

23

Жизнь после эпизода: работа, деньги, отношения

Выбери одну сферу жизни и построй в ней один работающий шаг — не оценивая своё выздоровление и без того, чтобы эта страница принимала за тебя решение о раскрытии информации, лечении, юридический, финансовый или личный вопрос.

УРОК 23 ИЗ ДВАДЦАТИ ЧЕТЫРЁХ



Посмотри этот урок
bipolarclarity.com/ru/program/l23/

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	
23	Жизнь после эпизода: работа, деньги, отношения	ТЫ ЗДЕСЬ
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

Выбери одну сферу жизни и построй в ней один работающий шаг — не оценивая своё выздоровление и без того, чтобы эта страница принимала за тебя решение о раскрытии информации, лечении, юридический, финансовый или личный вопрос.

Ты уходишь с одним шагом, соразмерным возможностям, доступу и разрешению, которые у тебя реально есть прямо сейчас.

О чём эта глава

Эта глава идёт вместе с видеоуроком 23. Она — рабочая половина. Видео учит; на этой странице ты работаешь сам.

Работоспособность — это не оценка характера. После эпизода часто возникает разрыв между жизнью, которая у тебя была, и жизнью, которую ты можешь вести сейчас, а стандартный совет — *не торопись* — бесполезен, потому что не говорит, в чём именно не торопиться. Эта глава выбирает одну вещь и оценивает её честно.

Просканируй три сферы, затем выбери одну. Работа или учёба. Деньги. Отношения. Взгляд на все три — это способ найти ту, которую стоит открыть заново; работа над всеми тремя сразу — это способ так и не сделать шаг.

Определи функцию, прежде чем искать решение. *Что должно работать* — это другой вопрос, чем *как это делалось раньше*, и ответ на первый открывает варианты, которые закрывает второй. Комнату можно снова открыть через другую дверь.

Соразмеряй шаг с тем, что у тебя есть сейчас: возможности, доступ, полномочия, согласие и безопасность. Не с тем, что было у тебя раньше, и не с тем, что, как тебе кажется, уже должно быть возможным. Шаг, который исходит из прошлогодних возможностей, — это не амбициозность, это шаг, который проваливается и потом читается как свидетельство о тебе самом.

Раскрытие информации — это отдельное решение, и оно принадлежит тебе. Скажешь ли ты работодателю, коллеге, арендодателю или члену семьи — не часть самого шага, а правила, которые тебя защищают, сильно различаются от страны к стране. Проверь, что действует там, где ты живёшь, прежде чем решать, и никогда не позволяй рабочему листу торопить это.

И пересматривай эксперимент, а не себя. Подошёл ли шаг, чего он стоил, и что бы ты оценил по-другому.

Главное здесь

1. **Просканируй три сферы жизни, затем выбери одну.** Работа сразу над всем — это способ так и не сделать шаг.
2. **Определи функцию, прежде чем искать решение.** Что должно работать — это другой вопрос, чем как ты заставишь это работать.
3. **Соразмеряй шаг с тем, что у тебя есть сейчас:** возможности, доступ, полномочия, согласие и безопасность.
4. **Оставляй раскрытие информации отдельным решением и проверяй правила там, где ты живёшь, прежде чем его принять.**
5. **Пересматривай эксперимент, а не свою ценность как человека.**

Сначала посмотри видео

Видео содержит три вещи, которые рабочий лист сглаживает.

- Три сферы жизни просканированы без ранжирования любой из них, что труднее, чем звучит, и легче посмотреть, чем прочитать.
- Почему дорожки денег и работы нуждаются в особой осторожности, включая то, где заканчивается эта Программа и начинается квалифицированный консультант.
- Один шаг, оценённый вслух, включая момент, когда он оказывается слишком большим и уменьшается.

Посмотри его, прежде чем выбирать. Видеоурок называется *Жизнь после эпизода: работа, деньги, отношения* — урок 23 Bipolar Stability Program.

Прежде чем начать

Эта страница помогает тебе просканировать работу, деньги и отношения, выбрать одну сферу и разработать один ограниченный шаг. Она не оценивает выздоровление и не предсказывает, что произойдёт.

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.

Если применима ступень тревоги, используй её согласованный маршрут, вместо того чтобы ждать эту страницу.

Если присутствуют насилие, угрозы, принуждение, эксплуатация или страх по поводу контакта: в кризисном приложении в конце этой тетради есть отдельный раздел «Если дома небезопасно» с линиями по странам. Тот же список — на bipolarclarity.com/ru/gethelp. Для небезопасного жилья или нехватки продовольствия маршрут пересмотра в разделе 10 — это место, где ты называешь конкретную местную службу.

