БИПОЛЯРНИКИ



Маша Пушкина

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

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.

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
Демон полуденный	23
Меня спасают мысли о сыне	25
Любовь во время депрессии	28
Группа поддержки – это то, что нужно	31
Это не стыд, не позор, не проклятье	34
Биполярное расстройство дало мне меня	39
Болезнь как принуждение быть лучше	43
«Подожди, будет лучше. Обязательно будет лучше»	46
«Я научился прощать себе ошибки»	50
Чтобы дома было безопасно	52
Часть III. Важно знать	57
Q&A с психиатром	57
Нужна помощь?	62
Подробнее о биполярном расстройстве	63
Интересная литература	64

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 из 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 <u>аффективным расстройствам</u>, 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, <u>интерперсональная</u> терапия и <u>терапия социальными ритмами</u>.

Причины биполярного расстройства

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

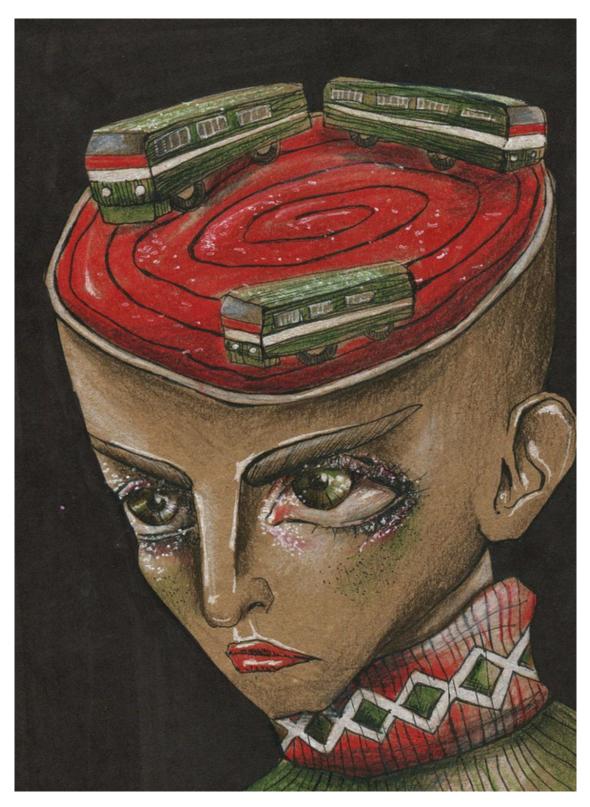
Генетический фактор — наследственная предрасположенность к биполярному расстройству от одного или нескольких кровных родственников;

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.





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, пороху 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 какихто 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: БАР — 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 трупики 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 отупел, 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 пытаясь 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 пытаясь 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 дней 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 планшет 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 поводил 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 ВРhope 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 объясниться. 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. Либидо 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. Серьезно, 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 приедет 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 чтото 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.

Пережить болезнь мне помогли близкие люди, особенно жена. Они терпели меня, принимали таким, какой есть (а это просто ужас, особенно в депрессию. Но и в манию я не подарок). Старались приободрить: «У тебя же это не в первый раз. Каждый раз проходило, и теперь пройдет». В депрессии эти слова кажутся бессмысленными, но все равно поддерживает. Еще меня «пинали», но осторожно, давали возможность работать в меру сил. Свой диагноз я принял, но с восприятием себя никак не могу определиться. В мании я — самый лучший! В депрессии — совсем наоборот. Меня всегда мучил вопрос: какой же я на самом деле? Похоже, так и не узнаю.

О болезни моей знают лишь несколько близких людей и члены психотерапевтической группы. Пару раз, не более, пытался рассказать людям не из самого близкого круга. Реакция была в общем доброжелательная: у всех людей бывают перепады настроения, это пройдет. Больше никому не говорю. Скрываю.

Возможно, болезнь дала мне все, что у меня есть. Возможно, я поступил в свой ВУЗ благодаря небольшой гипомании. А без этого я бы не получил профессию, которая меня кормит, не познакомился бы с женой, не было бы детей... Одновременно депрессия чуть не отняла у меня жизнь. У меня была попытка самоубийства. Надеюсь, никогда больше не стану ее повторять. Удерживают мысли о маме, детях. Хотя иногда и думаю, что жене без меня будет только лучше. Еще, конечно страх удерживает. Страх боли, неудачной попытки, наказания на том свете. В своем фильме про биполярное расстройство Стивен Фрай говорит с человеком, отец которого покончил с собой. Я не хочу испортить жизнь своим детям.

Что бы я посоветовал человеку, который находится на грани? Я бы поостерегся чтолибо советовать. В таком отчаянном состоянии любое слово может стать толчком. Стивен Фрай выводит хорошее правило: человек не имеет права на самоубийство, если жив ктолибо из его родителей и хоть один его ребенок не достиг 18 лет. Это правило советую «вбить себе в голову», пока самочувствие еще терпимое. Еще важно помнить, что самоубийство — тяжкий грех во всех религиях.

Болезнь научила меня нескольким важным вещам.

Во-первых, всегда контролировать себя. Задавать себе вопрос: «Мои чувства, слова и действия принадлежат моей личности или продиктованы одной из фаз? Нормальный человек так поступил бы?»

Во-вторых, важно понимать, что люди думают о тебе совсем не то, что тебе кажется! Иногда, например, я уверен, что собеседование прошло с блеском, все от меня в восторге. А результат отрицательный, причем не понравились именно «личные качества». В депрессии мне кажется, что коллеги меня презирают, ждут-не дождутся, когда же меня уволят. А потом, когда сам иду увольняться, выясняется, что они просят остаться, говорят, что со мной было хорошо работать.

В-третьих, за все приходится платить. С Дьяволом (манией) нельзя договориться. Нельзя «поманьячить» какое-то время, создать шедевр и по своей воле остановиться – прекратить манию, избежать депрессии. Во всяком случае, мне такого не удавалось. Мания – это взятие силы в долг, а отдавать потом нечего, расплачиваться приходится депрессией.

«С Дьяволом (манией) нельзя договориться. Нельзя "поманьячить" какое-то время, создать шедевр и по своей воле остановиться. Во всяком случае, мне такого не удавалось. Мания – это взятие силы в долг, а отдавать потом нечего, расплачиваться приходится депрессией».

Со временем я научился распознавать у себя начинающиеся эпизоды.

Манию узнаю по таким признакам:

- 1. Мне кажется, что все, что я делаю очень хорошо и окружающие от меня в восторге.
- 2. Ощущение счастья, подъема, творчества. Когда-то мне это очень нравилось. Потом ощущение стало неприятным, как будто я мышь, которой вшили электрод и через него активируют центр радости в мозге.
- 3. Начинаю заниматься разными вещами одновременно, от иностранных языков до спорта.
 - 4. Много пишу в соцсетях. Все написанное мне кажется гениальным.
- 5. В моей голове возникает Проект. Кажется, что, реализовав его, я осчастливлю мир. Обычно идея и правда полезная, но либо нереальная, либо мир ею не осчастливишь.

- 6. Работаю по ночам. Как правило над Проектом.
- 7. Жена говорит, что я агрессивен в спорах, ее не слушаю, считаю себя всегда правым.
- 8. В сильной мании либидо падает, как не странно. Голова занята Проектом, не до женщин.
- 9. Что-то вроде тревоги, взвинченности, обычно при разговоре или письменном общении. Трудно сидеть на месте и еще труднее молчать.

Признаки депрессии:

- 1. Практически всегда бывает после мании. Чем сильнее мания, тем сильнее депрессия.
- 2. Кажется, что все относятся ко мне плохо, я все делаю не так.
- 3. Кажется, что в мозге всего несколько ячеек, и в них ничего не умещается.
- 4. Не могу работать, решать даже простые задачи, не могу думать. При сильной депрессии трудно даже выбрать продукты в магазине.
- 5. Не могу сделать выбор: минусы всех вариантов кажутся ужасными, плюсы незначительными. К тому же, чтобы сделать выбор, плюсы и минусы надо загрузить в память. А там всего несколько ячеек! Пока одно загрузил, другое выгружается.

6. Либидо падает.

Часто я чувствую себя героем мифа о Сизифе. Занимаюсь каким-нибудь большим Проектом, который должен принести счастье окружающим и успех лично мне. Мания дает мне силы лезть в гору с огромным камнем. Потом фаза меняется на Депрессию, и я несколько месяцев качусь со своим камнем в жуткую пропасть. Несколько лет прихожу в себя, отдыхаю, потом снова ищу подходящий Проект...

Вот сейчас, кажется, и Проект нашел, и положенные несколько лет прошли. Посмотрим, чем это закончится: все-таки, я теперь стреляный воробей и таблетки под рукой.

Демон полуденный

Катя, 20 лет, студентка юридического факультета

 $\mathcal A$ учусь в МГУ на юридическом факультете, где изучаю вопросы равноправия, а с недавнего времени — дискриминации людей с психическими расстройствами. Собираюсь писать диплом на эту тему.

Моя история болезни началась три года назад, когда я внезапно бросила ходить в университет, просто лежала в своей комнате и плакала. Я всегда была отличницей, добивалась всего, чего хотела, но, попав в ВУЗ и столкнувшись с бешеной конкуренцией, не справилась. Я ужасно сдала первую сессию, и мой перфекционизм начал грызть меня изнутри. Каждый день я заставляла себя не спать до четырех утра, чтобы успеть справиться со всем объемом работы. Но вскоре силы закончились совсем. Я вообще перестала выходить из дома, принимать душ, не могла готовить, не стирала одежду. Я не могла заснуть до шести утра, потому что читала фанфикшн про Гарри Поттера, оправдывая себя тем, что нуждаюсь в отдыхе. Я не осознавала, что у меня была депрессия, я даже и не подумала о таком варианте. Мне казалось, что я слабая и полная дура. Ближе к началу мая я бросила учебу. Просто сидела в общежитии и ни с кем не общалась. Друзьям я говорила, что у меня плохое настроение и мне сложно учиться, и они ничего ужасного не заподозрили. Родителям я плакала в трубку и жаловалась, что ничего не хочу. Мама предложила сходить к психологу, но я отвергла этот вариант – я не хотела признавать свои проблемы. Родители очень переживали, уговаривали меня не забирать документы из ВУЗа. Но я в итоге не явилась на экзамены, и меня отчислили. Пришлось возвращаться домой и решать, что делать дальше.

Год спустя эта ситуация повторилась, и я обратилась за помощью, потому что начала осознавать, что это ненормально. Сначала я посещала психолога, а потом попала к психиатру, которая сказала мне, что у меня клиническая депрессия. Сначала мне поставили диагноз «рекуррентное депрессивное расстройство». Это хроническая болезнь, при которой эпизоды депрессии будут повторяться и повторяться всю жизнь. Потом сменили диагноз на биполярное расстройство, потому что кроме депрессий у меня бывают мании. При мании мне хочется прыгать, бегать, носиться, и так далее и тому подобное. Но на самом деле это не так весело, как кажется со стороны, потому что ты совершаешь разрушительные поступки: тратишь очень много денег, не рассчитываешь свои силы, не спишь, практически ничего не ешь.

На втором курсе зимой у меня снова была длительная депрессия. Я отвратительно была готова к экзаменам, ревела сутками и смотрела ночами «Как избежать наказания за убийство». Родителям я не говорила правды, отчаянно врала. Молодой человек то бросал меня, то возвращался, поэтому я была на грани. Я рассказала ему, что не хочу жить и хочу под поезд, но он никак на это не отреагировал. Кульминация настала через два дня. Родители узнали правду и в ответ на мое вранье сказали, что не желают больше меня видеть, что я должна забрать документы из университета. А я в своем помутненном состоянии решила, что лучше никому меня не видеть, лучше мне вообще не быть. Наглоталась таблеток и написала молодому человеку об этом. Зачем — не знаю. Он позвонил моим родителям, меня отвезли в больницу промывать желудок, а на следующий день положили в психушку. Я вышла из больницы, когда мне стало получше. Нужно было как-то жить дальше.

«Мне начали писать люди, которые тоже страдают от депрессии, со словами, что я вдохновила их, что им важно было услышать, что они такие не одни. И тогда я решила:

может, стоит создать канал и рассказывать людям о своем личном опыте, о том, что все это не так страшно?»

История моей просветительской деятельности началась с того, что про меня на своем канале в Telegram написала одна девушка: о моих правозащитных интересах, о том, что я борюсь с депрессией. И мне начали писать люди, которые тоже страдают от депрессии и других психических заболеваний, со словами, что я вдохновила их, что им важно было услышать, что они такие не одни. И тогда я решила: может, стоит создать свой канал и рассказывать людям о своем личном опыте, о том, что все это не так страшно?

Так это, собственно, и вышло. Около года назад открыла канал под названием «The Noonday Demon» (назван в честь гениальной книги о депрессии Эндрю Соломона). Как-то раз мне написала одна девочка со словами, что ей очень не хватает личного чата, в котором больные бы поддерживали друг друга, и, собственно, мы с ней его создали. Мы до сих пор общаемся с этими ребятами, поддерживаем друг друга, очень много рассказываем о себе, и это действительно крутой опыт. Я рада, что у меня есть люди, которые понимают мою болезнь, которые действительно готовы помочь и поделиться тем, что знают. Сейчас мой канал читают почти 3000 человек, и он положил начало целому тренду в сети: десятки людей с психическими расстройствами стали вести свои дневники, делиться переживаниями и наблюдениями.

После академического отпуска я вернулась к учебе и теперь готовлюсь к экзаменам. При биполярном расстройстве спады и подъемы настроения неизбежны. Потому важно, чтобы тебе было на что опереться в трудные времена. В тяжелые моменты больше всего меня поддерживают мечты о том, как я наконец-то закончу университет и буду заниматься любимым делом, помогать тем, кто в этом нуждается. В последнее время меня очень интересует тема медицинского права, и я надеюсь, что получится связать с ней дальнейшую жизнь, оказывая помощь таким же, как я — болеющим биполярным или депрессивным расстройством, шизофренией или социофобией. Больные мало знают о собственных правах, поэтому их нередко нарушают. Мало кто из нас в курсе, что мы имеем право запросить свою медицинскую карту или выписку из нее, чтобы изучить все обстоятельства болезни, что врач обязан объяснять побочные эффекты лекарств и не должен скрывать от нас диагноз.

Я уверена, что жизнь с биполярным расстройством может быть совершенно полноценной, но в ней есть, конечно, некоторые особенности, которые необходимо учитывать.

Во-первых, существенные расходы на лечение. Без денег мое выздоровление было бы невозможным. Мой курс таблеток на месяц стоит 10 тысяч рублей, плюс восемь тысяч в месяц – психотерапия. По-моему, в нашем обществе так много больных психическими расстройствами из-за высоких цен на необходимую помощь, которые для многих неподъемны.

Во-вторых, отношения с близкими. Друзья часто не понимают, насколько мне бывает сложно. Временами считают меня эгоисткой, которая не справляется с собственными эмоциями. Мне обидно это слышать, но со временем пришлось привыкнуть. А родные свыклись с моей болезнью и стараются помочь, но все равно иногда делают то, что доводит до слез – ведь даже после двухчасовой прогулки я сильно устаю, а они не понимают этого и начинают скандалить. Родители поддерживали меня по-разному в зависимости от их настроя. То чуть не выгоняли из дома, то прибегали каждые выходные навестить в больнице.

Но я понимаю, что болезнь принесла мне не только трудности, но и много пользы. Она меня закалила, дала возможность совершить множество безумных поступков, самоутвердиться, создать собственный канал о депрессии и помогать другим людям. Меня все еще пугает, что это на всю жизнь, но я готова бороться. Я бы хотела, чтобы люди не боялись меня и моей болезни. Это не заразно, это не так ужасно, как все думают. Я мечтаю о понимании со стороны окружающих. Этого было бы достаточно, чтобы я чувствовала себя полноценно.

