

Введение

Для большинства людей совершенно нормально испытывать колебания настроения и кратковременные периоды грусти и подавленности в ответ на стрессоры и превратности судьбы. Другое дело — депрессия. Люди, которые борются с депрессией, сильно страдают, их продуктивность на работе и в учебе резко падает, их социальные и семейные отношения ухудшаются, они плохо справляются со своими домашними обязанностями. Это особенно заметно, когда депрессия становится хронической (долговременной), а ее интенсивность достигает среднего или тяжелого уровня. В таких случаях серьезность депрессии оказывается ничуть не меньшей, чем любого другого заболевания. Тем не менее, к сожалению, поскольку мы не видим каких-либо физических свидетельств этой болезни (как, например, в случае перелома костей), к депрессии далеко не всегда относятся с должным вниманием.

Настало время изменить наше отношение к депрессии и рассматривать ее как реальную болезнь, влекущую за собой серьезные — и потенциально смертельные — последствия. Действительно, сейчас Всемирная организация здоровья указывает на депрессию как на ведущую причину нетрудоспособности людей во всех странах мира и отмечает, что депрессия является одной из основных болезней, оказывающих значительное влияние на общую картину заболеваемости в глобальном масштабе. К тому же в самом тяжелом случае депрессия может привести к самоубийству. Согласно данным ВОЗ, каждый год около 800 тысяч человек заканчивают жизнь самоубийством (это означает, что каждые 40 секунд в результате самоубийства из жизни уходит один человек) — не говоря уже о том, что гораздо большее число людей совершают неудачные попытки самоубийства.

Если вы приобрели эту книгу, то, возможно, уже находитесь в депрессии. Некоторым утешением для вас может служить тот факт, что вы не одиноки. По некоторым оценкам, на нашей планете от депрессии страдают свыше 300 миллионов человек. В США депрессия является одним из самых распространенных психических расстройств, ей подвержены примерно 16,1 миллиона взрослых людей в возрасте от 18 лет и старше (6,7% взрослого населения США), примерно 3 миллиона подростков (12,5% населения США в возрасте от 12 до 17 лет), 2% детей школьного возраста и 1% детей дошкольного возраста. Тревожным является и то обстоятельство, что количество людей, страдающих депрессией, увеличивается в каждом последующем поколении и проявляется во все более юном возрасте. Еще более печальная картина наблюдается у женщин, среди которых депрессия встречается в два раза чаще, чем у мужчин, причем это соотношение 2:1 существует независимо от возраста, расовой или этнической принадлежности либо социально-экономического статуса. У людей с депрессией ученые обнаружили изменения, касающиеся функционирования разных систем организма, причем все эти изменения способны не только оказывать влияние на физическое здоровье человека, но могут также повышать риск возникновения медицинских заболеваний (таких как сердечный приступ, диабет, инсульт и т.п.).

Хотя для объяснения причин депрессии было предложено множество разных теорий, в настоящее время большинство экспертов соглашаются с тем, что депрессия является следствием сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Например, люди, в жизни которых произошли тяжелые, неприятные события — такие как потеря работы, смерть близкого человека или серьезная травма, — в большей степени склонны к возникновению депрессии. Кроме того, существует связь между депрессией и другими заболеваниями (например, сердечно-сосудистые заболевания могут привести к возникновению депрессии, и наоборот). Что еще хуже, депрессия

может привести к потере трудоспособности — и это может ухудшить жизненную ситуацию человека, в свою очередь, усилив саму депрессию.

Несмотря на то что в наше время для лечения депрессии разработано немало эффективных способов (например, психологические методы лечения, такие как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), а также лекарства-антидепрессанты, такие как селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), лишь менее половины тех, кто страдает депрессией (во многих странах даже менее 10% таких людей), имеют доступ к этим методам лечения. Препятствиями на пути к эффективному лечению депрессии являются: нехватка квалифицированных медицинских работников (что не только влияет на доступ к медицинской помощи, но может также привести к неточной оценке состояния пациента и неправильной диагностике), “пятно позора”, которым общество клеймит тех, кто страдает психическими расстройствами, и стоимость лечения (лекарства и терапия).

