

08

Признаки гипомании, которые другие замечают раньше тебя

Собери перемены-кандидаты периода подъёма или раздражительности, увиденные более чем с одной точки зрения, — языком, с которым сможет работать специалист.

УРОК 8 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/108

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	
08	Признаки гипомании, которые другие замечают раньше тебя	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Собери перемены-кандидаты периода подъёма или раздражительности, увиденные более чем с одной точки зрения, — языком, с которым сможет работать специалист.

Ты уйдёшь с этой главы, имея свой Перечень повышенных состояний — тот, который можно показать другому человеку, один вопрос, чтобы задать его, и три твоих пути за помощью, записанные заранее.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 8. Это рабочая половина. Видео обучает; этот перечень — то место, где ты выполняешь работу.

Трудность этой главы в том, что состояние, которое она описывает, может ощущаться как улучшение. Больше энергии, больше идей, меньше потребность во сне, больше уверенности. Изнутри это может читаться как «наконец-то стало хорошо» — именно поэтому это описывают поздно, и обычно сначала кто-то другой.

Одна лишь энергия не отличает манию от гипомании. Их отличают тяжесть, влияние на жизнь, появляется ли психоз и понадобилась ли помощь. Весёлый подъём и тяжёлый подъём могут нести одинаковое количество энергии.

Подъём не всегда весёлый. Он может быть приподнятым, раздражительным или смешанным — и именно смешанные и раздражительные варианты люди не записывают на странице, потому что они не совпадают с привычной картиной.

Три позиции, и все полезны. Я замечаю это. Другие замечают это. Неясно. Разногласие между тобой и тем, кто тебя знает, — не проблема, которую нужно решить перед тем, как писать: это информация, и она попадает на страницу как разногласие.

Записывай поведение, а не приговоры. Одиннадцать сообщений по проекту, отправленных за ночь. Два обязательства, взятые без проверки календаря. Это доходит до приёма. У меня была мания — не доходит, потому что это вывод, к которому страница должна помочь прийти кому-то другому.

А растущая активация не защищает тебя ни от чего. Тяжёлое страдание и суицидальный риск могут появляться и внутри подъёма, а не только внутри спада. Это сказано прямо, а не оставлено предположением, потому что именно такое предположение причиняет вред.

Главное здесь

1. Манию и гипоманию не определяют по одной лишь энергии: важны тяжесть, влияние, психоз и потребность в помощи.
2. Подъём может быть приподнятым, раздражительным или смешанным, и изнутри он часто ощущается полезным.
3. «Я замечаю», «другие замечают» и «неясно» — все три позиции полезны. Разногласие записывается, а не решается.
4. Растущая активация не защищает тебя от тяжёлого страдания или суицидального риска.

Сначала посмотри видео

Три вещи есть только в видео.

- Почему кто-то другой обычно замечает это первым — объяснено так, чтобы это не унижало.
- Проверка исходящих и другие небольшие проверки, которые работают, когда изменилось именно твоё собственное суждение.
- Период Лии, описанный дважды — один раз так, как видела его она, и один раз так, как видел его её коллега.

Посмотри его, прежде чем начинать список. Видеоурок называется *Признаки гипомании, которые другие замечают раньше тебя* — урок 8 Bipolar Stability Program.

08

Прежде чем начать

Узнавай рисунок — а не подсчитывай баллы. Всё здесь организуют три вопроса.

1. **НАБОР.** Несколько перемен движутся вместе. Одной короткой ночи, энергичного дня, уверенного решения или раздражительного момента недостаточно.
2. **ПЕРЕМЕНА.** Рисунок заметно отличается от того, что обычно для тебя. Контекст и другие возможные объяснения остаются на виду.
3. **ТЕЧЕНИЕ.** Длительность, функционирование, суждение, психоз, потребность в помощи и более широкая история помогают специалисту истолковать этот период.

Границы и безопасность

Эта тетрадь не может диагностировать манию или гипоманию и не говорит тебе менять лечение. Не заполняй её вместо того, чтобы обратиться за помощью, если есть быстрое нарастание, психоз, опасное поведение, серьёзная потеря суждения или непосредственная опасность.

Мания и гипомания

Оба состояния включают явную переменную настроения, энергии и активности. Мания переходит более серьёзную границу — выраженное нарушение, серьёзно скомпрометированное суждение, возможную госпитализацию или психоз. Гипомания менее тяжела, но это не значит, что она воображаемая или автоматически безвредная.

