



## Глава 12

# Изменение образа жизни

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Создаем здоровую домашнюю обстановку и устанавливаем здоровый распорядок дня
- » Связываемся с оказывающими поддержку друзьями и родственниками
- » Поддерживаем физическую активность для снятия стресса
- » Правильно питаемся и избегаем всего вредного

**К**огда вы переживете тяжелый эпизод смены настроения, такой опыт может буквально открыть вам глаза и дать более ясное представление о жизни. Вы в некотором смысле перерождаетесь заново, пройдя крещение огнем. После периода скорби по поводу смерти старых планов и ожиданий вы можете найти это время освобождающим. Это дает вам возможность начать заново — заново изобрести себя, создать более управляемую и полезную жизнь и нарисовать новые мечты.

Вот о чем эта глава. Здесь мы проведем вас через процесс перестройки жизни таким образом, чтобы помочь сохранить психическое здоровье и достичь значимого, полезного существования.

# Культивирование здоровой домашней обстановки

Если у вас биполярное расстройство, дом становится убежищем, и каждый в вашем доме должен совместно работать над тем, чтобы создать обстановку, способствующую вашему выздоровлению и психическому благополучию всех домочадцев. В этом разделе вы узнаете о различных способах снижения эмоционального напряжения и установления здоровых границ.

## Обучение всех членов семьи

Каждый в вашем доме, от бабушки до ребенка, должен быть знаком с основами биполярного расстройства (естественно, в соответствии со своим уровнем развития), включая то, как оно влияет на вас и что ваша семья может сделать для того, чтобы помочь. Если у вас с домочадцами различные мнения, то вы можете не найти с ними общего языка и этим подорвать любой потенциальный прогресс. Например, если кто-то из ваших домочадцев “не верит в лекарства”, он может делать саркастичные комментарии, которые отобьют у вас охоту принимать медикаменты.



СОВЕТ

Важна чуткость, но будьте уверены, что домашняя обстановка поощряет открытое общение. Успешное лечение биполярного расстройства гораздо более вероятно, если все участвуют в обсуждении и имеют возможность задавать вопросы и высказывать опасения. Проконсультируйтесь со своими близкими, чтобы определить наилучшее время и самый эффективный способ для начала обсуждения и предоставления информации. Прочтение этой главы другими членами семьи является хорошим способом начать обсуждение.

**Примечание для членов семьи:** распространенная ошибка, которую допускают члены семьи — это начинать обсуждение вопросов, связанных с биполярным расстройством, без привлечения человека, который, собственно, от него страдает. Не создавайте тайное общество с целью защиты близкого вам человека. Это может заставить его почувствовать себя так, как будто все хотят объединиться против него, как будто он — проблема семьи.

## Установление структурированного распорядка дня

Некоторые домочадцы могут довольно хорошо функционировать с отдельными членами семьи, следуя при этом каждый своему распорядку дня, но, если человек с биполярным расстройством полагается на ритмы других членов семьи, то, возможно, всем вместе придется поработать над тем, чтобы установить разумный распорядок дня.

Например, если подростку нравится, когда его друзья в пятницу вечером играют в видеоигры до 02:00 ночи, но это мешает остальным членам семьи, ему, возможно, придется переместить тусовку в дом друга или перенести ее на более раннее время вечера. “Извини, сынок”. Подробнее о важности структуры рассказывается в последующем разделе “Установление здорового распорядка”.

## Снижение громкости

Чтобы не превращать свой дом в зону “Тссс!” для ваших домашних, но все они должны знать, как их голоса, стереосистемы, гости и телевизоры влияют на других людей, живущих в доме. Вот несколько советов по поводу того, как заглушить шум.

- » **Убавьте громкость стереосистемы, телевизора, компьютерных колонок и других источников шума.** Наушники являются обязательным атрибутом. Наличие в доме нескольких дополнительных комплектов этого гениального изобретения может быть быстрой стратегией предотвращения кризиса и управления им.
- » **Ограничьте перекрикивания из комнаты в комнату.** Это на самом деле хорошее базовое правило: разговаривайте только тогда, когда вы находитесь на расстоянии для разговора, при этом желательно, чтобы вы установили некоторый зрительный контакт. Внезапные комментарии или вопросы, особенно громкие и безликие, могут послужить вызовом для всех, но особенно для тех, кто усердно работает над своим настроением и реакциями.
- » **Избегайте хлопанья дверями, стуков кастрюлями и сковородами и топота из комнаты в комнату.** Если вы сердитесь и вам нужно излить свои чувства в действии, попробуйте прогуляться или пробежаться по кварталу, погромыхать в своем гараже или энергично привести в движение ваше тело другими способами, которые могут разрядить эмоции, не вызывая реакций гнева или страха в своем доме.

## Снижение конфликтов и критики

Некоторые исследования показывают, что в семьях с высоким уровнем конфликтов и критики люди с биполярным расстройством гораздо больше подвержены рецидивам. Исследователи используют термин *проявленные эмоции* для обозначения уровней критицизма, враждебности, чрезмерной эмоциональной вовлеченности или защиты. Несмотря на то что этот термин звучит так, словно он относится к выражению всех эмоций, это не так. В его основе — данные исследований, согласно которым высокоэмоциональная негативная коммуникация связана с более частыми рецидивами психических заболеваний, включая депрессию и, возможно, манию, хотя связь с манией менее очевидна.

Под эту категорию подпадает любое проявление эмоций, которое может вызвать у близкого человека нервозность, тревогу, злость, разочарование или вину (вследствие факта своего расстройства или из-за несоответствия ожиданиям). Высокий уровень конфликтов и критики в семье, даже если он косвенный, может дестабилизировать человека с расстройством настроения. Каждый член семьи должен в какой-то степени принимать посильное участие в осуществлении ухода, поэтому все члены семьи должны работать сообща для того, чтобы установить более здоровую эмоциональную атмосферу. Следующие три подхода могут внести существенный вклад в уменьшение проявленных эмоций в вашем доме.

- » Получение более подробной информации о биполярном расстройстве, как правило, повышает эмпатию к члену семьи с этим диагнозом, таким образом снижая выражение критики, вины и чрезмерную эмоциональную вовлеченность. Критической отправной точкой является поиск того, как направить гнев и разочарование на болезнь, а не на человека с болезнью.
- » Улучшение коммуникативных навыков помогает членам семьи выражать свои мысли более здоровыми способами. (Подробнее об общении см. главу 13.)
- » Совершенствование навыков решения проблем позволяет логически и рационально решать проблемы. (Подробнее о стратегиях решения проблем см. главу 14.)

