

22

Как выстроить режим дня при биполярном расстройстве

Построй одну важную для тебя опору распорядка в трёх версиях — обычную, минимальную и то, что ты делаешь, когда день уже пошёл наперекосяк, — затем проведи один небольшой эксперимент против реального давления.

УРОК 22 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/l22

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	
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	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Построй одну важную для тебя опору распорядка в трёх версиях — обычную, минимальную и то, что ты делаешь, когда день уже пошёл наперекосяк, — затем проведи один небольшой эксперимент против реального давления.

Ты уходишь с опорой, которая переживает плохую неделю, и одним экспериментом, достаточно маленьким, чтобы его закончить.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 22. Она — рабочая половина. Видео учит; в этом листе ты работаешь сам.

Распорядок, который переживает только хорошую неделю, — это не распорядок. Поэтому эта глава строит одну опору в трёх версиях: обычную, минимальную и то, что ты делаешь, когда день уже пошёл наперекосяк. Все три — это и есть замысел. Минимальная версия — не провал плана, а та часть плана, которая реально используется.

Не существует универсального расписания для биполярного расстройства, и здесь нет графика, который нужно сдать. То, что ты защищаешь, — это *функция*, а не форма: то, что опора для тебя делает. Назови функцию, и ты сможешь менять форму всякий раз, когда этого требует жизнь — прогулка становится взглядом в окно, приготовленная еда становится чем-то из пакета, и опора выживает.

Сон и ритм — это то, через что связано всё остальное в этой книге. Регулярный распорядок поддерживает заботу о себе; он не заменяет лечение и ничего не гарантирует. Важны обе половины этого предложения.

Затем добавь одно реальное давление — не обвиняя его. Сменный график, маленький ребёнок, поездки, время года. Смысл не в том, чтобы найти виновника. Смысл в том, чтобы проверить опору против того, что реально с тобой происходит.

Один небольшой эксперимент, и он даёт информацию, а не уверенность. Достаточно маленький, чтобы закончить, — единственный подходящий размер, и пересмотр означает пересмотр эксперимента — а не твоей ценности как человека.

А твои маршруты безопасности стоят выше всего этого. Признаки тревоги, клиническая перемена и срочность используют маршруты, которые ты уже написал. Они никогда не ждут, пока распорядок заработает.

Главное здесь

1. **Распорядок может поддерживать заботу о себе.** Он не может заменить лечение или гарантировать стабильность.
2. **Не существует универсального расписания для биполярного расстройства и идеального распорядка,** который нужно сдать.
3. **Сохраняй функцию опоры,** даже когда её видимая форма вынуждена измениться.
4. **Минимальная версия и запасной вариант на случай сбоя — часть замысла,** а не его провал.
5. **Один небольшой эксперимент даёт информацию, а не уверенность.**
6. **Признаки тревоги, клиническая перемена и срочность используют твои уже существующие маршруты,** а не ждут, пока эксперимент закончится.

Сначала посмотри видео

Видео делает две вещи, которые печатный лист сглаживает.

- **Опора, меняющая форму, не теряя функции**, показанная, а не описанная — именно на этом держится весь лист.
- **Почему распорядок — это поддержка, а не проверка**, сказано так, что переживает неделю, когда у тебя это не получилось.

Посмотри его, прежде чем разрабатывать свой. Видеоурок называется *Как выстроить режим дня при биполярном расстройстве* — урок 22 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.

Непосредственная опасность, намерение покончить с собой, план или неминуемый риск причинить себе вред, намерение причинить вред кому-то другому, потеря связи с реальностью, выраженная спутанность сознания, неспособность справляться с базовыми потребностями или быстро нарастающее опасное поведение — это повод обратиться за срочной клинической или экстренной помощью сейчас.

В твоём нынешнем плане помощи может быть назван другой порог срочности. Обратись за срочной или экстренной помощью, вместо того чтобы заполнять эту страницу.

Если применима ступень тревоги, используй её согласованный маршрут, вместо того чтобы ждать окончания этого эксперимента.

Откуда взяты утверждения этой главы. Клинические утверждения в этом уроке подкреплены источниками, и источники открыты: bipolarclarity.com/ru/program/sources, раздел урока 22. Источник показывает, что говорит опубликованное руководство. Он не показывает, что применимо именно к тебе, и никогда не отменяет мнение специалиста, который знает твой случай.

