

02

Что такое биполярное расстройство? (И чем оно не является)

Построй точный, свободный от стигмы язык для биполярного расстройства, не превращая рабочий лист в диагностический тест.

УРОК 2 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/102

Это один урок из двадцати четырёх

02

Bipolar Stability Program — это двадцать четыре бесплатных урока для людей, которым уже поставили диагноз биполярного расстройства. Каждый урок — это видео, а каждая глава — тетрадь к нему. Пятнадцать языков, без почты, без учётной записи, без платной версии.

Прежде чем начать

Здесь тебе никогда не скажут начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство. Оставить поле пустым можно, «пока неизвестно» — это ответ, и здесь нет способа сделать что-то не так. Если глава отправляет тебя к другому уроку, номер урока стоит в квадратных скобках. Кризисные номера для твоей страны — в конце этой главы.

Почему это существует

Диагноз «биполярное расстройство» мне поставили в 2018 году. Первый эпизод был в 1993-м: двадцать пять лет жизни с тем, у чего было название, которое мне никто не называл.

Потом мне повезло. В больнице недалеко от меня работала психообразовательная группа: психиатр, психолог, человек десять из нас за одним столом, раз в неделю, четырнадцать месяцев. Там мне никто не говорил, что делать. Мне объяснили, что это такое. Осталось в памяти не какое-то отдельное знание — осталось то, что кто-то выстроил эти знания *в порядке*. Двадцать пять лет я собирал разрозненные куски; в той комнате они впервые сложились в последовательность.

Такая комната достаётся почти никому. Моей понадобились два специалиста, группа, лист ожидания, и всё это — достаточно близко к дому, чтобы ходить туда каждую неделю в течение года. Ещё она обошлась мне в несколько тысяч долларов.

Поэтому я построил её заново — так, чтобы начать можно было сегодня вечером, где бы ты ни был, на пятнадцати языках, бесплатно, сейчас и потом. Не пробная версия, не образец, ничего не придержано для платной.

— Рене, Bipolar Clarity

Что дают двадцать четыре главы вместе, а одна — нет

Каждая глава пишет часть одного и того же документа. Урок 1 начинает твою страницу безопасности, урок 4 называет твои первые признаки тревоги, урок 19 превращает их в лестницу с действием и контактом на каждой ступени, а урок 24 собирает всё это в твой **План биполярной стабильности**: то, что можно отдать кому-то в тяжёлый день или взять с собой на приём, когда не находишь слов.

Одна глава даёт тебе страницу. Двадцать четыре дают тебе план.

Двадцать четыре урока

Эту главу можно пройти отдельно — она для этого и написана. Номера — это порядок, который мы рекомендуем, а не жёсткое правило.

01	Только что диагностировали биполярное расстройство?	
02	Что такое биполярное расстройство? (И чем оно не является)	ТЫ ЗДЕСЬ
03	Сон при биполярном расстройстве: 3 вида коротких ночей	
04	Ранние признаки биполярного расстройства: выбери 4 своих	
05	Для чего нужны лекарства при биполярном расстройстве	
06	Линия жизни: как выстроить свою историю настроения	
07	Биполярное расстройство 1 и 2 типа: что значит цифра	
08	Признаки гипомании, которые другие замечают раньше тебя	
09	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	



Начни с урока 1
bipolarclarity.com/ru/program/I01



Все 24 в одной книге
bipolarclarity.com/ru/workbook

Для чего эта страница

Построй точный, свободный от стигмы язык для биполярного расстройства, не превращая рабочий лист в диагностический тест.

Ты уйдёшь с одной карточкой «Значит / Не значит» с диагностической формулировкой и одной неопределённостью, которую отнесёшь квалифицированному специалисту.

О чём эта глава

02

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 2. Это рабочая половина. Видео обучает; эти страницы — то место, где ты выполняешь работу. Здесь напечатан язык, к которому ты будешь возвращаться снова — на приёме, в трудном разговоре или в день, когда кто-то скажет что-то бестактное.

Работа этой главы — со словами, а не с тестами. Ничто из того, что ты здесь напишешь, ничего не диагностирует. Она даёт тебе язык, достаточно точный, чтобы им пользоваться со специалистом, и достаточно устойчивый, чтобы им пользоваться с семьёй, — и это, как выясняется, две разные задачи.

Эпизодическое и продольное. Два слова, которые стоит усвоить с самого начала. *Эпизодическое* значит, что перемены приходят узнаваемыми периодами, а не тянутся ровной линией вечно. *Продольное* значит, что картина имеет смысл только во времени — поэтому один приём, один опросник или две тяжёлые недели ничего не решают.

Эпизод — это совокупность признаков, а не одно чувство. Настроение, энергия, активность, мышление, сон, поведение и то, как на самом деле идёт жизнь, — несколько из этого движутся вместе, некоторое время, иначе, чем обычно у тебя. Один тяжёлый день — это просто тяжёлый день.

То, что привело в движение, — не то же самое, что причина. Точная причина биполярного расстройства неизвестна, и на то, как оно начинается и как идёт, могут влиять разные факторы — биологические, включая генетические, а также психологические, социальные и структурные. *Триггер* — это другое: это то, что может привести эпизод в движение. Знать, что запускает эпизод у тебя, полезно, и это не приговор тебе. Ни одно из этих слов не значит, что ты сам это на себя навёл, и разделять их — именно то, что не даёт полезному наблюдению превратиться в обвинение.

