

# Предисловие

**Я** очень рад, что Чарльз Эллиотт и Лора Смит провели огромную работу и представили для широкой аудитории достижения медицинской и психологической науки по вопросу лечения депрессии. Эта книга уникальна своей обширностью. Она охватывает научно обоснованные подходы к лечению депрессивных расстройств, включая бихевиоральную психотерапию, а также межличностную и когнитивную. Авторы представляют многообещающие идеи, базирующиеся на идее осознанности и возникшие в рамках позитивной психологии. Однако они неоднократно подчеркивают особую ценность когнитивной терапии, поскольку именно этот подход признан самым эффективным способом борьбы с депрессией.

Поэтому авторы вплетают важнейшие принципы когнитивной терапии и в канву глав, представляющих другие ценные подходы к лечению депрессии. Это решение верное, поскольку исследования предполагают, что некоторые из этих других видов психотерапии могут быть эффективны лишь совместно со стратегиями когнитивной терапии.

Я думаю, стоит немного рассказать вам о когнитивной терапии. Ее основы я начал разрабатывать в конце 1950-х годов, поскольку был неудовлетворен недостаточной эффективностью лидирующей тогда психотерапии — психоанализа Фрейда — применительно к лечению депрессии. В скором времени когнитивная психотерапия прочно завоевала лидирующую позицию по эффективности в лечении депрессии. Это подтверждено многочисленными клиническими испытаниями. В последующие десятилетия когнитивная терапия начала успешно использоваться для решения таких проблем, как злость, тревога, панические расстройства, стрессы, проблемы во взаимоотношениях, злоупотребление алкоголем и наркотиками, нарушения аппетита и, по последним данным, даже шизофрения. Никакой другой вид психотерапии не является столь универсальным.

Прочитав книгу *Депрессия для чайников*, вы ознакомитесь с центральными принципами и техниками когнитивной терапии применительно к лечению депрессии.

Важно отметить, что *Депрессия для чайников* — это на самом деле вовсе не для чайников! Сложные концепции представлены в ней исключительно с помощью простых терминов. Авторы включили занимательные примеры из клинической практики и эффективные упражнения, используя доступный и даже развлекательный для читателей стиль. У меня нет сомнений, что эта книга окажется ценным ресурсом по самопомощи или же полезным дополнением к психотерапии.

Я знаю доктора Эллиотта как очень талантливого когнитивного психотерапевта с начала 1980-х годов. А несколько лет назад я встретил авторов — Чарльза и Лору — на международной конференции по когнитивной терапии в Катании (Италия). Они

признались, что эта конференция совпала с их медовым месяцем. Какое удивительное посвящение когнитивной терапии!

Если вы боретесь с депрессией, я настоятельно рекомендую *Депрессию для чайников*. Авторы книги излучают участие, эмпатию и демонстрируют замечательное понимание проблемы, дополняя все это необычной доходчивостью изложения.

Аарон Бек, доктор медицины,  
президент Исследовательского института  
когнитивной терапии д-ра Бека