## Установление ожиданий

Вы можете устранить многие конфликтные ситуации, предложив членам семьи определиться с приемлемым и неприемлемым поведением. Согласование набора домашних ожиданий (или *границ*) позволит узнать, что хотел бы видеть

или слышать каждый член семьи, а также что не соответствует их ожиданиям. Это дает несколько преимуществ, включая следующие.

- » **Уменьшает путаницу:** все члены семьи знают, чего от них ожидают другие домочадцы, выгоды от соответствия ожиданиям и недостатки от несоответствия им.
- » **Устраняет необходимость придираться:** вы и ваши близкие знаете, чего все ожидают, и каждый извлекает выгоду из соответствия этим ожиданиям, поэтому не нужны постоянные напоминания.
- » **Помогает уменьшить критику:** если ожидания оправдаются, то положительные последствия заранее предусмотрены и происходят автоматически. Дополнительное подкрепление и похвала порождают доброжелательность и позитивную энергию. Критика порождает только дурную волю и негативную энергию, поэтому ее следует избегать. Если ожидания не оправдываются, то отрицательные последствия также не заставят себя ждать и будут иметь место без излишней в данной ситуации критики или осуждения.
- » **Исключает необходимость в аргументах:** если кто-то не соответствует ожиданиям, то за этим автоматически следует оговоренное последствие, что исключает обострение отношений.
- » **Согласовывает ваш разум:** вам не следует постоянно задаваться вопросом, с чем вы можете смириться и сколько можете терпеть. Это уже установлено. И вы можете продолжать пытаться сосредоточиться на поощрении позитивного поведения, не задумываясь о том, как справиться с негативным.
- » **Делает возможным безусловную любовь:** вы можете контролировать свое личное пространство и ваши реакции, не принимая на свой счет неприемлемое поведение. Вы можете отвечать на него ранее согласованными способами. И когда ожидания оправдываются, вы можете добавить столько подкреплений, сколько захотите.
- » **Поощряет независимость:** нечеткие ожидания ведут к бесконечному конфликту — постоянным дискуссиям о том, как справиться с любой ситуацией — и одни и те же циклы повторяются снова и снова. При наличии четких направляющих принципов люди могут самостоятельно выбирать свое поведение, полностью осознавая ожидаемые последствия.



ЗАПОМНИ!

Подходите к границам и последствиям в духе сострадания и поощрения, без стыда и унижения. Последствия должны позволить человеку восстановить желаемое для других семьи поведение, и вер-

нуться на истинный путь. Следующие предложения могут помочь вам установить эффективные границы и последствия их нарушения.

- » **Определите одно-два наиболее важных ожидания и то, как они могут быть не реализованы:** выберите одну-две вещи, с которыми вы просто не можете смириться. Если у вас биполярное расстройство, вы вправе ожидать, чтобы тот, кто осуществляет уход за вами, делал это в позитивной манере, и что неприемлемыми являются неуважительные или равнодушные комментарии. Если вы сами являетесь лицом, осуществляющим уход, то вправе ожидать, что ваш близкий человек будет сам следить за своими расходами, и что недопустимо тайком снимать деньги со счета.
- » **Выберите поведение, которое вы можете легко охарактеризовать.** Ожидания должны быть точными и конкретными. Например, ожидание “уборка кухни” является слишком общим, особенно для тех, кто испытывает сложности с концентрацией внимания и планированием, как это имеет место у многих людей с биполярным расстройством. Попробуйте что-то вроде “уборка посуды со стола и загрузка ее в посудомоечную машину сразу после обеда” как более конкретное и определенное ожидание. Такая конкретика способствует поощрению успеха. Успешное выполнение задания — гораздо лучший мотиватор, чем провал. Также избегайте субъективных ожиданий. Придет ли человек домой в определенное время, установить достаточно легко. Относится ли человек к вам вежливо — это оценочное суждение.
- » **Определите соответствующие развитию последствия.** Для детей вы можете ограничить время на телевизор или компьютер либо отменить карманные деньги. Подобные последствия не подходят для взрослых, поскольку они их *инфантилизируют*, лишают способности принимать ответственные решения и заставляют чувствовать себя детьми. Если только вы не испытываете действительных проблем с безопасностью, вам следует поощрять ответственное принятие решений другим человеком.

Иногда взрослым также могут быть навязаны последствия из-за их несоответствия установленным ожиданиям; например отказ в доступе к кредитной карте, если человек неразумно распоряжается деньгами. Но часто последствия относятся только к реакции другого человека. Например, если кто-то не оправдывает ожиданий в отношении позитивной манеры общения, то вы не можете его *заставить*; такое требование лишь усугубит ситуацию. Вы можете

изменить исключительно свою реакцию, поэтому в такой ситуации вы можете отказаться от разговора с этим человеком до тех пор, пока не будут удовлетворены ваши пожелания. Убедитесь, что вы способны следовать установленным вами последствиям, и потом придерживайтесь их.

» **Подчеркните и определите положительное ожидание, а не просто исправьте неудовлетворительное.** Отказываясь от разговора с человеком, использующим неприемлемую манеру общения, напомните ему, что более позитивный подход будет гораздо более полезным, и вы присоединитесь к нему, как только это произойдет. Не переусердствуйте; скажите это, а затем выйдите из взаимодействия. Вы должны дать человеку некоторое пространство для маневра, чтобы он мог что-то изменить без того, чтобы над ним нависали.

» **Никогда не стоит недооценивать силу положительной обратной связи и поощрения.** Не зацикливайтесь над вопросом, почему вам нужно наградить человека за то, что он должен делать. Если кто-то из всех сил пытается оправдать ожидания, положительное подкрепление (особенно похвала и поощрение) являются наилучшими инструментами, увеличивающими частоту желаемого поведения и снижающими частоту нежелательного.

