

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ЗАБОТЛИВО

«Ресурсов для лиц, страдающих биполярным расстройством, ничтожно мало, но еще меньше их для тех, в чей близкий круг входят такие люди. Джули А. Фаст и Джон Д. Престон собрали воедино ценный ресурс для семей и опекунов лиц, страдающих биполярным расстройством. Всесторонне подойдя к данной проблеме, авторы предлагают практические рекомендации, которые позволят читателям оказать помощь любимым людям. Что еще более важно, эта книга способствует тому, чтобы читатели не забывали заботиться о себе и своих отношениях».

Шери ван Дейк, магистр соц. наук, сертифицированный соц. работник, психотерапевт и автор «Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder», «The Bipolar Workbook for Teens» и других книг

«Работа, проведенная Джули А. Фаст и Джоном Д. Престоном, по составлению повторного издания пособия для пар, борющихся с биполярным расстройством, действительно впечатляет. Они делают все возможное, чтобы люди с подобным диагнозом не оставались с ним один на один. Положения, предлагаемые в книге, создают почву для выстраивания эффективного общения внутри пары без взаимных обвинений, и это взаимодействие помогает проработать сложности межличностного общения. Эта книга обязательна к прочтению для столкнувшихся с подобными проблемами».

Расс Федерман, д.ф.н., член АСПП, директор консультационного психологического центра при Университете Виргинии и автор «Facing Bipolar»

«Меня сильно впечатлила эта чудесная книга. Я обязательно буду рекомендовать ее партнерам моих пациентов, чтобы облегчить их ежедневную борьбу».

Стивен Юргенс, д.м.н.

«Эта книга — не просто учебник по биполярному расстройству. Это путеводитель, написанный самыми добрыми словами, какие только возможно найти. Откройте любую страницу и обратите внимание на интонацию, на мудрость, которая присуща только тем, кто пережил подобное. Поддерживать отношения с человеком, страдающим этой болезнью, — настоящее испытание. Вам понадобится пособие, и вы не найдете никого лучше Джули А. Фаст и Джона Д. Престона. Не существует более точных рекомендаций, чем предложенные авторами. Книга является эмоционально грамотной, и для меня особая честь — возможность ее прочитать».

Джеймс Фелпс, д.м.н., специалист по аффективным расстройствам в Самаритянском центре душевного здоровья в Корваллисе, штат Орегон, и автор книги «Why Am I Still Depressed?»


«С помощью этой книги партнеры людей, страдающих биполярным расстройством, смогут лучше понять сложности, с которыми те сталкиваются. В ней даются ясные и конкретные рекомендации о том, как поддерживать здоровье их возлюбленных и преодолевать трудные периоды жизни».

Рут Уайт, д.ф.н., магистр общественного здравоохранения, магистр соц. наук, адъюнкт-профессор социальной работы в Университете Сиэтла и автор книги «Bipolar 101»

Джули Фаст \ Джон Престон

ПОЧЕМУ С ТОБОЙ ТАК ТРУДНО

как любить людей
с неврозами, депрессией
биполярным расстройством

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
Ф26

Julie A. Fast and John D. Preston, Psy.D
LOVING SOMEONE WITH BIPOLAR DISORDER,
Second Edition

Copyright 2012 by Julie A. Fast, John D. Preston,
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 9460

Фаст, Джули.

Ф26 Почему с тобой так трудно: как любить людей с неврозами, депрессией и биполярным расстройством / Джули Фаст, Джон Престон ; [перевод с английского Т. И. Порошиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-239402-7

Отношения, в которых один из партнеров страдает от психического расстройства, требуют особых усилий. В кризисные моменты вся ответственность ложится на второго: он должен следить за домом, финансами и детьми — и при этом держать свой страх внутри. Иногда это становится настоящим испытанием, требующим мужества, терпения и полной самоотдачи. Цель этой книги — помочь свести трудности к минимуму. Она предлагает комплексный план лечения, в который входят не только медикаменты, но и особый режим питания, сна, физической нагрузки и образа жизни. Конкретные практические советы и упражнения позволят предсказать и предотвратить симптомы надвигающейся болезни, а также наладить личные отношения с любимым человеком.

