

Введение

Изысканные удовольствия, блестящие технологии, интригующие научные открытия — все эти достижения современности будоражат чувства и щекочут воображение. Идеи научно-фантастических рассказов, написанных авторами предыдущего поколения, ныне становятся повсеместно распространенной жизненной реальностью. Это и суперсовременные компьютеры, и домашние кинотеатры, и развитие сети Internet. Вы имеете возможность двумя нажатиями мышки заказать доставку пиццы домой как раз ко времени начала любимого фильма!

Не менее потрясающие открытия связаны с областью медицины. Исследования иммунной системы направлены на излечение онкологических заболеваний, нанотехнологии используют непостижимо крошечные устройства, чтобы “чистить” переполненные кровью вены. А открытие человеческого генома обещает освободить человечество от злого рока наследственных заболеваний.

На самом деле жизнь никогда еще не давала человеку столько преимуществ. Как замечательно жить! Конечно, в мире по-прежнему много проблем, но решения многих из них уже не за горами.

Тем не менее Всемирная организация здравоохранения представляет менее оптимистичную картину. По оценкам экспертов, 121 миллион людей во всем мире страдает от депрессии. На протяжении промежутка времени длиной в год почти 6% населения Земли испытывают эпизоды депрессии. Количество случаев этого эмоционального расстройства неудержимо увеличивается. И большинство экспертов полагают, что это возрастание истинное, а не просто результат того, что люди стали чаще обращаться за помощью. Даже молодежь подвержена депрессии! У теперешних детей расстройство возникает в десять раз чаще, чем у предыдущего поколения.

Возникают многочисленные теории, объясняющие причины распространения депрессии. Однако, невзирая на причины, этот “бич современности” поражает свои жертвы, лишая их счастья, радости, способности давать и получать любовь.

Но у нас есть гораздо больше “видов оружия” для победы над депрессией, чем когда-либо в прошлом. Клиницисты разрабатывают новые виды психотерапии, с помощью которых удастся не только победить грозного врага, но и предотвратить возникновение рецидива. Более того, наука начинает понимать тонкую связь между настроением и химическими процессами головного мозга. Медикаменты, которые способствуют выработке организмом определенных химических соединений, также играют важную роль в лечении депрессии. Подавляющее большинство пациентов теперь избавлены от страданий в связи с длительной, трудноизлечимой депрессией.

Обращение к читателям, испытывающим депрессию

Мы понимаем и остро воспринимаем всю вашу боль и отчаяние. Возможно, окружающие упрекают вас в отсутствии чувства юмора. Но мы, авторы книги, решили смягчить откровенно унылый предмет нашего предстоящего разговора значительной долей юмора и шуток. Не посчитайте это наше решение оскорблением. Не подумайте, что мы обесцениваем серьезность вашего состояния. Такие реакции вполне объяснимы, но в то же время ваши отдаленные цели включают восстановление способности смеяться. Поэтому мы надеемся, что вы воспримете использование нами шуток именно в том смысле, в каком мы и задумывали их — как еще один способ, который поможет вам выбраться из депрессии.

К тому же мы осознаем, что название книги *Депрессия для чайников* может кому-то из вас показаться обидным. Когда люди испытывают депрессию, они склонны использовать по отношению к самим себе всевозможные негативные ярлыки (во второй части мы много будем говорить об особенностях “депрессированного” мышления). Однако уверяем вас, что содержание этой книги столь же серьезно и глубоко, как и любой другой, посвященной депрессии. А формат книги серии *...для чайников* дает нам возможность представить важный материал удобно воспринимаемыми “порциями”. Вам судить, удалась ли нам эта задача или нет.

Соглашения, используемые в этой книге

Мы старались обходиться без использования профессионального жаргона везде, где это было возможно. В тех случаях, когда это казалось нам необходимым, подробно объясняли термин.

Включив в книгу много историй, мы преследовали цель проиллюстрировать изложенную информацию и психологические техники. Персонажи, о которых вы читаете, не реальные люди, а всего лишь собирательные образы, представляющие многих пациентов, с которыми нам пришлось работать за годы практики. Имя каждого персонажа выделено полужирным шрифтом, чтобы обратить ваше внимание на то, что мы рассказываем историю.

