

04

Ранние признаки биполярного расстройства: выбери 4 своих

Небольшая, предварительная карточка: до двух перемен, которые ты заметил, что идут вверх, до двух — вниз, что ещё происходило, и один шаг, который можно сделать прямо сейчас. Она помогает описать это и связаться раньше. Она не ставит диагноз эпизода, не предсказывает рецидив и не назначает лечение.

УРОК 4 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/104

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.

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	
04	Ранние признаки биполярного расстройства: выбери 4 своих	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Небольшая, предварительная карточка: до двух перемен, которые ты заметил, что идут вверх, до двух — вниз, что ещё происходило, и один шаг, который можно сделать прямо

сейчас. Она помогает описать это и связаться раньше. Она не ставит диагноз эпизода, не предсказывает рецидив и не назначает лечение.

Ты уходишь с одной Стартовой карточкой ранних перемен, которую можно показать специалисту, и одним первым шагом, который можно сделать до того, как в чём-либо появится уверенность.

04

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 4. Она — рабочая половина. Видео учит; эта карточка — место, где ты работаешь. То, что здесь напечатано, — то, что тебе захочется иметь перед глазами в день, когда что-то кажется чуть не так.

Полезный момент наступает раньше очевидного. Большинство планов начинаются, когда всё уже ясно, — а это как раз момент, когда ими труднее всего пользоваться. Эта карточка начинается раньше и полезна *именно потому*, что она маленькая: до двух перемен вверх, до двух вниз, что ещё происходило, и один первый шаг, который можно сделать до того, как в чём-либо появится уверенность.

Сигнал — личный, а не всеобщий. Проверка не в том, есть ли что-то в списке. Она в том, заметно ли это отличается от того, что обычно для тебя. Шесть часов сна — обычный вторник для твоего соседа и резкое отклонение для тебя.

Кандидат значит кандидат. Карточка использует это слово намеренно: стоит наблюдать, стоит описать, и до доказанного ещё очень далеко. Метка уверенности — известно, возможно, неясно — описывает твоё наблюдение, а не диагноз.

Пиши то, что кто-то мог увидеть со стороны. Именно от этого зависит, есть ли от карточки польза. *Три ночи подряд были сообщения после полуночи* — это то, на что можете указать и ты, и другой человек. *У меня начиналась мания* — это вывод, а выводы эта карточка делает плохо.

Контекст не отменяет перемену. Напряжённая неделя, инфекция, перелёт, новое лекарство — всё это должно стоять на странице рядом с наблюдением. Это не даёт карточке делать вид, что одно объяснение покрывает всё, и не даёт тебе вычёркивать настоящую перемену только потому, что нашлась причина.

А ложная тревога — это тоже сведения. Она стоит тебе одной заметки и учит чему-то о твоём собственном узоре. Пропущенная переменна тоже чему-то учит. Ни то, ни другое не повод перестать вести карточку.

Главное здесь

1. **Сигнал — личный, а не всеобщий.** Проверка в том, заметно ли это отличается от того, что обычно для тебя.

2. Кандидат значит: стоит наблюдать — и до доказанного ещё очень далеко.
3. Метка уверенности описывает твоё наблюдение, а не диагноз.
4. Контекст не отменяет перемену; он не даёт карточке делать вид, что одно объяснение покрывает всё.

Сначала посмотри видео

В видео происходят три вещи, которые страница сделать не может.

- **Слово, которое портит большинство карточек.** Клара разбирает самый часто записываемый признак тревоги и показывает, что написать вместо него, — разницу между описанием и приговором, на реальном примере.
- **Вымышленный первый шаг, выбранный вслух,** включая то, почему маленькие шаги работают лучше всего, когда уверенности меньше всего.
- **Что делать, если первый шаг — срочная помощь,** сказано прямо и без драмы.

Посмотри его, прежде чем называть свои сигналы. Видеоурок называется *Ранние признаки биполярного расстройства: выбери 4 своих* — урок 4 Bipolar Stability Program.

Прежде чем начать

Рамки и безопасность. Если разбор перемен усиливает тяжёлое состояние или ситуации нужна помощь прямо сейчас, остановись. Используй маршруты помощи, которые ты записал в главе 1, и любой план, уже согласованный со специалистом.

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

Выбери сегодняшний путь: **основной** (полная карточка) или **при низкой энергии** (одна перемена, одна метка, один шаг).

