

11

Алкоголь, каннабис и биполярное расстройство

Используй одну личную страницу, чтобы описать один случай или повторяющийся рисунок с участием алкоголя, каннабиса или стимулятора. Точно запиши последовательность, оставь неизвестное неизвестным и подготовь один вопрос специалисту.

УРОК 11 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/l11

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	
09	Мания и депрессия одновременно? Смешанные состояния	
10	Биполярное расстройство или другое? Щитовидка, травма, СДВГ	
11	Алкоголь, каннабис и биполярное расстройство	ТЫ ЗДЕСЬ
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/
l01



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

Для чего эта страница

Используй одну личную страницу, чтобы описать один случай или повторяющийся рисунок с участием алкоголя, каннабиса или стимулятора. Точно запиши последовательность, оставь неизвестное неизвестным и подготовь один вопрос специалисту.

Ты уйдёшь с этой страницы, имея одну точную последовательность — до, во время, после, — часть, которая остаётся неизвестной, и один вопрос специалисту.

Эта страница может также зафиксировать «нечего сейчас отображать» и вопрос о профилактике.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 11. Это рабочая половина. Видео обучает; эта страница — то место, где ты выполняешь работу — лично и без всякого приговора.

Честные сведения здесь — это клинический контекст, а не исповедь. У этой страницы нет мнения о том, стоит ли тебе пить, и это не шаг к тому, чтобы что-то бросить. Она существует потому, что специалисту, пытающемуся прочесть рисунок настроения, нужно знать, что ещё было в этой неделе, — а большинство это пропускает.

Начни до вещества. То, что уже происходило, — сон, настроение, стресс, всё, что было в тот день, — это та часть, которую пропускают, а обычно именно она объясняет последовательность. Страница, которая начинается с выпивки, уже потеряла эти сведения.

Держи во время и вскоре после отдельно от позже и на следующий день. Это разные эффекты с разным временем, а в памяти они сливаются в одно. Алкоголь — самый ясный пример: то, что он делает в моменте, и то, что он делает со сном шестью часами позже, — это не одно и то же событие.

Категории остаются разными. Назначенный, назначенный-но-изменённый и неназначенный стимулятор — три разные клинические вещи, и свести их все к стимуляторам значит уничтожить самую полезную часть.

Неизвестное остаётся неизвестным. Количество, крепость, что там было на самом деле — если не знаешь, так и напиши. Придуманная оценка, чтобы заполнить пробел, выглядит как данные, а на деле хуже пустого места.

И «нечего сейчас отображать» — это полный ответ, с вопросом о профилактике, если он тебе нужен.

Главное здесь

1. Честные сведения — это клинический контекст, а не исповедь.
2. Запиши, что уже происходило до употребления. Это та часть, которую пропускают, и именно в ней смысл.
3. Держи «во время / вскоре после» отдельно от «позже / на следующий день».
4. Назначенный, изменённо-назначенный и неназначенный стимулятор остаются разными категориями.
5. Неизвестное количество, крепость или состав остаются неизвестными. Не оценивай на глаз, чтобы заполнить пробел.

Сначала посмотри видео

Две вещи остаются только в видео.

- Честная заметка Матео, которая показывает, как выглядит точная последовательность, когда это неприятно.
- Почему эта страница не о том, чтобы что-то бросить, сказано достаточно ясно, чтобы ты мог в это поверить ещё до того, как начнёшь писать.

Посмотри его, прежде чем пользоваться этой страницей. Видеоурок называется *Алкоголь, каннабис и биполярное расстройство* — урок 11 Bipolar Stability Program.

Прежде чем начать

Выбери самый безопасный способ пользоваться этой страницей

- Заполняй её, только когда можешь безопасно размышлять.
- Выбери один недавний случай, один важный случай или один повторяющийся рисунок.
- Можно выбрать «нечего сейчас отображать».
- Можно использовать **неясно, пока неизвестно, Хочу вынести это на разговор со специалистом** или **предпочитаю не отвечать**.
- Можно хранить эту страницу в тайне или вместо этого обсудить тему устно.

Границы

Эта заметка не может диагностировать расстройство, связанное с употреблением веществ, или определить, вызвало ли вещество эпизод настроения.

