



СТЕФАНИ МАКМЮРРИХ РОБЕРТС
ЛУИЗА ГРАНДИН СИЛЬВИЯ
НОРИН А. РЕЙЛИ-ХАРРИНГТОН

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ САМОПОМОЩИ

УДК 616.89
ББК 56.14
М15

Stephanie McMurrich Roberts
Louisa Grandin Sylvia
The Bipolar II Disorder Workbook:
Managing Recurring Depression, Hypomania, and Anxiety

Copyright 2014 by Stephanie McMurrich Roberts, Louisa Grandin Sylvia,
Noreen A. Reilly-Harrington and New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

МакМюррих, Робертс Стефани.

М15 Биполярное расстройство : практические задания для самопомощи / МакМюррих Робертс Стефани, Сильвия Луиза Грандин, Норин А. Рейли-Харрингтон ; [перевод с английского О. С. Артюхиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Практики для работы с расстройствами от ведущих психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-225218-1

Эта книга — практическое руководство для людей с биполярным расстройством 2 типа. Она помогает замечать предвестники депрессии и гипомании, снижать тревожность. Авторы предлагают структурированный, бережный подход к работе с симптомами: упражнения из КПТ и ДБТ, техники осознанности, стратегии выстраивания поддержки и рекомендации по формированию личного плана благополучия. Книга рассчитана на постепенное чтение и может использоваться как для самостоятельной работы, так и в дополнение к терапии.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-225218-1

© Артюхина О. С., перевод на русский язык, 2026
© Оформленне. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

[Авторы] дарят необходимую карту и путеводитель людям с биполярным расстройством второго типа, которые совсем не по своей вине попали в неведомый мир и слепо бродят по нему. В этой книге собраны важнейшие инструменты, которые могут помочь обуздать расстройство и найти путь к благополучию и полноценной жизни.

— **Эндрю А. Ниренберг**, доктор медицинских наук, профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы, директор клиники биполярного расстройства и исследовательской программы Массачусетской больницы общего профиля, а также заместитель директора клинической и исследовательской программы депрессии Массачусетской больницы общего профиля

Биполярное расстройство второго типа — это испытание длиной в жизнь; и тяжело бывает не только самим пациентам, но и их близким. Но это практическое руководство обучит замечать перемены в настроении, справляться с депрессией и гипоманией и помочь другим понять, через что вам приходится проходить. В книге вы найдете инструменты, которыми можно работать с вашим расстройством. Проваливаетесь ли вы в депрессию или, наоборот, настроение взлетает до небес — эта книга, написанная понятным языком, со множеством техник и форм для помощи себе, пригодится в любой ситуации. Настоятельно рекомендую этот полезный мануал.

— **доктор Роберт А. Лихи**, директор Американского института когнитивной терапии, заместитель редактора *Международного журнала когнитивной терапии* и профессор клинической психологии в Медицинском колледже Вейл-Корнеллского университета в пресвитерианской больнице Нью-Йорка

Три эксперта в своей области простым языком объясняют последовательность шагов, необходимых, чтобы справляться с биполярным расстройством второго типа. В книге есть прекрасные советы по тому, как распознать и как справиться с симптомами гипомании, депрессии и тревожности.

— **доктор Шери Л. Джонсон**, директор Cal Mania (Calm) и профессор психологии в Калифорнийском университете в Беркли

В основу этой книги легли передовые исследования в области лечения аффективных и тревожных расстройств, и этот обширный массив информации авторы переработали в легкий в использовании набор инструментов, заточенных специально для работы с биполярным расстройством второго типа. Робертс, Силвия и Рейли-Харрингтон показывают читателям, как выработать навыки,

которые они могут применить в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше. Авторы объясняют природу биполярного расстройства второго типа, что делать с негативным мышлением, как получить поддержку других людей и как составить всеобъемлющий план обретения благополучия. Книга обязательна к прочтению всем, кому скачки настроения мешают жить полной жизнью.

