

Содержание

Об авторах	16
Посвящение	17
Благодарность авторов	17
Предисловие	19
Введение	21
Обращение к читателям, испытывающим депрессию	22
Соглашения, используемые в этой книге	23
Об этой книге	23
Как построена эта книга	24
Часть I. Вся правда о депрессии	24
Часть II. Когнитивная терапия: переориентация мышления	25
Часть III. Действуйте, чтобы избавиться от депрессии: бихевиоральная терапия	25
Часть IV. Восстанавливаем связи: терапия взаимоотношений	25
Часть V. Физическое уничтожение депрессии: биологическая терапия	26
Часть VI. После депрессии	26
Часть VII. Великолепные десятки	27
Пиктограммы, используемые в этой книге	27
С чего начать	27
Ждем ваших отзывов!	28
ЧАСТЬ I. Вся правда о депрессии	29
Глава 1. Что такое депрессия?	31
Грусть, печаль или все же депрессия?	32
Многоликая депрессия	32
Молодежь и депрессия	32
Депрессия пожилых людей	33
“Настоящим мужчинам неведома депрессия!” — так ли это?	35
Женщины и депрессия	35

Многоликая депрессия	36
Какова цена депрессии	37
Экономические последствия депрессии	37
Цена депрессии для личности человека	38
Влияние депрессии на здоровье	38
Снова в порядке!	40
Когнитивная терапия: реальная помощь в борьбе с депрессией	41
Бихевиоральная терапия: положить конец депрессии!	41
Терапия межличностных отношений	42
Найти медикаментозный способ решения проблемы	42
Чувствовать себя лучше, чем хорошо!	42
Поблагодарим грусть!	43
Глава 2. Это — депрессия?	45
Разрушительное действие депрессии	46
Мир в темных тонах...	46
“С трудом волооча ноги...” — поведение, характерное для депрессии	48
Влияние депрессии на отношения	49
“Отвратительное самочувствие...”, или Физические проявления депрессии	50
Шесть ликов депрессии	51
Глубокая депрессия: не в силах держаться на ногах...	52
Дистимическое расстройство: хроническая вялотекущая депрессия	54
Эмоциональное расстройство: затянувшаяся хандра	55
Биполярное расстройство: спады и подъемы	56
Сезонная депрессия: темные дни...	57
Предменструальный дисфорический синдром и послеродовая депрессия: во всем виноваты гормоны...	58
Болезни, медикаменты, депрессия...	60
Лекарства, провоцирующие депрессию	60
Болезни — друзья депрессии	61
Когда переживать депрессию — нормально	62
Раскроем причины депрессии	63
Понаблюдаем за своим настроением	63

Глава 3. Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага, или Начало пути к изменениям	67
Изучаем причины избегания изменений	68
Долой боязнь перемен!	68
Взгляды, препятствующие изменениям	70
Прольем свет на мифы о терапии	82
Избавиться от самоограничений	85
Избавимся от помех!	86
Поспешай не торопясь...	88
Осознавать прогресс	89
Перепишите свои истории поражений!	90
Глава 4. Помощь в борьбе с депрессией	93
Выбрать свой путь	93
Преимущества и ограничения самостоятельной работы	94
Достаточно ли самопомощи для вас?	95
Обзор ресурсов	96
Психотерапия	97
Виды психотерапии	97
Кто есть кто в психотерапии	99
Как найти подходящего специалиста	100
Не жмут ли туфли, или Подходит ли мне этот специалист	101
Медикаментозная терапия депрессии	103
Кто может назначать антидепрессанты	104
Кто не назначает антидепрессанты	104
ЧАСТЬ II. Когнитивная терапия: переориентация мышления	105
Глава 5. Что такое депрессивное мышление?	107
Размышления о когнитивной терапии	108
Понаблюдаем за мыслями, чувствами и соответствующими им событиями вашей жизни	109
Откроем мир собственных чувств	110
Что у вас на уме?	111
“Ловец мыслей”	113
Избавимся от искажений в мышлении!	114
“Кривые зеркала” мышления — стратегии искажения реальности	115
Саморазрушительные суждения	122
Обвинения и осуждения	128

