

розуміння  
та рішення  
при БАР



**Життя  
в рівновазі**



Мангубі В.О.,  
Марценковський І.А.



**Мангубі  
Вадим Олександрович**

кандидат медичних наук, завідувач психіатричним відділенням первинного психотичного епізоду з палатами для дітей комунального некомерційного підприємства Харківської обласної ради «Обласна клінічна психіатрична лікарня №3».



**Марценковський  
Ігор Анатолійович**

кандидат медичних наук, старший науковий співробітник, завідувач відділу наукових досліджень ДУ «Інститут судової психіатрії Міністерства охорони здоров'я України», лікар психіатр дитячий КДП НДСЛ «ОХМАТДИТ».

**В.О. Мангубі  
І.А. Марценковський**

# **ЖИТТЯ В РІВНОВАЗІ**

**Розуміння та рішення  
при БАР**

**Видавничий дім Медкнига  
Київ**

УДК 616.895.81  
М 23

У виданні наведена інформація про біполярний афективний розлад, його вплив на життя та методи підтримки і одужання. Описані типи, причини та діагностика БАР. Рекомендовані оптимальні способи лікування, а також систематизовані необхідні поради, які сприятимуть самоусвідомленості хвороби, дозволять значно покращити якість життя людей із БАР та попередити загострення.

Посібник видано за підтримки компанії ACINO part of Arcera

М 23

Мангубі В.О., Марценковський І.А. Життя в рівновазі. Розуміння та рішення при БАР. — К.: Видавничий дім Медкнига, 2025. — 48 с.  
ISBN 978-617-7994-21-2

ISBN 978-617-7994-21-2

© Мангубі В.О., Марценковський І.А. 2025  
© Видавничий дім Медкнига, 2025

# Зміст

01	Вступ	04
02	Що таке БАР	05
03	Розуміння БАР	07
04	Типи БАР	08
05	Причини біполярних розладів	10
06	Діагностика біполярного розладу	15
07	Стани, що коморбідні БАР	16
08	Лікування БАР	17
09	Здоровий спосіб життя для пацієнтів із БАР	32
10	Взаємодія з оточуючими	41
11	Передбачення кризових ситуацій	42
12	Самоспостереження	43
13	Висновки	45

# Вступ

Ласкаво просимо до нашої брошури про біполярний афективний розлад (БАР). Ця інформаційна брошура призначена для пацієнтів, які живуть із БАР, та їх родин. Ми хочемо зробити цей складний шлях трохи легшим, надаючи зрозумілу та доступну інформацію про БАР, його вплив на життя та методи підтримки та одужання.

Чи відчували ви або хтось із ваших знайомих чи рідних періоди надзвичайної «енергійності», коли радісність, комунікабельність або дратівливість переповнюють вас без жодної причини? Або, навпаки, час від часу пригніченість охоплює вас, заповнюючи сумними чи стривоженими думками? Чи зустрічаєте ви моменти, коли підйом відзначається надзвичайною активністю та малою потребою в сні, у той час як у періоди спаду сили зникають, переповнюючи вас тривогою, та, інколи, навіть викликають суїцидальні думки?

Чи впливають ці коливання настрою та рівня енергії на вашу повсякденну діяльність, спілкування чи викликають дискомфорт? Якщо так, то можливо вам варто звернутися за допомогою до фахівців, оскільки деякі люди з подібними симптомами можуть страждати захворюванням, що називається біполярним афективним розладом (БАР).

## Біполярний афективний розлад (БАР) —

більше, ніж просто медичний діагноз. Це спосіб життя, з яким пов'язані яскраві емоції, сильні переживання й унікальне сприйняття світу. Люди, які стикаються з цим розладом, щодня проходять нелегкий шлях, де кожен день може бути справжнім випробуванням.

Ми, як досвідчені лікарі та науковці, розуміємо, наскільки важливо отримати достовірну інформацію про БАР і знайти оптимальні способи підтримки та лікування. Саме тому ми створили цю брошуру – з метою підтримати вас, вашу родину та близьких у цьому важкому процесі.

Наша брошура – це додаткове джерело інформації, де ви зможете дізнатися про симптоми, типи та причини БАР, а також про те, як знизити ризик виникнення епізодів депресії та манії. Ми також надаємо практичні поради щодо того, як ефективно спілкуватися з хворим на БАР, як зберегти емоційний баланс у родині і як допомогти вам чи вашому близькому повернутися на шлях до здоров'я та щастя.

## **Біполярний афективний розлад — це лише аспект вашого життя, а не його визначення**

---

Ми віримо у вашу силу і готові підтримати вас на кожному етапі цього важливого шляху. Разом ми зможемо зробити кроки до кращого майбутнього, де БАР не буде заважати вам насолоджуватися життям, досягати успіху та бути щасливими. Разом ми допоможемо побудувати здорове та щасливе життя, де БАР стане викликом, що дає нам можливість стати сильнішими і кращими версіями самих себе.

02

# Що таке БАР?

психічне захворювання, яке може проявлятися як хронічні (постійні або повторювані) або епізодичні (іноді виникають через нерегулярні проміжки часу) стани. Його також можуть називати достатньо застарілими назвами, які зараз не використовуються: "маніакально-депресивним психозом" або "маніакальною депресією".

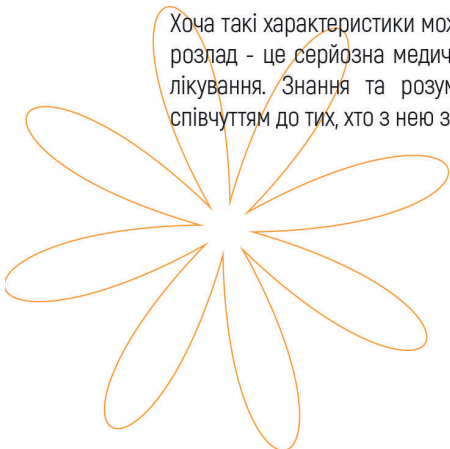
Цей розлад характеризується змінами настрою від епізодів глибокої депресії до епізодів ейфорії та підвищеної активності, відомих як манія або гіпоманія. У людей із БАР настрої може різко змінюватися, що суттєво впливає на їх поведінку, енергію та когнітивні здібності.

Хоча кожна людина може переживати підйоми і спади настрою, при БАР діапазон змін може бути екстремальним. Люди можуть прожити маніакальні епізоди, коли їх характеризує щастя, дратівливість або підвищена активність.

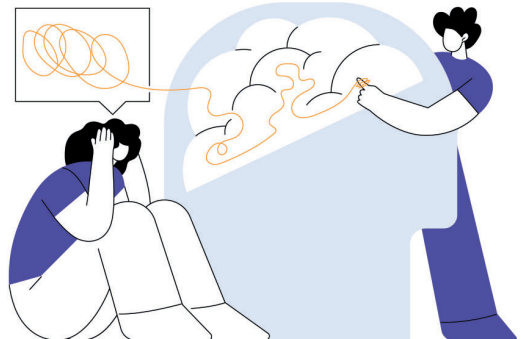
А депресія – навпаки: «людина, начебто, зникає від себе». Поступово вона втрачає свою жвавість. Всі її таланти, здібності та навички, наче пісок, пливають назовні, витікаючи крізь пальці. З певного ракурсу може здатися, ніби вона лише відіграє роль та відмовляється від зусиль. Панічні напади теж можуть вриватися в її життя – як неймовірна тривога, коли здається, що дихати стає неможливо. Безглузде хвилювання, як бурхливий потік, здається, що «твої думки поступово втрачаються, як листя восени з дерев. Заняття спортом, улюбленими хобі, відпочинком, музикою – все це відходить від життя людини. У найважчі моменти депресії вона просто лежить безсило та безкінечно дивиться на стелю, проводячи дні, втративши контакт з оточуючим світом та може розмірковувати як піти з життя. А потім може так бути, що людина після тривалого і сумного періоду відчуває раптовий вибух енергії та знову опиняється в манії. Вона відчуває, що оживає, відкриває для себе нові горизонти, і готова віддати своє серце духовному вченню, адже переживає бурхливі почуття. Такі переходи можуть супроводжуватися змінами в зовнішності, ставленні до життя, та навіть розлученням чи зміною прізвища.

Але важливо розуміти, що біполярний розлад - це неабияка медична проблема, і впливає на поведінку та емоції. Для оточуючих може здаватися, що людина вічно «п'яна» чи на наркотиках, але насправді це є наслідком змін у функціонуванні мозку. Найчастіше симптоми БАР з'являються в пізньому підлітковому чи ранньому дорослому віці, але іноді діти також можуть відчувати їх. Хоча симптоми можуть змінюватися, БАР вимагає контролю та терапії протягом усього життя і не проходить сам собою. Недостатня увага до БАР може призвести до серйозних наслідків, таких як самогубство, втрата роботи, працездатності та розлад у сім'ї. Проте, з правильним лікуванням можна покращити якість життя та забезпечити нормальне функціонування людини.

Хоча такі характеристики можуть бути помітними, важливо пам'ятати, що біполярний розлад - це серйозна медична проблема, і особа потребує належної підтримки та лікування. Знання та розуміння БАР допомагають ставитися з розумінням та співчуттям до тих, хто з нею зіткнувся.



06



# Розуміння БАР

## Біполярний розлад —

непростий медичний виклик, але знання його особливостей може сприяти кращому розумінню для пацієнтів та їх родин. Мозок відіграє важливу роль у цій ситуації. Всім відомо, що хімічний дисбаланс мозку впливає на різноманітні функції, особливо на контроль над настроєм та почуттями.