Последствия никогда не должны включать отказ от любви или внимания. Короткое отступление от ситуации, чтобы предотвратить дальнейшую эскалацию — это не то же самое, что отказ от любви или внимания, и оно должно быть сформулировано сострадательным, ограниченным во времени способом, направленным на решение проблемы. Например, если ваш близкий человек в очередной раз спрашивает вас о ваших лекарствах и вы оба начинаете нервничать, потому что ранее уже согласовывали ваш прием лекарств и нет причины постоянно об этом вас расспрашивать, вы можете напомнить ему об этом соглашении, напомнить ему, что вы любите его, а затем сказать, что вы собираетесь прогуляться около 20 минут, чтобы вы оба могли остыть.

» **Четко опишите свои ожидания и связанные с ними последствия.** Вы не можете ожидать, что ваши близкие будут уважать ваши границы, если вы прямо не сообщите им об этих границах. Пересмотрите свои ожидания и последствия в то время, когда эмоции стабильны, а не тогда, когда вас будет штормить. Возможно, вам придется их записать.



ВНИМАНИЕ!

» **Последовательно применяйте последствия.** Без последовательного применения последствия становятся не более чем пустыми угрозами. Последовательность может потребовать от вас большой самодисциплины, но в долгосрочной перспективе это стоит усилий. Чем более вы последовательны, тем меньше вам может понадобиться применять последствия.

Когда ожидания появляются впервые, и люди постоянно обеспечивают предсказуемые последствия, порой происходит первоначальный всплеск негативного поведения. Постарайтесь набраться терпения и подождите; это пройдет, если вы будете настаивать на согласованных стратегиях.



ВНИМАНИЕ!

Установление границ и ожиданий не означает превращение человека в идеальное человеческое существо, кто бы это ни был. Скорее, это означает информирование об ожиданиях каждого человека в отношении адаптивного и надлежащего поведения и языка, и неприемлемости несоответствия этим ожиданиям. Вы не можете контролировать поведение других людей, но четко заявленные ожидания и последовательное применение последствий являются эффективными инструментами для поощрения более позитивного поведения и предотвращения негативного.

## Принимая во внимание детей

Если у вас есть дети, которые живут с вами, они также страдают от негативных последствий биполярного расстройства. Как родителю или опекуну вам может потребоваться физически защищать своих детей от любого вреда во время эпизодов смены настроения, но защищать их от информации об этом расстройстве является ошибочной стратегией. Возможно, дети нуждаются в том, чтобы понимать происходящее, даже больше взрослых. Иначе их развивающийся разум, который все еще эгоцентричен, доходит до крайности, и они могут подумать, что это они причина того, почему скандалят мама и папа или почему плачет мама.



СОВЕТ

При объяснении биполярного расстройства маленьким детям используйте соответствующий их возрасту язык. *Депрессия* и *мания* могут ничего не значить для пятилетнего ребенка, поэтому используйте фразы типа “Мама иногда очень волнуется и не может успокоиться” или “Папа не может ничего поделать с тем, что ему становится очень грустно, даже когда все в порядке”, чтобы помочь понять вашим де-

тям, что происходит. Просто не забудьте оставить некоторое время для вопросов и ответов. Поощряйте своих детей выражать свое восприятие и эмоции. Активное и эмпатическое слушание ваших детей и терпеливое, без осуждения отношение к любым их вопросам и ответам поможет им справиться с биполярным расстройством родителей. Использование игры и других невербальных форм выражения, таких как искусство, танцы и музыка, может стать прекрасным способом помочь детям выразить себя и стать частью семейной истории.

## Установление здорового распорядка дня

Установив здоровый распорядок дня и сделав его привычным, вы можете улучшить свое общее самочувствие и даже предотвращать эпизоды смены настроения. Например, если вы решили оставаться в постели только восемь часов в сутки и бодрствовать остальное время, то независимо от самочувствия, вы можете предотвращать некоторые эпизоды смены настроения или снижать их тяжесть, когда они происходят. Ваш распорядок способствует сну, и энергетические изменения при депрессии и мании будут тише воды, ниже травы.

В этом разделе вы узнаете, как регулировать свой сон и распланировать социальную активность, чтобы иметь больше контроля над своим настроением, в то же время предоставляя себе пространство для маневра и небольшого разнообразия.

### Налаживание сна

Покажите нам человека с биполярным расстройством, и мы покажем вам человека, который спит излишне много, недостаточно или поверхностно. Расстройство накладывается на ваши особенности сна, а нарушение схемы сна зачастую ухудшает ваше настроение. Чтобы оставаться здоровым — выспитесь. Следующие рекомендации помогут вам наладиться свой сон.

- » **Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день.** Обратитесь к главе 11 за рекомендациями о том, как выстроить структурированный распорядок дня.
- » **Позволяйте себе вздремнуть днем, только если это является частью вашего распорядка сна.** Дремать — это как перекусить: это может испортить вам аппетит ко сну. Если вы спите и у вас проблемы со сном по ночам, попробуйте сократить или прекратить дремать в качестве первого шага к лучшему ночному сну.

## ПРИНИМАЯ НЕСОВЕРШЕНСТВО

В наше время все должны быть совершенны: супермама, королева красоты, мускулистый красавец, успешный инвестор, ученик-отличник. И если вы не отвечаете тому, что ожидают от вас общество и культура, вам лучше приступить к работе. Отправляйтесь в ближайший книжный магазин, сгрузите все книги и видеофильмы по самосовершенствованию, которые вы только сможете унести, и добавьте к эту кучу заодно несколько журналов. И не забудьте включить телевизор, чтобы получать новые сообщения о том, что вы недостаточно хороши, недостаточно умны или недостаточно талантливы.

Современное общество и средства массовой информации прославляют совершенство, и люди упрямо стремятся к нему, часто вплоть до самоуничужения. Семьи не могут состоять просто из любящих людей, которые тусуются вместе; они должны быть “удивительными” и достичь какой-то невероятной цели. Любящая, доступная мать категорически не проходит отборочный тур, если у нее несовершенное тело и нет стильной одежды и косметики для того, чтобы дополнить общую картину.

