

Оглавление

Предисловие	4
Раздел I. Качели настроения: от мании до депрессии	7
Глава 1. Жизнь на американских горках	8
Что такое биполярное расстройство	9
Заветное слово «ремиссия».	11
Только факты	13
Сколько в мире биполярников?	15
Риск суицида	17
Депрессия	18
Мания	25
Гипомания	29
Мания с психотическими симптомами	31
Смешанное состояние.	32
Глава 2. Весь биполярный спектр	34
Основные типы биполярного расстройства	34
Норма vs патология: тонкая грань	35
Как врачи отличают болезнь от нормы	38
Биполярное расстройство I типа	40
Биполярное расстройство II типа	40
Циклотимия (F34)	41
Биполярное расстройство неуточненное	42
Быстрые циклы	42
Глава 3. Биполярное расстройство или что-то другое?	44
Почему важен верный диагноз	45
Не единственный диагноз: когда биполярное расстройство сопровождается другими психическими нарушениями	48
БАР и расстройства личности	54
Раздел II. Что не так с моим мозгом	59
Глава 4. Гены или общество?	60
О причинах биполярного расстройства	60
Все дело в генах	63
Какова роль внешней среды?	64
Какова вероятность, что мои дети и другие родственники тоже заболеют?	64
Что это за гены?	66
Генетика и таблетки	66

Глава 5. Что не так с моим мозгом	68
Как устроено биполярное расстройство на уровне нервных клеток и нейромедиаторов	68
Все дело в дофамине	69
А при чем здесь гормоны?	70
Болезнь биологических часов	71
БАР и голод	72
Аномальный мозг	72
Почему биполярное расстройство прогрессирует	73
Взгляд в будущее	74
Глава 6. Таблетки или... таблетки	75
Как действуют медикаменты, применяемые в лечении БАР	75
Историческое отступление	75
Как лечат биполярное расстройство?	77
Почему нельзя лечить себя самому	79
Что не так с антидепрессантами при биполярном расстройстве?	80
Нормотимики	81
Как действуют препараты	83
Как действуют антипсихотики	85
Памятка: правила приема препаратов	85
Побочные эффекты. Стабилизаторы настроения	86
Синдром отмены (или почему не стоит самому бросать терапию)	88
Резистентность к препаратам	89
И все же не только таблетки	90
Раздел III. Что делать	93
Глава 7. Леня или болезнь?	94
Путь к принятию диагноза	94
Как принять свой диагноз и ограничения?	94
Стадии принятия диагноза	95
Что мешает принятию диагноза?	97
Как принять диагноз?	99
Сказать не могу молчать	101
«Я справлюсь без лекарств»: о приверженности лечению	103
Советы по поддержанию режима лечения	105
Глава 8. К кому обратиться: психиатр, психолог или психотерапевт?	109
Психиатр	109
Врач-психотерапевт	112

Просто психотерапевт (неклинический психотерапевт)	112
Психолог	114
Клинический психолог	114
Нужен ли психотерапевт, если вы уже ходите к психиатру?	115
Чем мне поможет психотерапия?	116
Альтернативы психотерапии	117
Образование	118
Глава 9. Какая психотерапия помогает?	
Направления психотерапии, наиболее эффективные при БАР	120
Психология — неточная наука	121
Очень короткий ликбез: основные школы психотерапии	121
Какая психотерапия помогает при БАР	123
Какая терапия вряд ли поможет	130
Глава 10. Психиатрическая помощь: инструкция по применению	134
Вы не один	135
Почему не нужно бояться психиатров	135
Куда обратиться	136
Режимы лечения	138
Отделения больницы	139
Частные психиатрические клиники	141
Частный врач	141
Психиатр онлайн	142
Прием у психиатра: как проходит и как к нему подготовиться	143
Раздел IV. Основы биполярной жизни	149
Глава 11. Здоровье прежде всего	150
Биполярный ЗОЖ	152
Глава 12. Как попадать в ритм	154
Почему так важен правильный режим дня	154
Правила здорового сна	156
Памятка: Как восстановить сон	157
Больше света	157
О социальных ритмах	160
Глава 13. Забота о здоровье	165
Соматические заболевания при биполярном расстройстве	166
Метаболический синдром	166
Сахарный диабет II типа	167

Глава 14. Жизнь — движение	
Как спорт помогает справляться с перепадами настроения	169
Как заниматься	172
Спорт и мания	173
Глава 15. Питание по расписанию	
Как правильно питаться при биполярном расстройстве	177
Питательные вещества	180
От теории к практике	180
Что стоит добавить в рацион	181
А от этого лучше отказаться	183
Витамины и пищевые добавки	186
Глава 16. Позитивные отношения	188
Как поддерживать отношения, которые поддерживают вас	188
Одиночество убивает	192
Меньше токсичных друзей	193
Не быть м***ком	194
Глава 17. Особо вредные привычки: алкоголь, наркотики и БАР	
Почему для людей с БАР вдвойне опасны психоактивные вещества	196
Почему психоактивные вещества особо опасны при БАР	197
Чем опасен алкоголь при БАР	198
Самолечение алкоголем	200
БАР и наркотики: проблема двойного диагноза	203
О «лечении» наркотиками	207
Проблема двойного диагноза	208
Раздел V. Способы и инструменты самопомощи	211
Глава 18. Инструментарий биполярника	212
Таблица настроения	213
Шкала настроения	214
Как еще можно оценить свое состояние	218
Список триггеров	219
Ранние признаки эпизодов	220
План действий на случай ухудшения	222
Список приятных дел для восстановления ресурсов	223
Кризисный план и доверенные лица	225
Кризисный план против суицида	228
Когнитивные техники	228
Глава 19. Правила выживания при маниях и депрессиях	239
Лайфхаки для депрессии	239

Как прогнать суицидальные мысли?	242
Лайфхаки для мании.	243
Глава 20. Лучшие приложения для биполярников	247
Для дневников настроения.	247
Для здорового сна	248
Для работы	248
Для тренировки ума	249
Напоминания	249
Осознанность	249
Глава 21. Творческий подход	
Как творчество помогает справиться с симптомами	
биполярного расстройства	251
Болезнь и творчество	251
О моем опыте	252
Немного об арт-терапии	254
Письменные техники	257
Глава 22. Группы поддержки	
Зачем они нужны и как создать свою	260
Что такое группа поддержки/взаимоподдержки?	261
Зачем нужны группы взаимоподдержки?	262
Что может дать группа?	263
Чего не может дать группа?	265
Как это работает?	265
Дополнительные правила	267
Осторожно, триггеры!	268
Онлайн-группы поддержки	268
Как создать группу взаимопомощи: пошаговая	
инструкция	269
Раздел VI. Как помочь близкому с биполярным	
расстройством	275
Глава 23. Что делать, если ваш близкий человек —	
биполярник?	276
И черное, и белое.	277
Поверьте	278
Предложите лечение и помогите его придерживаться	280
А если человек отказывается лечиться?	281
Терпение, только терпение	282
Следите за равновесием.	283
Не допускайте крайностей	284
Не впадайте в крайности сами.	286

Не давите	286
Не принимайте на свой счет	288
Позаботьтесь о себе	288
Будьте готовы признать свою ошибку	290

Раздел VII. Пациент имеет право 291

Глава 24. Ответы на самые частые вопросы о правах пациента	
в психиатрии	292
Психиатрический учет	293
Право на работу	295
Право на психиатрическую помощь	298
Госпитализация.	299
Право на информацию	302
Получение инвалидности.	306
Семья и дети	308
Если ваши права нарушают	309
Полезные контакты	311
Информация для родственников пациента	311
Благодарности.	313