

БИПОЛЯРНИКИ

Как живут и о чем мечтают люди
с биполярным расстройством



Маша Пушкина и Ассоциация "Биполярники"

Маша Пушкина

**Биполярники. Как живут
и о чем мечтают люди
с биполярным расстройством**

«Издательские решения»

Пушкина М.

Биполярники. Как живут и о чем мечтают люди
с биполярным расстройством / М. Пушкина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850321-4

Каково это — быть «биполярным медведем», ежедневно кататься на американских горках собственного настроения, не знать, каким ты проснешься завтра — 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 заболеванием.

ISBN 978-5-44-850321-4

© Пушкина М.
© Издательские решения

Содержание

Часть I. О чем эта книга?	6
От автора	6
Ликбез	7
Часть II. БАР от первого лица	10
Зима всегда близко	11
Некритичное состояние	16
С манией нельзя договориться	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Биполярники

Как живут и о чем мечтают люди с биполярным расстройством

Маша Пушкина

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

Редактор Денис Морохин

Дизайн обложки и иллюстрации Мангик vk.com/mangik

© Маша Пушкина, 2017

ISBN 978-5-4485-0321-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I. О чем эта книга?

От автора

Более двух миллионов человек – столько, согласно мировой статистике, в России людей с биполярным аффективным расстройством. При этом известно о нем в странах бывшего СССР крайне мало: нет популярных на Западе пособий для самопомощи, групп поддержки в каждом городе, знаменитостей, которые говорят о своей борьбе с болезнью по ТВ.

Биполярники 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.

Информации мало, 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, каждый четвертый когда-либо сталкивался 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 бороться 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 это было так, необходимо взять на себя ответственность за нее: регулярно принимать лекарства, вести здоровый образ жизни и выполнять множество правил, о которых ваши здоровые знакомые даже не догадываются.

Герои книги – 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 был нелегким: в нашем обществе люди часто решаются обратиться к врачу в самую последнюю очередь, уже после смен городов и стран, разрушенных отношений, попыток самоубийств.

Меня впечатлило стремление многих «биполярников» помогать людям, стараться сделать лучше мир вокруг. Это очень сильные люди, которые достойны не только сочувствия, но и восхищения. Им действительно есть, что дать этому миру. Многие исследователи отмечают, что биполярное расстройство связано с творческими способностями: художественным вкусом, 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.

Ликбез

Биполярное аффективное расстройство (БАР, устаревшее название – маниакально-депрессивный психоз) – психическое заболевание, которое проявляется в чередовании эпизодов повышенного и пониженного настроения, уровней активности и когнитивных способностей. 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 большое депрессивное расстройство (клиническую депрессию).

Фазы биполярного расстройства

Депрессия – при биполярном расстройстве проявляется сниженным настроением, повышенной утомляемостью, снижением интереса к тому, что раньше доставляло удовольствие. При этом самооценка падает, появляются мысли о собственной никчемности, чувство вины, а иногда и желание умереть, нарушаются аппетит и сон. Для постановки диагноза такое состояние должно длиться не меньше двух недель подряд.

Мания – период повышенной активности, энергичности, общительности, оптимизма, не свойственные данному человеку в норме. Настроение и самооценка в это время повышены. При этом потребность во сне уменьшается и усиливается сексуальное желание.

Маниакальным приступам свойственны идеи величия, собственного превосходства. Так, пациент может утверждать, что он обладает сверхчеловеческими способностями, совершил великое открытие и т. д.

Нередко встречается **дисфорическая мания** – состояние, при котором рост активности сопровождается не прекрасным настроением, а повышенной раздражительностью и агрессивностью.

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

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

Один маниакальный или гипоманиакальный эпизод длится от одной недели до нескольких месяцев.

Смешанное состояние – проявляется или быстрой сменой (за несколько часов) депрессии и мании, или наличием одновременно признаков и мании, и депрессии. Такие состояния сходны с дисфорической манией.

Биполярное расстройство может быть осложнено **психотическими симптомами**. Это тяжелые нарушения высшей нервной деятельности, которые вызывают аномальные мышление и восприятие у пациента. Два основных симптома психоза – бредовые идеи и галлюцинации.

Интермиссия – состояние между двумя эпизодами, характеризующееся полным восстановлением психической деятельности, без признаков нарушений. В этот период человек с биполярным расстройством ничем не отличается от здорового.

Ремиссия – исчезновение самых неблагоприятных симптомов расстройства на неопределенно долгое время, вплоть до десятков лет. В редких случаях ремиссия наступает спонтанно. Чаще ее поддерживает правильное лечение.

Типы биполярного расстройства

Наиболее распространены следующие типы:

БАР I типа. Заболевание, при котором обязательно присутствуют ярко выраженные маниакальные (или смешанные) эпизоды, которые обычно сменяются депрессией.

