

# Содержание

Об авторах	15
Посвящение	16
Благодарность авторов	16
<b>Предисловие</b>	17
<b>Введение</b>	19
Обращение к читателям, испытывающим депрессию	20
Соглашения, используемые в этой книге	20
Об этой книге	20
Как построена эта книга	21
Часть I. Вся правда о депрессии	21
Часть II. Когнитивная терапия: переориентация мышления	22
Часть III. Действуйте, чтобы избавиться от депрессии: бихевиоральная терапия	22
Часть IV. Восстанавливаем связи: терапия взаимоотношений	22
Часть V. Уничтожить депрессию физически: медицинский подход	22
Часть VI. После депрессии	23
Часть VII. Великолепные десятки	23
Пиктограммы, используемые в этой книге	23
С чего начать	24
Ждем ваших отзывов!	24
<b>Часть I. Вся правда о депрессии</b>	25
<b>Глава 1. Что такое депрессия?</b>	27
Грусть, печаль или все же депрессия?	27
Многоликая депрессия	28
Молодежь и депрессия	28
Депрессия пожилых людей	29
“Настоящим мужчинам неведома депрессия!” – так ли это?	29
Женщины и депрессия	30
Многоликая депрессия	31
Какова цена депрессии	31
Экономические последствия депрессии	31
Цена депрессии для личности человека	32
Влияние депрессии на здоровье	32
Снова в порядке!	33
Когнитивная терапия: реальная помощь в борьбе с депрессией	34
Бихевиоральная терапия: положить конец депрессии!	34
Терапия межличностных отношений	35
Найти медикаментозный способ решения проблемы	35
Чувствовать себя лучше, чем хорошо!	35
Поблагодарим грусть!	35

<b>Глава 2. Это — депрессия?</b>	37
Разрушительное действие депрессии	37
Мир в темных тонах...	38
“С трудом волооча ноги...” – поведение, характерное для депрессии	39
Влияние депрессии на отношения	40
“Отвратительное самочувствие...”, или Физические проявления депрессии	41
Шесть ликов депрессии	42
Глубокая депрессия: не в силах держаться на ногах...	42
Дистимическое расстройство: хроническая вялотекущая депрессия	44
Эмоциональное расстройство: затянувшаяся хандра	45
Биполярное расстройство: спады и подъемы	45
Сезонная депрессия: темные дни...	46
Предменструальный дисфорический синдром и послеродовая депрессия: во всем виноваты гормоны...	47
Болезни, медикаменты, депрессия...	48
Лекарства, провоцирующие депрессию	48
Болезни – друзья депрессии	49
Когда переживать депрессию – нормально	50
Раскроем причины депрессии	50
Понаблюдаем за своим настроением	51
<b>Глава 3. Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага, или Начало пути к изменениям</b>	53
Изучаем причины избегания изменений	54
Долой боязнь перемен!	54
Взгляды, препятствующие изменениям	55
Прольем свет на мифы о терапии	63
Избавиться от самоограничений	65
Избавимся от помех!	66
Поспешай не торопясь...	68
Осознавать прогресс	69
Перепишите свои истории поражений!	70
<b>Глава 4. Помощь в борьбе с депрессией</b>	71
Выбрать свой путь	71
Преимущества и ограничения самостоятельной работы	72
Достаточно ли самопомощи для вас?	72
Обзор ресурсов	73
Психотерапия	74
Виды психотерапии	74
Кто есть кто в психотерапии	75
Как найти подходящего специалиста	76
Не жмут ли туфли, или Подходит ли мне этот специалист	77
Медикаментозная терапия депрессии	79
Кто может назначать антидепрессанты	79
Кто не назначает антидепрессанты	79