Не записывай номера счетов, пароли, детали способа/доступа к самоповреждению, диагноз другого человека или сведения, которые ты не хочешь здесь оставлять.

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 23. 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

Просканируй все три сферы

Выбери один статус для каждой: **СТАБИЛЬНО**, **НАПРЯЖЁННО**, **НАРУШЕНО**, **НЕЯСНО** или **ПРИВАТНО**. Добавь одну наблюдаемую заметку, если это полезно. Работа включает оплачиваемую работу, учёбу, уход за близкими, домашний труд, волонтёрство или значимую деятельность. Деньги означают практический доступ и защиту, а не доход как оценку. Отношения означают одну связь, границу или функцию координации — а не приговор всем отношениям целиком.

Выбери одну сферу

Выбери **РАБОТА / УЧЁБА / УХОД ЗА БЛИЗКИМИ**, **ДЕНЬГИ**, **ОТНОШЕНИЯ**, **СЕЙЧАС НЕЧЕГО ОТКРЫВАТЬ** или **ЖДЁТ БЕЗОПАСНОГО МАРШРУТА**.

Если твоё сканирование показало «стабильно» по всем трём, **СЕЙЧАС НЕЧЕГО ОТКРЫВАТЬ** — честный ответ, и на этом страница завершена. Не у каждого, кто это читает, есть что восстанавливать сегодня, и просьба всё равно выбрать одну сферу только придумала бы проблему. Напиши одну строку о том, что бы ты хотел защитить, если бы это изменилось, и остановись. Выбирай одну сферу потому, что можно назвать значимую функцию, доступный шаг и маршрут пересмотра/помощи — а не потому, что она вызывает больше всего стыда.

☐ РАБОТА / УЧЁБА / УХОД ЗА БЛИЗКИМИ

☐ ДЕНЬГИ

☐ ОТНОШЕНИЯ

☐ СЕЙЧАС НЕЧЕГО ОТКРЫВАТЬ

☐ ЖДЁТ БЕЗОПАСНОГО МАРШРУТА

Определи одну функцию

Заполни: Функция, которую я хочу сделать более доступной, — это... Держи её наблюдаемой и актуальной.

Опиши текущие возможности и контекст

Что ты можешь сейчас делать или к чему у тебя есть доступ? Что становится труднее? Какой важный контекст должен стоять рядом с этим наблюдением? Изменение работоспособности — это информация, а не доказательство усилий, характера или диагноза.

Назови главное препятствие и поддержку

Отделяй препятствие от возможностей. Отметь зависимости — разрешение, деньги, транспорт, приватность, уход за детьми, язык, технологии, согласие, оборудование, время на восстановление или квалифицированный совет — и доступна ли каждая из них на самом деле.

Порог решения о раскрытии

Заполняй только если работа, учёба, уход за близкими, пособия или другая формальная система поднимают вопрос раскрытия информации. Выбери: РЕШЕНИЕ О РАСКРЫТИИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ, СЕГОДНЯ БЕЗ РЕШЕНИЯ, НУЖНА КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ МЕСТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ, РЕШЕНО ВНЕ ЭТОЙ ТЕТРАДИ или ПРИВАТНО. Если информация может быть передана, сначала определи юрисдикцию, цель, получателя, минимально необходимую подробность, возможные последствия/неопределённости и квалифицированный местный источник. Программа никогда не говорит тебе раскрывать или скрывать диагноз.

☐ РЕШЕНИЕ О РАСКРЫТИИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

☐ СЕГОДНЯ БЕЗ РЕШЕНИЯ

☐ НУЖНА КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ
МЕСТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

☐ РЕШЕНО ВНЕ ЭТОЙ ТЕТРАДИ

☐ ПРИВАТНО

Построй один шаг

Запиши ОБЫЧНЫЙ ШАГ, МИНИМАЛЬНЫЙ ШАГ и ЗАПАСНОЙ ВАРИАНТ ИЛИ МАРШРУТ ПОМОЩИ. Используй метод малых шагов из Листа ритма и решения проблем (урок 22). Держи все три как равные — ни один из них не является провалившимся — наблюдаемыми и отдельными от инструкций по лечению, юридических или финансовых вопросов.

Установи одну границу

Назови максимальный охват/время, информацию, которой ты не поделишься, исключённые решения, условие согласия или условие остановки. У помощника есть только ограниченная роль, которую он принял.

Назови ответственного и доступную поддержку

Кто отвечает за этот шаг? Кто согласился помочь и с какой именно задачей? Что произойдёт, если эта поддержка окажется недоступна?