Базовая линия — вещь личная. Это твоя обычная картина — не ровное, лишённое эмоций состояние и не чей-то чужой средний показатель. Почти всё дальше в этой книге сравнивается именно с ней, поэтому слово определяется здесь, а не считается само собой понятным.

И диагноз — это не человек. Он может организовать лечение, не описывая характер, способности или ценность. С этой фразой легко кивнуть в согласии и трудно удержать её в тяжёлый день, поэтому она напечатана здесь, а не оставлена памяти.

Главное здесь

1. **Биполярное расстройство эпизодично и продольно.** Узнаваемые периоды изменений понимаются во времени.

2. **Эпизод — это совокупность признаков, а не одно чувство.** Настроение, энергия, активность, мышление, сон, поведение и функционирование могут меняться вместе.
3. **Базовая линия — вещь личная.** Это обычная картина, а не идеально ровное или лишённое эмоций состояние.
4. **Оценка специалиста добавляет контекст.** Один симптом, короткий период, опросник, приложение или чужое мнение сами по себе не устанавливают диагноз.
5. **Диагноз — это не человек.** Он может направлять лечение, не определяя характер, способности, отношения или всё будущее.

Сначала посмотри видео

Две вещи есть только в видео.

- **Разобранная карточка Сэма.** Разницу между фразой, которая выдерживает приём, и той, что рассыпается, легче увидеть, чем описать.
- **Почему «диагноз — это не ты» — больше, чем утешение.** Клара разбирает это по-настоящему, и вслух это звучит иначе, чем напечатанное.

Посмотри его, прежде чем писать. Видеоурок называется *Что такое биполярное расстройство? (И чем оно не является)* — урок 2 Bipolar Stability Program.

Прежде чем начать

Рамки и безопасность. Эта глава — просветительская. Она не подтверждает, не отвергает и не меняет диагноз. Это не диагностический тест, не оценка специалиста, не план лечения, не служба наблюдения и не индивидуальный медицинский совет. Если твоё состояние быстро меняется или ты можешь быть в опасности, используй подходящий профессиональный или срочный путь, а не пытайся решить вопрос диагноза здесь.

Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.

Как пользоваться этой главой:

- Записывай, что известно, что неизвестно и что ты хочешь спросить.
- Не оценивай подсказки для наблюдения в баллах и не используй их, чтобы назвать что-то эпизодом.
- «Пока неизвестно» — это ответ, и решение ничего не записывать — тоже ответ. Ни один из них не оставляет тебя позади.
- Выбери путь на сегодня: **основной** (карточка из пяти полей) или **при низкой энергии** (две строки).

Ответы, которые можно дать всегда:

- «Пока неизвестно»
- «Предпочитаю не отвечать»
- «Здесь нечего записывать»
- **Личное — здесь не записано**
- **Хочу вынести это на разговор со специалистом**

Откуда взяты утверждения этой главы. Клинические утверждения этого урока подкреплены источниками, и источники открыты: bipolarclarity.com/ru/program/sources, раздел урока 2. Источник показывает, что говорит опубликованное руководство. Он не показывает, что применимо именно к тебе, и никогда не отменяет мнение специалиста, который знает твой случай.

Основной путь

Эпизод и базовая линия — наглядное объяснение

Это учебная модель, а не диагностический график и не формальный набор критериев.

Во времени:

обычные колебания около базовой линии → совокупность значимых изменений → период наибольшего влияния на жизнь → движение к базовой линии → восстановление или продолжающиеся трудности

На каждом отрезке этой линии человек может замечать несколько сфер:

- настроение или эмоциональный тон;
- энергия;
- активность или темп;
- мышление или концентрация;
- сон;
- поведение, суждения или общение;
- функционирование в заботе о себе, отношениях, работе, учёбе или повседневных делах.

Линия не обязана быть гладкой. У некоторых людей симптомы сохраняются и между более явными эпизодами. Некоторые возвращаются близко к своей прежней базовой линии. Базовая линия человека тоже может меняться со здоровьем, возрастом, обстановкой, лечением и жизненными обстоятельствами.

Не используй эту линию, чтобы решать, был ли период манией, гипоманией, депрессией или смешанным состоянием. Используй её, чтобы подготовить вопросы о последовательности, переменах и влиянии на жизнь.

Правило: широта, время и влияние

Три вопроса читают закономерность, а не момент. Это правило, на котором держится урок, и его стоит знать наизусть, потому что именно оно превращает «у меня была ужасная ночь» в то, с чем может работать специалист.

- **Широта** — сколько областей сдвинулось вместе? Изменение сна читается иначе, когда вместе с ним двигаются энергия, речь, планы, траты и концентрация.
- **Время** — было изменение коротким, устойчивым, повторяющимся или частью более долгой последовательности? Твоя память об этом будет дырявой. Это нормально, и именно здесь записи и другие люди заполняют пробелы.
- **Влияние** — что изменилось в повседневной жизни? Забота о себе, отношения, работа или учёба, безопасность. Видели ли люди вокруг тебя ясную разницу — ту, о которой сказали вслух тогда же?

