

«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 присутствует 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 Фелкс, 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 2023

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. Порошиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-112118-1

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

ISBN 978-5-04-112118-1

© Порошина Т.И., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

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

*Посвящается Лорен Престон
Дж. П.*

Содержание

Благодарности.....	9
ГЛАВА ПЕРВАЯ	
Первые шаги.....	11
ГЛАВА ВТОРАЯ	
Приоритет на лечение биполярного расстройства.....	20
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	
Мультиполярное расстройство.....	35
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ	
Основы медикаментозного лечения.....	59
ГЛАВА ПЯТАЯ	
Комплексный план лечения.....	92
ГЛАВА ШЕСТАЯ	
Список «Что работает».....	106
ГЛАВА СЕДЬМАЯ	
Триггеры биполярного расстройства.....	126
ГЛАВА ВОСЬМАЯ	
Пара берет ответственность на себя.....	158
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ	
Биполярный разговор.....	189

Джули Фаст, Джон Престон

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Ваш эмоциональный ответ
на биполярное расстройство..... 212

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Работа и деньги..... 230

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

С-Е-К-С..... 252

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

А как же вы? 269

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Суровая правда о биполярном расстройстве..... 287

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Как внести смех и радость в ваши отношения 309

Заключительная мысль 321

Приложение..... 322

Источники..... 348

Об авторах 350

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 уединенной работы над книгой, отнимавшей много времени. Меган Лумис, Лиза Лэнгфорд Герон, Лиз Наказава, Нэнси Лапалья, Джеки Стерки и Дебра Мэдоу всегда понимали мои страхи, терзания и радости, сопутствующие написанию книги.

Джули Фаст, Джон Престон

Я должна поблагодарить своего натуропата доктора Синтию Филлипс за постоянную поддержку в долгие годы моей болезни. В том числе благодаря ей я попала настолько, что смогла вернуться к жизни. Также огромное спасибо за помощь доктору Стивену Юргенсу, Сюзанне Джеймс и Сьюзан Пикард. Я нахожусь так далеко от многих моих друзей, но они всегда в моем сердце. Пэм Палашес, Сюзанна Бибби, Патриция Мьюнг, Марша Линс и Тереза Линс Ксорба поддерживали меня бесчисленное количество раз в радости и в горе. Мы пережили манию, депрессию, тревожность, гнев и психоз (конечно, все это исходило от меня), но смогли остаться друзьями.

Мне бы хотелось поблагодарить своего соавтора, доктора психологических наук Джона Престона, за его поддержку и профессионализм. Именно он сделал эту книгу особенной. И он же успокаивал меня, когда моей работе мешали перепады настроения. Также хочу выразить благодарность рецензенту издательства Джуэли Гастверт за то, что она попросила меня написать эту книгу. Мой редактор Кайла Сасселл довела мою рукопись до совершенства и многому научила меня в деле редактирования.

И больше всего я признательна поддерживавшим меня людям, которые писали мне на сайтах www.juliefast.com и www.bipolarhappens.com/bhbblog. Это далеко не редкая болезнь. И я мечтаю, чтобы каждый нашел свой план лечения, который будет подходить лично ему, и чтобы все могли прожить счастливую, здоровую и стабильную жизнь. Это действительно возможно.

Джули А. Фаст, 2003

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Первые шаги

Все партнеры людей, страдающих от биполярного расстройства, очень похожи друг на друга. Вы остались в отношениях вместо того, чтобы уйти. Вся основная забота лежит на вас. Когда у вашего партнера острая фаза заболевания, именно вы не даете вашему миру рухнуть. Вам знаком леденящий страх, когда на ваших глазах любимый превращается в абсолютно незнакомого вам человека. Когда ваш партнер болен, именно вам приходится заниматься домом, финансами и детьми — и при этом держать свой страх внутри. Часто ваш партнер слишком болен, чтобы искать помощи. Вы вызываете врачей, а иногда и полицию. Вы следите за тем, чтобы все предписания выполнялись вовремя, чтобы все было сделано. Это слишком большая ответственность для одного человека, но тем не менее как партнер пациента с биполярным расстройством вы все время этим занимаетесь. Эта книга — для вас.

Возможно, ваши жизни уже много лет вращаются вокруг биполярного расстройства вашего партнера. Возможно, ваши способы борьбы с ним перестали работать. Так бывает.

Вы устали?

Из-за того, что вам приходится выполнять столько ролей в отношениях, ваши силы могут быть на исходе. Цель этой книги — помочь вам найти верный баланс между пониманием вашего партнера и оказанием ему помощи, чтобы вы могли уделять время своим целям и мечтам. Эта книга снабдит вас инструментами, необходимыми для обеспечения и поддержки вашего партнера, вместо работы его кризис-менеджером и бессменной нянькой.