— **доктор Лорен Б. Эллой**, профессор, заслуженный преподаватель Джозефа Вольпе и директор по клинической подготовке в Университете Темпа, Филадельфия

Горячо рекомендую! Эта книга от ведущих исследователей в своей области — ценный подарок людям, страдающим биполярным расстройством второго типа, их семьям и специалистам в области психического здоровья. Такое практическое руководство можно использовать самостоятельно (и многое узнать о своем расстройстве) или с психотерапевтом. Последние исследования в области лечения биполярного расстройства второго типа здесь представлены в краткой удобной форме, помогающей читателю понять, что отличает это заболевание от других подобных ему и как с ним справиться. Главы о депрессии, гипомании и тревожности наполнены советами и практико-ориентированными техниками, которые незамедлительно принесут облегчение.

— **Эдвард С. Фридман**, доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии Питтсбургского университета; директор программы лечения расстройств настроения и исследований в Питтсбургском университете; и директор программ обучения когнитивно-поведенческой терапии и амбулаторной фармакотерапии для взрослых в Западном психиатрическом институте и клинике, Питтсбург, Пенсильвания

Какая замечательная книга! Объединив образовательный элемент, инструменты самомониторинга и пошаговые терапевтические техники, авторы создали такой ресурс для пациентов с биполярным расстройством второго типа и их близких, к которому можно обращаться снова и снова. Робертс, Силвия и Рейли-Харрингтон — опытные психотерапевты, и иметь под рукой эту книгу — словно иметь возможность поговорить с ними в любой момент.

— **Михаэль Остахер**, доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии и поведенческих наук медицинской школы Стэнфордского университета, Калифорния, и заместитель директора программы исследований биполярных расстройств и депрессии в Системе здравоохранения по делам ветеранов в Пало-Альто, Калифорния, где он также является директором стипендиальной программы Исследовательского, образовательного и клинического центра по психическим заболеваниям (MIRECC)

Это прекрасный ресурс для пациентов и медиков, которые ищут лучшие способы справляться с биполярным расстройством, но не хотят заново изобретать велосипед и тратить время на поиски техник. Мы благодарны авторам за то, что они собрали целую коллекцию превосходных инструментов и инструкций, необходимых для их эффективного использования.

— **Гэри Сакс**, доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии Гарвардской медицинской школы в Бостоне, Массачусетс

Каждому из наших пациентов — вы так многому нас научили
и позволили быть частью ваших жизней.

Без вас эта книга никогда не появилась бы.

— С.М.Р.

— А.С.

— Н.Р.Х.

Содержание

Предисловие.....	13
Введение.....	15
Зачем написана эта книга.....	15
Почему эта книга особенная.....	15
Как читать эту книгу.....	16
Верьте в лучшее.....	17

Часть I. Понять природу биполярного расстройства

Глава 1. Что такое биполярное расстройство второго типа.....	21
Биполярное расстройство первого типа.....	21
Биполярное расстройство второго типа.....	24
Краткое содержание главы:.....	30
Глава 2. Как лечат биполярное расстройство второго типа и как читать эту книгу.....	31
Медикаментозная терапия.....	31
Нормотимики, или стабилизаторы настроения (литий и противосудорожные препараты).....	32
Антидепрессанты.....	33
Атипичные нейролептики, или антипсихотики.....	33
Почему тренинг навыков в рамках терапии полезен.....	34
Подходы к лечению БАР II.....	36
Выводы.....	48
Краткое содержание главы:.....	50
Глава 3. Как принять свое биполярное расстройство второго типа.....	51
Что такое принятие.....	51
Почему принятие — это важно.....	52
Как принятие может помочь вам справиться с биполярным расстройством второго типа.....	55
Как практиковать принятие.....	56
Краткое содержание главы:.....	63

Часть II. Как справляться с депрессивными эпизодами

Глава 4. Как распознать симптомы депрессивной фазы биполярного расстройства второго типа.....	67
Уникальные черты депрессии у людей с биполярным расстройством второго типа.....	71
Три истории о депрессии при биполярном расстройстве второго типа.....	74

