

17

Биполярное расстройство и беременность: вопросы заранее

Подготовь вопросы, роли и срочные маршруты для контрацепции, беременности, послеродового периода, кормления и генетики — прежде чем нехватка времени решит, что обсуждать.

УРОК 17 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/l17

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	
16	Думаешь прекратить приём лекарств? Начни отсюда	
17	Биполярное расстройство и беременность: вопросы заранее	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Подготовь вопросы, роли и срочные маршруты для контрацепции, беременности, послеродового периода, кормления и генетики — прежде чем нехватка времени решит, что обсуждать.

Ты уходишь с вопросами, которые относятся к тебе, человеком, за которым закреплён каждый ответ, и послеродовым маршрутом, который существует ещё до родов.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 17. Она — рабочая половина. Видео учит; в этом наборе вопросов ты работаешь сам — и он создан, чтобы быть заполненным задолго до того, как он кому-то понадобится.

Отправь вопросы вперёд себя. Решения по репродуктивному здоровью принимаются под давлением времени чаще, чем почти всё остальное в лечении биполярного расстройства, а нехватка времени сужает то, что успевают обсудить. Подготовиться заранее — не значит планировать беременность. Это значит отказаться вести этот разговор впервые в тот день, когда он станет срочным.

Заполняй только те разделы, которые тебя касаются. Контрацепция, период до беременности, беременность, роды и послеродовой период, кормление и генетика. То, какие из них твои, решают твоё тело, твоё лечение, твоя репродуктивная роль и твой выбор. Пустые разделы — правильный ответ, и один точный вопрос стоит больше, чем страница, заполненная ради видимости полноты.

У каждого взаимодействия должны быть субъект и направление. «Они взаимодействуют» — фраза, которой нельзя пользоваться. Гормональный метод может изменить действие лекарства; лекарство может снизить эффективность некоторых гормональных методов. Это два разных утверждения с двумя разными ответами, и их постоянно путают местами — и в памяти, и при переводе. Запиши, что именно на что влияет, для конкретного лекарства и конкретного метода.

Послеродовой период — отдельная фаза, и для него нужен маршрут, написанный ещё до родов. Кто эти контактные лица. Кто знает план и может заметить внезапную перемену, не превращаясь в надзирателя. Как на самом деле будут устроены защищённый сон и практическая помощь ночью. И срочный маршрут на случай внезапной тяжёлой спутанности, потери контакта с реальностью или быстро нарастающих симптомов после родов — потому что эта фаза не годится для того, чтобы начинать планирование именно в ней.

Кормление — это индивидуальная забота, а не проверка на нравственность. А генетика помогает разговору, не предсказывая ребёнка: семейная история поднимает вопрос, но не вычисляет исход.

Главное здесь

1. Заполняй только те разделы, которые применимы к твоему телу, лечению, репродуктивной роли и выбору.
2. У каждого взаимодействия должны быть явные субъект и направление.
3. Решения о беременности взвешивают сразу несколько вещей: данные по конкретному лекарству, ценность лечения и риски ухудшения состояния.

4. **Послеродовой период — отдельная фаза.** Ей нужны свои люди, поддержка сна и срочный маршрут, написанные до родов.
5. **Кормление — это индивидуальная забота,** а не проверка на нравственность.
6. **Генетика биполярного расстройства сложна;** семейная история помогает сформулировать вопрос, а не предсказание.

Сначала посмотри видео

Видео принадлежат две вещи.

- **Реальное взаимодействие с явно указанным направлением** и цена, которую платят, когда направление запоминают наоборот — включая то, как легко это можно принять за возвращение расстройства.
- **Почему фаза после родов чаще всего выпадает из плана** и что на самом деле значит назвать для неё маршрут.

Посмотри его, прежде чем заполнять раздел. Видеоурок называется *Биполярное расстройство и беременность: вопросы заранее* — урок 17 Bipolar Stability Program.

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.

Этот набор вопросов никогда не выбирает контрацепцию, лечение при беременности, способ кормления или смену лекарства. Если беременность возможна, планируется или подтверждена, обратись за советом по конкретному лекарству к своему лечащему врачу и команде по ведению беременности; не используй эту страницу как основание для изменения лечения.

Экстренный маршрут после родов

Внезапная тяжёлая спутанность, потеря контакта с реальностью, галлюцинации, бредовые убеждения или быстро нарастающие маниакальные либо психотические симптомы после родов — это экстренная ситуация. Немедленно обратись в экстренные службы своей страны или по срочному перинатальному маршруту. Не жди планового приёма и не откладывай это до окончания работы с тетрадью.

