



δασάδουααβρò í τὰ úα àεάú ì ñεòí δάδαι èε, с ì ì ì ú ú ð èí òí δúò óαααòñý í á òí εúεí τì τὰάεòú αδì çì τìαι άδααα, í τ è τì δααί δαδαεòú αί çì èεí τìαι èα δαòεαεαα. Αί εαά òí αι, í αòεα í α+εí ααò ì τì εì αου òí í εòρ ñαýçú ì άααò í αηòí αί εαί ε òεì ε+αηέεì ε τì δì οαηηαι ε αι εí αί τìαι ì τçάα. Ì άεεεαì αί òú, èí òí δúα ñì τì ηí αηòαòòρò áúδα-αί òεά τì δααί εçì τì τì δααάεαί í úò òεì ε+αηέεò ñì άαεí αί èέ, òάε-αά εαδάρò αααé òρ òí εú á εά+αί èε άαί δαηηεε. Ì τὰααεýρúάά αί εúøεí ηοαί τì αοεαί òí á δαί áδú εçάαεαί ú τò ηòδαααί èε á ñαýçε ñ άεεòάεúí í ε, òδòαί τ εçεά+εì τ ε άαί δαηηεάε.

## Обращение к читателям, испытывающим депрессию

Ì ú τì τì εì ααì ε τì ηòí αί ηì òεí εì ααì αηρ ααøó αί εú ε τò=αýí εα. Αί çì τìαι τì, í εδòαεαρúεά òí δαεάρò ααη á τì ηòòηòαεε +οαηòαα ρì τì δα. Ì τ ì ú, ααòí δú èí εαε, δαøεεε ñì γα+εου τì òεδì -άαί τì òí úεúε τì δααì áò í αøάαί τì δααηòí γúάαί δαçαί αι δα çì α+ε-òáεúí í ε αι εάε ρì τì δα ε øóòí ε. Ì á τì τì ñ+εòαεòά γòí í αøά δάøά-í εά τì ηεí δαεαί εαί. Ì á τì τì αοì αεòά, +òí ì ú τì ααηοαί εαααì ñάδúαç-í τì ηου άαøάαί ñì ηοí γí εý. Òαεεα δααεòεε αι τì εí á τì αυηí εì ú, í τ á òí αά αδάì ý άαøε τì òάάεαί í úά òάεε άεερ+αρò αι ηηòαί τì εααί εά ñì τì ηí αί τì ηε ñì άγòυηý. Ì τì γòí ò ò ì ú í ααάαì ñý, +òí αú αι ηì òεì á-òά εηì τì εúçì ααί εά í αì ε øóòí ε εì αί τì á òí ì ñì ú ηεά, á εαεí ì ì ú ε çααòì úάαεε εò – εαε áúά τì αεí ñì τì ηí á, èí òí δúε ì τì τì ααò ααì áúαδαδòυηý εç άαί δαηηεε.

È òí ò áá ì ú τì ηì çì ααì, +òí í αçααί εά èí εαε *Депрессия для “чайников”* ì τì ααò èí ò-òí εç ααη ì τì εαçαδòυηý τì αεαί úì. È τì ααα εραε εηì úòúααρò ααí δαηηερ, τì ε ñεεí í ú εηì τì εúçì áαδú τì τì òí τì øáí ερ ε ñαì εì ñάάά αηάαί çì τìαι úά í άααòεαί úά ýðεúεε (αί αòí òí ε +αηòε ì ú ì í τìαι áóάαì αι αι òεòú í á τì ηì áαί í τì ηòýò “άαί δαηηεòí ααί í τìαι” ì úøεαί εý). Ì αί αεí òαáδýαì ααη, +òí ñì-άαδααί εά γòí ε èí εαε ñοí εú αά ñάδúαçì τì ε αεοαί èí, εαε ε εραί ε áδòαί ε, ì τì ñαýúάí í τì ε άαί δαηηεε. Α òí òí áò ...*для “чайников”* άααò í αì αί çì τìαι τì ηòú τì δααηòααεòú άααé úε ì áòάδεαε òαί αί τì αι ηì òεí εì ααì úì ε “ì τì òεýì ε”. Ααì ηòαεòú, óάαεαηú èε í αì γοα çάαα+á èεε í áò.



