



Памятка после диагноза БАР

первые 30 дней

*Если ты только что услышал диагноз —
этот гайд для тебя.*

Биполярная семейка

Голос А., автор канала @bipolarfamily

bipolarfamily.ru · не заменяет врача

Слышу. Дышим вместе.

Если ты только что вышел из кабинета психиатра с этим диагнозом — у тебя сейчас, вероятно, в голове бардак. И это нормально. Поздравляю с тем, что у этого наконец-то есть имя. И сожалею, что это имя — БАР. Оба чувства одновременно — ок.

Я писал эту памятку себе в прошлое. В тот вечер, когда мне впервые сказали диагноз. Тогда я не знал ничего из этого. Если бы знал — было бы легче.

Эта памятка не заменит врача и не вылечит. Но первые 30 дней — самые сбивающие. Это карта, как пройти их живым и не наделать резких ошибок.

Главное за минуту: 1) это не приговор; 2) это не твоя вина; 3) не нужно немедленно всем рассказывать; 4) подбор схемы — это месяцы, не дни.

Что НЕ делать в первые 72 часа

- Не увольняться, не разводиться, не переезжать. «Теперь моя жизнь сломана и надо всё менять» — это шок, а не решение.
- Не объявлять диагноз публично — соцсети, родственный чат, корпоративный канал. Кому надо — расскажешь персонально и позже.
- Не отменять и не назначать себе таблетки самостоятельно. Особенно — не «попробую без них».
- Не идти к двум-трём психиатрам параллельно «для надёжности». Параллельно — это рецепт хаоса.
- Не пить алкоголь, чтобы успокоиться. Усугубит и сорвёт сон.
- Не читать форумы людей в острых состояниях. Это не информация, это эмоциональное заражение.
- Не верить «я вылечился травками» — у автора либо не было диагноза, либо сейчас гипа.

Что сделать

- **Записать всё, что сказал врач.** Название препарата, расписание приёма, побочки, на что обращать внимание, когда следующий приём. Память сейчас будет подводить.
- **Купить лекарство и начать принимать.** Сроки, через сколько сработает — спросил у врача. Ответ обычно: 6–12 недель. Это нормально.

- **Сказать одному близкому.** Не публично. Одному человеку, на которого можешь опереться: партнёр, родитель, друг. Кому доверяешь больше всех.
- **Дать себе грустить, плакать, злиться.** Это адекватная реакция, не сдерживай.
- **Спать.** Сон — главный регулятор фаз. Сейчас он работает как лекарство. Ложись и вставай в одно и то же время.
- **Не быть один в мыслях.** Зайди в чат @bipolar_chat. Там 1000+ людей с тем же диагнозом. Можно молчать и просто читать.

Как искать психиатра

Психиатр — человек, с которым ты будешь работать долго. Его подбор важнее, чем кажется в день диагноза.

Хороший психиатр:

- Слушает, а не сразу назначает. Спрашивает про сон, эпизоды, семейный анамнез, прошлые препараты.
- Объясняет, зачем именно этот препарат и что от него ожидать.
- Спокойно реагирует на вопрос «можно ли посоветоваться с другим врачом».
- Не давит и не пугает. Не использует фразы вроде «вы себя угробите без меня».
- Доступен для коротких уточнений между приёмами — пусть редко, но возможно.

Тревожные сигналы:

- Назначает 5+ препаратов сразу на первом приёме.
- Запрещает обсуждать схему и диагноз с другими врачами.
- Стыдит за вопросы, торопит, перебивает.
- Назначает биодобавки, гомеопатию, «авторские методики».
- Не отвечает на вопросы про побочки.

Если врач не подошёл — это не катастрофа и не «ты неблагодарный». Это просто врач не подошёл. Можно искать другого. Это нормально и часто.

Чего ожидать от лечения

БАР — хроническое заболевание. Это значит: лечение не «курс антибиотиков», а долгая работа со своим мозгом и ритмом жизни.

- **Подбор схемы занимает 3-18 месяцев.** Не «у меня не работает». Это нормально.
- **Первый препарат может не подойти.** Это не значит, что ничего не подойдёт. Это значит, что схему скорректируют.
- **Эпизоды могут вернуться даже на лечении.** Это не значит, что лечение не работает. Это значит, что нужна правка схемы.
- **Триггеры важнее, чем кажется.** Сон, алкоголь, стресс, перелёты со сменой часовых поясов, гормональные колебания — всё это может запускать эпизоды.