Возможно, ваши жизни уже много лет вращаются вокруг биполярного расстройства вашего партнера. Возможно, ваши способы борьбы с ним перестали работать. Так бывает. Однако в этой книге вы узнаете о комплексном плане лечения, который может заменить постоянный контроль кризисов и упростить ежедневные трудности. Вы *сможете* узнать, как поменять неработающие методы на работающие. Способы, предложенные в этой книге, покажут вам, как наилучшим способом использовать свои сильные стороны в сочетании с новыми техниками. Когда вы дойдете до последней главы, у вас будет база для комплексной работы с вашим партнером — база, которая поможет вам создать заслуженные вами стабильные и взаимные отношения.

Что такое комплексный план лечения?

Как вы, без сомнения, знаете, традиционное лечение биполярного расстройства сводится к медикаментам. Безусловно, медикаментозное лечение играет важную роль, и предполагается, что ваш партнер принимает лекарства и находится под наблюдением врача, когда вы читаете эту книгу. Но также известно, что партнеры многих из вас отказываются

идти к врачу или принимать лекарства, а некоторые из вас читают эту книгу, поскольку вашему партнеру для обретения стабильности нужно не только медикаментозное лечение. Решение заключается в комплексном плане лечения, где медикаменты — только часть плана, который включает в себя питание, физкультуру, режим сна и перемены в образе жизни, а также изменение поведения и распознавание триггеров.

Комплексное лечение предполагает, что человек не может изменить какую-то часть своей жизни, не изменив остальные. При использовании комплексного подхода к лечению биполярного расстройства ваша роль как партнера становится столь же важной, как и работающих с вашим партнером врачей. Хорошая новость в том, что многие люди с биполярным расстройством могут войти в стабильную фазу, как только у них появится план лечения, который поможет им предотвратить симптомы, характерные для данного расстройства. Суть в том, чтобы отыскать инструменты, которые позволят вам обоим правильно переживать подъемы и спады. В этой книге вы найдете все необходимое.

Правильный диагноз

«*Биполярная любовь*» не задумывалась как руководство по диагностике (хотя отчасти диагноз будет обсуждаться в главе 3). Предполагается, что вашему партнеру уже поставил диагноз лицензированный психиатр, хотя сейчас многих людей диагностируют специалисты широкого профиля или другие специалисты по психическому здоровью, которые могут обладать или не обладать умениями, необходимыми для лечения этого недуга. Вы должны понимать, что некоторые психотерапевты достаточно квалифицированы, чтобы диагностировать (или

лечить) биполярное расстройство, но не все они прошли соответствующие тренинги. Важно, чтобы оценку состоянию вашего партнера дал специалист по психическому здоровью, специализирующийся на лечении серьезных психических заболеваний. Иными словами, не важно, кто диагностирует вашего партнера, главное — чтобы диагноз был ясным и правильным.

Как вовлечь своего партнера

Поначалу может быть трудно убедить партнера использовать инструменты, данные в этой книге. Как вы, вероятно, знаете, биполярное расстройство имеет много фаз. Вам будет проще, если вы будете знать, насколько прямо сейчас стабилен ваш партнер по шкале от 1 до 10. Если ваш партнер находится в стабильной фазе и хочет проделать с вами эту работу, ставится оптимальная оценка в 10 баллов, и вы можете вместе работать с этой книгой. Если же ваш партнер для этого слишком болен или находится в больнице, выставляется минимальный 1 балл, и вы можете пользоваться этой книгой самостоятельно, а вводить новые техники, когда ваш партнер станет более стабильным. Если ваш партнер находится в промежуточной фазе, сделайте вывод самостоятельно. Настоятельно рекомендуется сперва прочитать эту книгу и измениться самому и только потом привнести изменения в жизнь партнера, особенно если ваш партнер не в состоянии выполнять задания по этой книге с самого начала.

Кризисные ситуации

Если вы сейчас находитесь в кризисной ситуации — то есть ваш партнер ушел, у него началась острая фаза, он лежит в больнице, перестал принимать лекарства или от-

казывается от вашей помощи, естественно, вам придется использовать эту книгу иначе. Если у вас случился подобный кризис, сначала сосредоточьтесь на себе и выполните рекомендации по собственным изменениям. Затем, когда все уляжется, вы сможете предложить изменения и партнеру. Если ваш партнер находится в стабильной фазе и планирует работать с вами по этой книге, радуйтесь — это отличный старт.

Реальность биполярного расстройства

Всегда помните, что хотя поведение при биполярном расстройстве является негативным и деструктивным, оно ненамеренно и человек не стремится наказать вас или кого-то еще. Когда человек находится в разгаре перепадов настроения, сострадание приходит не сразу. Эта мысль поможет вам начать работать с этой книгой.

«*Биполярная любовь*» — это не волшебная таблетка. Очень легко надеяться и радоваться, когда видишь нечто новое, но когда станет трудно (или ваш партнер не проявит мгновенной реакции), так же легко вернуться к старым моделям, где вам приходится делать все самому, чтобы сохранить отношения. А может, ваш партнер слишком болен, чтобы отреагировать. В случае, а также если ваш партнер испытывает острый стресс или у него нарушено мышление, он может быть не способен провести какую бы то ни было работу. Естественно, это вас расстроит. Но вы не одиноки. На начальном этапе очень многие партнеры людей с биполярным расстройством должны выполнять всю работу самостоятельно.