

Содержание



От автора	7
Ликбез	11
Фазы биполярного расстройства	12
Типы биполярного расстройства	15
Немного статистики	16
Методы лечения	17
Причины биполярного расстройства	19
Зима всегда близко	21
Декабрь 2010 года, Индонезия	32
Январь 2014 года, Россия	34
Некритичное состояние	39
Мания	41
Семья	47
Лечение	48
Новая жизнь	51
Карьера	54
Что дальше?	55
С манией нельзя договориться	57

Демон полуденный	69
Меня спасают мысли о сыне	79
Любовь во время депрессии	91
Кто мы?	100
Группа поддержки — это то, что нужно	105
Это не стыд, не позор, не проклятье	117
Биполярное расстройство дало мне меня	135
Болезнь как принуждение быть лучше	149
«Подожди, будет лучше. Обязательно будет лучше»	161
«Я научился прощать себе ошибки»	173
Чтобы дома было безопасно	181
Q and A с психиатром	195
Нужна помощь?	205

Подробнее о биполярном расстройстве	209
На русском языке	209
На английском языке	214
Интересная литература	215
Популярная литература на русском языке.	215
Научная литература на русском языке.	217
Популярная литература на английском языке	219