Пациенты с БАР I могут также иметь форму расстройства, при которой мания и депрессия быстро сменяют друг друга. Это называется **быстроциклическая смена фаз**. Для диагностики этого типа заболевания необходимо наличие четырех и больше смен фаз в год.

БАР II типа. При этом диагнозе не развиваются полноценные мании, но есть менее выраженные и непродолжительные эпизоды гипомании. Они сменяются тяжелыми и длительными депрессиями.

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

Немного статистики

Во всем мире примерно 2,5% людей страдают биполярным расстройством. Этой болезни подвержены до 1% подростков 14—18 лет.

До 20% больных заканчивают жизнь самоубийством.

Биполярное расстройство сокращает жизнь в среднем на девять лет.

В мире это одна из шести самых частых причин получения инвалидности.

Люди чаще всего узнают свой диагноз и начинают лечение только через 5—10 лет после начала заболевания.

Методы лечения

Основной метод лечения биполярного расстройства – индивидуально подобранная комбинация и дозировка **медикаментов**. Принимать их необходимо как минимум несколько месяцев, во многих случаях – на протяжении всей жизни.

При лечении БАР используют комбинацию следующих препаратов: стабилизаторы настроения (нормотимики), антипсихотики (нейролептики) и антидепрессанты. Иногда к ним добавляют еще транквилизаторы (анксиолитики, противотревожные средства).

Пациентам с психотическими симптомами или мыслями о самоубийстве (гораздо реже – убийстве) может понадобиться **госпитализация**, чтобы стабилизировать состояние под постоянным наблюдением врачей.

Для улучшения состояния больных часто успешно используется **психотерапия**. Согласно исследованиям, наиболее эффективные при БАР методы – [когнитивно-поведенческая](#) психотерапия, семейная терапия, [интерперсональная](#) терапия и [терапия социальными ритмами](#).

Причины биполярного расстройства

Большинство профессионалов говорят о том, что БАР развивается в результате взаимодействия нескольких факторов.

Генетический фактор – наследственная предрасположенность к биполярному расстройству от одного или нескольких кровных родственников;

Биологические агенты – ненормальное функционирование нервных путей передачи, затрагивающих нейротрансмиттеры, например, дофамин;

Психологические факторы – представления об отношениях между людьми, стремление к контролю и т.д.;

Стрессовые агенты – любые события, которые приносят в жизнь изменения, положительные или отрицательные (перемены в работе или жилищных условиях, финансовые затруднения или новые отношения), а также проблемы, конфликты.

Часть II. БАР от первого лица



Автор: Света Я.

Зима всегда близко

Ася, 35 лет, дизайнер

Первая отчетливая депрессия случилась на втором курсе университета. Из-за нее я завалила зимнюю, а потом и летнюю сессию, и меня отчислили. Тогда ни я, ни родители не поняли, что произошло, просто в какой-то момент я перестала вставать по утрам и ходить на занятия. Перестала вообще что-либо делать. В депрессии ты большую часть времени лежишь и проваливаешься куда-то в свой космос.

Ощутимые и длительные колебания настроения начались у меня лет в 14—15. Несколько месяцев подряд меня пожирала взявшаяся из ниоткуда тоска. Это была не скука и даже не грусть. Скорее боль. Невыносимая, тягучая, физически ощутимая боль в районе солнечного сплетения. Как если бы разом весь ваш мир рухнул, а сверху навалилась бетонная плита. Я тогда ничего не знала о депрессии и не понимала, что происходит. Вся жизнь виделась в черном цвете. Я писала мрачные стихи, рисовала чудовищ. Как могла, пыталась выразить то, что творилось внутри. А внутри был ад. Был период, когда я выходила на крышу, чтобы с нее спрыгнуть. День за днем ходила по бортику, сидела на краю, стояла, считала до трех и говорила себе: вот сейчас прыгну. Бог миловал – лишить себя жизни ни тогда, ни во все последующие разы у меня не поднималась рука.

«Несколько месяцев подряд меня пожирала взявшаяся из ниоткуда тоска. Это была не скука и даже не грусть. Скорее боль. Невыносимая, тягучая, физически ощутимая боль в районе солнечного сплетения. Как если бы разом весь ваш мир рухнул, а сверху навалилась бетонная плита».

В 22 года все повторилось. Однажды утром я не пошла на работу. Не пошла и на следующий день, и через день, и через неделю. Третья депрессия настигла меня через два года. Тогда сосед по квартире сказал: а ты знаешь, что у тебя депрессия? Я много читала – о симптомах, о возможных причинах своего состояния. Предположила, что мне не хватает солнечного света и все дело в нехватке серотонина. Так я решила уехать на Бали. Серфинг, фрукты, йога, тепло – там было все, чтобы чувствовать себя прекрасно. Какое-то время. А потом все повторилось. Из яркой гипомании я провалилась в темную и длинную депрессию. Я чувствовала себя в западне, в тупике, пыталась повеситься. Вернулась домой и около двух лет выбиралась из этой ямы. К 30 годам болезнь почти полностью разрушила мою жизнь. Я не могла работать и полностью зависела от родителей.

