

15

Побочные эффекты при биполярном расстройстве: когда звонить

Опиши одну возможную проблему, связанную с лекарством, не утверждая причину, выбери маршрут, чтобы о ней сообщить, и запиши проверку контроля, только если специалист подтвердил её для тебя.

УРОК 15 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/l15

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	
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	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Опиши одну возможную проблему, связанную с лекарством, не утверждая причину, выбери маршрут, чтобы о ней сообщить, и запиши проверку контроля, только если специалист подтвердил её для тебя.

Ты уйдёшь с этой страницы, имея одно наблюдение, с которым специалист сможет что-то сделать, маршрут, которым ты о нём сообщишь, и один вопрос, который стоит задать.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 15. Это рабочая половина. Рассуждение, примеры и то, почему это вообще важно, — в видео, и эта страница предполагает, что ты его посмотрел — или вот-вот согласишься. То, что напечатано здесь, — это то, что нужно перед глазами, пока ты пишешь, и то, что ты захочешь найти снова через полгода, ничего не пересматривая.

Проблема маленькая, а цена высокая. Ты замечаешь что-то — дрожащие руки, два пропущенных будильника, сухость во рту весь день — и пишешь *было как-то не так* или не пишешь ничего. Через несколько недель, на приёме с пятнадцатью минутами, ты пытаешься восстановить, что случилось. Специалист может работать только с тем, что до него дошло, а *было как-то не так* не доходит ни до кого.

Поэтому страница держит три вещи раздельно. Что ты заметил. Что ещё происходило в то же время. Куда должны попасть эти сведения. В тот момент, когда ты решаешь причину, ты перестаёшь записывать факты, — вот почему порядок важен. *Дрожали руки, пока в них была кружка* доходит до клиники; *плохая реакция* — нет.

Влияние, а не балл. Самодельная оценка от одного до десяти ничего не значит за пределами твоей собственной головы. До адресата доходит то, чего проблема стоит тебе в обычный день: *на лестнице мне нужны перила, меня рвёт, и жидкость не удерживается, сухость во рту неприятна, но есть и пить я могу*. В уроке Клара разбирает, почему даже последний пример всё равно заслуживает разговора.

Направления, а не степени тяжести. Отслеживать до планового пересмотра. Быстро связаться с лечащей командой. Обратиться за срочной или экстренной помощью прямо сейчас. И — то, что стоит знать — *маршрут пока неизвестен*, когда честный ответ в том, что ты не можешь сказать, какой из трёх остальных это. Выбрать направление проще, чем решить, насколько это плохо, а следующие страницы с признаками опасности покажут, где начинается срочное.

Уровень в крови, в одном абзаце. За немногими из лекарств, применяемых при биполярном расстройстве, следят с помощью анализа крови, который измеряет, сколько лекарства на самом деле в крови, — не за всеми, только за немногими. Где это применимо, анализ обычно привязан к началу приёма и к любому изменению дозы, а потом повторяется с каким-то ритмом, когда всё устоялось, потому что есть диапазон, внутри которого должен находиться уровень. **Уровень описывает тот день, когда его взяли.** При некоторых лекарствах проблема может развиваться, даже когда последний результат выглядел нормально, так что старый анализ — не повод молчать о том, что происходит сейчас.

Календарь записывает план; он никогда его не выдумывает. Если никто не подтвердил для тебя проверку, честная запись — *Ждёт сведений*. Пустой срок безопаснее угаданного.

Главное здесь

1. Наблюдение может поддержать пересмотр; оно не может доказать, что вызвало перемену.
2. Влияние полезнее самодельной оценки тяжести.
3. Отслеживание, связь с лечащей командой и срочная помощь — разные направления.
4. Телесные признаки опасности важнее, чем заполнение этой страницы.
5. Контроль бывает разным. Пустая дата безопаснее выдуманного графика.

Сначала посмотри видео

Три вещи есть только в видео, и эта страница их не повторяет.

- Почему описание лучше вывода, разобрано на правдоподобной заметке, а не просто заявлено. Это разница между верить правилу и пользоваться им в одиннадцать вечера.
- Привычка Рене сообщать и о хороших побочных эффектах — перемены, из-за которых он чувствует себя необычно хорошо, собранно или продуктивно, идут к тому, кто назначает лечение, так же быстро, как сыпь. Он объясняет почему своими словами, и это не скромность.
- Откуда берутся четыре легко пропускаемые перемены — новые мысли о самоповреждении, акатизия, переход в противоположную фазу после изменения лечения и картина предупреждения при литии. Эти страницы перечисляют их, чтобы их можно было найти под давлением. Урок объясняет, почему каждую из них легко пропустить.