Наконец, если вы читаете эту книгу с целью победить депрессию, мы советуем вам приготовить блокнот или тетрадь. Выполняйте задания, которые мы представим в книге, в письменном виде. Мы назвали эти упражнения средствами от депрессии, они обозначены соответствующими пиктограммами. Работайте с вашим блокнотом и время от времени перечитывайте написанное.

Об этой книге

Кто захочет прочитать эту книгу? Мы предполагаем, что тот, кто сам испытывает депрессию или стремится помочь близкому человеку, страдающему от этого расстройства. Вполне возможно, наша книга заинтересует вас, если вы намерены узнать

о разнообразных способах и стратегиях, с помощью которых можно улучшить качество жизни и гармонизировать вашу личность. Если эти определения попали в цель, наша книга — для вас!

Работая над книгой *Депрессия для чайников*, мы ставили перед собой две основные цели: во-первых, стремились сделать для вас понятной природу депрессии. Понимание сути делает идею избавления от расстройства менее пугающей. Во-вторых, мы представляем то, что должно вас больше всего заинтересовать, — *как именно* преодолеть вашу депрессию или помочь тому, кто вам близок и о ком вы беспокоитесь.

Мы подробно рассмотрели различные стратегии как из области медицины, так и психотерапии, рассказали о новейших препаратах, способных победить депрессию. Более того, акцентировали ваше внимание на необходимости целостного подхода к собственному здоровью, рекомендовав физические нагрузки и сбалансированное питание. И наконец, мы избрали именно те способы психотерапии, которые считаются наиболее эффективными в лечении депрессии:

- ✓ когнитивная терапия;
- ✓ бихевиоральная терапия;
- ✓ межличностная терапия и терапия отношений.

Затем мы сделали следующий шаг, обратившись к *позитивной психологии* для того, чтобы с ее помощью провести вас по пути от *снова чувствую себя хорошо* до *я чувствую себя даже лучше, чем раньше*. Мы хотим помочь вам сделать вашу жизнь более радостной и более осмысленной.

Депрессия для чайников предлагает вам лучшие советы, основанные на научных исследованиях. Мы верим, что следуя нашим указаниям и практикуя упражнения и стратегии, представленные нами в этой книге, вы улучшите ваше состояние и самочувствие. Для большинства читателей данная книга может стать надежным гидом по преодолению депрессии легкой или средней степени тяжести. Научные исследования подтверждают ценность самопомощи.

Однако депрессия иногда требует больше внимания, чем вы можете получить, занимаясь самостоятельно. Если переживание расстройства в значительной степени нарушает вашу способность к работе, если страдают ваши отношения, значит, вам необходима помощь специалиста! Но *Депрессия для чайников* поможет вам повысить эффективность психотерапии. Обсудите такую возможность с вашим психотерапевтом. Депрессия может и должна быть побеждена; пожалуйста, не сдавайтесь!

Как построена эта книга

Мы организовали материал в 7 частей, разделенных на 22 главы. Сейчас кратко расскажем вам о каждой части.

Часть I. Вся правда о депрессии

В главе 1 мы приводим обзор условной “стоимости” депрессии в различных сферах, например в экономике и социальной жизни. Вы узнаете, каким бывает это рас-

стройство у разных людей. Наконец, мы представим наилучшие способы преодоления депрессии. В главе 2 расскажем вам о различиях между формами депрессии и объясним разницу между переживанием депрессии и горя. Глава 3 знакомит вас с возможностями обретения мотивации для начала работы над депрессией, а в главе 4 вы узнаете, как получить помощь профессионала, который окажется подходящим именно для вас.

Часть II. Когнитивная терапия: переориентация мышления

Исследования подтверждают наибольшую эффективность мыслительной (иначе — *когнитивной*) терапии для лечения депрессии. Во второй части вы узнаете, как привычные способы мышления могут оказаться прямыми предпосылками к развитию расстройства. Главы, составляющие эту часть, предоставят вам множество эффективных, опробованных на практике техник, направленных на изменение искаженных мыслей в реалистичные оценки себя, вашего мира и вашего будущего. Вы убедитесь, что эта трансформация не будет заключаться в рационализации, увиливании от негативных мыслей или самообмане. Но вы поймете, как можно научиться анализировать ваши мысли, основываясь на логике и опыте.