Научиться принимать себя, свои недостатки и все остальное — это единственный ключ к достижению подлинной удовлетворенности и умиротворения. Люди с биполярным расстройством быстрее других обнаруживают, что не могут продолжать пытаться делать все больше и быть все совершеннее. Вы должны оценить то, что вам нужно делать и что вы любите делать, а затем тщательно разобраться во всем, что у вас накопилось. Слово “нет” должно стать вашей мантрой, потому что люди всегда будут просить вас сделать для них еще одну “маленькую” вещь. Если вы работающая мама, вы, вероятно, не сможете контролировать выполнение каждого школьного задания своего чада. Если у вас или вашего супруга диагностировано биполярное расстройство, то вам, возможно, придется отклонить несколько приглашений на ужин. Может быть, ваши дети не будут участвовать в спортивных мероприятиях, потому что у вас нет времени для того, чтобы их туда привезти. Возможно, вы не сможете пойти на повышение, которое заставит вас засиживаться допоздна. Только вы можете принимать эти решения и жить с ними. Но что бы вы ни выбрали, не позволяйте обществу определять совершенство и ставить перед вами нереальные цели. “Успевать делать все это и притом наилучшим образом” нереально для большинства людей, не говоря уже о людях, живущих с биполярным расстройством.

- » **Не боритесь с бессонницей.** Приказывать себе спать, как правило, является контрпродуктивным. Используйте некоторые из упражнений на самососредоточение из главы 11, чтобы успокоить свои мысли, или займите себя спокойным занятием, таким как чтение.
- » **Избегайте кофеина и других стимуляторов.** Специалисты по сну говорят, что любой кофеин после полудня влияет на ваш сон. Имейте это в виду, если у вас проблемы со сном. Также избегайте острой пищи, алкоголя, никотина, противоотечных средств и других врагов сна.
- » **Выключите телевизор.** Если у вас в спальне есть телевизор или компьютер, рассмотрите возможность его перестановки. Если вы просто не можете пропустить эпизод своего любимого шоу, запишите его, чтобы посмотреть позже. Если вам помогает уснуть музыка — прекрасно; в противном случае уберите все звуки.
- » **Переход в спящий режим.** Избегайте любых стимулирующих воздействий, включая телефонные звонки, телешоу, работу или учебу, а также компьютера в течение одного часа перед сном. Вас активизируют сами трели телефонных звонков, напоминая о работе, а ваши глаза, освещаемые экранами компьютеров и телевизоров, сигнализируют мозгу о том, что ему нужно бодрствовать, а не спать. Вместо этого придерживайтесь чтения, прослушивания тихой музыки и других успокаивающих занятий.
- » **Включите вентилятор или источник другого фонового шума.** Монотонный шум, обычно называемый *белым шумом*, помогает заснуть некоторым людям. Он также способен блокировать более тревожные звуки, такие как лай собак. Некоторым людям нравятся другие типы успокаивающих фоновых звуков, таких как океанские волны, дождь, звуки поезда или звуки автомобильных дорог. Отыщите что-нибудь, что вам нравится, и загрузите это на свой телефон или MP3-плеер, чтобы получить приятный фоновый шум для сна.
- » **Не занимайтесь физическими упражнениями перед сном.** Если, конечно, вы не рассматриваете секс как упражнение. Если у вас нет особых проблем с тем, чтобы не спать всю ночь после вступления в интимные отношения с вашей второй половинкой, близость обычно поощряется. Но регулярные упражнения часто действуют как стимулятор, поэтому попробуйте перенести время таких упражнений на более раннее время дня.
- » **Получите поддержку семьи.** Если члены семьи не дают вам спать по ночам или побуждают вас ложиться спать позже, чем вы считаете здоровым, объясните, как важно для вас поддерживать режим

сна. Если это не сработает, добавьте новое ожидание с последствиями и включите их в игру.

- » **Работайте с врачом.** Спросите об изменении времени приема лекарств, корректировке доз, смене или добавлении лекарства, помогающего уснуть. Если ваши лекарства не способствуют вашему сну или утром вы испытываете сонливость, возможно, вам придется принимать их ранее вечером.

## Планирование социальной активности

Оставаться социальным, в то время как биполярное расстройство разрушает вашу жизнь, может оказаться довольно сложной задачей. В состоянии депрессии вы можете держаться в стороне от компании. После маниакального эпизода вы можете избегать вашего обычного круга друзей, особенно если вы сказали или сделали что-то неподобающее во время последней встречи. Но поддержание социальных контактов на регулярной основе часто приносит следующие и другие ценные преимущества.

- » Упорядочивает ваш распорядок дня, добавляя к нему активности.
- » Связывает вас с другими людьми, которые способны поднять ваше настроение.
- » Дает вам возможность присутствовать на людях, что в умеренных дозах способствует хорошему самочувствию. Быть чьим-то другом, просто быть хорошим слушателем — часто это может принести вам удовлетворение и чувство связи с другими людьми.
- » Расширяет и укрепляет вашу сеть поддержки.
- » Обеспечивает социальный контекст, который улучшает вашу перспективу.
- » Снижает изоляцию, которая способствует депрессии.



ЗАПОМНИ!

Не все люди одинаково общительны, поэтому не думайте, что вам обязательно нужно заполнять свой распорядок дня социальной активностью. Некоторые люди ценят время, проведенное в одиночестве, гораздо больше, чем другие. Но старайтесь регулярно выходить из дома, даже если поначалу вам будет это трудно.

## Оставляя место для спонтанности

Некоторые люди думают, что идеальный отдых — это поездка на туристическом автобусе с посещением достопримечательностей. Другие предпочитают

бродить самостоятельно, ища скрытые сокровища. А некоторые удовлетворены тем, что сидят в одном месте и наблюдают за миром. Знание себя и своего собственного темперамента имеет решающее значение для достижения успешных результатов в любых действиях или планах.

Если вам нравится более свободный образ жизни, жесткая рутина может быть похожа на жесткий воротник. Чтобы расслабиться, предусмотрите в своем распорядке незапланированное время. Установите правила, касающиеся вашего сна, работы и времени приема пищи, но оставьте открытой оставшуюся часть вашего распорядка. В качестве альтернативы люди, которые преуспевают в структуре и возможности прогнозирования, могут добиться большего успеха, позволяя себе иметь какое-то количество незапланированного времени.



СОВЕТ

Чтобы обеспечить успешные долгосрочные изменения, рассмотрите возможность внесения незначительных изменений в течение длительного периода времени. Вам вряд ли удастся добиться кардинальных изменений, которые не соответствуют вашему темпераменту.

## Употребление здоровой пищи

Когда вы чувствуете себя депрессивным или маниакальным, может пострадать ваша диета. Вы можете переесть, чтобы “заесть” свое настроение, либо воздерживаться от пищи, потому что вас просто не привлекает еда, или жаждать продуктов только с высоким содержанием жира, сахара и крахмала. Следование некоторым базовым диетологическим рекомендациям поможет улучшить ваше общее самочувствие, что важно для умения справляться с биполярным расстройством в долгосрочной перспективе.