ē nī aṅḡāāī ī ī ī ó çāī ḡī āūḡ, ḡāēī ī āī āī āāā ōēçē-āñēēā ī āāḡōçēē ē nāāēāī nēḡī āāī ī ī ā ī ēōāī ēā. Ē ī āēī āō, ī ū ēçāḡāēē ēī āī ī ī ḡā nī ī nī ā ū ī nēōī ḡāḡāī ēē, ēī ḡī ḡ ūā n-ēōāḡōñý ī āēāī ēāā yōōāē-ōēāī ūī ē ā ēā-āī ēē āāī ḡāññēē:

- ✓ ēī āī ēōēāī āy ḡāḡāī ēy;
- ✓ āēḡāāēī ḡāēūī āy ḡāḡāī ēy;
- ✓ ī āāēē-ī ī nōī āy ḡāḡāī ēy ē ḡāḡāī ēy ī ḡī ī ḡāī ēē.

Çāḡāī ī ū nāāēāēē nēāāōḡḡēē ḡāā, ī ḡḡāḡēāḡēñū ē *позитивной психологии* āēy ḡī āī, +ḡī ā ū n āā ī ī ī ūūḡ ī ḡī āāñḡē āāñ ī ī ī ḡōē ī ḡ *снова чувствую себя хорошо* āī *я чувствую себя даже лучше, чем раньше*. Ē ū ḡī ḡēī ī ī ī +ū āāī nāāēāōū āāḡō āēçī ū āī ēāā ḡāāī nōī ī ē ē āī ēāā ī nī ūñēāī ī ī ē.

*Депрессия для “чайников”* ī ḡāāēāāāāḡ āāī ēō-ḡēā nī āāō ū, ī nī ī āāī ī ūā ī ā ī āō-ī ūō ēññēāāī āāī ēyō. Ē ū āāḡēī, +ḡī nēāāōy ī āḡēī ḡēāçāī ēyī ē ī ḡāēḡēēōy ḡī ḡāēī āī ēy ē nḡḡāḡāēē, ī ḡāā-nḡāāēāī ī ūā ī āī ē ā yōī ē ēī ēāā, ā ū ḡēō-ḡēōā āāḡā nī nōī yī ēā ē nāī ī +ḡāñḡāēā. Ąēy āī ēūḡēī nḡāā +ēḡāḡāēāē āāī āy ēī ēāā ī ī āāō nḡāōū ī āāāēī ūī āēāī ī ī ī ḡāī āī ēāī ēḡ āāī ḡāññēē ēāā-ēī ē ēēē nḡāāī āē nōāī āī ē yḡāñḡē. Ē āō-ī ūā ēññēāāī āāī ēy ī ī ā-ḡāāḡāāāḡō ḡāī ī ī nōū nāī ī ī ī ī ūē.

Ē āī āēī āāī ḡāññēy ēī ī āāā ḡḡāāōāḡ āī ēūḡā āī ēī āī ēy, +āī ā ū ī ī āāōā ī ī ēō-ēōū, çāī ēī āyñū nāī ī nōī yḡāēūī ī. Ąñēē ī āḡāēēāāī ēā ḡāññḡōī ēñḡāā ā çī ā-ēḡāēūī ī ē nōāī āī ē ī āḡōḡāāḡ āāḡō nī ī nī ā-ī ī nōū ē ḡāāī ḡā, āñēē nḡāāāḡō āāḡē ī ḡī ī ḡāī ēy, çī ā-ēḡ, āāī ī āī āḡō āēī ā ī ī ī ūū nī āḡēāēēñḡā! Ē ī *Депрессия для “чайников”* ī ī ī ī āāō āāī ī ī ā ūñēōū yōōāēḡēāī ī nōū ī nēḡī ḡāḡāī ēē. Ē āñḡāēḡā ḡāēḡḡ āī çī ī āēī ī nōū n āāḡēī ī nēōī ḡāḡāī āāḡī. Ąāī ḡāññēy ī ī āāō ē āī ēāī ā ā ūōū ī ī āāāāī ā; ī ī āēāēōēñḡā, ī ā nāāāēḡāñū!

## Как построена эта книга

Ē ū ī ḡāāī ēçī āāēē ī āḡāḡēāē ā 7 +āñḡāē, ḡāçāāēāī ī ūō ī ā 22 āēāā ū. Nāē-āñ ēḡāḡēī ḡāññēāāāī āāī ī ēāāāī ē +āñḡē.

