

Инструментарий Биполярника

Ваше выздоровление в ваших руках

Сара Фриман

Copyright 2009, Castlemore LLC, All Rights Reserved

<http://www.bipolar-lives.com/>

Содержание

Введение: Набор инструментов биполярника.....	3
Глава 1. График настроения.....	4
Глава 2. Ваш План оздоровления.....	8
Глава 3. Соглашение о лечении.....	14
Заключение.....	18
Полезная информация.....	19

Введение. Инструментарий биполярника

Какую роль вы будете играть в вашем собственном лечении?

Биполярное расстройство (БАР) нельзя полностью вылечить, но можно значительно улучшить свое состояние. Это означает необходимость принять тот факт, что риск новых эпизодов мании или депрессии у вас останется на всю жизнь.

К счастью, препараты могут значительно стабилизировать ваше настроение. Исследования доказали, что разговорная психотерапия в сочетании с лекарствами уменьшает частоту эпизодов мании и депрессии, а также ослабляет их силу.

Один из важных результатов лечения – развитие осознанности. Это значит понимать, что может спровоцировать эпизод, видеть симптомы и чувствовать приближение мании или депрессии.

Для каждого из нас факторы стресса и триггеры будут различны. Также различными будут признаки начинающегося эпизода. Иногда требуется многие часы психотерапии, чтобы определить их именно для вас. Но каким бы опытным не был ваш психотерапевт, большую часть этой нелегкой работы вам предстоит сделать самостоятельно.

Это пособие предлагает три самых эффективных инструмента для развития осознанности.

Это ваши помощники на каждый день, которые вы можете использовать как вместе с психотерапевтом, так и самостоятельно.

Это инструменты, доказавшие свою эффективность:

- развитие осознанности
- понимание ранних симптомов эпизода
- «подушка безопасности», которая смягчит ущерб от эпизода

Глава 1: Таблица настроения

Что такое таблица биполярного настроения?

Таблица настроения – это простой инструмент, который требует всего лишь нескольких минут в день для внесения данных. Тем не менее, таблицы настроения очень эффективны, поскольку они обеспечивают нас визуальной информацией о том, как наше настроение зависит от лечения и внешних событий.

Обычно таблица настроения включает в себя:

1. Дату (в таблице должно быть предусмотрено место для внесения информации на каждый день).
2. Шкалу настроения (шкала обычно включает в себя базовый уровень, который фиксирует нормальное настроение (без депрессии и мании), а затем ряд пунктов выше базового уровня для приподнятого настроения и ниже базового уровня для подавленного настроения). Обычно используется шкала от -3 до +3, но некоторые графики имеют шкалу от -5 до +5 или даже от -10 до +10. Мне нравится шкала от -3 до +3.
3. Продолжительность вашего сна.
4. Какие лекарства вы принимали и их дозировки.
5. Примечания: сюда можно внести записи о внешних событиях, таких как стрессы, психотерапевтические сеансы, семейные торжества или заметки об особенностях вашей работы.

Также следует внести информацию о вашем весе и потреблении алкоголя или наркотиков. Женщины также заполняют информацию о менструальном цикле. Те пациенты, которые соблюдают диету, а также делают физические упражнения, могут включить и эту информацию.

(Отзывы людей, которые придерживаются диеты [The Bipolar Diet](#) показывают, что это очень полезно, в частности, при приеме лекарств, которые влияют на набор веса).

Мне особенно нравятся те версии таблиц настроения, которые включают в себя столбцы для записи уровня тревоги и раздражительности, так как обе эти графы для меня важны.

Замечательная особенность таблицы настроения заключается в том, что ее содержание может быть составлено индивидуально для каждого человека!

Приведенный ниже пример предоставлен Национальным институтом психического здоровья.

ПРЕДУПРЕДИТЬ КРИЗИС: Таблица настроения даёт возможность раннего предупреждения обострения, поскольку показывает, когда моё настроение становится неустойчивым. Это позволяет вовремя внести изменения в схему лечения, прежде чем наступит эпизод мании или депрессии.