Меня спасают мысли о сыне

Настя, 29 лет и Даня, 10 лет

Лет в 13—14 я осознанно поняла, что со мной что-то не так. В детстве мне иногда бывало очень, жутко плохо. Но я тогда думала, что это нормально и так происходит у всех людей. А в 13 лет как-то дошло, что не у всех. Диагноз мне поставили случайно: один из моих многочисленных знакомых в период мании оказался психиатром. И он как-то невзначай обронил: да у тебя маниакально-депрессивный психоз! Что это за зверь, я не знала и не придала этому значения. А вот моя сестра прислушалась и стала «копать». Но я ее не слушала... Только через семь лет я попала на прием к хорошему психотерапевту. Мне поставили диагноз «биполярное расстройство». Провели обследование, назначили лекарства. Они не подошли, была масса побочных эффектов. Я все бросила, слегла в депрессии. Снова вытащила сестра. Потом я пыталась привести себя в чувства курсами голодания (они приглушали манию, но в депрессии становилось невыносимо хуже), травами, спортом... Спустя год я рыдала, лежа на кровати, и думала, что мне остается либо принять ситуацию, либо – умереть.

Я забеременела в 19 лет, в период мании. У меня был жуткий токсикоз. Я еле дышала. Меня положили на сохранение, но я оттуда сбежала. Не могла и пяти минут усидеть на месте, меня все тянуло на приключения. На шестом месяце меня понесло путешествовать по Украине... И все это — на фоне тонуса матки, прыгающего давления и полностью неадекватного поведения. А через два месяца пришла депрессия. К токсикозу добавились гормональные бури. И здоровая женщина в беременность, бывает, чудит. А у меня настроение прыгало невероятно, менялось раз сто в день, и это не преувеличение. Муж был, мягко сказать, в шоке. Как и окружающие. Я бросалась в крайности, часто рыдала, кричала, мне мерещились невероятные вещи. Я тогда совершенно не берегла себя и не заботилась о малыше.

Когда родился сын (преждевременные тяжелые долгие роды, асфиксия), начался полный кошмар. Ибо через месяц меня накрыла депрессия. Не могу есть, молоко пропадает, ребенок плачет, а я не могу встать и сама реву. Лежу грязная, немытая. Муж на работе. Помочь некому. Я ненавидела себя люто, но ничего не делала. Появлялись мысли отдать малыша и убить себя. Пристраивала ребенка подруге, маме, мужу, кому угодно. Отношения с мужем сильно испортились, постоянные ссоры. А потом мания – и я бросала дите, меня опять несло гулять неведомо куда. Если бы тогда я знала, что больна... Но все окружающие думали, что я вот такая и есть – непонятная, космическая личность. Потом еще депрессия – и так по кругу. Ребенок до двух лет жил, как на американских горках. При этом это был такой спокойный малыш! Редко плакал, ел все, что дадут, не капризничал и был очень добрым. Обожал наших собаку и кота.

Через два года моя семейная жизнь предсказуемо закончилась разводом. Мы с сыном поселились у сестры, и наконец у него началось нормальное детство. Что бы со мной ни творилось, у него были бабушка, своя комната, вкусная еда, размеренная, предсказуемая жизнь. Но это длилось недолго. Вскоре меня угораздило переехать в Киев не пойми зачем. Ребенок был в шоке. И вот тогда, в три года, появились первые симптомы уже у него. Я отдала сына в садик, и у него там начались страшные истерики: с хрипением, драками, воплями, битьем головой об пол... Потом — резкая задержка речи. Он стал агрессивен, непонятен, вместо того, чтобы играть, все ломал. По нескольку раз в год у него были тяжелые болезни: лежал с температурой, не пил и не ел. С каждым годом становилось все хуже, а я не предпринимала никаких мер. Я его шлепала, ставила в угол, но от этого было только хуже. Не догадалась я тогда посмотреть на себя в зеркало. Он видел меня в самые худшие моменты, и увы, запомнил их. Загулы, запои, приключения... Думаю, что если бы у ребенка с рождения был

режим, нормальный образ жизни, то болезнь бы еще долго себя не проявила. Наконец, я дошла до психиатра. Жизнь стала меняться к лучшему, но очень медленно.

Я до сих пор не могу полностью справляться с сыном. Мне очень помогают сестра, друзья. Есть друзья-мужчины, коллеги, которые вместе со своими детьми берут и моего сына в походы, на рыбалку. Я рада, что он так учится общаться, не бояться и не стесняться быть собой. Получить хорошую медицинскую помощь очень трудно. Психотерапевта для сына я не нашла, хотя он очень нужен. К сожалению, большая часть детских психологов, с которыми общалась — некомпетентные люди. Те, что выше уровнем, дорого ценят свои услуги: один специалист запросила с нас пять тысяч рублей за 45 минут. А ведь сеансов нужно дватри каждую неделю! Так что мамам биполярных детей в основном приходится рассчитывать на себя. Не хватает и информации. Я собирала ее по крупицам: детская поведенческая терапия, педиатрия... Сын не смог учиться в школе: сильно конфликтовал с детьми, не мог усидеть на уроках. У него большие проблемы с адаптацией в обществе, и я пока не знаю, как решить эту проблему. Он чувствует себя изгоем, будто в ловушке. Продержался в классе самое долгое пять месяцев. Я не стала его мучить и забрала на домашнее обучение.

Я очень стараюсь держать режим дня и диету. Принимаем витамины, БАДы. Сын ходит на плавание, занимается ушу. Он много рисует, выжигает по дереву, читает хорошие книги, общается с хорошими детьми. Не разрешаю смотреть ТВ и играть в компьютерные игры — все это сильно выводит его из равновесия. Мы ежедневно общаемся, выясняем, как он себя чувствует, что думает. Очень поощряю его рассказы о чувствах, страхах, стараюсь подсказать, как поступать. Учимся справляться с агрессией: бить подушку, чтобы не ранить себя. Самое трудное для меня — это видеть, как ему трудно. Видеть, что он не может спать, целый день сидит в комнате и смотрит в окно. Чем старше он становится, тем сложнее держать ритм. Я очень хочу знать, как помочь, когда ему будет 12, 14, 16 лет? Найти такую информацию на русском почти невозможно, как и узнать об опыте других людей в похожей ситуации. Но мысли о сыне всегда удерживают меня от необдуманных поступков.

К 27 годам мне наконец-то подобрали подходящую терапию. Теперь держусь на плаву, в первую очередь, благодаря таблеткам. Препарат подошел идеально, принимаю его по графику. И вот уже второй год как я осенью и зимой чувствую себя нормально, что значит — не лежу на кровати в позе изрезанного эмбриона с ощущением вселенской скорби. В депрессии я медведь, большой и белый: ем и сплю, реагирую на все лениво, грущу, снова сплю. Но вот уже год как я в депрессии могу делать что-то полезное: вяжу и вышиваю. Считаю, это эффект таблеток.

Кроме лекарств, есть несколько правил, соблюдение которых помогает нам держаться в норме.

- 1. Правильное питание. Я не пью алкоголь совсем, не пью энергетики, с кофе перешла на полезный чаек. Стараюсь не переедать, что в депрессии очень сложно. Ищу способы заменить вредное на полезное. Например, выяснила, что тесто и хлеб плохо влияют на нестабильную нервную систему, потому стараюсь не есть торты, пирожные.
- 2. Поддержка близкого человека. У меня это сестра. Иногда нужно просто выговориться. Ни о чем особенном, но часов на пять. Важно, когда родной человек рядом, может выслушать, обнять.
- 3. Длительные прогулки. Мы переехали в Крым, и я стала ходить в горы. Во время прогулок мысли успокаиваются, злость уходит. Иногда я просто сижу у моря и плачу. Или кидаю камешки. Или жгу костер. Главное во время депрессии чтобы тебя кто-то вытащил из дома. А в манию, наоборот, вовремя остановил. Я тогда бегаю, как ненормальная. Проходила в бешенном темпе по двадцать километров в гору, потом даже было страшно спускаться.

- 4. Мне помогает вода, она успокаивает. У меня на рабочем столе декоративный фонтанчик, он тихо журчит. На аквариум могу смотреть часами. Душ три раза в день, а летом море.
- 5. Спорт бег, плавание. Но они помогают только в манию, в депрессию на это просто нет сил.
- 6. Благотворительность. В 2014 году я стала «доктором-клоуном». Это добровольцы, которые приходят в больницы, чтобы общаться с тяжело больными детьми, поддерживать их и создавать им хорошее нестроение. Для меня это значит, что два раза в неделю при любом состоянии и настроении я прихожу в отделение гематологии и онкологии областной больницы. Это действительно поддерживает.

«Я удалила с ноутбука и плейера всю грустную музыку, запрещаю себе питать "свое тело боли". Не читаю любимую Ахматову, не слушаю "Сплинов", не читаю грустные книги. Не смотрю новости по ТВ».

Еще у меня есть список табу. Я удалила с ноутбука и плейера всю грустную музыку, запрещаю себе питать «свое тело боли». Слушаю теперь классическую: Чайковского, Шопена, Грига. Не читаю любимую Ахматову, не слушаю «Сплинов», не смотрю грустные фильмы и не читаю грустные книги. Не смотрю новости по ТВ. Стараюсь окружить себя чем-то хорошим. Прочитала о методе разгрузочно-диетической терапии (РДТ) — <u>лечебного голодания</u> для психически больных. Попробовала — действительно, дает хороший эффект. Использую два раза в год в период мании. Применяю самостоятельные психопрактики по методам Луизы Хей, Сергея Ковалева, Владимира Леви, Робина Норвуда, Мелоди Битти и т. д.

Я придумала множество полезных «примочек» для разных фаз. Например, в депрессию – аромолампу с маслами цитрусов или розы, светлые тона в одежде, приятную музыку фоном. Все это помогает, но только на фоне таблеток. Помогает и молитва. К религиям я отношусь настороженно, они сильно бьют по психике. Так что молюсь тихо дома, прошу помощи у высших сил, жалуюсь, или, наоборот, благодарю.

Отдельная радость – животные. В моменты депрессии – это просто спасение. Кошки и собаки чувствуют, что мне плохо, и изо всех сил помогают. И мой сын очень с ними дружит.

Любовь во время депрессии

Настя и С.

Когда мы познакомились, мы оба были в депрессии. Я ходила в дневной стационар психоневрологического диспансера, чтобы преодолеть астению, которая у меня проявилась на фоне эпилепсии. Там я встретила С. Увидела ЕГО и испугалась. Испугалась, потому что никогда не верила в любовь с первого взгляда. А с некоторых пор вообще боялась любви, как явления. Эта самая любовь просто сидела передо мной. Смотрела на меня большими темно-зелеными глазами, ртутно отражающими окружающую нас муть, которая словно расступилась, оставив вокруг нас с НИМ чистое пространство. Несмотря на седину, выглядел он молодым (я была поражена, что ему 57). Я очень удивилась, когда он сказал, что тоже здесь из-за депрессии.

Как потом выяснилось, часть таблеток он выплевывал, а, встретив меня и влюбившись, «улетел» в манию. Кривлялся, вел себя, словно мальчишка, рассказывал о прошлых любовных победах, об армии — да обо всем, что рождалось в его голове. Это было довольно забавно, хоть я все больше и больше брала контроль в свои руки. Правда, я тогда тоже была из тех, кто считал, что таблетки только вредят. Во время острых приступов мании С. звонил мне и убеждал, что весь род моего мужа проклят, потому что так сказала «энергетическая рамка» (он посещал что-то вроде секты, обещавшей сделать всех экстрасенсами). Передвигался он стремительно, по нескольку раз в день занимался спортом — словом, тратил драгоценную энергию и приближал неизбежное. Со скандалами С. устроился главным механиком на завод, но, разумеется, долго там не задержался, и уже после нашел работу контролера торгового зала (в мании люди не унывают — пожалуй, это главный ее плюс)

Интермиссия наступила мгновенно и длилась с сентября по май. Мы даже летали навестить его родных в маленький северный городок. Провели у них сказочную неделю. Пока не умер отец С., которого тот любил всем сердцем. Я удивилась, насколько трудно моему любимому выразить хоть какую-то эмоцию. И на отпевании, и на похоронах он стоял, словно замороженный. Ночью он прижимался ко мне, как испуганный подросток. Явной депрессии не было, но подъем уже пошел. Мне казалось, что кто-то отнял у меня мечту. От С. повеяло холодом. Радостные встречи, по-детски смешная возня под одеялом, забавные истории, ночи, такие страстные, что одно воспоминание о них вызывало сладкую судорогу во всем теле — все это осталось позади. Как и «С, зайди за мной в пять утра». Сначала С. почти все время спал, и, не сумев вытащить его на прогулку, я перестала сопротивляться.

Подошел к концу отпуск. С. жаловался на отсутствие каких-либо сил. Во всем, начиная от собственного отражения в зеркале и заканчивая комнатой, которая совсем недавно казалась ему райским гнездышком, он видел лишь недостатки. Словно ему в глаза и сердце попали те самые осколки колдовского зеркала Снежной королевы. Такое видение мира еще сильнее деморализовало и его, и меня. Вскоре я тоже начала терять силы. Срывалась при нем, плакала. Кричала, что мне плохо с ним, что я полюбила совсем другого человека. В общем, делала все ровно наоборот, не так, как нужно. Мне казалось, что я уже не люблю ни С., ни родственников, видевших во мне лишь распущенного паникера, ни себя... Этим и опасны знакомства во время маний, особенно романтические. Ты встречаешь Грея, который плывет к тебе на алых парусах, а потом... Потом паруса срывает холодный ветер. Ты понимаешь, что все эти паруса, романтика, фонтанирующая страсть — не норма, но подсаживаешься на них, как на наркотик. Даже рискуешь начать подстрекать его бросить таблетки. Мне хватило силы воли избежать хотя бы этого.

«Этим и опасны знакомства во время маний, особенно романтические. Ты встречаешь Грея, который плывет к тебе на алых парусах, а потом... Потом паруса срывает холодный ветер. Ты понимаешь, что все эти паруса, романтика, фонтанирующая страсть – не норма, но подсаживаешься на них, как на наркотик».

О, эти ужасные тихие истерики, которые не сдержать никаким усилием воли! Сначала ты просто плачешь навзрыд, но легче не становится. Потом слезы заканчиваются, а ты все рыдаешь – и плач становится похож на вой загнанного в ловушку зверя. Я стала как-то неосторожно себя вести, то вставала на край платформы метро, то перебегала улицу на красный свет и закуривала, наплевав на приступы астмы. На теле то и дело появлялись какието синяки, словно сама жизнь жестоко избивала меня. Летом 2016-го я выпила и выкурила в разы больше, чем за всю мою предыдущую жизнь. Главным утешением был феназепам. Разумеется, никакую дозировку я не соблюдала, запивая таблетки красным вином и строча стихи в состоянии мрачной эйфории. Ловушка заключалась в том, что на следующий день я погружалась в еще более страшную депрессию. Июнь, июль, август – три этих месяца оказались настоящим адом. С. вставал и ходил на работу чисто механически, все остальное время спал. Готовила, покупала продукты и убирала квартиру я. Научилась делать массаж и уколы с витаминами. Потому что понимала: если он вернется к «родным», то его болезнь станет неизлечимой, и жизнь он закончит в интернате, куда его с удовольствием сдаст родная дочь. Я убеждена, что психологическое окружение очень сильно влияет на развитие болезни.

Однажды я почувствовала, как тяготит меня мысль о предстоящих выходных с С.. Вот и славно, вот и хорошо. Осталось только взять телефон, позвонить, расстаться. Проснуться на следующее утро и решить, что все было тяжелым сном. Ведь даже счастье наше было кошмарным, с постоянной борьбой, нервами на пределе, моими срывами. Я его жалела и берегла. А кто пожалеет и сбережет меня?

Дни, когда он пошел на поправку, оказались для меня еще более тяжелым испытанием. С. должен был работать без выходных, да еще и вставать на два часа раньше. Благо, и возвращался он в семь, а не в одиннадцать. В то время я почти каждый день превращалась в кухарку, уборщицу и гейшу. Где-то в полпятого я бежала к его дому, забегая попутно в магазин. Тяжело было и то, что вернувшийся С. очень слабо реагировал на позитивные перемены. Чуть слышно благодарил, с аппетитом поглощал ужин, после чего почти сразу ложился и засыпал. Улыбка, хоть и грустная, изредка — смешливые интонации, иногда — объятия. Хоть отдаленно, но это напомнило мне прошлое лето и того уверенного во всем жизнерадостного мужчину, любящего так же, как любила я...