### Часть I. Вся правда о депрессии

Ą āēāāā 1 ī ū ī ḡēāī āēī ī āçī ḡ ḡñēī āī ī ē “nōī ēī ī nḡē” āāī ḡāñ-ñēē ā ḡāçēē-ī ūō nḡāḡāḡ, ī āī ḡēī āḡ ā yēī ī ī ēēā ē nī ḡēāēūī ī ē

æðçí è. Áú óçí ààðá, èàèèì áúààðò γοί ðáññòðí èñòáí ó ðáçí úò èρááé. Í áεí í áò, ì ú ì ðááñòááèì í àεεó-øεá ñí ì ñí áú ì ðáí áí èá-í èγ ááí ðáññè. Á àεááá 2 ðáññéááì ááì í ðáçèè-èγò ì áááò óí ðí áì è ááí ðáññè è í áγυí èì ðáçí εóó ì áááò ì ðááæéááí èáì ááì ðáññè è áí ðý. Áèááá 3 ìçí àèíì èò ááñ ñ áíçí ì áεí ì ñογì è ì áðáðáí èγ ì ì ðεááòèè áèγ í á-áèá ðááí οú í áá ááí ðáññéáé, á á àεááá 4 áú óçí ààðá, èáé ì ì εó-èοù ì ì ì ì ú ì ðí ðáññéí í áεá, èí ðí-ðúè ì èáááòηγ ì ì áοí áγυεì èì áí ì ì áεγ ááñ.

## **Часть II. Когнитивная терапия: переориентация мышления**

Èññéááí ááí èγ ì ì áòááðæááρò í áεáí èìøòρ γòøáεòéáí ì ñοù ì ì ñéεòáéúí ì é (èí á-á – *когнитивной*) ðáðáí èè áèγ èá-áí èγ ááì ðáññè. Áí áòí ðí è -áñòè áú óçí ààðá, èáé ì ðεáú-í úá ñí ì ñí -áú ì ì øéáí èγ ì ì áòò ì èáçáòúñγ ì ðýì úì è ì ðááí ì ñúèéáì è è ðáç-áεοερ ðáññòðí èñòáá. Áεááú, ñí ñòááεγρúèá γòò -áñòù, ì ðááí ñòá-áγò ááì ì ì ì ááñòáí γòøáεòéáí úò, ì ì ðí áí ááí í úò í á ì ðáεòééá ðáðí èè, í áí ðááéáí í úò í á èçí áí áí èá èñéááéí í úò ì ì ñéáé á ðááéèñòè-í úá ì ðáí èè ñááγ, ááøááí ì èðá è ááøááí áòáòúááí. Áú óáááεòáñú, -οί γòá ððáí ñòí ðí áðεγ í á áòááò çáεèρ-áοúñγ á ðáðéí ì áéεçáòèè, ðáεèéááí èè ì ð í áááðéáí úò ì ì ñéáé èèè ñáì ì ì áí áí á. Í ì áú ì ì èì áòá, èáé ì ì áéí ì ì áò-εòúñγ áí áεéçðéí -ááòù ááøè ì ì ñéè, ì ñí ì áúááγñú í á èí áèéá è ì ì úðá.

## **Часть III. Действуйте, чтобы избавиться от депрессии: бихевиоральная терапия**

Èí ááá ááñ ì áí èááááò ááí ðáññéγ, áú -òáñòáòáðá, -οί í áñí ì ñí á-í ú è ì ì áñááí ááí ì é æðçí è. Áú ááèááðá áñá ì áí úøá è ì áí úøá, ì ðεáçúáááðáñú ì ð áúí ì èí áí èγ çááá-, èí ðí ðúá ì ðááí ì èáááρò ì áεáéøáá í áí ðýáéí èá ñéè. Á óá ááøè çáí γòèγ, èí ðí ðúá ðáí áá èáçáéèñú ì ðεγοί úì è, ðáí áðú áí ñí ðεí èì áρòñγ èáé áεοί úá è èèøáí í úá ì áéáéøááí óáí áí èìñòáéγ. Á ððáðúáé -áñòè áú óçí áá-òá, èáé ì ðáí áí èáòù “í è-ááí í áááéáí èá” è ì ì ñòáí áí ì ì ááðí οòù ñááá óááðáí ì ì ñòù è ðááí ñòù. Í ú ì ì ì áéáì ááí áí ì áú í áò-εòúñγ ááεááòúñγ, áíçí áí ì áεòù øεçε-áñéòρ áεòéáí ì ñòù è çáí í áí ì ðεðúòù ñí ì ñí áú áí ñòéááí èγ óáí áí èìñòáéγ.

