

03

Сон при биполярном расстройстве: 3 вида коротких ночей

Личное семидневное наблюдение за твоим сном и одним ежедневным якорем. Не тест, не балл и не диагноз.

УРОК 3 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/103

Это один урок из двадцати четырёх

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.

03

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)	
03	Сон при биполярном расстройстве: 3 вида коротких ночей	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Личное семидневное наблюдение за твоим сном и одним ежедневным якорем. Не тест, не балл и не диагноз.

Ты уйдёшь с коротким описанием того, что для тебя обычно, одним гибким якорем и одним сообщением, которым можно будет реально воспользоваться, если перемена заслужит внимания специалиста.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 3. Это рабочая половина. Видео учит; в этой таблице ты делаешь работу.

03

Семь дней наблюдения, и больше ничего. Ни балла, ни теста, ни вердикта. Ты записываешь, когда спал, насколько хотел спать, была ли возможность, и один ежедневный якорь. Это всё упражнение целиком, и оно намеренно маленькое, потому что должно пережить обычную неделю.

Само по себе число — не рисунок. Пять часов могут означать три совершенно разные вещи. Это может быть бессонница — ты хотел спать и не смог. Это может быть недостаточная возможность — младенец, смена, дедлайн, перелёт. А может быть сниженная потребность во сне, когда ты спал меньше и не чувствовал усталости, — это как раз то, что стоит заметить раньше всего. На бумаге часы выглядят одинаково. Их различают желание, возможность и то, что после этого происходило с твоей энергией, — поэтому эта таблица спрашивает обо всём этом, а не только о числе.

Один якорь, а не расписание. Выбери одну вещь, которая происходит примерно в одно и то же время каждый день и которая по большей части в твоей власти, — первый приём пищи, выход на улицу, один и тот же будильник. Не график, не режим. Что-то заметное и достаточно сильное, чтобы плохой вторник его не сломал.

Базовая линия — твоя. Обычное значит обычное для тебя. Здесь нет цели, заданной извне, и эта страница не просит тебя спать больше, спать лучше или попасть в рекомендованную цифру.

И пробел — это законный ответ. Пропущенный день — тоже сведение о неделе, а не провал упражнения. Записывай то, что есть.

Главное здесь

Четыре вещи, которые стоит знать, прежде чем ты начнёшь что-либо записывать.

1. **Само по себе число — не рисунок.** Сравнивай желание спать, возможность, усталость, энергию, поведение и контекст.
2. **Три короткие ночи могут быть тремя разными вещами:** бессонницей, недостаточной возможностью или сниженной потребностью во сне.
3. **Базовая линия личная.** Обычное — это твой собственный ориентир, а не цель, заданная извне.
4. **Один якорь, а не расписание.** Что-то заметное, отчасти в твоей власти и достаточно сильное для обычного тяжёлого дня.

Сначала посмотри видео

Эта страница — вторая половина урока. Видео учит; на странице ты делаешь работу. Если ты ещё не смотрел урок 3, посмотри его перед тем, как начать писать. Видеоурок — Сон при биполярном расстройстве: 3 вида коротких ночей — урок 3 программы Bipolar Stability Program.

Он объясняет, **почему** одни и те же пять часов могут означать три разные вещи, **когда** о короткой ночи стоит кому-то рассказать, не дожидаясь конца недели, и **сколько можно пропустить** в тяжёлый день. Без этого таблица ниже — просто форма для заполнения. А с этим таблица становится описанием, которое можно кому-то показать.

Урок — Сон при биполярном расстройстве: 3 вида коротких ночей — урок 3 программы Bipolar Stability Program.

Прежде чем начать

Рамки и безопасность. Эта тетрадь не ставит диагноз эпизода, не назначает часы сна и не велит менять лечение. **Не жди семи дней**, если сниженная потребность во сне приходит вместе с растущей активацией, серьёзным нарушением, психозом или опасностью.

Твои ответы в тетради личные. Bipolar Clarity не получает их, и здесь никто за ними не следит.

Три слова, которые использует эта глава.

- **Окно сна** — промежуток между тем, как ты лёг с намерением уснуть, и тем, как встал, чтобы начать день. Это не время, когда ты заснул, а время, когда ты пытался. Если ты час пролежал без сна, этот час — внутри окна, и сам этот промежуток стоит заметить.
- **Якорь** — одна небольшая вещь, которую ты делаешь примерно в одно и то же время в большинство дней и которую можешь увидеть за собой делающим. Открыть шторы. Позавтракать сидя. Вынести мусор. Один, а не целый распорядок. Это метка, которую можно прочитать, а не цель, в которую нужно попасть.
- **Активация** — когда всё идёт быстрее твоего обычного: больше говоришь, больше двигаешься, берёшься за новое, мысли приходят быстрее, сна нужно меньше — и при этом нет усталости. Это не то же самое, что хорошее настроение, и она может приходиться с раздражительностью, а не с весельем.

