

07

Биполярное расстройство 1 и 2 типа: что значит цифра

Запиши формулировку диагноза, уже используемую в твоём лечении, слово в слово, и отдели то, что она значит, от того, чего она не решает.

УРОК 7 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/107

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	
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	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Запиши формулировку диагноза, уже используемую в твоём лечении, слово в слово, и отдели то, что она значит, от того, чего она не решает.

Ты уйдёшь с этой страницы, имея свои собственные формулировки, сохранённые слово в слово, и один вопрос к специалисту, который их написал.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 7. Это рабочая половина. Видео обучает; эта страница — то место, где ты выполняешь работу — и то, о чём она просит, на удивление просто: переписать точно, а потом спросить.

Биполярное расстройство 1 типа и 2 типа — это разные истории эпизодов, а не две ступени на лестнице тяжести. В этой фразе — вся глава. Тип описывает, какие эпизоды входят в оценённую историю — и больше ничего. Он не измеряет, насколько тяжёлой была твоя жизнь, сколько ты потерял(а) или сколько помощи тебе нужно.

Именно мания определяет 1 тип. Не интенсивность переживания, а мания, как она оценена специалистом. 2 тип включает гипоманию и большую депрессию, без мании.

Гипомания менее тяжела, чем мания — и это не делает 2 тип более лёгкой болезнью. Обе вещи верны одновременно, но вторую обычно забывают. Депрессия при 2 типе может быть долгой и инвалидизирующей, и тип ничего об этом не говорит.

Смешанные черты и быстрая цикличность отвечают на разные вопросы. Смешанные черты — это про наложение: подъём и спад приходят одновременно. Быстрая цикличность — это про частоту: сколько эпизодов за период. Их постоянно путают, а ведут они к разным разговорам.

Переписывай точные слова из своей карты — и переписывай их «неправильно» нарочно, если именно так они там написаны. Разные системы используют разные формулировки, и термин, переписанный в то, что тебе кажется его смыслом, теряет то самое, что делало его полезным. Если в твоей карте написано что-то непонятное, дело не в тебе — это и есть вопрос, который стоит принести.

И ярлык решает меньше, чем кажется. Он может упорядочить помощь и открыть двери. Он не определяет, какова твоя жизнь, какое лечение тебе подходит или что будет дальше.

Главное здесь

1. 1 тип и 2 тип описывают разные истории эпизодов — а не уровни на шкале тяжести.
2. Мания — центральное различие для 1 типа.
3. 2 тип включает гипоманию и большую депрессию, без мании.
4. Гипомания менее тяжела, чем мания. Это не делает 2 тип более лёгкой болезнью — тип описывает, какой у тебя был подъём, а не то, сколько места это занимает в твоей жизни.
5. Смешанные черты — это про наложение; быстрая цикличность — про частоту эпизодов.
6. Разные системы могут использовать разные формулировки. Сохраняй точный термин и спрашивай, что он значит в твоём случае.

Сначала посмотри видео

Видео делает две вещи, которые не может эта страница.

- **Вымышленная запись, прочитанная вслух**, слой за слоем, чтобы ты увидел(а), откуда взялся термин и что он на самом деле утверждает.
- **Почему два типа выстраивают по рангу**, и чего это ранжирование стоит тем, кто оказался не на той стороне.

Посмотри его, прежде чем что-либо переписывать. Видеоурок называется *Биполярное расстройство 1 и 2 типа: что значит цифра* — урок 7 Bipolar Stability Program.

Прежде чем начать

Границы и безопасность

Эта тетрадь — учебный материал. Она не подтверждает, не отклоняет и не меняет диагноз; не определяет эпизод; не сравнивает лечение; не оценивает риск. Если изменения серьёзны, нарастают или небезопасны, используй подходящий профессиональный или срочный путь вместо того, чтобы выполнять это упражнение.

Два слова, на которых держится таблица.

Вся схема строится вокруг мании и гипомании, так что вот что они значат, прежде чем ты её прочитаешь.

Мания — это период необычно приподнятого или раздражительного настроения с необычно высокой энергией, который длится день за днём и достаточно тяжёл, чтобы ломать вещи: работу, деньги, отношения, безопасность, суждение. Она может включать потерю контакта с общей реальностью и может закончиться больницей.

Гипомания — тот же вид сдвига, но меньше. Обычно его видят другие — часто раньше, чем ты сам(а). Он не включает потерю контакта с реальностью и не доходит до той точки, когда нужна больница. Изнутри это может ощущаться хорошо, продуктивно или просто как та версия тебя, которая тебе больше нравится.

