

# Жизнь с биполярным расстройством: реальные люди, реальные истории

Источник: The Mighty  
(themighty.com)  
Перевод: Bipolar.su

I

## *Я олимпийская бегунья, в прошлом – девушка из эскорта, а ныне – защитник психического здоровья*

Меня зовут Сьюзи Фэйвор Хэмилтон. Я была когда-то одним из лучших в мире бегунов на средние дистанции и трижды участвовала в олимпиадах. После завершения спортивной карьеры я стала успешной бизнес-леди, женой и матерью, живущей в Висконсине. Многим моя жизнь казалась идеальной. Я пыталась показать ее так, чтобы выглядеть идеальной американской девушкой, которая выигрывала соревнования и играла роль «хорошей девочки» на публику.

Но позднее, в 2012 году, когда мне было 44 года обо мне написал таблоид как о девушке из элитного эскорта в Лас-Вегасе. Последний год я действительно тайно работала там, и мне нравилась каждая минута этой работы.

Я была обескуражена не только из-за публичного осуждения и порицания, но и из-за того, что запятнала свою фамилию. Я была морально уничтожена, ведь этот «аутинг» положил конец моей секретной жизни, которая давала мне всё то, чего я хотела и в чём нуждалась: острые ощущения, запретные удовольствия, восхищение, деньги и, прежде всего, секс.

Через несколько недель я в первый раз неохотно посетила психиатра, ради того, чтобы близкие не отказались от меня. Мне диагностировали биполярное расстройство и объяснили, что выписанные мне ранее антидепрессанты (которые я принимала полтора года) вызвали маниакальное состояние и в моем случае – сексуальное возбуждение и иррациональные поступки.

Так вот, три года спустя я могу сказать, что временами путь к выздоровлению был сущим адом, особенно в первый год, но я справилась. Теперь моя жизнь идет спокойно и размеренно, и я занимаюсь разными физическими упражнениями вместо тех занятий, что привели меня в беду. Я жажду независимости; живопись, немного острых ощущений и активные занятия спортом помогают мне справляться. Йога стала находкой для меня, и сейчас я сертифицированный учитель йоги.

Всё ещё бывают моменты, когда меня накрывает депрессивное состояние, и лучше оставить меня в покое до тех пор, пока я из него не выйду. Время от времени бывают и маниакальные эпизоды, но не такие безумные, как раньше. Стабилизаторы настроения хорошо работают. Правда, жизнь прекрасна!

Я благодарна за то, что у меня есть чудесный муж, который прошел со мной через всё это, хотя временами он был близок к тому, чтобы хлопнуть дверью.

Он решил сосредоточиться на моей болезни в первую очередь, а не на поведении. У меня была долгая терапия и много препятствий на пути, но мы справились. Моя дочь – удивительный человек, полностью понимающий и поддерживающий меня во время болезни. Она терпелива со мной, когда я не в себе. Она – тот свет, который заставляет меня идти вперед, когда мне плохо. Большинство моих близких и друзей остались со мной. Поддержка близких – это ключ к выздоровлению. Я знаю, я удачлива по множеству причин.

Изначально я решила рассказать свою историю по эгоистичным причинам. Мне просто хотелось, чтобы меня поняли на моих условиях и моими словами. Поэтому я написала мемуары, и они стали бестселлером New York Times. Кто бы знал, что так будет? Быть понятыми – вот чего мы, люди, страдающие психическими расстройствами, желаем сильнее всего. В процессе написания книги я поняла, что она может помочь и другим людям.

Мы ищем утешения в знании, что мы не одни, и рассказать свою историю – тоже способ утешить. Как много сообщений я получаю каждую неделю от людей, которые понимают меня и всё, что со мной случилось! (манию, тревожное расстройство, пищевое расстройство, мою одержимость совершенством и мнением других). Письма, которые я получаю, напоминают мне, что я не одинока. Я верю, что моя история помогает другим людям, и всё болезненные переживания того стоили (книга писалась очень тяжело, и временами мне хотелось её бросить).

Теперь я езжу по стране, рассказывая и показывая, каково жить с психическим расстройством. Я пытаюсь обсуждать сексуальные аспекты биполярного расстройства, о которых чаще всего предпочитают молчать. У многих психиатров и психологов возникают с этим проблемы.

