

Содержание

Введение	19
Об этой книге	20
Кто вы, мой читатель	20
Обозначения, используемые в книге	21
Куда двигаться дальше	21
От издательства	22
Часть 1. Начинаем биполярное путешествие	23
Глава 1. Понять биполярное расстройство: симптомы и диагноз	25
Изучаем руководство по диагностике: МКБ-10	26
Исследование полюсов биполярного расстройства: мания и депрессия	27
Маниакальный эпизод	28
Гипоманиакальный эпизод	29
Большой депрессивный эпизод	30
Это не ваше обычное состояние	31
Нельзя объяснить другими психотическими расстройствами	32
Типы биполярного расстройства	32
Биполярное расстройство средней степени	33
Биполярное расстройство тяжелой степени	34
Циклотимическое расстройство	34
Биполярное расстройство, индуцированное приемом психоактивных веществ или медикаментов	34
Биполярное и связанное с ним расстройство, вызванные медицинским состоянием	35
Другие уточненные биполярные и родственные им расстройства	35
Неуточненное биполярное расстройство	36
Признаки биполярного расстройства	37
Текущий или недавний эпизод смены настроения	37
Тяжесть заболевания	38
Наличие и отсутствие психоза	38

Течение болезни	39
Дополнительные особенности, которые часто сопровождают биполярное расстройство	40
Отличие биполярного расстройства от состояний с подобными симптомами	42
Коморбидность: когда биполярное расстройство сосуществует с другими состояниями	44
Тревожные расстройства	44
Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ	45
Расстройство дефицита внимания с гиперактивностью	46
Расстройства личности	46
Проблемы с памятью и мышлением	47
Проблема диагностики у детей и подростков	48
Глава 2. Поиск причин: науки о мозге и теле в изучении биполярного расстройства	51
Раскапывание генетических корней биполярного расстройства	52
Встряхнем семейное древо	53
Генетическая восприимчивость — лишь один из факторов риска	55
Понимание генетических сложностей	55
Перевернуть биполярные переключения: эпигенетика	57
Исследование негенетических факторов	57
Схема биполярного расстройства	61
Структура и функции мозга	62
Связь мозга с биполярным расстройством	66
Как действуют лекарства	70
Глава 3. Обуздание биполярного расстройства: прогноз и лечение	73
ОК, док, каков прогноз?	74
Реактивное и проактивное реагирование на биполярное расстройство	75
Реакция: тушите свет	75
Предотвращение вспышек в будущем	76
Составляющие эффективного плана лечения	78
Лекарства и другие биологические средства	78

Пять изменений в образе жизни	81
Примеры самопомощи	83
Психотерапия и консультирование	85
Собираем группу поддержки: отношения и поддержка семьи	86
Обеспечение непрерывного ухода	88
Часть 2. Получение диагноза, разработка плана лечения и создание терапевтической команды	89
Глава 4. Первый этап диагностики: исключение других проблем со здоровьем	91
Другие причины биполярного расстройства	93
Физиологические причины	93
Лекарства, алкоголь и прочие психоактивные вещества	96
Обращение к врачу	98
Выявление симптомов	98
Когда возникла проблема	100
Что усугубляет, а что облегчает проявление симптомов	101
Что еще сказать врачу	101
Проведение медицинского осмотра	102
Копаем глубже с дополнительными тестами и процедурами	102
Медицинские исследования, которые может назначить врач	102
Исследование щитовидной железы	103
Другие виды гормональных анализов	104
Результаты указывают лишь на здоровье — что теперь?	105
Глава 5. Второй этап диагностики: психиатрическое обследование и план лечения	107
Поиск профессиональной помощи	108
Спросите своего семейного врача	108
Обратитесь в свою страховую компанию	109
Привлеките своего психотерапевта	109
Поиск в Интернете	110
Проконсультируйтесь с группой поддержки	111
Когда психиатр не подходит	111

