

ШАГ 3

Определите свои проблемные области

КПТ является целеориентированным методом, но, прежде чем вы сможете поставить перед собой реалистичные, достижимые цели, необходимо определить, какие проблемные области вы хотели бы изменить. Именно это вам предстоит сделать в шаге 3. В этой главе описан ряд общих тем, с которыми сталкиваются люди, находящиеся в депрессии. Мы обсудим способы борьбы с вашим “внутренним критиком”, способы решения основных жизненных проблем, рефрейминг навязчивого негативного мышления и многое другое. Читая эту главу, постарайтесь понять, какие из этих областей вызывают у вас стрессовые и неблагоприятные эмоции и шаблоны поведения. Область, с которой у вас возникает наибольший резонанс, вероятно, будет той, на которой вы захотите сосредоточиться, когда придет время ставить перед собой цели.

Чтобы вы получили представление о том, как Сара боролась со своей депрессией, ниже приводится выдержка из ее личного дневника.

“По утрам я подолгу сплю, а вечером мне бывает трудно уснуть. Получается так, что я либо сплю слишком много, либо сплю недостаточно. Проснувшись утром, я не могу заставить себя выбраться из постели. На меня обрушивается поток мыслей, которые поднимают во мне волну тревоги, но эти мысли слишком оглушительны и внезапны, как лавина, поэтому мне трудно разобраться в них. Я пытаюсь отодвинуть их в глубину своего сознания. Из последних сил я заставляю себя выбраться из постели и приготовить завтрак. Я не хочу принимать душ, поскольку это кажется мне слишком трудным. Тем не менее я заставляю себя принять душ. Почти любое действие кажется мне неправильным и ненужным, но я заставляю себя делать это”.

В этой выдержке из дневника мы явственно замечаем у Сары симптомы депрессии, но она не знает, *что* является их причиной. Лучшее, что можно было бы сделать в данной ситуации, это обратить внимание на мысли, возникающие в голове Сары, чтобы выйти на путь к исцелению, но в этом случае она решила отодвинуть их на задний план своего сознания. С тех пор Сара научилась многому.

По мере вашего ознакомления с материалом этой книги, мы постоянно будем напоминать вам о необходимости обращать внимание на свои мысли и советовать, как это делать. Наша цель заключается в том, чтобы помочь вам оценить эти мысли с объективной точки зрения и увидеть, что они есть, и это — всего лишь *мысли*, чтобы вы могли поработать с ними и начать чувствовать себя лучше. Ведь на самом деле можно чувствовать себя лучше даже в разгар депрессивного эпизода!

В шаге 2 вы узнали, что инструменты когнитивно-поведенческой терапии могут помочь вам достичь некоторого облегчения депрессии. Но прежде чем вы приступите к использованию этих инструментов, следует определить, какие

из ваших основных проблем связаны с депрессией. Это важно сделать, чтобы понимать, на чем следует сосредоточиться, когда приходит ощущение подавленности. Мы действительно собираемся исследовать это, но, возможно, у вас уже есть представление о вашей основной проблеме. Если так, опишите ее здесь.

Каковы ваши основные проблемы

У разных людей, находящихся в депрессии, этот недуг порождается разными проблемными областями. У некоторых депрессия возникает из-за острого чувства одиночества, тогда как у других — в результате переутомления. Очень важно выяснить, какая причина вызывает депрессивный эпизод именно у вас и/или что усугубляет вашу депрессию. Рассмотрим некоторые из типичных факторов.

Внешние факторы

Когда у вас необъяснимое подавленное настроение, бывает нелегко найти его причину. Переживая эпизод депрессии, прежде всего спросите у себя: “Что же такое происходит в моей жизни, из-за чего у меня возникает подавленное настроение?” Иногда депрессия вызывается внешним фактором, который влияет на ваше настроение.

Рассмотрите ситуации, которые привели к возникновению у вас депрессии — сейчас и в прошлом. Анализируя свои мысли и чувства, вы можете выявить какую-то определенную тему, связанную с вашим окружением. Ниже рассмотрены примеры ситуаций, которые могут привести к возникновению у вас депрессии.