Твой путь сегодня. Основной путь — одна короткая запись в день на неделю. Маршрут при низкой энергии — три поля в день. Пропущенный день — не провал: оставь пробел и продолжи со следующего.

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 опираются на источники, и эти источники открыты: bipolarclarity.com/ru/program/sources, раздел урока 3. 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

Три рисунка короткого сна

Используй эти описания для общения, а не как диагностические критерии.

- **Бессонница.** «Возможность была, и спать хотелось или было нужно, но со сном было трудно». Часто усталость или тяжёлое состояние; причина остаётся открытой.
- **Недостаточная возможность.** «Работа, забота о ком-то, поездка, обстановка или другая необходимость оставили слишком мало защищённого времени». Усталость есть, но доступное окно было сжато.
- **Сниженная потребность.** «Я спал заметно меньше обычного и не чувствовал ожидаемой усталости». Тревожнее, когда это сопровождается растущей энергией, скоростью, раздражительностью, уверенностью, импульсивностью или заметной переменой поведения.

Само по себе число — не рисунок. «Неясно» — тоже законное описание.

Недавняя ночь, если пригодится

БЛИЖАЙШЕЕ ОПИСАНИЕ

☐ выглядело как бессонница

☐ выглядело так, будто не было возможности
выспаться

☐ выглядело как сниженная потребность во
сне

☐ неясно, или я не заполняю это сейчас

ЧТО ДЕЛАЕТ ЭТО ОПИСАНИЕ ПОДХОДЯЩИМ

Подготовь базовую линию — что обычно и один сильный якорь

Обычное — это твой личный ориентир, а не цель, заданная извне. Запиши это до Дня первого.

Когда состояние относительно стабильно, моё окно сна обычно около

МОЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВО СНЕ ОБЫЧНО ОЩУЩАЕТСЯ КАК

МОЯ ЭНЕРГИЯ ОБЫЧНО

☐ снижение

☐ как обычно

☐ подъём

☐ неясно

Мой единственный якорь — заметный, отчасти в моей власти, сильный в тяжёлый день

Мой путь для более раннего обращения, записанный сейчас, на случай если потребность во сне упадёт, а энергия или активация вырастут

Семидневное наблюдение

Достаточно приблизительных записей. Сначала наблюдай, а не пытайся оптимизировать.

Не было возможности — это настоящий ответ для твоего якоря, и он не то же самое, что не было. Используй его в день, который не дал якорю ни единого шанса, — ты был в дороге, в больнице, вдали от дома, или у этого дня просто не было своей версии якоря. Не было значит, что возможность была, но якорь не случился, — это другое сведение, и его стоит отличать.

	НАЧАЛО ОКНА СНА	ВСТАЛ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ДЕНЬ	ПОТРЕБНОСТЬ ВО СНЕ	ЭНЕРГИЯ	ЯКОРЬ	КОНТЕКСТ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО
			снижение	было		
			как обычно	как обычно	не было	
			выше обычного	подъём	не было возможности	
			ниже обычного	неясно		
			неясно			
День 1						
ДАТА						
День 2						
ДАТА						

НАЧАЛО ОКНА СНА	ВСТАЛ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ДЕНЬ	ПОТРЕБНОСТЬ ВО СНЕ	ЭНЕРГИЯ	ЯКОРЬ	КОНТЕКСТ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО
		как обычно	снижение как обычно	было не было	
		выше обычного	подъём	не было возможности	
		ниже обычного	неясно		
		неясно			
День 3					
ДАТА					
День 4					
ДАТА					
День 5					
ДАТА					
День 6					
ДАТА					
День 7					
ДАТА					

Предел нагрузки — была ли эта неделя посильной для наблюдения?

Упрости или прекрати, если ведение записей становится вредным или навязчивым. Больше данных — не значит автоматически лучшие данные.

БЫЛА ЛИ ЭТА НЕДЕЛЯ ПОСИЛЬНОЙ

☐ да, примерно в нужной мере

☐ только через маршрут при низкой энергии

☐ нет, ведение записей усиливало тревогу, стыд, навязчивые проверки, конфликт или активацию

☐ неясно

ЧТО СДЕЛАЛО БЫ НАБЛЮДЕНИЕ БЕЗОПАСНЕЕ ИЛИ ЛЕГЧЕ

Обзор без баллов — опиши неделю, а не ставь ей диагноз

Ищи перемену относительно своей собственной базовой линии и держи контекст на виду.

ЧТО ВЫГЛЯДЕЛО БЛИЗКИМ К ОБЫЧНОМУ

ЧТО ЯВНО ОТЛИЧАЛОСЬ

Если сон был короче — чувствовал ли я усталость, или потребность во сне казалась ниже, пока энергия росла

КАКОЙ КОНТЕКСТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБЪЯСНИТЬ НЕДЕЛЮ

НАСКОЛЬКО ЭТА НЕДЕЛЯ БЫЛА ПОКАЗАТЕЛЬНОЙ

☐ достаточно типично

☐ нарушено необычными обстоятельствами

☐ неясно

Конструктор сообщения для обращения за помощью

«За последние [впиши здесь] дней моё окно сна изменилось с [впиши здесь] на [впиши здесь]. Моя потребность во сне ощущалась как [впиши здесь]. Моя энергия или поведение изменились так: [впиши здесь]. Важный контекст был [впиши здесь]. Мне хотелось бы совета, что делать дальше».

