

Перевод
Эльвиры
Кондуковой

ДЭВИД
МИКЛОВИЦ

СПАСИТЕЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Гид по комфортной
и полноценной жизни
с биполярным
расстройством

МИОО

David Miklowitz

The Bipolar Disorder Survival Guide

What You and Your Family Need to Know

THE GUILFORD PRESS

New York London

Дэвид Микловиц

Спасительное равновесие

Гид по комфортной
и полноценной жизни
с биполярным расстройством

Перевод с английского
Эльвиры Кондуковой

Москва
МИФ
2025

УДК 616.895.3
ББК 56.145.6
М14

Научный редактор Дмитрий Ковпак

На русском языке публикуется впервые

Микловиц, Дэвид

М14 Спасительное равновесие. Гид по комфортной и полноценной жизни с биполярным расстройством / Дэвид Микловиц ; пер. с англ. Э. Кондуковой. — Москва : МИФ, 2025. — 608 с.

ISBN 978-5-00214-766-3

В книге клинического психолога Дэвида Микловица подробно анализируется биполярное расстройство, включая его различные формы и особенности. Автор представляет свою уникальную методику, известную как семейно ориентированная терапия. Это издание будет полезно не только специалистам, но и прежде всего пациентам, страдающим от этого расстройства, а также их семьям и близким, стремящимся к стабильной и полноценной жизни без лишних стрессов и рецидивов.

УДК 616.895.3
ББК 56.145.6

Книга не пропагандирует употребление алкоголя, табака, наркотических или любых других запрещенных средств. Согласно закону РФ приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, а также культивирование психотропных растений являются уголовным преступлением. Употребление алкоголя, табака, наркотических или любых других запрещенных веществ вредит вашему здоровью.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2019 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
and the following credit:
Published by arrangement
with The Guilford Press
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «МИФ», 2025

ISBN 978-5-00214-766-3

Оглавление

Отзывы	7
Предисловие	9
Введение. Биполярное расстройство: современный взгляд на проблему	13
 Часть I. Опыт лечения и диагностики биполярного расстройства	 31
Глава 1. Как эта книга поможет вам выжить и преуспеть	33
Глава 2. Природа биполярного расстройства	49
Глава 3. Суждение врача: постановка точного диагноза	76
Глава 4. «Это болезнь или это я?»: как примириться с диагнозом	118
 Часть II. Предпосылки эффективного лечения	 141
Глава 5. Откуда берется биполярное расстройство: генетика, биология и стресс	143
Глава 6. Чем помогут лекарства и психотерапия	187
Глава 7. Как примириться с приемом лекарств	254
 Часть III. Практические методы поддержания ментального здоровья	 281
Глава 8. Как управлять своим настроением	283
Глава 9. Как предотвратить маниакальный эпизод	332
Глава 10. Как остановить спираль депрессии	381

Глава 11. Преодоление суицидальных мыслей и чувств	425
Глава 12. Только для женщин	449
Глава 13. Успех дома и на работе	484
Глава 14. Есть ли у моего ребенка биполярное расстройство?	538
Дополнительная литература	601
Благодарности	604

ОТЗЫВЫ

Раньше я тратила уйму времени на поиск советов по управлению моим биполярным расстройством в интернете. Теперь, когда мне нужны новые идеи, как облегчить свое состояние, я обращаюсь к этой книге. Это потрясающий источник, богатый новаторскими и действенными стратегиями адаптации. В процессе чтения складывается впечатление, что автор обращается именно к вам — доктору Микловицу действительно безразличны его пациенты.

Кристина С., Хьюстон, Техас

Эта простая и понятная книга окажет неоценимую помощь тем, кто страдает биполярным расстройством, а также их семьям. Я настоятельно рекомендую ее и абсолютно уверен в ее ценности.

*Кей Редфилд Джеймисон, доктор психологии,
автор книг «Беспокойный ум»
и «Роберт Лоуэлл, поджигающий реку»*

Эта книга — настоящее благословение. Мы с ужасом и болью наблюдали за прогрессированием болезни у нашей дочери. Как жаль, что в то время еще не было книги доктора Микловица, способной стать проводником в этом сложнейшем путешествии. Она не только доступно раскрывает суть биполярного расстройства больным и их близким, но и указывает путь к стабильному настроению и полноценной жизни.