Не классифицируй себя здесь

Записывай наблюдения-кандидаты. Квалифицированный специалист учитывает тяжесть, длительность, контекст, течение, состояние здоровья, вещества, действие лекарств и другие объяснения.

СПРАВКА • Шесть областей для просмотра. Ищи наблюдаемые отклонения от своей базовой линии внутри более широкого набора.

ОБЛАСТЬ	КАК МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ПЕРЕМЕНА-КАНДИДАТ
СОН + ЭНЕРГИЯ	Сниженная потребность во сне; растущая энергия или активность; взвинченность, напор, беспокойство или непривычная раздражительность.
СКОРОСТЬ + ВНИМАНИЕ	Более быстрые мысли или речь; быстрая смена тем; много одновременных дел; труднее остановиться или следовать общему плану.
ПЛАНЫ + УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	Быстрое умножение проектов или обязательств; меньше проверки выполнимости; непривычно твёрдая убеждённость.
ОБЩЕНИЕ	Крупная перемена в звонках, постах, откровенности, социальных контактах, спорах, флирте или ночной переписке.
РИСК + РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ	Перемена в оценке цены, согласия, безопасности, доводов или последствий — а не в чём-то моральном одобрении.
ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ + ЛЕЧЕНИЕ	Последствия для работы, учёбы, отношений, заботы о себе, денег, жилья, безопасности, срочной оценки, госпитализации или психоза.

Нейтральный язык

Пиши, что изменилось и кто это заметил. Творчество, уверенность, сексуальность, раздражительность или траты сами по себе — не диагноз.

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, урок 8. Источник показывает, что говорит опубликованное руководство. Он не показывает, что применимо именно к тебе, и никогда не отменяет мнение специалиста, который знает твой случай.

Маршрут при низкой энергии

Две строки. Это весь путь.

1. Одна возможная перемена и кто её заметил: я / кто-то другой / неясно

2. Одно последствие или один вопрос

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

Основной путь

Необязательный опорный период, уже обсуждённый со специалистом — или напиши «подтверждённого периода нет» или «пока неизвестно».

Одно наблюдение за раз

Используй не больше шести всего. Это потолок, а не цель; любую карточку можно оставить пустой.

Четыре строки ниже описывают **одно наблюдение**. Заполняй их заново для каждого — до шести раз.

ПОЗИЦИЯ:

☐ я замечаю ☐ замечают другие ☐ не уверен

КТО ЭТО ЗАМЕТИЛ — КАРТОЧКА 2

☐ я замечаю ☐ замечают другие ☐ не уверен

КТО ЭТО ЗАМЕТИЛ — КАРТОЧКА 3

☐ я замечаю ☐ замечают другие ☐ не уверен

КТО ЭТО ЗАМЕТИЛ — КАРТОЧКА 4

☐ я замечаю ☐ замечают другие ☐ не уверен

КТО ЭТО ЗАМЕТИЛ — КАРТОЧКА 5

☐ я замечаю ☐ замечают другие ☐ не уверен

КТО ЭТО ЗАМЕТИЛ — КАРТОЧКА 6

☐ я замечаю ☐ замечают другие ☐ не уверен

ОБЛАСТЬ:

☐ сон/энергия	☐ скорость/внимание	☐ планы/уверенность в себе	☐ общение
☐ риск/ рассудительность	☐ влияние на жизнь/ лечение		

ОБЛАСТЬ – КАРТОЧКА 2

☐ сон/энергия	☐ скорость/внимание	☐ планы/уверенность в себе	☐ общение
☐ риск/ рассудительность	☐ влияние на жизнь/ лечение		

ОБЛАСТЬ – КАРТОЧКА 3

☐ сон/энергия	☐ скорость/внимание	☐ планы/уверенность в себе	☐ общение
☐ риск/ рассудительность	☐ влияние на жизнь/ лечение		

ОБЛАСТЬ – КАРТОЧКА 4

☐ сон/энергия	☐ скорость/внимание	☐ планы/уверенность в себе	☐ общение
☐ риск/ рассудительность	☐ влияние на жизнь/ лечение		

ОБЛАСТЬ – КАРТОЧКА 5

☐ сон/энергия	☐ скорость/внимание	☐ планы/уверенность в себе	☐ общение
☐ риск/ рассудительность	☐ влияние на жизнь/ лечение		

