

Этот список создан сообществом “Воскресный БАР”, в нём собраны все группы поддержки для людей с биполярным и шизоаффективным расстройствами, депрессией, ПРЛ и пр., и группы поддержки для их близких, о которых мы знаем.

Он постоянно дополняется.

Мы не можем гарантировать, что все эти группы прекрасные и замечательные, тк далеко не все из них наши, поэтому будем рады вашим отзывам на vskrbar@gmail.com. Сюда же пишите, если знаете другие группы поддержки!



Если вы хотите открыть группу поддержки в своём городе, или уже открыли её и нуждаетесь в интервизиях и информации о ведении групп, добавляйтесь в <https://vk.com/bipolarhelp> - это полезный и совершенно бесплатный проект дружественного нам НКО “Партнерство Равных”.

Биполярное расстройство:

- **Москва:**

1. **“Воскресный БАР”**

Приглашаем тех, кому поставлены диагнозы БАР, ШАР и циклотимия, на очную группу поддержки в Москве, мы встречаемся по воскресеньям в 13.00. Каждое последнее воскресенье месяца группа проходит ОНЛАЙН.

Записаться можно здесь - [Воскресный БАР \(vk\)](#) или здесь - [Воскресный БАР \(fb\)](#)

Важный нюанс:

- без ответа на контрольный вопрос в группы не вступит - не игнорируйте его при подаче заявки.

2. **“Компас”**

Группа для людей с биполярным расстройством и циклотимией. Встречи проходят в Москве по четвергам, с 19.00 до 21.00, недалеко от метро Новокузнецкая / Третьяковская.

На группе делимся опытом, разбираемся с трудными ситуациями, поддерживаем друг друга.

Подробная информация и заявки на участие в группе [ВКонтакте](#).

Организационный взнос - 250 рублей.

3. **“Биполярная сова”**

Группа поддержки для людей с аффективными нарушениями, которые также относятся к ЛГБТКИА+. <https://vk.com/club204140805>

● Санкт-Петербург:

1. Группа поддержки для людей с биполярным расстройством и циклотимией. Встречи длятся 1,5 часа и проходят по средам.

Запись обязательна! Встреча состоится при количестве участников от 3 человек.

Подайте заявку в группе [Вконтакте](#).

Для участия предполагается взнос 300 рублей на орг.расходы.

2. Группа поддержки для людей с биполярным расстройством и циклотимией «**Равновесие**», встречи по понедельникам в 19.30.

<https://vk.com/club200281663>, бесплатно.

● Воронеж:

“Воскресный БАР в Воронеже”

Встречи для людей с БАР и циклотимией проходят по воскресеньям в 17.00, длительность 2 часа. Записаться можно во [Вконтакте](#) или [Фэйсбуке](#).

Для участия предполагается взнос 300 рублей на орг.расходы.

Важный нюанс:

- без ответа на контрольный вопрос в группы не вступить - не игнорируйте его при подаче заявки

● Петрозаводск:

“Не тот БАР”

Группа для людей с БАР и циклотимией - https://vk.com/not_that_bar

Важный нюанс: обязательно прочтите описание группы.

● Омск:

- Группа для людей с БАР, ШАР и циклотимией - https://vk.com/bipolyar_omsk или можно добавиться в инстаграм - https://www.instagram.com/bipolyar_omsk/

Важный нюанс: обязательно прочтите описание группы.

- **Иркутск**

“Биполярники Иркутск 38” - <https://vk.com/public158023605>

- **Ростов-на-Дону**

“Воскресный БАР в Ростове-на-Дону” (БАР и циклотимия) - <https://vk.com/club199726725>

- **Томск:**

Встречи по воскресеньям в 18.30, для записи пишите в WhatsApp +79138502442 (Илья).

- **Казань:**

Пишите https://vk.com/azat_io

- **Харьков:**

Группа поддержки для людей с БАР “БАРвиНОК” в Харькове: <https://t.me/joinchat/барвинок> (это ссылка на чат в telegram, где можно узнать всю информацию).

- **Киев:**

Группа поддержки для людей с бар при центре «БАРвиНОК» - <https://barwinok.org/contact-us>

- **Минск:**

- На базе Минского Клубного Дома "Открытая Душа" - <https://vk.com/minskclubhouse> а также при поддержке активистов (вне) психиатрической платформы "Галасы" (<https://vk.com/galasy>) действуют группы взаимопомощи:
 1. для людей страдающих синдромом депрессии;

2. для людей страдающих расстройством пищевого поведения;
 3. для людей страдающих обсессивно-компульсивным расстройством;
 4. для людей страдающих биполярным расстройством;
 5. для людей страдающих пограничным расстройством личности;
 6. для родственников чьи близкие столкнулись с психическими расстройствами.
 7. для людей страдающих тревожным расстройством
 8. для людей страдающих селфхармом и суицидальными мыслями.
- По всем вопросам обращаться в лс - https://vk.com/pavel_lotvin;
+37525-768-71-24 viber и telegram, а также на почту nepavelp@gmail.com

● **Онлайн-группы поддержки:**

1. **“Воскресный бар ОНЛАЙН”**

Встречи для людей с БАП, ШАР и циклотимией проходят по вторникам в 20.00 по мск., мы встречаемся в сервисе для видеозвонков Jitsi meet. Записаться можно здесь - [Воскресный БАП \(vk\)](#) или здесь - [Воскресный БАП \(fb\)](#)

Участие - любой донат ведущему.

Важный нюанс: без ответа на контрольный вопрос в группы не вступить - не игнорируйте его при подаче заявки

2. **Группа для близких и родственников “БАП для своих”**

Это группа поддержки для родственников, друзей, вторых половин - всех, чьи близкие люди страдают биполярным расстройством и циклотимией. Встречи проходят каждое последнее воскресенье месяца в 15.30. Записаться можно здесь - [Воскресный БАП \(vk\)](#) или здесь - [Воскресный БАП \(fb\)](#)

Важный нюанс:

- без ответа на контрольный вопрос в группы не вступить - не игнорируйте его при подаче заявки.

3. **“Равновесие”**. Встречи проходят в сервисе для видеозвонков Jitsi meet по четвергам и субботам - <https://vk.com/club200281663>

4. **“Биполярники”** - печатная группа поддержки для людей с биполярным расстройством и циклотимией от пациентского сообщества “Ассоциация Биполярники”, действует с 2017 года. Отправить заявку для участия можно [в Фейсбук](#).

5. **Онлайн-группа поддержки для людей с БАП в Skype**

Встречи еженедельно по воскресеньям с 13.00 до 14.30 по московскому времени.

[Присоединиться к группе.](#)

Депрессия:

- Москва:

<https://vk.com/gruppapodderzhkimsk>

- Онлайн:

<https://t.me/nichegoneboisya>

ПРЛ (пограничное расстройство личности):

- Москва:

пишите в telegram @lera_lyamina

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности):

- Москва:

<https://www.facebook.com/groups/3400013873391444/>