

Евгения Макарова

БАР не приговор!!!

Как научиться с этим жить...



Евгения Макарова

**БАР не приговор! Как
научиться с ЭТИМ ЖИТЬ**

«Автор»

2023

Макарова Е. С.

БАР не приговор! Как научиться с этим жить / Е. С. Макарова —
«Автор», 2023

Книга не только поможет распознать первые признаки и симптомы
биполярного аффективного расстройства, но и разобраться в своем состоянии,
когда уже поставлен этот диагноз.

© Макарова Е. С., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...	6
Первый тревожный звонок (апрель 2018).	7
Замена лечащего врача – результатов нет (февраль 2019)	10
ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОГРЕСИРУЕТ!!!	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Евгения Макарова

БАР не приговор! Как научиться с ЭТИМ ЖИТЬ

ВВЕДЕНИЕ

Мысль начать писать книгу на эту тему возникла у меня давно, года 3 назад, и, наверно, тогда было бы легче это сделать, пока все события только разворачивались.

Сейчас с момента начала моего заболевания прошло почти 4 года... Но окончательное решение о том, чтобы вслух признаться в своем непростом состоянии, я приняла после прочтения похожих книг на тему биполярного аффективного расстройства. В них люди с таким же заболеванием рассказывали о том, как живут с этой непростой болезнью. Они рассказывали, как влезали в многомиллионные долги, когда пытались подстроиться под фазу мании, и совершали попытки самоубийства в фазу депрессии. БАР – это сложная болезнь, малоизученная, и схему лечения врач подбирает каждому пациенту индивидуально... Все лекарства продаются по рецепту, ведь прием неправильной дозы может привести к непредсказуемым последствиям. Аффективное расстройство лечится и в амбулаторных, и в стационарных условиях, под круглосуточным наблюдением врачей, все зависит от тяжести и степени заболевания.

Прочитав, так сказать, исповеди других «БАРников», я поняла, что таких больных много, может быть тысячи, просто не каждый готов в этом признаться... А еще я почерпнула для себя очень много важных вещей: нельзя бросать лечение, если стало лучше; нельзя надеяться только на свои силы и отказываться от помощи близких людей, а самое главное: БАР – это не временный диагноз, это образ жизни, который придется поддерживать постоянно, а не только когда тебе стало плохо...

Другими словами, если от простуды ты вылечился и перестал пить жаропонижающие, антибиотики и витамины, то БАР не излечимая болезнь, от нее нельзя избавиться полностью и навсегда, можно лишь выйти в ремиссию (да, как наркоманы и алкоголики).

В своей книге я хочу подробно написать о том, как начиналась и развивалась моя болезнь, что послужило ее катализатором, и какие первые признаки были мной упущены, что в итоге чуть не стоило мне жизни...

Также я привожу цитаты из книг других БАРников, которые я прочитала перед тем, как сесть за написание своей. Мне кажется, что все мы по-разному понимаем свою болезнь и по-своему пытаемся помочь себе, но самое главное – мы живем, идем вперед, боремся со своим диагнозом и одновременно его принимаем...

Сейчас я уверена в себе, в своем состоянии, в поведении, и знаю, как реагировать на то или иное проявление БАР, а ведь всего лишь пару-тройку лет назад я думала о том, чтобы оформить инвалидность...

Конечно, я не рассказываю о своем недуге каждому встречному, многие мои знакомые, друзья и коллеги по работе не знают, через что я прошла совсем недавно, но как ни странно, они привыкли к моему неравномерному настроению, и стараются не обращать внимания. И за это я очень благодарна им, стараясь чаще улыбаться, дарить хорошее настроение и позитивные эмоции. В то же время я постоянно работаю над собой, над своим отношением к жизни, к миру, к окружающим меня людям. Спасибо всем, кто верил и продолжает верить в меня, поддерживает мои стремления и надежды, и в итоге дает мне силы не только чего-то достигать, а просто ЖИТЬ!

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...

