

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ЗАБОТЛИВО

«Ресурсов для лиц, страдающих биполярным расстройством, ничтожно мало, но еще меньше их для тех, в чей близкий круг входят такие люди. Джули А. Фаст и Джон Д. Престон собрали воедино ценный ресурс для семей и опекунов лиц, страдающих биполярным расстройством. Всесторонне подойдя к данной проблеме, авторы предлагают практические рекомендации, которые позволят читателям оказать помощь любимым людям. Что еще более важно, эта книга способствует тому, чтобы читатели не забывали заботиться о себе и своих отношениях».

*Шери ван Дейк, магистр соц. наук, сертифицированный соц. работник, психотерапевт и автор «Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder», «The Bipolar Workbook for Teens» и других книг*

«Работа, проведенная Джули А. Фаст и Джоном Д. Престоном, по составлению повторного издания пособия для пар, борющихся с биполярным расстройством, действительно впечатляет. Они делают все возможное, чтобы люди с подобным диагнозом не оставались с ним один на один. Положения, предлагаемые в книге, создают почву для выстраивания эффективного общения внутри пары без взаимных обвинений, и это взаимодействие помогает проработать сложности межличностного общения. Эта книга обязательна к прочтению для столкнувшихся с подобными проблемами».

*Расс Федерман, д.ф.н., член АСПП, директор консультационного психологического центра при Университете Виргинии и автор «Facing Bipolar»*

«Меня сильно впечатлила эта чудесная книга. Я обязательно буду рекомендовать ее партнерам моих пациентов, чтобы облегчить их ежедневную борьбу».

*Стивен Юргенс, д.м.н.*

«Эта книга — не просто учебник по биполярному расстройству. Это путеводитель, написанный самыми добрыми словами, какие только возможно найти. Откройте любую страницу и обратите внимание на интонацию, на мудрость, которая присуща только тем, кто пережил подобное. Поддерживать отношения с человеком, страдающим этой болезнью, — настоящее испытание. Вам понадобится пособие, и вы не найдете никого лучше Джули А. Фаст и Джона Д. Престона. Не существует более точных рекомендаций, чем предложенные авторами. Книга является эмоционально грамотной, и для меня особая честь — возможность ее прочитать».

*Джеймс Фелпс, д.м.н., специалист по аффективным расстройствам в Самаритянском центре душевного здоровья в Корваллисе, штат Орегон, и автор книги «Why Am I Still Depressed?»*

«С помощью этой книги партнеры людей, страдающих биполярным расстройством, смогут лучше понять сложности, с которыми те сталкиваются. В ней даются ясные и конкретные рекомендации о том, как поддерживать здоровье их возлюбленных и преодолевать трудные периоды жизни».

*Рут Уайт, д.ф.н., магистр общественного здравоохранения, магистр соц. наук, адъюнкт-профессор социальной работы в Университете Сиэтла и автор книги «Bipolar 101»*

Джули Фаст \ Джон Престон

# ПОЧЕМУ С ТОБОЙ ТАК ТРУДНО

как любить людей  
с неврозами, депрессией  
биполярным расстройством

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Ф26

Julie A. Fast and John D. Preston, Psy.D  
LOVING SOMEONE WITH BIPOLAR DISORDER,  
Second Edition

Copyright 2012 by Julie A. Fast, John D. Preston,  
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 9460

**Фаст, Джули.**

Ф26 Почему с тобой так трудно. Как любить людей с неврозами, депрессией и биполярным расстройством / Джули Фаст, Джон Престон ; [перевод с английского Т. И. Порошиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-199096-1

Отношения, в которых один из партнеров страдает от психического расстройства, требуют особых усилий. В кризисные моменты вся ответственность ложится на второго: он должен следить за домом, финансами и детьми — и при этом держать свой страх внутри. Иногда это становится настоящим испытанием, требующим мужества, терпения и полной самоотдачи. Цель этой книги — помочь свести трудности к минимуму. Она предлагает комплексный план лечения, в который входят не только медикаменты, но и особый режим питания, сна, физической нагрузки и образа жизни. Конкретные практические советы и упражнения позволят предсказать и предотвратить симптомы надвигающейся болезни, а также наладить личные отношения с любимым человеком.