Всего у меня было около 13 депрессий. После десяти перестаешь считать. До того, как я впервые обратилась к врачу, прошло десять лет. За это время я перепробовала почти все доступные «средства»: пила алкоголь, принимала наркотики, обливалась холодной водой, занималась спортом, йогой, много медитировала, переезжала в другие города и страны, загружала себя работой, пробовала вегетарианство, но ничего из этого списка не помогло. До сих пор не пойму, почему мне и в голову не приходило, что медицина может помочь? Почему врач был в самом конце списка после наркотиков и попыток суицида?

До сих пор не пойму, почему мне и в голову не приходило, что медицина может помочь? Почему врач был в самом конце списка после наркотиков и попыток суицида?

И лишь после работы с психиатром, шаг за шагом, кирпичик за кирпичиком, я выстраивала свою жизнь заново. Теперь я организую свою жизнь с учетом болезни. Лечение хоть

и не избавляет от симптомов полностью, но помогает сохранить работоспособность. Каждый год мы с врачом что-то меняем в схеме, чтобы добиться лучшего результата и, в конечном итоге, прийти к ремиссии. За годы я поняла, что депрессия вовсе не начинается внезапно. Если быть к себе достаточно внимательной, можно выявить первые ее признаки. В моем случае это – тяжесть на плечах, приглушенные цвета и эмоции. Если что-то меняется в моем состоянии, я звоню врачу. Мы постоянно на связи. Он меняет дозировки и иногда препараты. У меня высокая чувствительность и побочные эффекты бывают слишком сильны. От депакина я сильно набрала вес и плохо спала, от седалита болел живот, от ламотриджина – голова. Порою подбор терапии – это длительный процесс. То же самое с антидепрессантами. Первый раз меня лечили трицикликами. Они мощные и быстрые, но при этом опасны. Стоит переборщить немного, и я и уже сплю по четыре часа и бегаю, как с шилом в одном месте.

В светлые промежутки я стараюсь подготовиться к зиме – самому сложному периоду. Должно быть что-то, к чему я буду тянуться и возвращаться. Первые депрессии выжигали все внутри меня и мне приходилось заново искать хоть какой-то смысл. Теперь же я знаю, что, как только депрессия пройдет, мне будет интересно ровно то же, что было интересно до нее – я люблю свою работу, я люблю красоту, люблю рисовать, делать украшения, шить, мне нравится придумывать что-то и воплощать это в жизнь. Я играю в театре. В будущем хочу перебраться из сферы графического дизайна в фэшн-дизайн. Хочу научиться придумывать одежду и моделировать ее. Хочу рисовать на холсте. Мечтаю вернуться к серфингу. Я хочу помогать другим людям, у которых такая же болезнь.

Когда мне совсем плохо, я, конечно, не могу обо всем этом думать. Но я постоянно напоминаю себе, что это болезнь, что депрессия временна, что она обязательно пройдет и мой мир снова заиграет своими красками. Очень важно знать и помнить, что болезнь временна. Депрессия коварна тем, что меняет систему координат. Твое сознание меняется, и, если ты вовремя не понял, что болен, то принимаешь все, что выдает больной мозг, за чистую монету. Ты ничтожен, твой мир ничтожен, все теряет смысл, и ты постепенно приходишь к мысли о самоубийстве. В этом самое большое коварство депрессии. Чтобы пройти этот период и не сломаться, необходимо огромное желание жить. Желание жить – это сосуд, который за время депрессии может полностью опустошиться. Поэтому мне просто необходимо наполнить его за лето, ведь я знаю, что у меня, как в «Игре престолов», зима всегда близко. Я знаю, что моя депрессия начинается в конце сентября и сдает свои позиции лишь к февралю. Потому не планирую на зиму никаких важных и больших дел. Мои друзья уже знают об этой особенности и не обижаются, если я подолгу не выхожу на связь.

Поддержка близких очень важна. Сейчас о моей болезни знают родители, брат, друзья. Я пыталась какое-то время скрывать. Но это не недельный грипп, это несколько месяцев в году. Такое очень сложно скрыть. Как и бороться в одиночку. Не все восприняли адекватно мое признание. Однажды было очень больно, когда лучшая подруга сказала, что я бешусь с жиру, жизни не видела, пороку не нюхала, и вместо того, чтобы работать, сижу на шее у родителей и придумываю себе проблемы. Но те, кто остался рядом, очень меня поддерживают. Порой даже небольшое сообщение в Фейсбуке помогает переключиться из режима «моя жизнь никчемна» на «меня любят».

«Никогда не знаешь, чего ждать от людей. Это такое социальное табу. Наверное, как тюрьма, проституция, насилие или суицид. Это может быть в телевизоре, у каких-то дальних знакомых, но никогда – у тебя самого или лучшего друга.»