Примени это один раз, к одной своей обычной ночи. Выбери ночь, которая уже приходит на ум, — плохую или ту, о которой ты задумывался. Ответь на три вопроса и остановись.

СКОЛЬКО ОБЛАСТЕЙ СДВИНУЛОСЬ

КАК ДОЛГО ОНИ ОСТАВАЛИСЬ СДВИНУТЫМИ

ДО ЧЕГО ДОТЯНУЛАСЬ ПЕРЕМЕНА

Широта, время и влияние организуют описание. Они останавливаются, не доходя до диагноза, а специалист читает твоё описание на фоне более широкой истории. «Пока неизвестно» — полноценный ответ на любой из трёх вопросов, и одна ночь — это не закономерность: в этом и есть смысл упражнения, а не его неудача.

Обязательный основной артефакт — карточка «Значит / Не значит» с диагностической формулировкой

Цель: записать то, что уже известно, не дать ярлыку нести смыслы, которые он не оправдывает, и оставить на виду одну полезную неопределённость.

Назначение: План биполярной стабильности, **Раздел 4 — Мой диагноз, своими словами.**

Как обстоят дела с этой страницей

Выбери ровно один вариант: **Готово к использованию**, **Ждёт сведений** или **Оставляю это при себе.**

Отмечай **Готово к использованию** только тогда, когда хотя бы одна строка написана твоими словами о том, чего твой диагноз о тебе не означает — эта строка ни от кого не зависит.

Карточка, ждущая точной формулировки из твоей карты, — это законное состояние, а не незаконченная карточка.

☐ Готово к использованию

☐ Ждёт сведений

☐ Оставляю это при себе

02

Заполни пять полей. Не используй карточку, чтобы выбрать подтип, выбрать диагностическую систему или назвать прошлый опыт эпизодами.

ОСНОВНОЕ 1 ИЗ 5 — ФОРМУЛИРОВКА ДИАГНОЗА, УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАННАЯ В МОЁМ ЛЕЧЕНИИ, ЕСЛИ ИЗВЕСТНА

Формулировка из текущей карты или разговора со специалистом. Варианты: точная формулировка пока неизвестна / предпочитаю не отвечать.

Формулировка диагноза, уже использованная в моём лечении, если известна

Необязательные сведения, не входят в пять основных ответов, — система или терминология, отмеченная в моей карте, если известна. Варианты: **Личное — здесь не записано** / «Пока неизвестно».

СИСТЕМА ИЛИ ТЕРМИНОЛОГИЯ, ОТМЕЧЕННАЯ В МОЕЙ КАРТЕ

ОСНОВНОЕ 2 ИЗ 5 — ОДНО, ЧТО ДИАГНОЗ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБЪЯСНИТЬ ИЛИ УПОРЯДОЧИТЬ В ЛЕЧЕНИИ

Вариант: пока неизвестно.

Одно, что диагноз может помочь объяснить или упорядочить в лечении

ОСНОВНОЕ 3 ИЗ 5 — ОДИН ВЫВОД, КОТОРЫЙ ДИАГНОЗ НЕ ОПРАВДЫВАЕТ

Пример: «Это не значит, что любая сильная эмоция — симптом».

ОДИН ВЫВОД, КОТОРЫЙ ДИАГНОЗ НЕ ОПРАВДЫВАЕТ

ОСНОВНОЕ 4 ИЗ 5 — МОЙ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ ЯЗЫК ИДЕНТИЧНОСТИ ИЛИ ГРАНИЦА

Выбери один способ записать своё предпочтение. Либо выбери предпочитаемый термин — человек с биполярным расстройством, человек, который живёт с биполярным расстройством, биполярный человек, конкретный диагноз только тогда, когда это важно, другое предпочтение, пока неизвестно, предпочитаю не отвечать, — **либо** закончи предложение о границе идентичности: «Этот диагноз описывает состояние здоровья и

закономерность эпизодов, важную для моего лечения. Он не определяет мой(ю) [write here]».

Заполни только тот путь, который выбрал. Невыбранный путь остаётся необязательным.

МОЙ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ ЯЗЫК ИДЕНТИЧНОСТИ ИЛИ ГРАНИЦА

- | | |
|---|--|
| ☐ человек с биполярным расстройством | ☐ человек, который живёт с биполярным расстройством |
| ☐ биполярный человек | ☐ диагноз только тогда, когда это важно |
| ☐ другое предпочтение | ☐ лучше фраза, которая проводит границу |
| ☐ пока неизвестно | ☐ предпочитаю не отвечать |

ОСНОВНОЕ 5 ИЗ 5 – ОДНА НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ ИЛИ ВОПРОС ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПЕЦИАЛИСТА

Варианты: здесь нечего записывать / предпочитаю не отвечать.

ОДНА НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ, КОТОРУЮ Я ХОЧУ ОСТАВИТЬ НА ВИДУ

ОДИН ВОПРОС КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ СПЕЦИАЛИСТУ

Не меняй формулировку диагноза с помощью самооценки. Обнови карточку, когда текущая карта или квалифицированный специалист её уточнит.