«Я всегда жила, будто в аквариуме и однажды решила, что раз уж люди всё равно не перестанут меня обсуждать, то я расскажу о себе всё сама и сделаю это лучше, чем другие. Это мой способ справиться с ситуацией».

Керри Фишер.

Дорогие мои читатели, чтобы Вам было понятно, как я пришла к тому, что мне поставили такой непростой диагноз, книгу я буду писать в виде дневника, в хронологическом порядке расставляя по полочкам все события тех далеких, но от этого не менее ужасных дней...

Первый тревожный звонок (апрель 2018).

Начнем по порядку. 2016 год... В то время я состояла на государственной службе, и работала в суде уже несколько лет. Работа в должности начальника отдела была сложная, ответственная, и во многом зависела от посторонних людей. Постоянный недосып, хроническая усталость, проблемы в личной жизни (развод со вторым мужем) – все это привело к тому, что я начала часто выпивать. С должности начальника отдела меня сместила более наглая коллега, а я вернулась на прежнее место в качестве помощника судьи, что не добавило мне ни уверенности, ни самооценки, ни желания развиваться дальше.

Понимая, что ничего хорошего мне уже не светит, в начале 2017 года я перевелась в суд выше уровнем, хоть и на прежней должности – помощник судьи. Сначала перемены окрылили меня настолько, что все стало налаживаться: появился любимый человек, я начала вести здоровый образ жизни, подружилась с новыми коллегами...

Проработав почти 1,5 года в таком ритме, я вдруг обратила внимание на то, что моя непосредственная начальница (судья, у которой я работала помощником) вдруг стала меня, как это называется, гнобить: «ты тупая», «зачем вообще пришла в юриспруденцию», «это не твое», «сколько тебя можно учить» и т.д. Впоследствии я узнала, что в тот период у нее были большие проблемы в семье, развод с мужем и раздел имущества, а всю свою злость и неудовлетворенность она срывала на мне.

В апреле 2018 года я впервые очень сильно заболела: у меня отказали почки, и я ушла на больничный. Находясь дома, я проанализировала свое состояние, почему вообще в последнее время я стала плохо спать, сильно похудела и находилась в постоянном стрессе? Ответ нашелся сам собой: меня ненавидели! мне портили жизнь! на мне срывали злобу!

Потратив на судебную систему 7 с лишним лет (с 2011 по 2018 годы), я впервые задумалась об увольнении. И я сделала это: в конце июня 2018 года, уйдя в отпуск, просто пошла и написала заявление. Я бежала как крыса: сменила номер телефона, не сообщила судье об уходе, которая тоже находилась в отпуске, и радостно потирала руки, когда мне передали, что она очень удивлена моим увольнением!

С июня я просидела дома до октября. Временами я проваливалась в запой, истерила, даже хотела прыгнуть с балкона. Моя семья была в шоке, не понимая, как мне можно помочь. Я считала, что превращаюсь в алкоголичку, и меня уже ничего не спасет. К врачам, естественно, мы не обращались, методы лечения никакие не применяли, и постепенно я опускалась все ниже и ниже, на самое дно своего существования...

Состоя на учете в центре занятости населения и получая мизерное пособие по безработице, работу я не искала от слова совсем. У меня не было сил. Появилась тревожность, страх никогда не найти работу, остаться без денег, потерять свой статус, да спиться в конце концов!

Сейчас, спустя время, я понимаю, что это был первый тревожный звоночек, который нельзя было упускать. Обратившись в этот период к врачу, я бы намного легче перенесла изменения в своей жизни. Но мне даже в голову не приходило попросить помощи. Я считала, что найду новую работу и все автоматически наладится. Не тут-то было. Все стало только хуже.

Один шаг до взрыва – обращение в клинику (октябрь – декабрь 2018)

Наконец-то я нашла другую работу! Как я радовалась! Во-первых, снова на госслужбе (чего греха таить, работа на государственной должности придавала мне уверенности). Во-вторых, по специальности (помощник юриста). В-третьих, мне понравилась такая добрая и улыбчивая начальница, которая, улыбаясь, говорила: «потихоньку начнем вместе работать, что непонятно я тебе помогу и все объясню»! Как же я ошибалась! Но начну по порядку.