Я все еще ищу баланс между открытостью и молчанием. С одной стороны, я хочу, чтобы биполярное расстройство перестало быть чем-то непонятным и очень позорным –

а для этого надо распространять информацию. С другой стороны, никогда не знаешь, чего ждать от людей. Это такое социальное табу. Наверное, как тюрьма, проституция, насилие или суицид. Это может быть в телевизоре, у каких-то дальних знакомых, но никогда – у тебя самого или лучшего друга. И люди теряются. Они прикрываются отрицанием – твой доктор ошибся, твой психолог ошибся, тебе просто нужно взбодриться/заняться спортом/уехать/отдохнуть/переехать от родителей/поглубже заглянуть в себя /перестать копаться в себе – нужное подчеркнуть. Думаю, все, у кого есть то или иное психическое заболевание, знакомы с этим длинным списком бесполезных советов. Мне и самой понадобилось немало времени, чтобы согласиться: БАП – это не что-то там далекое у каких-то странных людей – это у меня. И мне нужно с этим жить.

Вот небольшие зарисовки из той жизни во власти болезни, дневниковые записи и воспоминания. Во время депрессии я как правило не могу писать. А вот когда она начинает проходить, испытываю непреодолимое желание выговориться.

Декабрь 2010 года, Индонезия

Утро. Я битый час наблюдаю за пауками под потолком. Они высасывают все из своей добычи и кидают обескровленные тушки мне в постель. Меня окружают трупники мух и комаров. Я сама немногим от них отличаюсь. Так же неподвижно лежу, и в глазах моих похожая пустота. Не вылезая из кровати, смотрю на перекладину, что под самым потолком соединяет две стены. Я давно решила на ней повеситься. Прочная и толстая, она идеально для этого подходит. К тому же к ней уже привязана веревка, я на ней крепила москитную сетку. Я только не могу сделать петлю... я чёрт возьми никак не могу сделать петлю. Мой мозг настолько оупел, что я никак не могу сообразить, как же завязать узел так, чтобы петля затянулась.

– Дура! – ты даже повеситься толком не можешь, – говорю себе.

Тропический ливень лил пять дней, пять дней он оправдывал мою тоску и нежелание вставать из постели. Сегодня солнечный день. Сегодня у моей тоски нет оправдания. Как и нет оправдания у моей жизни. Солнце слепит так, что мешает спать. Под его палящими лучами невозможно лежать с закрытыми глазами. Приходится встать. Выползаю из кровати, пинаю ногой доску для серфинга. Она не вызывает у меня никаких эмоций. То, что вчера было мечтой, сегодня стало куском пенопласта, мешающим пройти в ванную.

И вот я оказываюсь в ванной комнате, тщетно пытаюсь привести себя в чувство холодной водой, взывая к единственной силе, способной мне помочь: к Богу. Я ничего не чувствую, ничего не хочу. Уже несколько недель не катаюсь, не снимаю трубку, не отвечаю на sms и почти не выхожу из дома. Пару раз в неделю я иду в магазин, покупаю несколько пачек печенья и капучино в жестяной баночке. Еда потеряла смысл и вкус. Перестала иметь значение – как и все остальное.

Пришла пора возвращаться домой.

Январь 2014, Россия

Я не помню, когда именно это началось, но однажды утром мне стало сложно вставать. Воздух стал вязким и тяжелым, воздух невыносимо давил на плечи. Под его весом хотелось рухнуть на пол. Он стал таким неприятным, что его противно было вдыхать. Сила притяжения увеличилась как минимум вдвое. Требуется гораздо больше усилий не только, чтобы встать, но даже чтобы просто открыть глаза. Кажется, даже дыхание дается с трудом. Мой организм разваливается и требует больше сна, по правде говоря, сон – это все, что ему нужно. Чувствую необъяснимую тяжесть на плечах, сквозь нее

я продираюсь каждое утро, сквозь нее я сажусь медитировать. Потом появляется боль в груди. Иногда она болит так сильно, что хочется воткнуть нож себе в грудь.

Потом пришла бессонница. Она приходит всегда невовремя, засиживается почти до утра, оставляет после себя море окурков, немытую посуду, неизменную усталость, синяки под глазами, кашель и желание выплюнуть легкие. Я становлюсь себе приторно противна. Меня слишком много и хочется изрыгнуть часть себя наружу. Выблевать эти чертовы мозги прямо на мой веселенький зеленый ковер. Со временем бессонница приобретает все более причудливые формы: то мне сложно заснуть до утра, то, заснув, я вдруг просыпаюсь среди ночи и не могу больше спать, то вся ночь похожа на беспокойную дремоту. Все еще пытаюсь бороться, я день за днем занимаюсь йогой и пытаюсь отчаянно придумать, чем же можно себя хоть капельку порадовать. Люди... люди могут ненадолго развеять этот мрак, но мне все чаще хочется от них укрыться.

