ПсиБлог

Биполярное расстройство психики

«Крайности – это сигнал. Если в одну минуту вы чувствуете, что способны преуспеть во всём, а в следующую поглощены самобичеванием, скорее всего, это биполярное расстройство».

ПСИБЛОГ.РФ

Биполярно-аффективное расстройство (БАР) характеризуется перепадами настроения между повышенной активностью (мания или гипомания) и чувством печали или грусти (депрессия). Каждый из этих эпизодов может длиться часы, дни, недели или месяцы. Перепады настроения могут быть смешанными, и человек может чувствовать себя одновременно в приподнятом настроении и в депрессии. Часто люди с БАР не догадываются о своём расстройстве, принимая симптомы за «хорошее» и «плохое» настроение.

- *Более 5 миллионов жителей США страдают БАР, примерно столько же в России*
- *Если среди симптомов отсутствует тяжелейшая мания, БАР трудно диагностировать*
- *Примерно 1 из 5 человек с диагнозом БАР в то же время страдает пограничным расстройством личности.*

Определяющим симптомом биполярного расстройства является наличие серьезных перепадов настроения — эпизодов взлётов и падений. Во время взлётов человек чувствует, что он «на вершине мира» и способен воплотить задуманное любого масштаба; он объят желанием сделать миллион вещей сразу.

30-летний американец о своих «подъёмах»:

«*Мне нравятся эпизоды мании: в эти моменты я оптимистичен, как никогда. Вы врежетесь на машине в мой дом, а я отвечу: «Прекрасное время, чтобы построить что-то новое!". В этот период я креативен, и стараюсь заработать на этом. Я берусь за любую идею!*

Больше всего мне нравится развлекать людей, заставлять их смеяться – вести себя, как клоун. Я получаю невероятное удовольствие от смеха и улыбок – они делают меня непобедимым.

Каждое утро я просыпаюсь с готовностью к работе, даже если ночью много поспать не удалось. Мне и не нужно много сна, чтобы быть активным. Я встречаюсь с друзьями, нахожусь на подъёме, делаю всё запланированное и даже больше. И я много говорю. Я повсюду, я доминирую в каждом разговоре. Мне говорили, что я говорю слишком быстро и быстро меняю темы, многие за мной не успевают. Иногда я сам за собой не успеваю».

Депрессия:

«*Когда я в депрессии, я хочу, чтобы меня оставили в покое. Я хочу, чтобы все испарились. Не хочу никуда ходить, никого видеть, ничего делать. Что бы я ни делал, мне говорят, что я не прав. Так что проще прятаться.*

Невыносимо видеть, как люди проживают свои счастливые жизни, это напоминает мне о моём расстройстве и о том, что у меня никогда не будет такой стабильности. Хуже всего слышать от тех людей, которых я «развлекаю» в периоды мании, о том, что я вдруг тихий. Они не пытаются меня подбодрить или поднять настроение, им просто снова нужен клоун. Это бесит.

Я не могу работать, встречаться с друзьями и заниматься спортом – меня раздражают мельчайшие детали, я представляю худшие сценарии, и желание совсем отпадает.

Я постоянно ворчу и всем недоволен. Я размышляю о суициде и однажды предпринимал попытку. Но чем больше я узнаю о расстройстве, тем лучше понимаю, что депрессия – временное состояние, и что я не всегда мыслю чётко в такие периоды. Это напоминание удерживает меня от глупостей».

В промежутках:

«*Именно так я представляю себе жизнь всех остальных – обычных людей. Я просыпаюсь утром и чувствую себя нормально. У меня нет пессимистичных фантазий по поводу моего дня. Я иду на работу, выполняю задания, у меня много энергии в течение дня.*

Я могу пережить трудности обычного дня и не схожу с ума из-за мелких проблем. Мелочи радуют меня, и я не тревожусь за будущее.

В такие моменты мне кажется, что я именно такой на самом деле, а не лунатик, который носится, как заведённый, и не беспомощное существо.