- » Ешьте регулярно — три раза в день или в несколько небольших приемов пищи в течение дня.
- » Не пропускайте приемы пищи, особенно завтрак.
- » Соблюдайте сбалансированную диету, ешьте в основном овощи, фрукты и орехи.
- » Употребляйте кофе и алкоголь в умеренных количествах или вообще не употребляйте их.



СОВЕТ

Не пропускайте завтрак, даже если у вас есть только стакан молока или горсть орехов. Чем-нибудь наполните свой организм, прежде чем начать день. Завтрак необходим для хорошего самочувствия,

потому что мозг плохо функционирует на топливе, которое поступает от распада накопленного жира или белка. Для того чтобы функционировать, он нуждается в свежем топливе; регулярный прием пищи — единственный способ сохранить остроту мозга. Пропущенный завтрак означает, что топливный бак вашего организма на исходе, а это нарушает функционирование мозга. Красавице обязательно каждое утро начинать с яиц и бекона, но старайтесь наполнять живот хотя бы небольшим количеством белков и жиров, чтобы продержаться в течение утра. Пончики и сладкие хлопья не лучший выбор, как мы объясним в следующем разделе.



СРЕДИ НАС

## ЗАБОТА О МОЗГЕ

Для меня цель изменения образа жизни при управлении биполярным расстройством заключается в том, чтобы дать моему мозгу то, что ему нужно для нормального функционирования, т.е. *все должно быть в меру*, особенно основы — сон, диета и физические упражнения.

- **Сон:** необходим хороший ночной сон. Каждую ночь мне нужны восемь часов. Если изменяется мой сон, значит что-то созревает. Слишком много сна, и я склоняюсь к депрессии. Недостаточно — и я становлюсь маниакальной.
- **Диета:** хорошо сбалансированная диета питает мой мозг. Когда я в маниакальном состоянии, у меня есть тенденция к тому, что я совсем мало ем и не пью достаточное количество воды. Когда я в депрессии, я жажду нездоровой пищи и склонна переесть, что делает меня еще более вялой.
- **Упражнения:** выход на улицу и ходьба — мои любимые виды физической активности. Я также считаю, что йога, дыхательные техники и медитация являются отличными способами снять стресс и поддерживать здоровый образ жизни. Но слишком большое количество упражнений может привести меня прямо к маниакальному эпизоду, а недостаточное превращает меня в лежебоку.

Когда нарушен химический состав моего мозга, усложняется даже относительно простая задача во всем придерживаться умеренности. После 20 лет борьбы с биполярным расстройством я наконец осознала, что мне необходимо изменить свое отношение к нему. Мне нужно было смириться со своей биполярностью. Как только я приняла свой диагноз, я перестала изводиться в раздумьях. Когда я перестала себя жалеть, я взяла ответственность на себя. И как только я ее приняла, я получила контроль над своим расстройством, вместо того, чтобы позволить ему контролировать меня. Я научилась управлять своей болезнью с помощью предусмотрительности. Если я буду честной с собой, то всегда смогу

определить, когда впадаю в очередной эпизод. Навык, который стоит оттачивать, — это выявление ранних признаков и получение профессиональной помощи до того, как они выйдут из-под контроля.

Джанин Кроули Хейнес  
(janinecrowleyhaynes@gmail.com),  
писательница, автор отмеченных наградами мемуаров  
*My Kind of Crazy: Living in a Bipolar World*  
("Мой вид сумасшествия: жизнь в биполярном мире")

## Ограничение количества простых углеводов

Продукты питания, такие как шлифованный рис, картофельные чипсы, печенье, крекеры и макароны, насыщены простыми углеводами, которые часто приводят ваше тело к американским горкам от взлетов и падений уровня сахара. Вы можете почувствовать первоначальный прилив энергии, но через 30–60 минут вы, вероятно, испытаете упадок сил, так как понизится ваш уровень сахара в крови, оставив вас истощенным и жаждущим следующей дозы.

Состояние возбуждения от приема углеводов является непродолжительным, поскольку оно вызывает скачок уровня сахара в крови, на который ваше тело реагирует как на механизм выживания. Когда уровень сахара в крови повышается, ваша поджелудочная железа выбрасывает в организм инсулин, чтобы преобразовать избыточный сахар в жир для хранения. При большом притоке инсулина уровень сахара в крови падает, что заставляет вас чувствовать себя сонным и капризным, остро ощущается желание съесть что-нибудь сладкое. И в конечном счете высокий уровень сахара в рационе повышает риск развития диабета II типа и других проблем с метаболизмом.

Остерегайтесь скрытого сахара в таких продуктах, как хлеб, хлопья, йогурт, крекеры, протеиновые батончики, снеки, кофейные напитки, фастфуд и многие другие обработанные или расфасованные продукты. Когда вы начнете читать этикетки, вы будете удивлены, сколько сахара содержится в некоторых из этих продуктов. Чтобы окончательно вас запутать, некоторые пищевые компании используют разнообразные подсластители, указывая их названия в списке ингредиентов. Список всегда перемещается от ингредиента с самым высоким содержанием к самому низкому. Таким образом, несмотря на то, что весь совокупный сахар в крекере может быть на втором месте в списке ингредиентов, названия всех этих подсластителей перемещаются далее по списку ингредиентов, что значительно усложняет задачу для потребителя. Не забудьте проверить общее количество сахара, а также список всех ингредиентов.

Фруктовый сахар — совсем не то же самое, и он не несет такой же риск, как добавленный сахар. Когда вы едите свежие фрукты, то в дополнение к фруктовому сахару вы получаете клетчатку, множество витаминов и питательных веществ, что помогает сдерживать аппетит. Во фруктовых соках, даже в 100%-ных фруктовых соках, польза от фруктов значительно меньше, к тому же они обеспечивают поступление чистого сахара, поэтому употребляйте их умеренно, если вообще потребляйте. Многие “здоровые смузи” переполнены как фруктовыми соками, так и добавленным сахаром, поэтому самый лучший совет — делать свои собственные смузи и соки свежего отжима.