Треба визнати, що причини біполярного розладу ще не повністю вивчені. Генетичні фактори відіграють важливу роль у схильності до цього розладу. Якщо в близьких родичів вже був діагностований біполярний розлад, ризик його розвитку в інших членів родини може бути підвищений. Важливо подолати помилкові уявлення про біполярний розлад. Декілька людей вважають його "просто коливаннями настрою". Розуміння того, що це медична проблема, сприяє покращенню ставлення до хворого та забезпечує належну підтримку.

Біполярний розлад поділяється на два типи – тип I та тип II. Перший включає депресивні та маніакальні епізоди, а другий – депресивні та гіпоманіакальні епізоди. Важливо враховувати цю різницю, оскільки підходи до лікування можуть відрізнятися. Пізнання біполярного розладу допомагає пацієнтам та їх родинам краще орієнтуватися у цьому складному стані. Важливо звертатися до фахівців, які допоможуть із діагнозом та підбором оптимального лікування. Але найголовніше – підтримка родини та близьких грає вирішальну роль у досягненні успішного керування біполярним розладом та покращенні якості життя хворих.



# Типи БАР

Давайте поговоримо про типи біполярного розладу - це не такий вже й важкий розділ, як здається на перший погляд.

## Тип I

### Зіткнення екстремумів

Емоційні стани вирують між двома крайнощами – манія та депресія. Маніакальний епізод приносить із собою високий рівень енергії, надзвичайну активність та відчуття неперевершеної важливості. Під час манії можуть народжуватися нові ідеї, плани та проекти, які здаються вельми перспективними на той момент. Проте маніакальний стан може легко перетворитися в депресивний, де раніше блискучі ідеї стають безсилля та надмірною критикою.

## Тип II

### Не такий екстремальний, але важливий

Відзначається менш екстремальними змінами настрою. Депресивний епізод у цьому випадку може бути глибоким і болючим, але з'являється і гіпоманія – стан, коли ви відчуваєте більше енергії, творчості та оптимізму, ніж зазвичай.

### Гіпоманія —

як «весняна барвиста палітра настрою», коли ви відчуваєте, що можете підкорити світ. Тривалість гіпоманії може бути коротшою, ніж манії, і це дозволяє вам відчувати більшу ефективність та вдосконаленість.

Давайте заглибимося у вивчення ще одного типу – циклотимічного розладу, який інколи називають циклотимією. За визначенням DSM-5, циклотимічний розлад діагностується в дорослих, які переживають гіпоманіакальні та депресивно-подібні симптоми протягом 2 років, але не підпадають під усі критерії гіпоманії, манії чи депресії.

Для дітей цей період триває цілий рік. Уявіть, що ваші емоції – це як гойдалка. Іноді ви можете відчувати себе дуже радісними, повними енергії та оптимізму. Це називається «гіпоманія». Ви можете дуже активно відчувати світ і здатні робити багато речей. А іноді, настрій може опуститися, і ви починаєте відчувати себе сумними, пригніченими та безсилими. Це вже більш схоже на «депресію». Але у вас немає сильних вибухів настрою, як у біполярного розладу. Замість цього, ці емоції більше нагадують коливання, як гойдалка між радістю та сумом. Це і називається «циклотимічний розлад». Він триває довгий час, декілька років. Такий розлад може впливати на ваше життя, але в меншому ступені, ніж інші типи біполярного розладу. Циклотимія є як місток між звичайним настроєм і більш важкими розладами.

## Суть типів

---

Розуміння різниці між цими типами біполярного розладу є важливим етапом у розпізнаванні та керуванні цією «особливою реальністю». Відмінності в тривалості, інтенсивності та проявах епізодів впливають на те, як ви адаптуєтеся та реагуєте на ці періоди.

Незалежно від типу, розмірковуючи про біполярний розлад, слід робити акцент на ранньому виявленні, діагностиці та лікуванні. Працюючи спільно з фахівцями, ви можете розробити стратегії управління та підтримки, які допоможуть вам жити на повну потужність та краще розуміти свій внутрішній світ. Ця інформація може вас змусити замислитися, як ваші емоції взаємодіють, і якщо вам здається, що це може бути про вас, можливо, варто порадитися з фахівцем, щоб ліпше зрозуміти і керувати цими емоційними коливаннями.

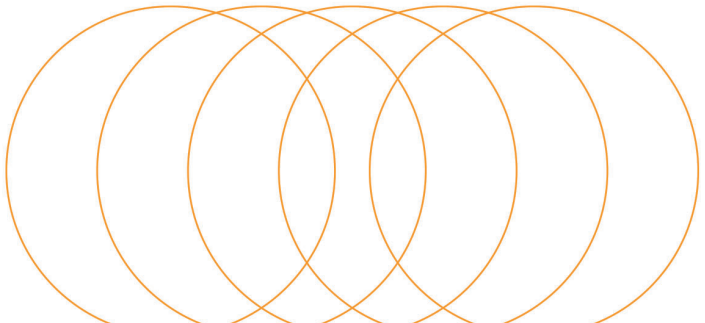


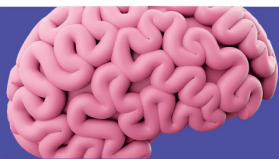
# Причини біполярних розладів



Великий обсяг наукових досліджень говорить нам, що генетика може грати важливу роль у виникненні цього стану. Вже зібрана емпірична доказова база показує, що біполярний розлад має генетичний компонент. Дослідники ідентифікували кілька генів, які можуть бути пов'язані зі схильністю до цього розладу. Важливо зазначити, що генетика - це складний пазл з багатьма частинами. Біполярний розлад не можна пояснити одним конкретним геном. Спадковість біполярного розладу ймовірно залежить від багатьох генів, кожен з яких може принести свій внесок. Здавалося б, якщо в сім'ї є історія біполярного розладу, це автоматично означає його успадкування. Однак генетика – це складний механізм. Не всі особи з родинним анамнезом розвивають цей розлад, що вказує на роль інших факторів, таких як середовище та взаємодія генів.

Зрозуміння генетичних причин біполярного розладу – це лише одна частина головоломки. Ми продовжуємо вивчати гени, їх функції та вплив на нейропсихічний стан. Це важливий крок у напрямку більш глибокого розуміння розладу, що, сподіваємось, врешті-решт допоможе розробити більш точні підходи до діагностики та лікування.



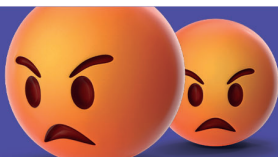


## Структура мозку

Одним із цікавих аспектів дослідження біполярного розладу є вивчення впливу цього стану на структуру мозку. Науковці виявили, що в людей із біполярним розладом можуть спостерігатися певні зміни в будові їх мозку. Спостереження показують, що пацієнти з біполярним розладом можуть мати відмінності в розмірі та активності деяких частин мозку. Наприклад, деякі дослідження свідчать про збільшення об'єму деяких відділів мозку, таких як амігдала і гіпокамп, що пов'язані з емоційною реакцією та пам'яттю. Також виявлено зміни в з'єднаннях між різними частинами мозку в пацієнтів із біполярним розладом. Це може вказувати на дисфункцію мережі нейронів, яка регулює настрій та емоції.

Звісно, слід відзначити, що ці зміни в структурі мозку не є однозначними для всіх пацієнтів із біполярним розладом. Що важливо зрозуміти, це те, що біполярний розлад – це комплексна проблема, і зміни в структурі мозку можуть бути лише однією з багатьох складових цього стану.

Дослідження структури мозку в біполярних розладах допомагає нам краще розуміти біологічні механізми, що лежать в основі цього розладу. Це може в майбутньому сприяти розробці більш точних методів діагностики та індивідуального підходу до лікування пацієнтів із біполярним розладом.



## Соціальні обставини

Розглядаючи біполярний розлад з погляду соціальних причин, ми відкриваємо складний взаємозв'язок між навколишнім середовищем та психічним станом людини. Хоча точна причина біполярного розладу невідома, деякі соціальні фактори можуть впливати на ризик розвитку цього стану.

Стрес та травми можуть відігравати роль у сприяттві виникненню біполярного розладу. Емоційні переживання, негативні життєві події, періоди великої напруги можуть тригерити або поглиблювати епізоди розладу. Стрес може впливати на

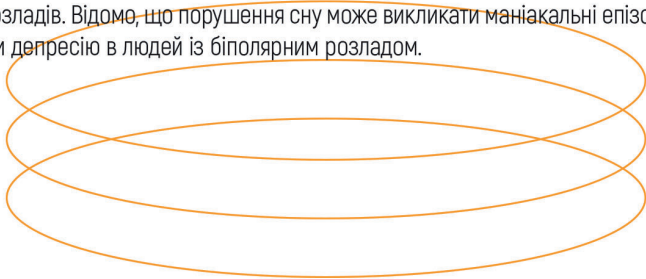
біологічні процеси в мозку та викликати зміни в настрої та емоціях. Також важливо звернути увагу на навколишнє середовище та підтримку оточуючих.

Соціальна ізоляція, відсутність підтримки з боку родини, друзів чи спільноти може поглиблювати симптоми біполярного розладу. З іншого боку, підтримка та розуміння з боку оточуючих може впливати на покращення якості життя пацієнтів. Штучне освітлення, неправильний режим сну та інші аспекти сучасного способу життя можуть впливати на регуляцію настрою та емоцій. Наприклад, дисбаланс сну може сприяти виникненню або загостренню епізодів біполярного розладу.

Слід зазначити, що соціальні причини не завжди є основною причиною біполярного розладу. Відомо, що цей розлад має сильний генетичний компонент. Однак соціальне середовище може впливати на активацію генетичних схильностей та збільшувати ризик виникнення епізодів. Розуміння взаємодії соціальних та біологічних факторів допомагає нам краще розуміти біполярний розлад та розробляти більш комплексний підхід до діагностики та лікування.