<b>Часть II. Когнитивная терапия: переориентация мышления</b>	81
<b>Глава 5. Что такое депрессивное мышление?</b>	83
Размышления о когнитивной терапии	83
Понаблюдаем за мыслями, чувствами и соответствующими им событиями вашей жизни	84
Откроем мир собственных чувств	85
Что у вас на уме?	86
“Ловец мыслей”	87
Избавимся от искажений в мышлении!	88
“Кривые зеркала” мышления – стратегии искажения реальности	89
Саморазрушительные суждения	93
Обвинения и осуждения	97
Эмоции, вводящие в заблуждение	98
<b>Глава 6. Переориентация мышления</b>	101
Разоблачение мыслей на суде	102
Найдем “подозреваемую” мысль	104
Следствие по делу “подозреваемой” мысли	105
Найдем замену осужденным мыслям!	108
Оцените результаты проведенной переориентации мышления	109
Переориентация мышления	111
Передайте проблему другу!	112
Возьмите время в союзники!	113
Подвергните мысли проверке!	113
Откажитесь от черно-белого мышления!	115
Клин клином вышибают	117
<b>Глава 7. Депрессия: взгляд на мир сквозь искажающие     “внутренние очки”</b>	121
Как “внутренние очки” создают картину мира	122
Происхождение наших “внутренних очков”	124
Взгляд на мир сквозь “внутренние очки”	125
Ищем свои “внутренние очки”	126
Разобьем проблемные “очки”!	128
Простите себя	129
Изучите разницу между “тогда” и “теперь”	130
Стоит ли игра свеч?	131
Рецепт на новые “внутренние очки”	133
Взгляд сквозь “линзу логики”	134
Создаем новые “внутренние очки”	136
Активные действия	137
Пишем письмо виновнику	138
<b>Глава 8. Не забудьте о памяти!</b>	141
Сущность процесса запоминания	141
Влияние депрессии на память	143

Вас беспокоит забывчивость?	145
Наладим работу памяти!	146
Записывайте!	146
Выработайте единые способы!	146
Не забывайте нюхать и трогать!	147
Запоминание имен	147
Группируйте!	148
Не распляйте внимание!	148
Доводите до конца!	149
Совет напоследок	149
<b>Часть III. Действуйте, чтобы избавиться от депрессии:     бихевиоральная терапия</b>	151
<b>Глава 9. Поднимитесь с дивана!</b>	153
Действуйте!	153
Я не вижу смысла что-либо делать	154
У меня нет сил делать что-либо	154
У меня все равно ничего не получится	155
Я просто лентяй/лентяйка	155
Начнем с малого: планирование активности	155
Переступите через собственное “не могу” – борьба с “ограничителями”	157
Обзор мыслей-“ограничителей”	158
Проверка мыслей-“ограничителей”	158
Как справиться с негативными ожиданиями	159
Поверьте в себя!	161
<b>Глава 10. Физическая активность в борьбе с депрессией</b>	163
Знакомьтесь: эндорфины в вашей жизни	164
Долой лежачее положение!	165
Итак, на старт!	167
Все в спортзал!	168
С помощью железа	169
Аэробика: добавьте оборотов!	169
Хотите стать йогом?	170
<b>Глава 11. Научимся получать от жизни удовольствие</b>	171
Серьезное занятие – веселье	171
Составляем список и проверяем его дважды	172
Победить собственное “сопротивление радости”	174
Чувство вины	174
Негативные прогнозы	178
<b>Глава 12. Решение жизненных проблем</b>	181
Составляем план решения проблем	182
Осознаем проблемную ситуацию	183

Поиск решений	185
Расслабление	186
Наглядность мышления	187
“Играем” с решениями	187
Обзор найденных вариантов	188
Анализ возможных решений	188
Выбор оптимального решения	190
Совет внутреннего друга	191
Диалог противоположностей	192
Генеральная репетиция	193
Готовим роль	193
Разговор с собой	194
Действие и оценка результата	194
<b>Часть IV. Восстанавливаем связи: терапия взаимоотношений</b>	197
<b>Глава 13. Как справиться с горем и пережить потерю</b>	199
Потеря того, что дорого...	199
Потеря близкого человека	200
Жизненные перемены	202
Разрыв отношений	204
Преодолеем печаль	205
Мысленное восстановление отношений	206
От роли к роли	209
<b>Глава 14. Гармонизация взаимоотношений</b>	213
Депрессия = отчуждение?	214
Чрезмерное усиление негатива	214
Провоцирование негатива	215
Неадекватное восприятие критики	216
Добавьте позитива!	216
Делайте комплименты	217
Делайте приятные сюрпризы	217
Планируем совместный досуг	218
Станьте еще ближе друг к другу!	219
Откажемся от защитной позиции	220
Проверка	221
Деперсонализация	222
Эффективное общение	224
Использование Я-сообщений	224
Буферы	224
Допущение	225
Применение на практике	225

