

18+



БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

- справиться с повторяющимися эпизодами депрессии и гипомании
- контролировать приступы тревожности

ПРАКТИЧЕСКИЕ
ЗАДАНИЯ
ДЛЯ САМОПОМОЩИ

СТЕФАНИ МАКМЮРРИХ РОБЕРТС
ЛУИЗА ГРАНДИН СИЛЬВИЯ
НОРИН А. РЕЙЛИ-ХАРРИНГТОН



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Практики для работы с расстройствами
от ведущих психотерапевтов

Стефани МакМюррих Робертс

**Биполярное расстройство.
Практические задания
для самопомощи**

«ЭКСМО»

2014

УДК 616.89

ББК 56.14

МакМюррих Робертс С.

Биполярное расстройство. Практические задания для самопомощи
/ С. МакМюррих Робертс — «Эксмо», 2014 — (Практики для
работы с расстройствами от ведущих психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-245057-0

Эта книга системно отвечает на ключевые вопросы людей с биполярным расстройством 2-го типа (БАР 2): что происходит с настроением во время депрессивных и гипоманиакальных эпизодов, как распознавать их ранние признаки и какие инструменты помогают качественно улучшить жизнь. Книга будет особенно полезна людям с тревожностью в сочетании с БАР. Внутри вы найдёте: - упражнения из КПТ и ДБТ, подобранные специально под потребности людей с БАР; - понятные объяснения о лекарствах и видах терапии; - техники осознанности и снижения тревожности. Вы будете двигаться от детального понимания симптомов биполярного расстройства к конкретным инструментам повседневной поддержки. Книга поможет вам: - распознавать триггеры и ранние признаки эпизодов; - ориентироваться в медикаментозном лечении и техниках самопомощи из когнитивной терапии; - справляться с депрессивным бессилием и понимать риски гипомании; - снижать уровень тревоги через осознанность; - выстраивать более предсказуемую и устойчивую повседневную жизнь. Авторы предлагают бережный темп работы с книгой — по 2-4 главы в месяц, с акцентом на практику между разделами. Такой подход помогает не перегружаться и постепенно формировать устойчивые навыки. Подходит для самостоятельной работы и как дополнение к терапии у психотерапевта. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-04-245057-0

© МакМюррих Робертс С., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

Предисловие	9
Введение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**МакМюррих Робертс Стефани,
Сильвия Луиза Грандин,
Норин А. Рейли-Харрингтон
Биполярное расстройство.
Практические задания для самопомощи**

Stephanie McMurrich Roberts, Louisa Grandin Sylvia

The Bipolar II Disorder Workbook: Managing Recurring Depression, Hypomania, and Anxiety

Copyright 2014 by Stephanie McMurrich Roberts, Louisa Grandin Sylvia, Noreen A. Reilly-Harrington and New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Артюхина О. С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

[Авторы] дарят необходимую карту и путеводитель людям с биполярным расстройством второго типа, которые совсем не по своей вине попали в неведомый мир и слепо бродят по нему. В этой книге собраны важнейшие инструменты, которые могут помочь обуздать расстройство и найти путь к благополучию и полноценной жизни.

– *Эндрю А. Ниренберг, доктор медицинских наук, профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы, директор клиники биполярного расстройства и исследовательской программы Массачусетской больницы общего профиля, а также заместитель директора клинической и исследовательской программы депрессии Массачусетской больницы общего профиля*

Биполярное расстройство второго типа – это испытание длиной в жизнь; и тяжело бывает не только самим пациентам, но и их близким. Но это практическое руководство обучит замечать перемены в настроении, справляться с депрессией и гипоманией и помочь другим понять, через что вам приходится проходить. В книге вы найдете инструменты, которыми можно работать с вашим расстройством. Проваливаетесь ли вы в депрессию или, наоборот, настроение взлетает до небес – эта книга, написанная понятным языком, со множеством техник и форм для помощи себе, пригодится в любой ситуации. Настоятельно рекомендую этот полезный мануал.