МОЁ СООБЩЕНИЕ

Маршрут при низкой энергии

Три поля — и это полная запись. Один день — это уже сведение. Остановись здесь, если на сегодня этого достаточно.

ВРЕМЯ, КОГДА Я ВСТАЛ

ЭНЕРГИЯ

☐ снижение ☐ как обычно ☐ подъём ☐ неясно

Одно слово контекста — смена, боль, поездка, младенец, болезнь, Пока неизвестно

Разобранный пример (вымышленный)

Майя — вымышленный собирательный персонаж. Она записывает три ночи одной недели и сравнивает их между собой.

- **Понедельник.** Поздняя смена, затем ранний приём в больнице с матерью. Окно сна около пяти часов; она чувствовала себя вымотанной и хотела спать дольше. Ближайшее описание: недостаточная возможность.
- **Среда.** Ночь была свободна, и она хотела спать, но провела большую часть ночи без сна, в тревоге. На следующий день была уставшей. Ближайшее описание: бессонница.
- **Суббота.** Снова около пяти часов, без усталости, до рассвета переставляла квартиру, отправила поток честолюбивых сообщений, говорила быстрее, была непривычно раздражительной, когда сестра поставила её планы под вопрос. Ближайшее описание: сниженная потребность во сне, с растущей активацией.

Её обычный рисунок, записанный до Дня первого: окно сна примерно семь-восемь часов, потребность во сне «обычная для меня», энергия «обычная». Её единственный якорь: открыть шторы после подъёма. Её путь для более раннего обращения: номер клиники, уже сохранённый в телефоне.

Её сообщение: «За последние семь дней моё окно сна изменилось примерно с семи-восемью часов до примерно пяти. Моя потребность во сне ощущалась ниже в субботу, моя энергия и речь изменились, и моя сестра заметила разницу. Важный контекст — поздняя смена и семейный приём. Мне хотелось бы совета, что делать дальше».

Майя вымышлена. Пример демонстрирует поля; это не диагноз, не рекомендованный ответ и не цель, к которой нужно стремиться. Пять часов ничего не диагностировали — третью ночь стоило сообщить именно из-за сочетания.

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 когда хотя бы один день записан твоими собственными словами — достаточно одной строки. Неделя, которую ты не успел до конца пронаблюдать, — это законное состояние, а не провал.

☐ Готово к использованию ☐ Ждёт сведений ☐ Оставляю это при себе

Прежде чем отложить страницу

Лично; никогда не отправляется, не загружается, не собирается и не отслеживается.

НАСКОЛЬКО ЯСНЫ ТРИ РИСУНКА СНА

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ пока неизвестно

НАСКОЛЬКО ЯСЕН МОЙ ПЛАН НАБЛЮДЕНИЯ

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ пока неизвестно

Куда это переносится

Переноси суть, а не весь личный дневник. Едут пять пунктов, и только пять.

МОЙ ОБЫЧНЫЙ РИСУНОК СНА И ЭНЕРГИИ

ЛИЧНО ЗНАЧИМАЯ ПЕРЕМЕНА, КОТОРУЮ Я ХОЧУ ЗАМЕЧАТЬ

ПУТЬ ДЛЯ БОЛЕЕ РАННЕГО ОБРАЩЕНИЯ

ПУТЬ ДЛЯ СРОЧНОЙ ОЦЕНКИ

ПУТЬ ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Оставь снаружи угаданный диагноз, обещание, что один якорь предотвращает эпизоды, и любую жёсткую цель по сну, которую эта тетрадь как будто подсказывает.

Приватность и безопасность

03

Если ты беременна или недавно родила, поднимай тему заметного нарушения сна со своей лечащей командой заранее. Биполярное расстройство связано с повышенным риском заболеть после родов (это связь, а не предсказание), и руководства просят службы сохранять внимательность в эти первые недели даже тогда, когда с тобой всё хорошо; дневник — это подготовка, а не замена заботы. Контекст, который стоит поднять заранее

☐ да☐ нет☐ пока неизвестно☐ предпочитаю не отвечать

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.

Якорь (урок 22) — одно действие, которое держит день вместе, в трёх вариантах: обычном, минимальном и том, что ты делаешь, когда день разваливается. Его задача — продолжать работать, даже когда ему приходится менять форму.

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).

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.

Активация — рост энергии, скорости, побуждений или беспокойства. Стоит называть отдельно от настроения, потому что активация может расти, пока настроение падает.

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

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).

03

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.