Триггеры: что провоцирует депрессивный эпизод	79
Как определить ваши триггеры	84
Как отслеживать симптомы	85
Краткое содержание главы:	91
Глава 5. Как менять свое мышление и поведение, чтобы справиться с депрессией	92
Как связаны мысли, настроение и поведение	92
Как мыслить более здраво	97
Как формировать здоровые привычки	109
Что делать	111
Как организовать свой день	113
Как использовать навыки в борьбе с депрессией и предотвратить ее возвращение	118
Краткое содержание главы:	122
Глава 6. Дополнительные стратегии, которые помогут изменить мысли и поведение	123
Как быть, когда эмоции переполняют вас	123
Как отвлекать себя занятиями	126
Как отвлечь себя ощущениями	128
Как отвлечь себя помогающими утверждениями	129
Осознанность	131
Физические упражнения и правильное питание	139
Краткое содержание главы:	144

Часть III. Как справляться с гипоманиакальными эпизодами

Глава 7. Что такое гипомания	149
Симптомы гипомании	149
(Гипо)мания	153
Предвестники гипомании	155
Как меняется ваше мышление в период гипоманиакальной фазы	157
Почему вы захотите сгладить симптомы гипомании	160
Как отслеживать симптомы гипомании	162
Краткое содержание главы:	166
Глава 8. Как действовать, чтобы справиться с симптомами гипомании	167
Как изменить гиперпозитивное мышление	167
Как справляться с симптомами гипомании	173
Как пользоваться этим инструментарием, чтобы справляться с гипоманией и предотвратить начало новых эпизодов	180
Краткое содержание главы:	183

Часть IV. Как справиться с тревогой

Глава 9. Что такое тревога	187
Стресс, тревога и страх	187
Избегание	193
Тревожные расстройства	194
Краткое содержание главы:	199
Глава 10. Как действовать, чтобы справиться с симптомами тревожности	200
Избегание избегания: экспозиция	200
Осознанность	203
Диафрагмальное дыхание	205
Визуализация	210
Выводы	212
Краткое содержание главы:	213

Часть V. Как найти поддержку и составить свой личный План благополучия

Глава 11. Как заручиться поддержкой друзей и родных	217
Кому стоит рассказать о биполярном расстройстве	217
Как рассказать другим о вашем биполярном расстройстве	221
Как понять, чем другие могут помочь	226
Расскажите, какая поддержка вам нужна и в какие моменты	227
Сообщите своим близким, как они могут помочь	228
Как реагировать на негатив	228
Группы поддержки	229
Краткое содержание главы:	231
Глава 12. Как собрать все воедино и создать личный План благополучия	232
Этап 1: Оцените свое благополучие	232
Этап 2: Используйте свои сильные стороны	235
Этап 3: Определить, над чем именно нужно работать и как это сделать	237
Этап 4: Составить ваш личный индивидуальный План благополучия	238
Этап 5: Использовать и корректировать ваш личный План благополучия	248
Краткое содержание главы:	249

Дополнительная литература

Источники

Предисловие

Очень часто сущность биполярного расстройства второго типа понимают неправильно. Из-за самого разграничения в классификации в общественном мнении сложилось убеждение, что, в отличие от первого типа, «настоящего» биполярного расстройства, второй тип менее разрушительный и опасный. Этому убеждению подвластны и пациенты, и врачи. Если проанализировать диагностические критерии биполярного расстройства второго типа (БАР II), они могут показаться не такими уж серьезными. Кто не бывает временами подавлен, а временами очень счастлив? У кого не бывает перепадов настроения? Почему какие-нибудь четыре дня переизбытка энергии, когда базовые функции никак не нарушены, имеют клиническое значение?

Пролонгированные исследования показали, что биполярное расстройство второго типа намного опаснее, чем мы считали раньше. Оно характеризуется длительными повторяющимися периодами депрессии, сопутствующим тревожным расстройством; также люди с диагностированным БАР II часто злоупотребляют алкоголем или наркотическими веществами. Повторяющиеся периодически фазы гипомании у людей с биполярным расстройством второго типа — это ощущение бурной радости, восторга, переизбытка энергии и одновременно раздражительность и сниженная потребность во сне. Такие приступы не так выматывают, как полные маниакальные фазы биполярного расстройства первого типа, но они, безусловно, могут негативно отразиться на отношениях в семье и с друзьями. Более того, для человека, страдающего этим расстройством, периоды гипомании часто бывают кратковременными и вовсе не смягчают страдания депрессивных фаз. Возможно даже наложение гипоманиакальной и депрессивной фаз, в результате чего получается смешанный эпизод, в котором человек возбужден, неспокоен и постоянно во власти тревоги. Людям с БАР II часто сложно сохранить работу и отношения, и, как и люди с биполярным расстройством первого типа, они находятся в группе риска суицидального поведения.