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

Когда вас одолевает депрессия, вы чувствуете, что неспособны к повседневной жизни. Вы делаете все меньше и меньше, отказываетесь от выполнения задач, которые предполагают малейшее напряжение сил. А те ваши занятия, которые ранее казались приятными, теперь воспринимаются как глупые и лишённые малейшего удовольствия. В третьей части вы узнаете, как преодолеть “ничегонеделание” и постепенно вернуть себе уверенность и радость. Мы поможем вам вновь научиться двигаться, возобновить физическую активность и заново открыть способы достижения удовольствия.

Часть IV. Восстанавливаем связи: терапия взаимоотношений

Депрессия многими способами разрушает связи своей жертвы с друзьями, семьей, партнерами, любимыми. А проблемы во взаимоотношениях, в свою очередь, углубляют депрессию. В четвертой части мы представим ключевые моменты межличностной терапии, а также дополнительные идеи, которые помогут вам справиться с трудностями в общении с окружающими. Мы коснемся особенностей здорового общения и путей совладания с горем и жизненными потерями.

Часть V. Уничтожить депрессию физически: медицинский подход

Фармацевтические компании вкладывают миллиарды долларов в разработку широкого спектра антидепрессантных препаратов. Мы дадим их обзор — от наиболее “древних” до препаратов последнего поколения — и предоставим вам объективную

информацию об их эффективности и побочных эффектах. Также поможем вам понять, стоит ли именно в вашем случае принимать антидепрессанты или лучше обойтись без них. Мы раскроем роль трав, пищевых добавок и питательных веществ в борьбе с депрессией. Кроме того, рассмотрим несколько альтернативных, физиологически обоснованных методов для лечения депрессии, например лечение при помощи света.

Часть VI. После депрессии

У нас есть веские причины верить, что информация, поданная нами в первых пяти главах (возможно, дополнительно к помощи специалиста), избавит вас от депрессии. Но что же дальше? В главе 6 вы прочитаете, как избежать повторного возникновения депрессии в будущем. Более того, узнаете, как вести себя, если рецидив все же наступил. Затем мы обсудим новый подход, называемый *осознанное принятие*, который лишь в последнее время был признан крайне полезным в предотвращении повторного возникновения депрессии.

Затем мы обратимся к позитивной психологии для поиска идей, с помощью которых вы улучшите качество вашей жизни. Мы желаем вам чувствовать себя лучше, чем просто снова хорошо, и для этого предложим ряд стратегий, направленных на повышение вашего чувства благополучия с помощью нахождения целей и ощущения сопричастности.

Часть VII. Великолепные десятки

Если вам необходимы быстрые советы, которые помогут избавиться от плохого настроения, вы найдете их здесь! Затем мы подскажем вам десять способов помочь вашему ребенку, другу или любимому человеку, страдающему депрессией.

Пиктограммы, используемые в этой книге

Мы использовали пиктограммы на полях, чтобы привлечь ваше внимание, выделить различные типы информации. Вот пиктограммы, которые встретятся в этой книге, и их значение.



Полезные упражнения либо дальнейшее раскрытие темы.



Важная информация, которую не мешало бы запомнить.



Практические рекомендации или информация к размышлению.



Предупреждение: здесь вы должны проявить осторожность или обратиться за помощью к специалисту.



Более подробное изложение материала. Эта информация может оказаться интересной, но если вы ее пропустите, ничего страшного не случится.

С чего начать

Многие книги написаны так, что вы должны читать начиная с первой страницы все подряд до конца. Но *Депрессия для чайников* построена иначе. Вы можете использовать детальное содержание, чтобы находить и выбирать то, что соответствует вашим интересам. Не беспокойтесь по поводу прочтения глав и частей в каком-либо порядке. Читайте то, что вам необходимо в вашей ситуации! Однако мы советуем как минимум просмотреть первую часть, содержащую полезные факты и информацию, касающиеся начала работы.

И еще один совет. Чем более серьезна форма вашей депрессии, тем более мы настаиваем — начните с главы 3 и продолжите третьей частью. Эти главы содержат множество советов, которые помогут вам избавиться от инерции, присущей глубокой депрессии и удерживающей вас в бездействии. После того как вы прочтете эти главы, почувствуйте себя свободными в выборе порядка чтения.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить там свои замечания. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Адреса для писем:

в России: 115419, Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

в Украине: 03150, Киев, а/я 152