И в какой-то момент меня просто выключает. Следующие семь дней я лежала в кровати в каком-то полубреду, не в силах встать. Иногда вставала попить воды, шла на кухню долго, держась руками за стену. Иногда пыталась привести в себя в чувство холодной водой. Сил стоять не было, поэтому душ я принимала сидя, он опустошал еще больше, поэтому я доползала до кровати и снова провалилась в дремоту. Мысли крутились вокруг негатива, и я была не в состоянии думать ни о чем хорошем. Это было состояние вне времени, казалось, оно было всегда и будет продолжаться вечно.

Казалось, что депрессия никогда не закончится и сожрет меня с потрохами. Она подкидывала страшные мысли. Чудовищные мысли. Мысли о том, что жизнь не имеет смысла и мне в ней нет места. В такие моменты главное – просто дышать и не идти вслед за этими мыслями. Не менять однажды принятого решения. Мое решение – прожить свою жизнь во что бы то ни стало, как бы мне ни было тяжело. Я пройду этот путь, пройду так, что после смерти мне не будет стыдно смотреть Богу в глаза. Я держусь. Руками, зубами, ногами, я упираюсь всем телом, я упираюсь всем своим духом. Следующие дни десять настроение прыгало, как теннисный мячик, от радости до отчаяния. Иногда этот коктейль приправляли ярость и тоска.

Когда ко мне вернулась способность ходить и соображать, я попросила у своего психолога телефон врача. И вот я у психиатра. Люди этой профессии всегда пугали меня, хотя я даже не знаю, чего именно боялась. Он сидит напротив меня в синем свитере и темных джинсах. Нога за ногу. Высокий и худой. Интеллигентный. Ему чуть больше пятидесяти. Держит ручку и планишет в тонких пальцах. Он – само спокойствие. Мне не просто нравится этот взгляд. Мне он необходим. При словах: «три дня не спала, ела ЛСД и грибы», – лишь слегка поводит бровью.

Когда узнаешь о своем диагнозе (что таить, он действительно страшный и звучал для меня, как приговор), просто необходимо какое-то время, чтобы его принять. Это «какое-то время» у всех длится по-разному. Мне понадобилось несколько лет. Все эти несколько лет я почти каждый день читала про свою болезнь. Сначала это были популярные статьи на психологических сайтах. Затем мои поисковые запросы становились все сложнее и конкретнее. Я попадала на специализированные ресурсы для врачей, находила книги и материалы конференций. Со временем я начала путаться в своих закладках и скачанных книгах. Что читала, а что нет? Где хранить? Как систематизировать? Так пришла идея выложить это все в сеть в формате блога под названием bipolar.su. Потом нашла группу поддержки в Фейсбуке, начала общаться, и оказалось, что другим людям мой сайт тоже интересен. И он ожил! Ребята стали переводить статьи, писать и размещать материалы сами. Мы скачивали журналы, взялись даже за перевод книги. Мне бы хотелось, чтобы все это развивалось. Чтобы у нас в России появился аналог американских BPhope и Depression and bipolar alliance – это

большие и хорошо организованные сообщества людей, многие из которых прошли через болезнь сами и теперь помогают с ней справляться другим.

Некритичное состояние

Михаил, 31 год, архитектор информационных систем

Я всю жизнь был очень активным и деятельным человеком. По-моему, в моем характере не было серьезных недостатков. По образованию я инженер-математик, по роду деятельности – программист, технический архитектор, тренер, руководитель группы, занимаюсь внедрением информационных систем для ведущих российских компаний. Закончил одну из лучших школ Москвы, без экзаменов поступил в несколько технических ВУЗов. На момент начала моей истории болезни я был женат, работал в одной из крупнейших компаний в отрасли. Созданная мной рабочая группа считалась, наверное, лучшей в мире по одному из программных решений, а я – одним из передовых специалистов. Горизонты были прекрасны! А дальше...

Мания

Первый раз биполярное расстройство настигло меня в 25 лет. Я работал над сложным проектом как IT-архитектор, совмещая это с руководством проектом, и на мне же были функции руководителя группы. Вкладывал себя в эту работу полностью, что, в итоге, привело к серьезному упадку сил. У меня началась депрессия. Внутри появилось ощущение тряски, беспокойства. Год я пытался бороться с этим, ходил к психологу, к неврологу, но это не помогало. Мне становилось только хуже. Со временем состояние стало таким, при котором я уже ничего не мог делать. Пришлось уйти из проекта. Моим здоровьем обеспокоились родные. В итоге родственница, врач, отвезла меня в Городской центр пограничных состояний.

Я договорился не ложиться в больницу, а регулярно посещать врачей. Таким образом, постоянно был под наблюдением. Но лечение, видимо, было некорректным, и у меня стремительно разворачивалась мания. Отчасти в этом был виновен я сам, поскольку стал принимать антидепрессанты «по настроению», на свое усмотрение. С другой стороны, считаю, виновата и молодая врач. Думаю, что она должна была заметить мое состояние, ведь я ходил к ней строго по расписанию несколько раз в неделю, и поведение мое порой было вызывающим. К примеру, то, как я на Мерседесе с личным водителем заезжаю прямо на территорию больницы, должно было навести ее на размышления. Она либо не обратила должного внимания, либо не смогла донести до меня свое мнение. Так или иначе, меня вынесло в настоящую манию.

Само по себе состояние мании кажется интересным и очень веселым, находиться в нем просто прекрасно. Изнутри оно не выглядит чем-то плохим, ненормальным. Ты испытываешь постоянную эйфорию, душевный подъем, появляется много интересных, свежих, невероятных идей и проектов, за которые ты начинаешь необдуманно хвататься. На самом деле это очень опасно и совсем не весело. Сейчас понимаю, что в период мании наделал огромное количество глупостей. Находясь в своеобразном «полете», я начал большое количество «бизнесов», пользуясь услугами разных людей. Как оказалось впоследствии, большинство из этих «коллег» были аферистами и высосали из меня огромное количество денег. В результате я остался должен около четырех миллионов рублей (курс доллара был тогда 1 к 30, а моя зарплата в районе 100 тысяч рублей). Мания между тем сменилась глубочайшей затяжной депрессией.

Абсолютно не представляю, как бы я из этого выбрался. В решении проблем мне сильно помогла подруга, которая действовала, пока я был в состоянии овоща. В период депрессии я ушел от жены. Тем не менее, уже после расставания она вместе с ее родителями

закрыла большую часть моего долга, за что я им безумно благодарен. Депрессия после мании была тяжелой. Тому способствовали и лекарства, назначенные врачом. В состоянии растения, в котором я пребывал, было невозможно думать, трудно перемещаться, пользоваться техникой и просто клавиатурой. В тот момент я едва не лишился работы, при том, что работа была мне сильно нужна, чтобы выбраться из долгов. Остался там лишь благодаря моей прекрасной руководительнице, которая позволила выкарабкаться. Большое ей спасибо!

Вторая история была похожей... «Благодаря» частному психологу я потерял еще несколько миллионов. Он стал убеждать меня отказаться от лекарств. Позже психиатр сказал, что такие советы просто преступны. Итак, по рекомендации психолога я начал самостоятельно, без консультации с врачом, снижать дозу, и мое состояние дестабилизировалось. В итоге два года назад со мной случился повторный срыв в манию. Я осознавал, что со мной происходит. Но в то время я встречался с девушкой, которая отговорила меня от возвращения к таблеткам. А когда мания развернулась во всю силу, я уже ничего не мог изменить. Голову снесло напрочь, и я потерял контроль над собой. Мне кажется, в мании в человеке преувеличенным образом проявляются его личные черты, плохие или хорошие.

«Для меня мания – это такое состояние, в котором я не чувствую рисков. Я бы назвал это „некритичное состояние“. Я общительный и открытый человек, добрый, и этим злоупотребляют. Мной пользовались, вытягивали деньги».

Одним из таких нечестных людей оказалась сама бывшая девушка. Пользуясь моим неадекватным состоянием, она выманила не одну сотню тысяч, а потом и вовсе сняла с моего счета деньги. Я жил у нее на кухне, спал на надувном матрасе, и при этом тратил на нее огромные суммы. Уехал от нее, когда уже не было сил даже объяснить. После этого случая мой мир перевернулся, у меня в голове не укладывалось, как близкий человек мог так подло поступить. Итогом новой мании стал новый долг в 4,2 миллиона рублей. Только после второй мании я полностью принял тот факт, что болен и что мне нужно постоянно принимать лекарства. Стал принимать таблетки строго по рекомендациям врача.

Семья

К сожалению, семья не может мне помочь. Мама и брат – инвалиды, у них шизофрения. С юношеских лет я полагаюсь только на себя. Маму за годы приема сильнодействующих препаратов превратили практически в растение. Кстати, стоило мне заняться ее лечением, найти нового врача, поменять схему – и ей буквально за несколько дней стало лучше.

Я пока для себя решил, что у меня не будет детей. Вероятность психиатрических заболеваний у них с учетом моего расстройства, заболеваний мамы и брата очень высока. Я видел слишком близко, что значит тяжелое психическое заболевание (свой БАР я считаю не очень тяжелым расстройством), и не хочу этого ни для своих детей, ни для себя самого.

Лечение

Я очень много прочитал о биполярном расстройстве. Столкнулся с тем, что адекватного психиатра безумно трудно найти, даже имея средства. Мой первый врач обошлась мне в миллионы рублей долгов из-за неверного курса лечения. Вторая врач, из государственной больницы, год держала меня на сильнейших нейролептиках практически в состоянии овоща. Это был потерянный год жизни. И я не мог тогда сам себе помочь, потому что еле соображал из-за депрессии. Я говорю врачам: мне не нужно просто работать, мне нужно хорошо работать! И далеко не каждый понимает. У психиатров, которых я встречал, очень невысокая

планка социализации пациента: они считают свою работу выполненной, когда, как минимум, сняты мешающие обществу симптомы, как максимум – человек способен работать.