– *доктор Роберт Л. Лихи, директор Американского института когнитивной терапии, заместитель редактора Международного журнала когнитивной терапии и профессор клинической психологии в Медицинском колледже Вейл-Корнеллского университета при пресвитерианской больнице Нью-Йорка*

Три эксперта в своей области простым языком объясняют последовательность шагов, необходимых, чтобы справиться с биполярным расстройством второго типа. В книге есть прекрасные советы по тому,

как распознать и как справиться с симптомами гипомании, депрессии и тревожности.

– **доктор Шери Л. Джонсон**, директор *Cal Mania (Calm)* и профессор психологии в Калифорнийском университете в Беркли

В основу этой книги легли передовые исследования в области лечения аффективных и тревожных расстройств, и этот обширный массив информации авторы переработали в легкий в использовании набор инструментов, заточенных специально для работы с биполярным расстройством второго типа. Робертс, Силвия и Рейли-Харрингтон показывают читателям, как выработать навыки, которые они могут применить в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше. Авторы объясняют природу биполярного расстройства второго типа, что делать с негативным мышлением, как получить поддержку других людей и как составить всеобъемлющий план обретения благополучия. Книга обязательна к прочтению всем, кому скачки настроения мешают жить полной жизнью.

– **доктор Лорен Б. Эллой**, профессор, заслуженный преподаватель Джозефа Вольпе и директор по клинической подготовке в Университете Темпл, Филадельфия

Горячо рекомендую! Эта книга от ведущих исследователей в своей области – ценный подарок людям, страдающим биполярным расстройством второго типа, их семьям и специалистам в области психического здоровья. Такое практическое руководство можно использовать самостоятельно (и многое узнать о своем расстройстве) или с психотерапевтом. Последние исследования в области лечения биполярного расстройства второго типа здесь представлены в краткой удобной форме, помогающей читателю понять, что отличает это заболевание от других подобных ему и как с ним справиться. Главы о депрессии, гипомании и тревожности наполнены советами и практико-ориентированными техниками, которые незамедлительно принесут облегчение.

– **Эдвард С. Фридман**, доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии Питтсбургского университета; директор программы лечения расстройств настроения и исследований в Питтсбургском университете; и директор программ обучения когнитивно-поведенческой терапии и амбулаторной фармакотерапии для взрослых в Западном психиатрическом институте и клинике, Питтсбург, Пенсильвания

Какая замечательная книга! Объединив образовательный элемент, инструменты самомониторинга и пошаговые терапевтические техники, авторы создали такой ресурс для пациентов с биполярным расстройством второго типа и их близких, к которому можно обращаться снова и снова. Робертс, Силвия и Рейли-Харрингтон – опытные психотерапевты, и иметь под рукой эту книгу – словно иметь возможность поговорить с ними в любой момент.

– **Михаэль Остахер**, доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии и поведенческих наук медицинской школы Стэнфордского университета, Калифорния, и заместитель директора программы исследований биполярных расстройств и депрессии в Системе здравоохранения по делам ветеранов в Пало-Альто, Калифорния, где он также является директором

стипендиальной программы Исследовательского, образовательного и клинического центра по психическим заболеваниям (MIRECC)

Это прекрасный ресурс для пациентов и медиков, которые ищут лучшие способы справиться с биполярным расстройством, но не хотят заново изобретать велосипед и тратить время на поиски техник. Мы благодарны авторам за то, что они собрали целую коллекцию превосходных инструментов и инструкций, необходимых для их эффективного использования.

– *Гэри Сакс, доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии Гарвардской медицинской школы в Бостоне, Массачусетс*

Каждому из наших пациентов – вы так многому нас научили и позволили быть частью ваших жизней.

Без вас эта книга никогда не появилась бы.

– С.М.Р.

– Л.С.

– Н.Р.Х.