Время может поддержать вопрос специалисту, но причину оно не устанавливает.

Это не руководство по безопасному употреблению, не проверка взаимодействий, не план детоксикации и не инструкция по лекарствам.

Немедленное прерывание по безопасности

Текущая сильная спутанность, психоз, боль в груди, судороги, затруднённое дыхание, обморок, серьёзная потеря суждения, мысли о том, чтобы причинить себе вред, или непосредственная опасность прерывают упражнение и требуют подходящей срочной местной помощи.

Не садись за руль, не работай с механизмами и не принимай ещё дозу, чтобы «исправить» ситуацию, пока состояние нарушено; обратись за подходящей местной помощью и к трезвому доверенному человеку, если он рядом.

Остановись здесь.

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.

Если может быть замешано неизвестное или опасное вещество, используй местный номер экстренной помощи. В большинстве стран есть ещё и токсикологическая справочная линия, и обычно она быстрее, чем отделение неотложной помощи, когда вопрос «что это и что оно делает» — но эта тетрадь её не указывает, потому что такие линии национальные, а тетрадь не знает, где ты. bipolarclarity.com/ru/gethelp даёт ссылку на то, что знает: поищи «токсикологическая справочная служба» вместе с названием своей страны. Найди это сейчас, а не в ночь, когда это понадобится.

11

Прерывание при отмене алкоголя

Если долгое сильное употребление алкоголя может быть твоим случаем, не бросай внезапно на основании этого урока: отмена алкоголя может угрожать жизни, поэтому обратись за медицинской помощью, чтобы спланировать всё безопасно.

Эта страница не оценивает риск синдрома отмены. Если нет уверенности, подготовь такой вопрос: **Может ли внезапное прекращение быть рискованным в моей ситуации и какой медицинский маршрут подходит?**

Граница, связанная с лекарствами

Программа никогда не скажет тебе начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство.

Это касается и пропуска дозы, и её увеличения.

Спроси у того, кто назначает лечение, или у фармацевта о твоих точных препаратах, времени приёма и состоянии здоровья.

Конфиденциальность

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

Не указывай имена или сведения, по которым можно узнать другого человека, подробности о нелегальном источнике, подробности способа самоповреждения или что-либо ещё, из-за чего страницу станет небезопасно хранить.

Можно использовать **предпочитаю не отвечать**, хранить страницу в тайне или вместо этого обсудить тему устно.

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

Надёжный источник — Честная последовательность

ОКНО	ЗАПИШИ	НЕ ДЕЛАЙ ВЫВОД
ЧТО + КОГДА	продукт/категория, статус назначения, количество/крепость, если известно, время, цель/контекст, вещества/лекарства рядом по времени	было ли это безопасно или вызвало ли это эпизод
ДО	сон, настроение, энергия, активация, тревога, восприятие, суждение и функционирование, которые уже были	что вещество начало весь рисунок
ВО ВРЕМЯ / ВСКОРЕ ПОСЛЕ	замеченные перемены, пока действие могло ещё продолжаться	что каждая перемена произошла из-за вещества
ПОЗЖЕ / НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ	сон, настроение, энергия, тревога, тяга, решения и функционирование после	что последовательность доказывает причину
ОТКРЫТЫЙ ВОПРОС	повторение, недостающие сведения и вопрос специалисту	диагноз или решение о лечении

Дорожки наблюдения

- время сна, потребность во сне и качество сна;
- направление настроения или сила эмоций;
- энергия, скорость или активация;
- тревога, возбуждение или телесное возбуждение;
- восприятие или ясность мышления;
- сдержанность, суждение или решения;
- функционирование или последствия;
- перемен не замечено;
- **Пока неизвестно.**

«Перемен не замечено» значит только, что ты не заметил перемены. Это не доказательство того, что эффекта не было.

