РОЗДІЛ 1

Що таке біполярний розлад?

Біполярний розлад — це біологічне захворювання, яке спричиняє незвичні зміни у вашому настрої, рівні енергії та здатності функціонувати в різних аспектах життя (наприклад, роботі або навчанні, піклуванні про себе та підтримці стосунків). Раніше цю хворобу називали *маніакальною депресією,* оскільки вважалося, що люди з цим захворюванням коливаються лише між епізодами піднесеного, ейфорійного настрою та епізодами глибокої депресії. Нещодавно лікарі зрозуміли, що хвороба не така вже й чорно-біла — вона налічує цілий діапазон настроїв. Деякі з них показані на діаграмі нижче. Замість того щоб просто переживати епізоди депресії або манії, люди з біполярним розладом насправді можуть відчувати різні настрої і симптоми між цими двома крайнощами. Саме тому хворобу перейменували на *біполярний розлад*, адже симптоми виникають спектрально між двома полюсами манії та депресії.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

У кожного з нас бувають моменти в житті, коли ми відчуваємо смуток чи емоційне перенавантаження або не можемо впоратися з труднощами. Однак зміни настрою, властиві біполярному розладові, дуже відрізняються від звичайних підйомів і спадів, які час від часу переживає кожна людина. Симптоми біполярного розладу набагато серйозніші і можуть призвести до зіпсованих стосунків, поганої успішності в школі чи на роботі і навіть до самогубства або інших небезпечних для життя дій.

Для деяких людей зміни настрою, спричинені біполярним розладом, можуть бути разючими. Вони легко переходять від відчуття ейфорії і збудженості або надзвичайно дратівливого стану до відчуття смутку та зневіри. Для інших, однак, зміни не такі серйозні або їх не так легко помітити. Вони можуть характеризуватися наявністю легкого або помірного рівня манії, відомого як *гіпоманія*. У деяких людей і депресія, і манія можуть виникати одночасно, що призводить до бурхливого, хаотичного почуття надзвичайної збудженості, але водночас суму і зневіри. Це називається *змішаним епізодом*. Я детально опишу різноманітні форми біполярного розладу далі у цьому розділі.

Зазвичай люди переживають періоди «нормального» настрою (це називається *евтимія)* між епізодами, коли вони не перебувають ні в маніакальному, ні в депресивному станах. Хоча протягом цих періодів багато людей повертаються до нормального функціонування, частина з них продовжує переживати деякі симптоми, такі як знижений

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

настрій (який, коли триває два роки або більше, називається *дистимією)*, тривожність або проблеми зі сном. Це може залишати слід на стосунках, роботі та навчанні.

Як і діабет, хвороби серця та багато інших фізичних захворювань, біполярний розлад — це хвороба на все життя, яка потребує ретельного та постійного контролю за допомогою медикаментів та інших методів лікування, таких як психотерапія. За умови ефективного лікування біполярного розладу можна вести здорове, продуктивне життя. У наступних розділах ми розглянемо окремі аспекти біполярного розладу, щоб ви могли краще ознайомитися з хворобою і тими симптомами, які ви переживаєте.

ЩО ТАКЕ ДЕПРЕСІЯ?

Як зазначалося раніше, у житті кожного із нас бувають моменти, коли ми відчуваємо пригніченість, смуток або тугу. Хоча іноді ми говоримо, що у нас депресія, часто це не так. Депресія — це хвороба, яка охоплює всі аспекти життя. Вона впливає на поведінку, настрій і думки. Вона має суттєвий вплив на харчові звички, режим сну, на те, що ви думаєте про себе, а також на те, як ви сприймаєте і що думаєте про навколишній світ.

«Діагностичний та статистичний посібник із психічних розладів»[5], або *DSM* — це книга, яка містить критерії для діагностики різних психічних захворювань. Вона визначає *великий депресивний епізод* як період пригніченого настрою тривалістю не менше двох тижнів або втрату інтересу чи

---

[5] Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association [APA] 2000). — *Прим. пер.*

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>