Сладкий десерт не обязательно должен быть врагом; он может быть прекрасным способом завершить вкусный ужин или послужить перекусом после обеда. Просто осознавайте, что вы употребляете сахаросодержащую еду, и не обманывайте себя в отношении скрытого содержания сахара в остальной пище.



СОВЕТ

Чтобы выровнять максимумы и минимумы, сократите вредную пищу и избегайте простых углеводов, в том числе большинства видов хлебобулочных изделий и макарон, картофеля и продуктов с высокой степенью переработки. Вместо этого наполняйте себя энергией из овощей, фруктов и орехов, а также умеренным количеством продуктов из цельного зерна, каждый из которых содержит сложные углеводы, которые постепенно поступают в ваш организм, предотвращая резкие колебания уровня сахара в крови. Остерегайтесь хитрых или вводящих в заблуждение этикеток, таких как “из смешанного зерна” или “пшеничный хлеб”, в которых может не быть цельных злаков вообще. Убедитесь, что в списке ингредиентов указано “цельнозерновой” или еще что-то, что вы ищете, и этот ингредиент находится в верхней части списка ингредиентов.

## Не ограничивайте себя в отношении овощей и фруктов

Чтобы улучшить общее состояние и здоровье, увеличьте свое ежедневное потребление свежих или замороженных овощей и фруктов, которые обеспечивают диетологические преимущества, которых нет в большинстве обработанных пищевых продуктов.

- » **клетчатка:** среди многих других важных функций организма улучшает пищеварение и здоровье сердечно-сосудистой системы;
- » **витамины и минералы:** обеспечивают питательные вещества, необходимые вашему организму для правильного развития и функционирования;

- » **сложные углеводы:** обеспечивают постоянный поток питания и энергии в течение дня (вместо взлетов и падений, связанных с рафинированным сахаром и крахмалом);
- » **антиоксиданты:** предотвращают и замедляют повреждение клеток.

Употребление в пищу овощей, фруктов и орехов также помогает поддерживать здоровую популяцию полезных бактерий в кишечнике. Здоровые бактерии в организме, особенно в кишечнике, называемые *микробиомом*, играют жизненно важную роль в общем состоянии здоровья, включая предотвращение таких заболеваний, как болезни сердца, диабет II типа, желудочно-кишечные расстройства и аутоиммунные заболевания. Поскольку исследования показывают большую важность микробиома, он наверняка станет перспективным направлением диетологических исследований. Высокое потребление овощей и клетчатки связывают с более здоровой кишечной *флорой* (совокупностью бактерий), что является существенным фактором общего здоровья организма.

## ШОКОЛАД, ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ШОКОЛАД

Некоторые считают, что это идеальная пища для хорошего настроения. В шоколаде есть несколько ингредиентов, которые способствуют улучшению настроения: немного сахара для повышения энергии и уровня серотонина, щепотка фенилэтиламина (химическое вещество мозга, который вырабатывается в состоянии влюбленности), капельки теобромина и магния для улучшения работы головного мозга, немного кофеина для повышения бодрости и несколько граммов белка для усиления возбуждающих нейротрансмиттеров. Конечно, чрезмерное количество шоколада может привести к болям в животе и соответственно понизить настроение. Но пара кусочков черного шоколада с 70%-ным или даже более высоким содержанием какао может быть тем угощением, которое вам необходимо для того, чтобы преодолеть послеобеденное состояние "лежащего полицейского".

## Усиление протеином

Когда вы слышите слово *протеин*, то, вероятно, думаете о *мышцах*. Но белки чрезвычайно важны также и для многих других областей тела. Основными строительными блоками белков являются аминокислоты, некоторые из них действуют как нейрологические регуляторы. Когда вы потребляете белок, ваш организм сразу же расщепляет его на аминокислоты, чтобы транспортировать их туда, где они нужны. Одна из этих аминокислот, тирозин, является строительным материалом возбуждающих нейротрансмиттеров — дофамина

и норэпинефрина, — которые среди прочего помогают организму и мозгу регулировать энергию, направленность внимания и его сосредоточение.



СОВЕТ

Получение достаточного количества белка необходимо для стабильности энергии и настроения. Мясо обеспечивает самый простой способ получения девяти незаменимых аминокислот, которые составляют полноценные белки, но вегетарианцы могут получать белок, комбинируя комплементарные пищевые продукты, такие как бобы и рис, бобы и кукуруза, а также цельную пшеницу и арахис. Вегетарианцы должны также контролировать потребление необходимых витаминов и минералов (особенно витаминов группы В и селена); обратитесь к главе 9 для получения информации о добавках.

## Снабжение вашего мозга здоровыми жирами

В течение ряда лет жиры приобрели дурную славу, но исследования начинают показывать жизненно важную роль здоровых жиров в рационе. Это не означает, что вы должны намазывать масло на свое печенье, но это означает, что вы не должны делать что-то из ряда вон выходящее, чтобы избежать всех жиров — некоторые из них действительно полезны для вас! Вот подноготная хороших жиров, не очень хороших жиров, а также плохих жиров.

- » **Хорошие жиры:** большей частью для вас полезны ненасыщенные жиры, обычно обозначаемые как полиненасыщенные и мононенасыщенные. Они включают в себя оливковое масло, омега-3 жирные кислоты и большинство растительных и ореховых масел, включая кунжутное масло. При комнатной температуре эти масла чаще всего жидкие. Многие диетологи добавляют в этот список кокосовое масло, хотя оно и является насыщенным жиром.
- » **Не очень хорошие жиры:** насыщенные жиры в основном представлены в виде продуктов животного происхождения, включая говядину, свинину, курицу, яйца, молоко, сыр и масло. Большинство диетологов рекомендуют употреблять такие продукты в умеренных количествах. Кстати, одним из главных источников насыщенных жиров является пицца.
- » **Плохие жиры:** следует избегать использования трансжиров, обычно обозначаемых как гидрогенизированное или частично гидрогенизированное масло. Их можно найти в разнообразных хлебобулочных изделиях и других обработанных продуктах, жареных продуктах и во всех заменителях масла. Они повышают риск

сердечно-сосудистых заболеваний и воспалительного процесса, которые лежат в основе многих хронических заболеваний. Внимательно читайте этикетки, потому что производителям разрешено маркировать продукты, содержащие не более 0,5 г трансжиров на порцию как содержащие “0 г трансжиров”. (Некоторые продукты животного происхождения содержат натуральные трансжиры, но неясно, вредны ли они настолько же, как промышленные трансжиры.)