Разговоры наши длились очень долго. Я терпеливо объясняла С., что ненависть к себе – это лишь химические процессы в мозгу. Что теперь он информирован, а предупрежден – значит, вооружен. Что лекарства – не пустая трата денег, а повязка на рану, просто рана заживает долго. Заставляла его делать зарядку, хотя порой хотелось махнуть рукой – так тяжело это было. Но самое главное – я смогла убедить С. в том, что в болезни нет его вины.

Как справляемся? Только любовь и сила воли, вот и все. Чтобы быть способным помочь любимому, нужно максимально просвещаться, требовать у врачей точный диагноз, искать любую информацию о заболевании, уметь отличать медицинские рекомендации и авторитетные источники от недостоверных рассказов в сети. И самое главное — научиться отделять человека от его болезни. Если бы я этого не делала, то бросила бы С., ведь в депрессии он производит впечатление унылого лентяя, а в мании — самовлюбленного хама. Нужно постоянно твердить себе, что капризничает и кричит не сам человек, а его недуг. Но в норме нет человека внимательнее и заботливее. Сейчас у С. как раз интермиссия, и я не без гордости могу сказать, что закончилась первая депрессия, которую он перенес на ногах, без увольнений, госпитализаций и голодания. Сейчас он — обычный рассудительный мужчина, а впе-

реди еще очень много совместных дел. Мне тоже заметно легче. Мы – взаимная терапия друг для друга.

Кто мы?

Я многое узнала и поняла за время борьбы с биполярным расстройством у любимого человека. Например, что проблема заложена в нашем менталитете. В нашем окружении, в социуме, не понимающем и не принимающем БАРщиков и их беды.

Представьте себе человека в депрессии, который из-за страшной астении быстро устает, его настроение неустойчиво, самоконтроль ослаблен, он нетерпелив, неусидчив, плохо спит, не способен на длительное умственное и физическое напряжение, не выносит громкие звуки, яркий свет, резкие запахи. У него раздражительная слабость, повышенная возбудимостью и быстрая истощаемость, он слезлив и капризен. А окружающие непрестанно его критикуют, называют лентяем. За частыми больничными обязательно последует увольнение. Кто-то умный обязательно скажет о том, как плохо живется детям Африки и что нельзя вешать нос. Слабо утешит и ценная информация о том, что «тем же самым» болеет, например, Стивен Фрай, известный английский актер. Депрессию пережить легче, когда у тебя есть деньги и ты не останешься без крошки хлеба, проведя полгода в упадке.

Чтобы разобраться с проблемами С., я нашла группу в социальных сетях, где люди объединены общей бедой, и задала ее участникам вопрос: «Вы были гиперответственным ребенком»? Почти 80% ответили, что «за любую провинность начиналось самобичевание». Что это, склонность характера или неправильное воспитание?

«Итак, кто они, типичные биполярники? Гиперответственные ребята, наверняка прилежные ученики. Вы лежите в депрессии и проклинаете себя за лень и отсутствие силы воли. Разумеется, таким образом вы делаете свой путь к выздоровлению еще более долгим и тернистым».

Итак, кто они, типичные биполярники? Гиперответственные ребята, наверняка прилежные ученики, пусть и не всегда лучшие. А тут начинается половое созревание, гормоны устраивают настоящую бурю. Неудача на экзамене, неудача на свидании... Даже взрослые люди рассказывают, как любая мелочь может довести их до истерики. Вы лежите в депрессии и проклинаете себя за якобы «лень и отсутствие силы воли». Если во время мании вы наделали глупостей, то проклинаете себя еще и за это. Разумеется, таким образом вы делаете свой путь к выздоровлению еще более долгим и тернистым.

Вот лишь некоторые цитаты из группы больных БАР: «Когда у меня депрессия, обязательно появляется чувство вины. Я чувствую вину за то, что людям приходится находиться со мной рядом и терпеть мое депрессивное общество», «Да, это чувство постоянно присутствует, ощущение, что приносишь дискомфорт всем окружающим. Бороться можно, только смирившись с ним и приняв свою депрессию. Старайтесь не выращивать это чувство в себе, и оно отпустит». «В депрессии стыдно даже в магазин зайти, потому что не могу улыбаться людям». «У меня есть чувство вины перед родственниками, что меня до сих пор обеспечивает мама».

Но вы – больны. Требовать от вас в депрессии активности, а в мании – покладистости – все равно что требовать от человека без ноги ее отрастить.

Группа поддержки – это то, что нужно

Аня, 35 лет, бухгалтер

Первые признаки того, что со мной что-то не так, я начала замечать в 12 лет, после развода родителей. Сначала это были легкие депрессивные эпизоды. Но с годами они становились все сильнее и длительнее. В 25 лет их уже нельзя было игнорировать. Мне стало тяжело работать полный день, я плохо переносила стресс. Я не понимала, что со мной происходит и искала простые объяснения. Думала, что дело в окружении, что профессия бухгалтера мне не подходит. У меня появилась красивая мечта — переехать в Европу. Я была уверена, что смена обстановки решит все проблемы сразу. И вот к 30 годам эта мечта исполнилась. Я получила высокооплачиваемую работу в крупной компании в Швейцарии. Там меня очень ценили. Вокруг красота, горы, у меня собственная квартира.

Но я не стала от этого счастливее. Жизнь в новой стране без знания языка оказалась серьезным стрессом. Я чувствовала себя оторванной от привычного мира и испытывала огромный культурный шок. При этом у меня было четкое ощущение, что назад пути нет. С родителями отношения были плохими, и возвращаться жить к маме совсем не хотелось. Я была уверена, что должна бороться и обеспечивать себя сама, во что бы то ни стало, любой ценой. Почти два года я старалась справиться. Усталость накапливалась. Работа стала очень стрессовой, на это накладывались трудности в личной жизни. Я даже решилась обратиться за помощью к родителям, но они не поняли моих проблем, не поддержали, а, напротив, посоветовали остаться в Швейцарии. Сначала на фоне стресса у меня проявилась мания. Я бегала, как метеор, вела беседы с Богом и получала от него указания. Однажды решила пожертвовать все свои вполне солидные сбережения в благотворительный фонд. Подъем быстро сменился спадом. В какой-то момент я оказалась просто неспособна идти на работу. В состоянии зомби я проходила в офис еще четыре месяца, возвращалась домой и вырубалась. Я находилась в глубокой депрессии, но не могла этого понять. Потом я стала терять адекватность, уже не могла себя контролировать. Это состояние довело меня до попытки самоубийства. Так я оказалась в больнице с диагнозом «депрессия». Там я провела полтора месяца, потом еще ходила в дневной стационар. И, вернувшись с больничного, обнаружила, что уволена. За хорошие деньги от меня ждали продуктивной работы, а длительных больничных позволить не могли.

Возвращаться в Россию было непросто. Уровень жизни заметно упал. У меня больше не было развлечений, интересных событий, компании, к которым я привыкла в Швейцарии. Я поняла, что не способна работать в офисе и устаю до смерти даже за семичасовой день. Работать по графику оказалось очень трудно, а изображать улыбку на лице, когда тебе ужасно, еще хуже. Меня постоянно спрашивали, что со мной случилось, и я не знала, как ответить. В конце концов я поняла, что смогу нормально работать только дома. Отдельным стрессом стал поиск съемного жилья, частые переезды. Так что вскоре я снова оказалась в больнице, в Клинике неврозов.

Сначала у меня был дикий страх перед психбольницами, особенно советскими. Я представляла себе, что меня немедленно свяжут и будут мучить электрошоком. Если бы в Европе я не увидела, что это просто обычная больница, и к тебе относятся точно так же, как в любом другом медицинском учреждении, я бы ни за что не рискнула. Клиника, в которой я лежала в Швейцарии, была очень комфортной. С нами занимались арт-терапией, психотерапией, учили релаксации, был большой красивый парк для прогулок. Там вообще не было ворот, ты мог спокойно сходить в город, отпросившись у врача. Мне дали методичку «Как поддержать себя в депрессии». Я выучила ее наизусть и пользуюсь до сих пор. Это простые, но действен-

ные правила: соблюдать режим, бывать на свежем воздухе, особенно на солнце, не спать лишние часы. В больнице нам не давали спать до упора, рано утром будили и отправляли на прогулку. И это правда помогает взбодриться. При жизни с биполярным расстройством важно блюсти самодисциплину. Российские больницы, конечно, заметно хуже по бытовым условиям и уровню комфорта. Но это тоже, в общем, обычные больницы. В них могут быть жесткие кровати и невкусная еда, но отношение к пациентам вполне человеческое. И пациенты не буйнопомешанные, а самые обыкновенные люди.

Мне в лечении, кроме таблеток, сильно помогает психотерапия. Здесь я руководствуюсь принципом, что пробовать стоит все доступные методы, но с большой осторожностью. Нужно очень внимательно изучать свои реакции и отслеживать перемены. Я для себя составила список тех вещей, которые помогают при депрессии, и тех, которые, напротив, ухудшают состояние. К примеру, после нескольких сеансов телесной терапии мне стало хуже. Психолог стала расспрашивать меня про детские травмы, тяжелые переживания. После этого меня стали мучить кошмары. У меня был эксперимент с китайской иглорефлексотерапией. Она облегчила менструальные боли, но на депрессию никак не повлияла. Все очень индивидуально, и в разные фазы болезни действует разное.

Когда самочувствие вполне бодрое, то для меня самое лучшее – йога. А когда депрессия еще только подступает, можно вернуть себя к нормальной жизни с помощью остеопатии, она действует на организм, как «пассивный спорт». Также полезен массаж. Очень сильно меня спасает медитация осознанности, это буддистская практика, которую часто используют в йоге. Она учит чувствовать свое тело. В депрессии связь со своей физической оболочкой часто теряется, ты перестаешь чувствовать дискомфорт и даже приятные ощущения. Нужно вернуться к себе. В тяжелой депрессии, когда я могу только лежать, я медитирую. Подходящие пособия по медитации можно найти бесплатно на нескольких сайтах. За десять лет болезни я научилась прислушиваться к себе и чувствовать приближение эпизодов. Однажды я смогла сама притормозить на пути скатывания в депрессию. Тогда мне пришла в голову идея, что такие люди, как я, способны поддержать друг друга.

«В нашей стране люди плохо понимают, что такое психическое заболевание. Ни в семье, ни во всем круге общения никто не мог меня понять и поддержать. Главным источником информации стали американские сайты. Там я однажды увидела контакты групп поддержки. Я взялась искать что-то подобное в России, но не нашла ни одной. И весной 2016 года решилась организовать группу поддержки сама».

Мне очень помог в этом опыт жизни в Европе. Из-за специфического воспитания я привыкла жить довольно пассивно, думать, что жизнь полна сложностей и препятствий. Но в Европе я осознала, что многое возможно, и это понимание дало мне новые силы и созидательную энергию. Я стала активнее подходить к своей жизни. Без этого опыта мне бы даже не пришло в голову начинать что-то самой, я бы сидела дома и страдала, как сотни других людей, которые жалуются на отсутствие групп поддержки в своих городах.

Я задумалась, что нужно для создания группы? Оказалось, совсем немного: пятьдесять человек с моим диагнозом и помещение для встреч. Наткнувшись на статью о биполярном расстройстве, я обратилась к людям в комментариях. Десять человек откликнулись.
Найти помещение в одном из психологических центров было нетрудно. Я использовала американские наработки. Инструкции, как создавать и вести группы, есть в открытом доступе,
все можно освоить самостоятельно. Сначала я боялась, что из меня получится неважный
ведущий. Оказалось, это вопрос практики. Сперва стоит подготовиться, изучить доступную
информацию. На встречах нельзя позволять себе расслабляться. Надо быть сконцентрированной, слушать внимательно других.

Самое главное – следить, чтобы встреча не превратилась в посиделки приятелей в кафе, а продолжалась серьезная работа над проблемами каждого. Важно помочь человеку с трудностями докопаться до сути, поддержать его, дать совет, дать обратную связь. Первая встреча была серьезным стрессом, у меня даже дрожал голос. Но пришедшие люди нервничали не меньше, ведь на группах поддержки откровенно говорят об очень личных вещах, которые многие из нас не рассказывают даже близким. Люди относились ко всему настороженно, но с интересом и любопытством. Дополнительная сложность в том, что участники группы не просто разные. Они приходят на встречи в разных состояниях. И если кто-то еле встал с кровати из-за депрессии и не может связать двух слов, то у другого – гипомания, он громкий и общительный. Одних людей нужно немного тормошить, чтобы они начали говорить. Других, наоборот, притормаживать. Так что у ведущего всегда должно оставаться желание учиться на своих ошибках.

Все же я очень быстро поняла, что группа – это именно то, что нужно, то, чего мне и нам всем не хватало. Участники с энтузиазмом собирались каждую неделю, хотя у многих было непростое состояние, много работы, дети. В сезон отпусков людей стало меньше, но я не сдавалась и искала в соцсетях новых желающих, хотя изначально хотела, чтобы сформировался постоянный коллектив, в котором можно расслабиться и доверительно общаться. Многие проблемы оказались решаемы. Например, когда я чувствовала себя плохо, другие участники сменяли меня в роли ведущего. Я продолжаю вести группу уже почти год в первую очередь потому, что это нужно мне самой. Это костыль, без которого очень трудно шагать по жизни. Мне комфортно находиться среди своих, в среде, где тебя слушают и понимают. Ведь все мы, какими бы разными ни были, сталкиваемся с одними и теми же проблемами, и каждый по-своему учится с ними справляться. В каждом я вижу что-то знакомое. И это понимание помогает переживать кризисные моменты, дает уверенность в себе и своих силах. Я буду рада поделиться своим опытом со всеми, кто захочет открыть свою группу поддержки! Уверена, с ведением группы могут справиться многие.

Проблема, которую не решить с помощью группы – стигматизация психически больных в нашем обществе. Многие считают это чем-то постыдным, так же, как, например, СПИД или гомосексуальность. Вы не можете говорить о своих проблемах так спокойно, как, например, о диабете или аппендиците. То есть, если вы очень смелый, вы можете рассказывать об этом открыто, но реакция даже близких людей непредсказуема. Потому тысячи людей страдают в тишине, в одиночестве. Но ведь биполярное расстройство – это вполне обычное заболевание, довольно распространенное, хорошо изученное. Оно лечится.

Очень мало кто в России понимает, чем опасно биполярное расстройство, как поддержать человека. Даже специалисты не всегда понимают. У нас почти нет экспертов – врачей или психотерапевтов – именно по аффективным расстройствам. Психиатры лечат все понемногу, и, как правило, не вдаются в детали. Так что вам, скорее всего, выпишут стандартный набор таблеток и на этом лечение будет закончено. Но это не значит, что ходить к врачам не нужно. Просто нужно приложить очень много сил, чтобы найти «своего» врача.

Это не стыд, не позор, не проклятье

Дмитрий, 39 лет, переводчик

Eще четыре-пять лет назад мне казалось, что моя жизнь кончена, ничего нового и вдохновляющего никогда больше не будет, и впереди — унылое серое доживание, дожевывание отпущенного времени. Но теперь все по-другому: в эти первые теплые дни я написал своей подруге: «Моя жизнь неотвратимо меняется к лучшему». Поздняя питерская влажная долгожданная весна, только сейчас стало припекать, все свежее и умытое от того, что ночью был дождь и уже есть первые листья. Я иду по Садовой, потом переулками до Фонтанки, и каждый фасад — такой родной, что хочется с ним обниматься, каждая завитушка на фасаде — сам праздник, от разлившегося в воде неба захватывает дух, все поет, ликует, светится счастьем. Я влюблен — по крайней мере, я в этом уверен. Я спешу, мне кажется, что для меня нет никаких ограничений, мне все по силам и все послушно. Джим Моррисон в наушниках: «І ат а king of lizard! І сап do everything» — вот это про меня. Я чувствую себя новорожденным, который впервые счастливо улыбается солнцу.