Основной путь

Выбери один тип записи

ТИП ЗАПИСИ

- | | |
|---|--|
| ☐ один недавний случай | ☐ один важный прошлый случай |
| ☐ один повторяющийся рисунок | ☐ нечего сейчас отображать — только вопрос о профилактике |
| ☐ пока неизвестно | ☐ предпочитаю не отвечать |

- один недавний случай;
- один важный прошлый случай;
- один повторяющийся рисунок;
- нечего сейчас отображать — только вопрос о профилактике;
- **Пока неизвестно;**
- **Предпочитаю не отвечать.**

Запиши что и когда

ВЕЩЕСТВО ИЛИ ПРОДУКТ

- | | |
|--|--|
| ☐ алкоголь | ☐ каннабис |
| ☐ назначенный стимулятор | ☐ продукт с высоким содержанием кофеина |
| ☐ кокаин | ☐ метамфетамин |
| ☐ другой стимулятор или продукт | ☐ пока неизвестно |
| ☐ предпочитаю не отвечать | |

СТАТУС СТИМУЛЯТОРА

Назначенный стимулятор, принимаемый по указаниям, назначенный стимулятор, принимаемый иначе, и неназначенный стимулятор записываются отдельно; ни один здесь не получает автоматического вывода.

- | | |
|--|---|
| ☐ назначен мне и принимаю по указаниям | ☐ назначен мне, но принимаю иначе, чем указано |
| ☐ назначен другому человеку / не назначен | ☐ продукт с высоким содержанием кофеина |
| ☐ нелегальный или нерегулируемый стимулятор | ☐ неясно |
| ☐ не принимаю стимуляторы | ☐ предпочитаю не отвечать |

КОЛИЧЕСТВО, КРЕПОСТЬ И СПОСОБ ПРИЁМА

Записывай только то, что уже знаешь. Примеры:

- две банки; размер известен;
- три бокала, налитых дома; точное количество неясно;
- съедобный продукт; ТГК по этикетке известен;
- вдыхаемый каннабис; ТГК/КБД неизвестны;
- назначенная таблетка; время известно;
- порошок, который продавался под неясным названием.

Неизвестные количество, крепость или состав должны оставаться неизвестными; не повторяй употребление, чтобы это выяснить.

Не используй это поле, чтобы рассчитать безопасное количество или сравнивать способы употребления.

ВРЕМЯ, ЦЕЛЬ/КОНТЕКСТ И ВЕЩЕСТВА РЯДОМ ПО ВРЕМЕНИ

Когда, цель/контекст и вещества или лекарства рядом по времени

Запиши:

- дату или общий период;
- время начала и время последнего употребления, если помнишь;
- причину/контекст нейтральными словами;
- другие вещества или назначенные/неназначенные продукты, употреблённые рядом по времени;
- время приёма лекарства, не меняя его.

ЦЕЛЬ ИЛИ КОНТЕКСТ

☐ общение	☐ сон	☐ тревога/облегчение	☐ энергия/ концентрация
☐ сниженное настроение	☐ отдых/развлечение	☐ боль	☐ привычка/рутина
☐ тяга/порыв	☐ неясно	☐ другая причина	☐ предпочитаю не отвечать

Снимок ДО

Выбери нужные дорожки и запиши один краткий снимок того, что уже происходило.

Подсказки:

- Сколько ты спал в предыдущие две-три ночи?
- Настроение было ниже, выше, более раздражённым, более тревожным или близким к обычному?
- Энергия или скорость уже менялись?
- Суждение, траты, конфликты или функционирование уже сдвинулись?

Используй **неясно** или **пока неизвестно**, когда это точно.

Снимок ВО ВРЕМЯ / ВСКОРЕ ПОСЛЕ

Выбери нужные дорожки и запиши только замеченные перемены.

Примеры: сонливость, спокойнее, разговорчивее, тревожнее, быстрее, провал в памяти, необычное восприятие, импульсивнее, перемен не замечено, неясно.

Избегай выводов вроде **это вызвало манию**, **это вылечило тревогу** или других причинных заключений.

Снимок ПОЗЖЕ / НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Запиши время/качество сна и любые последующие перемены в настроении, энергии, тревоге, восприятии, суждении, тяге или функционировании.

Примеры:

- быстро заснул; просыпался четыре раза; раздражителен на следующее утро;
- низкая энергия и плохая концентрация в течение двух дней;
- энергия оставалась высокой, несмотря на мало сна;
- перемен не замечено;
- пока неизвестно.

