего лечения оно может значительно усугубиться.

Нелегко принять, что заболевание длится всю жизнь. К счастью, лечение возможно. Это заболевание *предсказуемо*. Как только вы и ваш партнер изучите основные симптомы, с которыми вы постоянно сталкиваетесь, вы сможете научиться справляться с каждым симптомом отдельно и стабилизировать ваши отношения. Первым шагом станет изучение терминологии, используемой при диагностике биполярного расстройства.

## **Виды биполярного расстройства**

При первом обследовании и постановке диагноза люди часто получают недостаточно информации о болезни. Люди могут выйти из кабинета врача, не получив ответа на многие свои вопросы. Вполне естественно, что вам и вашему партнеру хочется узнать побольше о биполярном расстройстве и о том, как лечить его симптомы. Прежде всего имеет смысл разобраться с точным диагнозом вашего партнера. Все страдающие биполярным расстройством имеют схожие симптомы, но формы и тяжесть их заболеваний различаются.

## **Биполярное расстройство I типа**

Люди с биполярным расстройством первого типа сталкиваются с тяжелой депрессией и резко выраженными маниакальными эпизодами. У некоторых людей депрессивные эпизоды непосредственно сменяются маниакальными (или наоборот), но у большинства между ними есть временной отрезок, в котором нет выраженных проблем с настроением. Такие периоды называются эутимией (нейтральным настроением). От биполярного расстройства I типа страдает примерно один процент человечества<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Источник:* National Institute of Mental Health. 2003.

## Биполярное расстройство II типа

Биполярное расстройство второго типа является самым распространенным типом этого заболевания, оно наблюдается у четырех-пяти процентов всего населения планеты<sup>2</sup>. Люди с биполярным расстройством II типа часто имеют затяжные депрессивные эпизоды. В течение жизни люди, страдающие биполярным расстройством II типа, страдают депрессией в три раза дольше, чем пациенты I типа<sup>3</sup>. Еще одной характерной чертой биполярного расстройства II типа является отсутствие резко выраженных маний, место которых занимают эпизоды гипомании. (Определение гипомании дано ниже.)

---

<sup>2</sup> *Источник:* Judd and Akiskal. 2003.

<sup>3</sup> *Источник:* Akiskal et al. 2000.

## **Циклотимия**

Циклотимия – это своего рода мягкая форма биполярного расстройства, которой свойственны депрессия средней тяжести и гипомания. Для циклотимиков характерны угрюмость и острая эмоциональная реакция. Такие перепады могут много лет происходить без признаков тяжелой депрессии или мании, но сейчас установлено, что со временем у большинства циклотимиков болезнь усугубляется и переходит в биполярное расстройство I или II типа<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> *Источник: Akiskal et al. 2000.*

## Биполярное расстройство с быстрой цикличностью

Для биполярного расстройства каждого десятого или даже пятого больного характерна так называемая быстрая цикличность<sup>5</sup>. Она проявляется при биполярном расстройстве I и II типа (но более типична для II типа) и чаще встречается у женщин. Прежде всего быстрая цикличность характеризуется более частой сменой настроения. Считается, что быстрая цикличность означает не менее четырех эпизодов мании и (или) депрессии за один год. Таких эпизодов может быть и намного больше четырех, и тогда можно говорить об *ультрабыстрой цикличности*. Также цикличность может быть ежемесячной, еженедельной и даже ежедневной. Появляется все больше доказательств, что злоупотребление психоактивными веществами или некорректное употребление антидепрессантов и стимуляторов может сыграть ключевую роль в возникновении и усугублении быстрой цикличности.

---

<sup>5</sup> Источник: Bowden 2003; Akiskal et al. 2000.

## Многоликость биполярного расстройства

Теперь, когда вы лучше представляете, как диагностируется биполярное расстройство, следующим шагом станет более близкое знакомство с индивидуальными симптомами вашего партнера. Биполярное расстройство может запутать кого угодно. Оно включает столько симптомов внутри симптомов, что кажется невозможным понять, что происходит с вашим партнером. Однако это *возможно*.