САМОСОЗНАНИЕ: Для меня полезно знать, как я себя чувствую во время взлетов и падений. Это даёт мне чувство контроля и делает меня более чувствительной к тому, как моё состояние может отразиться на родных и близких.

Как использовать таблицы настроения при биполярном расстройстве

К каждой из версий таблиц настроения, представленных ниже, прилагается инструкция.

Все, что вам нужно сделать, это загрузить копию пустой таблицы настроения, а затем распечатать её и сделать столько копий, сколько вам нужно.

1. Таблица настроения из Национального института психического здоровья [NIMH Daily Mood Chart](#)
2. Таблица настроения [Black Dog Institute Mood Chart](#).

Я выбрала именно эти таблицы настроения, потому что они являются профессиональными версиями, которые были протестированы, признаны и используются ведущими специалистами и исследователями. Выберите ту, которая вам больше нравится.

Совместное ведение таблицы настроения при биполярном расстройстве

Совместное ведение таблицы с близкими людьми (будь то друзья, готовые вас поддержать, или члены семьи), может быть чрезвычайно полезным.

Я делюсь своей таблицей настроения с близкими по следующим причинам:

1. Иногда другие могут распознать симптомы, которые я упускаю.
2. Я хочу, чтобы мой муж чувствовал себя информированным, вовлечённым и доверял мне.
3. Иногда мои симптомы проявляются, как склонность к скрытности или параноидальным мыслям. Контроль со стороны близких с помощью таблицы настроения является наиболее эффективным способом предотвращения кризисов.
4. Знание есть сила, и мне нравится делиться ею.

В заключение

По самой своей природе, биполярное расстройство – болезнь сложная и непредсказуемая.

Дело в том, что диагноз и способы его лечения, как правило, определяют по нерегулярным симптомам, которые могут быть очень запутанными как для самого человека, страдающего болезнью, так и для его близких.

Таблицы настроения – простой, но действенный инструмент, помогающий определить подъемы и спады настроения, возможные стрессовые факторы и триггеры, влияние лекарственных препаратов, а также эффективность других мер лечения, таких как диета и физические упражнения.

Глава 2

Ваш план оздоровления

План оздоровления – это именно, о чем вы подумали: система мер, ресурсов и стратегий, которая поможет вам оставаться в форме.

Это очень индивидуальный план действий, основанный на принципах:

- самостоятельности
- личной ответственности
- самообразования
- поддержки близких людей
-

Чтобы План оздоровления был эффективным, вы должны проявить осознанность и самостоятельность.

Если вы начинаете с ведения графика настроения, предложенного в Главе 1, вы будете лучше подготовлены к работе с Планом. Это методика самопомощи, которая полностью зависит от вас – вашего понимания себя и своего состояния.

Никто, кроме вас самих, не сможет разработать для вас эффективный План оздоровления!

Не пугайтесь, эта задача выполнима. Вам помогут с ней справиться таблица настроения, а также шаблоны и методички, разработанные экспертами.

Этапы работы:

- отслеживать состояние вашего ума и здоровья.
- применять действенные для вас способы облегчения эпизодов, которые препятствуют развитию тяжелого приступа мании или депрессии.

Обратите внимание, что План оздоровления, точно так же, как и Таблица настроения и Соглашение о лечении – это инструмент, который позволит вам играть более активную роль в своем лечении. Его нужно использовать в комплексе с медикаментами и профессиональной медицинской помощью, а не вместо них.

План оздоровления, Таблица настроения и Соглашение о лечении: в чем разница?

1. Таблицу настроения вы должны использовать каждый день, чтобы отслеживать свое состояние, триггеры и факторы стресса, вещи, которые вам помогают, а также результаты принятия препаратов, программы физических упражнений, диеты и других мер.
2. План оздоровления включается в работу, когда вы замечаете первые признаки симптомов, чтобы предотвратить их усиление и развитие очередной мании и депрессии.
3. Соглашение о лечении – это «спасательный круг», который вам вы подготавливаете заранее для того, чтобы ваши близкие и врачи лучше понимали, что нужно делать, чтобы вернуть вас в норму как можно скорее и смягчить ущерб от эпизода.

