Как строить отношения с партнером, у которого биполярное-аффективное расстройство





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 14.10.2025

Биполярно-аффективное расстройство среди всех психических расстройств становится все более распространённым заболеванием. Так согласно статистическим данным Всемирной организации здравоохранения биполярным расстройством страдает более 31 млн людей на момент 2021 года. Что составляет на сегодняшний день 0.4% – 0.5%. А если включить весь спектр расстройств (БАР I, БАР II и субпороговые формы) в данную группу, то количество может достигать 2.4% от мирового населения [2].

По МКБ-10, биполярное расстройство характеризуется **чередованием «маниакальных и депрессивных эпизодов»** [1]. Существующие подкатегории в контексте рассмотрения нашей темы не существенны.

Следует подчеркнуть изначально, что люди биполярным расстройством могут быть умными, начитанными людьми, с развитыми социальными навыками и моральными качествами, но в силу своих особенностей с ними достаточно трудно взаимодействовать.

С какими проблемами Вы можете столкнуться:

1) Высокая интенсивность «эмоциональных качель» (в формате приближения-отдаления). От состояния «люблю» до «ненавижу» у них в действительности один шаг;

2) Проблемы со сном у Вашего партнера вызывают тревогу и нервозность у Вас, и как следствие хуже начинаете спать также и Вы;

3) Рационально Вам будет трудно понять мотивы и некоторые его поступки;

4) У Вас может сформироваться сильнейшая привязанность и эмоциональные переживания в силу формата взаимодействия приближения-отдаления;

5) Финансовые проблемы. Импульсивные траты, необдуманные поступки, в целом рискованные финансовые (и не только) решения в состоянии мании;

6) Проблема с близостью. Временами может быть повышенное либидо настолько, что человек может просто вступать в рискованные связи с другими людьми. Отсюда и склонность к изменам. Вызывая у Вас непомерное чувство ревности. И в то же самое время в период депрессии партнер может эмоционально отстраниться, вызывая у Вас непонимание и эмоциональную боль.

7) Эмоциональное выгорание. Вы можете столкнуться с эмоциональным истощением. Ведь жизнь с таким человек очень сильно «расшатывает» психику;

8) Ролевое напряжение и ролевое смешение. В силу импульсивности человека с БАР Вам часто придется брать на себя роль «родителя», «опекуна», который заботиться и что-то запрещает/разрешает. В свою очередь Вашему партнеру может это не нравиться, да и Вы сами можете чувствовать неудовлетворенность расстановкой ролей. В особенности если Вы привыкли к равноправным и взаимным отношениям.

9) Чувство одиночества. Даже когда Ваш партнер рядом, но находится в состоянии депрессии, Вы будете чувствовать себя одиноко.

Это далеко неполный перечень проблем, с которыми Вы можете столкнуться. Индивидуально-психологические и возрастные особенности могут как усугубить эти проблемы, так и ослабить их.

Итак, что необходимо предпринять для того, чтобы **снизить негативные последствия взаимодействия с партнером с БАР**:

1) Повышайте свою информированность. Изучите, что представляет собой это расстройство. Научитесь отличать заболевание партнера от его личности. Ведь в приступы мании или депрессии он/она может казаться «сам не свой». Вы должны четко понимать, что это особенности его заболевания;

2) Лечение и психологическая поддержка. Настаивайте на том, что Вашему партнеру необходимо принимать лекарства, которые ему выписал врач-психиатр. Отказ от препаратов может стать проблемой не только для Вас, но и для него самого;

3) Открытое общение и честность. Создайте для него безопасное пространство взаимодействия с ним. Люди с БАР могут быть очень эмпатичными и понимающими, важно не врать, говорить честно, быть собой, но в некоторые моменты лучше свои эмоции сдержать, в особенности, когда у Вашего партнера начнется приступ. Открытое, честное и регулярное общение – залог успеха в отношениях с таким партнером;

4) Семейная психотерапия. При наличии достаточных финансов рекомендуется посещать семейную (парную) терапию, где в безопасном пространстве Вы сможете проговаривать друг другу то, что боитесь, стесняетесь. Это поможет Вам лучше справляться с семейными трудностями;

5) Установите четкие границы допустимого. Однозначно проговорите с чем Вы готовы мириться, а с чем нет. Если партнер переступает границы Вам нужно четко еще раз обосновать, что так делать не стоит или это приведет к разрыву отношений. Это позволит Вам сохранить Ваше психическое здоровье;

6) Поддержка себя и личная терапия. Рекомендуется также и Вам посещать психотерапевта, для того чтобы сохранить стабильность психики. Избежать эмоционального выгорания. Важно также думать о своих потребностях и не играть роль спасателя. Так как созависимость приведет рано или поздно к эмоциональным страданиям;

7) Создать план действий на случай непредвиденных обстоятельств и приступов мании/депрессии. Можно разработать стоп-слово, для быстрого завершения конфликта;

8) Сохранение независимости. Продолжайте заниматься своей карьерой и хобби. Ваша жизнь не должна зависеть от состояния партнера;

9) И самое важное… Помните, что Ваш партнер может уйти в любой момент, а Вы останетесь. И

уже Вам в одиночестве придется самостоятельно справляться со стрессом, испытывая «абстинентный синдром» от эмоциональных качель и сильнейшей привязанности;

10) Вам необходимо решить, готовы ли Вы взять на себя эту ответственность или нет. И даже если Вы ее берете, важно не жертвовать свои благополучием.

Вывод:

Наверняка у Вас как читателя может возникнуть закономерный вопрос: «А стоит ли вообще строить отношения с человеком, у которого БАР зная, что существуют все эти минусы?»

Ответ однозначный дать не получиться, так как это Ваш и только Ваш выбор. Но встретив такого человека Вы его уже не забудете точно, так как те эмоции, которые вызывает партнер с БАР являются крайне интенсивными из-за чего он может казаться таким притягательным и интересным.

При всем этом всегда следует помнить о последствиях. И понимать, что те проблемы, с которыми Вы столкнётесь в процессе взаимодействия с партнером, у которого БАР являются системными. Импульсивное поведение такого человека не говорит о том, что это Ваша вина или Ваши недостатки. Сила Вашей любви и эмпатии никак не определит и не изменит его состояние, когда начнется приступ. Отделяйте его личность от симптомов данной болезни, так Вы сможете избежать значительных эмоциональных страданий в последующих взаимодействиях с ним.

Если Вы хотите проверить нет ли у Вас биполярно-аффективного расстройства – рекомендуем пройти Тест на Биполярно-аффективное расстройство

Литература:

1) Международная классификация болезней МКБ-10 / Электронный ресурс: https://mkb-10.com/index.php?pid=4001 . — [Дата обращения: 14.10.2025]

2) Zhong Y. Global, regional and national burdens of bipolar disorders in adolescence and young adulthood, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study / Y. Zhong and etc. – 2019, C. 45-52

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте