

СВЕТЛАНА БОЗРОВА

# БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

МОЯ РЕАЛЬНОСТЬ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

**УДК 616.89**

**ББК 56.14**

**Б76**

**Бозрова, Светлана.**

Б76      Биполярное расстройство. Моя реальность. / Светлана Бозрова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Хроника моей болезни)

ISBN 978-5-17-168679-6

В своей откровенной книге «Биполярное расстройство. Моя реальность» Светлана не только делится собственным опытом, но и разрушает стереотипы, связанные с психическими расстройствами. Она честно рассказывает об эмоциональных перепадах, где периоды полного отчаяния, боли, страха и даже попыток суицида сменяются бодростью, приливом сил и ощущением собственного всемогущества.

Эта книга для тех, у кого диагностировано БАП, их родных и друзей, а также для всех, кто хочет заглянуть в сложный и загадочный мир психиатрии.

Диагноз БАП — это не конец, а новая точка старта. С ним можно научиться не выживать, а по-настоящему жить!

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-17-168679-6

© Бозрова С., текст

© Ананьева Ю., фотография

© ООО «Издательство АСТ», оформление

ФАЗА 1

ДЕПРЕССИЯ



## МЕЧТЫ О БУДУЩЕМ

«Привет! Меня зовут Света, мне 21 год, и сегодня я улетаю в Берлин», — так сказала бы я вам 1 июня 2012 года, более десяти лет назад. Я заканчивала четвертый курс биологического факультета МГУ и была на пороге новой жизни. Новой жизни! Да, действительно, оказалось, новой жизни...

Я была талантливой студенткой, и мой профессор решил послать меня на четырехмесячную стажировку в дружественные ему лаборатории Берлина. Он спросил у меня, хочу ли я поехать. Придется много работать, жить в чужой стране, говорить на чужом языке. «Конечно, да!» — не задумываясь, ответила я. Было все равно, что я не говорю по-немецки и давно уже не практиковала английский. Что на четыре месяца оторвусь от дома, от любимого. Ведь это такая возможность! Такой шанс попасть в мировую науку!

Всю жизнь я готовила себя к тому, чтобы делать благородное дело. Именно поэтому я поступила на биологиче-

ский факультет — на медицинский все же решила не поступать — казалось, морально не вывезу. «Изобретать лекарства от тяжелейших болезней — вот это счастье!» Так я думала. И вкладывала все свои силы в это дело. Помимо учебы на факультете я практически сразу же начала работать по специальности, я метила в большую науку. Конечно, не только благородные мысли мной руководили, но и тщеславие. Общаться с именитыми учеными, публиковаться в журналах, работать в лучших институтах — все это невероятно меня прельщало.

**ВСЮ ЖИЗНЬ Я ГОТОВИЛА СЕБЯ  
К ТОМУ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ  
БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО.**

И вот он наступил — тот самый шанс. Мой молодой человек был не сильно рад перспективе расстаться со мной на четыре месяца, но я не обращала на это внимания. Да и отношения за четыре года у нас стали уже не такие горячие, как мне хотелось бы. Не то, чтобы я остыла — я просто перестала ставить отношения в приоритет. Мне хотелось яркой карьеры и блестящего будущего. Ему просто хотелось быть со мной. Ну, стажировка, так стажировка. Я начала готовиться.

Полгода я изучала немецкий язык и усиленно работала над проектами в лаборатории. Я очень мало спала и очень много времени проводила за учебой. «Света, ты так надорвешься», — говорили мне родители и молодой человек. Но я была уверена, что я знаю лучше.

За месяц до отъезда я приняла решение расстаться с парнем. Я любила его, но мне казалось, что мне нужно порвать все связи со старым, чтобы в жизнь пришло что-то новое. Я жила ожиданием этого нового, необъяснимого нового, про которое я не знала ничего, но о котором так мечтала!

## СОЖАЛЕНИЕ И СТРАХ

«Как я ошибся, как наказан» — эта фраза из «Евгения Онегина» была бы хорошим эпитафием к тому, что происходило со мной в дальнейшем.

Очень скоро я пожалела о своем решении расстаться. Я пришла с повинной — но было уже поздно. Мой партнер влюбился в другую девушку. Я рыдала от отчаяния и боли, что меня больше не любят, и при этом вся ситуация — моих рук дело. Уезжать на стажировку мне тоже уже не хотелось. Было очень страшно от того, что я буду там совсем одна. Впрочем, выбора у меня уже не было.

Я села в самолет с неприятным предчувствием чего-то тревожного и со слезами на глазах.

# СТАЖИРОВКА

Первый месяц моего путешествия прошел в каком-то тумане. Я работала в лаборатории под руководством молодого аспиранта. Я ему очень не нравилась. Хотя, я не уверена, что ему вообще кто-то нравился. Однако его недовольство каждым моим шагом заставляло меня чувствовать себя очень уязвимо и бесконечно сильно давило на и так еще не окрепшую самооценку.

