

Бесплатное психообразование, которое твои пациенты проходят между приёмами — и приносят тебе

Бесплатное психообразование о биполярном расстройстве, с источниками

Bipolar Stability Program — это 24 видеоурока и тетрадь для печати для взрослых с биполярным расстройством. Бесплатно, без регистрации, на английском, испанском, португальском, французском, итальянском, немецком, хинди, японском, корейском, нидерландском, польском, русском, китайском, арабском и иврите. Программа рассчитана на периоды относительной стабильности и дополняет лечение, но не заменяет его.

Что пациент приносит на приём

Каждая глава кончается страницей, которую заполняют от руки. Несколько — прямо для твоего стола:

УРОК
5

Страница вопросов о лекарствах: что человек принимает, зачем, по его пониманию, каждое лекарство, и на какие вопросы он ждёт ответа.

УРОК
13

Карточка повестки приёма с тремя приоритетами: обязательно обсудить, если хватит времени, может подождать.

УРОК
15

Лист побочных эффектов и контроля: что замечено, когда и как повлияло на день.

УРОК
16

Рабочий лист решения об отмене. Его приносят тому, кто назначает лечение, а не действуют по нему в одиночку.

УРОК
19

Полная лестница ранних признаков: едва заметное, явное, срочное — на каждой ступени согласованные действие и контакт.

УРОК
20

Черновик реагирования на кризис — черновик, пока его не проверят с лечащей командой.

Что с доказательной базой

Структурированное групповое психообразование — одно из самых изученных дополнений к лекарствам при биполярном расстройстве. В Барселонском исследовании за пять лет оно было связано с меньшим числом рецидивов (3,9 против 8,4) и меньшим временем в остром состоянии (154 против 586 дней) (*Colom et al., Br J Psychiatry 2009*).

Эта Программа следует учебному плану такой группы. **Это не та группа, и в клиническом исследовании её не проверяли.** Мы говорим это на той же странице, что и цифры, в каждом издании.

У каждого клинического утверждения в 24 уроках есть источник: **165 утверждений, 99 публикаций**, по урокам, на bipolarclarity.com/ru/program/sources.

Чего она не делает

- ✗ Не ставит диагноз.
- ✗ Никогда никому не советует начать, прекратить, постепенно снижать дозу, возобновить или сменить лекарство. Это решает тот, кто назначает лечение, и так сказано в каждом уроке.
- ✗ Это не терапия и не кризисная служба. В каждой главе есть пути срочной помощи, а тетрадь заканчивается кризисными линиями по странам.
- ✗ Ничего не собирает. Никто не читает, что пишет пациент.

Какой урок и когда

ЕСЛИ ТВОЙ ПАЦИЕНТ...	ПРЕДЛОЖИ
недавно получил диагноз	1 2
скоро будет пересматривать лечение	5 13 14
беспокоится о побочных эффектах	15
хочет прекратить лекарство или уже прекратил	16
планирует беременность или думает о ней	17
замечает, что сон сбивается	3 22
занимается предотвращением рецидива	4 19 20 21
употребляет алкоголь или каннабис	11
не понимает, что значит его диагноз (I/II тип, смешанные черты, сопутствующие состояния)	7 8 9 10
восстанавливается после эпизода	23 24

24 урока

- 1 Только что диагностировали биполярное расстройство?
- 2 Что такое биполярное расстройство? (И чем оно не является)
- 3 Сон при биполярном расстройстве: 3 вида коротких ночей
- 4 Ранние признаки биполярного расстройства: выбери 4 своих
- 5 Для чего нужны лекарства при биполярном расстройстве
- 6 Линия жизни: как выстроить свою историю настроения
- 7 Биполярное расстройство 1 и 2 типа: что значит цифра
- 8 Признаки гипомании, которые другие замечают раньше тебя
- 9 Мания и депрессия одновременно? Смешанные состояния
- 10 Биполярное расстройство или другое? Щитовидка, травма, СДВГ
- 11 Алкоголь, каннабис и биполярное расстройство
- 12 Что давит и что защищает при биполярном расстройстве
- 13 Приём психиатра при биполярном: как успеть за короткий визит
- 14 Мне хорошо. Зачем я всё ещё пью лекарства при биполярном?
- 15 Побочные эффекты при биполярном расстройстве: когда звонить
- 16 Думаешь прекратить приём лекарств? Начни отсюда
- 17 Биполярное расстройство и беременность: вопросы заранее
- 18 Помогает ли терапия при биполярном расстройстве
- 19 Признаки тревоги при биполярном расстройстве: тихо и срочно
- 20 Как составить план на случай кризиса заранее
- 21 Кажется, начинается эпизод: что делать
- 22 Как выстроить режим дня при биполярном расстройстве
- 23 Жизнь после эпизода: работа, деньги, отношения
- 24 Утрата прежнего себя: биполярное расстройство и идентичность

Как применять

Дай этот лист пациенту или покажи QR-код. Урок 1 занимает несколько минут и начинается с его пути в экстренной ситуации.

Распечатай главы или всю тетрадь для группы, отделения или зала ожидания. Печатай и раздавай бесплатно сколько нужно, если материал не изменён и не продаётся.

Используй уроки как учебный план для группы, которую уже ведёшь.



bipolarclarity.com/ru/program
Начни с урока 1



bipolarclarity.com/ru/workbook
Вся тетрадь, 301 стр.

Сделал Рене в Bipolar Clarity. Он живёт с биполярным расстройством больше 25 лет и провёл 14 месяцев в больничной психообразовательной группе. Вопросы от специалистов: bipolarclarity.com/ru/contact

В опасности сейчас? bipolarclarity.com/ru/gethelp