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 17. 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

Только те разделы, которые касаются тебя. Контрацепция, беременность, послеродовой период, кормление и генетика — отдельные вопросы, и большинству людей нужен один-два из них. Остальные можно оставить пустыми, и страница всё равно будет считаться заполненной. Один точный вопрос стоит здесь больше, чем страница, заполненная из чувства долга.

Мой текущий репродуктивный контекст

Выбери один или несколько подходящих вариантов:

- для меня беременность возможна
- я планирую беременность
- я сейчас беременна
- я готовлюсь к родам или послеродовому периоду
- я в послеродовом периоде
- я рассматриваю или использую контрацепцию
- я могу быть донором спермы для этой беременности
- ко мне относятся вопросы о кормлении
- ко мне относятся вопросы о генетике
- «Здесь нечего записывать»
- «Предпочитаю не отвечать»

ТЕКУЩИЙ РЕПРОДУКТИВНЫЙ КОНТЕКСТ

- | | |
|---|--|
| ☐ для меня беременность возможна | ☐ я планирую беременность |
| ☐ я сейчас беременна | ☐ я готовлюсь к родам или послеродовому периоду |
| ☐ я в послеродовом периоде | ☐ я рассматриваю или использую контрацепцию |
| ☐ я могу быть донором спермы для этой беременности | ☐ ко мне относятся вопросы о кормлении |
| ☐ ко мне относятся вопросы о генетике | ☐ Здесь нечего записывать |
| ☐ Предпочитаю не отвечать | |

Мой временной горизонт

Отметь, относится ли этот вопрос к настоящему моменту, к будущей перемене, к известному сроку беременности, к периоду до родов, после родов или пока без даты. Вопрос может быть полезен задолго до решения.

ВРЕМЕННОЙ ГОРИЗОНТ**Проверенный источник по лечению**

Укажи проверенный список лекарств или профессиональную запись, которую нужно просмотреть. Не восстанавливай дозы по памяти и не переноси в этот лист фотографии рецептов.

Вопрос о контрацепции и взаимодействии

Запиши оба направления явно:

Может ли этот конкретный метод контрацепции изменить воздействие или эффект любого лекарства из моего списка?

Может ли любое лекарство из моего списка снизить эффективность этого конкретного метода контрацепции?

Добавь: Какая актуальная инструкция к препарату или источник от специалиста подтверждает каждый ответ?

ВОПРОСЫ О ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С КОНТРАЦЕПЦИЕЙ

Вопрос до и во время беременности

Запиши, что нужно рассмотреть: пользу лечения, данные по конкретному лекарству применительно к беременности, риски ухудшения состояния, наблюдение, потребности физического здоровья, координацию с акушерами, маршрут на случай незапланированной беременности или другой вопрос.

ВОПРОС ДЛЯ РАССМОТРЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Названные роли по уходу

Запиши, кто отвечает за назначение психиатрического лечения, ведение беременности, первичную помощь, консультации в аптеке и вопросы по младенцу/новорождённому. Один специалист может закрывать несколько ролей. Используй **роль пока не назначена** вместо догадок.

Кому можно рассказать и в каком объёме

Партнёр, член семьи или друг могут быть частью этого. Это твоё решение, и оно не бывает всё-или-ничего: кого-то можно включить в одну часть и оставить в стороне от другой.

Назови только тех людей, кого хочешь включить, и для каждого запиши роль, которую хочешь ему отвести, и границу, которую хочешь, чтобы соблюдали. «Приходит на приём, не

читает эту страницу» — это граница. «Можно позвонить, если меня госпитализируют» — это граница. Все, кого ты не назовёшь на этой странице, останутся за её пределами.

КОМУ МОЖНО РАССКАЗАТЬ И ЧТО ИМЕННО

ЧТО ОСТАЁТСЯ ПРИВАТНЫМ ИЛИ ПРИ МНЕ

Ничто здесь не является юридическим документом, и то, что ты запишешь чьё-то имя, никого не уведомляет. Если твоя ситуация связана с риском дома, в кризисном приложении в конце этой тетради для этого есть отдельный раздел.

Срочный маршрут после родов

Запиши проверенный срочный перинатальный или экстренный маршрут, у кого есть его копия и где он будет доступен после родов. Это поле хранит маршрут; оно не ставит диагноз по симптомам.

Вопрос о сне и практической поддержке после родов

Спроси, как будут спланированы защищённый сон, помощь ночью, логистика кормления и раннее профессиональное наблюдение, не возлагая бессрочную обязанность следить на одного помощника.

Вопрос о кормлении

Спроси, какие варианты подходят с учётом конкретного лекарства, здоровья младенца, твоего психического и физического здоровья, потребности во сне, наблюдения и

доступной поддержки специалистов. Не допускай нравственного ранжирования ни одного варианта кормления.

Вопрос о генетике

Запиши, что хочешь прояснить о семейной истории, сложном генетическом вкладе, границах предсказуемости и о том, доступно ли и полезно ли генетическое консультирование. Не жди от этой тетради процентных цифр.

Необязательный вопрос специалисту

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

Могли бы мы разобрать, какие вопросы репродуктивного здоровья относятся к моему текущему лечению, кто отвечает за каждый ответ, и какой план уже должен быть на случай беременности, родов, послеродового периода, кормления и срочной перемены?

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 написан хотя бы один самостоятельный вопрос или названный маршрут. Выбирай **Ждёт сведений**, когда следующий полезный шаг зависит от ответа специалиста, назначенной роли или проверенного маршрута. 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. Вопрос о репродуктивном здоровье, на который мне нужен ответ до того, как начнёт поджимать время: [напиши здесь]

2. Специалист или служба, к которым я обращаюсь — и срочный послеродовой маршрут, если это касается беременности, — это: [напиши здесь]

ВОПРОС ДО НЕХВАТКИ ВРЕМЕНИ

СПЕЦИАЛИСТ И МАРШРУТ

Эти две строки — полный путь. Здесь можно остановиться.

Разобранный пример (вымышленный)

София — вымышленный собирательный пример.

- **Текущий репродуктивный контекст:** сейчас рассматривает контрацепцию и возможную беременность позже.
- **Временной горизонт:** пересмотр контрацепции в этом месяце; у беременности пока нет даты.
- **Проверенный источник по лечению:** проверенный список в портале назначающей клиники.
- **Вопросы о взаимодействии с контрацепцией:** Может ли этот метод изменить воздействие какого-либо лекарства, и может ли какое-либо лекарство снизить эффективность этого метода? Какой источник подтверждает каждое направление?
- **Вопрос для рассмотрения беременности:** пользу текущего лечения, данные по конкретному лекарству, наблюдение и что делать после незапланированного положительного теста.
- **Названные роли по уходу:** назначающий врач указан; роли по ведению беременности и перинатальной помощи ждут назначения.
- **Срочный маршрут после родов:** ожидает сведений о местной перинатальной службе.
- **Вопрос о сне и практической поддержке после родов:** спросить, кто до родов спланирует защищённый сон, раннее наблюдение и практическую помощь ночью.
- **Вопрос о кормлении:** попросить рассмотрение с учётом лекарства, младенца и сна, без ранжирования вариантов кормления.
- **Вопрос о генетике:** спросить, что значит сложное наследование и что нельзя предсказать для конкретного ребёнка.
- **Как обстоят дела с этой страницей:** «Готово к использованию».

Страница Софии готовит согласованные вопросы. Она не принимает никаких решений о контрацепции, беременности, лекарствах или кормлении.

Прежде чем отложить страницу

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

КАКАЯ ФАЗА ДО СИХ ПОР ОТСУТСТВОВАЛА В МОИХ ВОПРОСАХ?

КАКОЙ РОЛИ ПО УХОДУ ВСЁ ЕЩЁ НЕ ХВАТАЕТ ОТВЕТСТВЕННОГО?

Какой ответ зависит от проверенного источника по конкретному лекарству?

Куда это переносится

Помести этот набор вопросов рядом со Страницей вопросов о лекарствах (урок 5) и её версией v2 (урок 14), Листом побочных эффектов и контроля (урок 15) и Рабочим листом решения об отмене (урок 16) в **Раздел 5 — Моё лечение**.

Только перенеси:

- вопросы, которые применимы сейчас;
- названные профессиональные роли и проверенные маршруты связи;
- срочный послеродовой маршрут и вопросы поддержки, если это касается беременности;
- согласованные ответы с их источником и датой пересмотра.

Эта страница не заменяет ни одну из предыдущих страниц. Она закрывает ветку репродуктивного здоровья. Полная лестница ранних признаков (урок 19) построит общую лестницу тревожных признаков, а Черновик реагирования на кризис (урок 20) — черновик кризисного плана; этот рабочий лист несёт только вопросы о репродуктивном здоровье/ послеродовом периоде и срочный маршрут.

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.
- Тетрадь никогда не выбирает контрацепцию, лечение при беременности, кормление или генетическое тестирование.

- Каждая запись о взаимодействии должна называть субъект, направление эффекта, точный метод/лекарство и источник.
- Требования, зависящие от страны, нуждаются в актуальной проверке на месте.
- Внезапная тяжёлая спутанность, потеря контакта с реальностью или быстро нарастающие маниакальные/психотические симптомы после родов требуют экстренного маршрута немедленно.
- Варианты кормления остаются равными по значимости и рассматриваются на основе данных о лекарстве, младенце и здоровье.
- Не помещай на страницу фотографии рецептов, генетические отчёты, данные учётных записей, 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.

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.