Критерии выбора психиатра	112
Что взять с собой на первую встречу	113
Почему вы (или другие люди) думаете, что нуждаетесь в помощи	114
Пожалуйста, больше информации о симптомах!	116
История болезни	117
Семейная история	118
Список законных и... незаконных психоактивных веществ	119
Журнал сна	120
Приступаем к установлению диагноза	121
Оценивание ваших симптомов	121
Рассмотрение других причин	122
Получение диагноза	122
Оценка тяжести вашей болезни	124
Ответ на ваш диагноз	125
Получение плана лечения	126
Глава 6. Подбор команды по управлению настроением	129
Психиатр: диагностика и назначение лекарств	130
Диагностика	130
Общее планирование	131
Лечение	131
Психотерапевт: руководство образом жизни	132
Коуч, тренер и адвокат	132
Зеркало вашего настроения	133
Молчаливый слушатель	134
Ваш добрый друг	134
Справочная служба	134
Когда у вас нет возможности посещать психотерапевта	135
Поддерживающее окружение: семья и друзья	135
Доверие как основа	136
Разберитесь в своих страхах, тревогах, гневе и других эмоциях	137
Психообразование ваших близких	137
Уровень участия вашего окружения	139
Поощрение открытой коммуникации	140

Командная работа	142
Расширение вашей социальной сети за счет местных групп поддержки	143

Часть 3. Воздействие на биологию биполярного расстройства 145

Глава 7. Нормализация настроения с помощью лекарств 147

Добро пожаловать в кабинет биполярной медицины	148
Литий	149
Антиконвульсанты	152
Антипсихотики	153
Антидепрессанты, улучшающие настроение	160
Успокаивающие анксиолитики и снотворные	168
Биполярная психофармакология	173
Выбор лекарств, оптимально подходящих для вас	175
Знайте, чего ожидать	177
Прохождение медицинских исследований и сдача анализов	177
Смешивание фармацевтического коктейля	178
Назначение лекарств при коморбидных состояниях	181
Лечение эпизодов смены настроения и предотвращение будущих эпизодов	183
Приглушающая мания	183
Работа с биполярной депрессией	183
Держать в узде манию и депрессию: поддерживающая терапия	184
Устойчивое к лечению биполярное расстройство	185
Многообещающее будущее лекарственных препаратов при биполярном расстройстве	187
Препараты, которые нацелены на глутаматергические пути	187
Ингибиторы протеинкиназ С	188
Другие лекарства, которые стоит упомянуть	189

Глава 8. Примирение с лекарствами и их побочными эффектами 191

Столкновение с эмоциональными реакциями	192
Изучение возражений против приема лекарств	192

Примите то, что ваше нежелание нормально	201
Проведение анализа затрат и выгод	202
Облегчение нежелательных побочных эффектов	204
Корректировка доз и времени	204
Пробуйте различные лекарства одного класса	205
Изучение других вариантов	205
Работа с конкретными побочными эффектами	206
Изменение, уменьшение и прекращение приема лекарств	210
Глава 9. Расширение возможностей биологического лечения	213
Лечение настроения посредством добавок	214
Спасение в рыбе: омега-3 жирные кислоты	214
Накачка мозга витаминами и минералами	216
Травы и другие добавки	218
Оценка безопасности полностью натуральных ингредиентов	221
Лечение депрессии посредством светотерапии	222
Стимулирование мозга посредством электричества и магнитного поля	223
Оживление настроения с помощью электросудорожной терапии (ЭСТ)	224
Смягчение настроения с повторяющейся транскраниальной магнитной стимуляцией (пТМС)	226
Борьба с депрессией с помощью нейростимуляции	226
Глава 10. Лечение биполярного расстройства у женщин и представителей меньшинств	229
Биполярное расстройство у женщин	230
Учет природы заболевания	230
Отслеживание гормональных изменений	231
Биполярное расстройство и беременность	234
Биполярное расстройство на фоне менопаузы	241
Пожилые люди и биполярное расстройство	241
Чем же так отличаются пожилые люди	241
Деменция и биполярное расстройство	242
Проблемы с лекарствами для пожилых людей	243