УДК 616.89
ББК 56.14

© Порошина Т.И.,
перевод на русский язык, 2024

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-239402-7

*Посвящается Ивану Канису
и Джулии Грей Альверсон
Дж. Ф.*

*Посвящается Лорен Престон
Дж. П.*

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....15

ГЛАВА 1

ПЕРВЫЕ ШАГИ.....18

 Вы устали?18

 Что такое комплексный план лечения?.....19

 Правильный диагноз20

 Как вовлечь своего партнера21

 Реальность биполярного расстройства22

 Эта работа требует времени.....23

 Несколько полезных советов.....25

 Заключение27

ГЛАВА 2

ПРИОРИТЕТ ЛЕЧЕНИЯ

БИПОЛЯРНОГО РАССТРОЙСТВА.....28

 Что такое «приоритет лечения
 биполярного расстройства»?29

 Заложите надежный фундамент29

 Подумайте о биполярном
 расстройстве трезво.....30

Содержание

С какими основными проблемами вы сталкиваетесь?	32
Самостоятельная работа.....	35
Потребности, а не наказание	35
Определение целей.....	36
Что такое цели?	36
Проекция ваших целей на будущее	41
Мыслите позитивно	43
ГЛАВА 3	
МУЛЬТИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО	45
Виды биполярного расстройства	47
Многоликость биполярного расстройства	49
Основные симптомы биполярного расстройства.....	55
Психоз	56
Ярко выраженные гнев и раздражительность	61
Тревожность	62
Чувство перевозбуждения (переполненности эмоциями)	63
Проблемы с сосредоточенностью, вниманием и концентрацией	64
Суицидальные мысли и попытки самоубийства.....	65
Самоповреждающее поведение.....	66
Ипохондрия	67
Категоризация основных симптомов вашего партнера.....	68

ГЛАВА 4	
ОСНОВЫ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ.....	72
Лекарства, применяемые при биполярном расстройстве.....	75
Осторожнее со стимуляторами	77
Заключения по исследовательскому проекту «STEP-BD»: Структура равна стабильности	77
Что необходимо знать о медикаментозном лечении биполярного расстройства.....	81
Коротко о побочных эффектах	83
Разумный подход к побочным эффектам	84
Фармакотерапия: использование медикаментов для лечения заболевания.....	85
А что делать вам?	90
Шесть причин, по которым люди, страдающие биполярным расстройством, отказываются принимать лекарства	92
Помните, что люди могут меняться, а жизнь улучшаться	102
Придется ли вашему партнеру принимать медикаменты всю жизнь?.....	103
Ваше право знать о лечении вашего партнера и участвовать в нем	104
Вашему партнеру с биполярным расстройством может стать лучше.....	106
ГЛАВА 5	
КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ.....	110
Создаем собственный план комплексного лечения.....	111

Содержание

Находим конкретные симптомы внутри категорий.....	112
Как пользоваться этим списком симптомов.....	120
ГЛАВА 66	
СПИСОК «ЧТО РАБОТАЕТ».....	126
Коротко об этой непростой болезни	127
Займитесь тем, что работает: ищите то, что не работает.....	129
Создаем список «Что работает»	130
Пример списка «Что работает»	144
ГЛАВА 7	
ТРИГГЕРЫ БИПОЛЯРНОГО РАССТРОЙСТВА	150
Ищем источник	151
Симптомы — это плоды, а триггеры — семена.....	151
Находим триггеры: модифицируем и прекращаем действие симптомов биполярного расстройства.....	153
Почему ваш партнер чертовски чувствителен?	155
Корневой триггер.....	156
Коротко о триггерах	158
Поиск триггеров мании у вашего партнера.....	160
Как изменить и пресечь триггеры биполярного расстройства.....	173
Как вы можете помочь.....	173
Надежды на будущее	180
Корневой триггер: заключительный пример	181

ГЛАВА 8

ПАРА БЕРЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

НА СЕБЯ.....	187
Та еще поездочка	188
Что с ней не так?	189
Шаг первый: признать приоритет лечения биполярного расстройства	190
Шаг второй: разделить биполярное расстройство на основные категории симптомов	195
Шаг третий: перечислить симптомы раздражительности Пэм	199
Шаг четвертый: создать список «Что работает».....	203
Знакомство с новыми инструментами	208
Шаг пятый: выявить триггеры.....	209
Шаг шестой: остановить триггеры	215
Как Пэм и Карлос живут сегодня.....	219