Граница между ними проводится по тяжести, по тому, сколько всего сломано, и по тому, держится ли реальность. **Где именно проходит эта граница в твоём случае — вопрос оценки специалиста, а не самопроверки.**

А теперь фраза, которая важнее всего на этой странице, потому что её чаще всего понимают неправильно.

Гипомания менее тяжела, чем мания. **Но это не делает 2 тип более лёгкой болезнью**, и вот почему — эту причину стоит иметь наготове своими словами, когда в следующий раз кто-то скажет тебе слово «лёгкий».

Тип не описывает, сколько места болезнь занимает в твоей жизни. Он описывает, какой у тебя был подъём. А то, чем на самом деле заполнены годы при 2 типе, — вовсе не подъём: это спад. В самом долгом исследовании, которое неделя за неделей наблюдало людей со 2 типом — 86 человек, в среднем тринадцать лет, — симптомы были примерно в **половине всех недель**, и почти всё это была депрессия: **около 39 недель депрессивных симптомов на каждую неделю гипомании**.

Так что «менее тяжёлый эпизод» и «менее тяжёлая болезнь» — это два разных утверждения, и верно только первое. Влияние на функционирование и риск, который с ним приходит, не являются чем-то второстепенным.

(Источник: Judd LL et al., «A prospective investigation of the natural history of the long-term weekly symptomatic status of bipolar II disorder», Archives of General Psychiatry 2003 — PMID 12622659.

Мания и гипомания описаны по NIMH, Bipolar Disorder. Сноска источников — на bipolarclarity.com/ru/program/sources, урок 7.)

Схема простыми словами. Читай для ориентира. Не используй эти описания как критерии.

ТЕРМИН	ЧТО ОН СООБЩАЕТ В ОБЩИХ ЧЕРТАХ
Биполярное расстройство 1 типа	Оценённая история включает манию. Депрессия встречается часто, но не она определяет 1 тип.
Биполярное расстройство 2 типа	Оценённая история включает гипоманию и большую депрессию, без мании. Это не значит, что состояние в целом лёгкое.
Смешанные черты / смешанная картина	Черты подъёма и депрессии возникают вместе или накладываются друг на друга внутри эпизода или периода. Точная формулировка зависит от системы.
Быстрая цикличность	В распространённой информации, ориентированной на DSM, речь идёт о четырёх и более отдельных эпизодах настроения за двенадцать месяцев. Что считать эпизодом, определяет специалист.
Циклотимия / циклотимическое расстройство	Более долгосрочный рисунок повторяющихся гипоманиакальных и депрессивных симптомов, который не складывается в ту же историю эпизодов, что 1 или 2 тип.

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 взялись утверждения этой главы. Клинические утверждения в этом уроке подкреплены источниками, и источники открыты: bipolarclarity.com/ru/program/sources, урок 7. Источник показывает, что говорит опубликованное руководство. Он не показывает, что применимо к тебе, и никогда не отменяет мнение специалиста, который знает твой случай.

Маршрут при низкой энергии

Две строки. Это весь путь.

1. Точная формулировка диагноза, уже используемая в моём нынешнем лечении, переписанная, если у меня есть к ней доступ

2. Один термин или вопрос, который я хочу прояснить

Эти две строки — уже полная версия при низкой энергии. Здесь можно остановиться.

07

Основной путь

Шесть пунктов, в том же порядке, в каком их объясняет урок.

1 из 6 • Точная формулировка, уже используемая в моём лечении

ТОЧНАЯ ФОРМУЛИРОВКА, УЖЕ ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В МОЁМ ЛЕЧЕНИИ

Перепиши как есть. Варианты: переписано из нынешней записи • вспомнено из разговора со специалистом • **записи сейчас нет передо мной** • точная формулировка пока неизвестна • предпочитаю не отвечать.

У большинства людей нет своей выписки дома, и это не провал подготовки. Отметь этот вариант, продолжай заполнять остальную часть страницы и попроси копию на следующем приёме — она твоя, и ты имеешь на неё право.

2 из 6 • Источник и примерная дата, если известны

ИСТОЧНИК И ПРИМЕРНАЯ ДАТА, ЕСЛИ ИЗВЕСТНЫ

Источник или профессиональная роль, и примерная дата. Именно это не даёт старой записи, нынешнему диагнозу и чему-то полуприпомненному из разговора в коридоре слиться в одно. Вариант: пока неизвестно.