Эмоции, вводящие в заблуждение	129
Глава 6. Переориентация мышления	133
Разоблачение мыслей на суде	134
Найдем “подозреваемую” мысль.	137
Следствие по делу “подозреваемой” мысли.	138
Найдем замену осужденным мыслям!	143
Оцените результаты проведенной переориентации мышления	144
Переориентация мышления	148
Передайте проблему другу!	148
Возьмите время в союзники!	149
Подвергните мысли проверке!	151
Откажитесь от черно-белого мышления!	153
Клин клином вышибают	155
Глава 7. Депрессия: взгляд на мир сквозь искажающие „внутренние очки“	159
Как “внутренние очки” создают картину мира	161
Происхождение наших “внутренних очков”	163
Взгляд на мир сквозь “внутренние очки”	164
Ищем свои “внутренние очки”	166
Разобьем проблемные “очки”!	170
Простите себя	170
Изучите разницу между “тогда” и “теперь”	171
Стоит ли игра свеч?	174
Рецепт на новые “внутренние очки”	176
Взгляд сквозь “линзу логики”	177
Создаем новые “внутренние очки”	180
Активные действия	181
Пишем письмо виновнику	183
Глава 8. Не забудьте о памяти!	187
Сущность процесса запоминания	188
Влияние депрессии на память	189
Вас беспокоит забывчивость?	192
Наладим работу памяти!	193
Записывайте!	194
Выработайте единые способы!	194
Не забывайте нюхать и трогать!	195

Запоминание имен	195
Группируйте!	196
Не распыляйте внимание!	197
Доводите до конца!	197
Совет напоследок	198
ЧАСТЬ III. Действуйте, чтобы избавиться от депрессии: бихевиоральная терапия	199
Глава 9. Поднимитесь с дивана!	201
Действуйте!	202
Я не вижу смысла что-либо делать	203
У меня нет сил делать что-либо	203
У меня все равно ничего не получится	203
Я просто лентяй/лентяйка	204
Начнем с малого: планирование активности	204
Переступите через собственное “не могу” — борьба с “ограничителями”	207
Обзор мыслей-“ограничителей”	208
Проверка мыслей-“ограничителей”	209
Как справиться с негативными ожиданиями	210
Поверьте в себя!	212
Глава 10. Физическая активность в борьбе с депрессией	215
Знакомьтесь: эндорфины в вашей жизни	216
Долой лежачее положение!	218
Итак, на старт!	221
Все в спортзал!	223
С помощью железа	223
Аэробика: добавьте оборотов!	224
Хотите стать йогом?	225
Глава 11. Научимся получать от жизни удовольствие	227
Серьезное занятие — веселье	227
Составляем список и проверяем его дважды	228
Победить собственное “сопротивление радости”	231
Чувство вины	231
Негативные прогнозы	236
Глава 12. Решение жизненных проблем	241
Составляем план решения проблем	242

Осознаем проблемную ситуацию	244
Поиск решений	247
Расслабление	248
Наглядность мышления	249
“Играем” с решениями	250
Обзор найденных вариантов	250
Анализ возможных решений	251
Выбор оптимального решения	253
Совет внутреннего друга	255
Диалог противоположностей	256
Генеральная репетиция	258
Готовим роль	258
Разговор с собой	259
Действие и оценка результата	259
ЧАСТЬ IV. Восстанавливаем связи: терапия взаимоотношений	263
Глава 13. Как справиться с горем и пережить потерю	265
Потеря того, что дорого...	266
Потеря близкого человека	267
Жизненные перемены	269
Разрыв отношений	272
Преодолеем печаль	273
Мысленное восстановление отношений	275
От роли к роли	279
Глава 14. Гармонизация взаимоотношений	283
Депрессия = отчуждение?	284
Чрезмерное усиление негатива	285
Провоцирование негатива	286
Неадекватное восприятие критики	287
Добавьте позитива!	287
Делайте комплименты	288
Делайте приятные сюрпризы	289
Планируем совместный досуг	290
Станьте еще ближе друг к другу!	291
Откажемся от защитной позиции	292
Проверка	294
Деперсонализация	295
Эффективное общение	297