Мне никто не рассказал тогда, что пройдет всего год и шесть месяцев, и ледяным промозглым октябрем в том же Питере, среди ужасающих в своей гармонии памятников архитектурного тоталитаризма на Московской площади, я буду медленно сползать по стене в телефонной будке, потому что у меня уже не останется сил стоять на ногах. Мне откажут мышцы, суставы потеряют свойство держать тело, я буду валяться в этой каморке, изнывая от позора, что прохожие поймут, что мне плохо. У меня не будет сил идти на работу, на которой меня ждут, или домой, где меня не ждут. Мне не придет в голову пойти к врачу: я не верил им, и стыдно, и не знал, где взять такого врача, которому можно рассказать что-то о себе, да и что сказать – я тоже не знал. Мне казалось, что они не помогут, а будут критиковать, стыдить и придираться, говорить, что я притворяюсь, что я такой молодой и здоровый, а строю из себя слабого и несчастного.

«Мне не придет в голову пойти к врачу. Мне казалось, что они не помогут, а будут критиковать, стыдить и придираться, говорить, что я притворяюсь, что я такой молодой и здоровый, а строю из себя слабого и несчастного».

Когда я сползал на пол в этой телефонной будке на Московской площади, то чуть пониже моей груди, в самом солнечном сплетении снова набух тот кол, та язва, тот жалящий гвоздь, которые в течение всей жизни то и дело пробуждались, устраивали мне пытку на несколько дней, или лет, или месяцев, а потом снова впадали в спячку до следующего приступа. Мне никто не рассказал тогда, что всю жизнь я обречен снова и снова проживать смены периодов эйфории на черную, все затмевающую боль. Об этом я узнал намного позже — только спустя почти десять лет я научился понимать, что со мной происходит, что эта боль, это жало в самом центре всего меня — это не стыд, не позор, не проклятье и не наказание свыше, а болезнь, которой можно управлять, которую можно лечить. Спустя годы я попытался вспомнить, когда впервые дал о себе знать этот черный морок внутри меня.

Мне совсем немного лет – мы только что переехали на нашу квартиру, в которой мои родители проживут 36 лет, а значит мне не меньше семи, но в то же время никак не больше десяти. Я сижу на предмете мебели, который назывался в доме «пуфиком» в крошечной прихожей нашей тесной темной квартиры – мама не любит, когда в окно бьет прямой свет, поэтому все время занавешивается, хотя с ноября по февраль здесь почти нет солнца. Я сижу в уголочке на этом «пуфике» и страдаю, причем уверен, что виноват в своем страдании сам,

и устроил себе все — тоже сам. Это самый первый раз, когда я отчетливо помню эту боль в солнечном сплетении. Я долго пытался вспомнить, как и почему прозвенели первые звоночки того ужаса, который полностью завладел мною с 17 лет и с редчайшими перерывами властвовал надо мной примерно до 26—27. Даже сейчас мне трудно не заплакать, когда пытаюсь нашарить в небытие и собрать, разложить перед собой все, что предшествовало первому приступу, или, по крайней мере, одному из первых.

Одна из главных идей моих родителей заключалась в том, что я могу помешать окружающим своим существованием, поэтому меня должно быть как можно меньше, тише и незаметнее. Вторая идея была в том, что окружающий мир чрезвычайно опасен, поэтому контакты с ним должны быть сведены к минимуму, по крайней мере – до привычных и безвредных ритуалов. Я понимал, что мое место – затаиться под одним из тех ковров, которыми была обильна наша квартира, и, распластавшись там, подглядывать за миром в щелочку, изо всех стараясь, чтобы угрожающий и смертельный мир меня не заметил. Однако же мои родители по натуре бунтари и долгое время не способны выполнять какие-то правила – даже свои собственные, поэтому иногда они махали на все рукой, предлагая мне участвовать в какихто опасных предприятиях. Например, пойти в кино, или в гости (раза два за все детство), или куда-то в новый неизвестный лес, в который мы никогда не ходили, потому что там же будет опасно, а ходили всегда в одно и то же место, про которое уже известно, что там опасности нет никакой и можно расслабиться и даже слегка высунуть одну ногу из-под ковра. Тут-то у меня и наступал клинч. Одна моя часть страшно желала этого нового неизведанного запретного удовольствия, а другая – была уверена, что предшествующий родительский запрет на него имеет большую силу, чем внезапное махание рукой на запрет. В доме это называлось «вредничать и придуряться», но я действительно не мог заставить себя сдвинуться с места, дальше прихожей, с этого «пуфика», на котором я сидел, рыдая и глотая слезы. Плакал одновременно и по тому, что так влекло, и за то, что этого нельзя. Злился на самого себя, что не иду за родителями – потому что поверить им сегодня означало предать их вчера и усомниться в их воле, на что я не был способен, и от этого тоже плакал. И вот тут-то в солнечное сплетение впервые и вонзился этот ядовитый гвоздь – что бы я ни сделал, было плохо и неправильно, меня мутило от такого раздвоения мира, а гвоздь жалил за все: поверишь родителям – получай укол, не хочешь верить – вот тебе еще один тычок. В конце концов, меня или тащили силой, обманом или уговорами, или родители заражались моей чернушностью и полной неспособностью что-то захотеть, и никто никуда не шел. Я уверен, что этой боли в самом средоточье моего организма не было в промежутке между 11—12 и 17 годами. Я бы забыл про нее, но она про меня не забыла. Мне кажется, в раннем школьном возрасте эта боль появлялась в двух случаях: либо я отказывался от того, что очень желал – и тратил много сил, чтобы именно этого не делать или не получить, либо наоборот – делал то, что мне было противно и омерзительно. По крайней мере, возвращение боли в 17 лет я связываю именно с этими причинами.

Мне 20, ледяная солнечная осень, застывший от холода камень фасадов Среднего проспекта Васильевского острова, в проходных дворах недалеко от которого я снимаю узкую вытянутую к полукруглому окну комнату. Под окном крыши и малиновые кирпичные стены, когда идет дождь, то крыша флигеля, что внизу, как будто растворяется, в нее можно проникнуть взглядом, закрыть глаза и мечтать — о том, что у меня хватит денег на ту и вон ту книгу, и еще можно будет купить малинового варенья и чего-нибудь вкусного. Я очень беден, а в университете, где я учусь, временами так пахнет едой из буфета, что на глазах выступают слезы, а губы сами начинают жевать равнодушный воздух. Я все время о чем-то мечтаю, и мне кажется, что если я реализую хоть одну мечту, то моя жизнь волшебно изменится, внутри переключится какой-то тумблер и исчезнет эта давящая серая тоска, которая сегодня ощущается, как отрава в крови и в висках, а завтра — застывает гвоздем пониже

сердца. Я вижу столько соблазнов вокруг меня, и каждый по своей цене равен цене моей жизни, каждый, как мне кажется, может меня спасти: прочитать наконец эту книгу, соблазнить вот эту недоступную красавицу, сходить на многообещающий концерт, записаться вон на те курсы, написать умную статью для университетского сборника. Но все соблазны обманывают: очередная книга разочаровывает, музыка, которую так стремился послушать, оказалась такой же, которую слышал вчера или год назад, ничего не доведено до конца. Я беру толстую тетрадь и вывожу заголовок статьи, и даже делаю два-три наброска, я продумываю будущие повороты мысли – одним словом, делаю все то, что делал главный герой «Старухи» Даниила Хармса, но дальше раззадоривания самого себя дело не идет. Я гуляю с главной красавицей факультета, иду с ней в кино и обмениваюсь конспектами, но обнаруживаю полное отсутствие куража, понимаю, что ничего не изменится, эта отрава внутри никуда не денется и гвоздь не вытащить чужими зубами. И наконец, когда стылая осень сменилась бесснежной и оттого еще более холодной зимой, я пишу письмо далекой сибирской приятельнице о том, что не вижу смысла вообще жить, и что жизнь моя, пожалуй, кончена. В ответ она пишет, что я должен стараться жить хотя бы для моих ближних, потому что если я что-то сделаю с собой, то для меня это будет баловство, попытка решить свои проблемы, исследование возможного, а вот для них – чудовищная драма. Меня поражает этот аргумент, и я раз и навсегда расстаюсь с идеей о том, что у меня есть право добровольно уйти из жизни.

Но когда я прихожу учиться на свой факультет, внезапно тоски и отравы внутри как не бывало. Еще бы, ведь там на каждом шагу люди, одним своим появлением рядом погружающие меня в состояние эйфории, восторженного полета, радости. Они заставляют ловить каждое свое слово, я мгновенно настраиваюсь на их волну, я смотрю на мир их глазами и как будто бы на время лишаюсь своих — бесчувственных и бесполезных, не видящих, а мешающих видеть. Особенное состояние влюбленности и праздника вызывают трое преподавателей. Один из них так волшебно читает Гумилева, Блока и Анненского, что я еще несколько часов потом дрожу, каждой клеточкой отзываясь на каждый звук. Второй говорит о литературе вещи, которые кажутся мне невероятно гениальными, поразительно верными, граничащими с откровением. Третий не делает ничего особенно, но читает лекции о русской литературе 18 века так артистично, так произносит имена, названия, так дышит, так двигается, так артикулирует и вскидывает голову, что ввергает меня в состояние радужного плывущего транса, и рядом с ним я совершенно теряю способность разговаривать.

При этом, сквозь это праздничное погружение в совершенно особый, отдельно от всего стоящий мир, каким мне кажется факультет, все равно где-то на самом дальнем плане торчит и жалит какая-то противная гадость, напоминая: вот скоро ты выйдешь отсюда и все равно все будет по-моему. Так оно и есть. Как только я возвращаюсь в свою комнату с видом на крышу, боль, бесчувственность, омерзение выныривают из глубины, разгоняют праздничную шелуху и, усевшись с хозяйским видом прямо в самой середине меня, вновь напоминают мне, кто я такой: прокаженный, наказанный, лишенный чего-то, что есть у всех людей, но взамен пораженный какой-то болезнью, о которой говорить стыдно — никто не поймет, покрутят пальцем и виска и пошлют подальше. Почему-то именно постыдность этого состояния переживалось мной с особенной силой, я чувствовал себя бродягой, от которого воняет, и которого все сторонятся. Даже собаки лают мне вслед потому, что чувствуют, что я изгой и на меня можно и даже приветствуется скалить зубы, даже дети, отрываясь от игры, громко смеются только надо мной. Любопытно, что в то же самое время я был уверен, что эта бесчувственность и этот гвоздь под сердцем есть у всех, и, да, все тяжело больны, но притворяются, и вынуждены держать фасон, чтобы не опозориться — так заведено.

Мне 23 или 24. У меня редкий выходной. Я просыпаюсь в радостном и странном недоумении. Я протираю глаза и обнаруживаю, что жабы и гадюки уползли, хмарь рассеялась, гвоздя в чреве нет. Я испытываю радость рождения. Весь день в какой-то эйфории, несмотря на ноябрьский дождь и ветер, я гуляю по городу и все кажется таким легким, как будто небеса перестали давить, как будто тело утратило вес, как будто вот еще оттолкнешься и полетишь, стоит только перепрыгнуть через вон ту крышу и вон ту трубу. Я ложусь спать с этим чувством, вымотанный прогулкой, но это радостная здоровая усталость, а не изнурение болезнью, которая, увы, возвращается на следующий день вместе с колом в солнечном сплетении, вместе с ядом где-то в животе и во лбу, вместе с уверенностью в своей прокаженности. Таких дней за примерно 14 лет депрессии было — наперечет, каждый вспоминается, как будто ты сидишь подо льдом и считаешь оставшиеся глотки воздуха, а сверху яркое солнце, музыка, воздушные шары и яркие юбки девушек на коньках.

Мне чуть за 30 и у меня рождается ребенок. Я гляжу внутрь своего тела, как в воду, в которую пролилась ложка краски, и ее брызги растворяются, расплываются в разные стороны, тонут, исчезают. Примерно так и происходит с моей болью, которая как будто внезапно оказалась захвачена мощной центрифугой и ее клочья расшвыривает по углам по частям, а образовавшаяся рана быстро зарастает здоровой плотью. Это не метафора, все это я чувствовал физически. Где-то внутри неистово чесалось так, что хотелось засунуть руку через пищевод или трахею глубоко куда-то в себя. Это мучительно рождалось что-то новое и отваливалось старое, наверно, животные при линьке испытывают что-то подобное. Рождение ребенка привело в действие какие-то мощные силы, которые разбросали в стороны удобно обосновавшуюся внутри мертвую плоть и заменили ее живой.

Внутренняя мгла постепенно уходит, неохотно, иногда она оборачивается и возвращается. Большую часть дней я засыпаю и просыпаюсь с ощущением полета. Несмотря на почти 15 лет болезни, я по-прежнему не называю свое состояние болезнью и понятия не имею, что же со мной происходит. Я боюсь вглядываться в себя. Совсем недавно я вдруг решил сам с собой, что если я не выздоровею буквально через два-три года, то я просто тихо зачахну и умру сам собой, перестану существовать, потому что сил моих для этого не будет. Прошли эти самые два-три года и болезнь стала отступать. Если раньше на полгода тьмы приходились несколько дней светлой радостной легкой жизни, то теперь все поменялось местами — меня месяцами несет волна счастливой экзальтации, которая несколько раз в году оборачивается двумя-тремя (но никогда не больше) днями боли, тоски и бесчувственности. Я очень доверился этому и решил, что так теперь и будет.

Но было не так. Я недооценил степень опасности экзальтации, восторженности и отрыва от земли. Я решил, что я влюбился и очень счастлив, оставил семью и натурально, как пишут в старых плохих романах, бросился наслаждаться. Мне всегда мерещилось какоето острое ядовитое дно в этом пресловутом омуте наслаждения и восторга. Я закрывал на него глаза. Омут оказался лужей, которая быстро высохла, и я оказался голым среди соляной пустыни под палящим солнцем. Вот тут-то и свалилась на меня новая депрессия — та, в телефонной будке, про которую выше.

Потом были годы восстановления от депрессии, которые казались радостными, если бы не несколько черных дней каждые примерно полгода. Потом еще полгода депрессии.

Потом приступы раздражительности среди бела дня, гнев и отчаяние без повода, которые едва не разрушили мою наконец-то пришедшую настоящую любовь. Не бегство из семьи в поисках убежища от депрессии, как в первый раз, не маниакальный запрыг выше неба, как во второй, а действительно любовь.

Потом я начал что-то подозревать. Прочитав статью о депрессии — пару лет назад об этом стали много писать, подумал, что, конечно, сейчас у меня все прекрасно, но когданибудь нужно все-таки сходить к врачу, вдруг «это» повторится. Потом события ускорились, и однажды вечером, чувствуя одновременно депрессию и экзальтацию, я понял, что с медикаментозной терапией надо ускоряться. Страшное дело — ты чувствуешь нож в груди и пол-

ную остановку всех чувств, и одновременно — у тебя внутри как будто вращается фонтан, бенгальский огонь, разбрызгивая искры, а снаружи тоже все вращается вокруг тебя. Тут я вспомнил, что и в детстве у меня были такие вечера, когда я подолгу не мог заснуть, валялся и все вокруг меня кружилось. Мне и в голову не приходило, что это что-то не рядовое, на что нужно пожаловаться.

Врач, чудесная, очень старая психиатр, как-то с первого раза просекла, что это и есть биполярное расстройство. Она удивилась моей жизнеспособности — по ее мнению, пережить 15 лет депрессии и еще лет семь качелей мне помог огромный запас жизненных сил, и не будь его — неизвестно, как бы еще все сложилось со мной. Теперь мне необходима терапия на всю жизнь, если я, конечно, не хочу вновь оказаться на качелях. И хотя в маниакальной стадии со мной не было приключений вроде покупки трех лимузинов, двух лошадей и тура на Мальдивы, но фонтан внутри и фейерверк перед глазами — это предметы для ментального интерьера малопригодные.