- Неудовлетворенность тем, как идут ваши дела на работе, дома или в учебном заведении.
- Предстоящая презентация или аттестация на работе или в учебном заведении.
- Травмирующее событие.
- Размолвка (либо какая-то другая проблема) с близким для вас человеком.
- Значительные изменения в жизни, например развод с супругой (супругом), уход ребенка из дома или смерть близкого для вас человека.

Следует, однако, иметь в виду, что депрессия может так-же наступить после позитивного, на первый взгляд, события в жизни, например:

- рождение ребенка;
- продвижение по службе;
- окончание учебы;
- возвращение из отпуска;
- праздники или другие важные для вас мероприятия.

Поразмышляйте над тем, какая ситуация или проблема в вашем окружении может серьезно сказаться на вашем настроении. Произошла ли недавно в вашей жизни какая-то серьезная перемена? Происходит ли в вашей жизни что-нибудь такое, что может повлиять на ваше текущее эмоциональное состояние? Депрессия подвержена этим сторонним влияниям, поэтому нужно попытаться выяснить, что это может быть в вашем случае. Что происходит в вашей жизни прямо сейчас, что могло бы спровоцировать депрессию? Напишите здесь об этом.

Внутренние факторы

Вполне возможно, ваша депрессия не обусловлена действием внешних факторов, в том числе из перечисленных выше. Как вам, наверное, известно, в нашей жизни бывают периоды, когда, на первый взгляд, дела идут как нельзя лучше, но вы все равно чувствуете себя подавленным. Рассмотрим такой вариант подробнее.

Чрезмерная самокритичность

Концепция чрезмерной самокритичности относится к категории автоматических мыслей и дисфункционального мышления, которые мы обсуждали в шаге 2. Суть этой проблемы заключается в том, что в каждом из нас скрывается некий “внутренний критик”, который время от времени дает о себе знать, подвергая критическому разбору все, что мы говорим и делаем, и в большинстве случаев оценивая наши слова и поступки негативно. Когда ваш “внутренний критик” становится слишком усердным и начинает полностью овладевать вашими мыслительными процессами, эмоциональные последствия могут оказаться разрушительными. Гиперактивный внутренний критик, безусловно, может способствовать развитию симптомов депрессии.

Умеете ли вы распознавать моменты, когда ваш внутренний критик обращается к вам? Он шепчет: “Ты плохой человек”, “Из-за тебя провалился этот проект” и т.п. Внутренний критик прямо обвиняет вас, когда в вашей жизни что-то идет “не так”. Даже если в вашей жизни все хорошо, или случается какое-то “позитивное” событие, вы не можете сполна насладиться этим, когда ваш внутренний критик делает все для того, чтобы вы видели лишь негативные аспекты своей жизни и свою отрицательную роль в произошедшем.

Первый шаг в борьбе с этим внутренним критиком заключается в том, чтобы каждый раз ловить момент, когда он начинает говорить. Постарайтесь осознать, что является

пусковым механизмом таких негативных мыслей и что эти мысли пытаются сказать вам.

Второй шаг — признайте, что эти мысли отделены от вас и являются внешними. Да, они присутствуют в вашем сознании, но не являются чем-то таким, что неразрывно связано с вами. Они — это *не* вы.

Третий шаг — поговорите со своим внутренним критиком и скажите ему, что слышите его, но не позволите ему испортить ваше настроение. Представьте, что ваши мысли — это морские волны или облака, плывущие в небе. Мысленно наблюдайте за тем, как они приходят в ваше сознание и покидают его. Поблагодарите своего внутреннего критика за то, что он высказал свое мнение, сообщите ему, что вы не согласны с ним, и попросите его проходить мимо и двигаться дальше.

Очень важно обратить внимание на эти мысли, поскольку, когда вы знаете, в чем их суть, вы можете работать с ними — самостоятельно или в ходе терапевтических сеансов. Что вам говорит ваш внутренний критик? Выслушайте его внимательно и запишите здесь одно или два его сообщения.