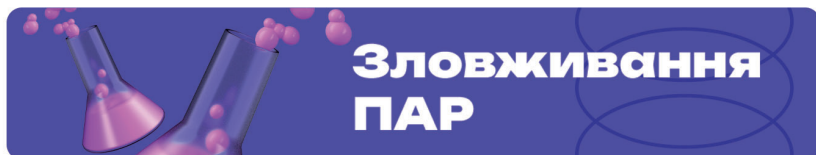


Цей процес включає в себе різні аспекти, які важливо розглянути для кращого розуміння взаємозв'язку між алкоголем та цими розладами. Ми будемо постійно згадувати про шкоду, яку викликає алкоголь та ПАР (психоактивні речовини). Алкоголь може впливати на різні аспекти психічного здоров'я, включаючи настрої та емоційний стан. Зловживання алкоголем може призводити до змін у роботі мозку та рівнів хімічних речовин, які регулюють настрої. Це може викликати сильні зміни в психічному стані, включаючи періоди ейфорії та веселощів, які можуть бути подібні до маніакальних епізодів біполярних розладів. З іншого боку, після вживання алкоголю можуть виникати епізоди депресії, подібні до тих, які характерні для депресивних фаз біполярних розладів. Зловживання алкоголем також може призвести до порушення режиму сну, що може вплинути на регуляцію настрою та сприяти розвитку афективних розладів. Відомо, що порушення сну може викликати маніакальні епізоди або загострити депресію в людей із біполярним розладом.



Важливо зазначити, що вживання алкоголю може посилювати вже існуючі симптоми біполярних розладів та ускладнювати їх перебіг. Це може призвести до погіршення якості життя, зниження соціальної адаптації та зростання ризику самогубств. Генетичні фактори також грають важливу роль у взаємозв'язку між споживанням алкоголю та біполярними розладами. Дослідження показують, що існує спадкова схильність до обох цих станів. Люди з родинним анамнезом біполярних розладів можуть бути більш схильні до ризику зловживання алкоголем.

Усе це підкреслює важливість обережного та відповідального підходу до споживання алкоголю. Для осіб зі схильністю до біполярних розладів особливо важливо уникати надмірного вживання алкоголю та звертатися за допомогою до фахівця в разі виникнення проблем із контролем над споживанням алкоголю.



Використання психоактивних речовин (ПАР) може відігравати певну роль у розвитку біполярних афективних розладів. Цей аспект є важливим для розуміння взаємозв'язку між вживанням речовин та цими розладами. Деякі ПАР можуть впливати на роботу мозку та хімічні процеси, які регулюють настрій та емоційний стан. Наприклад, наркотичні речовини можуть спричиняти зміни в рівнях нейротрансмітерів, таких як сироватковий норадреналін, серотонін та допамін. Ці зміни можуть викликати епізоди ейфорії, які подібні до маніакальних епізодів біполярних розладів. Важливо також зазначити, що використання ПАР може призвести до порушення режиму сну та ритму активності організму. Це може вплинути на стабільність настрою та сприяти розвитку афективних розладів. Наприклад, рецептори мозку, які регулюють циркадні ритми, можуть бути змінені через вживання деяких наркотичних речовин, що призводить до порушень у режимі сну та бадьорості. Крім того, використання ПАР може призвести до різних фізіологічних та психологічних стресів для організму, що може загострити симптоми біполярних афективних розладів. Відомо, що стрес може викликати маніакальні або депресивні епізоди в людей, які вже мають схильність до цих розладів.

Залежність від ПАР також може погіршити загальний стан психічного здоров'я. Важливо розуміти, що використання речовин може тимчасово підняти настрій, але з часом може призвести до зниження настрою, втрати інтересу до раніше приємних занять та загального погіршення психічного стану.

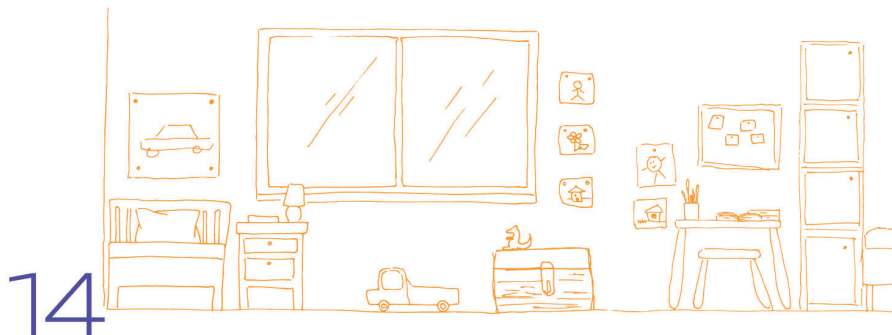


## Дитинство

Проблеми виховання в дитинстві можуть вплинути на ризик розвитку біполярних афективних розладів (БАР) у подальшому житті. Важливо розглянути цей аспект з увагою, оскільки дитячий період має значний вплив на психічне та емоційне здоров'я. Психологічна та емоційна недостатність у вихованні може викликати стрес та негативні емоції в дитини. Відсутність адекватної підтримки, знуцання, фізичне чи емоційне насильство можуть вплинути на формування самооцінки та ставлення до себе. Це може сприяти розвитку вразливості до афективних розладів, включаючи БАР. Дитинство є критичним періодом для розвитку мозку та нервової системи. Стресові ситуації та негативний вплив виховання можуть впливати на розвиток цих систем і створювати підвищений ризик виникнення афективних розладів. Наприклад, довготривалий стрес у дитинстві може вплинути на рівень гормону кортизолу, який пов'язаний із реакцією на стрес та може впливати на регуляцію настрою.

Негативний вплив виховання також може формувати певні когнітивні патерни та ментальні моделі, які стають частою реакцією на стресові ситуації. Наприклад, дитина, яка виростає в атмосфері критики та тиску, може розвинути негативне ставлення до себе та почуття неспроможності. Це може стати фактором, що сприяє

Наслідки проблем виховання можуть бути далекосяжними, і вони можуть виявитися в підлітковому або дорослому віці. Важливо розуміти, що негативний вплив дитинства не завжди приводить до БАР, але може впливати на схильність до них. Отже, для збереження психічного здоров'я дітей і запобігання ризику розвитку БАР важливо створювати сприятливе, підтримуюче та безпечне середовище в дитинстві. Розвиток позитивних стосунків, відкритого спілкування та підтримки може відігравати важливу роль у формуванні психічного здоров'я та попередженні афективних розладів.



## Діагностика біполярного розладу

Біполярний розлад може бути розпізнаний на підставі серйозності, тривалості та частоти симптомів та переживань, які виникають на протязі всього життя. Для здійснення діагностики важлива роль відводиться лікарю-психіатру, який, вивчивши анамнез пацієнта та уважно проаналізувавши симптоматику, може встановити цей розлад. Для визначення і уточнення діагнозу можуть бути проведені медичні обстеження з метою виключення інших захворювань.

Важливо зауважити, що деякі люди можуть жити з біполярним розладом протягом багатьох років, не знаючи про це, оскільки під час звернення за медичною допомогою вони можуть скаржитися лише на депресивні епізоди та ігнорувати інші фази. Також може виникнути помилковий діагноз через схожість симптомів біполярного розладу з іншими захворюваннями. Наприклад, може бути помилково поставлений діагноз шизофренії, оскільки деякі симптоми схожі. Деякі фізичні стани, як захворювання щитоподібної залози, також можуть мати подібні симптоми до біполярного розладу. Вплив ПАР іноді може імітувати симптоми БАР.

Тому, для точної діагностики та правильного лікування важливо звертатися до професіоналів у галузі психіатрії, які враховують не лише конкретні симптоми, але й історію хвороби та особистість пацієнта. Для встановлення точного діагнозу використовується комплексний підхід. Лікар-психіатр ретельно аналізує історію пацієнта та докладно розпитує про переживання та зміни настрою. Важливо з'ясувати, чи були в пацієнта періоди ейфорії, підвищеної активності та недоцільності дій, які можуть вказувати на маніакальні або гіпоманіакальні епізоди. Також докладно обговорюється наявність депресивних епізодів та їх тривалість.

Медичне обстеження може включати лабораторні дослідження для виключення можливих фізичних захворювань, які можуть симптоматично нагадувати біполярний розлад. Також застосовуються психологічні тести та анкети, що допомагають оцінити наявність та інтенсивність симптомів.

Одна з ключових складових діагностики – ретельний аналіз анамнезу. Дослідження показують, що спадковість грає важливу роль у розвитку біполярного розладу. Якщо в родичів пацієнта вже був встановлений діагноз БАР, це може підвищити ймовірність розвитку цього розладу в самого пацієнта. Особливо у випадках, коли спостерігається сімейний анамнез біполярних розладів.

Загалом, діагностика біполярного розладу – це складний процес, що вимагає уважного дослідження симптоматики, анамнезу та виключення інших можливих захворювань. Тільки після цього може бути встановлений точний діагноз і обране оптимальне лікування для полегшення симптомів та покращення якості життя пацієнта.

07

## Стани, що коморбідні БАР

Біполярний афективний розлад (БАР) часто співіснує з іншими психічними та фізичними станами, що відомо як коморбідність. Це може ускладнити діагностику, лікування та загальний стан пацієнта. Деякі з найпоширеніших коморбідних станів, пов'язаних із БАР, включають:



### Тривожні розлади

панічні розлади, генералізований тривожний розлад та соціальний тривожний розлад можуть бути поєднані з БАР. Це може підсилити тривогу та погіршити настрій пацієнта.



### Зловживання алкоголю та ПАР

зловживання алкоголю та наркотиків може бути коморбідним станом для БАР. Це може спричинити загострення симптомів та погіршити прогноз хвороби.