Почему распорядок стоит бумаги

Нарушенный сон и нерегулярный распорядок дня связаны с эпизодами настроения при биполярном расстройстве, и именно эта связь — причина, по которой опору вообще стоит строить. Это связь, а не предсказание: одна короткая ночь не означает, что начинается эпизод, и никакой распорядок не может гарантировать, что он не начнётся.

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

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

Основной путь

Источник исходного уровня

Запиши местонахождение и версию своей Базовой линии сна и ритма за 7 дней (урок 3). Скопируй только релевантное наблюдение и его контекст. Не превращай расписание в причину, диагноз или предсказание. Твоя Базовая линия сна и ритма за 7 дней (урок 3) остаётся прикрепленной к твоему Плану как запись наблюдений, на основе которой построен этот лист.

Функция опоры

Запиши полезную функцию, которую хочешь сохранить, затем назови одну наблюдаемую опору. Примеры могут включать первый контакт с днём, возможность поесть, движение, социальный контакт, переход, отход ко сну или возможность поспать. Универсального времени не существует.

Три равноценные версии

Запиши три версии. Все три равноценны — наименьшая не является провалившейся:

- **ОБЫЧНАЯ ВЕРСИЯ** — что подходит для обычного дня;
- **МИНИМАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ** — наименьшая форма, которая сохраняет функцию;

- **ЗАПАСНОЙ ВАРИАНТ НА СЛУЧАЙ СБОЯ** — маршрут, используемый, когда обычная версия недоступна.

Добавь ответственного и точку пересмотра. Минимальная версия и запасной вариант — части замысла, а не состояния провала.

Проверка доступности

Для всех трёх версий запиши релевантные зависимости: энергия, боль, подвижность, деньги, приватность, транспорт, уход за детьми, разрешение, оборудование, жильё, погода, доступ к службам или принятая роль названного помощника. Добавь другой маршрут, если одна и та же зависимость блокирует все версии.

Одно давление-кандидат

Скопируй одно давление и его самый ранний наблюдаемый эффект с Карты уязвимости и защиты (урок 12). Сохрани его метку в точности: известно, возможно или неясно. Последовательность не доказывает причину.

Формулировка проблемы

Заполни: Когда происходит [давление или условие], [функция опоры] становится труднее, потому что [наблюдаемое препятствие]. Держи проблему достаточно маленькой для одного эксперимента.

Пределы влияния

Выбери один вариант: я могу изменить часть; я могу подготовиться; мне нужен названный помощник или служба; неясно. Позиция может измениться после пересмотра.

☐

я могу изменить часть

☐

я могу подготовиться

☐

мне нужен названный помощник или служба

☐

неясно

Варианты

Придумай минимум два реалистичных варианта, включая один меньший по масштабу. Для каждого отметь функцию, доступность, ответственного, стоимость или нагрузку, обратимость и что сделало бы его непригодным.

Один небольшой эксперимент

Выбери один недорогой, обратимый или малозатратный вариант. Запиши ответственного, условие начала, наименьшую версию, запасной вариант и то, что ты будешь наблюдать. Это не создаёт клинической инструкции.

Пересмотр или эскалация

Используй точку пересмотра из своего плана или обычного контекста; этот рабочий лист не задаёт универсального интервала. При пересмотре выбери: продолжать пока; изменить один элемент; остановить; запросить внешние сведения; использовать маршрут раннего предупреждения или клинический маршрут. Непосредственная опасность обходит пересмотр.

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 у одной опоры есть хотя бы минимальная версия или запасной вариант, и пригодны одна формулировка проблемы, выбранный эксперимент и точка пересмотра или эскалации. **Готово к использованию** никогда не означает клинически одобрено, защищает от рецидива или подходит для любого состояния настроения.

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

Маршрут при низкой энергии

Перепиши ровно две строки:

1. Функция и наименьшая версия моей опоры: [напиши здесь]

2. Сбой, один небольшой тест и мой маршрут пересмотра или помощи: [напиши здесь]

Эти две строки — полный черновик ритма; они не гарантируют стабильность и не заменяют профессиональную помощь. Здесь можно остановиться.