3 из 6 • Различие в истории эпизодов, которое я понимаю**РАЗЛИЧИЕ В ИСТОРИИ ЭПИЗОДОВ, КОТОРОЕ Я ПОНИМАЮ**

- | | |
|---|--|
| ☐ в истории была мания | ☐ гипомания и большая депрессия без мании |
| ☐ другое, неполное или неясное | ☐ оставить для разговора со специалистом |

Заполни только один путь. Это фиксирует твоё понимание уже существующей формулировки, а не выбор диагноза. Варианты: формулировка говорит о том, что в истории была мания • формулировка говорит о гипомании и большой депрессии без мании • формулировка другая, неполная или неясна • предпочитаю оставить это для разговора со специалистом.

07

4 из 6 • Одна вещь, которую ярлык мне не говорит**ОДНА ВЕЩЬ, КОТОРУЮ ЯРЛЫК МНЕ НЕ ГОВОРИТ**

Напиши своими словами. Примеры: «Он не измеряет, насколько трудна моя жизнь». «Он не предсказывает всё моё будущее».

5 из 6 • Один незнакомый или зависящий от системы термин**ОДИН НЕЗНАКОМЫЙ ИЛИ ЗАВИСЯЩИЙ ОТ СИСТЕМЫ ТЕРМИН**

Перепиши термин точно и укажи, где ты его увидел или услышал. Варианты: в моей формулировке нет незнакомого термина • пока неизвестно.

6 из 6 • Один вопрос квалифицированному специалисту**ОДИН ВОПРОС КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ СПЕЦИАЛИСТУ**

Напиши своими словами. Варианты: здесь нечего записывать • предпочитаю не отвечать.

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 основной пункт, который не зависит от внешнего источника — номер 4, то, чего ярлык не решает, или номер 6, твой

вопрос, — написан твоими словами. Всё остальное на странице законно может ждать запись, к которой у тебя пока нет доступа.

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

Готово к использованию — когда выполнен минимум, описанный выше.

Обязательный артефакт завершён. Остальные поля на этой странице — необязательные.

Ждёт сведений — показывается во всех остальных случаях.

Это законное состояние, а не незаконченная страница. Формулировка, источник и дата хранятся в записи, которая тебе пока недоступна; схема готова их принять.

07

Разобранный пример (вымышленный)

Как может выглядеть заполненная схема. Алекс записывает уже существующую формулировку, а не пытается улучшить или переосмыслить её.

- **Точная формулировка, уже используемая в моём лечении:** «Биполярное расстройство 2 типа, текущий эпизод депрессивный, со смешанными чертами».
- **Источник и примерная дата, если известны:** нынешняя выписка из клиники; этот год.
- **Различие в истории эпизодов, которое я понимаю:** «Моя запись говорит о гипомании и большой депрессии, без мании».
- **Одна вещь, которую ярлык мне не говорит:** «Это не значит, что моя депрессия лёгкая».
- **Один незнакомый или зависящий от системы термин:** «со смешанными чертами».
- **Один вопрос квалифицированному специалисту:** «Когда вы пишете в моей карте „смешанные черты“, какой период вы описываете и что мне стоит замечать или сообщать?»

Чего Алекс не делает

Алекс не добавляет критерии, не считает симптомы, не классифицирует эпизод и не меняет диагноз. Схема делает следующий разговор яснее.

Алекс — вымышленный персонаж. Этот пример не является диагностическим шаблоном или рекомендованным ответом.

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО — Банк вопросов

Выбирай только то, что помогает. Эти вопросы — не задания, чтобы доказать подтип.

- Какой диагноз и какая точная терминология записаны сейчас?
- Какая часть моей оценённой истории подтверждает эту формулировку?
- Когда в этой записи написано «смешанные черты», «смешанное состояние» или другой термин, что это значит в моём случае?
- «Быстрая цикличность» — это текущее, историческое или вообще не часть моей записи?
- Менялась ли формулировка между записями или системами? Если да, что мне следует понять из этой перемены?
- Какая неясность остаётся, и какая информация помогла бы прояснить её со временем?

Заметка о системах. DSM и МКБ — это классификационные системы, которые используются в разных условиях. Записи, руководства и врачи также могут использовать сокращения. Разница в терминах — повод попросить прояснения; сама по себе она ничего не доказывает о том, что диагноз или лечение ошибочны.

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО — Проверка возможных заблуждений

Отметь всё, что хочешь обсудить. Этот раздел не оценивается.

- Мне встречалось мнение, что 2 тип называют лёгким.
- У меня было предположение, что быстрая цикличность — это несколько перемен настроения за один день.
- У меня было предположение, что смешанные черты — это чёткое чередование подъёма и спада.
- Мне неясно, актуальна ли ещё формулировка из более старой записи.