## **Часть IV. Восстанавливаем связи: терапия взаимоотношений**

Ááí ðáññéγ ì ì ì áéì è ñí ì ñí ááì è ðáçðóøááð ñáγçè ñáí áé ááðò-áú ñ áðòçγγì è, ñáí úáé, ì áðóí áðáì è, èρáéì úì è. Á ì ðí áεáí ú áí

ασάει ττρίτράι έυό, á nái þ í+áδαάü, óαέόάέυþò ááí δάññèþ. Á +άοάάδóí é +άñòè ì ù τ δάάñóααει έέρþ+άάüά ì ττí άί óü ì άαέè+- ττíñóí τέ óάδái έè, á óαέάά άττίτεί έοάέúí üά έάαè, έτóí δüά ττí τάοó άάí ñí δάαέουñý ñ óδóái τñóυí é á τάüái έè ñ τ έδóάεþ- üέì è. Ì ü έτñí άí ñý τñί άάί ττñόάέ çάτ δτ άτ άτ τάüái έý è τ óάέ ñí άέάάάτ έý ñ άτ δάí è αέçí άί í üì è ττí óάδýì è.

**Часть V. Уничтожить депрессию физически:  
медицинский подход**

Óαδτ áοάαòè+άñέά έττí τ άί έè áέέάάüάáþò áέέέέτí ü άí έέά- δτ á á δαçδάái óéò øέδτ έτ άτ ñí άέóδá άí óέάái δάññái óí üò τ δάí á- δαóτ á. Ì ü áααει έó τ άçτ ð – τò τ áέái έάά “άδάái έó” άτ τ δάí á- δαóτ á ττíñέάái άάτ ττίτεί έάτ έý – è τ δάái ñóααει άάτ τάúάέóέái óþ έί óτ δτ áòèþ τ á έó ýóóαέóέái τñòè è ττí άί +í üò ýóóάέóóó. Óáé- áά ττíτ áái άάτ ττíτ ýóü, ñóτ έò έè έì άί ττí á άάøái ñέó+άά τ δέτ έì áóü άí óέάái δάññái óü έέè έó+øά τ άί έóέñü άάç τ έó. Ì ü δáñέδτ άί δτ έú óδáá, τ έüάáüò άτ άάάτ é è τ έóαóάέúí üò áá- üάñóá á άί δüάá ñ άάτ δάññέáé. Έδτí á óτ άτ, δάññτ τ óδèτ τ άñέτ έü- έτ áέüóάδτ áòέái üò, óέççέτ έτ áè+άñέè τ άί ñí τ άái τ üò ì áóτ άτ á έý έá+ái έý άάτ δάññέè, τ άί δέτ áδ έá+ái έá τ δè ττíτ üè ñάάóá.

**Часть VI. После депрессии**

Ó τ άñ άñóü áάñέά τ δè+εί ü áάδέóü, +óτ έτ óτ δτ áóέý, ττí άái - τ άý τ άί é á τ άδáüò τ ýóè áέάάáó (άτ çτ τ άέτ τ, άτ ττίτ έί έοάέúí τ é ττíτ üè ñí άóέάέέñóá), έçάάάέò ááñ τò ááτ δάññέè. Ì τ +óτ áά áαέüøά? Á áέάάá 6 áü τ δτ +έóάάóá, έáè έçάάάάóü ττí áóτ δτ τ άτ άτ ç- τ έέτ τ άái έý άάτ δάññέè á áóáóüái . Áτ έάά óτ άτ, óçτ ááóá, έáè ááñ- óè ñááý, άñέè δάóέάέá άñά áά τ άñóóί έè. Çáóái ì ü τ άñóάει ττí áüέ ττí áóτ á, τ άçüάáái üέ *осознанное принятие*, έτ óτ δüέ έèøü á ττíñέάái áá áδái ý áüέ τ δέçτ άτ έδáέτ á ττί έáçτ üì á τ δάái óάδá- üái έè ττí áóτ δτ τ άτ άτ çτ έέτ τ άái έý άάτ δάññέè.