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО — рефлексия

Когда я впервые услышал или прочитал диагноз, я подумал, что это значит — варианты: пока неизвестно / предпочитаю не отвечать

Одно убеждение о диагнозе, которое я хочу проверить, — варианты: пока неизвестно / предпочитаю не отвечать

Одна часть моей идентичности или жизни, которую я не хочу сводить к диагнозу, — варианты: здесь нечего записывать / предпочитаю не отвечать

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО — мини-предпросмотр из трёх вопросов о переменах во времени

Это мини-подсказка, а не список для галочек, диагностический тест, линия времени или карта жизни. Используй только период, который ты уже обсудил со специалистом. Полное упражнение с личной линией времени и картой жизни строится в модуле карты жизни.

ОДИН УЖЕ ОБСУЖДЁННЫЙ ПЕРИОД ИЛИ КОНТЕКСТ

ПЕРЕМЕНА ОДИН, КОТОРАЯ, ПОХОЖЕ, ПРОИЗОШЛА ВМЕСТЕ С ЭТИМ

ПЕРЕМЕНА ДВА, КОТОРАЯ, ПОХОЖЕ, ПРОИЗОШЛА ВМЕСТЕ С ЭТИМ

Одно влияние на жизнь или вопрос, который остаётся — варианты: ещё не готов / пока неизвестно / предпочитаю не отвечать

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО — банк вопросов для клинициста или лечащего специалиста

Основная карточка требует только один вопрос. Выбирай дополнительные вопросы, только если это полезно.

- Какой диагноз записан сейчас и какую терминологию использует эта запись?
- Какие части моей истории были самыми важными для оценки?
- Какие симптомы или трудности между более явными эпизодами важны для моего лечения?
- Какие альтернативные объяснения, сопутствующие состояния, факторы физического здоровья, вещества или эффекты лекарств были рассмотрены?
- Какая неопределённость остаётся и как её можно будет пересмотреть со временем?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВОПРОС, ЕСЛИ ЕСТЬ

Маршрут при низкой энергии

Заполни эти две строки и остановись. Это рабочий минимальный вариант основной карточки, и ты сможешь вернуться позже.

1. «Этот диагноз может помочь описать или упорядочить закономерность в лечении; он не...»

2. «Одна неопределённость или вопрос, который я хочу сохранить, — это...»

Разобранный пример (вымышленный)

В карте Сэма написано «биполярное расстройство», но Сэм не знает, какой подтип там задокументирован. Сэм не выбирает подтип из описания в интернете. Сэм пишет:

- Формулировка диагноза, уже использованная в моём лечении, если известна: «В моей нынешней карте указано биполярное расстройство».
- Одно, что диагноз может помочь объяснить или упорядочить в лечении: «Диагноз помогает осмыслить периоды с изменениями настроения, сна, темпа и функционирования».
- Один вывод, который диагноз не оправдывает: «Это не значит, что моё воодушевление, моё горе, моя злость или моё честолюбие автоматически становятся симптомом».
- Одна неопределённость, которую я хочу оставить на виду: «Подтип мне неясен — спросить, какой диагноз и какая система стоят в моей нынешней карте».
- Мой предпочитаемый язык идентичности или граница: «Человек с биполярным расстройством».
- Один вопрос для квалифицированного специалиста: «Какие части моей истории весили больше всего для этого диагноза?»

Это вымышленный пример, а не рекомендованный ответ и не история пациента.

Прежде чем отложить страницу

По желанию и лично. Никогда не отправляется, не загружается, не собирается и не отслеживается.

НАСКОЛЬКО ЯСНА ИДЕЯ СОВОКУПНОСТИ ПРИЗНАКОВ ВО ВРЕМЕНИ

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ пока неизвестно

НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫМ БЫЛО УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЧИТ / НЕ ЗНАЧИТ»

☐ помогает ☐ помогает отчасти ☐ пока не помогает ☐ не заполнено

ОДНО ПОЛЕЗНОЕ РАЗЛИЧЕНИЕ

02

ОДИН ВОПРОС, КОТОРЫЙ ОСТАЁТСЯ

Куда это переносится

Твоя заполненная карточка переходит в **Раздел 4 — Мой диагноз, своими словами:** формулировка диагноза, выбранное тобой предпочтение или граница в языке идентичности и поле для того, что остаётся неясным.

Одно действие на этой неделе: заполни объединённую карточку «Значит / Не значит» с диагностической формулировкой.

Одно наблюдение: заметь одно место, где «закономерность во времени» меняет то, как ты понимаешь один симптом.

Запасной вариант при низкой энергии: заполни строку «не значит» и одну неопределённость или вопрос.

Модуль диагностической терминологии заменит этот общий предпросмотр подтипов полными различиями. Модуль карты жизни заменит мини-предпросмотр из трёх вопросов полной продольной линией времени. Храни эту карточку до тех пор — ни тот, ни другой модуль пока её не заменяет.

Приватность и безопасность

- Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.
- Эта глава не оценивает уровень твоего риска.
- Не используй рабочий лист, чтобы переклассифицировать свой диагноз или назвать прошлый опыт эпизодами.
- Обратись к лечащему специалисту, если неопределённость диагноза вызывает значительный дистресс, если из-за неё ты рассматриваешь серьёзное решение о лечении или если тебе нужно уточнение по текущим записям.
- Обратись за более скорой или срочной профессиональной оценкой, если настроение, энергия, активность, сон, мышление, суждения, забота о себе или функционирование меняются быстро или сильно.

