

Ресурсы для людей с биполярным расстройством

Американские и международные организации

Ниже перечислены комплексные организации, которые предоставляют не только широкий спектр онлайн-сервисов и информации, но также, во многих случаях, услуги поддержки в сообществе и возможность связаться по телефону или почте.

Balanced Mind Parent Network (тел. 800-826-3632; [сайт](#)) — программа, возглавляемая родителями и входящая в состав Альянса поддержки при депрессии и биполярном расстройстве. Предоставляет информацию и поддержку членам семей, медицинским специалистам и широкой общественности по вопросам природы, причин и лечения раннего начала расстройств настроения и сопутствующих состояний. Организация предлагает линию помощи и различные онлайн-сообщества поддержки для родителей. На сайте представлены примеры диаграмм настроения, статьи о том, как подготовиться к первому приёму у врача, и сведения об исследованиях.

Bipolar UK (11 Belgrave Road, Лондон, SW1V 1RB, Великобритания; тел. 0333 323 3880; www.bipolaruk.org.uk) — благотворительная организация, которая управляется участниками. Она предлагает группы взаимопомощи, публикации и другую практическую информацию для людей с биполярным расстройством. Также есть полезная информация по вопросам трудоустройства и «eCommunity» — онлайн-форум для общения.

Brain and Behavior Research Foundation (тел. 646-681-4888 или 800-829-8289; www.bbrfoundation.org) — крупнейшая в США частная некоммерческая организация, финансируемая за счёт пожертвований, которая занимается сбором и распределением средств на исследования природы, причин, лечения и профилактики тяжелых психических заболеваний, включая биполярное расстройство, шизофрению, депрессию и тяжелые тревожные расстройства. На её сайте размещена актуальная информация по диагностике и лечению тяжелых психиатрических состояний.

Канадская ассоциация психического здоровья (Canadian Mental Health Association, CMHA)

(тел. 416-646-5557; <https://cmha.ca/find-yourcmha>; email: info@cmha.ca)

Оказывает помощь людям с психическими расстройствами и зависимостями через группы самопомощи, поддержку равных, печатные материалы, семинары и обучающие курсы.

Альянс поддержки при депрессии и биполярном расстройстве (Depression and Bipolar Support Alliance, DBSA)

(тел. 800-826-3632; www.dbsalliance.org/FindSupport)

Организация занимается просвещением пациентов и их семей о расстройствах настроения (особенно о биполярном расстройстве), снижением общественной стигмы, развитием самопомощи, продвижением финансирования научных исследований и улучшением доступа к лечению.

DBSA имеет отделения во многих городах, предлагающих бесплатные группы поддержки, проводимые равными. Также доступны онлайн-группы.

DBSA разработала приложение **Wellness Tracker**, которое было признано лучшим по версии HealthLine. Если вы хотите открыть отделение DBSA в своём городе, посетите сайт DBSAlliance.org/StartChapter.

Международный фонд по вопросам биполярного расстройства (International Bipolar Foundation, IBPF)

(тел. 858-598-5967; www.ibpf.org)

Посвящен поддержке людей с биполярным расстройством и их семей, а также просвещению общества с целью снижения стигмы. Особое внимание уделяется детям и подросткам с данным диагнозом и вопросам организации помощи.

Фонд предоставляет возможность общения с людьми, сталкивающимися с аналогичными личными или семейными трудностями.

Более 40 блогеров регулярно пишут для сайта на темы, касающиеся отношений, медикаментов, терапии и эффективных стратегий выживания.

Также доступна новостная рассылка **My Support Newsletter** (автор — Muffy Walker), которая охватывает последние исследования, новые методы лечения, события и лекции, а также обзоры книг.

Международное общество по вопросам биполярного расстройства (International Society for Bipolar Disorders, ISBD)

(www.isbd.org)

Ставит целью распространение знаний о биполярном расстройстве в обществе, обучение специалистов в области психического здоровья, развитие исследований и международное сотрудничество.

Журнал общества *Bipolar Disorders: An International Journal of Psychiatry and Neurosciences* становится одним из ведущих научных источников по диагностике, причинам и лечению биполярных состояний.

Общество также проводит Международную конференцию по биполярному расстройству, публикует новостную рассылку и ведёт несколько онлайн-форумов, включая рубрику «Спросите экспертов».

Фонд исследований ювенильного биполярного расстройства (Juvenile Bipolar Research Foundation, JBRF)

(тел. 914-468-1297; www.jbrf.org)

Активно поддерживает и продвигает научные исследования, направленные на выявление причин и методов лечения биполярного расстройства у детей.

На сайте фонда размещена информация о форумах для родителей и учителей, о подписке на профессиональные почтовые рассылки для семей, врачей и терапевтов, а также данные о новых исследованиях.

Особенно полезен раздел, посвящённый образовательным вопросам, включая рекомендации по подготовке индивидуального образовательного плана для ребёнка.

Также представлен быстрый, простой и недорогой скрининг-инструмент, который помогает родителям и врачам оценить вероятность биполярного расстройства у ребёнка.

Mental Health America

(тел. 800-969-6642; www.mentalhealthamerica.net)

Старейшая и крупнейшая некоммерческая организация в США, занимающаяся всеми аспектами психического здоровья и психических заболеваний. На сайте представлены материалы исследований, новости законодательства и рекомендации по выбору специалистов.

