БЕСПОКОЙНЫЙ УМ: МОЯ ПОБЕДА НАД БИПОЛЯРНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

Откровенная биография Кей Джеймисон, профессора психиатрии университета Джона Хопкинса, США, посвящена рассказу о жизни с биполярным расстройством. Издательство «Альпина Паблишер» впервые публикует книгу «Беспокойный ум: моя победа над биполярным расстройством», ранее ни одна из книг автора не переводилась на русский язык.

Кей Джеймисон честно и без прикрас описывает свой опыт жизни с тяжелой формой маниакально-депрессивного психоза (другое название биполярного аффективного расстройства).

Впервые расстройство дало о себе знать еще в подростковом возрасте, когда Кей переехала вместе с семьей в Калифорнию. Приступы мании и депрессии продолжились и во время учебы в колледже в Лос-Анджелесе, где автор училась на врача. Джеймисон переключилась на психологию, осознав, что маниакальные эпизоды не позволяют ей выдерживать строгую дисциплину, необходимую для учебы в медицинском колледже. Во время обучения на факультете психологии, автор особенно интересовалась вопросами аффективных расстройств и непостоянства настроения. Но, только окончив обучение и начав работать преподавателем психологии в Калифорнийском университете, Кей осознала наличие биполярного расстройства у себя. Диагноз подтвердил психиатр, и автору назначили так называемую «сочетанную терапию», которая предполагает прием лекарств и психотерапию. Кей было прописано стандартное средство, использующееся для купирования перепадов настроения, литий. Однако она несколько раз отказывалась принимать препарат, так как он отрицательно влиял на моторику и умственную деятельность. Один случай острого приступа депрессии, в который Кей совершила попытку самоубийства путем передозировки лития, заставил ее пересмотреть свою позицию и начать регулярно принимать лекарства.

«Все требовало огромных усилий. Чтобы просто помыть волосы, требовались часы, потом я еще долго чувствовала себя измотанной. Сделать кубики льда было слишком сложно. Иногда я спала в уличной одеже, не находя сил ее снять». – Так автор описывает депрессивный эпизод.

Мания характеризуется чрезмерной склонностью к приятной деятельности. Многие люди, страдающие биполярным расстройством, отказываются от лечения именно благодаря «плодотворным» сторонам мании, ведь в этом состоянии производительность труда зашкаливает, и человек способен свернуть горы. Отрицательным моментом является то, что за периодом бурной деятельности и потоком энергии неизменно наступает депрессивный эпизод.

Биполярное аффективное расстройство (БАР) – весьма «популярное», если так можно выразиться, заболевание. Оно активно демонстрируется в фильмах и сериалах, яркий тому пример – главная героиня сериала «Родина», агент ЦРУ, Кэрри Мэтисон. Биполярное расстройство часто метафорически сравнивают с американскими горками, ведь оно погружает человека в два контрастных состояния – депрессии и мании. Эпизоды могут быть достаточно длительными, вплоть до полугода. Если расстройство начинается с депрессивного эпизода, часто диагноз ставится неверно, и вплоть до эпизода мании БАР принимают за большое депрессивное расстройство, что затрудняет лечение. Самым быстрым и эффективным способом отличить БАР от депрессивного расстройства является МРТ, так как на томографии эти два расстройства выглядят по-разному.

Замечательная, смелая книга «Беспокойный ум» профессора психиатрии Кей Джеймисон будет интересна всем, кто интересуется вопросами клинической психологии и психиатрии, а также

консультирующим психологам, ведь данная книга позволяет составить предельно четкую картину о жизни с биполярным расстройством.

Написано на основе книги: Беспокойный ум: Моя победа над биполярным расстройством / Кей Джеймисон ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2017. – 226 с.

Автор: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор статьи: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: биполярное аффективное расстройство, маниакально-депрессивный психоз, биполярное расстройство личности, депрессия, мания, психическое расстройство

Источник фото: ozon.ru