Инструменты самоконтроля, такие как выявление ранних признаков мании и попытки предотвратить ее дальнейшую эскалацию, в первую очередь предназначены для людей с биполярным расстройством первого типа, у которых между эпизодами наблюдаются полные ремиссии. Можно найти множество книг, в которых объясняются эти стратегии, но лишь немногие из них направлены на помощь страдающим именно биполярным расстройством второго типа. Эта книга призвана заполнить пробел. Авторы, доктор Стефани Робертс, доктор Луиза Силвия и доктор Норин Рейли-Харрингтон, практикующие врачи и исследователи, имеют за плечами годы опыта работы с людьми с биполярным расстройством. В этом практическом руководстве собраны стратегии, которые учитывают особенности гипоманиакальных и депрессивных фаз, характерных именно для биполярного расстройства второго типа. Некоторые из этих стратегий, такие как когнитивная реструктуризация и поведенческая активация, возможно, уже знакомы читателям, поскольку часто встречаются в литературе о депрессии. Но в книге не только приведено расширенное представление об этих когнитивных техниках, но и представлены новые подходы, такие как осознанность и корректировка образа жизни в соответствии с текущей фазой. Кроме того, в книге вы найдете инструменты борьбы с тревожностью — она так часто сопутствует людям с биполярным расстройством второго типа. К концу книги читатель сможет разработать для себя индивидуальный План благополучия, в котором по шагам будет расписано, как оставаться здоровым. Участие членов семьи и вовлечение других систем поддержки всегда горячо поощряется.

Людам с БАР II и их близким эта книга поможет лучше понять суть заболевания и, что самое главное, обрести надежду, что не только препараты могут помочь справиться с яркой симптоматикой. Нам предстоит еще долгий путь, прежде чем мы в полной мере поймем, как лечить все формы биполярного расстройства. Но этой книгой авторы помогают нам на шаг продвинуться в помощи людям с биполярным расстройством второго типа.

— доктор Дэвид Микловиц
Соучредитель, семейно-ориентированная терапия.
Лос-Анджелес, Калифорния

Введение

Это практическое руководство содержит полезную информацию о биполярном расстройстве второго типа (БАР II) в легкой для понимания форме, ключевые отличия от первого типа (БАР I), а также основные стратегии, которые помогут справиться с симптомами. Упражнения из книги разработаны для людей с диагностированным биполярным расстройством второго типа, однако членам их семьи, друзьям, а также практикующим психотерапевтам и просветителям эта книга без сомнений будет полезна как источник ценной информации о самом заболевании и способах его облегчить.

Зачем написана эта книга

Прежде чем мы начнем, важно признать, что БАР II — это комплексное хроническое психическое заболевание, и простого способа справиться с ним не существует. Терапия первой линии практически всегда медикаментозное лечение; однако, помимо препаратов, существуют различные стратегии, способные сгладить симптоматику, помочь предотвратить рецидивы и улучшить общее самочувствие. В этой книге собрано многообразие таких стратегий, чтобы каждый смог подобрать для себя подходящий набор инструментов для управления заболеванием. Главная цель этой книги — дать человеку чувство контроля над своим состоянием, помочь взять все в свои руки, играть главную роль в собственной жизни. Мы не ожидаем, что каждая из стратегий универсальна и подойдет любому, но надеемся, что предоставляем достаточно богатый выбор.

Почему эта книга особенная

От похожих книг нашу отличает фокус на биполярном расстройстве именно второго типа, подход к которому отличается от подхода к БАР I. Также здесь собраны способы справляться с тревожностью, которая часто