Когда я только пришла устраиваться на службу (назовем это так), то узнала, что моя непосредственная работа связана с закупками. То есть, грубо говоря, два раза в год я должна сделать

заявки в специальной программе на перевозку призывников-срочников, оформить договоры и, гуляй Вася! Ну, думаю, какая красота! Ну и что, что у меня не было ни грамма знаний в этой области, а за ошибки в работе предусмотрены приличные штрафы. Как это работает, и откуда ноги растут, я узнала потом.

С первого же дня работы я поняла, что дела по закупкам в организации ведутся, как попало. За полгода на моей должности сменилось несколько таких же сотрудников, каждый из которых накосячил, как мог, и свалил.

Я начала изучать законодательные нормы, которыми регулируется закупочная деятельность (в самом конце «своей закупочной деятельности» я узнала, что люди этому учатся годами, ходят на специальные курсы и имеют удостоверения специалиста). Столько информации просто не умещалось в моей голове... Но я надеялась, что мне поможет моя «добрая начальница».

Через несколько дней она стала нагружать меня работой, которую я в принципе, не понимала, а других специалистов, знающих все тонкости и подводные камни моей «специфической» должности, просто не было. Постепенно я начала нервничать, сомневаться в правильности выполнения своих действий, перестала спать ночами, похудела на 8 кг буквально за несколько недель... Не имея сил больше выносить этого прессинга (а начальница стала почему-то вдруг очень требовательной, агрессивной и эгоистичной), я начала болеть. Сейчас я понимаю, что это был не просто звоночек, а практически вопиющий сигнал организма о существенных проблемах, о необходимости уходить из стрессовой ситуации, пусть даже путем увольнения. Но я терпела, чувствуя ответственность и ежедневную вину за свою «бесполезную» работу. Первым моим недомоганием стала простуда, которая началась прямо на рабочем месте с высокой температурой и беспрестанно бегущими соплями. Прекрасно понимая, что это только спровоцирует волну негатива, я ушла на больничный... Уже тогда мой муж предложил пойти не только к терапевту, но и к неврологу, чтобы попросить успокоительные препараты и восстановить сон и нормальное питание. В больнице нам подсказали, куда лучше обратиться, и мы отправились в платную клинику.

Что было в кабинете врача, я даже описать не могу: начав рассказывать о своей проблеме, я сорвалась на такую истерику и крик, что специалист хотела в немедленном порядке направить меня в стационар, но мое нахождение на госслужбе (будь она неладна!) остановило нас от этого необдуманного шага.

Да, я начала лечение, которое состояло из таблеток для сна и от депрессивного психоза, который и был причиной моего подавленного состояния. Началась моя долгая эпопея с заменой препаратов, подбором дозировок, и осознанием того, что не все так просто, как казалось сначала. До диагноза – БАР было еще очень далеко...

Выйдя с больничного, я поняла, что не наладится уже ничего. В свой адрес я начала слышать: «еб@@мать, ты когда начнешь работать!». Да, прямо матам. К слову сказать, моя начальница со всеми так разговаривала, но мне доставалась больше всех, поскольку я не умела постоять за себя (спасибо моей судье на предыдущей работе).

В общем, я снова заболела, на этот раз гнойным отитом – заболеванием, которое я до этого времени в принципе не знала. Уйдя на второй больничный, практически в течение 2 месяцев после трудоустройства, я поняла, что мой организм скоро не выдержит, и меня либо увезут в психушку, либо я стану инвалидом... Я выбрала меньшее из зол – снова уволиться, причем прямо во время больничного. Я не хотела ходить на эту долбанную работу больше ни одного дня.