Çáóái ì ü τ άδáóει ñý é ττίçέóέái τ é τ ñέóτ έτ áέè áέý ττίτ έñéá έάάέ, ñ ττíτ üüþ έτ óτ δüò áü óέó+øέóá έá+άñóái ááøάέ αέçτ é. Ì ü áέάέái άάτ +óáñóái ááóü ñááý έó+øá, +ái τ δτ ñóτ ñí τ áá óτ- δτ óτ, é áέý ýóτ άτ τ δάαει áει óýá ñóδáóάáέé, τ άτ δάαέái τ üò τ á ττí áüøái έá ááøάái +óáñóáá áέάái ττί έó+έý ñ ττíτ üüþ τ áóτ áάá- τ έý óάέάé è τ üóüái έý ñτíτ δè+άñóτ τ ñòè.



ðáòù í áðáòþ ÷áñòù, ñí ááðæáùóþ í íéáçí ùá òàèòù è èí òí ðí à-  
öèþ, èáñáþùèáñý í á÷àèà ðááí òù.

È áùá í áèí ñí ááò. ×áì áí éáá ñáðúáçí á òí ðí á áàøáé ááí ðáñ-  
ñèè, òáí áí éáá í ù í áñòáèááí — í á÷í èòá ñ áèááù 3 è í ðí áí è-  
æèðá òðáòúáé ÷áñòùþ. Ýòè áèááù ñí ááðæáò Ì í íæáñòáí ñí ááòí á,  
èí òí ðùá í í í áóò ááí èçáááèòùñý í ò èí áðòèè, í ðèñóùáé áéóáí -  
èí é ááí ðáññèè è óááðæááþùáé ááñ á ááçááéñòáèè. Í í ñéá òí áí  
éáè áù í ðí ÷áòá ýòè áèááù, ÷áñáòáéòá ñááý ñáí áí áí ùí è á áù-  
áí ðá í í ðýáèá ÷áí èý.

## Ждем ваших отзывов!

Áù, ÷èòáðáèý ýòí è èí éáè, è áñòù áèááí ùé áá èðèèèè è èí Ì -  
Ì áí òáòí ð. Í ù óáí èì áàøá í í áí éá è òí ðèì çí àòù, ÷òí áùèí  
ñááéáí í í áí è í ðááèèúí í, ÷òí í í æí í áùèí ñááèáòù èó÷ðá è ÷òí  
áùá áù òí ðáèè áù óáèááòù èçááí í ùí í áí è. Í áí èí óáðáíí í  
òñèùáòáòù è èþáùá áðóáèá çáí á÷áí èý, èí òí ðùá ááí òí ðáèí ñù áù  
áùñéáçáòù á í áø ááðáñ.

Ì ù æááí áàøèò èí Ì í áí òáðèáá è í ááááí ñý í á í èð. Áù í í æáðá  
í ðèñéáòù í áí áóí áæí í á èèè ýéáèòí í í á í èñùí í èèáí í ðí ñòí  
í í ñáòèòù í áø Web-ñáðááð è í ñóááèòù òáí ñáí è çáí á÷áí èý.  
Í áí èí ñèí áí í, èþáùí óáí áí ùí áèý ááñ ñí í ñí áí í áàéòá í áí  
çí àòù, í ðááèòùñý èèè í áò ááí ýòá èí éáá, á òáèæá áùñéáæèòá ñáí á  
í í áí éá í òí í, éáè ñááèáòù í áøè èí éáè áí éáá èí óáðáíí ùí è áèý ááñ.

Í í ñùèáý í èñùí í èèè ñí í áùáí éá, í á çááóáòá òéáçáòù í áçáá-  
í éá èí éáè è áá ááòí ðí á, á òáèæá áàø í áðáòí ùé ááðáñ. Í ù áí è-  
í áòáèúí í í çí áèí í èì ñý ñ áàøèì Ì í áí éáí è í áýçáòáèúí í ó÷áí  
ááí í ðè í óáí ðá è í í ááí òí áéá è èçááí èþ í í ñéááòþùèò èí éá.  
Í áøè èí í ðáèí áòù:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: http://www.dialektika.com

Ááðáñá áèý í èñáí :

èç ðí ññèè: 115419, Ì í ñéáá, á/ý 783

èç Óéðáèí ù: 03150, Éèáá, á/ý 152