ЗАПОМНИ!

*Холестерин* — это жировое вещество естественного происхождения, которое вырабатывает ваша печень; необходимо для построения сильных клеток и поддержки других важных функций организма. Несмотря на то что наука постоянно развивается, уровень и типы холестерина, судя по всему, являются важными показателями здоровья, которые влияют на риск сердечно-сосудистых заболеваний. Долгое время диетологические стандарты рекомендовали ограничение количества потребления холестерина, чтобы поддерживать его здоровый уровень. Однако снижение уровня холестерина в рационе может снизить потребление других важных питательных веществ. И слишком низкий уровень холестерина может быть связан с депрессией или кровоизлиянием в мозг. Поскольку наука развивается быстро, прежде чем вносить какие-либо серьезные изменения в свое потребление холестерина, вам следует обсудить это с вашим врачом.



ЗАПОМНИ!

Жир в рационе имеет ключевое значение по многим причинам: он необходим для создания здоровых клеток, выработки энергии, поддержания внутренних резервов организма, развития здоровых детей и многих других функций. Жир делает еду приятной на вкус и сохраняет сытость, поэтому диета с низким содержанием жира не только неполноценна с точки зрения здорового рациона, но и имеет такие косвенные последствия, как переедание с целью утолить голод, заполнение желудка рафинированными углеводами и простыми сахарами, а также чувство общей неудовлетворенности от еды. Обязательно включайте в свой рацион здоровый жир и не забывайте наслаждаться тем, что вы едите.

## Построение здоровых отношений

Отношения могут внести значительный вклад в стабилизацию настроения. Друг, который более общителен, чем вы, может побудить вас принять участие в мероприятиях, которые поднимают настроение. Спокойный и стабильный компаньон поможет вам установить более медленный темп, который не даст развернуться вашей мании. Этот раздел предлагает советы для налаживания отношений и укрепления важных связей, которые могут пострадать в результате биполярного расстройства и других содействующих ему факторов.

### Проверка жизненно важных отношений

Работая над улучшением имеющихся отношений или созданием новых, помните о следующих аспектах отношений, которые могут повлиять на стабильность настроения.

- » **Здоровые общие интересы:** если ваши общие интересы состоят в том, чтобы пить, курить или принимать наркотики, подумайте о структурировании отношений вокруг более здоровых занятий или больше времени проводите с другими друзьями.
- » **Принятие и понимание:** для вас может быть трудно принять и понять свое биполярное расстройство, но это может оказаться еще более трудным для друзей и родственников, которые не имеют непосредственного опыта взаимодействия с ним. Если эти люди осуждают вас за вашу болезнь — словами, языком тела или поведением — это еще более отягощает ваше бремя. Становясь более информированными о биполярном расстройстве, люди в вашей жизни могут научиться принятию и сопереживанию.
- » **Оценка:** люди, которые любят вас и находят вас привлекательным, делают это несмотря на ваше биполярное расстройство, а также зачастую вследствие него или частично из-за него. При построении новых отношений ищите людей, которые ценят ваши отличительные качества и таланты. Но будьте осторожны с теми, кто слишком высоко ценят ваши экстремальные взлеты и падения; они могут поощрять нездоровый образ жизни ради своей собственной выгоды, совершенно не замечая пагубного влияния своих действий.
- » **Поддержка:** стабилизация вашего настроения требует дополнительной работы с вашей стороны. Вы должны регулярно принимать назначенные лекарства, вносить коррективы в образ жизни

и, возможно, даже сталкиваться с периодами безработицы и оскудением денежных потоков. Во время кризиса вам нужны люди, которые вас поддерживают, чтобы удовлетворять ваши физические и эмоциональные потребности.

Время от времени оценивайте отношения, в которые вы вовлечены, чтобы определить, подрывают ли какие-либо из них стабильность вашего настроения. Если вы обнаружите потенциально вредные отношения, решите, достаточно ли они ценны для того, чтобы сохранять их. Вы можете извлечь выгоду из прекращения таких отношений и вложения своего времени и усилий в новые, потенциально более продуктивные связи.



ЗАПОМНИ!

Критике, требованиям, осуждению и оскорблениям (физическим, эмоциональным и словесным) не место в здоровых отношениях. С помощью психотерапии вы можете выявить некоторые вредные элементы и выкорчевать их, предполагая, что все участвующие стороны стремятся улучшить отношения. Но если у вас нездоровые отношения, а другая сторона отказывается вести переговоры, вы сталкиваетесь с трудным выбором — оставаться в отношениях и рисковать своим здоровьем или оставить отношения. Если вы находитесь в насильственных отношениях, обязательно обратитесь за советом к человеку, знакомому с проблемами межличностного насилия. Традиционное консультирование пар вряд ли поможет; оно может только ухудшить ситуацию. А прекращение отношений может повысить вероятность эскалации агрессии или насилия, поэтому, если вы готовы прекратить отношения, делайте это очень осторожно, при поддержке извне.

## Проводите время вместе

Культивирование здоровых отношений означает больше, чем просто предотвращение конфликтов и “ладить друг с другом”. Это требует, чтобы вы и ваши близкие вели содержательные разговоры и имели общие переживания, что увеличивает близость и укрепляет связи. Когда в отношения вступает биполярное расстройство, вы можете настолько погрязнуть в кризисных интервенциях и контроле ущерба, что утратите эмоциональную связь с близким человеком. Поощряйте своих близких участвовать в семейных мероприятиях, включая приготовление пищи, физические упражнения, игры, религиозные или духовные программы, семейные прогулки и семейные встречи для обсуждения планов.



ЗАПОМНИ!

Медикаментозное лечение и психотерапия могут творить чудеса с точки зрения контроля симптомов биполярного расстройства, но даже успешной комбинации медикаментозного лечения и психотерапии редко бывает достаточно, чтобы вернуть полную *функциональность* — способность выполнять все ожидаемые обязанности в качестве здорового члена семьи, друга или работника. Функциональность обычно улучшается, когда вы в благоприятной среде постепенно повышаете свой уровень вовлеченности и активности.