Национальный альянс по психическим заболеваниям (National Alliance on Mental Illness, NAMI)

(тел. 800-950-NAMI [6264]; www.nami.org)

Некоммерческая организация поддержки и защиты прав людей с тяжёлыми психическими расстройствами (включая биполярное расстройство, повторяющуюся депрессию и шизофрению), а также их семей и друзей.

НАМИ предлагает группы поддержки для родителей и образовательную программу «Семья для семьи» (Family-to-Family), которую преподают сами родители людей с тяжелыми психическими заболеваниями.

Национальный институт психического здоровья (National Institute of Mental Health, NIMH)

(тел. 866-615-6464; www.nimh.nih.gov)

Предоставляет публикации с актуальной информацией о симптомах, течении, причинах и лечении биполярного расстройства. Темы включают: биполярное расстройство у детей и подростков, самоубийство, медикаментозное лечение и его побочные эффекты, сопутствующие заболевания, психосоциальные методы терапии, источники помощи для пациентов и их семей, а также данные о клинических исследованиях.

Национальная сеть центров по изучению депрессии (National Network of Depression Centers, NNDC)

(тел. 734-332-3914; www.nndc.org)

Сеть специализированных центров по лечению депрессии и биполярного расстройства по всей территории США, координируемая Мичиганским университетом. Сеть объединяет университеты, стремящиеся внедрить современные протоколы лечения и проводить научные исследования.

На сайте можно найти информацию о центрах и получить направления в профильные учреждения.

Организация по вопросам аффективных расстройств в Канаде (Organization for Bipolar Affective Disorders Society)

(тел. 403-263-7408; www.obad.ca/about_us)

Проводит различные группы поддержки для канадцев, которые напрямую или косвенно сталкиваются с биполярным расстройством, депрессией или тревожными состояниями. Группы работают в Калгари, Эдмонтоне и по всей Альберте.

Веб-сайты

Ниже представлены ресурсы, существующие только в интернете. Они содержат разнообразную информацию и часто предлагают интерактивные функции, такие как чаты и форумы, но не имеют физических офисов и не предоставляют телефонной поддержки (в некоторых случаях доступна электронная почта).

Bipolar Child (www.bipolarchild.com) — сайт, созданный Димитри и Джанис Паполос, как дополнение к их книге с тем же названием. Содержит актуальные научные данные по биполярному расстройству у детей, новости о новых методах лечения, примеры индивидуальных образовательных программ, информацию о предстоящих конференциях и советы по созданию группы поддержки (см. также www.jbrf.org).

Bipolar Significant Others (www.bpsso.org) — сайт и e-mail-группа поддержки, где родственники и друзья людей с биполярным расстройством обмениваются информацией, оказывают поддержку и делятся опытом решения проблем, связанных с болезнью и ее влиянием на семьи и близкие отношения. На сайте размещены сведения о лечении, обзоры книг и полезные ссылки. Инструкции по подписке на рассылку — на www.bpsso.org/subscribe.php.

Bring Change to Mind (<https://bringchange2mind.org>) — проект по борьбе с предубеждениями и дискриминацией в отношении психических заболеваний. Основан актрисой Гленн Клоуз, у которой сестра страдает биполярным расстройством (на сайте есть видеointервью с Клоуз и её сестрой). Среди ресурсов — интерактивный инструмент с иллюстрациями, помогающий научиться говорить с окружающими о психических расстройствах.

Harbor of Refuge Organization (www.harbor-of-refuge.org) — поддержка «равный равному» для людей с биполярным расстройством, находящихся в процессе лечения. Есть форум и чат. Размещена информация по самопомощи и управлению симптомами. Также есть раздел часто задаваемых вопросов.

Internet Mental Health (www.mentalhealth.com) — даёт прямые ссылки на научные исследования, посвященные биполярному расстройству. Особенно полезен для тех, кто ищет новейшие данные о лекарствах. Доступны опросники для самодиагностики настроения и диаграммы состояний.

McMan's Depression and Bipolar Web (www.mcmanweb.com) — обширный сайт с ссылками на современные исследования, эссе с личным опытом, аналитикой и авторской колонкой. Вебмастер Джон МакМанами — отмеченный наградами журналист и автор, пишущий о психическом здоровье.

Medline Plus (www.nlm.nih.gov/medlineplus) — предоставляет доступ к публикациям Национального института психического здоровья и клиническим испытаниям. Включает обзор текущих исследований по биполярному расстройству, информацию о

детях, подростках и пожилых с этим диагнозом. Есть ссылка на поисковую систему Medline для поиска свежих научных статей.

Pendulum Resources (www.pendulum.org) — предлагает информацию о диагностических критериях DSM, современных методах лечения, рекомендуемых книгах, статьях о том, как справляться с расстройством у себя или близкого, а также поэзию и эссе людей с биполярным расстройством. Один из разделов сайта содержит аннотации к научным исследованиям.

Psycom.net (www.psycom.net/depression.central.bipolar.html) — информационный сайт, где размещены ответы на часто задаваемые вопросы о биполярном расстройстве, обсуждаются рекомендации по лечению, приводятся актуальные сведения о новых подходах к медикаментозной терапии, сопутствующих заболеваниях, дополнительной терапии и предотвращении суицидов. Также есть личные истории и инструмент для самодиагностики.