Стратегии оздоровления

Они уникальны для каждого, позже мы приведем конкретные примеры.

Обсудите те, которые вы хотите включить в ваш План оздоровления, с вашим врачом или близким человеком. Прежде чем сделать это, подумайте:

1. Безопасно ли это?
2. Достаточно ли это просто, смогу ли я это использовать, когда буду чувствовать себя хуже?
3. Эффективно ли это для меня?

Далее я привожу список распространенных триггеров, признаков опасности и стратегий оздоровления. Он не является универсальным, что-то может вам лично не подойти. Поскольку все люди различны, крайне важно, чтобы вы разработали свой собственный перечень.

Распространенные триггеры депрессии

- Алкоголь или наркотики
- Смена сезонов
- Разрыв отношений
- Потеря работы
- Другое негативное событие в жизни
- Конфликты с окружающими
- Прекращение приема лекарств
- Недостаток физической активности
- Нездоровое питание. В особенности, недостаток витамина В и фолиевой кислоты, или потребление большого количества сладкого
- Социальная изоляция
- Негативный образ мышления: самокритика, самообвинения
- Физическое заболевание. Это может быть тяжелая и длительная болезнь, хронические боли, но может быть и обычный грипп
- Провоцирование депрессивного настроения грустными и тяжелыми книгами, музыкой, общением с негативно настроенными людьми
- Давление стигмы умственного заболевания
- Кошмары, тяжелые сны

Типичные триггеры мании

- Недостаток сна
- Смена сезонов
- Алкоголь, наркотики
- Стимулирующие лекарства, например, антидепрессанты
- Некоторые народные способы лечения, например, настойки зверобоя
- Стресс на учебе или работе
- Проблемы с деньгами
- Путешествия, особенно со сменой часовых поясов
- Серьезные перемены в жизни, например, смена места жительства, работы
- Прекращение приема препаратов от БАП, которые стабилизируют настроение
- Начало или прекращение курения
- Разрыв отношений
- Азартная деятельность, например, онлайн-игры, интернет-чаты, карты, торги на бирже
- Некоторые гормональные заболевания, в частности, диабет, болезни щитовидной железы
- Неподходящая диета, в особенности избыток сладкого, кофеина.

Ранние признаки мании и гипомании

- Снижается потребность во сне
- Больше мыслей и идей
- Улучшается самочувствие
- Подъем энергии
- Повышенная раздражимость
- Обострение чувств: цвета кажутся ярче, музыка выразительнее
- Повышенное сексуальное возбуждение
- Изменение сексуального поведения. Люди, которых раньше не замечали, начинают казаться привлекательными, интерес к необычным для вас видам секса
- Стремление к риску
- Ощущение себя неуязвимым, наделенным особой силой и способностями
- Нетерпеливость, неспособность ждать, раздражение от «медлительности» окружающих
- Перескакивание с мысли на мысль
- Агрессивное вождение
- Ощущение любви ко всем окружающим, но ровно до тех пор, пока они не начинают вам возражать
- Необычная общительность, желание говорить со случайными встречными
- Разговорчивость
- Импульсивные покупки
- Интерес к рискованным финансовым делам, сомнительным инвестициям
- Паранойяльные мысли, ощущение, что люди вас обсуждают, критикуют, преследуют
- Стремление спорить, устраивать потасовки
- Желание взять на себя как можно больше дел, амбициозных проектов

Ранние признаки депрессии

- Избегание людей, нежелание идти на встречи
- Вы бросаете дела, которые делаете обычно: спортивные упражнения, прогулки с собакой, походы в церковь, чтение книг, свидания, игры с детьми
- Вы не выходите из дома, даже если нужно сделать что-то важное: пойти в магазин, на почту, в банк
- Перестаете отвечать на телефон или почту
- Вам труднее вставать по утрам
- Изменение режима сна. Вам трудно уснуть, вы спите дольше, хотите спать днем
- Изменение режима питания. Вы не хотите есть, или едите больше обычного, особенно «пищевого мусора»