Учет культурных различий	245
Биполярность в ЛГБТ-сообществе	246
Часть 4. Развитие необходимых навыков выживания	249
Глава 11. Изучение стратегий самопомощи, методов психотерапии и других видов поддержки	251
Мониторинг настроения	252
Таблицы сна и уровня энергии	254
Выявление стрессоров и триггеров	255
В поисках психотерапии и поддержки	257
Психообразование	258
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	259
Диалектико-поведенческая терапия (ДПТ)	261
Межличностная и социальная ритм-терапия	262
Осознанность и другие навыки самососредоточения	266
Терапия отношений и семейная психотерапия	268
Группы поддержки	268
Глава 12. Изменение образа жизни	269
Культивирование здоровой домашней обстановки	270
Обучение всех членов семьи	270
Установление структурированного распорядка дня	271
Снижение громкости	271
Снижение конфликтов и критики	272
Установление ожиданий	272
Принимая во внимание детей	276
Установление здорового распорядка дня	277
Налаживание сна	277
Планирование социальной активности	280
Оставляя место для спонтанности	280
Употребление здоровой пищи	281
Ограничение количества простых углеводов	283
Не ограничивайте себя в отношении овощей и фруктов	284
Усиление протеином	285
Снабжение вашего мозга здоровыми жирами	286

Построение здоровых отношений	288
Проверка жизненно важных отношений	288
Проводите время вместе	289
Отдыхайте друг от друга	290
Снятие стресса с помощью физической активности	290
Избегание всего вредного	291
Глава 13. Эффективная коммуникация	295
Подготовка почвы	296
Выбор правильного времени и места	296
Установите основные правила	297
Следите за тем, что вы говорите	298
Выражайте себя в позитивном тоне	299
Будьте чувствительными к позе, положению и языку тела	299
Когда ко всему добавляются симптомы смены настроения	301
Избегайте четырех яблок раздора	302
Критика	302
Оценочные суждения	302
Требования	303
Обвинения	303
Снижение конфронтации с помощью “я”-утверждений	304
Валидизация чувств других людей	305
Выход из непродуктивных конфликтов	307
Глава 14. Решение проблем и урегулирование конфликтов	309
Подготовка почвы для эффективного решения проблем	310
Определение проблемы	311
Переопределение проблемы или конфликта: от поиска виноватых — к неудовлетворенным потребностям	314
Мозговой штурм возможных решений	315
Планирование и выполнение согласованных решений	316
Отказ от непродуктивных подходов	318
Отпускание проблем, которые вы не можете решить самостоятельно	320

Глава 15. Во всеоружии перед предстоящим эпизодом смены настроения	321
Единым фронтом со всеми медиками	322
Эпизод смены настроения	323
Выбор психиатрического учреждения	324
Документирование важной информации	326
Письменные согласия... или несогласия на передачу прав	329
Согласие на предоставление информации	329
Доверенность	331
Предварительные распоряжения	332
Часть 5. Работа с негативными последствиями	335
Глава 16. От госпитализации до восстановления	337
Примирение с госпитализацией	338
Зная, чего ожидать	338
Встреча с врачом	338
Корректировка принимаемых лекарств	339
Участие в психотерапии	339
Изучение политики изоляции и ограничений	339
Вариации времени посещения	341
Длительность госпитализации	341
Выписка	342
Права пациента	342
Сделайте свое пребывание более комфортным	343
Держите свою команду в курсе	344
Сделайте восстановление своим главным приоритетом	345
Последствия потрясения	346
Тонкое искусство эгоизма	347
Отступление в безопасное, тихое место	348
Следуйте указаниям своего врача	349
Верните себе жизнь	350
Знайте, когда вы будете готовы	350
Возвращение к друзьям и семье	352