Я пытаюсь показать, что один человек может сдвинуть скалу, как я сделала это после принудительного «аутинга», и всегда есть надежда, что всё в конечном итоге будет хорошо.

Мне необходимо чувствовать себя сильной: мы не должны стыдиться за нашу болезнь, за наше поведение из-за расстройства. Я поняла, что стыд – и поверьте мне, я чувствовала его много раз – мешает нам выздороветь. Что нам нужно, так это сострадание и понимание. Только это. Вот то сообщение, которое я пытаюсь донести до окружающих людей каждый день своей жизни.

Спасибо, что прочитали.

В новой книге «Жизнь с биполярным расстройством: реальные люди, реальные истории» собраны истории известных и обычных людей с БАР, которые живут, работают, воспитывают детей. Это откровенные рассказы о борьбе, карьере, любви, боли и её преодолении. В общем, если у вас биполярное расстройство – не унывайте, вы в хорошей компании!

*Письмо для меня в тот день, когда я узнала свой диагноз:  
Биполярное расстройство — это начало, а не конец*

Доктор только что покинул палату и оставил тебя с новостью, которую сложно переварить. Он произнес те два слова. И твое сердце, как и сердца твоих родителей, оборвалось, провалилось сквозь желудок и упало прямо на холодный больничный пол. Биполярное расстройство. Эта мысль прокручивается в твоей голове снова и снова, как плохое воспоминание.

Ты в шоке, это понятно. Твои родители ничего не говорят, и это выводит из себя. Но тебе не стоит беспокоиться, все будет хорошо.

Я знаю, ты напуган и в замешательстве. Два одних и те же вопроса вертятся в голове: как и почему. Ты не знаешь, как это произошло, но теперь знаешь, почему. Этот диагноз объясняет многие вещи, которые ты испытывал с подросткового возраста: резкие перемены настроения, необъяснимая раздражительность и рискованное поведение. Теперь ты знаешь почему. И я знаю, что тебе от этого становится легче. Тебе лучше оттого, что ты знаешь причину, ведь теперь ты можешь понять, как сделать так, чтобы чувствовать себя лучше.

Ты ощущаешь, будто утратил часть себя и на ее месте появилось нечто чужое. Но это неправда. Это все еще ты, и ты — это не твоя болезнь. Да, болезнь — это часть тебя, и так было некоторое время. Но это очень маленькая часть тебя. Ты все еще умный, забавный и обаятельный, но также временами ты немного более печальный или счастливый, чем остальные. И это нормально. Нормально быть немного другим, и здесь нечего стыдиться. Тебе не стоит винить себя за свой диагноз, нужно его принять и со временем — справиться с ним.

Теперь ты спокоен. Теперь это состояние излечимо, им можно управлять. С сегодняшнего дня ты начнешь принимать лекарства и получать консультации. Важно продолжать делать и то, и другое. Оба этих метода будут удерживать тебя в стабильном состоянии и помогут тебе чувствовать себя лучше. Навыки преодоления трудностей, которые ты получил в больнице, тоже помогут тебе в этом. Просто используй их и используй свою силу. Ты сильнее, чем ты думаешь, и ты сможешь с этим справиться.

Твой диагноз — это не конец, а новое начало. Это новое испытание, и у тебя отлично получится с ним справиться. Ты преодолеешь этот шок и этот страх. У тебя получится.

Это происходит сейчас. Ты. Есть. И ты биполярен. Но еще ты сильный. Придерживайся своей терапии и режима приема лекарств, веди здоровый образ жизни — и с тобой все будет в порядке. Повторяй это сам себе. У тебя все будет хорошо. Ты сильный, ты не один, и ты справишься. Не беспокойся, не бойся, и запомни: ты справишься.

### III

## *Слова, которые изменили мой взгляд на жизнь с биполярным расстройством*

*Эмили Стэйтон*

Меня зовут Эмили. Мне 19 лет, и у меня биполярное расстройство. В прошлом году я сбежала из дома, уехав за 254 мили от семьи и друзей. Я была готова уйти из средней школы, обходиться одеждой в своем рюкзаке и жить в машине без какого-либо дохода.