Негативное мышление

Действуя по тем же правилам, что и внутренний критик, который беспощадно судит о вас самом, негативное мышление беспощадно судит о других людях и ситуациях. Когда наши мысли сосредоточены на негативе, мы склонны видеть лишь темную сторону окружающей нас жизни. Огромная проблема негативного мышления заключается в том, что происходит постепенное умножение и сложное переплетение негативных мыслей: ведь одна негативная мысль ведет к другой и т.д.

Заметив, что вас захватил круговорот негативных мыслей, попытайтесь активизироваться (например, позвонить кому-либо из друзей, прогуляться на свежем воздухе, заняться любимым делом, поиграть с домашними животными или выполнить работу по дому). Результаты научных исследований показывают, что увлекательные и полезные занятия могут вырвать вас из порочного круга негативного мышления и улучшить настроение. Например, если Сара замечает, что заиклилась на негативных мыслях, она ненадолго уходит из того пространства, в котором находится. Если, например, она у себя дома, то быстро собирается и выходит на улицу.

Зачастую мы даже не представляем, насколько коварными бывают негативно заряженные мысли. Ниже вы узнаете, как пользоваться Дневником мыслей для фиксации своих негативных мыслей и подвергать их проверке на реальность. Пока же ответьте на вопрос: что бы вы сделали, оказавшись втянутым в порочный круг негативных мыслей? Кратко изложите здесь свои соображения.

У вас есть право ощущать свои чувства, даже если они беспокоят или расстраивают вас. Помните: ваши чувства — это не вы. Они лишь часть того, что вы переживаете или испытываете. Точнее говоря, они связаны с вашими мыслями о том, что вы переживаете и испытываете. Качество вашей жизни определяется не тем, что вы чувствуете, а тем, как вы справляетесь с этими чувствами. У вас есть выбор: вы можете либо поддаться своим негативным мыслям, либо научиться владеть своими эмоциями и стать хозяином своей жизни, воспользовавшись инструментами, о которых рассказывается в этой книге.

Заикливание

Заикливание происходит, когда какая-либо мысль или проблема полностью овладевает сознанием человека и он вновь и вновь прокручивает ее у себя в голове. Когда вас одолевает депрессия, вы можете заиклиться на чувстве безнадежности или на ощущении того, что вы действовали недостаточно хорошо. Заикливаясь на депрессивных мыслях такого рода, вы начинаете плохо думать о себе и раз за разом воспроизводите у себя чувство собственной никчемности или подавленности.

Что можно предпринять, когда вы понимаете, что заиклились?

- **Перенаправьте негативные мысли на тот период своей жизни, когда все сложилось в вашу пользу.** Если вы заиклились на том, что вас бросила любимая девушка, подумайте о прекрасном свидании, которое у вас было в прошлом с кем-то еще. Если вы смогли создать прекрасные отношения тогда, это означает, что для вас не все потеряно и в вашей жизни еще появится человек, который будет ценить и любить вас.
- **Прогуляйтесь на свежем воздухе.** От этого мысль, которая не дает вам покоя, не исчезнет. Но у вас есть возможность совершить действие, в результате которого вы почувствуете себя несколько комфортнее. Выйдя из дому, сосредоточьтесь на том, что вы видите и слышите. Это отвлечет вас от навязчивых мыслей.
- **Позвоните кому-нибудь из своих друзей.** Зачастую от навязчивых мыслей невозможно избавиться. Позвонив кому-нибудь из своих друзей и поделившись с ним этими мыслями, вы получите в итоге одно из двух: (1) друг предложит удачный вариант решения вашей проблемы, или (2) друг отвлечет вас от навязчивых мыслей, рассказав вам какую-нибудь забавную историю из собственной жизни.

Зацикливание — коварный враг, с которым не так-то легко справиться, но сейчас в вашем распоряжении есть некоторые инструменты, с помощью которых вы сможете одолеть его.

Нереалистичные ожидания

Иногда вам может казаться, что, независимо от того, насколько усердно вы работаете или сколько усилий прикладываете, дела идут плохо. Это может быть обусловлено нереалистичностью ваших ожиданий. Эти ожидания могут касаться вашей карьеры, ваших отношений с человеком, которого вы любите, вашего здоровья или других аспектов жизни. Допустим, вы сменили место работы и работаете на этом новом месте уже шесть месяцев. Вы претендуете на занятие руководящей должности и уверены, что у вас есть все шансы занять эту должность, несмотря на то, что Боб (который работает в этой компании уже три года) также претендует на нее. Когда эту должность занимает Боб (по причине более длительной работы в этой компании), вас охватывает разочарование. Вы уверены в том, что ваша квалификация выше, чем у Боба, хотя он работает в этой компании гораздо дольше, чем вы.