Я совершила несколько попыток вести светскую жизнь и сходить куда-нибудь. Все они закончились полным фиаско и желанием лежать, накрывшись одеялом с головой. Работа без выходных бесконечно утомляла. Мои коллеги говорили по-английски, но влиться в их компанию было невозможно — отвернувшись от меня, они моментально переходили на свой родной язык. Мне очень хотелось всем нравиться, и это тоже отнимало много сил. Все свои знания я как будто растеряла — когда даже не знаешь, где что лежит, чувствуешь себя очень беспомощной.

**МНЕ ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ  
ВСЕМ НРАВИТЬСЯ,  
И ЭТО ТОЖЕ ОТНИМАЛО  
МНОГО СИЛ.**

Через месяц я сменила лабораторию, но продолжила работать в предыдущем институте по выходным. Снова надо узнавать коллектив, снова — беспомощность в работе. Коллеги были очень дружелюбны, но опять же секунда — и они говорят по-немецки, а ты беспомощно смотришь по сторонам.

Мне пришлось переехать в общежитие при новой лаборатории. В нем не было интернета и водились тараканы. А на кухне постоянно пахло индийской едой. Пообщаться с друзьями и родственниками я теперь могла только после работы в библиотеке при институте.

Мой день отныне был устроен следующим образом. В семь утра я вставала и полтора часа добиралась до места работы. Работала примерно до семи-восьми вечера и полтора часа ехала домой. Зайти в магазин и купить еды часто не удавалось, потому что продуктовые в Берлине закрывались в 6 вечера. Питание мое стало сбивчивым и, мягко говоря, неполноценным. В выходные было попроще — работа началась в одиннадцать утра и уйти можно было около пяти.

Я была полна упорства. Да, тяжело, да, хочется плакать. Но разве большая наука дается легко? Зато какая у меня потом будет строчка в резюме! Я очень старалась. И, когда меня совсем накрывало, ходила плакать в туалет.

Скоро у меня начались проблемы с едой. Я как будто бы не могла наесться и часто ела до рези в желудке. Потом ругала себя, плакала, что плохо выгляжу, что плохо себя чувствую. Я наказывала себя за слабую силу воли, переставала есть вообще. Потом снова не могла остановиться. Спустя время

я перестала чистить зубы. Для этого надо было идти в другой конец коридора, а я, придя с работы, падала замертво на кровать и засыпала. Утром звонил будильник, и я срывалась, боясь опоздать на работу.

Затем я перестала умываться. Мне невыносимо, тягостно хотелось домой. Казалось, что стоит мне приехать, оказаться дома, с родителями и друзьями, как весь этот кошмар отступит. Каждый день я смотрела в календарь и считала дни до отъезда.

Однажды я внезапно поймала себя сидящей ночью на земле в пролеске между библиотекой и общежитием и безысходно рыдающей. «Это же должно когда-то закончиться. Должно. Почему так медленно тянутся дни, почему приходится считать даже часы, минуты?» — такие мысли крутились у меня в голове. Я с усилием встала с земли.

Если бы я знала тогда, что я уже больна, я бы не поверила. Все свои отклонения в питании, гигиене и настроении я списывала на слабость воли. Эту же мысль подогревал и мой московский научный руководитель. «Света, почему вас не было в воскресенье на работе?» — прочитала я однажды утром сообщение от него у себя в телефоне. Сил отвечать у меня не было, но внутри начала подтачивать совесть. Действительно, почему? «Я должна, должна заставить себя работать лучше. Должна заставить себя снова похудеть». «Мне станет, конечно, легче, когда я приеду в Москву». «Вот тогда я возьмусь за себя, там все получится». Такие мысли роились у меня в голове, а между тем мне становилось все хуже.

**ЕСЛИ БЫ Я ЗНАЛА ТОГДА, ЧТО Я УЖЕ  
БОЛЬНА, Я БЫ НЕ ПОВЕРИЛА.  
ВСЕ СВОИ ОТКЛОНЕНИЯ В ПИТАНИИ,  
ГИГИЕНЕ И НАСТРОЕНИИ  
Я СПИСЫВАЛА НА СЛАБОСТЬ ВОЛИ.**

Я начала чувствовать слабость днем на работе. Я постоянно хотела спать. Я могла наесться до боли в желудке, а потом плакать от отвращения к себе. Моя привычная одежда перестала застегиваться на мне. Более или менее нормально я себя чувствовала, только когда сидела и не двигалась. Но я продолжала упорно ездить на работу, вставать в семь утра и винить себя в происходящем.

## **ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ**

Настал день отъезда домой. Я чувствовала радость впервые за четыре последних месяца. Наконец-то все наладится. Наконец-то уйдет это изнурительное чувство усталости и тоски.

Самолет приземлился в Москве. Какое счастье, что я справилась с этой стажировкой, с этим испытанием. Как

хорошо, что все закончилось! Если бы я знала, что все только начинается...