Учитывая все перечисленные факторы, цель настоящей книги заключается в попытке преодолеть некоторые из этих препятствий, предложив определенную последовательность шагов, базирующихся на когнитивно-поведенческой терапии как на одном из ведущих способов лечения депрессии, основанных на фактических данных. Мы также добавили ряд рекомендаций относительно того, как избавиться от прокрастинации, как практиковать чувство благодарности и осознанность и как перейти к здоровому образу жизни. Мы полагаем, что, практикуя эти методы регулярно, вы освоите комплекс навыков, которые, как показывают результаты научных исследований, улучшают самочувствие людей с депрессией как в настоящий момент, так и в долгосрочной перспективе. Эти советы могут оказаться особенно полезными для тех, кто страдает легкими формами депрессии, а также в случаях, когда медикаментозное лечение представляется нецелесообразным (например, когда речь идет о детях и подростках, а также женщинах, планирующих беременность).

Однако следует подчеркнуть одну важную деталь рассматриваемого нами процесса. Несмотря на то что мы старались описывать эти шаги на достаточно простом и понятном языке, мы отдаем себе отчет в том, что *“простой” далеко не всегда означает “легкий”*. Чтобы следовать этим рекомендациям, вам понадобится *мотивация и упорство*. Вообще говоря, нет ничего необычного в том, что людям — даже не страдающим депрессией — подчас не хватает именно мотивации и упорства. Поэтому, если рядом с вами есть человек, готовый поддержать вас в трудную минуту, то было бы очень хорошо, если бы он выступил в качестве вашего тренера (т.е. человека, способного подбодрить и вселить в вас уверенность), но не заменяя, а дополняя таким образом действия вашего терапевта (квалифицированного специалиста, который мог бы давать вам советы, касающиеся тех или иных сторон вашей личной жизни, и обучать вас полезным навыкам) по мере чтения вами этой книги. В конце концов, как показывают результаты исследований, ответственность перед другим человеком зачастую увеличивает вероятность достижения цели, которую вы поставили перед собой.

К тому же, чтобы максимизировать шансы улучшить самочувствие, вам также нужно проявить *гибкость* — и в том, как вы мыслите, и в том, чего вы хотите добиться. Чтобы улучшить ситуацию, от вас потребуются также *открытость и честность перед самим собой*. Это необходимо для того, чтобы признаться самому себе, что способ вашего мышления может быть неправильным (особенно когда вас охватывает депрессия) и что образ ваших действий может не отвечать вашим долгосрочным целям. Кроме того, вы должны быть готовы к тому, что вам придется изменить образ своего мышления и образ своих действий. В конце концов, *если вы продолжите действовать, как прежде, то, скорее всего, ваше самочувствие останется таким же, как прежде*.

Таким образом, мы призываем вас отказаться от любых предубеждений и сомнений, которые могут у вас возникнуть, а вместо этого побудить себя прочитать эту книгу, после-

довательно выполнить описанные в ней шаги — и посмотреть, что из этого выйдет. Мы структурировали эту книгу так, чтобы ее было легко читать. В ней приведено множество практических примеров (многие из нашей собственной жизни), наряду с рабочими листами, цитатами выдающихся людей и примерами, которые помогут вам приступить к работе над собой и успешно продвигаться к намеченной цели.

Помните: депрессия — реальное и широко распространенное заболевание. И это серьезно. К счастью, оно поддается лечению. Мы надеемся, что наша книга окажется для вас хорошей отправной точкой на пути к выздоровлению.

**Саймон А. Рего, д-р психологии,
член Американского совета профессиональной
психологии (ABPP),
член Совета директоров Ассоциации поведенческой
и когнитивной терапии (ABCT)**