Я чувствовала себя так, словно мне не было места в этом мире, но это было не единственной причиной, по которой я уехала. Жизнь с биполярным расстройством — это не шутка.

*Лучший способ описать работу моего мозга — это сравнить его с помехами на телевизоре. Постоянный белый шум с черными и белыми пикселями, которые скачут на экране и затрудняют поиск баланса между манией и спокойным состоянием.*

Мои мысли скачут туда-сюда, из-за чего сложно сконцентрироваться на одном занятии или расслабиться.

В конце концов, когда я решила вернуться домой, я легла в психиатрическую клинику, где смогла найти подходящие способы помочь себе и справиться с расстройством.

Мой хороший друг сказал мне за день до поступления в клинику: «Ты — не твоя болезнь. У тебя биполярное расстройство, но сама Эмили не биполярна. У Эмили есть биполярное расстройство». Эти слова нашли отклик в моем сердце. Они все еще поддерживают меня и всех остальных, кого я лично знаю и у кого есть биполярное расстройство. Я повторяю эти слова другим людям в надежде, что они помогут им так же, как когда-то помогли мне.

После недельного пребывания в клинике мое лечение еще не закончено. Я жила в стационаре, где у меня в течение трех месяцев была собственная комната и хорошие соседи.

Моим первым шагом было окончить университет. По утрам я занималась с репетитором, а днем ходила в стационар и проходила там пятичасовую терапию.

*Мне прописали лекарства, которые вначале я отказывалась пить. Но когда, в конце концов, я стала их принимать, то заметила, что помехи в моем головном мозге постепенно начали исчезать. Мысли наконец-то успокоились.*

Терапия и лекарства оказались лучшим выбором, какой я могла сделать.

Это я, годом позже, наконец-то нашедшая свое место в мире. У меня новый взгляд на жизнь, и она больше не кажется мне никчемной. Время помогает излечиться. Это был долгий, изнурительный процесс, но я это сделала. Я написала это не для того, чтобы мне сочувствовали, а чтобы улучшить понимание психических заболеваний в обществе.

Моя единственная цель в жизни — быть счастливой и играть в мире положительную роль. Я знаю, спасти мир невозможно, но если я могу помочь хотя бы одному человеку, я выполнила свою цель на земле. Не стыдно попросить помощи и для самой себя. Сдаться — это не мой выбор, и никто другой не должен делать такой выбор. Я надеюсь, моя история поможет тебе вылечиться. И помни, ты — это не твоя болезнь.

## IV

### *Быть продуктивным – это работа без выходных, если ты живешь с биполярным расстройством*

*Стив Императо*

Больше всего я боюсь утра, рассветной мглы. Каждое утро я просыпаюсь и пытаюсь убедить свой быстро циркулирующий мозг действовать. Происходит конфликт. Каждый день. Я остаюсь в своей постели и тихо спорю о том, стоит ли мне обратно туда заползть. Именно в этот момент я сильнее всего борюсь за то, чтобы что-то делать. В этот самый момент. В реальности, у меня не получается взяться за дела раньше, чем через два часа после пробуждения. Но я начинаю требовать от себя этого, как только добираюсь до душа. На мгновение давайте вернемся к прошлой ночи. В 10 часов вечера, когда мне стоит отходить ко сну, мой мозг внезапно решает, что самое время захватить мир.

*Раздробленные мысли, наполовину придуманные сюжетные линии, частицы и кусочки мыслей и изображений проецируются в моем сознании. Это раздражающие расколотые частицы, которые пытаются собраться в моем мозге, не будучи при этом цельными.*

Ни одна из них не завершена, и я позволяю им проноситься у меня в голове, не наделяя их какой-то либо значимостью. Конечно же, они продолжают полыхать и веселиться в моей голове и тогда, когда я просыпаюсь.

Все, кто принимают таблетки, знают, что иногда они могут донимать нас побочными эффектами. Это похоже на то, что ты останавливаешь вечеринку, буквально сжигая дотла ее участников. Кстати, одно из лекарств пытается разрушить мой холестерин, но это уже совсем другая история. А из-за другого лекарства я вынужден пить огромное количество жидкости, чтобы утолить ужасную нескончаемую жажду, которую сопровождает дикое мочеиспускание. Я просыпаюсь каждые 2 часа. Сейчас я ожидаю результата анализа крови и т.д., чтобы определить, действительно ли у меня есть проблемы.

