

17 человек описывают, на что похожа жизнь при биполярном расстройстве

Сара Шустер. (С) Перевод Московченко Д.В.

Хотя большинство из нас знает, что у людей с биполярным аффективным расстройством бывают «периоды взлетов и падений», бывает трудно понять, что именно они значат, поскольку у всех бывает изменчивое настроение, в той или иной степени. Но биполярное расстройство – это не ежедневный переход от счастливого состояния к грустному, при этом расстройстве периоды депрессии и мании могут быть гораздо более серьезными и даже изнурительными.

В свою очередь биполярное расстройство – не то, чего стоит бояться. Есть несколько способов научиться жить с этим, и многие продолжают жить полноценной жизнью обуздав его. Чтобы лучше понять, что такое биполярное расстройство, мы попросили людей из нашего психиатрического сообщества описать, каким оно бывает.

Вот что они сказали:

1. **«Представьте, что вы чувствуете себя на седьмом небе от счастья и эйфории, но при этом вы не в состоянии по-настоящему оценить это состояние, потому что вы знаете, что вскоре (через секунды, минуты, часы или дни) счастье сменится всепоглощающей печалью. Это лишь вопрос времени, когда вы вернетесь к депрессии – тому самому демону, который никогда никуда не исчезал и всегда поджидает за поворотом»,** – Ханна К.

2. **«Иногда мне приходится пропускать работу, потому что я не могу встать с постели, и я весь день хочу умереть (хотя я знаю, что не умру, эта мысль всегда присутствует). На следующий день я не сплю 24 часа, берусь за несколько проектов и трачу больше денег, чем у меня есть, бегаю по делам и люблю жизнь. Это тяжело и непредсказуемо, потому что это не та болезнь, к которой люди относятся с пониманием. Люди смотрят на это как на очень серьезную болезнь и вообще не хотят ее обсуждать»,** – Кейли К.

3. **«Переход между депрессивным и маниакальным состояниями не всегда циклический и плавный. Для некоторых это может быть**

комбинация ярости и маниакального состояния или состояний депрессии и ярости. Или любая комбинация этих элементов. Принимаете или не принимаете лекарства, это в любом случае борьба за сохранения баланса всех эмоциональных состояний». – Тина Б.

4. «Биполярное расстройство не проявляется одинаково у каждого человека с этим диагнозом. То, что вы знаете кого-то, кто знает кого-то с биполярным расстройством, не означает, что мое состояние такое же, как у них, или я переживаю его так же», – Дэвид В.

5. «Постоянная неопределенность. Бывают дни, когда приходит пора депрессии, и вы не можете встать с постели. Бывают дни, когда внутри вас возникает странное ощущение жжения, и вы не можете есть, спать или думать спокойно, и вы чувствуете себя живым и неконтролируемым. А бывают дни, когда вы пытаетесь балансировать между этими крайностями, и для этого все усилия и умения, потому что даже самая малость (вопрос, песня, мысль, которой вы все время зацикливайтесь) может заставить перейти вас из крайности в крайность», – Ливия С.

6. «Это так, будто в один прекрасный момент вы узнали свое будущее и чувствуете, что «да! наконец-то я сделаю что-то со своей жизнью», и вы начинаете представлять себе будущий успех и о том, как окружающие будут вами гордиться, а затем бум! В следующее мгновение все, о чем вы можете думать, это то, что вы ни на что не годны, и что вы ничего не можете сделать со своей жизнью, и в любом случае никто ничего от вас не ждет, и смысл заключается в самой жизни как таковой, и вы просто отпускаете эту маленькую надежду, которая на мгновение осветила твою жизнь», – Иеша И.

7. «Я не уверена, радость это или мания, поэтому я боюсь этого состояния, вместо того чтобы погрузиться в него и получить какое-то удовольствие. А прилив энергии и творчества омрачается бескомпромиссными и несвязными мыслями», – Дженн Р.

8. «Это не так просто, как обычные перепады настроения, через которые проходит каждый. Я борюсь за контроль над своим разумом, чтобы удержаться от «суицидальной себя» и «маниакальной себя». Единственный момент, когда есть «только я», – это когда я стабильно принимаю лекарства и прохожу терапию. До того, как я стабилизировала свое состояние, у меня бывала череда дней, когда я не могла физически встать с постели... и мысли о смерти были настолько подавляющими, что

никакие другие мысли не могли их перебить. Затем, внезапно, меня переполняло огромное количество энергии, но ее было слишком много. Настолько, что я становилась такой беспокойной, злой и импульсивной. Потом были самые плохие дни, когда мое состояние внезапно в течение нескольких часов менялось от суицидального и расстроенного до ощущения, что я бог и могу летать (буквально, таково было мое заблуждение). В те дни, до начала приема лекарств, когда мое альтер-эго немного успокаивалось, я могла притвориться, что живу так же, как и все остальные. Но время от времени в те дни мне приходилось убегать и прятаться, потому что это опять начиналось. Это борьба. Каждый день», – Джули Дж.

9. **«Я прочтала это после 18 часов сна и не принимала душ уже полторы недели. Иногда даже не узнаю себя. Смотрю в зеркало и вижу кого-то другого. Он скрывается в тишине, поэтому вас никто не назовет «сумасшедшим». Каждая эмоция как концентрированный шар, и вы ждете, какое «я» проявится первым»,** – Эшли С.

10. **«Я никогда не знаю, чего ожидать в этот день. Я могу быть очень подавленной и не хотеть вставать с постели целый день, а на следующий день проснуться и прыгать от радости. Часто бывает трудно отличить грусть от депрессии, а счастье от мании. Все очень непредсказуемо»,** – Лисбет Ф.