Наконец, я понял, что кроме меня самого никто меня не спасет, и взял лечение в свои руки. Я пришел к выводу, что, чтобы быть здоровым, нужно самому много читать, думать и искать. Я нашел в итоге хорошего психиатра, который вывел меня из депрессии за пять месяцев (и это очень быстро!) в государственной больнице. Нашел еще русскоговорящего врача во Франции (то есть из другой школы психиатрии), психиатра по пограничным состояниям, с которой консультируюсь. Также нашел очень грамотный сайт психиатра по аффективным расстройствам американской школы.

Я принимаю стабилизаторы настроения, и они действуют. Но у таблеток есть множество побочных эффектов. Медикаменты изменили всю мою личность, я стал не похож на самого себя – спокойным, невеселым, будто другим человеком. Мое настроение действительно выровнялось. Но это значит, что оно стало ограниченным. Привычный спектр эмоций сузился, я не умею больше ни сильно грустить, ни сильно радоваться, мне ровно. Это приводит к апатии, нежеланию чем-то заниматься, кроме работы. Эмоций стало так мало, что мне часто приходится их играть, чтобы нормально общаться. Или, скажем, замкнутость, асоциальность – трудно понять, это побочный эффект стабилизаторов или результат депрессии? Другие проблемы – секс и лишний вес. Либида сильно снижается, не то чтобы не могу, но не хочу. Я сезонный биполярник: приступы привычно наступают каждый февраль и август. Лекарства сделали их терпимее, но не убрали полностью. Я не способен рано вставать, и когда начальство назначает совещание на восемь утра – приходится придумывать оправдания. Силы, бывает, быстро заканчиваются, в четыре часа дня я уже никакой.

Да, мне это все не нравится. Но все же это лучше, чем мания. Оба серьезных эпизода просто выключали меня из нормальной жизни на два года: 4—6 месяцев мании и потом полтора года депрессии. Я потерял четыре года во всех сферах – в карьере, в личных делах. Я развелся с женой. Расстройство повлияло на всю мою жизнь. Сейчас я работаю не там, где мне нравится, а там, где хорошо платят, чтобы рассчитаться с долгами. Пять лет нужно, только чтобы отдать долги.

Новая жизнь

Чтобы справляться с болезнью, я соблюдаю множество правил и использую достижения современной науки. Я перестал пить алкоголь. Просто понял, что алкоголь в сочетании с лекарствами – значит выбросить минимум двое суток, мне будет очень плохо. Труднее всего не пить в компании. Социум давит, все время приходится отшучиваться. Seriously, это одна из самых трудных вещей – не как не пить, а как объяснить людям, почему ты не пьешь. У нас в целом нет культуры уважительного отношения к людям с психическими проблемами. На тебя обязательно будут давить. Мне не объяснить коллегам, почему я хорошо работаю периодами.

Аффективное расстройство – это расстройство биологических часов, как говорят современные исследования. Существует даже отдельный диагноз – сезонное аффективное расстройство. Это значит, что состояние можно сильно улучшить, нормализовав режим света и темноты. Очень важно спать в полной темноте, и чтобы был дневной свет, когда просыпаешься. Существует [световая терапия](#), в России о ней почти ничего не знают. Я купил специальный световой будильник, который начинает постепенно включать свет за 40 минут до подъема. Еще есть light box, особый медицинский прибор – это лампа со спектром естественного света. Пользоваться ей нужно очень осторожно, поскольку избыток света может спровоцировать манию у людей к этому склонных, и очень важно купить именно правильную лампу, а не «игрушку» в магазине электроники. Я включаю прибор с утра на 20 минут

и чувствую себя, как после зарядки. Однажды за три дня этот прибор вывел меня из начинающейся сезонной депрессии без помощи таблеток.

Я очень внимательно стал относиться к общему состоянию здоровья. Выяснил, что такая банальная вещь как храп может усугубить течение биполярного расстройства. Существует синдром апноэ, который вызывает остановки дыхания. Таким образом, за ночь человек просыпается десятки или даже сотни раз. Отсутствие нормального сна способно серьезно ухудшить самочувствие. Я не решился на операцию, но сплю теперь с аппаратом, который нормализует дыхание, и отлично высыпаюсь. Отслеживаю свое настроение с помощью приложения e-Moods bipolar mood tracker, чтобы вовремя замечать наступление эпизодов.

У меня разработана система постоянной поддержки. Договорился с психиатром, психологом и двумя друзьями, что каждый день пишу им sms со статусом своего состояния. Каждый день я звоню лучшему другу, с которым договорился рассказывать честно, что бы со мной ни происходило. Если происходит что-то подозрительное, он придет и отвезет меня к врачу. Это очень важно, ведь в мании ты обычно не говоришь правду, а заставить себя идти к врачу почти невозможно. У меня мания разгоняется очень быстро, упустить момент, когда еще можно остановиться, легко. От просто хорошего настроения до полного сноса крыши проходят всего четыре дня. Такова специфика жизни с биполярным расстройством: вместо того, чтобы просто радоваться хорошему настроению, ты переживаешь: а вдруг опять началось? Еще болезнь научила меня скромности. Теперь, когда появляется желание купить что-то дорогое, я останавливаю себя, ведь это может быть тревожный звоночек.