Предисловие

Очень часто сущность биполярного расстройства второго типа понимают неправильно. Из-за самого разграничения в классификации в общественном мнении сложилось убеждение, что, в отличие от первого типа, «настоящего» биполярного расстройства, второй тип менее разрушительный и опасный. Этому убеждению подвластны и пациенты, и врачи. Если проанализировать диагностические критерии биполярного расстройства второго типа (БАР II), они могут показаться не такими уж серьезными. Кто не бывает временами подавлен, а временами очень счастлив? У кого не бывает перепадов настроения? Почему какие-нибудь четыре дня переизбытка энергии, когда базовые функции никак не нарушены, имеют клиническое значение?

Пролонгированные исследования показали, что биполярное расстройство второго типа намного опаснее, чем мы считали раньше. Оно характеризуется длительными повторяющимися периодами депрессии, сопутствующим тревожным расстройством; также люди с диагностированным БАР II часто злоупотребляют алкоголем или наркотическими веществами. Повторяющиеся периодически фазы гипомании у людей с биполярным расстройством второго типа – это ощущение бурной радости, восторга, переизбытка энергии и одновременно раздражительность и сниженная потребность во сне. Такие приступы не так выматывают, как полные маниакальные фазы биполярного расстройства первого типа, но они, безусловно, могут негативно отразиться на отношениях в семье и с друзьями. Более того, для человека, страдающего этим расстройством, периоды гипомании часто бывают кратковременными и вовсе не смягчают страдания депрессивных фаз. Возможно даже наложение гипоманиакальной и депрессивной фаз, в результате чего получается смешанный эпизод, в котором человек возбужден, неспокоен и постоянно во власти тревоги. Людям с БАР II часто сложно сохранить работу и отношения, и, как и люди с биполярным расстройством первого типа, они находятся в группе риска суицидального поведения.

Инструменты самоконтроля, такие как выявление ранних признаков мании и попытки предотвратить ее дальнейшую эскалацию, в первую очередь предназначены для людей с биполярным расстройством первого типа, у которых между эпизодами наблюдаются полные ремиссии. Можно найти множество книг, в которых объясняются эти стратегии, но лишь немногие из них направлены на помощь страдающим именно биполярным расстройством второго типа. Эта книга призвана заполнить пробел. Авторы, доктор Стефани Робертс, доктор Луиза Сильвия и доктор Норин Рейли-Харрингтон, практикующие врачи и исследователи, имеют за плечами годы опыта работы с людьми с биполярным расстройством. В этом практическом руководстве собраны стратегии, которые учитывают особенности гипоманиакальных и депрессивных фаз, характерных именно для биполярного расстройства второго типа. Некоторые из этих стратегий, такие как когнитивная реструктуризация и поведенческая активация, возможно, уже знакомы читателям, поскольку часто встречаются в литературе о депрессии. Но в книге не только приведено расширенное представление об этих когнитивных техниках, но и представлены новые подходы, такие как осознанность и корректировка образа жизни в соответствии с текущей фазой. Кроме того, в книге вы найдете инструменты борьбы с тревожностью – она так часто сопутствует людям с биполярным расстройством второго типа. К концу книги читатель сможет разработать для себя индивидуальный План благополучия, в котором по шагам будет расписано, как оставаться здоровым. Участие членов семьи и вовлечение других систем поддержки всегда горячо поощряется.

Людям с БАР II и их близким эта книга поможет лучше понять суть заболевания и, что самое главное, обрести надежду, что не только препараты могут помочь справиться с яркой симптоматикой. Нам предстоит еще долгий путь, прежде чем мы в полной мере поймем, как

лечить все формы биполярного расстройства. Но этой книгой авторы помогают нам на шаг продвинуться в помощи людям с биполярным расстройством второго типа.

– доктор Дэвид Микловиц

Соучредитель, семейно-ориентированная терапия. Лос-Анджелес,
Калифорния

Введение

Это практическое руководство содержит полезную информацию о биполярном расстройстве второго типа (БАР II) в легкой для понимания форме, ключевые отличия от первого типа (БАР I), а также основные стратегии, которые помогут справиться с симптомами. Упражнения из книги разработаны для людей с диагностированным биполярным расстройством второго типа, однако членам их семьи, друзьям, а также практикующим психотерапевтам и просветителям эта книга без сомнений будет полезна как источник ценной информации о самом заболевании и способах его облегчить.

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.