Первым делом я встала на весы. Плюс восемь килограммов. Я почувствовала бесконечное отвращение к себе. Я посмотрела на себя в зеркало. Кожа серая, с воспалениями, фиолетовые синяки под глазами. Провела рукой по волосам — огромная прядь осталась в ладони. На зубы смотреть я не стала. Кто же это там в зеркале, неужели это я?.. Но все должно быть теперь хорошо, я же дома!

Дисциплина. Мне не хватает дисциплины. Просто наконец-то включи силу воли и сделай со своей жизнью то, что нужно. Внутри я словно подхлестывала себя. Но моя метафорическая лошадь уже лежала в бессилии, и делать это было бесполезно.

**ДИСЦИПЛИНА.  
МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ДИСЦИПЛИНЫ.  
ПРОСТО НАКОНЕЦ-ТО ВКЛЮЧИ  
СИЛУ ВОЛИ И СДЕЛАЙ СО СВОЕЙ  
ЖИЗНЬЮ ТО, ЧТО НУЖНО.**

У меня была неделя, чтобы освоиться в Москве перед началом учебы и работы в лаборатории. Я была уверена, что московский воздух вылечит меня, и старалась жить так,

как жила до стажировки. Но чуда почему-то не происходило. Я была все такой же уставшей и изнуренной. Добавилось и раздражение на родителей, которые почувствовали неладное. «Тебе бы к врачу сходить, Свет», — обеспокоенно и навязчиво повторяла мама. «Все со мной в порядке!» — огрызалась я, отлично понимая, что до порядка мне очень и очень далеко.

Я начала работать и снова приезжала рано утром в лабораторию. Ходила на лекции. Начала чистить зубы. Но что-то было не так. Это было невозможно сформулировать, но я как будто утратила смысл жизни. Смысл всего, что я делаю. Я помнила о своих мечтах стать ученым, но не чувствовала ничего. Хотелось только лежать с головой под одеялом. Не двигаться. Не думать. А еще лучше — не дышать вовсе.

## ПЕРВЫЙ ЭПИЗОД

Сейчас совершенно ясно, что это был мой самый первый эпизод депрессии. Апатия, отсутствие сил, подавленность — все эти симптомы говорили сами за себя. Но ни я, ни окружающие меня люди прежде не сталкивались с психиатрией. Подсказать мне, что происходит, было некому. Я же сама настолько привыкла полагаться на свою выносливость и силу воли, что совершенно не понимала, что случилось. Впрочем, остатки сил еще были со мной.

**СЕЙЧАС СОВЕРШЕННО ЯСНО,  
ЧТО ЭТО БЫЛ МОЙ САМЫЙ ПЕРВЫЙ  
ЭПИЗОД ДЕПРЕССИИ. АПАТИЯ,  
ОТСУТСТВИЕ СИЛ, ПОДАВЛЕН-  
НОСТЬ — ВСЕ ЭТИ СИМПТОМЫ  
ГОВОРИЛИ САМИ ЗА СЕБЯ.**

Однажды я простыла, но мне не на кого было оставить эксперименты в лаборатории. Утром я выпивала «Нурофен» для снижения температуры и шла работать. Приходила домой — и падала замертво. Это продлилось семь дней. В голове моей не было никаких мыслей кроме памяти о том, что я должна работать.

Оглядываясь назад, я понимаю, насколько чудовищным было то, что я с собой делала. Изношенный организм жил на остатках сил, я в любой момент могла «упасть» и больше не встать. Что происходило у меня в голове, я не помню совершенно. Темная ночь в душе — такое описание лучше всего подходит под мое тогдашнее состояние. Я не плакала, не грустила. Я, как робот, выполняла повседневные действия и плыла в сером тумане на последнем издыхании.

Однажды я легла днем спать и проснулась от того, что в комнату вошла мама. Я подскочила на кровати. «Света,

у тебя абсолютно безумный взгляд», — сказала она в испуге. Я по привычке огрызнулась, что со мной все в порядке, просто не надо меня резко будить. Но страх на ее лице врезался мне в память.

Я становилась все больше и больше одержима работой. Я перестала думать о чем-либо другом. Однако работа больше не приносила мне удовольствия. Ничего не приносило мне удовольствия. Я работала лишь потому, что в голове у меня стучало: «Надо, надо, надо. Ты должна быть сильной». Дни мешались с ночами, вокруг все было серым.

**НИЧЕГО НЕ ПРИНОСИЛО  
МНЕ УДОВОЛЬСТВИЯ.**

Я изо всех оставшихся у меня сил старалась наладить свою жизнь. Пыталась привести в порядок питание. Я даже каким-то образом скинула несколько килограммов, но главная причина моей боли — ненависть к себе — оставалась со мной.

Я вставала на весы и видела там не цифры, а надпись «Ты отвратительна». Ощущение, что наказав себя отсутствием еды, я искуплю свою вину (перед кем?), было очень обманчиво. В какой-то момент я перестала вставать на весы и просто