Посмотри его сначала, если можешь. Видеоурок называется *Побочные эффекты при биполярном расстройстве: когда звонить* — урок 15 Bipolar Stability Program.

15

Прежде чем начать

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.

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

Телесные признаки опасности

Обратись за экстренной помощью прямо сейчас при затруднённом дыхании; внезапном отёке губ, рта, языка или горла; обмороке, потере сознания, невозможности проснуться; или судорожном приступе, который для тебя новый, длится дольше обычного или

сменяется следующим до полного пробуждения, — какой бы ни была предполагаемая причина.

Обратись за экстренной или неотложной помощью прямо сейчас при быстро распространяющейся болезненной сыпи, волдырях или шелушении кожи, а также язвах во рту, в области глаз или половых органов. Не жди планового приёма. Жар с сильной мышечной скованностью и выраженной спутанностью сознания — неотложное медицинское состояние.

Перемены в самочувствии и мышлении тоже нужно сообщать

Список выше — телесный. Этот — нет, и его чаще всего упускают, потому что он ощущается как проявление болезни, а не лекарства, и потому что о нём труднее сказать вслух.

Новые или усиливающиеся мысли о том, чтобы покончить с жизнью или причинить себе вред. У некоторых людей они появляются, когда начинают лекарство или повышают дозу. Это бывает нечасто, и это не значит, что с тобой как с человеком что-то не так или что лечение провалилось. **Сразу скажи об этом тому, кто назначает лекарство, — какой бы ни казалась причина.** Если в какой-то момент кажется, что можешь действовать по этим мыслям, звони прямо сейчас по местному экстренному номеру. И это не повод самостоятельно резко прекратить лекарство: этот разговор может состояться сегодня, ещё до того, как что-либо изменится.

Беспокойство, которое невозможно пересидеть. Потребность постоянно двигаться, которая живёт в теле, часто в ногах, — ходьба туда-сюда, раскачивание, ёрзание, невозможность усидеть на стуле, — вместе с тревожным чувством, которое не утихает. Обычно это начинается в первые пару недель после начала приёма антипсихотика или после повышения дозы, и редко — с антидепрессантами. У этого есть название, акатизия, и его стоит знать по одной причине: **это легко принять за тревогу, за возбуждение или за ухудшение болезни**, и пока это происходит, это может быть очень тяжело переносить. Описывай, что делает тело, а не только настроение: *«Не могу удержать ноги в покое»* доходит лучше, чем *«Мне тревожно»*. И стоит знать, пока это происходит: тот, кто назначает лечение, обычно может с этим что-то сделать.

Потребность во сне падает, мысли ускоряются или напор растёт после изменения лечения. Руководства учитывают этот риск при выборе между видами лечения, так что это признанная вещь, о которой нужно сообщать, а не жалоба на собственную силу воли. Отметь, когда изменилось лечение и когда ты впервые заметил этот сдвиг. Запись последовательности — не то же самое, что доказательство причины, и читает её тот, кто назначает лечение.

Ничто из этого не повод менять что-либо самостоятельно. Это повод связаться раньше, чем на следующем плановом приёме.

(Источники: NHS, Antidepressants, редакция от 12 июня 2025 — мысли о суициде при начале приёма или повышении дозы и опасность резкой отмены. Patel J, Marwaha R, Akathisia, StatPearls, обновлено 24 июля 2023 — начало в первые две недели и лёгкость спутать с тревогой или с болезнью. Yatham et al., руководства CANMAT и ISBD, обновление 2023 года — переход в противоположную фазу на фоне лечения как фактор при выборе лечения. Список — на bipolarclarity.com/ru/program/sources, урок 15.)

Если ты принимаешь литий

Литий назван здесь по одной причине: его картину предупреждения легко принять за кишечную инфекцию, и она может появиться, даже когда последний уровень в крови был нормальным.

Пара слов о дрожи. Лёгкая дрожь — обычное дело, и сама по себе она не означает токсичность лития. Здесь важна **крупная дрожь** — такая, что видна через всю комнату, достаточная, чтобы расплескать полную чашку или изменить почерк. Если твоя дрожь всегда была лёгкой и небольшой, речь не о ней, — но если она изменилась по сравнению с обычной или усилилась, скажи лечащей команде.

Получи срочную консультацию в тот же день при **крупной дрожи рук или нижней челюсти**, шаткой походке или неловкости движений, невнятной речи, нечёткости зрения, звоне в ушах, выраженной сонливости или мышечной слабости, или **поносе и рвоте, которые не проходят**. Связывайся с лечащей командой раньше при болезни с лихорадкой, в жаркую погоду или всякий раз, когда теряешь жидкость или изменил количество съедаемой или выпиваемой соли.