- Перестаете уделять внимание своей внешности, гигиене. Забота о себе кажется труднее
- Чувствуете себя безнадежно
- Вам грустно, вы подавлены
- Чувствуете вину
- Теряете интерес к сексу
- Становитесь раздражительны
- Чувствуете беспокойство
- Бесчувственность
- Недостаток мотивации
- Потеря интереса к окружающему
- Вещи, которые раньше нравились, больше не приносят радости
- Мышление замедлено и дается с трудом
- Вам трудно сконцентрироваться
- Вы критично относитесь к себе, обвиняете себя
- Вам трудно принимать решения
- У вас много тревожных мыслей
- Навязчивые мысли
- Мысли о самоповреждении
- Негативные мысли об окружающих, о своем будущем

Типичные стратегии оздоровления

- Регулярный достаточный сон
- Подбор подходящих лекарств
- Психотерапия в дополнение к препаратам
- Регулярные консультации с психиатром
- При обнаружении первых признаков эпизода, срочно записаться на прием к врачу, строго следовать рекомендациям врача
- Отказ от алкоголя и наркотиков
- Избегать перегрузки на работе, непосильной загрузки другими делами
- Избегать факторов стресса, особенно тех, которые уже вызывали у вас приступы в прошлом
- Стабильный распорядок дня
- Регулярное и качественное питание. Важно: достаточное количества белка, минимум простых углеводов и животного жира, достаточно омега-3 кислот (рыбий жир), витамин B12, фолиевая кислота
- Ежедневные физические упражнения, которые приносят вам удовольствие
- Избегать перевозбуждения, слишком сильно стимулирующих условий
- Следить за здоровьем, лечить сопутствующие заболевания, такие как болезни щитовидной железы и диабет
- Освоить и использовать техники здорового мышления: проверка реальностью, самоподдержка.

Образец Плана оздоровления

Триггер	Ранние признаки	Стратегия оздоровления
Смена часовых поясов		Используйте снотворное, чтобы вовремя уснуть. Используйте дополнительные нормотимики.
Прерывание сна	Трудно уснуть	Используйте снотворное, пока режим сна не восстановится. Больше физических упражнений.
Стресс из-за работы, проблем в личной жизни, из-за денег	Повышенная раздражительность, паранойяльные мысли, склонность к спорам и конфликтам	Больше физической активности. Правильная диета. С помощью близкого человека пройдите «проверку реальностью».
Стресс из-за работы, проблем в личной жизни, из-за денег	Импульсивные, экстравагантные покупки	Доверьте покупки супругу. Избегайте онлайн-магазинов, не носите с собой кредитные карты.

Подробнее:

Black Dog Institute: [План оздоровления](#) – презентация

Глава 3

Соглашение о лечении

Самое важное – чтобы близкие люди, которым вы доверяете, были информированы о вашем состоянии и вовлечены в ваше лечение.

В программах вроде «12 шагов» часто говорится о том, что ваше состояние так же черно, как и ваши тайны. Симптомы БАР часто вынуждают нас скрывать многое от близких.

Но я поняла на собственном опыте, что, когда начинается тяжелый приступ, у вас уже не остается выбора. Ваше поведение часто становится опасным и для вас самих, и для окружающих.

Именно в такой момент Соглашение о лечении может помочь. Это соглашение, которое вы должны подготовить заранее, будучи в адекватном состоянии.

Когда мы чувствуем себя хорошо, то есть не находимся в мании или депрессии, мы вполне способны заботиться о себе, поддерживать равновесие и справляться с повседневными обязанностями.

Мы вовремя моемся, следим за своей внешностью, ходим на учебу или работу. У нас хватает сил на дела, которые требуют самодисциплины: регулярные занятия спортом, здоровое питание, оплату счетов, ведение документов.

Иногда мы получаем полезные отзывы о своем поведении от окружающих. Один мой друг отметил, что с началом мании я становлюсь раздражительной и конфликтной, муж заметил, что я становлюсь беспокойной.

Любой резкий перепад настроения приводит к тому, что я замыкаюсь в себе и начинаю избегать людей как раз в тот момент, когда больше всего нуждаюсь в их помощи.