Если ты можешь быть в непосредственной опасности, звони прямо сейчас в экстренные службы своей страны. Кризисные ресурсы своей страны смотри на bipolarclarity.com/ru/gethelp или в кризисном приложении в конце этой тетради, по странам.

Помощь рядом с тобой

Кризисные номера для твоей страны — в конце этой главы.

Слова, которые встречаются в этой главе

Только те, которые действительно использует эта глава. Полный глоссарий — в полной тетради.

Ответы, которые можно дать всегда (*лазейки Программы*) — пять ответов, которые доступны на любой странице: «Пока неизвестно», «Предпочитаю не отвечать», «Здесь нечего записывать», «Личное — здесь не записано», «Хочу вынести это на разговор со специалистом». Это настоящие ответы, а не пропуски. Страница с тремя честными строками стоит больше, чем страница, заполненная ради вида завершённости.

Базовая линия (*уроки 2 и 3*) — то, что для тебя обычно, описанное достаточно подробно, чтобы отклонение от этого было заметно. Не бесстрастное или ровное состояние, и не чья-то чужая норма. Почти всё в этой Программе сравнивается с твоей базовой линией, а не со средним показателем.

Основной путь — полная версия главы. Это путь для обычного дня.

Как обстоят дела с этой страницей — строка в конце главы, где ты говоришь, до чего дошла страница. Их три: **Готово к использованию** (написано что-то, что ни от кого не зависит), **Ждёт сведений** (следующий полезный шаг требует записи, даты или номера телефона, которых у тебя ещё нет, — страница в ожидании, а не брошена) и **Оставляю это при себе** (ты решил не записывать это, и это законченное решение, а не пробел).

Влияние на жизнь — что перемена на самом деле сделала со сном, работой, деньгами, отношениями или безопасностью. В этой Программе влияние на жизнь полезнее, чем придуманная тобой оценка тяжести, потому что с влиянием на жизнь может что-то сделать другой человек.

Маршрут при низкой энергии — короткая версия той же главы. Она существует, потому что более короткий путь, пройденный до конца в тяжёлую неделю, стоит больше, чем глава, пропущенная в ожидании хорошей недели. То, что получается на выходе, — не худший ответ, а меньший.

Путь — способ получить помощь, записанный до того, как он понадобится. Программа намеренно держит три пути отдельно: ранняя помощь, срочная профессиональная помощь и непосредственная опасность. Это разные направления с разными номерами телефонов, и смешать их — значит сделать план бесполезным именно в тот момент, когда он нужен.

План биполярной стабильности — документ, который ты строишь на протяжении двадцати четырёх глав и который собирается в уроке 24. Он организован по тому, что тебе нужно найти, а не по порядку уроков, потому что ты будешь что-то искать, а не пересматривать курс.

Совокупность признаков (уроки 2, 4, 8, 9) — суть в том, что при эпизоде меняется сразу несколько вещей: настроение, энергия, активность, мышление, сон, поведение и повседневное функционирование. Одно чувство за один день — это не совокупность признаков.

Эпизод — узнаваемый период, в течение которого несколько вещей меняются вместе и остаются изменёнными, а не один плохой день или сильное чувство. Каждая система устанавливает свои пороги длительности и тяжести, и **решает, считать ли период эпизодом, специалист**. Эта тетрадь описывает периоды; она никогда их не классифицирует.

Функционирование (урок 23) — то, что ты способен делать в повседневной жизни: работа, учёба, забота о других, отношения, бытовые дела. Программа рассматривает функционирование как то, что описывают и восстанавливают по одной части за раз, а не как оценку твоей ценности как человека.

Если эта глава того стоила

Ты только что закончил одну из двадцати четырёх. Остальные написаны так же, они так же бесплатны, и все они строят одно: план, который можно отдать кому-то в тяжёлый день.

В полной тетради — все двадцать четыре главы в одной книге, плюс карта того, как они соединяются, и полный глоссарий. bipolarclarity.com/ru/workbook

Без почты, без учётной записи, без платной версии. А если тебе удобнее по одной главе за раз — так тоже можно: у каждого урока есть своя.

Как это остаётся бесплатным

02

Ты не платил за эту тетрадь, и никто не просил у тебя адрес почты, чтобы её получить. Нет платной версии и нет премиум-уровня. Это сделано намеренно. Я сам заплатил за свою психообразование, и весь смысл существования Bipolar Clarity в том, что твой почтовый индекс и твоя зарплата не должны решать, объяснит ли тебе кто-нибудь когда-нибудь твою собственную болезнь.

Это, впрочем, значит, что проект держится на одной вещи: находят ли его люди.

Если это было полезно, помогают три вещи. Все три бесплатны.

Подпишись на канал. Для небольшого канала подписчики и время просмотра решают, покажет ли YouTube урок следующему человеку, который ищет его в два часа ночи. Этот человек не найдёт эту тетрадь первой. Он найдёт видео — или не найдёт ничего.

Отправь это одному человеку, о котором ты действительно подумал. Кому-то с этим диагнозом, кому-то, кто любит человека с этим диагнозом, кому-то, кому вручили брошюру и больше ничего. Это расходуется так же, как расходуется имя хорошего врача, — один человек рассказывает другому, и это работает лучше, чем пост, мимо которого все пролистывают.