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 в этом уроке подкреплены источниками, и источники открыты: bipolarclarity.com/ru/program/sources, раздел урока 4. Источник показывает, что говорит опубликованное руководство. Он не

показывает, что применимо именно к тебе, и никогда не отменяет мнение врача, который знает твой случай.

Основной путь

Прежде чем заполнять А и В

Это примеры, а не критерии. Ни у кого нет их всех, наличие нескольких ничего не доказывает, а та переменная, что важна именно для тебя, может не значиться ни в одном списке. Проверка лишь одна — заметно ли это отличается **для тебя**: шесть часов сна — обычный вторник для твоего соседа и резкое отклонение для тебя.

А одна переменная сама по себе обычно и остаётся одной переменной. Одна поздняя ночь после перелёта — это одно; несколько ночей с меньшей потребностью во сне, вместе с более быстрой речью, непривычной уверенностью и грудой новых планов, — это уже другое. Один замкнутый день — это одно; продолжающийся набор из слабого интереса, замедленного функционирования и трудностей с базовой заботой о себе — опять-таки другое.

Ожидание учебниковой картины обойдётся тебе в недели. Если называть рецидивом каждое колебание, это обойдётся тебе в душевный покой. Эта карточка стоит между этими двумя: она сравнивает, описывает и подталкивает к связи. Она ничего не оценивает в баллах.

А. Перемены-кандидаты вверх — максимум две

Используй наблюдения, а не ярлыки. Пример: «Три ночи были сообщения после полуночи» вместо «У меня начиналась мания».

Одно слово, с которым стоит быть осторожнее. «Раздражительность» — наверное, самая частая переменная, которую пишут на такой странице, и она работает хуже всех: она называет то, как что-то ощущалось изнутри, поэтому никто другой этого не видит, а если сказать это вслух, обычно начинается тот самый спор, которого хотелось избежать. Вместо этого пиши то, что кто-то мог увидеть со стороны, — *резкий тон с двумя людьми за ужином*. Тот же вечер, та же переменная, но на эту версию можете указать и ты, и человек рядом с тобой.

Что здесь писали другие: меньше сна без ожидаемой усталости • более быстрые мысли или речь • больше планов, чем обычно • непривычная уверенность • больше общения, перебивание людей, резкость с ними • более быстрые траты или решение, которое в тот момент казалось нормальным.

ПЕРЕМЕНА-КАНДИДАТ ОДИН

УВЕРЕННОСТЬ В ПЕРЕМЕНЕ ОДИН

☐

известно

☐

возможно

☐

неясно

ПЕРЕМЕНА-КАНДИДАТ ДВА

04

УВЕРЕННОСТЬ В ПЕРЕМЕНЕ ДВА

☐

известно

☐

возможно

☐

неясно

В. Перемены-кандидаты вниз — максимум две

Используй наблюдения, а не ярлыки. Пример: «Сообщения остались без ответа, два приёма пищи пропущены» вместо «Начался депрессивный эпизод».

Что здесь писали другие: потеря интереса • замедленные движения или мысли • очень раннее пробуждение или гораздо более долгий сон • уход от переписки • обычные дела становятся непривычно трудными • спад в работе, учёбе, заботе о себе или общении.

ПЕРЕМЕНА-КАНДИДАТ ОДИН

УВЕРЕННОСТЬ В ПЕРЕМЕНЕ ОДИН

☐

известно

☐

возможно

☐

неясно

ПЕРЕМЕНА-КАНДИДАТ ДВА

УВЕРЕННОСТЬ В ПЕРЕМЕНЕ ДВА

☐

известно

☐

возможно

☐

неясно

С. Контекст

Что ещё происходило? Запиши время, не решая, в чём причина.

СТРОКА КОНТЕКСТА

ПРОВЕРКА НА СКОПЛЕНИЕ

☐

одна переменная

☐

несколько перемен

☐

неясно

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЛИ

☐

да

☐

нет

☐

неясно

Видимое влияние на функционирование, суждение, напряжение или безопасность**D. Мой первый шаг**

Выбери один маленький, обратимый шаг, безопасный до того, как придёт уверенность, и подходящий твоему нынешнему лечению: ещё раз понаблюдать в назначенное время; воспользоваться своим маршрутом ранней связи; попросить одного доверенного человека об одном конкретном наблюдении, с твоего разрешения; или отложить одно несрочное обязательство с высокими ставками, пока ты собираешь сведения.