Проси об анализе уровня лития, а не только о приёме. Токсичность может возникнуть, несмотря на как будто нормальный уровень, так что нормальный результат за прошлый месяц не исключает сегодняшний день.

Две вещи, которые стоит знать заранее. **Противовоспалительные обезболивающие могут повышать уровень лития** — это ибупрофен и напроксен, которые продаются под многими торговыми названиями и которые люди без раздумий покупают при менструальной боли, головной боли или боли в спине. На упаковке не будет написано «противовоспалительное»: спроси фармацевта, какое обезболивающее тебе подходит, и скажи, что ты принимаешь литий. Обезвоживание тоже повышает его уровень.

Эта страница никогда не говорит тебе изменить дозу. Решение о твоём лечении литием принадлежит тому, кто его назначает, — но обращение с просьбой об анализе уровня зависит от тебя, и сделать это заранее — в этом весь смысл.

(Источник: NHS Specialist Pharmacy Service, Lithium monitoring, редакция от 6 декабря 2024, на основе NICE CG185, BNF и Maudsley Prescribing Guidelines. Сноска — на bipolarclarity.com/ru/program/sources, урок 15.)

Этот список — примеры, а не исчерпывающий перечень. Следуй срочным указаниям, приложенным к твоему лекарству, и указаниям местных медицинских специалистов. Если

что-то ощущается как угроза жизни, быстро ухудшается или не даёт тебе оставаться в безопасности, воспользуйся местным экстренным маршрутом. Не жди, чтобы доказать причастность лекарства.

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

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

Основной путь

Часть А — Одно наблюдение

ЧТО Я ЗАМЕТИЛ

Опиши ощущение, видимую переменную, действие, правильно снятое измерение или влияние на функционирование. Избегай приписывать причину.

15

КОГДА И КАК СЕБЯ ВЕДЁТ

Когда ты впервые это заметил? Это постоянно, время от времени, ослабевает, усиливается или неясно?

КОНТЕКСТ В ТО ЖЕ ВРЕМЯ

Запиши значимые переменные примерно в то же время. Используй **связь не установлена**, когда нужно.

ВЛИЯНИЕ

Что стало труднее, небезопасным, болезненным, неловким или невозможным?

ДРУГОЙ ВИД ПЕРЕМЕНЫ

Перемена, из-за которой ты чувствуешь себя необычно хорошо, необычно собранно или необычно продуктивно, тоже место на этом листе, и она доходит до того, кто назначает лечение, так же быстро, как сыпь. Эффекты, которые ощущаются отлично, — это те, о которых никто не думает упомянуть, а сведений в них может быть не меньше, чем в тех, что причиняют боль. Ни одна из этих двух колонок не важнее другой.

Запиши это так же прямо: что ты заметил и куда это дошло. **Здесь нечего записывать** — полный ответ.

ТЕКУЩИЙ МАРШРУТ

Используй имеющиеся указания специалистов, официальную информацию о лекарстве и местные службы. Этот выбор не вычисляет срочность.

☐ отслеживать до планового пересмотра

☐ быстро связаться с лечащей командой

☐ обратиться за срочной или экстренной помощью

☐ маршрут пока неизвестен

☐ Хочу вынести это на разговор со специалистом

НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

Эта страница не требует вопроса специалисту. Если он поможет, запиши:

Я вижу у себя такую перемену: началась она тогда-то и влияет на меня так-то. Как скоро это нужно пересмотреть и что мне делать, если до того времени что-то изменится?

Часть В — Одна профессионально подтверждённая запись о контроле

ПРОВЕРКА И ПРИЧИНА

Запиши название, которое использовала твоя служба, и зачем её проводят, — так, как тебе объяснили.

ПОДТВЕРЖДЁННЫЙ ИСТОЧНИК

Кто или что подтвердило план: тот, кто назначает лечение, фармацевт, врач первичного звена, команда специалистов, направление на анализ или другой проверенный источник?

ПОДТВЕРЖДЁННАЯ ДАТА ИЛИ ПОВОД

Впиши только дату, интервал или клинический повод, который тебе на самом деле назвали. Используй **сроки не подтверждены**, а не догадку.

ЗАВЕРШЕНИЕ И ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ

Проверка проведена? Кто рассматривает результат и как ты узнаешь, что будет дальше?

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 написано хотя бы одно независимое поле наблюдения в Части А. Контроль может ещё ждать подтверждения. Выбирай **Ждёт сведений**, когда следующий полезный шаг зависит от источника, маршрута, анализа или ответа специалиста. Выбирай **Оставляю это при себе**, когда ты намеренно хранишь подробности в другом месте.

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

Маршрут при низкой энергии

Перепиши ровно две строки. Это весь путь.