### Розлади шизофренічного спектра

іноді пацієнти з БАР можуть виявити психотичні симптоми, такі як галюцинації або марення. Це може вплинути на лікування та вимагати специфічного підходу. Це може вимагати більш ретельного підходу до діагностик та розуміння основи розладу, тому що іноді тяжкі форми БАР можуть мати теж психотичні симптоми.



### Захворювання щитоподібної залози

деякі стани, такі як гіпотиреоз (знижена функція щитоподібної залози), можуть супроводжувати БАР та посилювати симптоми афективних розладів.



### Синдром дефіциту уваги з гіпер-активністю (СДУГА)

діти та дорослі з БАР можуть мати коморбідний СДУГА, що впливає на концентрацію та пам'ять.



### Захворювання серцево-судинної системи

БАР може збільшити ризик захворювань, таких як артеріальна гіпертензія та інші кардіоваскулярні проблеми.

Враховуючи ці коморбідні стани, лікарі-психіатри встановлюють індивідуальний план лікування, який враховує всі аспекти пацієнта. Важливо бути відкритим щодо всіх можливих супутніх станів та спілкуватися зі своїм лікарем для оптимального управління БАР та його коморбідностями.

08

## Лікування БАР

### Фармакологічне лікування

біполярного афективного розладу (БАР) є важливою частиною керування цим станом. Для контролювання симптомів використовуються різні класи лікарських препаратів і обране лікування може варіювати в залежності від індивідуальних особливостей пацієнта.



### Стабілізатори настрою (нормотиміки)

Стабілізатори настрою є важливою групою лікарських препаратів, які використовуються для лікування біполярного афективного розладу (БАР). Вони грають ключову роль у попередженні маніакальних та депресивних епізодів, а також у зменшенні ризику рецидивів та стабілізації настрою пацієнтів

### Літій

є одним з найбільш вивчених та використовуваних стабілізаторів настрою. Він має здатність попереджувати як маніакальні, так і депресивні епізоди. Використання літію може допомогти зменшити інтенсивність та тривалість маніакальних та депресивних симптомів. Однак, літій вимагає ретельного контролю доз та концентрацій у крові, оскільки надлишкова кількість літію може призвести до побічних ефектів, а недостатня доза може бути неефективною.

## Вальпроєва кислота

---

Цей препарат відноситься до антиепілептичних засобів, він також є ефективним стабілізатором настрою. Він здатний зменшити інтенсивність маніакальних та депресивних епізодів, а також попереджати рецидиви. Вальпроєва кислота може бути особливо корисною у випадках, коли літій не підходить або неприйнятний через побічні ефекти.

## Ламотриджин

---

Цей препарат відноситься до антиепілептичних засобів, але також використовується як стабілізатор настрою. Ламотриджин може бути ефективним для попередження депресивних епізодів у БАР, але вимагає пильного збільшення дози для зменшення ризику побічних ефектів, зокрема висипань.

## Карбамазепін

---

Інший антиепілептичний препарат, який використовується як стабілізатор настрою. Він може бути особливо корисним у випадках БАР з агресивністю та роздратованістю.

Стабілізатори настрою зазвичай потребують тривалого періоду для досягнення максимальної ефективності. Іноді може бути необхідно спробувати кілька різних препаратів, перш ніж знайти той, що найкраще підходить конкретному пацієнту. Однак вони можуть допомогти зменшити частоту та інтенсивність епізодів, підвищити якість життя та сприяти стабільності настрою в пацієнтів із БАР. Вибір конкретного стабілізатора настрою і дозування визначає лікар-психіатр на підставі індивідуальних потреб та реакції пацієнта на лікування. При виборі лікування враховується індивідуальна відповідь пацієнта на препарати, наявність коморбідних станів та потреба в контролі симптомів. Лікар-психіатр планує оптимальний режим лікування, здійснює моніторинг побічних ефектів та внесення змін у лікування за потреби. Важливо співпрацювати з лікарем та розуміти, що досягнення стабільного стану може зайняти час, і відкрита комунікація є ключем до успішного керування БАР.



## Атипові антипсихотики (нейролептики)

---

Атипові антипсихотики, також відомі як нейролептики, є групою лікарських препаратів, які використовуються для лікування біполярного афективного розладу (БАР). Ці препарати є важливим компонентом плану лікування, оскільки вони можуть допомогти контролювати маніакальні та депресивні епізоди, а також зменшити ризик рецидивів.

### **Кветіапін**

---

Цей препарат є одним з атипових антипсихотиків, які використовуються для лікування БАР. Він має здатність стабілізувати настрій, зменшити агресивність, роздратованість та негативні переживання, які можуть виникати під час маніакальних епізодів, але він більш ефективний при лікуванні депресивних епізодів, як самостійний препарат або аугментатор антидепресантів.

### **Оланзапін**

---

Інший атиповий антипсихотик, який використовується для лікування БАР. Оланзапін може покращити якість сну, зменшити тривогу та напругу, а також зменшити інтенсивність маніакальних та депресивних симптомів.

### **Рісперідон**

---

Цей препарат також включається до групи атипових антипсихотиків, які можуть бути корисними при лікуванні БАР. Рісперідон може допомогти зменшити агресивність, роздратованість та біль від внутрішньої напруги, які можуть супроводжувати маніакальні епізоди.

### **Аріпіпразол**

---

Цей препарат відомий своєю здатністю стабілізувати настрій та попереджати переходи між маніакальними та депресивними фазами. Він також може допомогти зняти тривогу та роздратованість.

Вибір конкретного антипсихотика та його дозування зазвичай визначає лікар-психіатр на основі індивідуальних потреб та реакції пацієнта на лікування. Регулярний медичний контроль та співпраця з лікарем є важливими для досягнення оптимального результату.

## Антидепресанти

Важливо зазначити, що використання антидепресантів при БАР вимагає обережності, оскільки безпосереднє призначення антидепресантів може спричинити маніакальний епізод або збільшити циклічність та більшість сучасних настанов заперечує призначення антидепресантів при лікуванні БАР. Але все рівно їх використовують у поєднанні зі стабілізаторами настрою для зменшення ризику таких ускладнень.

Антидепресанти можуть допомогти вплинути на настрої та зменшити симптоми депресії в пацієнтів із БАР під час депресивних епізодів. В комбінації з іншими ліками: застосування антидепресантів у комбінації зі стабілізаторами настрою може бути ефективним для контролю симптомів.

### Не можна використовувати антидепресанти:

#### В маніакальних або гіпоманіакальних епізодах:

Антидепресанти можуть спровокувати або посилити маніакальні або гіпоманіакальні епізоди в пацієнтів із БАР. Тому їх застосування без стабілізаторів настрою може бути небезпечним.

#### Як монотерапія:

Використання тільки антидепресантів без стабілізаторів настрою може призвести до незбалансованого настрою та збільшити ризик циклічності між епізодами депресії та манії.

### Обережність та консультація з лікарем:

#### Індивідуальний підбір:

Лікар визначає який антидепресант та дозування буде найбільш відповідним для конкретного пацієнта, враховуючи його індивідуальні особливості та медичний стан.

## Супровід та спостереження:

Важливо вести медичний нагляд та спостереження за пацієнтом під час прийому антидепресантів, особливо в поєднанні з іншими препаратами. Це допомагає вчасно виявити будь-які негативні реакції та ризики.

Враховуючи це, лікар повинен зважити всі ризики та можливості перед призначенням антидепресантів у лікуванні БАР та вибрати найбільш ефективну та безпечну стратегію лікування для конкретного пацієнта. Не рекомендовано взагалі використовувати трициклічні антидепресанти, такі як амітриптилін тощо.

Деякі антидепресанти можуть бути більш безпечними для використання в пацієнтів із БАР, ніж інші. Наприклад, декілька антидепресантів, які можуть бути використані при лікуванні БАР:

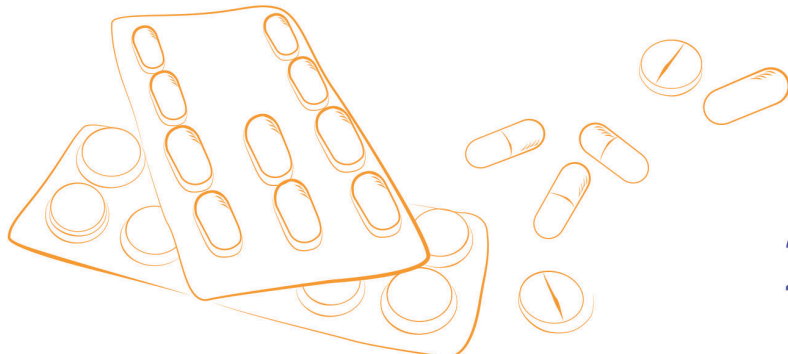
### Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (SSRI):

Деякі SSRI, такі як пароксетин, есциталопрам, флувоксамін та сертралін, можуть бути використані як доповнення до стабілізаторів настрою для лікування депресивних епізодів у пацієнтів із БАР.

### Серотонінові та норадреналінові антидепресанти:

До цієї групи належать венлафаксин та дулоксетин. Вони можуть бути ефективними при контролі депресивних симптомів, але потребують обережності та моніторингу і теж під «прикриттям» стабілізаторів настрою.

Важливо пам'ятати, що вибір антидепресанту повинен здійснюватися лікарем-психіатром на підставі індивідуальних особливостей пацієнта, історії медичних станів та реакцій на попередні ліки. Доцільно проводити ретельний моніторинг та спостереження за пацієнтом під час лікування антидепресантами, особливо в поєднанні з іншими препаратами для контролю настрою.



## Ліки для покращення сну та зняття тривоги

Оскільки порушення сну та тривожність часто супроводжують БАР, лікарі можуть додатково призначити ліки, спрямовані на покращення сну та зменшення тривоги. Це доповнює стабілізатори настрою як частину комплексного плану лікування. Однак, важливо звернути увагу на вибір лікарських засобів і здійснювати це тільки під наглядом лікаря-психіатра.

