

Содержание

Об авторах	12
Благодарности	14
От издательства	16
Предисловие	17
Введение	19
Шаг 1. Определение депрессии	25
Внутри депрессивного сознания	26
Как проявляется депрессия физически	29
Шкала депрессии (опросник)	31
Опросник депрессии анкеты состояния здоровья (PHQ-9)	32
Определите свои проблемы	35
Большое депрессивное расстройство (клиническая депрессия)	35
Персистирующее депрессивное расстройство (дистимия)	36
Биполярное расстройство	37
Послеродовая депрессия	38
Резюме	41
Домашнее задание	42
Шаг 2. Станьте активным участником терапевтического процесса	45
Метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)	46
Краткий взгляд “за кулисы” КПТ	46
Основные принципы когнитивно-поведенческой терапии	51
Чтобы КПТ достигла максимального эффекта, необходимо доверие	52
Когнитивно-поведенческая терапия опирается на конкретные цели	52

Когнитивно-поведенческая терапия обращена к настоящему	53
Когнитивно-поведенческая терапия предлагает простые инструменты	53
Когнитивно-поведенческая терапия — это инструмент краткосрочного, прямого и направленного действия	54
Резюме	58
Домашнее задание	59
Шаг 3. Определите свои проблемные области	61
Каковы ваши основные проблемы	63
Внешние факторы	63
Внутренние факторы	65
Понаблюдайте за своими мыслями	71
Замените негативные мысли более реалистичными	73
Ведите Дневник мыслей	74
Резюме	77
Домашнее задание	77
Шаг 4. Составьте план	79
Рабочий лист целей	80
Преодоление типичных препятствий на пути к достижению целей	82
Замените слово “препятствие” словом “затруднение”	83
Избегайте катастрофизации	84
SMART-цели	87
Разделите цель на несколько небольших целей	89
Просто сделай это... Сделай!	90
Рабочий лист “Достижение цели”	92
Мониторинг целей	95
Резюме	96
Домашнее задание	97
Шаг 5. Выявите и определите шаблоны негативного мышления	99
Отчего возникают негативные мысли	100
Анализ негативных мыслей	102
“Я хронический неудачник”	104

“Эти люди распускают ужасные слухи обо мне”	104
“Я плохой родитель”	104
“Мне следовало бы позвонить своей сестре”	105
“Я никогда не смогу сделать это”	105
Трансформация негативных мыслей	106
Идентификация своих негативных мыслей	107
Другие конструктивные способы преодоления негативного мышления	108
Подвергайте сомнению достоверность своих негативных мыслей	109
Поступайте со своими негативными мыслями так, как вы бы поступили с непослушным ребенком	110
Будьте к себе добры	110
Культивируйте у себя чувство благодарности судьбе	111
Помните о своих сильных сторонах	112
Поговорите со специалистом по психическому здоровью	113
Истины о негативном мышлении, которые нужно помнить	114
Резюме	115
Домашнее задание	116
Шаг 6. Разрушайте шаблоны негативного мышления	117
План восстановления реалистичности мышления	120
Постоянные упражнения для улучшения настроения	124
Как оставаться позитивным	128
Резюме	129
Домашнее задание	129
Шаг 7. Не откладывайте свои дела на потом	131
Типичные причины прокрастинации, а также способы избавления от нее	132
Отсутствие порядка ведения дел	132
Дела, которое не хочется делать	134
Вам кажется, что решение задачи займет слишком много времени	135
Чувство тревоги и озабоченности	136
Неуверенность в собственных силах	137

Содержание	9
Вознаграждение за выполнение задания	139
Перфекционизм как препятствие	140
Наши ошибки — это благоприятные возможности для развития и совершенствования	142
Резюме	144
Домашнее задание	145
Шаг 8. Активизируйте свое поведение и посмотрите страху в лицо	147
“П” означает <i>поведение</i>	148
Используйте подкрепления	149
Кайдзен	150
Активизируйте поведение, измените образ мышления	151
Поведенческая активация и депрессия	152
Планирование действий, доставляющих удовольствие и чувство удовлетворенности	153
Как почувствовать себя лучше	155
Встречайте свои страхи с открытым забралом	157
Виды экспозиции	159
Измените свое поведение — изменится и ваша жизнь	162
Резюме	162
Домашнее задание	163
Шаг 9. Развивайте у себя привычки здорового образа жизни	165
Польза физических упражнений	166
Физические упражнения заряжают нас энергией	166
Физические упражнения способствуют выработке важных химических веществ в головном мозге	167
Физические упражнения способствуют общению между людьми	168
Физические упражнения отвлекают вас от негативных мыслей	170
Цель выполнения физических упражнений	170
Здоровое питание	172
Продукты питания, улучшающие наше настроение	172
Улучшите свое меню	174

Пищевые добавки, которые могут помочь появлению хорошего настроения	176
Резюме	178
Домашнее задание	179
Шаг 10. Практикуйте благодарность и сохраняйте осознанность	181
Практика благодарности	182
Идеи для повседневной практики	182
Осознанность	185
Важнейшее условие — откажитесь от любых суждений	185
Эффективность сочетания осознанности и КПТ	187
Медитация осознанности	190
Осознанное наблюдение	193
Резюме	195
Домашнее задание	195
Заключение. Заставьте все это работать на вас	197
Ресурсы	202
Книги	202
Литература и источники	204
Предметный указатель	215