

Recenzja

Piotr Bucki, Wojciech Pączek

ZŁAP RÓWNOWAGĘ: JAK DOBRZE ŻYĆ Z ZABURZENIEM AFEKTYWNYM DWUBIEGUNOWYM?

Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa, 2018, stron 235

Diagnoza i leczenie zaburzenia afektywnego dwubiegunowego, zwanego także chorobą maniakalno-depresyjną, wciąż stanowi duże wyzwanie dla współczesnej medycyny. Do ciekawszych publikacji wspomagających proces leczenia należą te, które zawierają opis terapii nie tylko od strony lekarza bądź psychologa i psychoterapeuty, ale także relacje samych pacjentów. Taką szczególną książką jest „Złap równowagę: jak dobrze żyć z zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym?”. Jej głównym autorem jest Piotr Bucki, wykładowca między innymi na Uniwersytecie SWPS, który od blisko dwóch dekad zajmuje się projektowaniem komunikacji międzyludzkiej. W omawianej publikacji analizuje własne doświadczenia z zaburzeniem dwubiegunowym i procesem leczenia. Drugim autorem jest Wojciech Pączek, psychiatra i psychoterapeuta specjalizujący się w terapii poznawczo-behawioralnej. Książka powstała przy współpracy Anny Makowskiej, farmaceutki, Violi Urban, dietetyczki, oraz Jakuba Jasińskiego, trenera personalnego, którzy krótkimi wpisami dopełniają drugą część książki.

Pierwsza część, pod tytułem „Terapia”, w 11 rozdziałach wyjaśnia różne aspekty choroby dwubiegunowej. Niemal każdy rozdział zaczyna się opowieścią Piotra Buckiego o zmaganiach z chorobą. Autor przedstawia między innymi proces diagnozy, różne doświadczenia związane ze stanami zmiennego nastroju (od depresji po hipomanię), a przede wszystkim swoją pracę w ramach terapii poznawczo-behawioralnej. Na końcu rozdziałów znajdziemy dodatkowo sekcje zatytułowane „okiem eksperta”, w których Wojciech Pączek komentuje przeżycia pierwszego autora publikacji, uzupełniając wiedzę czytelnika fachowym spojrzeniem na chorobę dwubiegunową i proces terapii, także w szerszym kontekście higieny zdrowia psychicznego i całego spektrum odmian tej choroby.

Druga część książki, zatytułowana „Życie na dwóch biegunach”, na którą składa się 8 rozdziałów, została poświęcona życiu z chorobą na co dzień, ale już po terapii. Piotr Bucki omawia różne zasady, które wprowadził do swojego życia, wspomagające jego dobre samopoczucie i zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne, a więc reguły higieny psychicznej ułatwiające okiełznywanie choroby dwubiegunowej. Do owych reguł należą wskazania odpowiednie dla każdej osoby, pragnącej zadbać o swoje zdrowie psychofizyczne, a więc

te dotyczące higieny snu, właściwego odżywiania się, uprawiania sportu, ale także dbania o swoją motywację (m.in. inspirowanie się wykładami z TED.com), pozytywne podejście do życia (teoria i praktyka w ramach psychologii pozytywnej) czy życie bardziej świadome (mindfulness). Bucki poświęca jeden z rozdziałów na podzielenie się z czytelnikami dokładnym przebiegiem przykładowego dnia ze swojego życia. Sposób, w jaki to robi, może zachęcić do pracy nad sobą nie tylko osoby z zaburzeniem dwubiegunowym.

Książka nie zawiera indeksu ani typowej bibliografii, lecz spis publikacji, z których Bucki korzystał w trakcie jej współtworzenia. Osobny rozdział poświęca omówieniu kilkunastu lektur zalecanych przez siebie dla tych, którzy chcą pogłębić pracę nad swoją psychiką, a także lepiej zrozumieć siebie.

„Złap równowagę...” jest bardzo cenną publikacją, wyjątkową na rynku polskim przede wszystkim ze względu na osobę pierwszego autora zdającego relację z pierwszej ręki, jak można radzić sobie z trudną chorobą psychiczną. Przy tym bardzo wartościowy jest jego osobisty, lekki, a zarazem intymny styl pisania. Książkę warto polecić pacjentom w terapii i ich bliskim, stanowi ona także świetny materiał edukacyjny, istotny zasób dla psychoterapeutów i psychiatrów wspierających swoich klientów w walce z chorobą.

Wojciech Sak