К моему счастью, препараты подействовали сразу. Наступило успокоение, расслабленность, ушла тревога и появилась радость. Тело как будто побывало в молодильной купели – куда-то делась усталость, которая обычно накрывала меня по вечерам, теперь на ее месте была упругая энергичность. Мне повезло – мой случай все-таки довольно легкий. Несмотря на то, что раз в три-четыре месяца меня все же накрывает иногда сильная, но все же очень короткая депрессия, проходящая за несколько дней, в остальном я без преувеличений чувствую себя заново рожденным. И очень грустно думать, что такой же точно результат можно было бы получить и 10, и 20 лет назад, и тогда не было бы выброшенных из жизни лет. Но поверил бы я тогдашний себе нынешнему, смог бы довериться врачам и рассказать им о том, что мне казалось позором и проклятием – вот это для меня загадка.

Биполярное расстройство дало мне меня

Анна Р, 32 года, куратор проекта

Каждый раз, размышляя о себе в БАР и о БАР во мне, я словно оказываюсь на краю каньона. Вот я в свои 32 года смотрю на ландшафт своей жизни. Весь в скалах и пропастях. Я знаю название каждой из них, год возникновения, высоту и ширину. Но до сих пор не знаю, что с этим делать. Просто отвернуться и пойти своей дорогой не выйдет. Этот ландшафт всегда будет меня преследовать. Потому что каждый год моей жизни оставляет после себя по скале и пропасти. Иногда по несколько.

Впервые я поняла, что что-то темное поглощает меня, в 15 лет. Я не справлялась, мне нужна была помощь. 15 лет, подруга могла поддержать, но у нее были свои дела. В семье были большие проблемы, и я не могла вешать на маму свои подростковые метания. И так длилось до 28 — года, когда мне-таки поставили диагноз. К тому времени все стало достаточно критично. Много раз я искала психологов. Находила и бежала после первого же сеанса. Один раз я сама пришла сдаваться в психоневрологический диспансер, но меня отправили делать тесты, и пока я их проходила, у меня наступила гипомания и я все бросила, конечно же. Год перед постановкой диагноза я была совсем плоха, у меня были психотические приступы, я планировала самоубийство, ввязывалась в авантюры со случайными знакомствами. Если вначале я знала, что три раза в год меня будет по-разному штормить, то к врачу я пришла в состоянии полного хаоса, не понимая вообще, что со мной происходит. Я просто хотела перестать резать себя.

Постановка диагноза — отдельная история, и она больше про медицинскую систему в Беларуси, чем про биполярное расстройство. Свою терапевтку я нашла в платном медицинском центре. И до сих пор не могу поверить своему везению. Я тогда подозревала у себя циклотимию, но отметала это, полагая, что все мы склонны искать в себе симптомы разных болезней, а находить у себя психическое расстройство слишком модно, особенно в творческой среде. Я считала, что у меня последствия психологической травмы. Когда оказалось, что это биполярное расстройство, почувствовала себя очень странно. Я же пуленепробиваемая, только одна пятка уязвима и кровоточит. Ну, максимум, год похожу на терапию, хотя изначально рассчитывала месяца на три. Терапевтка была удивлена моей подготовленности и продвинутости, и я рассчитывала, что она мне просто даст недостающий «ингредиент» для полного зарастания травмы.

В самом начале, после того, как я осознала, что все, что со мной происходило – это болезнь, я испугалась. Испугалась своих чувств. Я запуталась – где болезнь, а где я. И, на всякий случай, стала хоронить все свои творческие порывы. Они же все про чувства, а это опасность. Начала себя замораживать. Привет, Эльза из «Холодного сердца» – я понимаю тебя, сестра. Мы с терапевткой начали раскопки. Где травма, где болезнь? Какая медикаментозная схема работает? Мы все еще подбираем единственно верную и лишь через два с половиной года нащупали ту, что работает лучше всего, которую можно адаптировать под каждый из эпизодов. Их в году у меня три: осенью депрессия, весной смешанное, летом мания с похмельем (так я называю смешанное состояние с доминирующей субдепрессией). Я научилась распознавать их приближение. В этом мне очень помог, в том числе, дневник настроения: отмечать колебания качелей, делать заметки, что чувствую и что произошло за день. Теперь я не только знаю, когда наступит эпизод, но могу жить, не ожидая его наступления – моя деятельность может продолжаться в нормальном режиме до появления первых звоночков.

С тех пор прошло четыре года. И я только подошла к пятой стадии принятия – собственно принятию. Только сейчас начала понимать, что могу жить без страха в ожидании следующего эпизода. Что они больше не хаотичные. Последний мой эпизод показал, что даже тяжелые формы я теперь могу контролировать. Мне все равно не избежать их, они все равно прорвутся, раз в сезон у меня будет один из эпизодов. Но я могу остановить галлюциноз, могу избежать селфхарма, могу приостановиться в маниакальном гоне, могу не выпадать из жизни во время депрессии и не растворяться в смешанном состоянии. Я, наконец, чувствую себя живой, и даже моя диссоциация не мешает мне чувствовать себя и жизнь. Хотя я знаю, что впереди еще долгий путь. Более того: у меня чувство, что только сейчас я начала по-настоящему лечиться, только выбралась на свет из подземелья. Безусловно, я учитываю болезнь при планировании дел. Осознаю свои силы и распределяю их в зависимости от нынешнего или будущего состояния. Так я могу быть свободной и не выпадать из жизни. Но страх, что болезнь меня поглотит, никуда не ушел. Я только считанные месяцы назад перестала бояться эпизодов и научилась адаптировать их под жизнь.

А бывает и расширенный цикл. Раз в три-четыре года у меня случается выпадение на год – когда весь год я балансирую между субдепрессией и эпизодами, которые могут начаться в любое время, и так все время, практически без передышки. И каждый раз все ухудшается. Во время одного из таких выпадений я спланировала самоубийство и почти реализовала его, но неожиданные обстоятельства меня отвлекли. В другой раз (уже во время лечения) сделала попытку, но остановилась, буквально в шаге от. Да, я боюсь следующего выпадения. Оно будет. Вопрос в том, каким. В моих ли силах сделать его как можно мягче? Мне остается только верить и делать все возможное. Да, здесь не бывает гарантий, да, болезнь не уйдет навсегда. Но БАР, со всеми его сложностями, имеет огромное преимущество перед другими расстройствами: у нас есть интермиссии. Нужно просто переждать, пока плохо. Нужно не забрасывать лечение, оставаться осознанной, заботиться о себе, следовать режиму – и тогда получится добиться долгой ремиссии. Не со всеми типами биполярного расстройства можно выйти на свободную от эпизодов ремиссию, но если относиться к себе с вниманием и заботой – а это значит и послушное, непрерывное лечение – то даже эпизоды станут «ручными». Это важно помнить всегда, всем. Просто переждать и беречь себя. Завтра станет тепло. Неважно, когда именно это завтра настанет, но оно точно настанет – в том специфика нашей болезни.

Каждый имеет право просто сдаться. Но это необратимо. Даже перед тем, как сделать татуировку, люди берут время подумать. Перед пластической операцией всегда идут большие раздумья. Любой выбор должен быть осознанным. Есть бесконечное количество способов справляться, держаться на плаву. Пока есть еще хоть что-то, что осталось неопробованным, уход стоит отложить. У меня нет ответа — почему стоит. Но есть железное правило: 50 дней. Взять себе время на раздумье. Подождать 50 дней. Для биполярников 50 дней — это иногда смена нескольких фаз. Стоит подождать. Потому что завтра вас может шатнуть в гипоманию, и вы не захотите это пропускать. А потом мысли самоубийстве забудутся, как страшный сон.

«Есть железное правило: подождать 50 дней. Для биполярника 50 дней – это может быть смена нескольких фаз. Стоит подождать. Потому что завтра вас может шатнуть в гипоманию, и вы не захотите пропускать это».

Я одновременно и рада, и не рада своему расстройству настроения. Оно делает меня особенной – и в хорошем, и в плохом смысле. Оно съело 13 лет моей жизни и чуть не сожрало меня полностью. Я училась в трех вузах, ни один не закончила. Потому что у меня наступал один из эпизодов, и я бросала. Пока что самый долгий опыт работы на одном месте

у меня — 11 месяцев. Потому что наступал один из эпизодов, и я бросала. Большая часть моих проектов исчезла в дымке боли или эйфории. Мне никогда нельзя полностью расслабиться: от слишком сильных эмоций у меня случится «перегорание пробок». Галлюциноз бродит рядом, селфхарм тянет свой ржавый ножик, радость боится раскрываться на полную, я помню почти все свои сны и среди них слишком много кошмаров. Я боюсь ходить на «тусовки», потому что мои чувства раскачаются, тревожность начнет бить во все колокола, и я потеряюсь. Я каждый раз собираю себя заново. Кажется, я только и живу что между эпизодами: вот я себя собрала, вот я напланировала дел, вот что-то начало получаться, вот я живу, вот эпизод, вот я сломалась, вот все снова распалось. Но биполярное расстройство дало мне меня. Мой опыт. Мою чувствительность. Такую яркую, острую, драматичную. Мою личность. Да, мне пришлось соединять себя воедино — для биполярников (особенно с травмой в анамнезе) характерно и пограничное расстройство личности. Болезнь, из-за которой ты существуешь в трех совершенно разных реальностях, расщепляет тебя. Но себя можно собрать заново, найти опору, найти себя. И болезнь, в итоге, зависит от нас, а не мы от нее.

«Биполярное расстройство дало мне меня. Мой опыт. Мою чувствительность. Такую яркую, острую, драматичную».

Этот путь сложно пройти в одиночку. Поддержка близких, друзей, родственников нам необходима. Хотя с этим бывает нелегко: кто-то считает, что поддержка — это спрашивать, выпил ли ты таблетки, если у тебя «нетипично» хорошее настроение; или относиться к тебе как к «особенному» человеку, которому нужны особые поблажки, ведь он не может стать «нормальным». Или «открывать тебе глаза» на причины, по которым ты на самом деле болеешь: куришь, зациклился на своих чувствах, ходишь зимой без шапки. Мне повезло: самое близкое окружение приняло меня. Они просто идут вместе со мной, прислушиваются к моим оценкам, радуются достижениям и пережидают мои выпадения. Меня очень поддержали отзывы знакомых после того, как я написала статью в местный сетевой журнал о своем опыте болезни. Я услышала много слов поддержки, и это меня утвердило в мысли, что я все делаю правильно и все смогу.

Конечно, без потерь не обошлось. Были те, кто считал, что я слишком жалею себя, манипулирую окружающими через болезнь, выбиваю жалость, добиваюсь поблажек и особенного отношения. Когда такое слышишь от очень близких людей, это ранит – и в первую очередь потому, что ты и сам себя в этом подозреваешь, это типичные психологические защиты, которые необходимо преодолевать на пути к принятию. Их нужно преодолеть, чтобы продолжить лечение, прекратить обесценивать свое состояние. Если не удается договориться, объясниться с кем-то из знакомых, лучше вовсе отказаться от токсичного общения. Хотя бы на время, пока у тебя не появится больше ресурсов, чтобы сохранять свои границы и доверять себе. В каких-то случаях придется отсекать общение со сложными людьми полностью. Как бы ни было больно. Ведь из-за их ранящих слов ты закрываешься даже от «своих», начинаешь сторониться «чужих», закапываешься в самообвинениях, обесцениваешь работу над собой, саму идею лечения. Неприятные ситуации всегда будут, всегда будет кто-то, кто «знает лучше», какой тебе быть. Не важно, болен ты или здоров. Никто не должен соответствовать чужим ожиданиям. У нас одна жизнь, и прожить ее должны мы сами.

Биполярное расстройство и постоянная внутренняя борьба не могут не сказаться на работе, на «карьере». Сейчас я работаю из дома, так моя эффективность намного меньше страдает от выпадений. Раньше мне было трудно сохранять баланс во время тяжелых периодов. Дополнительные силы (или соблазны) от общения с другими людьми только усложняли эпизоды. Мне пришлось отказалась от идеи карьерного роста. Зато я смогла понять, что мой БАР может стать почвой для роста творческих проектов, для реализации себя за пре-

делами офиса. Это то, что мне дала болезнь. Свободу выбора при ограниченных ресурсах. Постоянные барьеры, преодолевая которые я становлюсь сильнее. Каждое из моих состояний делает меня богаче: благодаря депрессии развивается эмпатия, потому что я знаю, что такое страдать; благодаря смешанным состояниям я учусь сохранять баланс в любых ситуациях; благодаря мании я за две недели узнаю и делаю столько, сколько пришлось бы осваивать месяцами. Конечно, приходится постоянно себя контролировать, отслеживать, регулировать. И благодаря этому моя жизнь становится более осознанной, лучше структурированной. Хаос порождает порядок, а порядок возможен, только если есть элемент хаоса. Иначе — не бывает жизни.

Болезнь как принуждение быть лучше

Александр, 22 года, студент 6 курса

Я увлекаюсь спортивным велотуризмом; испытал себя во многих видах спорта, что очень поддерживает мое душевное равновесие. Пишу стихи, люблю науку. Склонность к меланхолии была со мной с детства. А в 17 лет случился первый психоз. Тогда я и понял, что отношусь к людям «с особенной психикой» и начал наблюдаться у врача. Но почти до 20 лет все было относительно нормально, иногда только проявлялась легкая подавленность и плохой сон.

Хочу рассказать о первом и самом тяжелом в моей жизни смешанном эпизоде, который и позволил окончательно поставить диагноз. Это случилось не внезапно. Думаю, меня сломили нагрузка и стресс. Я впервые в жизни надолго забросил спортивные тренировки и десять месяцев просидел за ноутбуком, работая над дипломом и монографией. Я был в постоянном напряжении из-за трудных и запутанных отношений с близкой девушкой С.

Июль 2015 года я помню по дням.

7 июля. День предельной осознанности. Я чувствовал себя бодро и замечательно, чего не бывало уже долгое время, без всякой задней мысли радовался жизни.

8 июля. Познакомился с группой людей в одном образовательном центре (дальше «офис»). Их работа меня необычайно воодушевила, мне казалось, что она позволит решить многие общественные проблемы. Я начал активно распространять знания, полученные за семь часов, проведенных в «офисе». Во мне проснулся бешеный азарт, я чувствовал в себе силы, чтобы изменить этот мир к лучшему раз и навсегда. Я чувствовал гармонию, уверенность в себе, силу для преодоления любых жизненных трудностей. Спал не больше трех часов.

9 июля. Меня периодически накрывает эйфория. По дороге в университет я представлял себя выступающим в концертном зале перед всеми друзьями и знакомыми, учителями и преподавателями. Я хотел «сказать им то, что они так жаждали услышать». Я чувствовал благодарность к всем-всем людям, с которыми сталкивался. Сделали они мне добро или зло — в конечном итоге они сделали лучше мою жизнь и меня самого! По пути мне встретился бездомный, и я стал спрашивать, что ему нужно, смотрел ему в глаза, но его взгляд был направлен в сторону. Не добившись никакой реакции, я начал плакать. Я почувствовал его одиночество, которое он сам, наверное, и не осознавал. На душе скребли кошки, мне стало больно от несправедливости в обществе. Но уже через десять минут, встретившись с одногруппниками, я почувствовал себя прекрасно. После экзамена мы пошли в кино и меня опять начало «крыть». Мы смотрели «Терминатор: Генезис» и я видел в сюжете себя. Стал думать, что этот фильм несет для меня некое послание, принялся всячески трактовать происходящее в нем. Бред усиливался. Я начал плакать, понимая, что теряю рассудок. Я звонил своему психиатру, но не мог дозвониться.

10 июля. Последняя грань между нормой и психозом. Идеи захватили мой ум, и я вовсю бредил. Уверенность стала абсолютной: «все будет так, как я захочу. Ничто не остановит истину, ведь я сам состою из истины». Я купил маленький кактус, который вскоре превратился в моем сознании в «символ примирения и дружбы всех народов». Я стал воплощением добра и щедрости. Поехал к своим новым знакомым в офис делиться с ними нахлынувшими на меня идеями. В голове вертелось «скоро настанет мгновение, когда дети всей планеты улыбнутся в унисон». Мои собеседники, поняв, что я не совсем в порядке, убедили меня

вернуться домой отдохнуть. Когда я добрался до дома, окончательно «решил» начать новую эпоху, основанную на истине и безграничных возможностях.