Отметь повторение и уверенность

ПОВТОРЕНИЕ

☐ замечено больше одного раза

☐ только один случай

☐ неясно

☐ возможное повторение

☐ рисунка не замечено

☐ предпочитаю не отвечать

УВЕРЕННОСТЬ В ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

☐ известно

☐ неясно

☐ помню частично

☐ Хочу вынести это на разговор со специалистом

☐ предпочитаю не отвечать

Назови главный пробел или опасение по безопасности

ГЛАВНЫЙ ПРОБЕЛ ИЛИ ОПАСЕНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Примеры:

- количество или крепость неясны;
- перемена началась до употребления;
- взаимодействие с лекарством не проверено;
- возможный риск синдрома отмены алкоголя требует медицинской оценки;
- было необычное восприятие или нарушенное суждение;
- повторяющийся рисунок под вопросом;
- другой пробел;
- предпочитаю не отвечать.

Подготовь один вопрос специалисту

ОДИН ВОПРОС КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ СПЕЦИАЛИСТУ

Выбери или адаптируй:

- Как нам истолковать то, что началось до употребления, что изменилось после и что остаётся неясным?
- Могли бы вы проверить этот точный рисунок на взаимодействия с моими лекарствами?
- Может ли внезапное прекращение алкоголя быть рискованным в моей ситуации, и какой медицинский маршрут мне использовать?
- Как нам отличить эффект вещества, последствие и перемену состояния настроения в этом рисунке?
- Какие сведения помогут нам оценить, повторяется ли этот рисунок?

Необязательные дополнительные строки записи

Можно добавить до двух дополнительных строк Честной последовательности. Они необязательны. Не заполняй их только для того, чтобы тетрадь выглядела законченной.

Границы, связанные с этим состоянием

Алкоголь

- Записывай реальные ёмкости/порции и количество, если оно известно.
- Определения стандартной порции и единиц измерения зависят от места; используй только проверенный местный источник.
- Эта тетрадь не устанавливает единый безопасный предел.

- Алкоголь может взаимодействовать с лекарствами; для твоего точного сочетания обратись к тому, кто назначает лечение, или к фармацевту.
- Возможное длительное сильное употребление задевает границу отмены, описанную выше.

Каннабис

- Форма продукта и ТГК/КБД по этикетке полезны, только если уже известны.
- Незвестный или нерегулируемый состав остаётся неясным.
- Записывай наблюдения о настроении, мышлении, восприятии, тревоге, суждении и сне.
- Не истолковывай одну реакцию как доказательство за или против диагноза.

Стимуляторы

- Назови точный продукт и статус назначения.
- Не приравнивай назначенное лекарство, кофеин, кокаин и метамфетамин друг к другу.
- Записывай замеченные изменения сна, бодрствования, энергии, тревоги, сердечных симптомов, восприятия, суждения и последующего снижения настроения.
- Не меняй назначение на основании этой страницы.

Сочетания

- Записывай, что оказалось рядом по времени.
- Не используй страницу, чтобы ранжировать, проверять или воссоздавать сочетания.
- Незвестный состав и неожиданные эффекты могут потребовать срочной помощи или обращения в токсикологическую справочную службу.

Маршрут при низкой энергии

Заполни эти два пункта и остановись:

1. **Что и когда:** одно вещество/продукт и примерное время.
2. **Одно наблюдение до/после:** До [напиши здесь]; после [напиши здесь].

Вопрос специалисту здесь необязателен.

Маршрут при низкой энергии полный: что и когда, плюс одно наблюдение до/после.

Не возвращайся позже только для того, чтобы выполнить полный маршрут. Добавляй подробности, только если это тебе поможет.