### Деякі можливі опції включають:

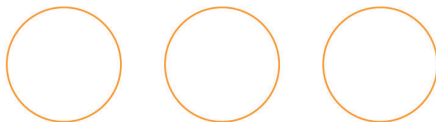
Заспокійливі препарати (анксіолітики) можуть включати бензодіазепіни, які можуть бути використані для зняття тривоги. Вони можуть допомогти симптоматично покращити настрій та зменшити тривожність, але потребують обережного застосування через можливість залежності та інших побічних ефектів.

### Снодійні (гіпнотики)

Деякі препарати, які допомагають заснути та покращити якість сну, можуть бути використані в пацієнтів із БАР. Наприклад, зопіклон, золпідем або залеплон можуть допомогти в боротьбі з безсонням, але ми знаємо, що порушення сну є не діагнозом, а тільки симптомом, у тому числі і БАР, тому використання снодійних є симптоматичною терапією, тобто не лікувальними діями, а тільки тимчасовими.

Важливо розуміти, що використання цих ліків повинно бути частковою та обмеженою частиною комплексного плану лікування, який повинен включати стабілізатори настрою, антидепресанти та інші препарати. Рішення щодо лікування тривоги та безсоння повинно прийматися разом із лікарем на підставі індивідуальних особливостей пацієнта та його стану.

Звісно, залежно від стану та індивідуальних особливостей, біполярний афективний розлад може вимагати довготривалого підтримуючого лікування. Одним із ключових аспектів успішного управління цим розладом є контрольований та систематичний підхід до лікування, який допомагає уникнути рецидивів та зменшити інтенсивність епізодів манії та депресії.



# Психотерапевтичне лікування БАР

Психотерапевтичне лікування грає важливу роль у комплексному плані догляду за людьми з біполярним афективним розладом (БАР). Ця форма терапії допомагає пацієнтам розуміти, управляти та адаптуватися до своїх емоційних коливань та змін настрою, сприяє розвитку копінг-стратегій і способів покращення якості життя. Ми повинні відмітити, що не весь список видів психотерапевтичних інтервенцій може бути корисним при БАР.

## Що можна використовувати:

**Поведінкова терапія** є однією з ключових форм психотерапевтичного підходу при біполярному афективному розладі (БАР). Цей метод спрямований на вивчення та зміну негативних патернів поведінки та звичок, які можуть поглиблювати симптоми БАР та впливати на загальний рівень функціонування.

## Основні аспекти поведінкової терапії при БАР включають:

### Встановлення цілей

Під час першого спілкування терапевт спільно з пацієнтом визначає конкретні цілі терапії. Це може бути покращення управління стресами, зменшення інтенсивності симптомів чи покращення якості сну.

### Розвиток копінг-стратегій

Терапевт навчає пацієнта позитивним способам управління стресами та негативними емоціями. Це можуть бути техніки релаксації, медитації, глибокого дихання тощо.

### Вивчення патернів

Терапевт та пацієнт разом аналізують поведінкові та емоційні патерни, які можуть сприяти розвитку афективних епізодів. Це можуть бути патерни сну, харчування, фізичної активності, соціальної взаємодії тощо.

### Впровадження змін

Терапевт та пацієнт разом розробляють план дій для впровадження позитивних змін у життя пацієнта: покращення режиму сну, встановлення здорових звичок щодо харчування та фізичної активності, зниження ризику перенавантаження тощо.

## Вивчення реакцій на стрес

---

Терапевт допомагає пацієнту вивчити свої реакції на стрес та виявити негативні механізми, які можуть погіршувати ситуацію. Разом із тим, пацієнт навчається розпізнавати позитивні способи подолання труднощів.

## Моніторинг та оцінка:

---

Протягом терапії пацієнт веде щоденник, де фіксує свої настрої, дії та реакції на події. Це допомагає відстежувати прогрес та вчасно впроваджувати корекції.

Поведінкова терапія може бути дуже ефективною при БАР, допомагаючи пацієнтам зберігати більший контроль над своїми симптомами та покращувати якість життя. Терапевт спільно з пацієнтом впроваджує позитивні зміни, які сприяють підвищенню функціональності та психологічного самопочуття.

## Психоосвіта

відіграє важливу роль у лікуванні біполярного афективного розладу (БАР), допомагаючи пацієнтам та їхнім родичам зрозуміти розлад, його симптоми, причини та можливості лікування. Це важлива складова частина комплексного підходу до управління БАР, оскільки надає пацієнтам інформацію, яка сприяє покращенню самоусвідомленості та сприйняття хвороби. Наприклад, ця брошура і є елементом психоосвітнього процесу.

## Основні аспекти психоосвіти при лікуванні БАР включають:

### Розуміння розладу

---

Пацієнтам пояснюють сутність БАР, його характеристики та можливі варіанти перебігу. Це допомагає зменшити стигму, пов'язану з розладом, та зробити його більш зрозумілим.

### Симптоми та перебіг

---

Важливо детально пояснити основні симптоми депресивних та маніакальних епізодів, а також різницю між ними. Пацієнти отримують інформацію про можливість циклічних періодів, коли їхні настрої можуть змінюватися.

## Причини та фактори ризику

---

Пояснюється роль різних генетичних, біологічних та середовищних факторів у розвитку БАР. Розглядається вплив стресу, зловживання речовин, звичок та інших чинників на перебіг розладу.

## Планування

---

Важливий етап - допомога пацієнтам розробити особистий план управління БАР, який включає стратегії підтримки в епізодах зміни настрою, вчасне звернення до лікаря та використання власних ресурсів для покращення функціональності.

## Лікування

---

Пацієнти отримують інформацію про різні методи лікування, такі як фармакотерапія, психотерапія та психосоціальна підтримка. Вони дізнаються про можливі підходи до контролю симптомів та управління рецидивами.

## Взаємодія з родичами

---

Психоосвіта може розширити знання родичів пацієнта про БАР та відповідні методи підтримки. Родичі дізнаються, як розпізнавати симптоми, як надавати допомогу та як сприяти лікуванню.

Психоосвіта сприяє ефективній саморегуляції, зменшує стрес та адаптаційні проблеми, а також покращує співпрацю пацієнта з медичним персоналом.

## Психодинамічна терапія

є одним з психотерапевтичних підходів, яка може бути застосована при лікуванні біполярного афективного розладу (БАР). Цей метод виходить з ідеї, що багато симптомів та проблем пов'язані з невідомими або непрявленими емоційними станами, які можуть бути виведені на світло шляхом розгляду підсвідомих механізмів.

## Основні аспекти психодинамічної терапії при БАР включають:

### Вивчення підсвідомих процесів

---

Психодинамічна терапія спрямована на розкриття невідомих або непрявлених емоцій, думок та переживань, які можуть впливати на настрій та поведінку пацієнта.

## Розкриття підсвідомих конфліктів

---

Терапевт допомагає пацієнту виявити можливі внутрішні конфлікти, які можуть бути джерелом емоційних змін та перепадів настрою.

## Аналіз відносин

---

Терапевт допомагає розглянути взаємодії пацієнта з іншими людьми, особливо близькими родичами та друзями для зрозуміння можливих психологічних впливів.

## Самопізнання

---

Цей підхід сприяє поглибленому самопізнанню, виявленню особистих ресурсів та засобів впорядкування зміни настрою.

## Визначення образів та символів

---

Розгляд підсвідомих образів, снів та символів допомагає розкрити певні психологічні потреби та переживання пацієнта.

## Емоційна вивільненість

---

Психодинамічна терапія може реально допомогти пацієнтові розслабитися, вивільнити накопичені емоції та знайти способи їх конструктивної обробки.

Важливо пам'ятати, що психодинамічна терапія може вимагати тривалого часу та глибокої праці над собою. Вона підходить не для всіх пацієнтів і може бути додатковим елементом комплексного плану лікування БАР разом з іншими методами, такими як фармакотерапія та інші види психотерапії.



# Інтерперсональна терапія (ІПТ)

є одним із психотерапевтичних підходів, яка може бути використана при лікуванні біполярного афективного розладу (БАР). Цей метод фокусується на взаємодії та відносинах пацієнта з іншими людьми, а також на впливі цих відносин на емоційний стан та настрої.

## Визначення проблемних областей

Терапевт допомагає пацієнту визначити конкретні області міжособистісних відносин, які можуть бути проблемними та впливати ефективно на настрої та функціонування.

## Розробка стратегій взаємодії

Терапевт сприяє розробці здорових та конструктивних стратегій для взаємодії з іншими, вирішення конфліктів та покращення комунікації.

## Підтримка під час життєвих змін

Інтерперсональна терапія може допомогти пацієнтові впоратися зі змінами в житті, такими як зміни в стосунках, роботі або родинному стані.

## Виявлення шаблонів поведінки

Пацієнт та терапевт досліджують, як пацієнт взаємодіє з іншими людьми, які відношення він розвиває та які шаблони поведінки виникають у різних ситуаціях.

## Сприяння впорядкуванню емоцій

ІПТ допомагає пацієнту виявити та обробити емоційні реакції на взаємодію з оточуючими та розробити стратегії для зниження негативних емоцій.

## Покращення соціальної підтримки

ІПТ допомагає пацієнту виявити та обробити емоційні реакції на взаємодію з оточуючими та розробити стратегії для зниження негативних емоцій.

ІПТ може бути особливо корисною для пацієнтів із БАР, оскільки може допомогти знизити конфлікти, покращити взаємини та збалансувати емоційний стан.

# Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

є ефективним психотерапевтичним підходом при лікуванні біполярного афективного розладу (БАР). Цей метод спрямований на зміну негативних думок, переконань та поведінки, які можуть сприяти розвитку та загостренню симптомів БАР.