Перед сном у меня внезапно возникла мысль: «У меня есть два варианта: остаться в этом мире, завоевать свою возлюбленную и создать с ней семью, жить с людьми и для людей. Или – уйти из жизни, выброситься из окна своей квартиры». Мне казалась, что после моей смерти все знакомые возьмутся за воплощение моих идей. Мне казалось, что самопожертвование запустит перемены к лучшему для всей страны, и даже для всего человечества. Мне повезло, что я выбрал первый вариант. Встав с постели, я подошел к маме и спокойно объяснил: «Твоя задача — удержать меня в этой комнате и не дать выброситься из окна. Я хочу остаться здесь, с вами, любить свою С. и жить ради нее». Потом я попросил маму почитать мне сказки.

11 июля. Я стал считать своих родных полубогами, которые вместе со мной превратят наш бесноватый самоуничтожающийся мир в утопию. Я нес полнейший бред. Родные были в ужасе, у бабушки, деда и мамы были одинаково испуганные лица. Мама консультировалась с психиатром по телефону, отец быстро привез лекарства. Я был убежден, что отец поверит мне, мне казалось, что я вижу его насквозь и полностью ощущаю его переживания. Родители упрашивали меня согласиться на укол препарата. Но я со всей ясностью понимал, что это будет конец всему... Я умолял не делать этого, просил: «не убивайте меня!». В итоге я вырвался от родных и выбежал почти голый из квартиры. Я убегал от укола смерти. Увидев на улице соседей и вспомнив, как одного человека в моем городке голым «вязали» санитары, я передумал и позволил отвести меня обратно в квартиру. Ступеньки были, как подъем на Голгофу. Я готовился к смерти от укола: взял в одну руку медальон из сердолика, подаренный С., в другую — желто-синий браслетик. Я был готов к смерти, ведь был уверен, что после этого жизнь моего народа пойдет вверх, и в конце концов, на планете настанет утопия. После укола и последовавшего лечения я пришел в норму, вернулся к учебе. Мне поставили диагноз: биполярное расстройство 1 типа с быстрой сменой циклов.

К счастью, в самые сложные моменты меня поддерживали близкие, благодаря чему я, наверное, до сих пор жив. Родители всегда готовы помочь деньгами. В кризисные моменты обязательно отправляют к врачу. Самое важное, чтобы рядом с каждым больным был ктото, способный проявить понимание, войти в положение ликующего или же падающего во мрак человека. Возможно, он сам еще не знает о своей болезни, не осознает своего состояния, но уже не может обойтись без помощи извне. В такой ситуации лучший способ помочь – сообщить о приступе близкому другу или родственнику больного, попросить, чтобы они забрали его, отвезли домой или, если состояние критично – в больницу. Мою и других больных биполярным расстройством людей жизнь заметно усложняет неосведомленность общества. В Украине почти ничего не знают о биполярном расстройстве, и крайне мало – о психических проблемах в целом. Очень трудно объяснять новым знакомым причины своей необузданной энергии или, наоборот, заторможенности. Я стараюсь внести свою лепту в дестигматизацию, донести до знакомых, что в долгие периоды интермиссий мы совершенно нормальны.

Необходимо повышать уровень психологического образования в обществе. Почти каждый больной, рано или поздно, начинает бороться со стигмой, особенно большую роль играют в этом знаменитости. Но в Украине не хватает просветительских инициатив со стороны неврологических институтов и любых других учреждений, открытых лекций с участием врачей и больных. Хотелось бы, чтобы вокруг было больше людей, способных к наблюдательности, имеющих мужество пойти на контакт с больным. Даже простой прохожий может помочь, но чаще всего он думает только о том, что будет выглядеть странно, если подойдет к постороннему, и к тому же «ненормальному».

«Я мечтаю о том, чтобы окружающие воспринимали больных биполярным расстройством не как неадекватных, а как людей, имеющих трудности с эмоциями и настроением, не как антисоциальных безумцев, а, скорее, как творцов со скрытыми способностями».

Одна из самых наболевших проблем людей с биполярным расстройством — трудоустройство и вхождение в коллектив. Психиатр, скорее всего, посоветует вам скрывать правду о диагнозе и не посвящать работодателя в детали. Но на работе неизбежно будут возникать неловкие ситуации, все же требующие объяснений. Конечно, я их не избежал. Однажды в университете у меня из рюкзака выпали таблетки — антиконвульсант и антипсихотик, и одна из студенток, работавшая тогда в аптеке, их подняла. Увидев название на упаковке, она шепнула мне: «Я никому не скажу». Больше мы не затрагивали эту тему. Но меня мучили мысли о ее догадках. Может быть, она решила, что у меня шизофрения.

Мне самому принять болезнь помогает то, что она заставляет вести здоровый образ жизни, следить за питанием, балансировать между работой и отдыхом, принимать меры до того, как организм начнет «ломаться». Для меня биполярное расстройство — это принуждение быть лучше и жить правильнее. Может быть, смысл этой болезни в том, что она делает нас уникальными, заставляет жить иначе, решать свои нестандартные проблемы и трудности. Сначала мне очень хотелось погрузиться в состояние жертвы, чувствовать себя «самым больным человеком в мире». Я был уверен, что, раз у меня такой диагноз, я обречен на страдания, деградацию, умственную слабость, нарастающую с годами. Я рисовал в уме лишь худшие варианты будущего, и это парализовало меня, блокировало все силы. Но со временем я понял, что это мешает мне победить болезнь. Ведь для этого нужно встать с постели и выйти на прогулку, перестать внушать себе, что ты ничтожество и у тебя ничего не получится.

Другими словами – не спеши обрекать себя на никчемное существование и не думай, что тебе хуже всех в мире. Я смотрю на других людей с биполярным расстройством и вижу, что многие из них способны работать, нашли свой путь, преодолели болезнь и помогают в этом братьям и сестрам по несчастью. Ты можешь стать одним из них, если приложишь к этому усилия: будешь пить лекарства, больше двигаться, и поверишь, что это возможно. Сперва, когда мой психиатр говорил о ремиссии, о месяцах нормального самочувствия, я только смеялся. Но теперь я в это верю. Поверь и ты! Человеку, который только что получил диагноз «биполярное расстройство» и полностью растерян, я бы сказал: БАР – далеко не самое худшее, что может тебе достаться. Каждый четвертый рано или поздно сталкивается с психическими проблемами, многие люди страдают и от более тяжелых болезней. Тебе сейчас плохо, но смотрел ли ты на других? Знаешь ли ты об их проблемах?

Я мечтаю максимально адаптироваться к жизни с болезнью: найти подходящую работу, поступить в аспирантуру, научиться контролировать свое состояние даже во время ухудшений. Хотелось бы научиться использовать во благо креативность, уверенность в себе, поток идей и другие «бонусы», которые несет мания. Хотел бы когда-нибудь написать автобиографическую книгу о моей истории борьбы с болезнью, чтобы поддержать других в достижении их личных побед.

«Подожди, будет лучше. Обязательно будет лучше»

Светлана, 31 год, психолог

Мне было семь лет. Я лежала на своей кровати и наблюдала, как лучи солнца проникают в комнату сквозь шторы. Я слышала, как дети за окном весело кричат, катаясь с горки на санках. Я смотрела на белый потолок, и когда глаза начинали уставать, на нем проявлялись желтые пятна. Они двигались, сливались, расходились в разные стороны, и в моем воображении начинали складываться в причудливые узоры, затем в фигуры животных, людей. Я была счастлива, мир вокруг казался таким родным, близким, понятным, удивительным. Я думала о том, что смогу найти покой и радость в любых ситуациях, ведь никто никогда не сможет отнять у меня того, кем я являюсь.

Потом в мой маленький красивый мирок вторглась суровая реальность. Я росла, и каждая несправедливость ранила меня, оставляя незаживающие шрамы. Даже незначительная критика в мой адрес проносилась по моему «я» как торнадо, разрушая волшебные замки оберегаемого внутреннего мира. Я защищала его, как могла. Я боролась: сжимаясь в комок, рыдала в подушку и повторяла «я хорошая». Но в это сложно было поверить, ведь с самого детства я ощущала свою инаковость. А мне так хотелось быть как все. Со временем, я проиграла эту битву с миром: я потеряла себя для того, чтобы соответствовать внешним правилам. Я была послушным ребенком, никогда не капризничала и ничего не просила. Моя мама говорит, что я как будто была взрослым человеком в теле девочки. Я часто задавалась вопросом, где же проходит эта невидимая граница между взрослым и ребенком, когда мне говорили: «вот вырастешь, поймешь». Выросла, но так и не поняла. Все, что казалось мне неправильным в детстве, по-прежнему кажется неправильным. Из-за своей ранимости и впечатлительности я как будто потеряла детство, возможно, уже тогда у меня начиналась депрессия.

Мне было тринадцать лет, когда мой мир рухнул. Я осознала, что мое тело – это клетка, не позволяющая духу парить. Тогда я написала свой первый рассказ про девушку, приехавшую из цветущей деревни в город и почувствовавшую себя лишней. У нее была мечта однажды научиться летать. Летать не вверх, как птица, а вниз, как камень. Вниз... Я только начинала жить, но уже думала о смерти. Я спала по двенадцать часов, пытаясь как можно дольше продлить сновидения, удержать их исчезающий облик, потому что в них я все еще чувствовала себя собой, той искоркой света в безмятежной вселенной. Но я открывала глаза и снова погружалась в серую и унылую реальность.

Меня спрашивали: «Почему тебе ничего не интересно?». Это был резонный вопрос. Я ничего не хотела и на все попытки меня расшевелить отвечала: «Мне все равно».

Я не знала, почему это происходит. Я знала лишь то, что еда потеряла вкус, развлечения больше не радовали, а интерес к миру стал мне недоступен. Мне было больно жить, мне было страшно жить, но хуже того, я ощущала, что осталась с этими чувствами одна. Мое спокойствие, мое счастье, мое «я» разрушала болезнь, названия которой я не знала. Всю свою дальнейшую жизнь я старалась настроить свой мозг так, чтобы моя личность продолжала функционировать в мире, для которого я была не приспособлена.

Но среди этого отчаяния и бессилия бывали моменты, когда мир вдруг становился ближе, тяжесть в голове уходила, и все вдруг начинало казаться таким красивым, сияющим, светлым. Телу становилось легко и мне казалось, что все преобразилось. Я жила ради этих мгновений, пытаясь «поймать» их, приблизить их наступление. Но, к сожалению, они дли-

лись недолго, моменты ясности сменялись нервным возбуждением и тревогой. Я нарезала круги по комнате, внутри царил хаос, одна мысль спотыкалась о другую, я не могла ни на чем сосредоточиться, отвлекалась. Не могла спать.

В школе я была той самой белой вороной, над которой смеялись одноклассники. Я призраком шла домой с тяжелым портфелем, а потом силилась сквозь отчаяние и уплывающее внимание делать уроки, казавшиеся такими бессмысленными, впрочем, как и весь остальной мир. Только боль, бесконечная боль внутри имела значение. Годы депрессии заставили меня отказаться от веры в Бога, в мир, в людей. Я стала тенью, постоянно прокручивала в голове все то плохое, что случалось со мной, я не видела будущего, я закрывалась в комнате и резала себя в отчаянной попытке заставить себя быть такой, как все, с помощью наказания. Часто я думала о самоубийстве, но, когда подходила к этой идее слишком близко, что-то внутри меня говорило: «Подожди, будет лучше. Обязательно будет лучше». Я верила во что-то лучшее, во что-то, чего не могла вообразить. В нечто эфемерное, в то, что чувствовала в моменты «прозрений». Спустя годы на психотерапии мне сказали, что мое «идеальное состояние» где-то между маниакальным и гипоманиакальным. Тогда я, наконец, поняла, что всю жизнь стремилась к тому, что нормой не является. Еще одно напоминание о моей инаковости и необходимости приспосабливаться к реальности, которая никак не хочет складываться в нечто цельное с тем, что я чувствую.

Мои переживания заставили меня относиться к тем, кто рядом, с большим пониманием и сочувствием. Я всегда любила людей и хотела помогать людям. Я находила в этом опору. Мое существование так становилось ненапрасным, приобретало смысл. Я хотела сделать жизнь других чуть более сносной, более справедливой. Еще я хотела рассказать другим о том, что кто-то рядом с ними может переживать невыносимый внутренний ад и отчаянно нуждается в понимании, в искренней улыбке, принятии. Я убеждена, что самые простые знаки внимания могут подтолкнуть невидимый маятник в душе человека в сторону жизни. Я очень хотела, чтобы другим никогда не пришлось проходить через то, через что прошла я. Я хотела быть рядом с теми, кому одиноко. Слушать тех, кому надо выговориться. И просто своим присутствием согревать тех, кому сейчас холодно. Так я пришла в психологию. У меня не было выбора, жизнь сделала его за меня. И я очень рада, что все сложилось именно так. С одной стороны, психология помогла мне разобраться в себе, но при этом еще больше запутала. Я так и не нашла ответа на вопрос, что же со мной не так.

Я посетила много специалистов самых разных направлений. Это были и эзотерики, и психологи, и врачи. Перечислю тех, кто пытался мне помочь, но так и не распознал мой недуг: специалисты по энергетической работе, рейки, ребефингу, кинезиологии, расстановкам по Хеллингеру, психодраматисты, НЛПисты, гипнотерапевты, процессуально ориентированные психологи, психологи-гештальтисты, психологи, работающие в транзактном анализе. Я не хочу обесценивать способности этих людей, многие из них действительно дали мне что-то ценное, но это был лишь кусочек паззла из тысячи деталей. Травматерапевт в конце концов отправил меня к психиатру. Психиатр работала со мной полгода и не нашла ничего «эндогенного», но прописала первое в моей жизни лекарство – от тревожности. У меня, очевидно, было генерализированное тревожное расстройство. Никогда не забуду тот день, когда впервые выпила транквилизатор. Я ехала в метро на работу и вдруг почувствовала, что тревога ушла. Совсем! Вряд ли кому-то можно объяснить, какого это – впервые избавиться от гнетущего чувства, которое мучило тебя 24 часа в сутки, заставляло сердце ускоренно биться, спутывало мысли, лишало сна. Я осознала, что люди вокруг все это время жили иначе, они не боролись со своим же мозгом, не вспенивали молоко в сметану изо дня в день, как в известной притче. Тогда же я поняла, насколько мой мир был патологичен, искажен.

Потом был невролог с «неврастенией и вегетососудистой дистонией», другой невролог и «биологически обратная связь по электроэнцефалографии». Так, наконец, я нашла «своего» доктора и «своего» психотерапевта, который спустя год психотерапии и озвучил диагноз «циклотимия». Я начала разбираться и поняла, что мне снова надо идти к психиатру. Я обошла трех врачей. С постановкой диагноза в нашей стране действительно непросто. Первый спросил меня: «Где вы были раньше?» и я лишь улыбнулась. Ответ на этот вопрос занял бы весь час нашей дорогостоящей консультации, и мне очень хотелось спросить в ответ: «Где ВЫ все были раньше?!». Он сказал, что поставить мне диагноз проще, чем его лечить. «Биполярное аффективное расстройство» — услышала я впервые, — «Смешанное состояние, быстрая смена фаз. Это сложная форма заболевания, оно и понятно. Вы ведь никогда не лечились». Психиатр прописал мне очень сильные лекарства в больших дозировках, и я решила посоветоваться с другими врачами. К этому моменту мне было уже 30 лет. Озвученный диагноз меня не расстроил, а, наоборот, обрадовал. Я, наконец, нашла ответ на вопрос, что не так с моим мозгом. Паззл всей моей жизни начал собираться в цельную картинку! А, главное, я избавилась от чувства вины за то, что я слабая, ленивая, недостаточно целеустремленная.