Все мы слышали расхожее выражение: “Жизнь несправедлива”. Это действительно так. Ваши переживания обусловлены вовсе не тем, что вы не справляетесь со своей работой (если речь идет о приведенном нами примере). Иногда ситуация складывается не в нашу пользу только потому, что она складывается в пользу кого-то другого. Такова жизнь.

Постарайтесь принять этот факт как должное; сосредоточьтесь на позитивной стороне ситуации и будьте благодарны за то, что у вас есть: возможно, вас и не назначили на руководящую должность, но вы работаете в хорошей компании, и, когда появится следующая возможность для повышения по службе, вы воспользуетесь ею.

Одиночество

Люди — социальные существа; мы жаждем общаться с другими людьми. Если мы лишены социальной стимуляции, может наступить депрессия. Если мы ощущаем себя отчужденными от своей семьи или не можем найти социальную группу, с которой могли бы идентифицировать себя, у нас может возникнуть сильное чувство одиночества. Когда рядом с вами нет любимого человека, и вы видите, какое удовольствие получают другие люди, общаясь между собой, ощущение одиночества и изолированности становится еще острее. Важно также отметить, что, хотя ощущения одиночества и отчужденности способствуют развитию депрессии, человек, страдающий депрессией, стремится к самоизоляции. Человеку, вовлеченному в этот порочный круг, бывает очень нелегко вырваться из него. Однако это вовсе не значит, что вырваться из этого круга невозможно.

Если вы страдаете от депрессии, усугубленной или вызванной одиночеством, эта проблема решается очевидным способом: попробуйте выйти на связь с кем-либо. Например, вы можете поставить перед собой цель звонить кому-нибудь каждый день. Если такие звонки кажутся вам чересчур проблематичными, можете послать человеку сообщение (например, по электронной почте или посредством мессенджера). Такие обмены текстовыми сообщениями получили в наше время очень широкое распространение, потому как это верный способ протянуть руку помощи. Человеку, переживающему депрессивный эпизод, требуется какое-то время, чтобы преодолеть себя и восстановить свои социальные контакты (или научиться искусству общения). Делайте это постепенно. Если у вас нет друзей или членов семьи, с которыми вы могли бы возобновить общение, поставьте перед собой цель найти группу людей, имеющих общие с вами интересы. Если вы хотите найти человека, с которым могли бы поддерживать романтические отношения, такая “группа по интересам” может оказаться вполне подходящим местом, где вы можете встретить такого партнера.

Мы отдаем себе отчет в том, что поиск партнеров для общения далеко не всегда оказывается простым делом. Подчас вам просто нужно дать знать близким вам людям, что вы страдаете от депрессии, и попросить их в течение этого времени проявлять по отношению к вам внимание, терпение и заботу. К кому вы могли бы обратиться? Какие шаги вы можете предпринять для поиска своих единомышленников и людей, имеющих общие с вами интересы? Запишите ниже свои идеи по этому поводу.

Понаблюдайте за своими мыслями

По ходу изложения материала этой книги мы предлагаем вам делиться своими мыслями в пустых строках, специально отведенных для этого. Надеемся, что у вас постепенно выработается привычка отдавать себе отчет в том, *что* вы думаете, и излагать эти мысли в письменном виде. Особенно важно записывать свои негативные мысли, чтобы вы могли их всегда видеть перед собой (вместо того чтобы пытаться бороться с ними, когда они вертятся у вас в голове). Когда вы видите свои мысли зафиксированными на бумаге, это дает возможность анализировать их более рационально и позволяет лучше определить, насколько они соответствуют реальному положению дел. Вы можете спросить у себя: “Правдива ли эта мысль?”