Глава 17. Возвращение к работе... или нет	355
Проверка реальности: готовы ли вы вернуться к работе?	356
Возвращение к привычному ходу вещей	357
Раскрывать свой диагноз... или нет	358
Преимущества и недостатки раскрытия	359
Разговор с руководителем и коллегами	359
Запрос на необходимые условия рабочего места	361
Поиск более подходящей работы	363
Придумать свою идеальную работу	364
Инвентаризация навыков и интересов	365
Поиск работы своей мечты	365
Если вам не подходит возвращение на работу	367
Глава 18. Преодоление финансовых трудностей	369
Здравоохранение и службы психического здоровья	370
Изучение доступных ресурсов	370
Установление нетрудоспособности в связи с ограничением возможностей	372
На что жить, если не можешь работать	373
Не падайте духом	375
Поддержка других больных	375
Церковь и религиозные организации	375
Финансовая помощь семьи и друзей	376
Часть 6. Помощь другу или родственнику с биполярным расстройством	377
Глава 19. Поддержка близкого человека	379
Правильный взгляд на вещи	380
Формирование реалистичных ожиданий	380
Отделите расстройство от человека	381
Попробуйте не принимать это на свой счет	382
Воспитание сопереживания	382
Найдите свои ограничения	384
Делайте, что можете	384
Вы не всемогущи	385

Бдительность к предупреждающим признакам	386
Зная, когда вступить	387
Когда следует на шаг отступить	387
Заключение сделки: составление контракта	388
Помощь тому, кто отказывается от помощи	388
Принятие мер в чрезвычайной ситуации	389
Выразите свою озабоченность	389
Вызов врача или психотерапевта	390
Обращение в местную группу поддержки	390
Обращение в местный центр психического здоровья	390
Решение суда	390
Забота о себе	391
Глава 20. Работа с кризисными ситуациями	393
Консультирование с врачом или психотерапевтом близкого вам человека	394
Обсуждение чрезвычайного плана	396
Выясните, как быть	396
Когда следует вмешиваться	398
К кому обращаться за помощью	399
Куда направиться	400
Реагирование на кризис	401
Суицидальные угрозы или попытки	401
Ажитированное поведение	402
Опасное вождение	403
Чрезмерные траты	404
Гиперсексуальное поведение	406
Злоупотребление психоактивными веществами	407
Побеги и исчезновения	407
Аресты	408
Глава 21. Поддержка ребенка или подростка с биполярным расстройством	413
Диагностические трудности	414
Диагностика биполярного расстройства у детей	416
Синдром дефицита внимания с гиперактивностью	417

Вызывающее оппозиционное расстройство	419
Униполярная депрессия	420
Деструктивное расстройство дисрегуляции настроения	423
Тревожные расстройства	425
Травма	426
Расстройства аутистического спектра	427
Токсичные воздействия	427
Психиатрическое обследование	428
Поиск подходящего специалиста	428
Что делать, обращаясь за помощью	430
Подбор инструментов лечения	432
Вопрос лекарств	433
План диагностики и лечения	434
Воспитание ребенка с биполярным расстройством	437
Совершенствование родительских навыков	437
Школьные вопросы	439
Управление образом жизни	440
Сигналы суицидальной опасности	441
Часть 7. Великолепные десятки	443
Глава 22. Десять советов по работе с биполярным расстройством	445
Объединитесь с вашим врачом и психотерапевтом	446
Принимайте лекарства как прописано	447
Наладьте свой сон	447
Установите распорядок дня	448
Отточите навыки осознанности и другие навыки самососредоточения	448
Четко сообщайте о своих потребностях	449
Избегайте алкоголя и стимуляторов	450
Отслеживайте свое настроение	450
Определите свои ранние предупреждающие признаки	451
Получите помощь при первых признаках проблемы	452

Глава 23. Десять способов помочь близкому человеку с биполярным расстройством	453
Узнайте больше о биполярном расстройстве	454
Относитесь с уважением к близкому вам человеку	454
Отточите свои навыки коммуникации	455
Решайте проблемы	456
Отступите при повышении напряженности	456
Ведите подробные записи	456
Супружество с человеком и его биполярным диагнозом	457
Наблюдайте за действием лекарств	457
Будьте гибкими в своих ожиданиях	459
Наслаждайтесь жизнью	459