Я представляю себе работу мозга как радиоприемник со сломанной скоростью подачи звука. Звук подается то слишком быстро, то слишком медленно. Чтобы наслаждаться любимой мелодией жизни, нужно все время нажимать то на кнопку «быстрее», то на кнопку «медленнее». Но это непросто, потому что нужная скорость никак не настраивается! Когда в моей жизни появилась первая подходящая схема психофармакологического лечения, кнопки стали нажиматься легче, а диапазон с «любимой мелодией» стал увеличиваться так, что в него проще было «попасть».

После университета я стала работать с людьми с ментальной инвалидностью, с теми, кого часто отвергает общество, с теми, кому тяжело, больно жить. Я знаю, им тоже необходимо, чтобы в них верили. Верили так, как однажды кто-то поверил в меня. Мое заболевание помогает мне в работе, помогает тонко чувствовать, ощущать ценность каждого маленького шага на пути к большой цели. А еще я думаю, что моя деятельность спасает меня от безумия и отчаяния, от невидимых лап депрессии, которые готовы схватить меня, как только я забываю о смысле, о том, зачем просыпаюсь каждое утро, о том, что кто-то нуждается во мне, о том, что сегодня я могу сделать этот мир чуточку лучше.

Я никогда не позволяла болезни быть сильнее меня. Даже в депрессии я вставала и шла на работу. Я считаю, что люди с биполярным расстройством – непризнанные герои, которые живут вопреки сбоям в работе их мозга. Если вы встретите меня на улице, вы вряд ли сможете догадаться о моем диагнозе, о том, через что я прошла. Я научилась скрывать это. Бог миловал меня, и моя болезнь протекает без психотических симптомов и развернутых маний. У меня циклотимическое течение с большими депрессивными эпизодами – именно такой диагноз удовлетворил меня и именно его мне поставил специалист, с которым я консультировалась за границей. Мне иногда говорят, что я вижу людей насквозь. Но это не совсем правда, я чувствую людей через призму своих представлений о том, что значит чувствовать. Я только недавно поняла, что у других людей другая боль. Это не разрывающие иглы, которые впиваются в кожу и сердце, заставляя дыхание замирать, а душу разлетаться на тысячи осколков. У них другой страх: не такой, будто на тебя мчится грузовик и ты в секунде от смерти. Их радость — это не бесконечно заполняющее тебя тепло и блаженство, будто ты на вершине мира. Их чувства тусклы и стабильны, мои же — настолько живы, что не дают мне спокойно жить.

Да, ответ найден. Но паззл моей жизни все еще не полностью сложен. Нужно найти еще сотни кусочков и поставить их на свои места. В этом мне помогают не только лекарства, но и психотерапия. Я бесконечно благодарна моему психотерапевту за то, что она верит

в меня, и за то, что помогает пережить самые стремительные падения. Я благодарна своему доктору за то, что он всегда рядом, готовый выслушать и поддержать.

Мне бы хотелось делать больше: распространять информацию о БАР, просвещать людей. Я мечтаю, чтобы и в нашей стране работали группы поддержки для людей с расстройствами настроения, проходили тематические конференции, а главное — чтобы было достаточно нужной информации. Чтобы у людей с биполярным расстройством, их родственников, врачей и психотерапевтов всегда была возможность получать актуальную информацию о болезни, об эффективных и научно доказанных методах ее лечения.

Сейчас я привыкаю к нормальности. После приема таблеток жизнь иногда кажется тусклой, плоской, неинтересной. Но этот опыт помог мне осознать, что каждый из нас уникален и чувства каждого человека имеют право на существование. Когда кто-то судит меня, исходя из своей картины мира, я мысленно говорю: «вы — не я, вы никогда не были и не будете мной. Наши реальности слишком разные». Но все эти разные реальности прекрасны по-своему. Давайте же ценить это разнообразие, ведь только благодаря ему наш мир такой интересный!

«Я научился прощать себе ошибки»

Сергей, 48 лет, фрилансер

Я болею уже 25 лет, причем мое состояние осложняется и другими заболеваниями – у меня полиартроз, что означает постоянный дискомфорт в суставах и угрозу сильнейшей боли в будущем. Большую часть своей взрослой жизни я провел в депрессии, был признан инвалидом по психическому заболеванию.

Началось все в студенческие годы, когда я безответно влюбился. Сильные переживания своей неполноценности постепенно погрузили меня в депрессию. Меня охватила дикая ненависть к себе, я пробовал себя переделать и стать «другим», «сильным». У меня начались конфликты с однокурсниками, я боялся, что они перерастут в унижения. Все страхи прошлого ожили. Я перестал спать, постоянно размышляя, как найти выход из замкнутого круга. В поликлинике меня направили к психологу, а затем, впервые, – к психиатру. Поставили диагноз «депрессия». Госпитализация на полтора месяца. Я надеялся, что лечение сделает меня «новым человеком», станет легче жить. Но этого не произошло.

Впервые я всерьез задумался о суициде через пару лет, в разгар тяжелой депрессии. Когда я рассказал об этих мыслях врачу, меня срочно госпитализировали. Но лечение снова не дало результатов. Я чувствовал, что теряю опору в жизни, что все рушится. Дома я прочитал статью в медицинской энциклопедии про свой диагноз: «болезнь неизлечима, прогрессирует, действенного лечения не найдено». Я задумался: зачем мучиться всю жизнь, когда можно прервать поток страданий? Мне хотелось немедленно избавиться от душевной боли. О последствиях я даже не задумывался. Остался живым. С огромным трудом возвращался к нормальной жизни. В состоянии депрессии я начал работать программистом в НИИ. Сначала всего час в день, потом два часа, три, и через полгода – полный рабочий день. И в это время случилось событие, перевернувшее мою жизнь.

Однажды по дороге домой я случайно увидел на стене объявление: «группа психологического общения». Я стал посещать занятия. Мне они очень понравились, удалось, наконец, выйти из изоляции. Впервые я подумал, что общение с похожими на меня людьми действительно может помочь. Чтобы найти единомышленников, решил отправить открытое письмо в «Московский комсомолец». Написал: «У меня депрессия, но если мы будем собираться вместе и общаться, то сможем помочь друг другу». И мне пришло почти 200 писем! Люди писали обо всем, кто-то предлагал спасаться в церкви, кто-то советовал йогу. Одно письмо особенно удивило: человек рассказал об Обществе анонимных алкоголиков, в котором он состоял. Я пришел познакомиться с ними и встретил в этом сообществе такое внимание и уважение, которого не чувствовал никогда в жизни. Тогда в России активно стали развиваться группы поддержки и сообщества в духе «12 шагов». У меня была ремиссия, и все было интересно. Я начал с увлечением посещать такие группы.

Но реальность оставалась суровой. Решив часть своих жизненных проблем, я не смог добиться выздоровления. Депрессии возвращались, склонность к суициду оставалась. Во время одной из тяжелых депрессий, когда я уже открыто говорил о сведении счетов с жизнью, ко мне обратился опытный человек с рекомендацией срочно лечь в психиатрическую больницу просто чтобы остаться в живых. Мне тогда казалось, что это трудно и унизительно. Но настойчивость этого человека подействовала: вместе мы составили подробный план, как подготовиться к больнице, кому передать текущие дела. Я лег в больницу на ул. Матросская тишина. На этот раз, наконец, попал к хорошему врачу. Она поставила более точный диагноз — биполярное расстройство. С помощью капельниц и таблеток меня привели в норму всего за три недели. Врач поставила перед фактом: с лекарствами я смогу прожить до старо-

сти, без лекарств – кошмар обострения вернется. Одним словом, мне предстоит принимать препараты всю жизнь.

После выписки из больницы я обратился к психотерапии, в дополнение к лекарственному лечению. Три года понадобилось, чтобы я смог принять свое состояние: принять самого себя, перестать себя ненавидеть, понять, что болезнь — это не позор. Раньше я часто думал: «я никто, ни на что не способен». Сейчас, когда слышу отголоски этих самообвинений, говорю себе: стоп. Твердо останавливаю деструктивные мысли. Благодаря терапии я научился прощать себе ошибки.

Моя подруга из США, где система помощи людям с психическими расстройствами хорошо организована, дала мне много ценных советов. Например, как подготовиться к возможным ухудшениям заранее. Я выбрал трех поручителей из своих друзей и передал им подробную инструкцию, как действовать в случае осложнений у меня. Это папка со всей необходимой информацией: телефоны родственников, контакты врача, ПНД, места работы, список лекарств. Вплоть до советов, как заботиться о моих кошках. Так я могу быть спокоен, что обо всем позаботятся. Я дал слово этим людям, что больше не пойду на суицид. И если у меня только появится такое намерение, сразу же обращусь за помощью, сделаю все возможное, чтобы остаться в живых. Затем дам знать доверенным, чтобы они присмотрели за моими делами, пока я лежу в больнице. С одним из поручителей мы договорились, что я ей звоню раз в неделю, чтобы она была в курсе всего. Это – американская практика, которую в России пока, к сожалению, мало используют. Она очень эффективна.

«Я выбрал трех поручителей из друзей и передал им подробную инструкцию, как действовать в случае осложнений. Это папка со всей необходимой информацией: телефоны родственников, контакты врача, места работы, список лекарств. Так я могу быть спокоен, что, пока я в больнице, обо всем позаботятся».

Кроме депрессий, у меня было два тяжелых психоза. Психоз для меня – это уход в иной мир, в иную реальность, поиск повсюду знаков, скрытого смысла. Он опасен тем, что после него приходится годами восстанавливаться – как член общества, как работник и как личность. Не говоря уже о потере самокритики и рискованном поведении во время самого психоза. Последствие моих психозов – ослабление когнитивных способностей. Мне нужно больше времени, чем другим, чтобы прочитать и понять какой-то текст. Подводит память. Бывает очень больно, что меня все вокруг обгоняют, и порой даже вчерашний школьник справляется с работой лучше меня. Мне часто приходилось скрывать свое состояние, ведь на вид я самый обычный человек. Только один работодатель из всех знал о моей инвалидности. Это очень трудно: каждый раз придумывать оправдания, почему я плохо соображаю и веду себя странно.

Но постепенно ко мне пришло принятие болезни. Я, наконец, перестал одержимо искать корень всех проблем и думать о том, что можно что-то починить внутри и потом жить нормально. У меня нет иллюзий, что я когда-то буду полностью здоров. Но при этом качество моей жизни постепенно улучшается. Это парадокс — чтобы изменить жизнь, нужно полностью принять болезнь. В последний год, наконец, у меня стабильное состояние. Без гипоманий и тяжелых депрессий. Наконец-то тихая радость вернулась ко мне. Меня окружают друзья, ушло чувство падения в пропасть. Жизненные проблемы больше не кажутся катастрофами, как раньше. Мне начинает нравиться быть самим собой.

Чтобы дома было безопасно

Женя, 36 лет и Лена, 28 лет

Когда мы только познакомились с Леной, эту яркую, уверенную девушку просто захлестывала энергия, она вела бурную деятельность, и, кажется, вообще не уставала. Она непрерывно разъезжала между тремя городами, а иногда – между несколькими странами, нигде не задерживаясь надолго. Везде у нее были неотложные дела – там конференция, здесь исследовательский проект, тут встречи с экспертами, и еще курсы, стипендии... При этом у нее оставались силы на наш бурный роман, который развивался на фоне бесконечных путешествий, на общение с многочисленными родственниками и на учебу – закончить одно образование, начать другое.

Упадок сил совпал с тем моментом, когда мы начали жить вместе. Вдруг обнаружилась масса сложностей, которых до этого ничто не предвещало. У Лены внезапно начались приступы сонливости, ей хотелось спать все чаще и дольше. Ушла куда-то энергия и внезапно вылезло сразу несколько хронических болезней. Ей пришлось уйти с новой работы, куда она едва успела устроиться, и это в разгар кризиса. Вместо многообещающей карьеры – постоянные визиты к врачам. Лену как будто подменили – она вдруг перестала вообще чего-либо хотеть. Стало ужасно сложно вытащить ее на любое светское мероприятие, которые раньше она обожала – на концерт, в кино, просто потусоваться. Посторонние люди вызывали только раздражение и неприязнь. Я очень старался развлечь ее – приглашал друзей, устраивал вечеринки, но каждый раз все заканчивалось одинаково – она уходила к себе в комнату и ложилась спать. Говорила, что плохо себя чувствует, и, хотя так оно и было, это все равно меня злило, мне хотелось общения, а не нытья и сидения взаперти. В конце концов, она прямо потребовала не приглашать никого в наш дом, даже на мой день рождения. Это стало причиной одной из наших первых серьезных ссор – я не мог понять, почему меня хотят лишить всех удовольствий. Хотя на самом деле я совершенно не замечал, что моя девушка действительно никого не хочет видеть, более того - у нее нет ни сил, ни желания поддерживать общение. Что ей хотелось – поесть, особенно сладкого, иногда выйти прогуляться, но лучше ночью, когда поменьше людей и машин, и поваляться на диване с журнальчиком. Не с книгой, потому к книге нужно прилагать какие-то усилия.

«Лену как будто подменили — она вдруг перестала вообще чего-либо хотеть. Я очень старался развлечь ее — приглашал друзей, устраивал вечеринки, но каждый раз все заканчивалось одинаково — она уходила к себе в комнату и ложилась спать. В конце концов, она прямо потребовала не приглашать никого в наш дом, даже на мой день рождения».

Еще она мечтала о тепле и море. Часто повторяла довольно странную для 25-летней девушки идею: хочу в санаторий на месяц. Чтобы меня водили на лечебные процедуры, а вокруг сияло солнце и шумели деревья. Но после поездки на море все началось по новой: болезни, сонливость, нежелание ничего делать, ссоры. Они случались из-за того, что я никак не мог понять, откуда такая разительная перемена: у меня был роман с веселой, энергичной девчонкой, из которой вдруг как будто что-то выдернули вместе со всеми ее желаниями, энтузиазмом и интересами. Но этого мало: с Леной стали случаться припадки крайнего раздражения и неприязни ко всему. Ее выводило из себя абсолютно все: не та еда, плохая погода, неудачный фильм — все вызывало желание закричать, что-то разбить, хлопнуть две-

рью. Иногда она брала что-то из вещей и швыряла в меня, после чего мы не разговаривали по нескольку дней.

В постели временами все было странно. Она могла вдруг прервать ласки, отвернуться от меня, замотаться в одеяло. Или демонстрировала отторжение и отстраненность, как будто не было только что нежности. Иногда ее восторг внезапно сменялся на холод и усталость, иногда и на раздражение, граничащее с агрессией. Я чувствовал, что за этими резкими скачками настроения таится что-то еще и пытался разгадать эту загадку. Однажды я пришел к выводу, что ее настроение действительно циклично, и не только в постели. Но что это значит и отчего так бывает — я понятия не имел.

Ее скачки настроения давали о себе знать в самые неожиданные моменты. Когда мы немного разобрались с проблемами со здоровьем, она устроилась на долгожданную работу. А в конце первого же дня позвонила мне, чтобы поведать, что ее не устраивает абсолютно все и она будет увольняться. Я безумно разозлился. Мне казалось ужасно нечестным перекладывать все заботы на меня, я не мог тянуть все дела за двоих. Тога ее выходки казались мне капризами, раздолбайством, отсутствием дисциплины. Я не понимал, что могут быть какие-то другие причины.

Еще недавно я был уверен, что каждый человек должен заставлять себя и совершать над собой усилие, а тот, кто этого не делает — бездельник и лоботряс, и все его оправдания — лишь пустые отговорки. Благодаря Лене я впервые осознал, что у каждого человека свой запас сил и прочности. Это неимоверно важно понять всем людям, чьи партнеры страдают от каких-либо расстройств психики и вообще хронических заболеваний. Нужно очень четко осознать, что именно может, а что — не может человек, который рядом. И если он что-то не делает, то, вполне вероятно, не потому, что он балбес или специально издевается, а действительно не может. Нужно научиться жить, учитывая эти его особенности, учиться радоваться тому, что есть, и не пытаться сделать «апгрейд» человеку с объективным недостатком ресурсов.