Я бы хотел остаться в этой фазе, но я знаю, что этого не случится. Я смирился с переменами настроения, и стараюсь наслаждаться спокойными временами, когда они наступают».

На ранних стадиях биполярного расстройства симптомы могут быть замаскированы под проблемы, не связанные с психическим расстройством. Например, они могут напоминать поведение, указывающее на употребление алкоголя или наркотиков, или переживания из-за неудач в школе или на работе. Биполярные симптомы не приходят внезапно и не проходят быстро – они проявляются стойко и оказывают серьёзное влияние на жизнь человека. Человеку с этим расстройством иногда ошибочно диагностируют депрессию, потому что в его поведении превалируют гипоманиакальные эпизоды и отсутствуют маниакальные (гипоманию нередко принимают за нормальную целенаправленную деятельность, поэтому верно оценить ситуацию может только специалист в области психического здоровья).

СИМПТОМЫ БАР

Во время мании:

- чрезмерная радость и подъём настроения на протяжении длительного времени
- легкая возбудимость, которая часто описывается как «нервозность» и «раздражительность»
- быстрая речь, быстрые мысли
- потеря концентрации
- помутнение сознания
- нереалистичная уверенность в своих силах и возможностях
- опасное поведение, такое как опасное вождение, незащищённый секс, неоправданные траты, высокие ставки
- повышенный уровень активности

- снижение аппетита, потеря веса
- обесценивание сна

Во время депрессии:

- ощущение тоски и безнадежности на протяжении долгого времени
- изоляция от друзей и семьи
- потеря интереса к привычным занятиям
- чувство вины и низкая самооценка
- нарушение аппетита, потеря или увеличение веса
- сильная усталость и недостаток энергии
- медленная речь
- проблемы с памятью, концентрацией и принятием решений
- суицидальные мысли или попытки, размышления о смерти

Симптомы, как правило, проявляются в позднем подростковом или раннем взрослом возрасте, но также могут возникнуть у детей. Женщины чаще мужчин получают биполярный диагноз, причины этому не ясны. Панацеи пока не существует, однако терапевтические беседы и модификация поведения могут помочь справиться с симптомами. Существуют также лекарства, облегчающие вторичные симптомы – тревожность и депрессию. Без должного лечения симптомы ухудшаются, и человек испытывает полноценные маниакальные и депрессивные эпизоды.

> *«Иногда я даже не могу пошевелиться. Я сплю по 10-12 часов».*
>
> *«Мой опыт БАР был изматывающим и болезненным. Я обнаружила преимущества в креативности, энергии и эйфории, приходящей с манией. Я долго не понимала, что это мания».*

Если эта проблема коснулась вас или ваших знакомых, вы знаете, что она кардинально меняет жизнь человека. Люди с биполярным расстройством испытывают трудности в поддержании личных и профессиональных отношений, что привносит в их жизнь чувство изоляции, что в свою очередь усугубляет симптомы. К счастью, в наше время развита информационная сеть, которая объединяет экспертов в области психического здоровья и людей, страдающих БАР, а также их близких. Люди имеют возможность делиться опытом и получать поддержку на форумах и специальных сайтах.

Кроме того, создаются приложения на телефон, способные облегчить жизнь людям с БАР. Обучающие приложения, помогающие близким понять симптомы и выбрать способ действия; приложения-дневники, позволяющие следить за настроением и мыслями и фиксировать перемены и их триггеры; а также программы медитации и релаксации. Некоторые уникальные приложения используют слышимые частоты мозговых волн, чтобы помочь людям получить контроль над их настроением, болью, стрессом.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья создана по материалам:

1) Brian Krans, In their shoes: understanding what bipolar disorder feels like. Health Line, March 15, 2016.
2) Healthline Editorial Team and Kathryn Watson, Could it be bipolar? 7 signs to look for. Health Line, May 18, 2016.
3) Elizabeth Renter, The best bipolar disorder apps of 2016. Health line, June 20, 2016.
4) http://bipolardizorder.livejournal.com/1218.html