ОБЛАСТЬ – КАРТОЧКА 6

☐ сон/энергия	☐ скорость/внимание	☐ планы/уверенность в себе	☐ общение
☐ риск/ рассудительность	☐ влияние на жизнь/ лечение		

НАБЛЮДАЕМАЯ ПЕРЕМЕНА, СВОИМИ СЛОВАМИ:

НАБЛЮДАЕМАЯ ПЕРЕМЕНА — КАРТОЧКА 2

НАБЛЮДАЕМАЯ ПЕРЕМЕНА — КАРТОЧКА 3

НАБЛЮДАЕМАЯ ПЕРЕМЕНА — КАРТОЧКА 4

НАБЛЮДАЕМАЯ ПЕРЕМЕНА — КАРТОЧКА 5

НАБЛЮДАЕМАЯ ПЕРЕМЕНА — КАРТОЧКА 6

КОНТЕКСТ ИЛИ ИСТОЧНИК (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО):

КОНТЕКСТ ИЛИ ИСТОЧНИК — КАРТОЧКА 2

КОНТЕКСТ ИЛИ ИСТОЧНИК — КАРТОЧКА 3

КОНТЕКСТ ИЛИ ИСТОЧНИК — КАРТОЧКА 4

КОНТЕКСТ ИЛИ ИСТОЧНИК — КАРТОЧКА 5

КОНТЕКСТ ИЛИ ИСТОЧНИК — КАРТОЧКА 6

08

ПОЗИЦИЯ, А НЕ ПРИГОВОР

«Я замечаю», «другие замечают» и «неясно» — все они полезны. Записывай разногласие, а не вынуждай к согласию.

Влияние, неопределённость и один вопрос

Эти позиции помогают общению; это не диагностические пороги. Заметная перемена означает перемену в функционировании или в отношениях. Серьёзное нарушение или срочная помощь охватывает срочную оценку, госпитализацию или психоз.

ПОЗИЦИЯ ПО ВЛИЯНИЮ:

☐ явного влияния не отмечено

☐ заметная перемена

☐ серьёзное нарушение или срочная помощь

☐ не уверен

ЧТО ПРОИЗОШЛО — ИЛИ ЧТО ОСТАЁТСЯ НЕЯСНЫМ?

ОДИН ВОПРОС КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ СПЕЦИАЛИСТУ:

Конструктор сообщения специалисту — по желанию

За период [впиши здесь] я замечаю [впиши здесь]. Кто-то другой замечает [впиши здесь].
Перемены появились вместе с [впиши здесь]. Влияние на функционирование или безопасность

было [впиши здесь]. Мне неясно насчёт [впиши здесь]. Мне бы хотелось получить помощь в понимании того, что может значить этот рисунок, и что делать, если он вернётся.

МОЁ СООБЩЕНИЕ:

Как обстоят дела с этой страницей

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

Отмечай **Готово к использованию** только тогда, когда хотя бы одно наблюдение-кандидат записано своими словами вместе с твоим одним вопросом — ни то, ни другое не зависит ни от кого другого. Страница, ждущая ещё не состоявшегося приёма, — это законное состояние, а не незаконченная страница.

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

Разобранный пример (вымышленный)

Лия — вымышленный собирательный образ; она разбирает период, который уже обсуждала со своим врачом.

- **Необязательный опорный период, уже обсуждённый со специалистом:** период, уже обсуждённый со специалистом.
- **Я замечаю:** «Четырёх часов сна казалось вполне достаточно». Область: сон/энергия. «Идеи приходили быстро». Область: скорость/внимание.
- **Другие замечают:** «Подруга видела длинные сообщения, отправленные ночью». Область: общение. «Я резко раздражалась, когда меня просили подождать». Область: сон/энергия — раздражительность относится к области сна и энергии по справочной таблице выше, а не к общению.
- **Неясно:** «Моя уверенность в себе изменилась». Лия не может ясно судить об этом изнутри, поэтому это остаётся в «неясно», а не переносится в другую графу.
- **Позиция по влиянию:** заметная перемена в функционировании или отношениях — обязательства, взятые без проверки расписания, позже отменённая работа, несколько отношений, которые нужно восстанавливать.
- **Один вопрос квалифицированному специалисту:** «Когда я описываю этот период, о каких его частях вам хотелось бы больше подробностей — и о чём мне сообщить, если это начнётся снова?»