Так, каждую ночь я иду спать, и в голове опять и опять взрываются нейронные связи, не давая мне уснуть, и тяжелые побочные эффекты прописанных лекарств побуждают меня просыпаться снова и снова. Я сплю обычно менее пяти часов за ночь, не более двух часов подряд.

Да, я устал. В утренней мгле я пытаюсь справиться с мыслью, что поход на работу — это самое логичное решение в конкретный момент времени в конкретном месте. Но вообще-то я здесь, чтобы подняться. Повторяю эти слова раз за разом. Это настоящая схватка, не так ли? Мы ничего не получим и никогда не сможем выиграть, если просто будем отсиживаться в углу.

В утренней мгле, почти без сил, я не могу сдать. Я просто не могу. Поэтому не сдаюсь.

## Секрет биполярника

Дэниэл Харк

У тебя есть секрет. Секрет, который ты скрывала годами, если не всю жизнь — от семьи, босса, и может быть, даже от самого себя. Настолько большой секрет, что, если бы люди узнали о нем, это бы изменило ваши отношения. Они могли бы осудить тебя. Они могли бы тебя возненавидеть. Это было бы ужасно. Ты странный. Ты не такой, как все. Ты болен. Ты пытался что-то с этим сделать, но больше не можешь держать это в себе.

У тебя биполярное расстройство.

Биполярное. Би-полярное. Маниакально-депрессивное. От того, что ты произносишь это снова и снова, тебе не становится легче.

*Ты пытаешься использовать слова «расстройство настроения» и «депрессия», потому что они меньше стигматизированы, но ты знаешь правду. С момента, когда тебе поставили диагноз, ты перестаешь быть «эксцентричным, но иногда печальным творческим человеком», и становишься просто «сумасшедшим». Ты непредсказуемый. Ты странный. Ты пугающий.*

Милые маленькие коктейли из желтых, розовых и синих таблеток повсюду. Одни для того, чтобы взбодрить тебя, вторые для того, чтобы успокоить, и еще одни, чтобы удержать тебя посередине. Одни — чтобы пробудить тебя, другие — чтобы дать уснуть, потому что ты чертовски уверен, что не сможешь нормально спать. Иногда всю ночь ты делаешь покупки в интернете, фотографируешь или пишешь часами напролет, творческая энергия и идеи пульсируют в твоём взбудораженном теле и в голове. И это потрясает. Пока это не заканчивается.

Тогда наступает неизбежная катастрофа. На тебя внезапно обрушивается массивная волна печали, изоляции, ненависти к самому себе, безнадежности. Ты лежишь на полу душевой и пытаешься дышать, захлебываясь в слезах. Ты потеешь, дрожишь и твоё сердце учащённо бьётся.

Ты перестаешь отвечать на звонки телефона, и в конце концов, он перестаёт звонить. Твои друзья больше не твои друзья, кроме тех немногих, кто не даст тебе оттолкнуть их, как бы ты ни старался. Твоя семья больше не может справиться с этим, и ты не можешь их за это винить.

Ты перестаешь выходить из дома, перестаешь ухаживать за собой. Ты вообще можешь вспомнить, когда последний раз принимал душ?

Вскоре ты застреваешь в своей комнате. Твой компьютер и телефон — единственные настоящие друзья и отвлечение от реальности. Ты сидишь в Фейсбуке. Ты сидишь в твиттере. Ты ведешь онлайн-дневник. Притворяясь все это время, что ты добиваешься каких-то результатов. Ты улыбаешься на фотографиях, если тебе удастся вспомнить, как нужно улыбаться. Или ты используешь старые фотографии, на которых ты выглядишь стройнее и счастливее, по крайней мере внешне. Если мир Фейсбука не знает, возможно это и реально. Возможно, ты по-прежнему улыбающийся пробивной человек, которого в тебе видят другие, каким тебя представляют. Возможно, эта биполярность временная, или все это — глупая шутка. Но тебе не смешно.

Дела ухудшаются.