## Основні аспекти когнітивно-поведінкової терапії при БАР включають:

### Виявлення негативних думок

---

Терапевт сприяє виявленню негативних думок та переконань, які можуть сприяти виникненню депресивних або маніакальних симптомів.

### Зміна негативних думок

---

За допомогою спеціальних технік та вправ, пацієнт навчається змінювати негативні думки на більш реалістичні та позитивні.

### Поведінкові зміни

---

КПТ допомагає пацієнту розробити та впровадити нові поведінкові стратегії, які сприятимуть покращенню настрою та зменшенню симптомів.

### Аналіз переконань

---

Пацієнт та терапевт досліджують які переконання впливають на його емоційний стан та поведінку. Це можуть бути негативні переконання про себе, світ або майбутнє.

### Розвиток копінг-стратегій

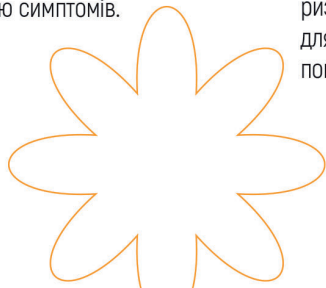
---

Пацієнт навчається ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та сприяти зниженню емоційного напруження.

### Попередження рецидивів

---

Пацієнт навчається розпізнавати ризикові ситуації та розробляти план дій для потенційного попередження повторного загострення симптомів.



Когнітивно-поведінкова терапія допомагає пацієнтам із БАР розвивати навички самоконтролю, розпізнавати та змінювати негативні міркування, а також ефективно впоратися зі стресом та підтримувати стабільний настрій. Цей підхід може бути використаний у комбінації з фармакотерапією для досягнення найкращих результатів у керуванні БАР.

## Групова терапія

є ефективним інструментом при лікуванні біполярного афективного розладу (БАР) і може бути використана як доповнення до інших методів, таких як фармакотерапія та індивідуальна психотерапія. Цей підхід дозволяє пацієнтам із БАР долучитися до спільної групи, де вони можуть ділитися своїм досвідом, взаємодіяти та вчитися один в одного.

### Основні переваги групової терапії при БАР включають:

#### Підтримка рівноваги

---

Групова терапія може допомогти пацієнтам із БАР розвивати навички самоконтролю та регулювання настрою шляхом обміну досвідом з іншими учасниками групи.

#### Навчання в інших

---

Групова динаміка дозволяє учасникам навчатися в інших людей, які можуть поділитися ефективними стратегіями управління симптомами БАР.

#### Спільне розуміння

---

Учасники групи можуть розпізнавати подібність свого досвіду та емоцій з іншими людьми з БАР, що допомагає відчувати спільноту та сприяє розумінню власних переживань.

#### Розвиток соціальних навичок

---

Групова терапія може допомогти пацієнтам розвивати соціальні навички, такі як спілкування, вирішення конфліктів та спільна робота в команді.

## Зниження стигми

---

Участь у груповій терапії може зменшити почуття самотності та стигми, оскільки пацієнти бачать, що їхні проблеми не є унікальними і є багато людей, які працюють над власними викликами.

Групова терапія може включати різні методи, такі як групові дискусії, рольові ігри, тренінги з навичок та інші психотерапевтичні техніки. Важливо, щоб групу проводив досвідчений фахівець, який може створити безпечне та підтримуюче середовище для всіх учасників.

Загалом, групова терапія при БАП може допомогти пацієнтам знаходити підтримку та ресурси від інших, розвивати навички саморегуляції та покращувати якість життя, працюючи разом з однодумцями, які розуміють їхні унікальні виклики. Вибір психотерапевтичного підходу повинен базуватися на індивідуальних потребах та перевагах пацієнта, а також на рекомендаціях лікаря-психіатра. Комбінування психотерапії з фармакологічним лікуванням може бути найбільш ефективним методом керування БАП та покращення якості життя.

Після того як пацієнт із БАП отримує відповідний діагноз, лікар разом із ним розробляє індивідуальний план лікування. Цей план може включати фармакотерапію, психотерапію та інші підходи. Перші кілька етапів лікування спрямовані на стабілізацію стану та зменшення симптомів манії та депресії. Проте важливо розуміти, що підтримуюча фаза лікування є ключовою для підтримання довготривалого стану стабільності. Це означає, що пацієнти можуть продовжити приймати ліки та залучатися до психотерапевтичних сесій навіть після того, як їхні симптоми були покращені. Такий підхід допомагає запобігти повторному виникненню епізодів манії та депресії.

Підтримуюче лікування також допомагає пацієнтам вивчити стратегії управління стресом, розпізнавання передвісників рецидиву та розвитку здорових звичок для забезпечення психічного та фізичного благополуччя. Зрозуміло, що підтримуюче лікування може бути тривалим, проте воно є ключовим для того, щоб допомогти людям із біполярним афективним розладом вести якісне та задовільне життя. Регулярні консультації з лікарем та психотерапевтом, а також виконання рекомендацій щодо лікування є важливою складовою успіху в управлінні цим розладом.

Тривалість підтримуючої терапії для біполярного розладу може значно варіюватись. Зазвичай рекомендується продовжувати лікування протягом тривалого періоду часу, який може становити роки. Метою підтримуючої терапії є попередження повторних епізодів біполярного розладу та підтримка стабільності настрою. Конкретні часові рамки можуть варіюватись залежно від кожної конкретної ситуації та відповіді на лікування. Деякі люди можуть потребувати довготривалої підтримки, особливо якщо їхні епізоди були важкими. Інші можуть почувати себе стабільно через певний час та мати змогу зменшити дози ліків.

## **Основні переваги групової терапії при БАР включають:**

### **Транскраніальна магнітна стимуляція (ТМС)**

---

тип стимуляції мозку, при якому використовуються магнітні хвилі для полегшення депресії протягом серії сеансів лікування. Хоча ТМС не так ефективна, як ЕСТ, вона не вимагає загальної анестезії і не представляє великого ризику для пам'яті або несприятливих когнітивних ефектів.

### **Світлотерапія**

---

є найкращим науково обґрунтованим методом лікування сезонного афективного розладу (САР), і оскільки багато людей із БАР зазнають сезонного погіршення депресії взимку, в деяких випадках світлотерапію також можна розглядати при загостренні депресії.

### **Електросудомна терапія (ЕСТ)**

---

процедура стимуляції мозку, яка може допомогти полегшити тяжкі симптоми. ЕСТ зазвичай розглядається лише в тому випадку, якщо стан людини не покращився після лікування медикаментами або психотерапією, або у випадках, які потребують швидкого реагування, наприклад, у разі ризику самогубства або кататонії (стан несприйнятливості).

### **Альтернативне лікування**

---

На сьогоднішній день не існує наукових доказів того, що альтернативні методи лікування, такі як специфічні дієти, біологічно активні добавки тощо ефективні в терапії БАР (на відміну від медикаментозного лікування та психотерапії, які мають доведену ефективність).

## Здоровий спосіб життя для пацієнтів із БАР

Здоровий спосіб життя може значно поліпшити якість життя для людей із біполярним афективним розладом (БАР). Якщо намагались якось систематизувати на що необхідно звернути увагу, то є кілька порад, які можуть бути корисними:

### Регулярна фізична активність

Включення в розклад тренувань або прогулянок може покращити настрої та загальний стан. Фізичні вправи допомагають знижувати стрес, а також підтримують здоровий сон. Давайте розберемо, що б це не було звичайною ранковою гімнастикою. Фізична активність відіграє важливу роль у підтриманні психічного та фізичного здоров'я. Для людей із БАР вона може бути особливо корисною, оскільки допомагає знизити симптоми депресії та манії, покращити сон, збільшити рівень енергії та підвищити загальний настрої.

### Вибір відповідного виду активності

Важливо знайти вид фізичної активності, який вам подобається та який підходить для вашого стану здоров'я. Це може бути прогулянка, біг, плавання, йога, танці або тренування в спортзалі.

### Розумний розклад

Регулярність відіграє важливу роль. Намагайтеся відвідувати тренування або виконувати фізичні вправи кілька разів на тиждень. Однак не намагайтеся перетягувати – почніть зі зручних для вас обсягів та поступово збільшуйте навантаження.

## Підтримка здоров'я серця

---

Фізична активність значно покращує циркуляцію крові та здоров'я серця. Це особливо важливо для людей із БАР, оскільки деякі ліки можуть впливати на кардіоваскулярну систему.

## Самоствердження та самоповага

---

Досягнення маленьких успіхів у фізичній активності може підвищити вашу самооцінку та віру у власні сили. Це особливо важливо для людей із БАР.

## Стресозменшення

---

Вправи допомагають знизити рівень стресу та тривоги, що може бути особливо корисним при БАР. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – "гормонів щастя", які покращують настрій.

## Покращення сну

---

Регулярна фізична активність покращує якість сну, але уникайте інтенсивних тренувань перед сном, оскільки це може призвести до збудження.

Пам'ятайте, перш ніж розпочати нову програму фізичної активності, краще проконсультуватися з лікарем. Він зможе рекомендувати вам оптимальний режим тренувань, враховуючи ваш стан здоров'я.

## Збалансоване харчування

важливо харчуватися різноманітно та збалансовано. Підвищене споживання риби, горіхів, овочів та інших корисних продуктів може позитивно вплинути на роботу мозку. Збалансоване харчування відіграє ключову роль у підтриманні фізичного та психічного здоров'я. Для людей із БАР важливо підтримувати стабільний рівень глюкози в крові та забезпечити організм всіма необхідними поживними речовинами. Подивимось на важливі аспекти збалансованого харчування при БАР:

## Регулярні прийоми їжі

---

Намагайтеся їсти регулярно, приблизно через кожні 3-4 години. Це допоможе підтримувати стабільний рівень енергії та настрою.