<b>Часть V. Уничтожить депрессию физически: медицинский подход</b>	229
<b>Глава 15. Благополучие, “прописанное” врачом</b>	231
Выбрать правильный способ борьбы с депрессией	232
Познакомимся с лекарствами “от депрессии”	233
Правильный прием лекарств	235
Почему некоторые пациенты отказываются от приема лекарств?	236
Подберите правильный препарат вместе с врачом	237
Вспомним биологию	238
Как действуют препараты “от депрессии”	240
Ингибиторы обратного захвата серотонина	241
Убить одним выстрелом двух зайцев	242
Трициклические антидепрессанты	243
Ингибиторы МАО	244
Что еще, кроме антидепрессантов?	245
Улучшить настроение – как?	245
Помощь при глубокой депрессии	246
Еще несколько слов напоследок	246
<b>Глава 16. Мошенничество, реальная помощь или надежда?</b>	
<b>Альтернативные методы лечения депрессии</b>	247
Держите вашего доктора в курсе	248
Пищевые добавки и травы	248
Зверобой	249
САМ	249
Триптофан и 5 НТР	250
Жирные кислоты Омега-3	251
Травы, которые больше пускают пыль в глаза, чем лечат	251
Витамины и минералы	251
Еда счастья	252
Лечение светом	253
Лечение глубокой депрессии	254
Электрошоковая терапия	254
Стимуляция нервов	255
Магнитное воздействие	256
Что еще?	257
Ионизация воздуха	257
Массаж	257
Релаксация	258
<b>Часть VI. После депрессии</b>	259
<b>Глава 17. Предупредим возвращение депрессии</b>	261
Риск повторного возникновения депрессии	261
Как это бывает	262
Как часто это происходит?	262

Ваш персональный риск возникновения рецидива	263
План предотвращения депрессии	265
Продолжать работу	265
Отслеживаем предупредительные сигналы	266
“Учебная тревога”	267
Достигнуть благополучия	269
Если депрессия вернулась...	272
<b>Глава 18. Сила осознанности</b>	<b>275</b>
Где граница между вами и вашим сознанием?	275
Лишиться ума... Это не то, о чем вы подумали!	276
Негативные мысли – это не факты!	277
Не сопротивляйтесь!	280
Живите в настоящем моменте!	281
Живите осознанно!	283
Учитесь принимать	284
Использовать опыт	286
<b>Глава 19. С позитивной психологией — в поисках счастья</b>	<b>293</b>
Подцепить счастье на крючок	294
В чем смысл человеческого счастья?	294
Дороги, которые не ведут к счастью...	295
Найти правильный путь к истинному счастью	296
Благодарите!	296
Помогайте другим людям!	298
Попадите в поток	299
Концентрируйтесь на силе	300
Откажитесь от “счастья быстрого приготовления”	301
Научитесь прощать!	303
Ищите значение и цель	304
<b>Часть VII. Великолепные десятки</b>	<b>307</b>
<b>Глава 20. Настроение — отличное! или Десять способов избавления от хандры</b>	<b>309</b>
Ешьте шоколад	309
Позаботьтесь об окружающих	310
Не забывайте о физической активности	310
Пойте!	310
Позвоните другу, с которым давно не виделись	311
Танцуйте в другом ритме!	311
Смойте плохое настроение	311
Уделите внимание вашему питомцу	311
Пройдитесь пешком	312
Добейтесь осознанности!	312

<b>Глава 21. Помощь ребенку, испытывающему депрессию</b>	313
Найдите радость!	313
Поддерживайте дисциплину	314
Обеспечьте эффективную обратную связь	314
Покоряйте каждую гору	314
Добавьте ответственности	315
Говорите и слушайте	315
Распознавание тревожных сигналов	315
Зрите в корень!	316
Получите помощь	317
Любите его, несмотря ни на что!	317
<b>Глава 22. Помощь близкому человеку, страдающему депрессией</b>	319
Это депрессия?	319
Помогите получить помощь	320
Слушайте и помогайте советом	320
Позаботьтесь о себе	321
Не осуждайте!	321
Деперсонализируйте депрессию	321
Запаситесь терпением	322
Проявляйте заботу	322
Одобрятьте и внушайте надежду	322
Двигайтесь вместе с ним	323
<b>Предметный указатель</b>	325