Еще в период работы я сдружилась с приятной женщиной, которая, как оказалось, и должна была быть моим непосредственным руководителем, хотя она сидела вообще в другом месте и не касалась закупок (моя «стерва-начальница» подмяла под себя эти полномочия, чтобы оформлять перевозки призывников на свои фирмы, о чем я узнала намного позже). Так

вот, эта женщина рассказала мне всю правду о том, что меня ждет дальше на моей должности. И если я раньше еще сомневалась, уходить или нет, то после ее слов бежала из организации, роняя тапки. Я даже трудовую книжку получала в коридоре, чтобы никого не видеть, причем уже в январе 2019 года (хотя уволилась я в декабре 2018).

Так вот, конец декабря 2018, через пару дней Новый год, а у меня конкретно едет крыша. Я вдруг становлюсь агрессивной, злой, неадекватной. Снова начинаю пить. Много пить. Детей забирает сестра, они не могут видеть мои истерики. Врач меняет схему лечения, понимая, что от первоначальных лекарств мне стало только хуже. Как я не дошла до госпитализации, я не знаю. Но я практически была готова, думая, что становлюсь шизофреничкой...

Новый 2019 год я встретила дома, с семьей. После смены лечения мне ненадолго стало легче, а может это увольнение вселило в меня спокойствие и уверенность, что меня никто больше не обидит. Я была дома, за каменной стеной, за закрытыми дверями, на уютном диване. Муж носитя со мной, как с ребенком, уделяя все свободное время, и я временами чувствовала себя счастливой... Так продолжалось до февраля 2019 года, когда и вторая схема лечения перестала работать...

Замена лечащего врача – результатов нет (февраль 2019)

В феврале 2019 года я начинаю понимать, что снова падаю куда-то в пропасть... В это время мой первый врач уехала в Москву, и нам срочно пришлось искать нового специалиста. Им оказалась молоденькая девочка, которая в небольшом шоке посмотрела на меня, покивала головой, заменила один препарат другим и сказала, что все будет прекрасно, нужно продолжать лечение дальше, просто такой период. Естественно, мне и в голову не пришло, что необходимо срочно идти к другому врачу, и менять препараты кардинально. После нового препарата я все время спала: ночью, утром, днем... Была постоянная усталость, апатия и нежелание что-то делать. В таком ритме я находилась довольно долго, пока вообще не сменила врача, которая не только правильно поставила диагноз и назначила лечение, но и дала направление на обследование общего состояния организма. Да! За весь период лечения никто из докторов даже не подумал взять и посмотреть анализы, определить уровень гормонов, работу щитовидки, сердечный ритм и так далее. Видимо, по их мнению, психическое недомогание не могло воздействовать на физическое состояние никак. Впоследствии я много чего нового узнала и о своем организме, и о своей болезни...

Чувства и эмоции.

Что же чувствовала я все это время, когда мое заболевание еще не было установлено, и никакое лечение не помогало, а наоборот, оттягивало момент ремиссии? Если описать в нескольких словах, то наверно, это СТРАХ, НЕНАВИСТЬ и АГРЕССИЯ.

Мне казалось, что меня никто не любит, никто мне не поможет, и не поймет моих переживаний. Страх был за свою жизнь, за будущее своих детей, за свое состояние.

Все началось именно со страха... Когда я работала в суде, то жутко боялась своей судьи, я ревела, если мне приходилось идти к ней с делами и рассказывать о том, что я сделала и как. И на ее оскорбления и унижения я не могла ответить, наверно, в силу своего воспитания, природной чувствительности и характера.

Потом был страх на другой работе, в закупках. Там я окончательно погрязла в болоте страха и тревожности. И если в суде, абсолютно зная работу, я и то сомневалась в своей компетентности, то здесь, не понимая, что от меня хотят, я жутко боялась ошибиться. Таким образом, я думаю, что первоначальным катализатором является страх. БАР не появляется мгновенно, это долгое разрушение личности человека, выгорание его психического состояния. Почти всегда начало течения заболевания связано со стрессом и тяжелой психологической ситуацией... Человеку немедленно нужна помощь, необходимо избавлять его от окружающей обстановки, которая способствует нарастанию негативных эмоций.

