

УДК 616.895
ББК 56.14-324
П91

Пушкина, Маша

П91 Биполярный вопрос: продвинутый гид по БАР / Маша Пушкина. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 352 с. — (Психиатрия. Жизнь с диагнозом). ISBN 978-5-17-168671-0

Биполярное расстройство — это не просто перепады настроения от мании до депрессии. Это повседневная жизнь, в которой обычные вещи — карьера, отношения, рождение детей — превращаются в сложный квест. Мир становится ярче, острее, а иногда — болезненнее.

Перед вами глубокое исследование жизни с БР за пределами базовых рекомендаций. Здесь нет простых ответов, зато есть честный разговор о том, что часто остается за кадром. Вы узнаете:

- как строить карьеру, когда ваша продуктивность неподвластна графикам;
- как сохранить любовь, не превращая близких в спасателей;
- почему биполярный мозг мыслит иначе;
- что нужно знать женщинам с БР и их мужьям, которые хотят иметь детей;
- как выглядят первые признаки биполярного расстройства у подростков.

И многое другое.

Эта книга для вас, если вы уже знаете, что такое биполярное расстройство и как выжить с этим непростым диагнозом. И теперь вы хотите разобраться, как построить полноценную и насыщенную жизнь, сохраняя при этом душевное равновесие.

Читать книгу можно с любой главы, которая для вас актуальна.

Каждая из глав включает подробную информацию о проблеме, примеры из личных историй биполярников, а также практические рекомендации и психологические техники самопомощи.

УДК 616.895
ББК 56.14-324

ISBN 978-5-17-168671-0

© Пушкина М., текст
© Скочиленко А., илл.
© ООО «Издательство АСТ»

Команда

Автор: Маша Пушкина

Научный редактор: Евгений Касьянов

Литературный редактор: Денис Морохин

Иллюстрации: Саша Скочиленко

Благодарности

От всей души благодарю всех, кто сделал возможным создание этой книги! Это:

Светлана Катая — журналист, клинический психолог, автор блога о биполярном расстройстве и создатель мерча BAR.CODE

Александр Хохлов — популяризатор космонавтики

Сергей Нерушай

Павел Ворожейкин

Дмитрий Байков

Ольга Герман — менеджер моих проектов на Planeta.ru

А также все 137 участников краудфандинга!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Светлой памяти психиатра Анны Владимировны Ушкаловой, которая была чуткой хранительницей ментального здоровья многих мам и их детей.

В 2019 году мы вместе с психиатром Евгением Касьяновым и участниками пациентского сообщества «Ассоциация Биполярники» написали книгу «Биполярное расстройство: гид по выживанию для тех, кто часто не видит белой полосы». Она стала первым в России пособием, созданным специально для людей с расстройствами биполярного спектра, а также их близких. И, к моему удивлению, наш гид до сих пор остается единственным в своем роде.

Из-за узкой специализации книги я не рассчитывала, что у нее будет большая аудитория. Однако «Гид по выживанию» стал настоящим бестселлером! Его переиздавали несколько раз. Более 14 ты-

сяч печатных и тысячи электронных книг разошлись по всей стране и даже за ее пределами.

Мне писали читатели из Омска, Сургута, Петрозаводска, Краснодара и многих других городов и рассказывали, что это пособие помогло им разобраться, что с ними происходит и как с этим жить. Врачи-психиатры и психотерапевты говорили, что рекомендуют эту книгу своим клиентам.

Присылали мне, конечно, не только благодарности, но и критические отзывы, а также самые разные вопросы. Например, «Напишите подробнее, как именно биполярное расстройство начинается в подростковом возрасте?» «Почему ничего не сказано от том, что течение биполярного расстройства у женщин отличается от такового у мужчин?» Поначалу я вносила небольшие дополнения в новые издания гида. Но вскоре поняла, что это бесполезно — их слишком много!

Значит, настало время выпустить в свет новую книгу — продолжение «Гида по выживанию». За прошедшие пять лет я собрала массу новой информации о биполярном расстройстве и теперь спешу ею с вами поделиться.

Первый гид я писала как активист и организатор пациентского сообщества. Второй — уже как клинический психолог и когнитивно-поведенческий терапевт. Я веду психообразовательные занятия и консультирую людей с расстройствами биполярного

спектра, благодаря чему могу поделиться в этой книге наблюдениями из собственной практики.

Эта книга раскрывает новые аспекты жизни с биполярным расстройством и детально отвечает на вопросы:

Как строить карьеру, когда ваша работоспособность крайне нестабильна?

Как создать и не разрушить поддерживающие отношения?

Что нужно знать женщинам с биполярным расстройством, которые хотят иметь детей?