## Отдыхайте друг от друга

Два человека могут составить хорошую компанию на несколько часов или дней, но через несколько недель даже двое начинают ощущать себя толпой, особенно когда вам обоим приходится иметь дело с долговременными проблемами, связанными с состоянием здоровья. Вашим близким не нужно круглосуточно присматривать за вами; это не полезно ни для вас, ни для них. Когда ваше настроение циклически изменяется, любимому человеку может потребоваться больше времени и энергии для того, чтобы осуществлять уход, но когда ваше настроение стабилизируется, подумайте о том, чтобы отдохнуть друг от друга, имея возможность как восстановить свои силы, так и пообщаться с другими людьми. Для людей, близко связанных друг с другом, полезна деятельность и отношения вне такой связи. Поддержание и построение сетей отношений и интересов особенно важно во время перегрузки отношений.

## Снятие стресса с помощью физической активности

Вы, вероятно, знаете, что аэробные упражнения полезны как для тела, так и для разума, но вы можете не знать, как именно помогает физическая активность людям с биполярным расстройством.

- » **Физическая активность ослабляет депрессию, не вызывая мании.** Физическая активность способствует нормализации настроения, не повышая при этом риска возникновения мании (несмотря на то что повышенная физическая активность может быть признаком гипомании).
- » **Физическая активность помогает контролировать вес и общую энергетику организма.** Биполярное расстройство и многие

лекарства, используемые для его лечения, обычно снижают общий уровень энергетики организма и увеличивают вес. Физическая активность поможет вам снизить риск увеличения веса и снижения уровня энергии. Подробнее о контроле веса см. главу 8.

Вам не нужно каждый день пробегать по 5 км и качать железо, чтобы прийти в форму. Если вашей основной целью является регулирование настроения, то ежедневная прогулка продолжительностью 15–20 минут — это все, что вам действительно нужно. С ежедневной прогулкой вы можете сразу начать получать преимущества аэробных упражнений для стабилизации настроения:

- » улучшение сна (во многих случаях);
- » улучшение пищеварения;
- » повышение общего уровня энергии;
- » чувство выполненного долга.



ВНИМАНИЕ!

Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать какую-либо интенсивную программу физической активности, особенно если вы принимаете литий. Когда вы потеете, то теряете жидкость, которая может увеличить концентрацию лекарств в своем организме. В случае с литием повышенный его уровень может вызывать потенциально смертельное состояние. Ваш врач может порекомендовать вам способы снижения рисков.

## Избегание всего вредного

Кофеин, никотин, таблетки для похудения, алкоголь, марихуана и другие виды стимуляторов и ингибиторов формируют настоящий рог изобилия легальных и нелегальных манипуляторов настроения. Если вы запьете свой противотревожный препарат энергетическим напитком и отправитесь на всю ночь танцевать в клубе или сидеть в баре с друзьями, вы можете причинить себе больше вреда, чем даже можете себе представить. Хотя эти вещества могут показаться достаточно невинными, они способны привнести хаос в вашу тщательно составленную комбинацию лекарств и попытки оптимизировать вашу диету и физическую активность.

Ниже приведен список наиболее распространенных веществ, которые могут вызвать проблемы. Этот список не является исчерпывающим, и мы не включили в него множество опасных уличных наркотиков, в том числе метамфетамин

и кокаин, прием которых настолько неправильный во многих отношениях, что их упоминание мы сочли слишком очевидным.

- » **Кофеин:** контролируйте свое потребление кофеина или вообще откажитесь от него. Возможно, вы не захотите полностью отказаться от своей привычки. Просто будьте чувствительны к тому, как это влияет на ваш общий уровень энергии и настроение.
- » **Никотин:** прекратите курить или сократите количество сигарет, которые вы выкуриваете. Это относится и к любителям жевательного табака, и к ревностным поклонникам сигар.
- » **Амфетамины и другие стимуляторы:** *амфетамины* представляют собой усиленные версии кофеина и никотина, которые легко могут вызывать полномасштабные маниакальные эпизоды или психоз. Если у вас есть проблемы с употреблением амфетаминов, поговорите со своим врачом или обратитесь за помощью к местному сообществу, например к Анонимным наркоманам.
- » **Алкоголь:** ограничьтесь одним-двумя стаканами пива или бокалами вина, если вы не можете обойтись без этой привычки, и полностью избегайте алкоголя, если вы принимаете бензодиазепины. Алкоголь может усиливать депрессию, снижать контроль над побуждениями и опасно взаимодействовать с некоторыми препаратами от биполярного расстройства, особенно с литием.
- » **Потеря веса и энергетические добавки:** во многие таблетки для похудения и энергетические тоники подмешивают потенциально опасные стимуляторы — настолько же опасные, как никотин или кофеин. Проконсультируйтесь со своим психиатром, прежде чем принимать какое-либо средство для похудения. Ваш врач может предложить другие подходы, которые несут меньший риск дестабилизации настроения.
- » **Лекарства, отпускаемые без рецепта:** проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать продаваемые без рецепта препараты, независимо от того, насколько безопасными они вам кажутся. Будьте особенно осторожны со следующими лекарствами.
  - **Обезболивающие, такие как ибупрофен,** — избегайте обезболивающих, таких как ибупрофен и напроксен, принимая литий; ваши почки накапливают эти лекарства, и потенциально они могут вызвать повреждение почек.
  - **Противоотечные средства с псевдоэфедрином** — противоотечные средства, такие как псевдоэфедрин (Sudafed), являются

стимуляторами и могут усугубить симптомы мании или депрессии, даже когда в их состав включены успокаивающие агенты.

- **Препараты от кашля, содержащие декстрометорфан,** — избегайте применения декстрометорфана, средства от кашля, принимая селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) (в некоторых случаях люди злоупотребляют этим лекарством, поскольку его высокие дозы вызывают эйфорию; перечитайте инструкции по применению и выберите средство от кашля, в составе которого не используется декстрометорфан).
  - **Средства для сна, отпускаемые без рецепта,** — избегайте безрецептурных средств для сна, если только врач не дал вам на это свое добро.
- » **Травяные и полностью натуральные средства:** ко многим растительным лекарственным средствам мы относимся как к абсолютно безвредным, но они могут оказаться весьма сильными. Будьте особенно осторожны с эфедрой, валерианой, кавой и зверобоем. Вернитесь к главе 9 для получения подробной информации о растительных и натуральных продуктах и всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем добавлять какой-либо ингредиент в свое лекарственное меню.