11. **«Биполярность – это эмоциональные американские горки. Каждый поворот – это новые эмоции. В то время как американские горки переворачивают вас вверх ногами, биполярное расстройство переворачивает жизнь и мир человека с ног на голову. Мы все хотим вскарабкаться на вершину, чтобы почувствовать себя лучше. Когда вы находитесь на вершине и смотрите на крутой спуск вниз, осознавая, что вы идете туда, это оказывает влияние на ваши разум и тело. Это может длиться от нескольких часов до нескольких дней, а во многих случаях и дольше. Чем быстрее спуск, тем страшнее его пережить. То же самое и с биполярным расстройством. Я просыпаюсь, опасаясь того, что может принести мне этот день, и ложусь спать, молясь, чтобы на следующий день мне стало лучше»,** – Эллисон К.

12. **«Раньше я чувствовала, что постоянно воюю с самой собой, наказывая себя за то, что «позволяю себе» впасть в маниакальное или депрессивное состояние. За последний год я научилась немного проще относиться к себе, зная, что многое из этого я не могу контролировать. Но иногда мне кажется, что я**

должна доказать себе и людям, что я сильнее своего диагноза. Уже полтора года, рецидива пока нет. И у меня здоровый, счастливый 5-месячный малыш!» – Мария Х.

13. «Биполярное расстройство – это как сидеть за рулем машины со сломанной педалью газа. Вы контролируете рулевое управление, но не можете сбавить скорость. Вы не хотите быть в машине, но вы застряли там и осознаете это. Таким образом, вы пытаетесь избегать и не задевать других людей как можно дольше, но невозможно не задеть всех. Между тем вы напуганы, плачете и чувствуете собственное одиночество в этой неконтролируемой машине, просто молитесь о том, чтобы избавиться от нее, только чтобы не оставаться в машине больше, чтобы избежать ущерба, который вы причинили другим людям. Итак, вы кричите «простите» каждому, кого ударили, но они вас никогда не услышат. Даже если они могли бы вас услышать, вы абсолютно четко понимаете, что они бы не стали слушать. Этот автомобиль продолжает набирать скорость, поскольку все больше и больше людей убегают с вашего пути, а дороги перекрываются, вы остаетесь путешествовать в одиночестве в своем неконтролируемом автомобиле », – Хелена Х.

14. «Биполярное расстройство – это то, с чем можно жить и справиться. Я усвоила это и всегда стараюсь помнить об этом. Но также с этим трудно жить, и почти так же трудно объяснить. Биполярное расстройство – это неуверенность в том, действительно ли радость является радостью, или признак надвигающейся мании. Есть сомнения, что расстраиваться из-за чего-то нормально, или что у вас может быть плохой день, потому что вы боитесь, что это может стать началом депрессии. Это и моменты сомнения, и даже полного неверия в то, что у вас действительно биполярное расстройство, и уверенности в том, что все это фикция, что эти лекарства и изменения в жизни совершенно не нужны. Это попытки примириться с тем фактом, что биполярное расстройство не может остаться в прошлом, даже когда вы в стабильном состоянии, вы не можете сказать: «У меня было биполярное расстройство». Оно будет у вас всегда», – Эбигейл Дж.

15. «Для меня это все равно, что идти по освещенному туннелю, а затем внезапно наступает темнота... ты чувствуешь себя, что попал в ловушку, испуг и тревогу, не зная, загорится ли снова свет и когда это случится. Вы чувствуете себя потерянным и одиноким, не зная, что вас ждет в темноте. Часто кажется, что

было бы легче просто перестать двигаться вперед и позволить тьме поглотить вас. Я постоянно борюсь, чтобы найти свет снова», – Даниэль С.

16. «Это похоже на борьбу двух душ за одно тело».», – Чино Г.

17. «Это похоже на бесконечный цикл прослушивания музыки. Высокие ноты такие высокие, а низкие – настолько низкие, что никто из окружающих не может их услышать. Иногда мне нравится музыка, я растворяюсь в ней, я танцую так, как будто она играет для меня и только меня одной. Иногда она меня преследует, злобно и безжалостно побуждает танцевать с дьяволом. Хотя иногда, в большинстве случаев, музыка – это просто музыка, под которую могут танцевать все, и я – это я. Это мое любимое состояние», – Люси Д.

В настоящее время Унифицированный трансдиагностический протокол активно применяется для помощи пациентам с БАР (Наибольшая эффективность для пациентов с БАР II).

Психотерапия с использованием Унифицированного протокола и психофармакотерапии с использованием Унифицированного протокола показала, что у пациентов отмечается значительно большее снижение с течением времени симптомов тревоги и депрессии (d Коэна $> 0,80$). Исходные уровни невротизма, воспринимаемого аффективного контроля и способности регуляции эмоций предсказывали величину изменения симптомов только для группы Униф. протокол + психофармакотерапия. Более сильное изменение воспринимаемого контроля эмоций и навыков регулирования эмоций предсказывало большее изменение симптомов, связанных с тревогой и депрессией. Лечение с Униф. протокол + психофармакотерапия было высоко оценено с точки зрения удовлетворенности пациентов и привело к значительно большему улучшению показателей тревожности и депрессии по сравнению с психофармакологическим лечением.

(Ellard KK, Bernstein EE, Hearing C, Baek JH, Sylvia LG, Nierenberg AA, Barlow DH, Deckersbach T. Transdiagnostic treatment of bipolar disorder and comorbid anxiety using the Unified Protocol for Emotional Disorders: A pilot feasibility and acceptability trial. *J Affect Disord.* 2017 Sep;219:209-221. doi: 10.1016/j.jad.2017.05.011. Epub 2017 May 10. PMID: 28577505; PMCID: PMC5571649.)