Как выглядят первые признаки биполярного расстройства у подростков, и как помочь юноше или девушке с ними справиться?

Почему многие биполярники испытывают проблемы с вниманием и памятью? Как можно тренировать мозг?

Правда ли, что люди с биполярным расстройством более творческие и способные?

Откуда произошло биполярное расстройство и дает ли оно какие-то преимущества его обладателям?

Научным редактором этого пособия выступил соавтор первого гйда Евгений Касьянов — врач-психиатр, кандидат медицинских наук и старший научный сотрудник НМИЦ психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева.

Начинать читать книгу можно с любой главы, которая для вас актуальна. Каждая из глав включает подробную информацию о проблеме, примеры из личных историй биполярников, а также практические рекомендации и психологические техники самопомощи.

Если вы еще не читали мою первую книгу «Биполярное расстройство: Гид по выживанию» — не беда, вы все равно поймете, о чем идет речь. Если же вам не хватает базовой информации о биполярном расстройстве, о его симптомах, методах лечения и психотерапии — то удобнее начать с первой книги.

Ресурсы моего сообщества «Ассоциация Биполярники»:

ВКонтакте: vk.com/bipolarniki

Telegram: <https://t.me/Bipolarniky>

Почта: bipolarniky@gmail.com

Глава 1

Биполярное расстройство и карьера: как поддерживать работоспособность

Это я — пытаюсь сохранить
ментальное равновесие



«Карьера с биполярным расстройством похожа на постоянное балансирование на одноколесном велосипеде над пропастью и одновременное жонглирование шариками. Когда начинается спад, нужно вытаскивать себя из него, но при этом не ругать, ведь непримиримый внутренний критик может сильно усугубить депрессию. Когда идет подъем, нужно ловить волну, но не слишком активно, ведь это может разогнать манию», — Александра, 40 лет, бизнес-консультант.

После многих лет общения и сотрудничества с людьми с биполярным расстройством я могу смело утверждать, что **липолярники** — очень работоспособные ребята. Они самореализуются и достигают результатов в самых разных сферах: в науке, искус-

стве, медиа, новых технологиях, спорте, медицине, психологии и множестве других областей.

Но отношения биполярника с работой часто напоминают остросюжетную драму: головокружительные взлеты на подъеме, за которыми следуют нервные срывы, выгорание и разочарование на спаде.

В этой главе я делюсь как своими наблюдениями психолога, так и личным опытом разных людей, которым удастся поддерживать стабильную работоспособность. Кроме того, я подготовила обзор вариантов занятости, совместимых с циклами настроения.

Нестабильность

«Я меняю работу каждые год-полтора. Происходит это так: на подъеме мне все легко и интересно, я набираю кучу подработок, начинаю новые проекты, соглашаюсь на все предложения, которые поступают от знакомых. Кажется, что зарабатывать легко, и хочется успеть сделать побольше. А потом наступают спад и апатия, и я отовсюду увольняюсь. Пока ни разу не вывозил дольше, чем полтора года на одном месте. Боюсь, что с такой трудовой книжкой меня скоро перестанут брать в приличные компании», — Артем, 30 лет.

Главная проблема людей с биполярным расстройством на работе — это, конечно, нестабильность.

Трудно встроиться в регулярный график, когда вы не знаете, будут ли у вас силы делать хоть что-то через пару месяцев. Страшно даже начинать, когда знаешь, что однажды нагрянет депрессия или мания и разрушит все достижения.

Откуда взять стабильность и веру в собственные силы, если на подъеме вы один человек, а в депрессии — совсем другой?

Для начала предлагаю посмотреть врагу в лицо. В чем состоит ваша главная проблема?

Депрессивное бессилие

Чаще всего биполярники жалуются на депрессии, во время которых резко падает как умственная и физическая активность, так и мотивация что-либо делать. Депрессивные эпизоды обычно длятся гораздо дольше маниакальных: от нескольких недель до нескольких месяцев, а иногда даже лет.

Какой из депрессивных симптомов вам мешает больше всего?

Для одних людей это снижение умственных и творческих способностей.

Для других — ощущение отсутствия сил, свинцовая тяжесть, из-за которой трудно даже просто дойти до места работы.

Третьим больше всего мешает утрата способности легко общаться и поддерживать контакты, поскольку они работают с людьми.

Не буду говорить об очевидном — то есть о правильно подобранных препаратах, которые вернут как минимум часть сил и уверенности.

В зависимости от того, что именно парализует вашу работу, можно выбрать стратегию того, как преодолеть это препятствие. Приведу несколько примеров таких стратегий.

Как поддерживать работоспособность во время спадов и подъемов

«За годы работы я придумала стратегии на случай обострений. Во время гипоманий я минимизирую общение с коллегами. На онлайн-совещаниях вешаю перед собой напоминание о том, что нельзя наговорить лишнего.