Обрати внимание на то, чего Лия не включает: «Подруга знала правду». Этого нет. Взгляд со стороны записывается рядом с её собственным, каждый отмечен тем, кто это заметил, и ни один из них не коронован как истина.

Лия вымышлена. Пример показывает, как заполняются поля; это не диагноз и не рекомендованный ответ.

Второй пример, потому что большинство недель — не эпизоды

Прия — вымышленный собирательный образ, разбирающий хороший период, в котором она сама не была уверена. Это тот случай, о котором Программа до сих пор молчала, и он встречается чаще.

- **Необязательный опорный период, уже обсуждённый со специалистом:** три недели в мае, когда она чувствовала себя лучше, чем за весь предыдущий год.
- **Я замечаю:** *«Я успевала делать дела и радовалась этому».* Область: скорость/внимание. *«Я снова почувствовала себя собой и перестала откладывать то, что откладывала».* Область: планы/уверенность в себе.
- **Другие замечают:** ничего. *«Я спросила сестру и партнёра по отдельности. Ни один из них не заметил ничего, о чём стоило бы упомянуть».*
- **Сон:** *«Семь часов, как всегда. Я не спала меньше — просто утро стало меньше меня раздражать».*
- **Позиция по влиянию:** явного влияния не отмечено. Ничего не было отменено, ничего не было переобещано, и потом ничего не пришлось восстанавливать.
- **Один вопрос квалифицированному специалисту:** *«У меня было три хороших недели в мае. Больше ничего не сдвинулось — тот же сон, никто ничего не заметил, потом не пришлось ничего исправлять. Есть ли причина считать это чем-то, кроме трёх хороших недель?»*

Прия не записывает на своей лестнице ничего из этого периода. **Хороший период, который так и остаётся хорошим периодом, — это не пропущенный признак, а хорошее самочувствие — не симптом, ускользнувший от внимания.** Перечень выполнил свою работу тем, что вернулся пустым — это результат, а не пустая страница.

Май Прии и период Лии разделили две вещи, и ни одна из них — не то, насколько хорошо это ощущалось изнутри: **заметил ли это кто-то ещё и пришлось ли потом что-то восстанавливать.**

Прежде чем отложить страницу

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

ГРАНИЦА МЕЖДУ МАНИЕЙ И ГИПОМАНИЕЙ

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ пока неизвестно

МОЙ ПЕРЕЧЕНЬ

☐ помогает ☐ нужно обсудить ☐ сейчас не принимаю ☐ предпочитаю не отвечать

ЧТО СТОИЛО БЫ ОПИСАТЬ ИНАЧЕ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ:

Куда это переносится

Переноси только краткий смысл — а не весь приватный перечень целиком.

ПРИЗНАК-КАНДИДАТ 1:

ПРИЗНАК-КАНДИДАТ 2:

ПРИЗНАК-КАНДИДАТ 3:

ОДНА ФРАЗА О ВЛИЯНИИ:

Урок о лестнице признаков тревоги построит полную лестницу активации — едва заметную / явную / срочную. Не строй её здесь.

Приватность и безопасность

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

- Эта тетрадь приватна и не отслеживается.
- Программа никогда не скажет тебе начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство.

- Взгляд со стороны — это информация, а не право на контроль. Согласие важно на каждом шаге.
- Растущая активация не защищает тебя от тяжёлого страдания или суицидального риска.

Мои три пути за помощью

Запиши их до того, как они понадобятся. Это часть самого артефакта, а не приложение к нему.

Путь ранней связи — к кому я обращаюсь, когда что-то меняется, но это не экстренная ситуация

Путь срочной оценки — к кому я обращаюсь для срочной оценки состояния

Путь при экстренной ситуации — что я делаю при непосредственной опасности

Обратись за срочной оценкой

Быстрое нарастание, психоз, тяжёлое возбуждение, опасное или крайне нехарактерное поведение, серьёзно нарушенное суждение, неспособность справляться с базовыми потребностями или серьёзная потеря функционирования.

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОПАСНОСТЬ

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).

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

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

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

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

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.

Психоз (урок 8) — потеря связи с общей реальностью: например, вера в то, во что не верят другие, или слышать или видеть то, чего не слышат и не видят другие. Он может возникать при тяжёлой мании и при тяжёлой депрессии. Это повод быстро обратиться за помощью, и он ничего не говорит о том, опасен ли человек.

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

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.