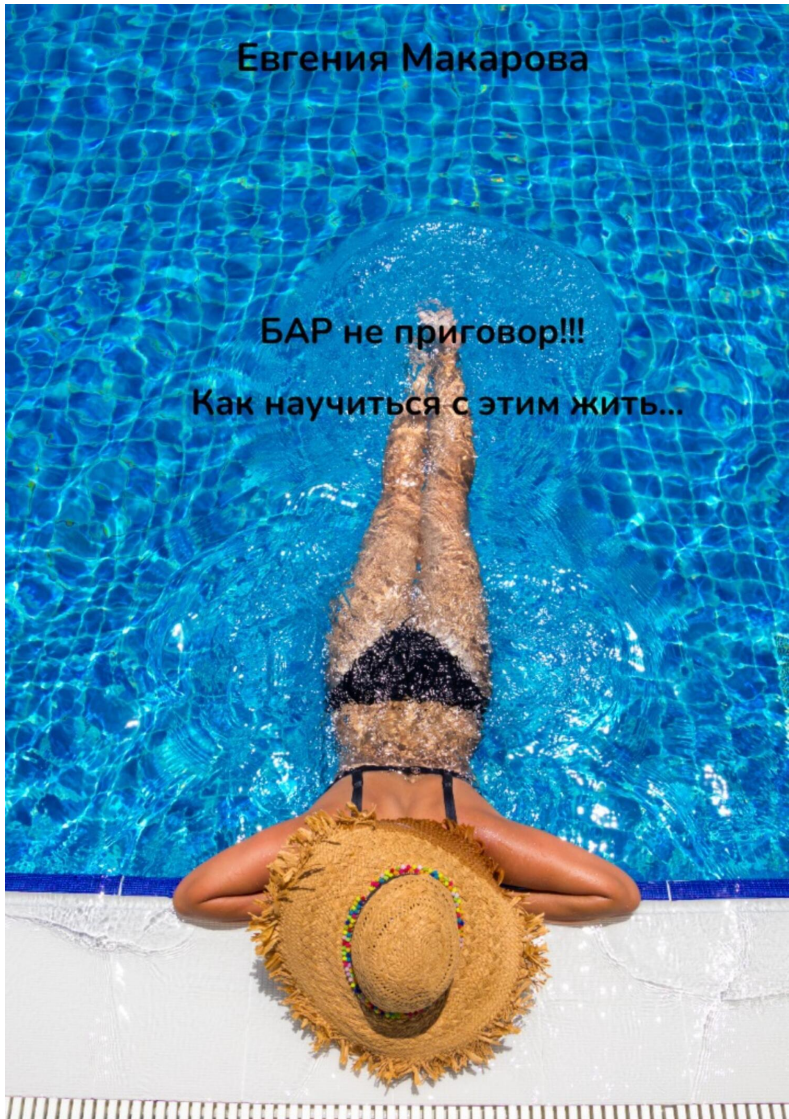


Евгения Макарова

БАР не приговор!!!

Как научиться с этим жить...



Евгения Сергеевна Макарова

БАР не приговор! Как

научиться с ЭТИМ жить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68858952

SelfPub; 2023

Аннотация

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

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...	7
Первый тревожный звонок (апрель 2018).	8
Замена лечащего врача – результатов нет (февраль 2019)	15
ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОГРЕСИРУЕТ!!!	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

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 услови-

ях, 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 началась 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 открыли 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! В-первых, снова на госслужбе (чего греха таить, работа на государственной должности придавала мне уверенности). В-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 изучить 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 звончок, а практически вопиющий сигнал организма о существенных про-

блемах, 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 матом. 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 агрессив-

ной, 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 судьбы, 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 обстанов-

ки, 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 беспамятстве 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, приспособлялась 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.