УДК 616.89  
ББК 56.14

© Порошина Т.И.,  
перевод на русский язык, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-199096-1

*Посвящается Ивану Канису  
и Джулии Грей Альверсон  
Дж. Ф.*

*Посвящается Лорен Престон  
Дж. П.*



# Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	15
--------------------	----

## ГЛАВА 1

ПЕРВЫЕ ШАГИ.....	18
Вы устали?.....	18
Что такое комплексный план лечения?.....	19
Правильный диагноз.....	20
Как вовлечь своего партнера.....	21
Реальность биполярного расстройства.....	22
Эта работа требует времени.....	23
Несколько полезных советов.....	25
Заключение.....	27

## ГЛАВА 2

ПРИОРИТЕТ НА ЛЕЧЕНИЕ БИПОЛЯРНОГО РАССТРОЙСТВА.....	28
Что такое «приоритет на лечение биполярного расстройства»?.....	29
Заложите надежный фундамент.....	29
Подумайте о биполярном расстройстве трезво.....	30
С какими основными проблемами вы сталкиваетесь?.....	32
Самостоятельная работа.....	35
Потребности, а не наказание.....	35

## Содержание

Определение целей.....	36
Что такое цели?.....	36
Проекция ваших целей на будущее.....	41
Мыслите позитивно.....	43
ГЛАВА 3	
МУЛЬТИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО .....	45
Виды биполярного расстройства.....	47
Многоликость биполярного расстройства.....	49
Основные симптомы биполярного расстройства .....	55
Психоз.....	56
Ярко выраженные гнев и раздражительность.....	61
Тревожность .....	62
Чувство перевозбуждения (переполненности эмоциями).....	63
Проблемы с сосредоточенностью, вниманием и концентрацией.....	64
Суицидальные мысли и попытки самоубийства .....	65
Самоповреждающее поведение .....	66
Ипохондрия.....	67
Категоризация основных симптомов вашего партнера .....	68
ГЛАВА 4	
ОСНОВЫ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ.....	72
Лекарства, применяемые при биполярном расстройстве .....	75
Осторожнее со стимуляторами.....	77

Заключения по исследовательскому проекту «СТЕР-BD»: Структура равна стабильности.....	78
Что необходимо знать о медикаментозном лечении биполярного расстройства.....	81
Коротко о побочных эффектах.....	83
Разумный подход к побочным эффектам.....	84
Фармакотерапия: использование медикаментов для лечения заболевания .....	85
А что делать вам? .....	91
Шесть причин, по которым люди, страдающие биполярным расстройством, отказываются принимать лекарства.....	93
Помните, что люди могут меняться, а жизнь улучшаться.....	102
Придется ли вашему партнеру принимать медикаменты всю жизнь? .....	103
Ваше право знать о лечении вашего партнера и участвовать в нем .....	104
Вашему партнеру с биполярным расстройством может стать лучше .....	106
 ГЛАВА 5	
КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ.....	110
Создаем собственный план комплексного лечения .....	111
Находим конкретные симптомы внутри категорий .....	112
Как пользоваться этим списком симптомов.....	120

## Содержание

### ГЛАВА 6

СПИСОК «ЧТО РАБОТАЕТ» .....	126
Коротко об этой непростой болезни.....	127
Займитесь тем, что работает: ищите то, что не работает .....	129
Создаем список «Что работает».....	130
Пример списка «Что работает».....	144

### ГЛАВА 7

ТРИГГЕРЫ БИПОЛЯРНОГО РАССТРОЙСТВА .....	150
Ищем источник.....	151
Симптомы — это плоды, а триггеры — семена .....	151
Находим триггеры: модифицируем и прекращаем действие симптомов биполярного расстройства .....	153
Почему ваш партнер чертовски чувствителен?.....	155
Корневой триггер .....	156
Коротко о триггерах.....	158
Поиск триггеров мании у вашего партнера .....	160
Как изменить и пресечь триггеры биполярного расстройства .....	173
Как вы можете помочь .....	173
Надежды на будущее.....	180
Корневой триггер: заключительный пример.....	181

### ГЛАВА 8

ПАРА БЕРЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ .....	187
Та еще поездочка.....	188
Что с ней не так?.....	189