Разобраный пример (вымышленный)

Юки — вымышленный собирательный пример человека, работающего по сменному графику. Базовая линия сна и ритма за 7 дней показывает, что первая возможность поесть становится непредсказуемой после позднего окончания смены; это скопировано как наблюдение, а не причина. Юки выбирает функцию **надёжный доступ к еде и переход в**

день. Обычная версия использует приготовленную еду после пробуждения, минимальная использует один доступный готовый к употреблению вариант, а запасной вариант на случай сбоя определяет доступный вариант на рабочем месте. Давление из Карты уязвимости и защиты **позднее изменение смены** остаётся **возможно**. Проблема ограничена доступом к еде после закрытия транспорта. Юки придумывает два варианта, тестирует более раннюю подготовку минимальной версии и пересматривает доступность, усилия и нагрузку на следующий день на запланированной проверке. Никакой эпизод, эффект лечения или нравственный успех не выводится.

Прежде чем отложить страницу

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

КАКАЯ ФУНКЦИЯ ОСТАВАЛАСЬ ВИДИМОЙ ВО ВСЕХ ТРЁХ ВЕРСИЯХ?

КАКОЙ ПРОБЕЛ В ДОСТУПНОСТИ ИЗМЕНИЛ ЗАМЫСЕЛ?

Чему эксперимент научил тебя о следующем маршруте пересмотра или помощи?

Необязательный вопрос об уходе

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

Могли бы мы разобрать, реалистичны ли эта опора и запасной вариант в контексте моего лечения, и какие перемены должны использовать мой маршрут признаков тревоги?

Куда это переносится

Перенеси один краткий блок опоры — функция, версии обычная/минимальная/запасная — и один блок решения проблемы — метка давления, эксперимент и маршрут пересмотра/помощи — в **Раздел 3 — Мой исходный уровень**.

Держи Базовую линию сна и ритма за 7 дней прикрепленной и связанной по версии: это запись, на основе которой построен этот лист, поэтому она остаётся при нём и никогда не архивируется. Пусть Карта уязвимости и защиты остаётся авторитетом по давлениям. Полная лестница ранних признаков (урок 19), Черновик реагирования на кризис (урок 20) и Черновик действий на первые 72 часа (урок 21) остаются маршрутами тревоги, кризиса и

ранней перемены. План восстановления работоспособности (урок 23) может использовать проверенный метод малых шагов для работоспособности; итоговая сборка и пересмотр могут собрать и отрепетировать материал, не заменяя этот лист.

Приватность и безопасность

- При неотложном состоянии используй свой проверенный срочный маршрут или экстренную помощь; заполнение этой страницы может подождать.
- Признаки тревоги используют текущую лестницу и согласованный маршрут; эксперимент никогда не откладывает лечение.
- Не записывай ни способ причинения себе вреда, ни то, как к чему-то получить доступ, ни то, как это могло бы происходить.
- Регулярность распорядка — это поддержка, а не диагностическая проверка, лечение или гарантия.
- Никогда не используй эту страницу, чтобы принуждать себя ко сну или ограничивать сон, лишать себя сна, начинать светотерапию, менять психоактивные вещества как лечение или восстанавливать старую инструкцию.
- Названный помощник выполняет только принятую ограниченную задачу и никогда не является единственным планом безопасности.
- Программа никогда не скажет тебе начать, прекратить, снизить, возобновить, выбрать или сменить лекарство.
- Твои ответы в тетради не отправляются, не загружаются, не собираются и не отслеживаются Bipolar Clarity.

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.

Базовая линия (уроки 2 и 3) — то, что для тебя обычно, описанное достаточно подробно, чтобы отклонение от этого было заметно. Не бесстрастное или ровное состояние, и не чья-то чужая норма. Почти всё в этой Программе сравнивается с твоей базовой линией, а не со средним показателем.

Давление-кандидат (урок 12) — то, что эта Программа говорит вместо слова «триггер». Смена слова здесь не случайна: давление — это то, за чем стоит наблюдать, а не переключатель, который вызывает эпизод. Назвать давление — не значит кого-то обвинить, и структурное давление вроде денег, жилья или дискриминации так же уместно на карте, как и всё остальное.

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.

Ступень (урок 19) — одна ступень на твоей лестнице признаков тревоги, с действием и контактом, привязанными к ней. Ступень зависит от отклонения от твоей собственной базовой линии, от рисунка вокруг него, от влияния на жизнь, от уверенности и от истории. Никакое фиксированное число или балл не ставит всех на одну и ту же ступень.

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.

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.