

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе:
опыт, традиции, инновации

Веселкова Елена Александровна,

доцент кафедры профессиональное обучение, педагогика и психология,

ФГБОУ ВО СГУПС,

г. Новосибирск;

Баженова Оксана Александровна,

студентка гр. ПЛБ-311,

ФГБОУ ВО СГУПС,

г. Новосибирск

ДИАГНОСТИКА БИПОЛЯРНОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА

Аннотация. В статье рассматриваются понятие биполярного аффективного расстройства, причины и методы его лечения.

Ключевые слова: биполярное аффективное расстройство, мания, депрессия.

Для многих людей, имеющих биполярное расстройство, жизнь разделена на две разные реальности: депрессия и эйфория.

Биполярное расстройство (БАР) — это заболевание, при котором спокойное состояние чередуется с периодами повышенной активности и настроения (маниакальные эпизоды) и периодами подавленности, упадка сил (депрессивные эпизоды) [4, с. 78]. Прежнее название этого явления — маниакально-депрессивный психоз — современные психиатры считают не вполне корректным. Фазы чередуются у всех людей по-разному и выражены в разной степени. Различают БАР I и II типа.

В БАР I типа ярко выражена мания — крайняя степень нервного возбуждения, вплоть до потери самоконтроля и связи с реальностью. В таком состоянии человек способен возомнить себя пророком, носителем тайных знаний и бро-

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе: опыт, традиции, инновации

ситься в любую авантюру. БАР II типа отличается тем, что у человека наблюдаются краткие, неярко выраженные периоды эйфории, чередующиеся с периодами затяжной депрессии [2, с. 14].

Признаками биполярного расстройства являются: чрезмерная оживленность; нервное и возбужденное состояние; непривычная разговорчивость, неусидчивость или же замедленное поведение; депрессивное состояние; хаотичные мысли (скачки идей); чувство бесполезности; бессонница или же чрезмерно долгий сон; зависимость от психоактивных веществ; проблемы с законом; мысли о самоубийстве [1, с. 7].

В мире от 1 до 3 % взрослых испытывают широкий спектр симптомов, которые являются признаками биполярного расстройства. Большинство из этих людей добропорядочные, дееспособные члены общества, и их жизнь, выбор и отношения не определяются болезнью. Но всё же для многих последствия серьёзны. Болезнь может повлиять на образование и карьеру человека, его отношения с другими людьми и личную безопасность.

Что служит причиной для биполярного расстройства? Учёные полагают, что разгадка в сложных взаимосвязях нейронов мозга. В здоровом мозге поддерживается сильная взаимосвязь между нейронами, благодаря постоянным процессам обновления и удаления от неиспользуемых или плохо функционирующих нейронных связей. Этот процесс важен, так как наши нейроны – это карта, по которой выполняются все наши действия.

При помощи магнитно-резонансной томографии, учёные обнаружили, что у людей с биполярным расстройством способность мозга обновляться – нарушена. Это означает, что нейроны выходят из строя и из них получается карта, по которой невозможно ориентироваться. Поскольку мозг ориентируется на неверные сигналы, у людей с биполярным расстройством появляются аномальное поведение и мысли [1, с. 81].

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе: опыт, традиции, инновации

Также, психотические симптомы, такие как несвязная речь и поведение, бредовые мысли, паранойя, галлюцинации – всё это может появляться во время маниакальной фазы. Это объясняется превышением концентрации нейромедиатора под названием дофамин.

Но, несмотря на понимание этих вещей, нельзя сказать, что есть лишь одна причина развития данного расстройства: в реальности это целый комплекс проблем. К примеру, миндалевидное тело мозга отвечает за функции мышления, долгосрочную память, эмоциональные процессы. В этом участке мозга от генетических до социальных факторов, могут вызвать отклонения и возбудить симптомы биполярного расстройства. Также замечено, что это расстройство передаётся по наследству, но это не значит, что существует некий «ген» биполярного расстройства. На самом деле, вероятность развития расстройства зависит от взаимодействия между многими генами, и всё ещё нет точной информации об этом.

Причины сложны, и вследствие этого диагностирование и жизнь с биполярным расстройством – это испытание. Однако, расстройство можно контролировать многими методами, включая медикаменты. Некоторые пациенты отказываются от лечения, поскольку опасаются, что из-за лечения эмоциональные процессы «притупятся» и оно уничтожит их творческий потенциал. Но современная психиатрия и психология активно преодолевают эти стереотипы. На сегодняшний день, благодаря индивидуальной работе врачей и психологов с пациентами, больным назначается комплекс терапевтического лечения и психологической коррекции, позволяющий им вести полноценную жизнь. В результате комплексного лечения, люди, страдающие БАР, сильно продвигаются в выздоровлении.

Психологическая коррекция прежде всего связана с изменениями в образе жизни. Главное, изменение содержания ближнего круга общения, установление доверительных отношений во время изменения состояния, поддержка семьи и

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе:
опыт, традиции, инновации

друзей. Следующий блок – специально разработанный комплекс физических упражнений, в разных фазах БАР. Индивидуальные занятия музыкотерапии и арт-терапии приносят значительные результаты. Приёмы аутогенной тренировки и медитации способствуют возникновению полноценного сна [4, с. 78].

Биполярное расстройство – это заболевание, а не прихоть человека или его ошибка. Это то, что можно контролировать, сочетая медицинское лечение с индивидуальной психокоррекцией, а друзья и семья должны оказывать видимую поддержку и проявлять понимание. Именно так, люди, страдающие от биполярного расстройства, смогут найти силы для достижения баланса в своей жизни.

Одним из важных направлений в современном мире является передача опыта других людей страдающих БАР. Британский актер, писатель, кинодокументалист и борец за гражданские права Стивен Фрай снял удивительный фильм - исповедь, в котором отважно рассказал о том, что страдает биполярным аффективным расстройством. Он советует думать о настроении и чувствах, так же как о погоде: о явлении, на которое мы никак не можем повлиять, и если сегодня идёт дождь, то его просто нужно переждать, ведь завтра обязательно выглянет солнце, и всё будет хорошо [3].

Список литературы

1. Януш Рыбаковский. *Лики маниакально-депрессивного расстройства*. – СПб.: Издательство «Городец», 2019. – С. 7, 81.
2. Мосолов С. Н., Костюкова Е. Г., Кузавкова М.В. *Биполярное аффективное расстройство. Диагностика и терапия*. – М.: Издательство «МЕДпресс-информ», 2008. – С. 14.
3. Stephen Fry. *The Secret Life of the Manic Depressive*. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=mcd3qNMVnvU> (дата обращения: 20.09.2020).
4. Веселкова Е.А. *Особенности нарушений познавательных процессов и основных психических заболеваний: метод. Рекомендации по курсу «Клиническая психология»*. – Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2011. – С. 78.