Пересмотр или маршрут помощи

Назови точку пересмотра и один пункт назначения на случай, если изменятся возможности, симптомы, согласие, доступ, риск или полномочия. При пересмотре выбери: продолжать пока, сократить, изменить один элемент, остановить, запросить внешние сведения или использовать маршрут, названный выше. Назови его здесь, а не оставляй как категорию: ступень тревоги и её согласованный маршрут, контакт по уходу, названную местную службу или кризисное приложение в конце тетради.

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 записаны хотя бы одна выбранная функция, шаг, граница и маршрут пересмотра или помощи, вместе со сканированием. Это никогда не означает выздоровел, юридически защищён, финансово обеспечен, примирился или клинически одобрено.

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

Маршрут при низкой энергии

Перепиши ровно две строки:

1. Моя выбранная сфера и наименьший полезный шаг: [напиши здесь].

2. Моя граница и маршрут пересмотра или помощи: [напиши здесь].

Эти две строки — полный черновик восстановления; они не доказывают выздоровление, не создают юридического или финансового решения и не заменяют профессиональную поддержку. Здесь можно остановиться.

Разобранный пример (вымышленный)

Дана — вымышленный собирательный пример. Сканирование показывает: работа **НАПРЯЖЁННО**, деньги **НЕЯСНО**, а одни отношения **СТАБИЛЬНО**. Дана выбирает работу, потому что у одной функции — получения важной для недели информации о задачах — есть ограниченный шаг. Текущие возможности позволяют один короткий письменный запрос; препятствие — неясная маршрутизация. Раскрытие диагноза не требуется для процедурного вопроса, и Дана записывает **РЕШЕНИЕ О РАСКРЫТИИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ**. Минимальный шаг — найти существующий канал задач; запасной вариант — спросить названный процедурный контакт. Граница исключает информацию о здоровье. Пересмотр

проверяет, стала ли информация доступной и чего это стоило. Результат не устанавливает работоспособность в общем смысле.

Прежде чем отложить страницу

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

Какая функция стала яснее, когда ты отделил её от статуса или идентичности?

Какое ограничение возможностей, доступа, согласия или полномочий изменило шаг?

На что должен будет ответить следующий маршрут пересмотра или помощи?

Необязательный вопрос специалисту

Эта страница не требует вопроса специалисту. Если он поможет:

Могли бы мы разобрать, подходит ли этот один шаг по работоспособности моим текущим возможностям, и какой квалифицированный маршрут должен ответить на части вне вашей роли?

Куда это переносится

Перенеси один краткий блок — выбранная сфера, функция, наименьший шаг, граница и маршрут пересмотра/помощи — в раздел работоспособности твоего Плана. Ссылайся обратно на этот артефакт по версии. Лист ритма и решения проблем остаётся авторитетом по методу малых шагов; его Базовая линия сна и ритма за 7 дней (урок 3) — это запись, на основе которой он построен, и она никогда не архивируется. Итоговая глава пересмотра может использовать этот блок при итоговой сборке, не заменяя его.

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.

- Насилие, принуждение, эксплуатация или страх используют раздел «Если дома небезопасно» кризисного приложения в конце тетради или местные экстренные службы, а не эксперимент с контактом.
- Программа никогда не скажет тебе раскрывать или скрывать диагноз биполярного расстройства.
- 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.
- Не помещай сюда пароли, номера счетов, идентифицирующие записи о работе или частную медицинскую информацию другого человека.

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.

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.

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

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 У близкого биполярное расстройство: что теперь? 2 Помощь человеку с биполярным расстройством: какова твоя роль? 3 Поведение при биполярном расстройстве: что можно знать? 4 Эпизод случился по твоей вине? 5 Как помогать с лечением, не перехватывая контроль 6 Биполярное расстройство и сон: как помочь, не давя 7 Признак тревоги или просто плохой день? 8 Биполярное расстройство, алкоголь, каннабис: как помочь? 9 Первые признаки мании и гипомании, которые замечают близкие 10 Биполярная депрессия и смешанные состояния: что замечать | <ol style="list-style-type: none"> 11 Кажется, начинается эпизод: что делать? 12 Конфликт при биполярном расстройстве: как разговаривать 13 Как реагировать на манию, не разжигая конфликт 14 Как помочь человеку при биполярной депрессии 15 Кризисный план при биполярном расстройстве: заранее 16 Биполярное расстройство, границы и дети: где провести черту 17 Если биполярное расстройство давит на семью: с чего начать? 18 Как восстановить доверие после эпизода 19 Поддержка при биполярном расстройстве без потери себя |
|---|---|

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, МОНАП (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.