

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительная статья.	7
Введение.	9
ЧАСТЬ I. Взгляд изнутри. История жизни с биполярным аффективным расстройством	13
Глава 1. Нежданная гостья.	14
Глава 2. Заглянем в детство.	18
Глава 3. Не белая ворона	24
Глава 4. Не радует	27
Глава 5. Море поможет.	30
Глава 6. Злой дух	33
Глава 7. Узнать диагноз	37
Глава 8. Быть бухгалтером.	40
Глава 9. Самоубийство	45
Глава 10. Стать богом. Когда приходит мания	49
Глава 11. После первой мании	54
Глава 12. В терапии. Глеб.	57
Глава 13. Психиатрическая больница: добро или зло?	64
Глава 14. Психологическая группа	71
Глава 15. Школьный психолог	78
Глава 16. Отчаянная влюбленность.	82
Глава 17. Психиатрическая больница. Санкт-Петербург	85
Глава 18. Поворот судьбы	89
Глава 19. Новый психотерапевт	93
Глава 20. Неудачный эксперимент	100
Глава 21. Снова в психиатрической больнице.	105
Глава 22. Новая реальность. Быть ненормальной	110
Глава 23. Зачем мне нужно биполярное расстройство. Какие задачи оно решает	112
Глава 24. Чему учит биполярное аффективное расстройство.	115
Глава 25. Жизнь продолжается	118

ЧАСТЬ II. Как справиться с биполярным аффективным расстройством	121
Глава 1. Депрессия: не пропустите симптомы.	122
Глава 2. Депрессия изнутри.	127
Глава 3. Признаки мании.	129
Глава 4. Способы совладания с биполярным расстройством	131
Глава 5. Рекомендации при депрессии.	139
Глава 6. Рекомендации при мании	141
Глава 7. Медикаментозное лечение — основа выздоровления.	143
Глава 8. Зачем нужна психотерапия	146
Глава 9. Что делать, если близкий заболел биполярным аффективным расстройством	151
Заключение	154