- **Психотерапия помогает.** При БАР доказательно работают КПТ, АСТ, схема-терапия, IPSRT. Не «поговорить про детство», а конкретные методики.
- **Жизнь продолжается.** Карьера, отношения, дети, проекты — всё доступно. Просто теперь с одной поправкой: ты лучше знаешь свой мозг.

Что говорить близким

Не обязательно сразу всем. Сначала — одному. Тому, кто не развалится и не запаникует. Партнёр, мама, сестра, лучший друг.

Простые слова, которые работают:

- «У меня поставили биполярное расстройство. Это лечится. Я начинаю терапию.»
- «Мне сейчас нужна не паника, а спокойствие. Просто будь рядом.»
- «Если в какой-то момент я буду странно себя вести — это может быть фаза, а не я. Я расскажу, что это и как с этим.»
- «Если хочешь помочь — почитай вот этот гайд (или памятку для близкого). Я не могу сейчас всё объяснять.»

Чего ожидать от реакций:

- Кто-то поймёт сразу. Кто-то начнёт отрицать («да у всех бывает»). Кто-то отдалится. Это нормальная статистика.
- Ты не обязан всех просвещать. Береги силы. Расскажешь тем, кто реально рядом.
- Если в семье есть стигма — пусть это будет долгий разговор. Не пытайся в один вечер.
- Кто-то отдалится навсегда. Это больно. Но твои настоящие люди — никуда. Найдёшь и новых.

Если совсем плохо — кризисный маршрут

Если есть мысли о самоповреждении или суициде — пожалуйста, не оставайся один. Это сейчас говорит депрессия, а не ты. Эти мысли пройдут. Сделай один из шагов ниже.

По шагам:

- **1. Позвони на телефон доверия.** В России: 8-800-2000-122 (для подростков и взрослых, бесплатно, круглосуточно). 8-499-791-20-50 — психологическая помощь.
- **2. Скажи близкому одну фразу:** «мне сейчас очень плохо, побудь со мной». Не объясняй ничего ещё. Только это.
- **3. Убери из доступа опасные предметы.** Лекарства — на ключ. Острое — далеко. Время и расстояние — твой союзник.
- **4. Вызови скорую (103) или психиатрическую бригаду,** если страшно за свою жизнь. Это не «слабость» и не «позор». Это медицинская помощь.

- **5. Если есть психиатр — напиши ему сейчас.** Не жди утра. Большинство врачей реагируют на «мне очень плохо» в любое время.
- **6. Зайди в чат @bipolar_chat.** Просто прочти. Там много людей, которые проходили через это. Тебе не одному.

Что почитать дальше

Эти материалы — на сайте bipolarfamily.ru. Они помогут разобраться глубже, когда первый шок отпустит.

- **Общий гид по БАР** — что это, как ставится, какие бывают типы. /knowledgebase/introbase/
- **Памятка про лечение** — нормотимики, как работают, чего ждать. /knowledgebase/normotimiki/
- **Маршрут «Мне поставили диагноз»** — последовательно по неделям. /marshrut/diagnoz/
- **Маршрут «Мне плохо сейчас»** — кризисный маршрут с конкретными шагами. /krizis/
- **Памятка для близкого** — отдай партнёру или родителю, чтобы они знали, что говорить. /marshrut/blizkij/
- **54 привычки от депрессии** — личный гайд А., что помогает выходить из депры. /posts/54-privyuchki-kotorye-pomogut-ot-i-pri-depressii/
- **Дневник настроения** — простой шаблон, который поможет врачу видеть твою картину. /instrumenty/dnevnik-nastroeniya/
- **Вопросы психиатру** — что спросить на приёме, чтобы не растеряться. /instrumenty/voprosy-vrachu/

Барсики, мы остаёмся

Если ты дочитал до этого места — значит, у тебя ещё есть ресурс разбираться. Это уже много. Seriously.

Я прошёл это. Манию, депрессию, дурку, диагноз, годы подбора схемы, развод, отцовство, возврат к жизни. Не потому что я супергерой. А потому что — рядом были люди. Семейка. Чат. Канал.

Ты тоже не один. Это правда. Не громкие слова — факт.

Канал @bipolarfamily — лонгриды, гайды, личные тексты. Чат @bipolar_chat — живые люди, которые держатся друг за друга. Сайт bipolarfamily.ru — память и навигация по БАРциклопедии. Заходи. Сегодня кому-то ставят диагноз. Завтра кто-то начнёт первую таблетку. Тебе нужны они все. И ты — нужен им.

— А., автор канала @bipolarfamily

Эта памятка — не медицинский документ. Не заменяет консультацию психиатра, психотерапевта или другого специалиста. Дозировок, торговых названий и конкретных схем тут — нет специально. Их подбирает врач, лично, под тебя.