## Вибір здорових джерел білків

Поживні білки допомагають зберегти стабільний рівень глюкози в крові. Включайте в раціон м'ясо нежирних сортів, рибу, яйця, бобові, горіхи та насіння.

## Поживні жири

Включайте до раціону незбагачені жири, такі як оливкова олія, масло льону, горіхи та риба. Вони сприяють здоров'ю мозку та психічному стану.

## Рівень рідини

Підтримуйте правильний рівень рідини організму, споживаючи достатню кількість води протягом дня.

## Складні вуглеводи

Вони забезпечують довготривалу енергію та покращують настрій. Вибирайте цільні зерна (повнозерновий хліб, буряк, гречка, овес) та овочі й фрукти.

## Омега-3 жирні кислоти

Вони мають протизапальний ефект та покращують настрій. Споживайте рибу (лосось, сардина, тунець) та лляні насіння.

## Вітаміни та мінерали

Забезпечте свій організм всіма необхідними мікроелементами, включаючи вітаміни групи В, вітамін D, магній та інші.

**Що потрібно уникати в їжі для зниження ризику впливу продуктів на настрій:**



### Цукор та прості вуглеводи

Велика кількість цукру та простих вуглеводів може призвести до різких коливань рівня глюкози в крові, що може вплинути на настрій та енергію. Спробуйте обмежити споживання цукрових напоїв, солодощів та білого хліба.



### Кава та кофеїн

Велика кількість кофеїну може збільшити роздратованість та тривожність. Розгляньте можливість обмежити споживання кави та інших напоїв із вмістом кофеїну.



## Алкоголь

Алкоголь може впливати на рівень настрою та загострювати симптоми депресії або манії. У разі БАП рекомендується обмежувати або уникати споживання алкоголю.



## Швидкі перекуси та фаст-фуд

Висококалорійні, жирні та оброблені продукти можуть впливати на здоров'я мозку та загальний стан організму. Спробуйте обирати свіжі продукти та здорові перекуси.



## Велика кількість жирів

Хоча здорові жири є важливими для здоров'я, занадто велика кількість насичених та трансжирів може впливати на запалення та загальний стан організму.



## Штучні добавки

Деякі штучні добавки, такі як консерванти та штучні барвники, можуть викликати чуттєвість у деяких людей та впливати на настрій.



## Споживання занадто великих порцій

Переїдання може вплинути на комфорт та настрій. Намагайтеся споживати розумні порції та слухати своє тіло.

# Регулярний сон

Важливо отримувати достатньо якісного сну. Спробуйте створити стабільний розклад сну та підтримувати його навіть у вихідні дні. Для пацієнтів із біполярним афективним розладом (БАП) регулярний та якісний сон є надзвичайно важливим аспектом підтримки психічного та фізичного здоров'я. Розберемо по пунктах:

## Регульований режим сну

Створіть стабільний графік сну та прокидання, намагаючись лягати та вставати приблизно в один і той же час кожен день, навіть у вихідні. Це допоможе регулювати ваш циркадний ритм і підтримувати стабільність настрою.

### **Збереження достатньої тривалості сну**

Спробуйте забезпечити собі 7-9 годин якісного сну. Недостатній сон може призвести до збільшення симптомів БАП та загострення настрою.

### **Уникання стимулюючих речовин**

Уникайте кофеїну, нікотину та інших стимулюючих речовин принаймні кілька годин перед сном, оскільки вони перешкоджають засинанню.

### **Уникання вечірнього перекусу**

Споживання важкої їжі або алкоголю пізно ввечері може вплинути на сон і зробити його менш якісним.

### **Відсутність сну в денний час**

Якщо у вас проблеми зі сном вночі, намагайтеся уникати довгого сну протягом дня, оскільки це може порушити режим сну.

### **Створення сприятливого середовища для сну**

Ваше спальне місце повинно бути комфортним та сприятливим для сну. Затемніть кімнату, використовуйте зручний матрац та подушки, забезпечте тишу та відсутність відволікаючих факторів.

### **Збереження рівноваги з фізичною активністю**

Регулярна фізична активність допомагає поліпшити якість сну, але намагайтеся закінчувати тренування за кілька годин перед сном, щоб організм мав змогу заспокоїтися.

### **Створення ритуалів перед сном**

Включіть в свій розклад перед сном спокійні діяльності, такі як читання, медитація, тепла ванна або розслабляючий чай. Це може допомогти організму підготуватися до відпочинку.

Здоровий спосіб життя для пацієнтів із біполярним афективним розладом (БАП) включає в себе й управління стресом та здатність релаксувати, що може значно поліпшити якість життя. Задля уникання стресу намагайтеся знаходити способи релаксації та стресозменшення, такі як йога, медитація, глибоке дихання, хобі чи прогулянки на свіжому повітрі.

### Планування

Спробуйте планувати свій день і завдання, щоб уникнути великої напруги та спростити життя.

### Вивчіть межі

Навчіться визначати рівень своїх можливостей та встановлювати межі для себе.

### Організація

Постарайтеся створити організоване робоче і особисте середовище, що допоможе уникнути хаосу та стресу.

### Вмійте розставити пріоритети

Визначте, що є дійсно важливим і сконцентруйтеся на цьому, уникнувши надмірного навантаження.

### Вчіться говорити «ні»

Не соромтеся відмовити, якщо ви відчуваєте, що не зможете вчасно впоратися з додатковим завданням.

## Способи релаксації та стресозменшення:



### Медитація

Знання технік медитації може сприяти релаксації, зниженню тривоги та поліпшенню настрою.



### Глибоке дихання

Регулярне глибоке дихання може заспокоїти нервову систему та допомогти знизити стрес.



### Йога та тай-чі

Ці практики комбінують фізичні вправи з релаксаційними елементами, що допомагають зменшити напругу та покращити координацію.



### Фізична активність

Регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, що покращують настрій та допомагають розслабитися.



### Творчість

Займіться художніми заняттями, написанням, малюванням або музикою, що допоможе вам висловити свої емоції та відволіктися від стресу.

# Підтримка соціальних зв'язків

є важливою частиною подолання біполярного афективного розладу (БАР) та покращення якості життя. Особливо важливо відзначити, що добре підтримані соціальні зв'язки можуть впливати на настрій, знижувати відчуття самотності та навіть сприяти зменшенню інтенсивності симптомів БАР. Ключові моменти, на яких важливо зупинитися:

## Комунікація

Важливо відкрито спілкуватися з родиною та друзями про ваші почуття і потреби. Діліться тим, як ви себе почуваєте, але також слухайте та розумійте їхні почуття.

## Планування

Плануйте зустрічі та активності з родиною та друзями. Вони можуть стати позитивними відволікаючими факторами від БАР та допомогти підтримувати вас.

## Розваги

Запрошуйте родичів і друзів на спільні розважальні події, які сприяють позитивному настрою та спільним спогадам.

## Підтримка важливих моментів

Підтримайте родичів та друзів у важливі моменти їх життя, показавши, що вони важливі для вас.

## Збереження особистих кордонів

Розумійте свої можливості та обмеження. Важливо підтримувати баланс між своїм самопочуттям та відносинами.

## Соціальні групи

Долучайтеся до соціальних груп або організацій, які зацікавлені в тих же сферах, що й ви. Це може допомогти знайти спільну мову та розширити кількість знайомств.

### Спільні хобі

Разом із родиною та друзями обирайте спільні захоплення, які приносять задоволення та сприяють обміну позитивними емоціями.

### Підтримка, коли складно

Будьте підтримкою для рідних та друзів у важкий період їх життя. Вони також будуть готові підтримати вас, коли вам це буде потрібно.

### Визнання досягнень

Висловлюйте вдячність та визнання за підтримку родичам та друзям. Вони будуть вдячні за вашу відкритість.

## Виключення алкоголю та наркотиків,

оскільки вони можуть погіршити симптоми БАР та сприяти рецидивам. Виключення алкоголю та наркотиків з життя людей із біполярним афективним розладом (БАР) є надзвичайно важливим кроком для збереження фізичного та психічного здоров'я. Алкоголь та наркотики можуть серйозно погіршити перебіг БАР, спричиняючи різноманітні проблеми та ускладнюючи лікування.

## Алкоголь



### Взаємодія з ліками

Алкоголь може взаємодіяти з ліками, призначеними для лікування БАР, призводячи до зменшення їх ефективності або небезпечних побічних ефектів.

### Зміна настрою

Алкоголь може спричиняти різкі коливання настрою, а це також може погіршити симптоми депресії або манії.

### Запобігання лікуванню

Споживання алкоголю може впливати на рівень ліків у організмі та ускладнювати дотримання режиму прийому медикаментів.

## Психоактивні речовини (ПАР)



### Психічний стан

Вживання наркотиків може спричиняти непередбачувані зміни настрою та погіршувати симптоми БАР.

### Погіршення симптомів

Наркотики можуть викликати стійке погіршення депресії, агітації та інших симптомів БАР.

### Залежність

Вживання наркотиків може призвести до фізичної та психологічної залежності, що стане серйозною перешкодою в контролі над розладом.

**Замість споживання алкоголю та наркотиків, людям із БАР рекомендується:**

### Дотримуватися режиму прийому ліків

Важливо приймати ліки так, як призначено лікарем, і уникати їх взаємодії зі спожитим алкоголем чи наркотиками.

### Звертатися до фахівця

Якщо виникає бажання вжити алкоголь чи наркотики, слід звернутися до свого лікаря або психотерапевта для консультації та підтримки.

### Знаходити альтернативи

Важливо знайти здорові способи релаксу та відволікання від стресу, які не включають вживання алкоголю чи наркотиків.

