

*Посвящается блестящим наставникам, которые руководили моим становлением как специалиста в когнитивно-поведенческой психологии. Также посвящается страдающим от депрессии пациентам, которые доверились мне (и когнитивно-поведенческой терапии), в частности моей восхитительной тетушке Элис Рего за мужество и убежденность, продемонстрированные ею в борьбе с этим “тихим убийцей”.*

*Саймон А. Рего, д-р психологии*

*Эта книга посвящается каждому, кто стремится помочь себе. Мы надеемся, что описанные здесь инструменты помогут вам вести более полноценную и продуктивную жизнь.*

*Сара Фейдер*

# Об авторах

**Саймон А. Рего** — д-р психологии, профессиональный психолог, руководитель психологических тренингов и директор программы обучения КПТ в Медицинском центре Монтефиоре (Montefiore Medical Center), а также доцент кафедры психиатрии и поведенческих наук в Медицинском колледже Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке. Он является дипломированным специалистом когнитивно-поведенческой терапии и обладает почти двадцатилетним опытом лечения депрессии, состояния тревоги, стресса и других психологических нарушений с помощью когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Также д-р Саймон А. Рего состоит в Совете директоров Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии (Association for Behavioral and Cognitive Therapies), ранее он был членом Совета директоров Американской ассоциации состояний тревоги и депрессии (Anxiety and Depression Association of America) и членом-основателем Нью-Йоркской ассоциации когнитивно-поведенческой терапии (New York City Cognitive Behavioral Therapy Association). Саймон А. Рего занимается преподавательской деятельностью, тренингами и научным руководством интернами, врачами-ординаторами, прикомандированными к клинике для специализации, и стипендиатами, занимающимися научной работой, по вопросам применения КПТ для лечения разнообразных психологических нарушений. Кроме того, он сотрудничает со средствами массовой информации по вопросам информирования широкой общественности о последних достижениях в области лечения психологических нарушений с помощью простого, немедикаментозного подхода.

**Сара Фейдер** — главный исполнительный директор и основатель Stigma Fighters, некоммерческой организации, созданной для поддержки людей, страдающих психическими нарушениями, и обеспечивающей им возможность делиться своими личными историями. Интервью с ней публиковались в таких периодических изданиях, как *New York Times*, *Washington Post*, *Atlantic*, *Quartz*, *Psychology Today*, *Huffington Post*, *HuffPost Live* и *Good Day New York*. Сара — коренная жительница Нью-Йорка; она общается с незнакомыми людьми, воспитывает двух малышек и обожает двух своих кошек. Сара входит в число шести миллионов американцев, страдающих паническим расстройством. С помощью организации Stigma Fighters Сара надеется изменить мир к лучшему, стараясь бороться с предубеждением других людей относительно тех, кто страдает теми или иными психическими нарушениями. Если вас интересует более подробная информация, посетите сайт [SarahFader.com](http://SarahFader.com).

# Благодарности

Эта книга является для меня путешествием, которое стало возможным благодаря невероятным людям, вовлеченным в этот процесс, и большая честь для меня — иметь возможность работать с ними. Я выражаю огромную признательность д-ру Саймону А. Рего, благодаря богатому клиническому опыту которого эта книга стала тем источником, из которого люди, страдающие от депрессии, могут получить так остро необходимую им помощь. Для меня было большой честью сотрудничать с персоналом издательства Callisto Media, в том числе с редакторами Наной К. Твумаси (Nana K. Twumasi) и Кэрол Розенберг (Carol Rosenberg), которые оказали неоценимую помощь при подготовке этой книги к печати. Хотелось бы также поблагодарить Мэрилин Кретцер (Marilyn Kretzer) и Элизабет Кастория (Elizabeth Castoria) за их твердую веру в мою способность написать книгу, которая поможет людям, находящимся в депрессии. Наконец, выражаю признательность всем медицинским работникам и их добровольным помощникам (в том числе моим коллегам из некоммерческой организации Stigma Fighters), стоящим на страже психического здоровья наших граждан; вы неизменно оказывали мне поддержку и внесли значительный вклад в формирование моей личности.

*Сара Фейдер*

Прежде всего, мне хотелось бы поблагодарить свою жену, Адриану, за то, что она предоставила мне поддержку, в которой я нуждался во время работы над этим проектом. Однако эта книга не была бы закончена, если бы не талантливый и чрезвычайно эффективный литературный вклад Сары Фейдер. Я признателен Саре за то, что она подели-

лась здесь историями из своей собственной жизни; на мой взгляд, эти истории помогут читателям лучше уяснить концепции, о которых рассказывается в нашей книге. Моя огромная благодарность также Элизабет Кастория, Нане К. Твамейси, Николь Крафт (Nichole Kraft) и другим сотрудникам издательства Callisto Media: во-первых, за признание ими достоинств когнитивно-поведенческой терапии, способной облегчить участь людей, страдающих таким расстройством, как депрессия; во-вторых, за предоставление мне возможности участвовать в этом проекте; и, в-третьих, за то, что они помогли мне выполнить этот проект к намеченному сроку. Шаги, описанные в этой книге, в значительной степени основаны на концепциях, разработанных такими научными светилами в области когнитивно-поведенческой терапии, как д-р Аарон Т. Бек (Aaron T. Beck), д-р Джудит С. Бек (Judith S. Beck) и д-р Кристофер Р. Мартелл (Christopher R. Martell). На протяжении ряда лет мы обменивались результатами своих исследований, и я чрезвычайно признателен всем им за предоставленную информацию. Наконец я хочу поблагодарить всех своих пациентов, страдающих депрессией, с кем я работал на протяжении многих лет. Я восхищен мужеством этих людей, не побоявшихся обратиться за помощью, и уважаю их за веру в то, что наши методы лечения помогут улучшить их самочувствие. Психологические нарушения, такие как депрессия, — это совершенно реальные, весьма распространенные и *излечимые* заболевания. Обязательно имейте это в виду!

*Саймон Рего*

## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. 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.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

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