Вики Г., Санта-Моника, Калифорния

Доктор Микловиц — опытный терапевт и искусный исследователь, чья многолетняя работа с людьми, страдающими биполярным расстройством, нашла отражение в этой книге. Если вы или ваши близкие столкнулись с биполярным расстройством, настоятельно рекомендую ее.

Мария Фристад, доктор психологии, Американская коллегия профессиональной психологии (American Board of Professional Psychology, ABPP), Департамент психиатрии и поведенческого здоровья, Медицинский центр Wexner Университета штата Огайо

Авторитет, равнодушие и опыт автора чувствуются в каждом абзаце книги... Ее стоит прочесть.

Представитель Национальный альянс по борьбе с психическими заболеваниями (National Alliance on Mental Illness, NAMI)

Рекомендована для библиотек образовательных учреждений, а также для средних и крупных общественных библиотек.

Журнал Library

Предисловие

Биполярное расстройство может стать отличным учителем. Это вызов, способный подготовить вас к тому, чтобы справиться со всеми остальными препятствиями в вашей жизни.

Кэрри Фишер

Я впервые заинтересовался биполярным расстройством (БАР) в 1982 году, когда, будучи стажером-психологом в медицинском центре Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (University of California Los Angeles, UCLA), вместе с коллегой руководил группой поддержки людей с биполярным расстройством. Работа оказалась непростой, но меня поражало, как члены группы — мужчины и женщины в возрасте от 19 до 50 лет — самостоятельно научились справляться со своим заболеванием. Они стали обращаться за медицинской и социальной помощью при первых признаках рецидивов, получать эмоциональную поддержку от близких и друзей, а также отделять себя от расстройства и бороться с его стигматизацией. Все они понимали, что для полноценной жизни одного приема лекарств недостаточно.

Этот опыт вдохновил меня выбрать тему диссертации по биполярному расстройству, в частности о семейных отношениях среди подростков старшего возраста и молодых людей, только что выписанных из больницы. В последующие десятилетия я лечил или контролировал лечение сотен людей с биполярным расстройством — как молодых, так и пожилых, — а также сотрудничал с их семьями в контексте моих исследований и клинической практики. Люди, приходившие в мой кабинет, пребывали

в различных клинических состояниях, имели уникальные проявления расстройства и убеждения в том, как его лечить; в их генетическом, биологическом или семейном прошлом присутствовали конкретные факторы, способствовавшие расстройству. Они по-разному представляли себе, что это значит для их будущего. Многие имели любовно-ненавистные отношения с болезнью: они ценили интенсивность эмоциональных переживаний, которые дарит мания, но ненавидели ее за периоды депрессии, непредсказуемость, а также эмоциональный, практический и финансовый ущерб, нанесенный их жизням.

В результате моего долгосрочного сотрудничества (в 1979–1997 годах) с покойным профессором UCLA Майклом Голдштейном была разработана *семейно-ориентированная терапия* (СОТ) — метод, который помогает людям с биполярным расстройством и их семьям справляться с рецидивами болезни. Данные моих экспериментальных исследований в Университете Колорадо и работы с коллегами из UCLA свидетельствуют о том, что люди, получающие СОТ и лекарства, имеют более низкие показатели рецидивов и менее тяжелые симптомы, чем люди, получающие индивидуальную поддерживающую помощь и лекарства. Улучшения наблюдаются в течение до двух лет после начала семейного лечения. Наши последние исследования показали, что подростки с биполярным расстройством также извлекают пользу от сочетания СОТ и лекарств в виде более мягких симптомов и более быстрого восстановления после рецидивов болезни. В исследованиях, финансируемых Национальным институтом психического здоровья, Фондом исследований мозга и поведения и различными семейными фондами, приняли участие более 1000 человек. Они различались по возрасту, этнической принадлежности, расе и социально-экономическому статусу и включали людей, переживающих свой первый маниакальный или депрессивный эпизод, а также тех, кто болеет большую часть своей жизни; людей, для которых расстройство создает лишь периодические проблемы в жизни, и тех, кто постоянно попадает в больницы; людей в самых разных жизненных ситуациях и семьях.