Скажи специалисту, что это существует. Клинике, группе поддержки, объединению, психиатру, к которому ты пойдёшь через три недели. Они могут раздавать что-то бесплатное, на пятнадцати языках, на что не нужно регистрироваться. У большинства из них нет ничего подобного, что можно было бы раздать.

Об одном я не прошу: о твоих ответах. Страницы, которые ты заполнил, — твои. Порекомендовать тетрадь и рассказать людям о своём собственном здоровье — два разных решения, и принять нужно только первое.

Всё это — на bipolarclarity.com/ru/support.

Спасибо, что дошёл до этого места. Пройти двадцать четыре главы о собственной болезни — это немало.

— Рене, Bipolar Clarity



ДЛЯ ТЕБЯ И ТЕХ, КТО РЯДОМ

Твой план уже есть. Кто ещё умеет им пользоваться?

Ты ведёшь эту тетрадь, чтобы понимать, что с тобой происходит, видеть приближение эпизода и иметь план до того, как он понадобится. Но в этом плане живёшь не только ты. Те, кто тебя любит, замечают перемены: ты меньше спишь, быстрее говоришь, замолкаешь. Почти никто не показал им, что с этим делать. И они следят, спорят или молчат.



В ноябре 2026 года мы запускаем **Bipolar Support Roadmap**: программу для твоей семьи, партнёра и друзей.

Что может измениться дома

СЕЙЧАС ЧАСТО	С ROADMAP
«Таблетки пьёшь?» — три раза в день.	Помогают с лечением, не перехватывая контроль , и решают это вместе с тобой.
Одна бессонная ночь — и все на взводе... или никто не замечает, пока не поздно.	Они отличают признак тревоги от плохого дня и знают, что делать сначала.
В кризис все импровизируют.	Они заранее составили кризисный план , который ляжет рядом с путями из этой тетради.
Спор, который разгорается.	Они знают, когда прервать разговор и как к нему вернуться.

В паре с этой программой

Признаки тревоги, план до кризиса, вопрос перед вмешательством: Roadmap охватывает то же, что и твоя тетрадь, но с их стороны стола.

Решаешь ты

Передавать ли следующую страницу, решаешь ты: кому, когда и стоит ли вообще. В ней нет ничего из твоих записей. И Roadmap не просит их следить за тобой. Он учит спрашивать, прежде чем вмешаться, и принимать «нет» как ответ.

Четырнадцать месяцев я сидел в комнате, где меня учили понимать мою собственную болезнь. У тех, с кем я живу, такой комнаты не было. Это та, которую я хотел бы для них.

— Рене

Нужно ли рассказывать им, что я здесь пишу?

Нет. Roadmap это не нужно.

Это стоит денег?

Нет. Бесплатно, как и эта программа. Ни платной версии, ни аккаунта.

А если они не захотят?

Ничего. Приглашение остаётся в силе.

→ Оторви следующую страницу или перешли её. Она для них.



Если ты рядом с человеком с биполярным расстройством

Близкий человек проходит программу, чтобы беречь свою стабильность, и подумал о тебе. Ты многое замечаешь. Никто не научил тебя, что с этим делать. Для этого и есть Bipolar Support Roadmap.

ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ

- Понимать то, что видишь, не следя за каждым шагом.
- Помогать, не перехватывая контроль: с лечением, сном, алкоголем или каннабисом.
- Замечать, что эпизод, возможно, начинается, и знать, что делать сначала.
- Говорить во время конфликта и понимать, когда прервать спор.
- Кризисный план, составленный заранее, с двумя путями.
- Границы, дети и восстановление доверия.
- Заботиться о себе, чтобы хватало сил дальше.

Это правда помогает?

В рандомизированном исследовании в Барселоне родственники людей с биполярным расстройством посещали двенадцать групповых занятий без самих пациентов. По сравнению с семьями без дополнительных занятий, у меньшего числа этих пациентов за время исследования был новый эпизод, в основном меньше маниакальных и гипоманиакальных.¹ Roadmap — не то исследование. Он построен на той же идее: то, что знают близкие дома, имеет значение.

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

19 УРОКОВ

- | | |
|---|--|
| 1 У близкого биполярное расстройство: что теперь? | 11 Кажется, начинается эпизод: что делать? |
| 2 Помощь человеку с биполярным расстройством: какова твоя роль? | 12 Конфликт при биполярном расстройстве: как разговаривать |
| 3 Поведение при биполярном расстройстве: что можно знать? | 13 Как реагировать на манию, не разжигая конфликт |
| 4 Эпизод случился по твоей вине? | 14 Как помочь человеку при биполярной депрессии |
| 5 Как помогать с лечением, не перехватывая контроль | 15 Кризисный план при биполярном расстройстве: заранее |
| 6 Биполярное расстройство и сон: как помочь, не давя | 16 Биполярное расстройство, границы и дети: где провести черту |
| 7 Признак тревоги или просто плохой день? | 17 Если биполярное расстройство давит на семью: с чего начать? |
| 8 Биполярное расстройство, алкоголь, каннабис: как помочь? | 18 Как восстановить доверие после эпизода |
| 9 Первые признаки мании и гипомании, которые замечают близкие | 19 Поддержка при биполярном расстройстве без потери себя |
| 10 Биполярная депрессия и смешанные состояния: что замечать | |

Выходит в ноябре 2026 года. Подпишись — сообщим в первый же день.