Буферы	298
Допущение	299
Применение на практике	299
ЧАСТЬ V. Уничтожить депрессию физически: медицинский подход	303
Глава 15. Благополучие, „прописанное” врачом	305
Выбрать правильный способ борьбы с депрессией	306
Познакомимся с лекарствами “от депрессии”	308
Правильный прием лекарств	310
Почему некоторые пациенты отказываются от приема лекарств?	312
Подберите правильный препарат вместе с врачом	313
Вспомним биологию	315
Как действуют препараты “от депрессии”	317
Ингибиторы обратного захвата серотонина	318
Убить одним выстрелом двух зайцев	321
Трициклические антидепрессанты	322
Ингибиторы МАО	323
Что еще, кроме антидепрессантов?	324
Улучшить настроение — как?	324
Помощь при глубокой депрессии	325
Еще несколько слов напоследок	326
Глава 16. Мошенничество, реальная помощь или надежда?	327
Альтернативные методы лечения депрессии	327
Держите вашего доктора в курсе	328
Пищевые добавки и травы	329
Зверобой (<i>hypericum perforatum</i>)	329
САМ	330
Триптофан и 5 НТР	331
Жирные кислоты Омега-3	332
Травы, которые больше пускают пыль в глаза, чем лечат	333
Витамины и минералы	333
Еда счастья	334
Лечение светом	335
Лечение глубокой депрессии	336
Электрошоковая терапия	337
Стимуляция нервов	339
Магнитное воздействие	340

Что еще?	341
Ионизация воздуха	341
Массаж	341
Релаксация	342
ЧАСТЬ VI. После депрессии	343
Глава 17. Предупредим возвращение депрессии	345
Риск повторного возникновения депрессии	346
Как это бывает	346
Как часто это происходит?	347
Ваш персональный риск возникновения рецидива	348
План предотвращения депрессии	351
Продолжать работу	351
Отслеживаем предупредительные сигналы	352
“Учебная тревога”	353
Достигнуть благополучия	356
Если депрессия вернулась...	360
Глава 18. Сила осознанности	363
Где граница между вами и вашим сознанием?	364
Лишиться ума... Это не то, о чем вы подумали!	365
Негативные мысли — это не факты!	365
Не сопротивляйтесь!	370
Живите в настоящем моменте!	371
Живите осознанно!	374
Учитесь принимать	375
Использовать опыт	378
Глава 19. С позитивной психологией — в поисках счастья	387
Подцепить счастье на крючок	388
В чем смысл человеческого счастья?	388
Дороги, которые не ведут к счастью...	389
Найти правильный путь к истинному счастью	391
Благодарите!	391
Помогайте другим людям!	394
Попадите в поток	395
Концентрируйтесь на силе	396
Откажитесь от “счастья быстрого приготовления”	398
Научитесь прощать!	400
Ищите значение и цель	402

ЧАСТЬ VII. Великолепные десятки	405
Глава 20. Настроение – отличное! или Десять способов избавления от хандры	407
Ешьте шоколад	407
Позаботьтесь об окружающих	408
Не забывайте о физической активности	408
Пойте!	409
Позвоните другу, с которым давно не виделись	409
Танцуйте в другом ритме!	410
Смойте плохое настроение	410
Уделите внимание вашему питомцу	410
Пройдитесь пешком	411
Добейтесь осознанности!	411
Глава 21. Помощь ребенку, испытывающему депрессию	413
Найдите радость!	413
Поддерживайте дисциплину	414
Обеспечьте эффективную обратную связь	415
Покоряйте каждую гору	415
Добавьте ответственности	415
Говорите и слушайте	416
Распознавание тревожных сигналов	417
Зрите в корень!	417
Получите помощь	418
Любите его несмотря ни на что!	419
Глава 22. Помощь близкому человеку, страдающему депрессией	421
Это депрессия?	421
Помогите получить помощь	422
Слушайте и помогайте советом	423
Позаботьтесь о себе	423
Не осуждайте!	423
Деперсонализируйте депрессию	424
Запаситесь терпением	424
Проявляйте заботу	425
Одобрите и внушайте надежду	425
Двигайтесь вместе с ним	426
Предметный указатель	427