Следующий раздел поможет вам увидеть биполярное расстройство вашего партнера в целом. Как только вы увидите всю картину, вы сможете решать каждую проблему отдельно, и вас не будет пугать необходимость исправлять все и сразу. Сначала вы узнаете о типичных признаках депрессивных и маниакальных перепадов, характерных для заболевания, а затем ознакомитесь с их многогранными симптомами.

Обратите внимание, что в этой книге депрессия, мания и симптомы, связанные с перепадами настроения, упоминаются как *основные симптомы биполярного расстройства*. Далее в этой главе вам будет предложено распределить симптомы биполярного расстройства вашего партнера по категориям. Это поможет вам и вашему партнеру в следующих главах, где вы составите индивидуальный план лечения каждого основного симптома.

## Депрессия

Симптомы депрессии (ее часто называют «глубокой» или «клинической депрессией») включают грусть, неудовлетворение или раздражительность, низкую самооценку, недостаток энтузиазма, мотивации и энергичности, крайне негативное или пессимистичное мышление. На физическом уровне симптомы включают расстройства, связанные со сном, аппетитом и весом, снижение либидо и усталость. Также признаками глубокой депрессии являются постоянное беспокойство, тревожность, возбужденность и суицидальные мысли. Глубокая депрессия может оказывать ощутимое влияние на жизнедеятельность (включая работу, учебу, родительство и личные отношения).

Депрессия разрушительна, потому что она влияет и *на разум, и на тело*. Активность человека в депрессии стремится к нулю. Депрессивному мозгу подъем с кровати кажется ментальной задачей. Депрессия также может влиять на раздражительность и принятие решений. Человек в депрессии может быть как несчастным и сварливым, так и плаксивым и назойливым. Депрессия способна исказить мышление вашего партнера настолько, что его поведение станет крайне несуразным. Длительность эпизодов глубокой депрессии значительно отличается у разных людей, и часто она длится много месяцев подряд.

*Во время депрессии мои тело и разум просто отказываются работать. Все дела выглядят невозможными, и мне кажется, будто я увяз в болоте. Иногда депрессия говорит мне, что проще весь день проваляться в постели. Что я никудышний человек и все, что я делаю, – ничтожно. И это так убедительно. С этим ничего не поделаешь. Будто нечто подчинило себе разум и тело, и они мне больше не принадлежат.*

## Мания (резко выраженная)

Пациенты с биполярным расстройством I типа страдают от резко выраженной мании. Обычно она описывается как *эйфорическая (экспансивная)* либо дисфорическая мания (она же «агрессивная»). Дисфория не имеет прелестей, характерных для эйфории. Все мании сопровождаются подъемом энергии, скачкой идей и снижением потребности во сне. Эйфорическая (экспансивная) мания включает следующие признаки:

- завышенная самооценка и часто ощущение грандиозности (с мыслями вроде «*Я самый умный человек в мире!*»),
- острая потребность в активности (может принимать различные формы, включая возбужденность и неугомонность или настойчивое желание быть общительным и компанейским),
- а также часто и помутнение сознания (например, значительные траты, угрожающие финансовому благополучию семьи, сексуальная распушенность, безответственное поведение, включая превышение скорости и злоупотребление психоактивными веществами).

На ранних стадиях эйфорической (экспансивной) мании человек может испытывать чувство невероятного благополучия. Однако с ростом энергии и ускорением мыслей все выходит из-под контроля. Творческие мысли обращаются в хаос и путаницу, энергичность становится возбужденностью, утрачивается способность здраво рассуждать и даже очень яркие личности не способны ни ясно мыслить, ни распознавать опасность своего бесконтрольного поведения для себя и своих близких. Оптимизм быстро проходит, и одержимый манией человек теряет способность нормально жить. Когда перепады настроения заходят так далеко, может наступить стадия психоза.

Дисфорическая мания также характеризуется высоким уровнем энергии, скачкой идей, неугомонностью и помутнением сознания, но при этом нет ощущения благополучия. Бешеный рост энергии сочетается с устойчивым чувством отчаяния. Как и в случае с глубокой депрессией, доминируют негативизм и пессимизм. Примерно 60 процентов людей с биполярным расстройством страдают от эйфорической (экспансивной) мании, а 40 процентов – от дисфорической мании.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.