1. Я замечаю такую переменную, она началась примерно в это время и влияет на меня так:
[напиши здесь]

2. Что мне нужно подтвердить насчёт маршрута или контроля — [напиши здесь]

МАРШРУТ ПРИ НИЗКОЙ ЭНЕРГИИ: ЗАМЕЧЕННАЯ ПЕРЕМЕНА

Маршрут при низкой энергии: подробность, которую нужно подтвердить

Эти две строки — полный путь. Здесь можно остановиться.

Разобранный пример (вымышленный)

Хана — вымышленный собирательный пример.

- **Что я заметил:** дрожь при удерживании кружки и при наборе текста на телефоне.
- **Когда и как себя ведёт:** началось через четыре дня после задокументированного изменения лечения; появляется чаще всего по утрам; рисунок пока неясен.
- **Контекст в то же время:** недавнее изменение лечения и две ночи плохого сна; связь не установлена.
- **Влияние:** проливает горячие напитки и печатает медленнее на работе.
- **Текущий маршрут:** быстро связаться с лечащей командой.
- **Необязательный вопрос специалисту:** Как скоро это нужно пересмотреть и что мне делать, если до того времени что-то изменится?
- **Проверка и причина:** анализ крови, названный в направлении клиники; причина пока не объяснена.
- **Подтверждённый источник:** направление клиники.
- **Подтверждённая дата или повод:** сроки не подтверждены.
- **Завершение и дальнейшие действия:** узнать, кто рассматривает результат и как Хана получит совет.
- **Как обстоят дела с этой страницей:** «Готово к использованию».

Пример фиксирует последовательность и влияние. Он не ставит диагноз побочному эффекту и не предлагает изменение лекарства.

Прежде чем отложить страницу

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

ЧТО СТАЛО ЯСНЕЕ НАСЧЁТ НАБЛЮДЕНИЯ И ПРИЧИНЫ?

КАКОЙ МАРШРУТ НУЖДАЕТСЯ В ПРОЯСНЕНИИ?

КАКОЙ ПОДРОБНОСТИ КОНТРОЛЯ ВСЁ ЕЩЁ НЕ ХВАТАЕТ?

Куда это переносится

Помести этот лист рядом со Страницей вопросов о лекарствах (урок 5) и её версией v2 (урок 14) в **Раздел 5 — Моё лечение**.

Только перенеси:

- краткое наблюдение и влияние;
- маршрут или вопрос, который ты хочешь иметь под рукой;
- профессионально подтверждённые подробности контроля.

Страница вопросов о лекарствах v2 остаётся источником истины о назначении и фазе. Этот лист добавляет эффекты и контроль; он не заменяет ни Страницу вопросов о лекарствах v2, ни проверенную запись о лекарствах. Если эффект усиливает желание прекратить приём, перенеси это опасение в Рабочий лист решения об отмене (урок 16) и в разговор со специалистом — не превращай этот лист в план отмены.

Приватность и безопасность

- Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.
- Программа никогда не скажет тебе начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство.
- Наблюдение не устанавливает причину.
- Выбор маршрута не оценивает срочность; это решают имеющиеся указания и местные службы.
- Календарь контроля никогда не выдумывает анализ, интервал, целевое значение или дату.
- Не размещай на этой странице фото рецептов, данные счетов, коды доступа и лишние идентификаторы.
- Заполнение тетради никогда не важнее срочной или экстренной помощи.

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.

Акатизия (урок 15) — беспокойство, которое ощущается в теле, а не только в настроении: потребность постоянно двигаться, часто в ногах, и неприятное чувство, которое не проходит. Она может начаться в первые недели приёма антипсихотика или после увеличения дозы. У неё есть отдельная запись здесь, потому что её **легко принять за тревогу или за ухудшение болезни**, а описание того, что ты замечаешь, даёт специалисту что-то конкретное для оценки.

Уровень в крови (урок 15) — количество лекарства в крови в момент взятия пробы. Момент взятия пробы влияет на то, как читается результат, поэтому время приёма имеет значение; следуй указаниям для своего лекарства от того, кто назначает анализ. Уровень — это одна часть сведений наряду с тем, как ты себя на самом деле чувствуешь; симптомы могут иметь значение, даже когда уровень в норме.

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.

Литий (урок 15) — минеральная соль, которую давно применяют при биполярном расстройстве. Два факта принадлежат тебе, а не только тому, кто его назначает: он требует периодических анализов крови, а картина его побочных эффектов — крупный тремор, неустойчивость, невнятная речь, упорная рвота или диарея — может выглядеть как обычная болезнь и может появиться даже тогда, когда последний уровень в крови был нормальным. Урок 15 говорит, что с этим делать. **Подходит ли тебе литий и в какой дозе — решает тот, кто его назначает.**

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.