Это очень опасно. По мере обострения мании или депрессии, поведение человека становится все более деструктивным, его состояние ухудшается. Во время мании это могут быть растраты денег, финансовые авантюры. Во время депрессии – попытки суицида, самоповреждение. Типично «самолечение» с помощью алкоголя или наркотиков.

Что еще хуже, во время эпизода мы теряем связь с реальностью и окружающими людьми.

В таких условиях крайне трудно себе помочь, особенно если вы скрываете ваши проблемы и пребываете в иллюзии собственной правоты.

Вместо того, чтобы обратиться за помощью к близким и врачам, мы начинаем ей сопротивляться, считаем, что окружающие ничего не понимают.

В чем же решение?

Подготовьте заранее Соглашение о лечении, в котором четко прописаны:

- признаки нормального состояния
- признаки приближения эпизода
- симптомы мании и депрессии
- действия, которые вы предпримете, чтобы себе помочь
- действия, которые должны предпринять доверенные люди, чтобы помочь нам поправиться и удержать нас от деструктивных поступков.

Согласно определению Massachusetts General Hospital Bipolar Clinic & Research Program, соглашение о лечении – это:

Документ, который вы напишете заранее, чтобы подготовиться к возможным приступам. Он нужен, чтобы ваша семья, друзья и врачи распознали симптомы ухудшения и учли ваш опыт и пожелания при лечении.

Помните, Соглашение о лечении – это не то, что вас вынуждают делать. Это ваш собственный план, который дает возможность получить своевременную помощь, в соответствии с вашими инструкциями и предпочтениями.

Возможное содержание Соглашения о лечении:

1. Цель

Как и в любом другом соглашении, начните с короткого пояснения, с какой целью оно написано.

2. Кто

Перечислите людей, которые могут вам помочь. Обычно это ваш супруг (супруга), член семьи, близкий друг, ваш психиатр или психотерапевт.

3. Основные признаки нормы

Опишите признаки, по которым окружающие могут понять, что с вами все в порядке и ваше настроение в норме, то есть у вас нет мании или депрессии.

Например, это регулярное посещение работы или учебы, разумное распоряжение деньгами, привычный распорядок дня. Подумайте, что нормально именно для вас.

4. Признаки депрессии

Опишите ваши симптомы. Составьте список тревожных знаков, которые говорят о депрессии.

5. Меры помощи при депрессии

Для каждого они будут свои. Опишите то, что помогает именно вам справиться с депрессией.

Например, в своем соглашении с мужем я включила пункт о том, что при депрессии я буду соблюдать специальную диету, уделять как минимум 40 минут в день физической активности, полностью исключить алкоголь, и что каждый день мы будем делать вместе что-то приятное.

6. Признаки мании

Опишите ваши симптомы мании и гипомании. Составьте список тревожных сигналов, которые говорят о мании.

7. Меры помощи при мании

Для меня, например, это соблюдение режима сна, даже если для этого требуется снотворное. Также я отдаю мужу свои кредитные карты и немедленно звоню врачу, чтобы обсудить, стоит ли менять схему лечения.

8. В случае чрезвычайной ситуации

Если перепады настроения приводят к сильной мании или депрессии, у ваших доверенных лиц должна быть возможность действовать в ваших интересах. Вполне возможно, что сами вы в неадекватном состоянии будете сопротивляться помощи.

Именно поэтому Соглашение о лечении должно включать разрешение для выбранных вами людей напрямую общаться с вашими врачами. Возможно, стоит сделать официальную доверенность.

Имейте в виду, что главная задача Графика настроения, Плана оздоровления и Соглашения о лечении – распознать ранние признаки эпизода и как можно раньше принять меры, чтобы предотвратить тяжелый приступ.

Если он все же случится, ваши доверенные лица должны иметь возможность вмешаться.

Вам может понадобиться госпитализация, чтобы избежать попытки самоубийства, особенно, если они у вас уже были в прошлом.