То, что ты не выходишь из дома, становится регулярным явлением. Тревога, панические атаки. Ты перестаешь работать, не спишь всю ночь. Ты рассеянный. Импульсивный. У тебя даже могут быть галлюцинации или бред. За тобой действительно следят?

Ты перестаешь водить машину. Перестаешь ездить на поезде.

Тебя перестает заботить что-либо или вообще все.

*Ты начинаешь думать, что всем будет лучше без тебя. Ты чувствуешь себя разбитым и безнадежным, так зачем вообще все это нужно? Почему? Все кажется беспросветным. Ты начинаешь чувствовать себя онемелым или мертвым внутри, поэтому ты пьешь или принимаешь наркотики, или причиняешь себе боль, просто чтобы хоть что-то почувствовать.*

Ты думаешь, что заслужил эти синяки на теле, чтобы они соответствовали твоим повреждениям внутри. Ты размышляешь о способах, в которых можно найти спасение от мук этой жизни.

Затем ты видишь свою потрясающую маленькую дочку, своего любимого, маму, друга... и вспоминаешь, что ты не один. Ты думаешь о том, насколько твои действия влияют на других. Ты начинаешь чувствовать себя виноватым даже за свои мысли, и от этого тебе становится еще хуже.

Фрустрация, злость, вина, стыд, печаль, все заново...

Фрустрация, злость, вина, стыд, печаль, все заново...

Затем приходит психоанализ и все остальное, что на тебя сваливается – изменения в питании, магнитная и шоковая терапия, госпитализация, еще лекарства... Если ты и видишь результаты всего этого, то они очень скромные. Ты готов повеситься на полотенце, пока однажды что-то не происходит – ты слушаешь Пандору, пока кормишь ребенка или гуляешь с собакой, когда Сэм Кук поет для тебя: «Мне было очень сложно жить, но я боюсь умереть, потому что я не знаю, что там за облаками... Прошло уже много, очень много времени, но я знаю, что перемены наступят, обязательно наступят».

Ты ощущаешь — что-то изменилось, и выбираешь жизнь. Или, по крайней мере, пытаешься. Это непросто. На тебя когда-то обрушивался поток эмоциональных подъемов и спадов, рыданий, а затем маниакального смеха, ты выбрасывал вещи и полностью терял контроль над собой. Но в этот момент ты наконец понимаешь, что перемены могут наступить. Не сегодня, но когда-нибудь.

*Ты не был приговорен к смертной казни. Ты можешь найти свой собственный путь к выздоровлению, перестать игнорировать советы и прятаться в своей чертовой камерке – принимай лекарства, посещай своего доктора и стань чуть более сознательным.*

Ты действительно можешь брать под контроль свое состояние и двигаться в правильном направлении. Один маленький шаг за другим.

Ты оглядываешься на руины, в которые превратилась твоя жизнь и видишь, что в ней все еще есть несколько людей, которые считают, что ты стоишь этой борьбы. Возможно, тебе стоит бороться ради них, и однажды ты станешь делать это для себя. Ты сильный. Ты сможешь. Ты талантливый. Ты достоин жить полной жизнью. Перемены наступят.

Поэтому поднимай свое заднее место с постели и сделай себе сэндвич. Это начало:)

## *Пустоты биполярного расстройства*

*Фрэйзер Стиакс*

Я всегда принадлежал к тому типу людей, которым трудно оставаться спокойными. Я постоянно перескакивал от одной вещи к другой, или, по крайней мере, пытался. Мне сложно принять решение, потому что я не могу выбрать что-то одно или сфокусироваться на этом. И чем мне хуже, тем быстрее я хочу двигаться. И меньше всего я хочу замедлиться, остановиться или успокоиться.

*Я двигаюсь как можно быстрее к следующей работе, к следующей бутылке вина, к следующему человеку, вечеринке, хобби. Я даже не могу сфокусироваться на 20-минутном телевизионном шоу более 5 минут.*

Я не могу делать даже то, что люблю — читать или писать, или высидеть фильм целиком, или прослушать до конца запись, потому что это значит оставаться неподвижным, а я не могу оставаться в покое. Я признаю, что существует проблема. Я осознаю, что я снова разбит. Поэтому я ускоряюсь. Я шатаюсь из стороны в сторону и делаю слишком много. Я пью слишком много. Плачу слишком много. Слишком много покупаю.

