

# Введение

**П**редставьте, что едете по шоссе на комфортной скорости 100 км/час, и вдруг машина выходит из-под контроля. Стрелка спидометра ползет к 120, а затем и к 140... вы нажимаете на тормоза... 145... скорость не снижается... 150... вашу машину трясет и ведет к обочине... 160... вы слышите, как сигналият другие водители... 170... вас начинают преследовать полицейские автомобили... 180... ваш спутник кричит, чтобы вы, черт возьми, **ОСТАНОВИЛИСЬ**... 185... 190...

Или представьте другую картину: вы едете по городу в зоне ограничения скорости 50 км/час. Дорога полупустая. Вы практически вдавили педаль газа в пол, но ваша машина едва ползет со скоростью 5 км/час. Водители проезжающих мимо автомобилей крутят пальцами у виска, велосипедисты обгоняют вас, поглядывая с пренебрежением, а пешеходы не понимают, чего от вас ожидать.

Когда у вас биполярное расстройство, акселератор вашего мозга выходит из строя. На полной скорости он ввергает вас в маниакальный эпизод, на низких оборотах — в глубокую депрессию. Если бы такая же проблема была с вашим сердцем, то кто-то вызвал скорую; врачи и медсестры собрались у вашей постели; родные примчались из других городов; вас завалили цветами и фруктами. Но когда неприятность случается с вашим мозгом, люди считают, что вы просто ленивы или слишком слабы, чтобы справиться с обычными жизненными проблемами. Вместо цветов и фруктов вы получаете оповещение об увольнении или документы на развод.

Хорошая новость в том, что у механиков разума — психиатров, психологов и психотерапевтов — есть набор инструментов в виде лекарств и психотерапии, которые могут починить акселератор вашего мозга. В этой книге мы расскажем об этих инструментах, а также о стратегиях и методах, которые вы можете использовать для достижения и поддержания стабильности настроения, да и просто для того, чтобы лучше себя чувствовать.

## Об этой книге

Хотя психиатры, психологи и психотерапевты сейчас как никогда прежде вооружены для лечения биполярного расстройства, исследования показывают, что, чем активнее пациенты и их близкие участвуют в реализации плана лечения, тем лучше результат. Цель этой книги — сделать вас хорошо информированным пациентом или специалистом по оказанию помощи и дать возможность стать ключевым участником терапевтической команды.

Организованное в удобный для усвоения формат и изложенное простым и понятным языком, новое, третье, издание *Биполярного расстройства для чайников* поможет вам быстрее понять, что такое биполярное расстройство, чем оно вызывается, как его диагностируют и чем лечат. Мы расскажем о наиболее эффективных методах лечения и объясним, почему профилактические меры играют столь важную роль в сдерживании развития симптомов. И запомните: положительный прогноз зависит от правильного сочетания применения лекарств, психотерапии, правильного образа жизни и поддержки.

В книге вы найдете не только всестороннее освещение биполярного расстройства, но и многочисленные “отчеты от первого лица” — рассказы людей, живущих с биполярным расстройством, и их близких. Эти истории помогут вам понять людей, страдающих этим недугом, и уяснить, как они справляются с жизненными проблемами.

Упомянув лекарства или препараты, мы приводим генерическое название и (в скобках) брендовое название, например: флуоксетин (Prozac).

## Кто вы, мой читатель

Если у вас (или у ваших близких) диагностировано биполярное расстройство, вы оказываетесь в совершенно новой реальности. Прежде вы никогда не нуждались в информации об этом заболевании и, вероятно, мало интересовались этой темой. Теперь нужно как можно быстрее освоить много новой информации. Исходя из этого мы предполагаем, что вы очень мало знаете о биполярном расстройстве. Однако, если вы посетили врача или психотерапевта, который и поставил вам диагноз, вы уже немного в теме. А если вы уже обожглись из-за неправильного диагноза или лечения, вам точно не захочется, чтобы все это повторилось. Независимо от того, насколько вы опытни, эта книга может быть полезной.

Мы также предполагаем, что вы или кто-то из ваших знакомых страдает биполярным расстройством или что вам как минимум интересно узнать об этом состоянии. Чем больше расстройство затрагивает вас, вашу семью или кого-то из ваших знакомых, тем больше пользы вы почерпнете из книги.

Наконец, мы предполагаем, что у вас есть чувство юмора. Да, в биполярном расстройстве мало веселого, но смех — один из инструментов, который позволяет вам выжить в атмосфере абсурда и разочарования, которые нередко сопровождают ситуацию.

## Обозначения, используемые в книге

На страницах книги вы встретитесь со значками на полях (они называются пиктограммами), цель которых — привлечь ваше внимание к важной информации.



ЗАПОМНИ!

Если вы забыли обо всем, что прочли в книге, запомните хотя бы то, что помечено этим значком.



СОВЕТ

Советы предоставляют инсайдерскую информацию от профессионалов. Если вы ищете быстрый способ сделать что-то, проверьте информацию, помеченную этой пиктограммой.



ВНИМАНИЕ!

“Внимание! Всем постам...” Этот значок появляется, когда вам нужно проявить бдительность или обратиться за профессиональной помощью.



СРЕДИ НАС

На протяжении всей книги мы демонстрируем примеры из жизни людей, живущих с биполярным расстройством.

Кроме того, каждая книга серии *...для чайников* содержит шпаргалку, заполненную полезной информацией, к которой вы можете постоянно обращаться.

## Куда двигаться дальше

Рассматривайте эту книгу как своего рода шведский стол. Вы можете взять любую тарелку, т.е. начать любую главу в произвольном порядке, а можете начать с начала и читать главы последовательно, постепенно заполняя свою “тарелку” полезной информацией.

Если вам нужен краткий обзор биполярного расстройства, ознакомьтесь с главами части 1. Прежде чем обратиться к психиатру за диагностикой, просмотрите главы 4 и 5, чтобы знать, чего ожидать от диагностического процесса. Для понимания свойств назначаемых при биполярном расстройстве лекарств обратитесь к главе 7. Читайте главы части 4, чтобы узнать о стратегиях самопомощи. Если у вас есть друг или член семьи с биполярным расстройством, перейдите к части 6. Куда бы вы ни пошли, вы найдете много полезной информации.

## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>