В случае мании нужны решительные меры: близким стоит ограничить ваше пользование Интернетом и деньгами. Это звучит жестко, но это может быть действительно необходимо. Поверьте мне, как человеку, который разрушил свой брак и попал в долги из-за мании.

Что значит «решительные меры»?

1. Ограничить пользование Интернетом. Это необходимо, чтобы избежать азартных игр, онлайн-покупок, порнографии, сексуального общения. Но также это полезно, чтобы избежать чрезмерной изоляции и погружения в себя.
2. Ограничить доступ к деньгам и кредитным картам. Возможно, придется забрать у вас и ключи от машины.

Одна моя подруга замужем за обаятельным парнем. Он музыкант, который страдает БАР и не раз злоупотреблял наркотиками. Моя подруга взяла на себя распоряжение семейным бюджетом, а ему выдает сумму на текущие расходы на месяц.

Если он начинает вести себя неадекватно или прекращает прием лекарств, она закрывает для него доступ к другим деньгам. Таким образом, он не чувствует себя беспомощным, но и не может наделать серьезных долгов.

3. Некоторые рекомендуют вообще отказаться от кредитных карт, но это может быть проблематично. Практичнее разделить финансы со своим супругом.
4. Обратите внимание на почту. Банки иногда высылают подарочные кредитные карты.
5. Если у вас есть некоторое состояние, обсудите варианты действий со своим финансовым консультантом или брокером. Договоритесь, что любые инвестиции будут происходить только после личной встречи с ним и письменных инструкций, а также чтобы он уведомил вашего супруга о ваших действиях.

Разработать Соглашения о лечении будет намного проще, если вы уже ведете Таблицу настроения и у вас есть План оздоровления. Ведь тогда у вас будет список симптомов, триггеров и стратегий действий.

Заключение

Вы уже заметили, что все три инструмента дополняют друг друга? Используйте их всех, чтобы достичь наилучшего результата.

Например,

1. Сразу же начните вести таблицу настроения. Если это кажется вам слишком сложным, выберите самый базовый вариант. Затем, когда вы с ней освоитесь и приобретёте привычку делать заметки, добавляйте более подробные детали.
2. Изучите получившийся график с вашим психиатром, партнёром или другим близким человеком. Выявите ваши основные факторы стресса, триггеры и ранние симптомы.
3. Используйте полученную информацию в вашем Плане оздоровления. Создайте ваш собственный список триггеров, ранних симптомов и «стратегий выживания» как на случай мании, так и депрессии.
4. Эта же самая информация пригодится вам при составлении Соглашения о лечении.
5. Ваше Соглашение о лечении потребует дополнительной информации о признаках нормального состояния, серьезных симптомах, стратегиях на чрезвычайный случай, т.е. на случай тяжелого приступа (даже с самым лучшим Планом оздоровления вам нужно быть готовым и к плохому сценарию).
6. Соберите эту дополнительную информацию из графиков настроения, консультаций с врачами и близкими.

Полезная информация

Книги

Существует много хороших книг по данной тематике, мы порекомендуем несколько из них. Первая книга – это научный труд, но это наиболее полное и качественное пособие. Освоив его, вы будете знать не меньше, чем ваш врач. Вторая книга – это более легкое, но полезное чтение.

1. [«Маниакально-депрессивное расстройство: биполярные расстройства и рекуррентная депрессия»](#)

Frederick K. Goodwin and Kay Redfield Jamison,
Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression,
2nd ed, Oxford University Press, 2007.

2. [«Биполярное расстройство для чайников»](#)

Candida Fink, MD and Joe Kraynak,
Bipolar Disorder for Dummies, 2005.

В феврале 2009 года медицинский журнал Psychiatric Services опубликовал исследование, которое показывало, что БАР может увеличить риск преждевременной смерти из-за медицинских осложнений. Но этого можно избежать с помощью физических упражнений и правильного питания. Подробнее об этом в моей книге [«Биполярная диета»](#).

Полезные сайты

Вот список самых актуальных, на мой взгляд

1. [National Institute of Mental Health](#)
2. [The Black Dog Institute](#)
3. [bp Magazine](#)
4. [About.com: Bipolar Disorder](#)