Я иду так быстро, как только могу, до тех пор, пока совсем не обессилю. Пока я физически не смогу сделать очередной шаг. До тех пор, пока не перестану чувствовать слишком много. Пока я не дошел до полного изнеможения.

Пока я не совсем разбит, все, что я могу сделать — это выключить свет и попытаться вспомнить, как я дошел до этого.

Потому что все, что я могу вспомнить к этому времени — это пустоты.

Очертания меня, сидящей в машине в дождь и плачущей по телефону, пока мой парень пытается понять, почему я плачу.

Очертания меня, ютящейся под одеялом, пока моя собака преданно стоит у изножья моей квартиры и смотрит на меня.

Очертания меня, вышибающей дверь, когда мне действительно некуда идти, а я просто хочу избежать разговора о чем бы то ни было с соседом по комнате.

Очертания меня, видящей имя моей мамы на экране телефона и сбрасывающей звонок так, будто я никогда не видела его.

Я что-то помню про смех, но он еле слышен, и я не могу вспомнить, что именно было смешно.

Что-то о музыке, но ни одна из песен не вызывает во мне каких-либо чувств. Что-то о чтении, но ничего на страницах не привлекает мое внимание. Что-то о природе, но я не хочу покидать свою постель. Я проезжаю по мосту и на мгновение представляю, какого будет оказаться внизу. Будет ли это больно? Почувствую ли я что-нибудь?

Вскоре я оказываюсь на старой парковке торгового центра. Крича и задыхаясь, я мечтаю о том, чтобы это случилось на самом деле. Чтобы все это закончилось.

Я хочу, чтобы все оставили меня одну, но я реву, когда думаю, что мое желание может в действительности исполниться. Я мечтаю о том, чтобы все, кого я люблю, оставили меня. Когда я просыпаюсь, я испугана и дрожу. Но сильнее всего я испытываю злость, когда просыпаюсь. Я таскаю за собой эту злость везде. Я обертываюсь ею. Мой дневник становится беспорядочной и тяжелой писаниной, состоящей из частиц прозы и лирики. Я



злюсь на себя за то, что снова позволила этому произойти со мной и я хочу, чтобы все тоже злились на меня. Я хочу чувствовать что-нибудь, хоть что-нибудь. Я стою на улице в одной футболке. Я могу видеть, как я выдыхаю воздух, но мне не холодно. Я все еще ничего не чувствую. И затем внезапно я понимаю, что я сижу на своей кровати, а рядом – моя соседка, на кучах моей одежды, разбросанной по полу.

«Это наихудшее состояние, в котором я тебя видела».

Я обедаю со своей мамой.

«Ты просто не похожа на саму себя»

Я снова слушаю.

Все снова возвращается на свои места.

Я разговариваю по телефону со своим парнем, вся в слезах.

«Я люблю тебя»

И я ему верю.

Я снова посылаю сообщения и звоню. Я снова пою в машине. Я читаю. Я сижу на скамейке целый час, наслаждаясь тем, как солнце греет мое лицо. Я выхожу на улицу и дрожу, потому что мне холодно.

Я встаю в 7 утра и съедаю бублик. Я провожу время осознанно и тщательно выбираю, что надеть. Я снова вернулась на свое место. Но не до конца.

Все встает на свои места. Я прихожу в норму. Внутри я ощущаю мир.

Я больше не пытаюсь вспомнить свои дни, полные всякой всячины, один за другим.

Я застаю врасплох шрамами, мне сложно вспомнить, как именно они появились, и я благодарна за этот провал в моей памяти.

Я благодарна, потому что монстры, которые пугали меня во снах, были всего лишь выдумками. Я благодарна людям, которые не понимали, почему я не могу встать с постели, но все же пытались помочь. Я благодарна, ведь она все еще поддерживает меня, пока процессы в моем мозгу происходят слишком быстро и все вокруг слишком быстро. Я благодарна, потому что хоть он и не понимает причин, но делится со мной мороженым и лежит в моей кровати, выслушивая меня. Я благодарна потому, что они действительно понимают, хотя бы немного.