



Маша Пушкина

**БИПОЛЯРКА:
как живут
и справляются с собой
люди с биполярным
расстройством**

Дополненное издание



Издательство АСТ
Москва

УДК 616.895
ББК 56.14-324
П91

Пушкина, Маша.

П91 Биполярка: как живут и справляются с собой люди с биполярным расстройством, 2-е издание, исправленное / Маша Пушкина. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 224 с. — (Понятная медицина).

ISBN 978-5-17-148179-7

Маша Пушкина — профессиональный переводчик и автор статей о биполярном расстройстве в популярных СМИ, в частности в журналах «Афиша», «Нож» и Psychologies. Основательница Ассоциации «Биполярники» — сообщества людей с биполярным расстройством, которое занимается просвещением, взаимоподдержкой «биполярников» и борьбой со стигмой.

Сегодня ты — суперпродуктивный, активный и целеустремленный, а завтра все твои силы как будто улетают в трубу и остаются только тревоги и страхи. Кажется, что из этой ситуации нет выхода и контролировать этот процесс невозможно... Биполярное расстройство проявляется внезапно и остается на всю жизнь. При этом заболевании самое важное — научиться переживать перепады настроения и снова возвращаться к нормальной жизни.

Хотите понять, каково это — быть «биполярником», ежедневно кататься на американских горках собственного настроения, не знать, каким ты проснешься через неделю — супергероем или несчастной развалиной?

В этой книге люди с биполярным расстройством делятся личным опытом выживания. Они откровенно рассказывают о том, как впервые поняли, что больны, в какой момент решили обратиться за помощью и как в итоге научились жить с этим заболеванием. Недостаточно просто знать, что ты болен, и принимать лекарства. Важно правильно действовать в сложных ситуациях и, как барон Мюнхгаузен, иногда самому вытаскивать себя из болота.

В этой книге собраны реальные истории и методы избавления от американских горок нашего настроения, которые сильно мешают нам жить.

УДК 616.895
ББК 56.14-324

ISBN 978-5-17-148179-7

© Пушкина М., текст
© ООО «Издательство АСТ»

*Посвящается светлой памяти
Людмилы Мочкиной,
самого доброго на свете
психиатра*

ОТ АВТОРА

7



Около трех миллионов человек — столько, согласно мировой статистике, в России людей с биполярным аффективным расстройством. В 2017 году, когда впервые вышла эта книга, об этом заболевании в странах бывшего СССР было известно крайне мало. Истории из жизни американских звезд и сугубо научные статьи — вот и все, что удавалось найти.

С тех пор, кажется, многое изменилось. Словосочетание «биполярное расстройство» (БАР) стало звучать по ТВ и в сети так часто, что это может показаться какой-то странной модой. Но пока такая «мода» достаточно поверхностна: диагноз БАР ставят в России в десятки, а то и сотни раз реже, чем в других странах; врачей, хорошо разбирающихся в этом заболевании, единицы; прове-

Биполярка: как живут и справляются с собой люди с биполярным расстройством



ренной практической информации, как и возможностей получить поддержку, по-прежнему совсем немного.

Тысячи «биполярников» годами не понимают, что с ними происходит, страдают от неподходящего лечения и непонимания окружающих, считают себя неудачниками, дефектными или даже проклятыми. «Если бы только я знал об этом раньше!» — эту фразу я слышала от многих.

Достоверной информации не хватает, зато много мифов и предрассудков. Мы постоянно слышим о том, что люди с психическими расстройствами — непредсказуемые, склонные к преступлениям безумцы, которые несут бред и не способны отвечать за свои поступки. Такое отношение обрекает больных на изоляцию: они решают никому не говорить о своих проблемах из страха быть отвергнутыми.

Между тем, по статистике, каждый четвертый россиянин столкнется в своей жизни с психическими проблемами. Это люди, которых мы видим каждый день. Они учатся, работают, создают семьи. Но им труднее, чем прочим. Ведь кроме повседневных дел, им приходится постоянно сражаться с хаосом внутри



себя: с болью, страхом, отсутствием сил, сбоями в памяти и мышлении.

Эта книга о том, что жизнь с биполярным расстройством может быть благополучной и продуктивной. Но для того, чтобы она стала такой, необходимо взять на себя за нее ответственность: регулярно принимать лекарства, вести здоровый образ жизни и выполнять множество правил, о которых здоровым людям не приходится задумываться.

Ее герои — обычные люди, на долю которых выпало неординарное испытание. Они рассказывают свои очень личные истории: как поняли, что больны, как смогли принять это знание и жить дальше. Каждый из героев нашел свой способ справляться с болезнью: создал группу поддержки, занялся благотворительностью, увлекся спортом. Путь к выздоровлению у каждого из них занял годы: в нашем обществе люди решаются обратиться к психиатру в самую последнюю очередь, уже после смен городов и стран, разрушенных отношений, попыток самоубийств.