Я написал эту книгу в ответ на потребность, выраженную практически всеми, с кем я работал, а также их семьями. Люди с расстройством желают большего понимания со стороны своих супругов/партнеров, родителей, братьев и сестер и коллег. Члены их семей, в свою очередь, хотят знать, как лучше помочь своему родственнику с биполярным расстройством, не впадая в раздражительность и избегая проявлений чрезмерного контроля и опеки. И пациенты, и их семьи задают основной вопрос, на который пытается ответить эта книга: как люди с расстройством могут стабилизировать настроение и вести более полноценную жизнь, принимая лекарства и справляясь с ограничениями, которые накладывает болезнь?

ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ?

Это книга о расширении возможностей пациента — признании реалий вашей болезни и возможных мерах по предотвращению рецидивов. Я твердо убежден, что лучше всего справляются с расстройством люди, которые научились распознавать триггеры своих циклов настроения и минимизировать их влияние. Они соблюдают режим приема лекарств и имеют доверительные отношения со своими врачами. У них есть постоянно наблюдающие их психиатры, или они посещают группы поддержки. Они научились ценить своих членов семьи — часто только близкие оставались с ними во время и после рецидивов болезни. Они стремятся как можно больше узнать о болезни из книг, статей или конференций, регулярно общаться с товарищами по несчастью и помогать им. Они научились жить с расстройством и достигать своих целей несмотря ни на что.

На той группе поддержки биполярного расстройства много лет назад меня впечатлила способность и готовность участников заботиться друг о друге, а также о себе. Один из участников группы регулярно ездил в местный стационар, чтобы рассказать другим пациентам о преимуществах медицинской и психосоциальной помощи в Клинике нарушений настроения UCLA. Если

у кого-то из группы начинался рецидив, другие быстро распознавали ранние предупреждающие признаки и предлагали помощь. Члены группы откровенно общались друг с другом, не скрывая и неприятных деталей.

Мне хотелось бы, чтобы эта книга выполняла ту же функцию, что и группа поддержки. Я искренне надеюсь, что после прочтения вы почувствуете себя менее одинокими в своей борьбе, поймете, что существуют эффективные методы лечения, и у вас под рукой будет план действий: как предотвратить разрушительное влияние перепадов настроения на вашу жизнь. Также я надеюсь, что в этой книге вы найдете и сумеете использовать то, что должны знать, даже если это не всегда приятно слышать. Больше всего я хочу, чтобы вы и члены вашей семьи убедились в том, что вы можете вести полноценную жизнь и достичь своих личных целей, несмотря на болезнь. Я желаю вам больших успехов в преодолении последствий биполярного расстройства.

Биполярное расстройство: современный взгляд на проблему

Эта книга посвящена людям, столкнувшимся с биполярным расстройством: у себя или у близких. Основная цель — познакомить читателей с достижениями в этой области и новыми подходами к лечению и самоконтролю. Некоторые потрясают, другие менее заметны, но большинство специалистов подтвердят, что сегодня люди с биполярным расстройством имеют лучшие перспективы, чем 10–20 лет назад. Сейчас им доступно больше вариантов лечения, чем раньше. Психотерапия все чаще признаётся эффективным дополнением к традиционным лекарствам; данные рандомизированных исследований подтверждают эффективность новых методов медикаментозного лечения, а практикующие врачи охотнее применяют подходы альтернативной и дополнительной медицины.

УНИКАЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТИ И ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Важно отметить постепенный сдвиг в подходе специалистов к людям с проблемами психического здоровья. Мы теперь признаём уникальность каждого индивидуума, и это проявляется в том, как мы диагностируем биполярное расстройство, в уровне и характере вовлеченности пациентов и членов их семей в планирование лечения, а также в стремлении к *индивидуально подобранному лечению* — соотносению личных характеристик с эффективными методами