У партнера с биполярным расстройством есть и другая, прекрасная сторона. Он может быть ярким, необыкновенным и не похожим на других. Именно этим моя возлюбленная поразила меня примерно через два часа после нашего знакомства. Ее речь была необычна и образна, ее интонации тоже были ни на что не похожи. Моя девушка ярко, смело одевается, отдавая предпочтение тем вещам, которые нравятся именно ей. Когда у нее нет сильной депрессии, в ее речи, мыслях и образности мышления чувствуется очень мощный стержень. Но потом внезапно он словно проваливается куда-то, и она как будто уже не она – плачет, жалуется, не понимая, зачем нужно вообще что-то делать. Она непредсказуема не только словами, но и делами. Не работала по своей специальности, зато с легкостью освоила пару новых профессий, потом увлеклась благотворительностью. Причем это никогда не было похоже на метания и бесконечные поиски себя. Скорее, она ставила перед собой какието амбициозные цели, быстро их добивалась и теряла интерес. Она могла внезапно уехать на месяц, чтобы заниматься интересным ей проектом Бог знает где, а потом возвращалась, совершенно измотанная.

Жить с человеком, который бесконечно придумывает новые проекты, генерирует идеи и, как правило, почти всего добивается, хоть и ценой собственного равновесия, не просто очень интересно — нет ничего более ценного и воодушевляющего. Что не воодушевляло совершенно — так это ссоры, которые вспыхивали все чаще и заканчивались хлопаньем дверями, молчанием по нескольку дней. Я уже не помню точно, но, по-моему, именно я впервые произнес слово «психотерапевт». Мы ни на что тогда не рассчитывали, но оказалось, что это и было началом пути к диагнозу и лечению. Правда, пусть этот оказался долгим, длиной в несколько лет. Это важно понимать каждому, чей партнер страдает сложностями психики:

обязательно нужен поддерживающий и помогающий психотерапевт. Позже мы выяснили, что еще нужен и психиатр.

Однажды, после нескольких месяцев напряженной и полной стресса работы, с Леной случился серьезный приступ депрессии. Все повторилось – она снова ничего не хотела, охладела даже к еде и сексу. Пытаясь как-то выбраться из этого внезапного спада, она залезла в огромные долги и уехала в путешествие, где буквально швырялась деньгами. Но долги, которые мы общими усилиями погасили меньше чем за год, оказались куда менее страшными, чем новая депрессия, которая накрыла ее после возвращения. Тут уж она, похоже, совсем ничего не могла, и просто удивительно было, как сохраняла способность ходить в офис и что-то делать.

«Так мы впервые услышали диагноз "биполярное аффективное расстройство" и получили рецепт на нормотимики. После этого как-то сами собой прекратились скандалы, выяснение отношений, борьба за власть и дележка пространства».

Лена сменила несколько психологов. Вот мой совет: если разговорная психотерапия не помогает — ищите специалиста с медицинским образованием, который знает не только о неврозах, но и о психозах. Так мы впервые услышали диагноз «биполярное аффективное расстройство» и получили рецепт на нормотимики. После этого как-то сами собой прекратились скандалы, выяснение отношений, борьба за власть и дележка пространства. Для меня стало очевидным, что нельзя требовать, нельзя давить — можно только пытаться оградить любимую от лишнего стресса. От прописанных лекарств Лена за какие-то месяцы стала мягкой, спокойной и внимательной. Ушли в прошлое бури, приступы раздражения и недовольства. Она стала расслабленной и чуткой, сгладились перепады между депрессиями и приступами воодушевления, при этом творческая энергия и задор ее не покинули.

У нее по-прежнему много замыслов и с ней стало еще интереснее, потому что я теперь хорошо знаю, что именно происходит и что она чувствует в той или иной фазе болезни. Но подобрать действенные лекарства — непростая задача. У врачей разное видение диагнозов и они назначают разные препараты. Порой терапия действует очень хорошо, а потом что-то вдруг меняется, и мне снова приходится иметь дело с раздражительностью и депрессивностью. Тут важно не отчаиваться, а набраться терпения и переждать, понимая, что приступ болезни уйдет так же, как и пришел. Важно говорить близкому человеку об этом, чтобы он слышал и верил, что радость снова к нему вернется, что жизнь не остановилась прямо сегодня, это только сбой в нервной системе, его починят все обязательно наладится.

Недуг не высосал из моей любимой тяги к жизни — наоборот, она с куда большим интересом стала относиться и ко мне, и к окружающим. У нее по-прежнему бывают легкие депрессии и взвинченность, но они не так разрушительны. Я теперь знаю, что наш метод любви — это создать такую обстановку друг для друга, которая бы не давала болезни делать нам больно. То, что моя любимая стала мягче и спокойнее, дало мне больше сил, чтобы ее поддерживать, а это, в свою очередь, дарит нам уверенность в том, что наш дом, наконец, стал безопасным пространством. Для человека с психическими сложностями крайне важно создать ощущение безопасного тыла, места, где можно расслабиться и просто побыть таким, какой ты есть именно в эту минуту. Я понял ценность этого уюта и безопасности, наверно, только после того, как Лене поставили диагноз и назначили лечение. Тогда стало понятно, что происходит, и что с этим делать. Мы больше не наступаем на одни и те же грабли и не упираемся в ту же стену. Ну и потом, важно помнить, что дорогой вам человек во многом стал таким, каким вы его любите, в том числе и в результате болезни. Поэтому болезнь есть за что ценить, с ней надо считаться и находить способ жить с ней так, чтобы как можно меньше страдать.





Часть III. Важно знать

Q&A с психиатром

На самые популярные вопросы о биполярном расстройстве отвечают Мария Гантман (психиатр, кандидат наук, автор книги о деменции «Жизнь рядом»), Анна Серебряная (клинический психолог, когнитивно-бихевиоральный терапевт) и Амина Назаралиева (врач-психотерапевт, сексолог).

Многие люди испытывают перепады настроения. Как понять, что это действительно серьезная проблема и вам требуется лечение?

Субъективно БАР и ощущается как перепады настроения, однако ими расстройство не ограничивается. «Качели» настроения сопровождаются изменениями аппетита, длительности сна, скорости речи, эффективности мыслительных операций, нарушаются социальные связи. Когда состояние достигает пика, как маниакального, так и депрессивного, человек может испытывать галлюцинации или бред. Страдающие БАР люди способны сорить деньгами, ввязываться в опасные авантюры, вступать в беспорядочные сексуальные связи, злоупотреблять психоактивными веществами, вести себя агрессивно. Здоровый человек скорее склонен рассказывать о своих трудностях, а больные часто отрицают то, что у них есть серьезные проблемы.

Как врачи ставят диагноз «биполярное расстройство»? Насколько он точен?

Биполярное расстройство, как и другие психические заболевания, невозможно диагностировать по результатам анализа крови или исследования мозга. Диагноз ставят на основании беседы с врачом, который постепенно воссоздает историю болезни, выясняет текущие проблемы. Врач может использовать шкалы оценки: шкала Альтмана для самооценки мании и экспертные опросники, разработанные в рамках интерперсональной терапии и терапии социальными ритмами (IPSRT). Уточнить диагноз можно с помощью патопсихологического исследования. Оно позволяет вначале описать работу основных функций психики (память, внимание, мышление и др.), а затем сравнить результат с показателями, характерными для БАР.

Если человек обнаружил у себя симптомы биполярного расстройства, что ему следует делать?

Если смена настроения начинает мешать жизни и приводит к серьезным последствиям, может идти речь о биполярном расстройстве. Если вы замечаете у себя эти признаки, то следует поговорить с врачом, который сможет сделать вывод о том, есть ли у вас симптомы биполярного расстройства.

Лучше всего обратиться к врачу-психиатру или врачу-психотерапевту.

Встречи с доктором не нужно бояться, потому что любое лечение всегда остается вашим выбором, никто не может вам его навязать против вашего желания. В нашей стране уже давно нет психиатрического учета. Но если вам страшно идти в ПНД по месту жительства, то существует масса частных психиатров, к которым можно обратиться анонимно. Кроме психоневрологических диспансеров и государственных психиатрических больниц, никакие медицинские учреждения не передают данные об обращении к ним в другие организации. Это значит, что лечение у психиатра в частной клинике не нанесет вреда вашей

общественной жизни и карьере. Всегда помните, что последствия для вашей семьи и работы будут гораздо хуже, если не лечить вовремя депрессию или манию.

Как найти хорошего врача или психотерапевта? Как отличить хорошего специалиста от недобросовестного?

Врач, который лечит БАР, должен иметь сертификат по психиатрии. Врач-психотерапевт дополнительно имеет сертификат о профессиональной переподготовке по психотерапии. Это формальные, но необходимые критерии. Для психотерапевта желательно прохождение дополнительных курсов именно по сопровождению БАР, специализация в том или ином виде психотерапии, наличие супервизора или супервизорской группы (обо всем этом стоит спросить). Абсолютно обязательное требование ко всем специалистам — следование этическим правилам (конфиденциальность, разграничение личного и профессионального) и готовность ответить на ваши вопросы, касающиеся образования и опыта врача. Обязанность врача — разъяснить пациенту суть диагноза, дать понять, что мания — это не норма, а часть болезни, и что ему требуется долгое стабилизирующее лечение, а не только выход из депрессии.

Как проходит лечение? Придется ли мне наблюдаться у психиатра всю жизнь?

Контроль настроения в чем-то похож на контроль уровня глюкозы в крови у диабетиков. Врач может подобрать стабилизирующую терапию, но и пациенту придется научиться вести правильный образ жизни и не допускать обострений. Важно понимать, что, как и в случае сахарного диабета, при правильном лечении можно долгие годы хорошо себя чувствовать.

Не всем пациентам с БАР нужна лекарственная терапия всю жизнь. Это зависит от тяжести, частоты обострений и многих других факторов.

Очень важен контакт и сотрудничество с врачом. Поэтому врач должен общаться с пациентом уважительно, объяснять преимущества и риски каждого метода лечения.

При длительном приеме большинства препаратов периодически нужно проходить обследования (например, анализы определенных показателей крови). Это позволяет избежать побочных эффектов, которые можно быстро устранить, если вовремя их заметить.

К сожалению, многие врачи хорошо и быстро лечат депрессию, на которую пациент жалуется, но игнорируют или считают нормальной гипоманию (беспричинный подъем настроения), который также не является нормой. Потому, если у вас БАР, ни в коем случае не стоит бросать лечение после выхода из депрессии. Она почти неизбежно вернется после временного подъема.

Чем может помочь при биполярном расстройстве психотерапевт?

Квалифицированный психолог поможет вам разобраться в эмоциональных проблемах, но если он видит, что настроение колеблется, и депрессивные состояния сменяются подъемами, он должен посоветовать обратиться к врачу с психиатрическим образованием. Сочетание лекарств и психотерапии очень эффективно при БАР.

Существует метод психотерапии, разработанный специально для пациентов, страдающих БАР – Interpersonal and Social Rhythms Therapy (Интерперсональная терапия и терапия социальными ритмами). Она помогает снизить частоту эпизодов как мании, так и депрессии с помощью анализа режима дня и налаживания отношений с близкими людьми. Когнитивно-поведенческая терапия также зарекомендовала себя как эффективный вид помощи при БАР, так как помогает корректировать мысли и поведение, способствующие возникновению эпизодов болезни.

Кроме приема лекарств, что нужно делать пациенту? Чего нельзя делать категорически?

Нужно обязательно поддерживать контакт с врачом и держать его в курсе изменений вашего состояния. Желательно посещать психотерапию. Кроме этого, важно соблюдать режим дня, не злоупотреблять алкоголем и, конечно, не употреблять наркотики (это не просто нравоучения, несоблюдение этих правил может свести на нет эффект от лекарств).



Aвтор - Aся M.

Нужна помощь?

Общероссийский номер телефона доверия 8—800—2000—122

Москва: круглосуточный телефон неотложной психологической помощи 051 (с городского телефона), 8—495—051 (с мобильного телефона)

Центры психологической помощи в Москве, в которые можно обратиться бесплатно

<u>Телефоны доверия, бесплатные консультации</u> психологов в Санкт-Петербурге Психологическая помощь <u>детям и подросткам</u> в разных городах России

«<u>Независимая психиатрическая ассоциация России</u>» – негосударственная правозащитная организация, которая ведет прием граждан по всем вопросам, связанным с нарушением прав психически больных.

<u>Отделение расстройств аффективного спектра</u> Московского НИИ психиатрии – специализированное учреждение, в котором можно пройти лечение.

Подробнее о биполярном расстройстве

На русском

<u>Bipolar.su</u> – наш сайт о биполярном расстройстве. Пока он же – единственный регулярно обновляемый на русском.

<u>The noonday demon</u> – популярный телеграм-канал о депрессии и биполярном расстройстве

Наша группа <u>ВКонтакте</u>, где можно общаться с другими «биполярниками»

«<u>Лабиринты разума</u>» – благотворительный проект, направленный на помощь людям с психическими расстройствами. Публикует полезную информацию, организует просветительские мероприятия.

«Психика мегаполиса» — просветительский проект, в рамках которого психиатры читают публичные лекции на актуальные темы.

На английском

<u>BP Magazine</u> – качественный журнал о биполярном расстройстве. В нем есть все: откровенные интервью знаменитостей с БАР, рекомендации врачей, блоги и обсуждения, в которых вы можете участвовать.

<u>Depression and Bipolar Support Alliance</u> – международное объединение людей с биполярным расстройством и депрессией, которые делятся знаниями и опытом и ведут исследования.

<u>International Bipolar Foundation</u> – международный фонд, который специализируется на помощи людям с биполярным расстройством. На сайте можно найти много полезной научной информации и образовательных материалов.

Интересная литература

Популярная литература на русском

Кэй Джеймисон «Беспокойный ум» — автобиография известного американского психиатра, которая в разгар карьеры поняла, что сама больна. Вдохновляющая история о том, как не просто выжить с биполярным расстройством, но и изменить мир.

Ольга Мариничева «<u>Исповедь нормальной сумасшедшей</u>» – рассказ российской журналистки, попавшей в больницу с маниакально-депрессивным психозом.

Дарья Варламова, Антон Зайниев «С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города» — увлекательная и понятная книга, которую удобно дать почитать знакомым, чтобы они поняли, что такое биполярное расстройство и депрессия.

«<u>Инструментарий биполярника</u>» – практическое пособие про инструменты самопомощи при биполярном расстройстве. Для тех, кто понимает, что лечение – это ответственность не только врача, но и ваша.

Научная литература на русском

Мосолов С. Н. «Биполярное аффективное расстройство: диагностика и терапия» – практическое пособие для психиатров.

Краснов Валерий «Расстройства аффективного спектра». Пособие написано профессором психиатрии, директором Московского научно-исследовательского института психиатрии.

Аргунова Ю. Н. «Права граждан с психическими расстройствами (вопросы и ответы)» – книга, которая ответит на все вопросы о ваших правах.

Популярная литература английском

Кэй Джеймисон «<u>Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament</u>» – научно-литературное исследование о связи гениальности и безумия. В сети доступна небольшая статья автора на эту тему: «<u>Manic-Depressive Illness and Creativity</u>».

Дэвид Микловитц «The Bipolar Disorder Survival Guide, Second Edition: What You and Your Family Need to Know» – настоящий гид по выживанию. Практические советы о разных аспектах жизни с биполярным расстройством.

Мими Бэйрд «<u>He Wanted the Moon: The Madness and Medical Genius of Dr. Perry Baird, and His Daughter's Quest to Know Him</u>» – о враче, которого из-за тяжелой формы БАР в сороковые годы заперли в психбольнице. Полезно почитать тем, кто сомневается в пользе медикаментов.

Сьюзи Фейвор Хэмилтон «Fast Girl: A Life Spent Running from Madness» – рассказ олимпийской спортсменки, которая в 40 лет бросила ребенка и мужа, чтобы стать элитной

проституткой. В общем, том, к чему может привести злоупотребление антидепрессантами, когда у тебя мания.

Кэрри Фишер «Wishful Drinking». Остроумная и откровенная автобиография принцессы Леи из «Звездных войн»: о звездной родне, алкоголизме и неделях в психиатрической клинике с маниями и депрессиями.

Контакты

bipolarniky@gmail.com
https://vk.com/bipolarniki

https://www.facebook.com/groups/bipolarniki/