Передаю тебе это, потому что...



bipolarclarity.com/ru/family

Не терапия и не кризисная служба. Если прямо сейчас тревожно за безопасность близкого: bipolarclarity.com/ru/gethelp. Кризисные линии всех стран есть и на последних страницах документа.

Если ты в непосредственной опасности

Позвони по местному номеру экстренной помощи прямо сейчас (в России — 112).

Линии кризисной помощи по странам

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Алжир	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 14 (скорая) или 17 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Аргентина	звони 135 (Буэнос-Айрес) или 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Австралия	звони 13 11 14 — Lifeline (круглосуточно).
Бахрейн	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 999; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Бельгия	звони 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (круглосуточно).
Бразилия	звони 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (круглосуточно).
Чили	звони *4141 (круглосуточно).
Китай (материковый)	звони 12356 — 全国心理援助热线, общенациональная линия психологической помощи (ежедневно, часы работы различаются по провинциям, не менее 18 часов в сутки).
Дания	звони 70 201 201 — Livslinien.
Египет	звони 0800 888 0700 — горячая линия психического здоровья Министерства здравоохранения (круглосуточно).
Финляндия	звони 09 2525 0111 — MIELI (круглосуточно) · на английском 09 2525 0116.
Франция	звони 3114 — общенациональный номер профилактики суицида (круглосуточно).
Германия	звони 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (круглосуточно). Австрия 142 · Швейцария 143.
Гонконг	звони 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (круглосуточно, кантонский); на нескольких языках 2389 2222 — The Samaritans (круглосуточно).
Индия	звони 14416 или 1800-89-14416 — Tele-MANAS (круглосуточно, 20 языков).
Ирак	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 122 (скорая) или 104 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Израиль	звони 1201 — ERAN, служба первой эмоциональной помощи (круглосуточно).
Италия	звони 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; экстренные случаи 112.
Япония	звони 0120-279-338 — よりそいホットライン (круглосуточно).
Иордания	звони 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (круглосуточно); экстренные случаи 911.
Кувейт	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 112; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Ливан	звони 1564 — Embrace Lifeline, национальная линия жизни (круглосуточно, арабский/английский/французский).
Мексика	звони 800 911 2000 — Línea de la Vida (круглосуточно).

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Марокко	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 15 (скорая) или 19 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Нидерланды	звони 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (круглосуточно) · 113.
Новая Зеландия	звони или пиши SMS на 1737 (круглосуточно) · Lifeline 0800 543 354.
Норвегия	звони 116 123 — Mental Helse (круглосуточно).
Оман	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 9999; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Польша	звони 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — часы работы см. на 116sos.pl.
Португалия	звони 808 24 24 24 — SNS 24.
Катар	звони 919 — AMAN Centre, центр защиты и социальной реабилитации (круглосуточно).
Россия	проверенной общенациональной линии кризисной помощи мы не нашли — в экстренном случае звони 112; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Саудовская Аравия	звони 920033360 — Национальный центр укрепления психического здоровья, линия психологической поддержки (не круглосуточно; работает в дневные часы).
Сингапур	звони 1771 — национальная линия mindline (круглосуточно) · SOS 1767.
Южная Африка	звони 0800 567 567 — SADAG.
Южная Корея	звони 109 — 자살예방 상담전화 (круглосуточно).
Испания	звони 024 — линия помощи при суицидальном поведении (круглосуточно).
Швеция	звони 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Тайвань	звони 1925 — 安心專線, линия «Аньсинь», Министерство здравоохранения и социального обеспечения (круглосуточно).
Тунис	звони 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Объединённые Арабские Эмираты	звони 800-HOPE (800 4673) — National Mental Support Line, МОНАР (ежедневно, 8:00–20:00).
Великобритания и Ирландия	звони 116 123 — Samaritans (круглосуточно); в Великобритании можно также отправить SMS SHOUT на 85258.
США и Канада	звони или пиши SMS на 988 — Suicide & Crisis Lifeline (круглосуточно).
Европа (любая страна)	в экстренном случае звони 112.

Номера могут меняться, и многие страны здесь не указаны. Если твоей страны нет в списке, за несколько секунд найди проверенную местную линию на findahelpline.com.

Если дома тебе небезопасно

Линии ниже — для случаев насилия или жестокого обращения дома: со стороны партнёра, члена семьи, любого, с кем ты живёшь вместе. Болезнь может объяснять поведение; она никогда его не оправдывает. Тебе не нужно ничего решить заранее, чтобы позвонить.

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Алжир	звони 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (воскресенье–четверг, дневные часы).