Карьера

Я так до конца и не смирился с болезнью, со всеми ограничениями, которые она накладывает. Сильнее всего меня волнует вопрос карьеры: неужели придется поставить на ней крест? Могу ли я работать в профессиях, связанных с коммуникациями, или надо переходить в «программисты» из-за того, что в депрессии я почти не могу говорить?

По мнению коллег и друзей, я очень талантливый и высококвалифицированный профессионал, умею быстро и качественно растить молодых специалистов. Я хотел бы осваивать новые области, заниматься обучением, работать с молодежью, делиться профессиональным опытом. У меня есть знания и способности, я привык быть в больших проектах, среди лучших экспертов, и не могу смириться, если все это будет мне недоступно. Это огромный вопрос, как действовать дальше – двигаться вверх, с риском для здоровья, с риском ужасного падения? Или поставить крест на карьере, делать что-то легкое и не требующее больших усилий?

Что дальше?

Сейчас я четко стараюсь контролировать свое состояние, выявляю маркеры и постоянно слежу за собой. Людям с таким же диагнозом я бы дал единственный совет: используйте все доступные ресурсы и найдите хорошего врача. А потом его слушайтесь. Чтобы быть способным отличить хорошего врача от плохого, нужно во многом разбираться самому: читать, как действуют лекарства, внимательно изучать инструкции к ним. Крайне важно найти друзей, которые помогут в трудный момент.

Биполярное расстройство – это не приговор, а особенность, которую нужно учитывать. И это не главная трудность в моей жизни. Состояние мамы и брата меня беспокоит гораздо больше. В будущем я очень хотел бы найти любовь, не семью, а именно любовь, и обрести себя.

С манией нельзя договориться

Влад, 40 лет, программист

Как-то давно я сидел на кровати в студенческом общежитии, листал какой-то медицинский справочник. Наткнулся на статью «Маниакально-депрессивный психоз». Странно, симптомы подошли. Мне тогда казалось, что это очень забавно, я хохотал и зачитывал параграфы соседям. Особенно понравились слова «маниакальный» и «психоз». Биполярное расстройство звучит не так интересно. А через несколько лет у меня началась сильная депрессия. Я понял, что не справлюсь сам, и обратился к частному психиатру. Диагноз подтвердили.

У меня было несколько этапов «отношений» с болезнью.

1. Сам себя вводил в микро-депрессию, чтобы потом получить микро-манию. Я это называл «настраиваться». Практиковал лет с 12 до 20 примерно. Выглядело это так: шел по улице. Час, два – долго. На ходу думал о том, как все плохо и безнадежно. Через некоторое время появлялась уверенность, что так оно и есть. Я «достигал дна и отталкивался от него». Появлялось чувство, что счастье есть, его не может не быть! Ощущал прилив сил, душевный подъем. Это и есть микро-мания. Можно идти домой, усталым, но «настроенным». «Микро» – потому что такая мания не была сильной и держалась не больше дня.

Понял, что так нельзя, после прочтения книги «Игры, в которые играют люди», которая произвела на меня сильнейшее впечатление.

2. Считал, что мания – это дар свыше, всеми силами старался ее достичь. Не видел связи между манией и последующей депрессией. Таблетки не принимал, думал, что могу контролировать ситуацию. Говорил жене: «пару дней поманьячу и прекращу». И так до ближайшей депрессии, во время которой все же брался за лечение.

3. Стал регулярно пить таблетки, ходить на групповую психотерапию, следить за собой. Если жена говорит, что у меня мания – немедленно связываюсь с врачом. По ночам больше не работаю, не занимаюсь никакими Проектами Покорения Мира. Я уже потерял надежду когда-нибудь «слезть с таблеток». Несколько раз пытался, посоветовавшись с врачом, постепенно снижать дозу. Неизбежно начиналась мания, и я бегом возвращался обратно. Так что пришлось смириться.

Достаточно сильных, с большой буквы, фаз у меня было за всю жизнь четыре, первая из них – 22 года назад. Фазы поменьше случаются один-два раза в год, но они не такие сильные и меня не пугают. Постановка диагноза и подтверждение его врачом мало что изменили в моей жизни. Она улучшилась лишь после того, как я стал принимать препараты и посещать психотерапию регулярно, а не когда прижмет. Я начал лечиться больше восьми лет назад, уже после двух Маний и Депрессий. Мне подобрали нормотимик и антипсихотик. Но через несколько лет этой схемы стало недостаточно. В итоге четыре года назад перешел на литий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.