Разобранный пример (вымышленный)

Матео — повторяющийся субботний рисунок

- Вещество или продукт: несколько алкогольных напитков на встрече с людьми; позже вейп с каннабисом.
- Количество, крепость и способ приёма: количество разное; крепость ТГК неизвестна.
- Когда, цель/контекст и вещества или лекарства рядом по времени: субботняя встреча с людьми; назначенное вечернее лекарство обычно после возвращения домой.
- Снимок ДО: две ночи короткого сна; энергия уже выше обычной.
- Снимок ВО ВРЕМЯ / ВСКОРЕ ПОСЛЕ: разговорчивее и импульсивнее; траты выросли; память о последнем часе неполная.
- Снимок ПОЗЖЕ / НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ: быстро заснул, много раз просыпался, чувствовал тревогу и раздражительность; в воскресенье вечером энергия снова выросла.
- Повторение: возможное.
- Главный пробел или опасение по безопасности: количества, взаимодействие с лекарством и то, не развивалась ли активация уже сама по себе.
- Один вопрос квалифицированному специалисту: **Как нам истолковать короткий сон и повышенную энергию, начавшиеся до употребления, рисунок алкоголь—каннабис и время приёма лекарства? Что мне обсудить с тем, кто назначает лечение?**

Матео не получает от этой страницы ни диагноза, ни причинного вывода.

Как обстоят дела с этой страницей

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

Отмечай **Готово к использованию** только тогда, когда хотя бы одна строка записана твоими словами — вывод специально остаётся открытым. Заметка, которую ты нарочно оставляешь неполной, — это тоже допустимое состояние.

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

Прежде чем отложить страницу

По желанию и лично.

Я УМЕЮ ОТДЕЛЯТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОТ ПРИЧИНЫ

☐ ясно ☐ отчасти ясно ☐ неясно ☐ предпочитаю не отвечать

САМЫМ ПОЛЕЗНЫМ ОКНОМ БЫЛО

- ☐ что и когда ☐ до ☐ во время ☐ позже
☐ открытый вопрос ☐ предпочитаю не отвечать

КАКОЙ ПУТЬ ТЫ ВЫБРАЛ

- ☐ Основной путь ☐ Маршрут при низкой энергии
☐ вопрос о профилактике ☐ приостановлено по безопасности
☐ предпочитаю не отвечать

Одна фраза, которую я хочу сохранить для лечения — по желанию

Куда это переносится

Только перенеси:

1. **Замеченный рисунок** — одна краткая последовательность.
2. **Важная неопределённость или опасение по безопасности** — одна строка.
3. **Вопрос специалисту** — одна строка.

Подробные количества, чувствительный контекст и полную последовательность держи на этой личной странице урока. Если хранить это небезопасно, перенеси только вопрос или выбери устное обсуждение.

Правило сохранения

- Эта страница добавляет сохраняемую Честную заметку о веществах и настроении; она ничего не заменяет.
- Сохрани Базовую линию сна и ритма за 7 дней (урок 3). **Не** переноси дальше кандидатные перемены из Стартовой карточки ранних перемен (урок 4): перечни повышенных и сниженных/смешанных состояний уже их заменили.
- Сохрани Перечень повышенных состояний (урок 8) и Перечень сниженных и смешанных состояний (урок 9).
- Держи Карту альтернатив и сопутствующих состояний (урок 10) открытой до соответствующей профессиональной оценки.
- Карта уязвимости и защиты (урок 12) может добавить контекст; Рабочий лист решения об отмене (урок 16) и Черновик действий на первые 72 часа (урок 21) могут использовать проверенную сводку. Ни один из них не меняет причинный статус этой заметки автоматически.

Приватность и безопасность

- Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.
- Твои ответы остаются в твоём собственном экземпляре.
- Не указывай сведения, по которым можно узнать другого человека.
- Не записывай подробности о нелегальном источнике или подробности способа самоповреждения.
- Не заполняй страницу, пока состояние нарушено или небезопасно.
- Используй **предпочитаю не отвечать**, устный вопрос или отдельную защищённую заметку, когда это уместно.
- Безопасно избавляйся от распечатанных черновиков, если в них есть чувствительные личные сведения.
- Эта страница — **личный**, а не **защищённый законом** документ. У неё нет юридической привилегии, и сохранённый или распечатанный файл может прочитать кто-то другой.
- ⚠ **Правовой статус упомянутых здесь веществ зависит от страны.** В некоторых изданиях личное употребление — уголовное преступление. Подумай об этом, прежде чем писать здесь что-либо, что может быть использовано против тебя.

11

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.

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.