Вторым звончком является недомогание организма: от простуды до воспаления всех систем организма. Причем, если у человека имеются хроническое заболевание какого-либо органа, то оно будет обостряться. У меня таким органом оказались почки. Постоянные недомогания и заболевания – это следующая стадия истощения человека. Сначала всегда идет психика, а затем уже начинает отказывать физическая оболочка. Это страшно. И если упустить момент, то человека, как нормальную личность можно потерять абсолютно. Не игнорируйте эти признаки, обращайтесь к врачу! Иначе заболевание продолжит развиваться и может привести даже к инвалидности...

Мне очень повезло, но чтобы победить свое сознание я прошла очень большой и сложный путь. Как? Читайте дальше!

Ненависть... Её я ощущала ко всему миру, включая саму себя. Я ненавидела людей, свое состояние, окружающую обстановку. Я не могла разговаривать с близкими, я просто посылала всех на известные три буквы и отключала телефон. Только мой муж был связующим звеном с внешним миром.

Когда я в декабре 2018 года оказалась в шоковом состоянии от внутренних переживаний, только он смог вернуть меня с того света. Я постоянно садилась на подоконник или ходила на балкон и смотрела вниз, чтобы спрыгнуть. В итоге я вообще боялась встать с дивана, чтобы в беспмятстве не шагнуть вниз, с 9 этажа...

Агрессия проявлялась вслед за ненавистью. Тогда я напивалась и творила ужасные вещи: рвала одежду, била бутылки и посуду, ломала мебель. Почти весь гардероб мужа пришлось сменить, я его просто уничтожила. Я не знала, как успокоиться, уменьшить свои эмоции и просто стать самой собой...

Оглядываясь назад, я понимаю, что в таком состоянии мне была прямая дорога в стационар под капельницы и наблюдение врачей. Но мы держались, ждали, верили в чудо...

После увольнения из закупок я успокоилась. Страх исчез, организм физически восстановился, стало легче дышать, думать, жить. Я стала регулярно спать, перестала уничтожать все вокруг, встретив Новый год (2019) в относительном спокойствии. Мой воспаленный мозг перестал бояться, тревожиться, бежать от реальности. Меня поддерживала семья, сестра, мама. Они приняли мою болезнь со всей серьезностью, стараясь не обращать внимания на периодические истерики и неврозы. Такого кошмара в моей жизни, конечно, больше не повторилось, какие-никакие таблетки давали мне расслабление (но не лечение). До первой ремиссии и облегчения состояния прошло еще достаточно много времени, в течение которого я успела сменить работу, подумать об оформлении инвалидности и решить, что моя трудовая жизнь этим и закончиться... Но все только начиналось...

ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОГРЕСИРУЕТ!!!

Попытки найти себя – третий врач (март-июнь 2019)

В марте 2019 года я решила, что готова вновь выйти на работу. Как всегда, искала себе вакансию на госслужбе, не осознавая всей полноты полученных профессиональных навыков и возможностей, чтобы попробовать сменить сферу деятельности. По-моему, это отголоски страха работали против меня, ведь работа на государственной должности всегда давала уверенность и стабильность. И я вновь устроилась на государственную службу – специалистом по заполнению регистрационной базы.

Работа была спокойная, коллектив дружелюбный, а самое главное: меня учили! Каждую неделю было официальное обучение со сдачей итоговых тестов, устных и письменных вопросов, и еще куча других постоянных проверок. Сначала мне это нравилось, и я спрашивала не только коллег по отделу, но и непосредственного руководителя, которая оказалась на редкость приятной женщиной... На первый взгляд, все налаживалось: я работала, изучала новые должностные обязанности, приспосабливалась к графику рабочего дня (перерывы в строго определенное время, приход – уход с работы по карточкам, которые отмечаются в электронной системе), и не думала о том, что есть какие-то «косяки» в моей работе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.