Меня впечатлило стремление многих «биполярников» помогать людям, ста-



ратся сделать лучше мир вокруг, как и их жизнелюбие, открытость новому, способность полностью переосмыслить свою жизнь. Это очень сильные люди, достойные не только сочувствия, но и восхищения. Им действительно есть что дать этому миру. Многие исследователи отмечают, что биполярное расстройство связано с творческими способностями: богатым воображением, тонкой интуицией, писательским талантом.

Современной науке еще далеко не все известно о происхождении и развитии этой особенности. Может быть, биполярное расстройство — это вовсе не дефект, а ценное изобретение эволюции, которое дает свои преимущества, если обращаться с ним бережно? Ведь залог равновесия в обществе, как и в природе, — это его разнообразие: способностей, характеров, мнений.

Так что это книга не только для «биполярников» и их близких. Она для всех, кто хочет лучше понимать себя и готов проявить сочувствие к другим, на них не похожим. Для тех, кто понимает, что каждый из нас в чем-то не такой, как все.



Биполярное аффективное расстройство (БАР, устаревшее название — маниакально-депрессивный психоз) — психическое заболевание, которое проявляется в чередовании эпизодов чрезмерно повышенного и пониженного настроения, уровня энергии и активности. Фазы могут быть выражены с разной силой, проявляться в разном порядке и длиться от нескольких дней до нескольких месяцев.

Относится к **аффективным расстройствам**, то есть расстройствам настроения — заболеваниям, связанным с нарушениями в эмоциональной сфере. К этой же группе относят различные формы депрессий.



Фазы биполярного расстройства

Депрессия при биполярном расстройстве проявляется в сниженном настроении, повышенной утомляемости и в отсутствии интереса к тому, что раньше доставляло удовольствие. При этом самооценка падает, возникают мысли о собственной никчемности, бессмысленности жизни, чувство вины, нарушаются аппетит и сон. Для постановки диагноза такое состояние должно длиться не меньше двух недель подряд. Депрессивное состояние при БАР может развиваться без внешних причин, когда в жизни человека, казалось бы, все благополучно.

Мания — период активности, энергичности, общительности и оптимизма значительно более высоких, чем у этого же человека в норме. Настроение и самооценка в этот период взлетают. При этом снижается потребность во сне и усиливается сексуальное желание.

Маниакальные приступы нередко сопровождаются идеями собственного величия, превосходства, богоизбранности. Так,



пациент может утверждать, что он обладает сверхчеловеческими способностями, совершил великое открытие и т. д.

У некоторых людей бывает **дисфорическая мания** — состояние, при котором рост активности сопровождается раздражительностью и агрессией, в том числе направленной на самого себя.

Гипомания — менее выраженная форма мании. При ней повышенное настроение, активность и общительность не приводят к существенным нарушениям нормальной жизни.

Один маниакальный или гипоманиакальный эпизод длится от четырех дней до нескольких месяцев.

При диагностике очень важно заметить случаи гипомании, потому что их наличие отличает биполярное расстройство от хронической депрессии.

Смешанное состояние — проявляется или быстрой сменой (за несколько часов) депрессии и мании, или наличием одновременно признаков и мании, и депрессии.



Биполярное расстройство может быть осложнено **психотическими симптомами**. Это тяжелые нарушения высшей нервной деятельности, которые резко искажают мышление и восприятие пациента. Основные симптомы психоза — бредовые идеи и галлюцинации.

Интермиссия — период между двумя эпизодами, когда психическая деятельность восстанавливается до нормального состояния. В этот период человек с биполярным расстройством ничем не отличается от здорового. Обычно интермиссия длится намного дольше, чем эпизоды болезни.

Ремиссия — исчезновение основных симптомов расстройства на неопределенно долгое время, вплоть до десятков лет. В редких случаях ремиссия наступает спонтанно. Чаще ее поддерживают правильное лечение и образ жизни.

Типы биполярного расстройства



Наиболее распространены следующие типы БАР:

БАР I типа. Заболевание, при котором возникают ярко выраженные маниакальные (или смешанные) эпизоды, чередующиеся с депрессиями.

Иногда при БАР I мания и депрессия сменяют друг друга очень быстро. Это называется **быстроциклическая смена фаз**, и это одна из наиболее трудных для лечения форм биполярного расстройства. Такой диагноз ставят, если в течение одного года сменились четыре и более фазы.

БАР II типа. При этом заболевании не развиваются полноценные мании, но присутствуют гипомании. Они сменяются тяжелыми и длительными депрессиями.

Циклотимия выражается в перепадах настроения, которые не столь сильны, как мания или большой депрессивный эпизод, но при этом выходят за пределы нормальных колебаний.