ГЛАВА 9

БИПОЛЯРНЫЙ РАЗГОВОР	224
Биполярный разговор — это знак.....	226
Ключевой комментарий	231
Не дайте себя обмануть!.....	233
Ответ вместо реакции дается не сразу	239
Пол и Сьюзан прекращают биполярные разговоры.....	241
Как предотвратить биполярные разговоры.....	246

Содержание

ГЛАВА 10	
ВАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО	251
Страх	253
Непривлекательность.....	254
Злость	256
Давление	257
Чувство вины.....	259
Фрустрация.....	260
Ощущение западни	261
Грусть.....	263
Отчаяние	264
Страх госпитализации.....	265
Одиночество.....	266
Перемены возможны	267
Подходящее время для разговора с партнером.....	270
ГЛАВА 11	
РАБОТА И ДЕНЬГИ.....	273
Работа	275
Деньги	280
Маниакальные траты.....	282
Решение денежных проблем.....	286
У вашего партнера тоже есть чувства.....	292
Как помочь партнеру.....	293
ГЛАВА 12	
С-Е-К-С	300
Приоритет лечения биполярного расстройства	301
Конец отношений	309

Содержание

Прощение.....	310
По тонкому льду.....	312
Советы по улучшению интимной жизни.....	314
ГЛАВА 13	
А КАК ЖЕ ВЫ?.....	320
В болезни и в здравии.....	321
У вас всегда есть выбор.....	327
Просьба о помощи.....	331
Итак, а как же вы?.....	338
ГЛАВА 14	
СУРОВАЯ ПРАВДА	
О БИПОЛЯРНОМ РАССТРОЙСТВЕ.....	340
Прошлое причиняет боль.....	341
Принятие и утраты.....	342
Отпустите прошлое.....	343
Ваш партнер не изменится.....	345
Ваш партнер слишком болен, чтобы измениться (прямо сейчас).....	346
Семья партнера не помогает.....	347
Люди будут говорить глупости.....	349
Побочные эффекты медикаментов.....	350
Без должного лечения биполярное расстройство всегда создает проблемы.....	353
Всеу есть предел.....	354
Дети вас услышат.....	355
Когда биполярное расстройство слишком сильно.....	360

Содержание

Когда вашему партнеру станет лучше.....	361
Всегда задавайте неудобные вопросы.....	362
ГЛАВА 15	
КАК ВНЕСТИ СМЕХ И РАДОСТЬ	
В ВАШИ ОТНОШЕНИЯ.....	364
Займитесь любимым делом.....	366
Антибиполярная зона.....	366
Смейтесь над серьезными вещами	373
«Как будто бы»	374
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МЫСЛЬ	378
ИСТОЧНИКИ	379
Книги.....	379
Сайты	379
Ссылки.....	380
ОБ АВТОРАХ	381

Благодарности

Я прожила с биполярным расстройством более двадцати лет, прежде чем создала комплексный план лечения, который ежедневно помогает мне сохранять стабильное состояние, и получила знания, которыми я делюсь в этой книге. Последние десять лет я живу с Иваном Канисом, и я никогда не смогу подобрать слова, которые в полной мере выразят ему мою бесконечную благодарность за любовь и поддержку. Как и в любой паре, где оба партнера страдают биполярным расстройством, у нас были подъемы и спады, но мы справились. У нас очень крепкие отношения. Мы являемся живыми примерами того, что люди с запущенной формой болезни могут оставаться здоровыми и достаточно стабильными при использовании комплексного плана лечения.

Мне бы хотелось поблагодарить мою семью, особенно Ребекку Альверсон, Эда Фаста, Эллен Шлотфельдт и Дэвида Грейсона Фаста за то, что позволили мне пожить у них, пока я работала над этой книгой. Они не всегда меня понимали, но пытались. Мне бы хотелось поблагодарить свою писательскую группу в Портленде, штат Орегон, за компанию, которая была мне так нужна во время моей уединен-