Враховуючи погіршення симптомів БАР та можливих негативних впливів наркотиків та алкоголю, важливо виключити їх з режиму життя для досягнення стабільності та кращого контролю над розладом.

## Взаємодія з оточуючими

### Для пацієнтів із БАР

важливо оточення, яке розуміє їх стан та підтримує у важкі моменти. Існує декілька ефективних способів спілкування з хворим на БАР, які сприяють підтримці та зменшенню стресу в родині.



#### Відкритий та безперебійний діалог

Важливо створити атмосферу, де людина з БАР може вільно висловлювати свої почуття та думки без страху озвучити свої настрої та потреби.



#### Запитання та слухання

Запитуйте та слухайте уважно. Поставлені питання допоможуть чітко показати, що вас цікавить і як можна допомогти, а слухання допоможе відчувати, що вас цікавить думка людини.



#### Враховання обмежень

Розумійте, що в певний час хвора людина може потребувати більше простору або часу для самостійності.



#### Розуміння

Намагайтеся вивчити більше про БАР, його симптоми та можливі впливи на життя людини. Це допоможе краще зрозуміти її стан та відчуття.



#### Вираження підтримки

Підтримка може бути навіть у невеликих речах: похвала за досягнення, слова підтримки у важкі моменти або просто присутність.



#### Планування разом

Разом із пацієнтом обговоріть плани на майбутнє, зокрема щодо лікування, здорового способу життя та підтримки.



#### Відпочинок разом

Займайтесь спільними заняттями, які приносять радість та допомагають розслабитися.

## Зверніть увагу

Взаємодія з хворим на БАР може бути складною, тому важливо пам'ятати про власний емоційний стан та користуватися підтримкою фахівців, якщо виникають труднощі. Ваша підтримка та здатність відкрито спілкуватися можуть значно полегшити процес подолання викликів БАР для вашого близького.

11

# Передбачення кризових ситуацій

## Важливо розпізнавати

наближення кризових ситуацій та знати, як діяти в разі екстрених ситуацій та депресивних епізодів. Деякі методи самопомоги можуть допомогти заспокоїтися та зосередитися на одужанні. Розуміння та попередження кризових ситуацій є важливим аспектом у керуванні біполярним афективним розладом. Особливо важливо знати, як діяти, коли наближається кризова ситуація або депресивний епізод. Ми можемо порадити декілька методів, які можуть допомогти вам заспокоїтися та зосередитися на вашому шляху до стабілізації стану:



### Планування

Створіть план дій, який включає кроки для взаємодії зі стресом або негативними емоціями. Наприклад, це може бути розмова зі співрозмовником, використання методів релаксації або поглиблення в роботу чи хобі.



### Розпізнавання симптомів

Вивчіть свої симптоми, які можуть передувати кризовій ситуації. Наприклад, це можуть бути зміни настрою, енергії, сну та інші сигнали.



### Звернення до фахівця

Якщо ви помічаєте, що симптоми поглиблюються або наближається кризова ситуація, зверніться до свого лікаря або терапевта. Вони можуть надати вам поради та рекомендації щодо подолання труднощів.



### Залучення до підтримки

Зверніться до близьких людей, які вас підтримують. Розмова з друзями або родиною може відволікти вас від негативних думок та почуттів.



### Заспокійливі методи

Вивчіть техніки релаксації, які допоможуть вам заспокоїтися. Це може бути глибоке дихання, йога, медитація чи прогулянка на свіжому повітрі.



### Використання ресурсів

Користуйтеся ресурсами, які доступні вам, наприклад, групові сесії підтримки, телефонні лінії допомоги або онлайн-ресурси.

## Запам'ятайте

попередження та правильна реакція на кризові ситуації можуть допомогти вам легше подолати труднощі, пов'язані з біполярним афективним розладом.

12

## Самоспостереження

### Важлива складова

управління біполярним афективним розладом (БАР). Це метод, що дозволяє пацієнтам свідомо спостерігати за своїм настроєм, симптомами та підходами до справ, щоб краще розуміти свій стан та уникати загострень. Для цього можна використовувати різні методи та інструменти, серед яких:

### Щоденники настрою

Важливо вести щоденник, де пацієнт фіксує свій настрій, рівень енергії, сонливість, апетит та інші показники. Це допомагає виявити патерни та взаємозв'язки між настроєм та іншими факторами.

## Спостереження за симптомами

---

Пацієнт може систематично відслідковувати симптоми, які вказують на наближення депресивного або маніакального епізоду. Це може бути зміна сну, зміна апетиту, зростання або спад активності.

## Відслідковування факторів провокування

---

Пацієнт може визначити фактори, які можуть спровокувати зміни настрою, наприклад, стрес, недостатній сон, зміни в життєвому ритмі. Відстежування цих факторів допомагає попередити можливі загострення.

## Самонавчання

---

Пацієнти можуть навчитися розпізнавати індивідуальні ознаки наближення загострення та використовувати певні стратегії для попередження його розвитку. Наприклад, знаючи, що підвищений стрес може спровокувати зміни настрою, можна вчасно впровадити методи релаксації.

## Технологічні додатки

---

Додатки для мобільних пристроїв можуть бути корисними інструментами для самоспостереження. Вони допомагають відслідковувати настрої, симптоми, фізичні показники та зберігати історію змін.

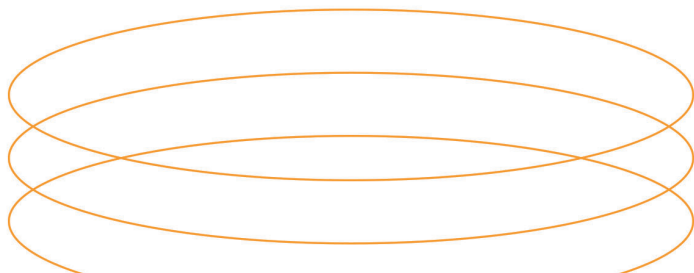
## Розробка плану дій

---

Однією з головних переваг самоспостереження є можливість розробити план дій на випадок загострення. Це включає в себе заздалегідь визначені стратегії, які можуть допомогти управляти симптомами та зменшити їх вплив.

### Самоспостереження

потужний інструмент, що допомагає зберігати контроль над станом та підвищує ефективність управління біполярним афективним розладом.



## Висновки



Ваш шлях усвідомлення та управління біполярним афективним розладом (БАР) – це велика можливість для особистого росту та пізнання себе. Ми, як творчі індивіди, завжди маємо засоби і ресурси для того, щоб принести унікальність у наше життя, навіть під час зустрічі з викликами БАР.

### Пам'ятайте

ви маєте у своєму арсеналі методи самоспостереження, які допоможуть вам розпізнати приховані сигнали вашого організму, долати труднощі та підтримувати баланс. Ведення щоденника настрою, занотовування позитивних моментів, а також занурення у творчість можуть виявитися дуже корисними.

Роль родини та близьких неоціненно важлива. Їх підтримка, розуміння та уважне ставлення можуть стати важливою опорою. Працюючи разом, ви можете навчитися спілкуватися відкрито, знаходити спільні рішення та спільно вирішувати виклики, які можуть з'явитися.

**Біполярний афективний розлад є складним, але керованим станом. Він може впливати на життя тих, хто з ним зіткнувся, і які методи допомоги можуть полегшити цей шлях.**

Враховуючи різноманітність проявів та варіацій у симптомах, важливо розуміти, що немає універсального рішення. Комбінований підхід, що об'єднує медичну терапію, психотерапію та зміну способу життя, може значно покращити якість життя та попередити загострення. Збереження рівноваги між фармакологічною терапією, підтримуючими методами, здоровим способом життя та підтримкою близьких – ключ до успіху. Нехай наша спільна мета буде знайти оптимальний шлях для кожного, хто переживає цей розлад. Пам'ятаймо, що БАР не визначає нас. Він – лише частина нашого життя, якою ми можемо керувати та яку подолати. Взаємодія між пацієнтом, лікарем та оточенням має великий потенціал у забезпеченні здоров'я та збереженні якості життя.

На завершення – наважуйтесь вірити, що ви маєте контроль над власним життям. Пам'ятайте, що навіть у важкій миті ви можете знаходити способи впоратися зі стресом та кризовими ситуаціями.





---

Серія «Бібліотечка практикуючого лікаря»

Мангубі Вадим Олександрович  
Марценковський Ігор Анатолійович

# ЖИТТЯ В РІВНОВАЗІ

## Розуміння та рішення при БАР

Видавець: ТОВ «Видавничий дім Медкнига» Київ, 2025

Рішенням Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення від 09.05.2024 р. №1604 видання зареєстровано як суб'єкт у сфері друкованих медіа, ідентифікатор медіа: R030-03724.

Спеціалізоване видання, призначене для лікарів та медичних установ.

За достовірність фактів, цитат, імен, посилань, використання спеціальних термінів, географічних та інших назв несуть відповідальність автори. Правову відповідальність за розміщення, зміст, достовірність та графічне відтворення рекламно-інформаційних матеріалів про лікарські засоби чи пристрої несе виробник, дистриб'ютор або інша структура, яка надала відповідні матеріали.

---

[www.medknyha.com.ua](http://www.medknyha.com.ua)

Шеф-редактор О. Влас, тел. +38 066 785 11 56, e-mail: [zdovado@ukr.net](mailto:zdovado@ukr.net)

Відділ маркетингу Т. Овчаренко, тел. +38 066 753 81 78

Підписано до друку 18.07.2025 р. Наклад 2500. Друк офсетний.

Відгуки та пропозиції надсилайте на адресу: а/с-18, м. Київ-108, 04108



Бібліотечка практикуючого лікаря №10, передплатний індекс 90229

UA-NP-DULO-DIC-072025-298