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Аргентина	звони 144 — Línea 144 (круглосуточно).
Австралия	звони 1800 737 732 — 1800RESPECT (круглосуточно); или отправь SMS на 0458 737 732.
Бахрейн	звони 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (часы работы не подтверждены).
Бельгия	звони 1712 — Hulplijn 1712 (нидерландский, будни) • звони 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (французский).
Бразилия	звони 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (круглосуточно).
Чили	звони 1455 — Fono Orientación, SernamEG (круглосуточно).
Китай (материковый)	звони 12338 (с добавлением местного кода города) — горячая линия защиты прав Всекитайской федерации женщин (круглосуточно).
Дания	звони 1888 — Lev Uden Vold (круглосуточно).
Египет	звони 15115 — Национальный совет по делам женщин, бюро жалоб (круглосуточно).
Финляндия	звони 116 016 — Nollalinja (круглосуточно); старый номер 080 005 005 тоже работает.
Франция	звони 3919 — Violences Femmes Info (круглосуточно); звонок не отображается в детализации счёта.
Германия	звони 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (круглосуточно). Австрия 0800 222 555 • Швейцария 142.
Гонконг	звони 2522 0434 — Harmony House, круглосуточная линия для женщин (круглосуточно).
Индия	звони 181 — Women Helpline (круглосуточно).
Ирак	проверенной общенациональной линии помощи при домашнем насилии мы не нашли — в экстренном случае звони 122 (скорая) или 104 (полиция); чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Израиль	звони 118 — общенациональная линия помощи при домашнем насилии (круглосуточно, иврит, арабский, английский, русский, амхарский).
Италия	звони 1522 — линия против насилия и преследования (круглосуточно).
Япония	звони 0120-279-889 — DV相談+ (круглосуточно).
Иордания	звони 110 — Национальная горячая линия защиты семьи, Департамент защиты семьи (круглосуточно).
Кувейт	проверенной общенациональной линии помощи при домашнем насилии мы не нашли — в экстренном случае звони 112; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.
Ливан	звони 03-018019 — линия помощи KAFA (круглосуточно, арабский/английский).
Мексика	звони 079, вариант 1 — Línea de las Mujeres (круглосуточно).
Марокко	звони 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), зелёная линия «Koulounamaak» (арабский/французский; часы работы не подтверждены).
Нидерланды	звони 0800-2000 — Veilig Thuis (круглосуточно).
Новая Зеландия	звони 0800 456 450 — Are You OK (круглосуточно) • Women's Refuge 0800 733 843.
Норвегия	звони 116 006 — VO-linjen (круглосуточно).
Оман	проверенной общенациональной линии помощи при домашнем насилии мы не нашли — в экстренном случае звони 9999; чтобы найти линию, см. findahelpline.com.

СТРАНА ИЛИ РЕГИОН	ЛИНИЯ ПОМОЩИ
Польша	звони 800 120 002 — Niebieska Linia, «Синяя линия» (круглосуточно); на английском по понедельникам 18:00–22:00, на русском по вторникам 18:00–22:00.
Португалия	звони 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (круглосуточно); или отправь SMS на 3060.
Катар	звони 919 — AMAN Centre, центр защиты и социальной реабилитации (круглосуточно).
Россия	звони 8-800-7000-600 — Национальный центр по предотвращению насилия «Анна» (9:00–21:00).
Саудовская Аравия	звони 1919 — Центр приёма сообщений о домашнем насилии, Министерство человеческих ресурсов и социального развития (круглосуточно).
Сингапур	звони 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (круглосуточно).
Южная Африка	звони 0800 428 428 — GBV Command Centre (круглосуточно).
Южная Корея	звони 1366 — 여성긴급전화 1366 (круглосуточно).
Испания	звони 016 (круглосуточно) — звонок не отображается в детализации счёта • WhatsApp 600 000 016.
Швеция	звони 116 016 — Kvinnofridslinjen (круглосуточно); старый номер 020-50 50 50 тоже работает.
Тайвань	звони 113 — линия защиты 113, для домашнего насилия, сексуального насилия и жестокого обращения (круглосуточно, на нескольких языках).
Тунис	звони 1899 — Ligne Verte 1899, Национальная обсерватория по борьбе с насилием в отношении женщин (круглосуточно, арабский/французский).
Объединённые Арабские Эмираты	звони 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (круглосуточно).
Великобритания и Ирландия	Великобритания 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (круглосуточно) • Ирландия 1800 341 900 — Women's Aid (круглосуточно).
США и Канада	в США звони 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (круглосуточно), или отправь START на 88788. В Канаде найди ближайший приют на sheltersafe.ca.
Европа (любая страна)	в экстренном случае звони 112.

Номера могут меняться, и многие страны здесь не указаны. Если твоей страны нет в списке, в NO MORE Global Directory собраны службы более чем в 190 странах. При непосредственной опасности сначала звони по местному номеру экстренной помощи.

В любой точке мира

Найди бесплатную линию помощи в своей стране здесь: findahelpline.com или befrienders.org. Ты также можешь рассказать тому, кому доверяешь, что чувствуешь, и попросить его остаться рядом.

Если это не экстренный случай, но тебе тяжело

Позвони своему врачу или лечащей команде, или запишись на ближайший доступный приём. Если у тебя есть план на случай кризиса или контакт для безопасности, сейчас

самое время им воспользоваться. Достаточно продержаться следующий час — не обязательно решать всё сегодня.

Bipolar Clarity — это просветительский контент, и мы не можем оказать экстренную помощь или дать личную медицинскую консультацию. Пожалуйста, используй ресурсы выше для срочной поддержки.