МОЙ ВЫБРАННЫЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

Не используй это поле, чтобы начать, прекратить, возобновить, снизить, выбрать или сменить лекарство. Решения о лекарствах — дело того, кто тебе его назначает, или твоего лечащего специалиста.

E. Один человек или служба

Запись этих сведений никого не уведомляет и не делает никого ответственным за лечение или безопасность.

ИМЯ ИЛИ СЛУЖБА — НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

Проверенный маршрут, уже используемый в моём лечении — необязательно

КОГДА Я МОГУ ЭТИМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ — НЕОБЯЗАТЕЛЬНО**Маршрут при низкой энергии**

Заполни только эти три пункта — и карточка будет полной.

1. Одна переменная-кандидат

2. Одна метка уверенности — известно / возможно / неясно

☐

известно

☐

возможно

☐

неясно

3. Один первый шаг

04

Разобраный пример (вымышленный)

Елена — вымышленный собирательный образ.

- Возможная перемена вверх один: меньше сна без ожидаемой усталости — возможно.
- Возможная перемена вверх два: всё более срочные рабочие сообщения поздно ночью — известно, по времени отправки.
- Возможная перемена вниз один: перестала гулять по утрам — возможно.
- Возможная перемена вниз два: обычная еда стала непривычно трудной — возможно.
- Одна строка контекста: рабочий срок и недавняя поездка; смысл неясен.
- Один полезный первый шаг: проверить сон и время сообщений завтра утром; если оба продолжатся — воспользоваться маршрутом ранней связи клиники.

Этот пример показывает форму, а не рекомендуемый ответ.

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 одна перемена-кандидат записана твоими словами, вместе с твоим первым шагом — ни то ни другое не зависит от кого-то ещё. Карточка, ждущая разговора, — тоже допустимое состояние.

☐

Готово к использованию

☐

Ждёт сведений

☐

Оставляю это при себе

Прежде чем отложить страницу

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

ЧТО СТАЛО ЯСНЕЕ

ЧТО ОСТАЁТСЯ НЕЯСНЫМ

ЧТО Я МОГ БЫ ОБСУДИТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

04

Куда это переносится

Пока храни эту Стартовую карточку как временную. Модули о повышенных и о сниженных и смешанных состояниях заменяют короткие списки кандидатов более полными перечнями. Модуль лестницы признаков тревоги заменяет всю Стартовую карточку полной Лестницей признаков тревоги. Не держи противоречащие друг другу версии одновременно — действующее место занимает только одна, актуальная версия.

Приватность и безопасность

- Программа никогда не скажет тебе начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство.
- Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.
- Эта карточка не оценивает уровень твоего риска, и для того чтобы связаться, никакой балл в ней не нужен.
- **Обратись за срочной профессиональной оценкой** при быстром нарастании, психозе, тяжёлом возбуждении, серьёзно нарушенном суждении, опасном или крайне нехарактерном поведении, неспособности справляться с базовыми потребностями или серьёзной потере функционирования — достаточно чего-то одного из этого.
- **Если появляются безнадёжность, суицидальные мысли, побуждения причинить себе вред или активация с сильным страданием**, воспользуйся подходящим срочным маршрутом.
- Если сниженное настроение и возбуждение или беспокойство идут одновременно, об этом сочетании стоит сказать специалисту скорее раньше, чем позже. Судить, что это значит, — далеко за пределами того, что делает рабочий лист.

Линии помощи для твоей страны — в кризисном приложении в конце этой тетради: экстренные и кризисные линии по странам, раздел на случай, когда это не экстренная ситуация, но тебе тяжело, и раздел на случай, когда дома небезопасно. На bipolarclarity.com/ru/gethelp — тот же список, и он всегда актуален.

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.

Уверенность (*известно / возможно / неясно, урок 12*) — насколько ты уверен в наблюдении, записанная отдельно от самого наблюдения. Неуверенность — это информация, которую стоит записать, а не повод оставить строку пустой.

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.

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.

Суицидальные мысли — мысли о том, чтобы закончить свою жизнь. Специалисты отличают мысли от намерения и от плана, потому что ответ на них разный. Обо всех трёх можно рассказать, и ни одно из них не является твоим провалом.

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).

Линии кризисной помощи по странам

04

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.