На подъеме я стараюсь сделать как можно больше, чтобы потом, во время депрессии, чиллить. А во время депрессии следую теории малых дел: по каждой задаче делаю за рабочий день хотя бы что-нибудь.

Мне было бы намного легче, если можно было бы сказать честно: «Извините, я сегодня веду себя ужасно не потому, что я ужасный человек, а потому что

у меня гипомания». Но я не говорю руководству про диагноз — из-за этого могут уволить», — Елена, продакт менеджер в IT-компании.

Стратегии для депрессии

Стратегия 1. Поддерживать посильную активность

Поведенческая активация — один из основных методов психотерапии депрессии. Этот метод подойдет всем, кто страдает от депрессивной ангедонии и упадка сил.

Коротко напомним основные принципы поведенческой активации:

1. Планировать на каждый день как минимум одно дело для удовольствия — то, что способно вас хоть немного подбодрить и порадовать.

2. Сохранять посильный уровень физической активности. Преодолевать апатию и выходить на прогулки на свежий воздух, даже если все, на что вы способны, — это посидеть на скамейке у дома.

3. Сохранять социальные контакты. Продолжать общаться с людьми, которые вас понимают и поддерживают, причем лучше всего вживую.

4. Делать то, что дает вам ощущение осмысленности. Даже если вас ничего не радует, вас поддержат дела, которые вы считаете важными и полезными.

Если вам дает ощущение осмысленности ваша работа, вам очень повезло! Не поддавайтесь депрессивной апатии и продолжайте на нее ходить — она вас вытащит. Но делайте ровно столько, сколько по силам в нынешнем состоянии. Не требуйте от себя достижений, как у здорового, и не критикуйте себя за скромные результаты.

Прийти на любимую работу, чтобы выпить кофе с коллегой и молча посидеть на планерке, однозначно полезнее для душевного равновесия, чем пролежать этот же день дома в одиночестве.

Если же работа — это просто работа, то ищите смысл в других вещах: например, в заботе о близких людях или домашних животных. В творчестве не ради результата, а ради выражения эмоций, или в легкой физической работе — тоже не ради результата, а чтобы занять себя и отвлечься от тяжелых мыслей.

Заранее, когда вы в хорошем настроении, начните составлять ваш персональный список дел и занятий, которые улучшают настроение.

За основу можно взять готовые списки приятных дел. Например, вот этот — сразу из 500 пунктов¹.

¹ Сигитова Е. Список для самоподдержки // URL: <https://sigitova.ru/spisok-dlya-samopodderzhki-2412/>

Стратегия 2. Отработка практических навыков

В каждой профессии есть задачи, которые люди с опытом выполняют на автопилоте, почти не задумываясь.

Это большинство рутинных, повторяющихся задач, не требующих творческого подхода: например, заполнение документов, ведение подсчетов, корректура текстов. Также это практические навыки, основанные на двигательной памяти: вождение автомобиля, работа на швейной машинке, обработка фотографий.

Во время депрессии именно эти навыки будут вашим спасением. Подумайте заранее, что вы уже умеете делать? А чему можете научиться, пока у вас есть на это силы?

Например, мои коллеги, работающие с текстами, в хорошем настроении пишут увлекательные истории и придумывают сюжеты. А в плохом — редактируют готовые тексты (это занятие требует занудства и придирчивости!), переводят иностранные материалы, подбирают иллюстрации.

Во время спада многим физический труд дается легче, чем интеллектуальный. Физическая работа, если она не изнуряющая и не тяжелая, может сыграть роль поведенческой активации и действительно улучшить ваше самочувствие.

Если вы проводите в депрессивном состоянии многие месяцы, подумайте о том, какую дополнительную специальность вы могли бы освоить. Может быть, вам

Содержание

ГЛАВА 1. Биполярное расстройство и карьера: как поддерживать работоспособность	9
ГЛАВА 2. Варианты работы для биполярников ...	43
ГЛАВА 3. Отношения без американских горок....	71
ГЛАВА 4. Терапия отношений	101
ГЛАВА 5. Женское здоровье	123
ГЛАВА 6. Планирование семьи: что нужно знать будущим родителям	135
ГЛАВА 7. Биполярное расстройство у подростков: как все начинается.....	175
ГЛАВА 8. Когнитивная ремедиация: как биполярное расстройство влияет на умственные способности	237
ГЛАВА 9. Тренировка для ума.....	253
ГЛАВА 10. Дар или проклятье? Биполярное расстройство и творческие способности	291
ГЛАВА 11. Мутация или адаптация? Биполярное расстройство и эволюция.....	327
Список литературы.....	342