Шаг первый: сделать приоритет на лечении биполярного расстройства.....	190
Шаг второй: разделить биполярное расстройство на основные категории симптомов.....	195
Шаг третий: перечислить симптомы раздражительности Пэм.....	199
Шаг четвертый: создать список «Что работает».....	203
Знакомство с новыми инструментами.....	208
Шаг пятый: выявить триггеры.....	209
Шаг шестой: остановить триггеры.....	215
Как Пэм и Карлос живут сегодня.....	219
ГЛАВА 9	
БИПОЛЯРНЫЙ РАЗГОВОР.....	224
Биполярный разговор — это знак.....	226
Ключевой комментарий.....	231
Не дайте себя обмануть!.....	233
Ответ вместо реакции дается не сразу.....	239
Пол и Сюзан прекращают биполярные разговоры.....	241
Как предотвратить биполярные разговоры.....	246
ГЛАВА 10	
ВАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО.....	251
Страх.....	253
Непривлекательность.....	254
Злость.....	256
Давление.....	257

## Содержание

Чувство вины .....	259
Фрустрация .....	260
Ощущение западни.....	261
Грусть .....	263
Отчаяние.....	264
Страх госпитализации .....	265
Одиночество .....	266
Перемены возможны.....	267
Подходящее время для разговора с партнером.....	270
ГЛАВА 11	
РАБОТА И ДЕНЬГИ.....	273
Работа .....	275
Деньги.....	280
Маниакальные траты .....	282
Решение денежных проблем .....	286
У вашего партнера тоже есть чувства .....	292
Как помочь партнеру .....	293
ГЛАВА 12	
С-Е-К-С .....	300
Приоритет на лечение биполярного расстройства .....	301
Конец отношений.....	309
Прощение .....	310
По тонкому льду.....	312
Советы по улучшению интимной жизни .....	314

ГЛАВА 13

А КАК ЖЕ ВЫ?.....	320
В болезни и в здравии.....	321
У вас всегда есть выбор.....	327
Просьба о помощи.....	331
Итак, а как же вы?.....	338

ГЛАВА 14

СУРОВАЯ ПРАВДА

О БИПОЛЯРНОМ РАССТРОЙСТВЕ.....	341
Прошлое причиняет боль.....	342
Принятие и утраты.....	343
Отпустите прошлое.....	344
Ваш партнер не изменится.....	346
Ваш партнер слишком болен, чтобы измениться (прямо сейчас).....	348
Семья партнера не помогает.....	348
Люди будут говорить глупости.....	351
Побочные эффекты медикаментов.....	351
Без должного лечения биполярное расстройство всегда создает проблемы.....	355
Всему есть предел.....	356
Дети вас услышат.....	357
Когда биполярное расстройство слишком сильно.....	361
Когда вашему партнеру станет лучше.....	363
Всегда задавайте неудобные вопросы.....	364

## Содержание

### ГЛАВА 15

#### КАК ВНЕСТИ СМЕХ И РАДОСТЬ

В ВАШИ ОТНОШЕНИЯ..... 366

    Займитесь любимым делом..... 368

    Антибиполярная зона..... 368

    Смейтесь над серьезными вещами..... 375

    «Как будто бы»..... 376

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МЫСЛЬ..... 380

ПРИЛОЖЕНИЕ..... 382

    Краткий обзор медикаментов..... 382

    Стабилизаторы настроения..... 383

    Нейролептики..... 392

    Антидепрессанты..... 397

    Противотревожные препараты..... 402

    Другие медикаменты..... 405

ИСТОЧНИКИ..... 410

    Книги..... 410

    Сайты..... 410

    Ссылки..... 411

ОБ АВТОРАХ..... 413

# Благодарности

Я прожила с биполярным расстройством более двадцати лет, прежде чем создала комплексный план лечения, который ежедневно помогает мне сохранять стабильное состояние, и получила знания, которыми я делюсь в этой книге. Последние десять лет я живу с Иваном Канисом, и я никогда не смогу подобрать слова, которые в полной мере выразят ему мою бесконечную благодарность за любовь и поддержку. Как и в любой паре, где оба партнера страдают биполярным расстройством, у нас были подъемы и спады, но мы справились. У нас очень крепкие отношения. Мы являемся живыми примерами того, что люди с запущенной формой болезни могут оставаться здоровыми и достаточно стабильными при использовании комплексного плана лечения.

Мне бы хотелось поблагодарить мою семью, особенно Ребекку Альверсон, Эда Фаста, Эллен Шлотфельдт и Дэвида Грейсона Фаста за то, что позволили мне пожить у них, пока я работала над этой книгой. Они не всегда меня понимали, но пытались. Мне бы хотелось поблагодарить свою писательскую группу в Портленде, штат Орегон, за компанию, которая была мне так нужна во время моей уединен-