Прежде чем отложить страницу

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

1 ТИП И 2 ТИП

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ пока неизвестно

СМЕШАННЫЕ ЧЕРТЫ И БЫСТРАЯ ЦИКЛИЧНОСТЬ

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ пока неизвестно

ОДНО ПОЛЕЗНОЕ РАЗЛИЧИЕ И ОДИН ВОПРОС, КОТОРЫЙ ОСТАЁТСЯ:

Куда это переносится

- Точная подтверждённая формулировка диагноза.
- Источник и дата, если известны.
- Любая пометка о неясности.
- Один термин, зависящий от системы.
- Один вопрос для прояснения.

Не переносить

Самостоятельно выбранный подтип, угаданный ярлык эпизода, подсчёт симптомов или вывод, основанный только на этой тетради.

Карточка недели на практике

- **ОДНО ДЕЙСТВИЕ:** заполни «Мою схему диагностического языка».
- **ОДНО НАБЛЮДЕНИЕ:** замечай, где ярлык даёт полезную информацию, а где оставляет открытым личный вопрос.
- **ЗАПАСНОЙ ПУТЬ ПРИ НИЗКОЙ ЭНЕРГИИ:** перепиши нынешнюю формулировку и напиши один вопрос.

Приватность и безопасность

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

- Эта глава не оценивает риск и не отслеживается.
- Программа никогда не скажет тебе начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство.
- Этот урок объясняет диагностический язык. Он не может подтвердить твой подтип или отнести прошлый опыт к эпизоду.

Когда обратиться за помощью раньше

- Обратись к лечащему специалисту, если терминология неясна, если ты думаешь об изменении лечения из-за чего-то прочитанного, или если текущие симптомы могут требовать оценки.

- Быстро обратиться за профессиональной помощью, если сильное страдание или безнадёжность появляются вместе с интенсивной активацией, возбуждением, нарушенным суждением, психозом или мыслями о том, чтобы причинить себе вред.

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.

Доказательства проверены • Дата среза 13 августа 2026. Источники: NIMH; NICE CG185; VA/DoD Bipolar Disorder CPG v2.0; учебные материалы APA DSM по биполярному расстройству; ВОЗ МКБ-11; рекомендации CANMAT/ISBD (Keramatian, Chithra & Yatham, *Focus*, 2023) и обзор современного состояния знаний о 2 типе (Berk et al., *World Psychiatry*, 2025).

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.

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.

Циклотимия (урок 7) — более долгий по времени рисунок повторяющихся гипоманиакальных и депрессивных симптомов, который не складывается в такую же историю эпизодов, как при биполярном расстройстве I или II типа.

DSM и МКБ — две системы, которыми специалисты называют состояния. DSM используется в основном в США, МКБ — во всём мире. Чаще всего они совпадают, а иногда формулируют вещи по-разному, поэтому один и тот же человек может встретить немного разные описания в разных записях.

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.

Мания и гипомания (уроки 7, 8) — мания — ключевое различие для биполярного расстройства I типа. Гипомания — менее тяжёлая форма, и именно она встречается при биполярном расстройстве II типа. «Менее тяжёлая» описывает эпизод, а не болезнь и не человека.

Быстрая цикличность (урок 7) — в распространённых сведениях, ориентированных на DSM, четыре или больше отдельных эпизода настроения в течение двенадцати месяцев. Что считать эпизодом, определяет специалист. Это описывает частоту за период, а не постоянный тип 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

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

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 У близкого биполярное расстройство: что теперь? 2 Помощь человеку с биполярным расстройством: какова твоя роль? 3 Поведение при биполярном расстройстве: что можно знать? 4 Эпизод случился по твоей вине? 5 Как помогать с лечением, не перехватывая контроль 6 Биполярное расстройство и сон: как помочь, не давя 7 Признак тревоги или просто плохой день? 8 Биполярное расстройство, алкоголь, каннабис: как помочь? 9 Первые признаки мании и гипомании, которые замечают близкие 10 Биполярная депрессия и смешанные состояния: что замечать | <ol style="list-style-type: none"> 11 Кажется, начинается эпизод: что делать? 12 Конфликт при биполярном расстройстве: как разговаривать 13 Как реагировать на манию, не разжигая конфликт 14 Как помочь человеку при биполярной депрессии 15 Кризисный план при биполярном расстройстве: заранее 16 Биполярное расстройство, границы и дети: где провести черту 17 Если биполярное расстройство давит на семью: с чего начать? 18 Как восстановить доверие после эпизода 19 Поддержка при биполярном расстройстве без потери себя |
|---|---|

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, МОНАП (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.