Чтобы определить, правда ли это, вы можете попытаться найти факты, подтверждающие ее, или, напротив, опровергающие. Например, есть ли факты, подтверждающие такие мысли: “Все меня ненавидят”, или “Я ужасный родитель”, или “Все работает против меня”, или “Я обязательно провалю этот экзамен”? У всех нас время от времени появляются

мысли, заставляющие сомневаться в себе, иногда у нас в голове громко звучит голос нашего внутреннего критика, но мы вовсе не обязаны принимать эти мысли как истину.

Преобразование негативных мыслей в более реалистичные поначалу кажется очень непростым делом (особенно если вы уже погрузились в депрессию), но, как и при освоении любого нового навыка, с практикой это будет даваться вам легче. Пока же все, что от вас требуется, это изложить свои негативные мысли в письменном виде — в пустых строках под этим абзацем. Возможно, вам понадобится добавить в эту книгу несколько листов-вкладышей, чтобы вы могли чаще практиковаться в выполнении данного упражнения. Чем чаще вы будете делать его, тем больше начнете замечать повторяющиеся темы и шаблоны. Начните здесь:

Что остается, когда я отпускаю свои мысли

Однажды у Сары возникла странная мысль: “Что остается у меня в голове, если я отпускаю свои мысли?” Она полагала, что ее мысли являются частью ее самой, но со временем она научилась рассматривать их как нечто внешнее по отношению к себе. Очень часто люди боятся расстаться со своими привычными представлениями, даже если эти привычные представления причиняют вред их жизни.

Постарайтесь мягко освободиться от своих негативных мыслей, просто “отпустив их на волю”, вместо того чтобы пытаться насильно вытеснить их из головы. Исследования показали, что попытки подавить какую-то мысль или вытеснить ее из головы приведут лишь к увеличению вероятности ее появления. Классический пример этого называется “экспериментом с розовым слоном”: если мы попросим вас в течение короткого времени изо всех сил пытаться не думать о большом розовом слоне с большими розовыми ушами, большим, гибким розовым хоботом и маленьким изогнутым хвостиком, то довольно скоро вам станет ясно, что вы не можете думать ни о чем другом, кроме этого розового слона. Проведите этот эксперимент прямо сейчас и посмотрите, чем он закончится. Удалось

ли вам не думать о большом розовом слоне? Поэтому, если попытки вытеснить негативные мысли из головы проваливаются, поставьте перед собой другую цель: перейти в расслабленное состояние (мы знаем, насколько это трудно человеку, который все время чем-то встревожен, но все же попробуйте) и предоставить своим мыслям полную свободу. Конечно, никто не запрещает вам работать над замещением негативных мыслей более реалистичными, но если вам удастся научиться осознанно наблюдать их, а затем отпускать на все четыре стороны, не пытаясь контролировать, то вам, возможно, даже не придется бороться с ними!

Замените негативные мысли более реалистичными

Призывать людей “мыслить позитивно” легко, но научиться мыслить позитивно не так-то просто, особенно если вас одолевает депрессия. Кроме того, иногда негативное мышление оказывается наиболее адекватным способом анализа ситуации. Задача заключается лишь в том, чтобы понять, как депрессия искажает мышление и представляет ситуацию в более негативном свете, чем она есть, а также научиться осознать и подвергать тщательному анализу то, что мы думаем, чтобы в конечном счете прийти к более реалистичным, сбалансированным мыслям. Единственный способ сделать такой тип мышления привычным и естественным для себя — постоянно практиковаться в этом. Давайте начнем прямо сейчас.

Взгляните на некоторые мысли, которые вы записали в предыдущем разделе. Допустим, одна из них звучит так: “Мне никогда не найти человека, который сможет полюбить меня”. Эта мысль не основана на реальности, поскольку у вас нет доказательств, которые подтверждали бы ее. Она также является когнитивно-искаженной — вы не гадалка. Мысль такого рода можно заменить более реалистичной: “Хотя я не могу предсказать будущее, у меня, несомненно, есть неплохие шансы найти человека, который сможет полюбить меня, когда я буду готова выбраться из дома, начать общаться-

ся с людьми и попытаюсь завести новые знакомства”. Такой образ мышления ослабляет депрессию и дает вам надежду; к тому же он полезен, поскольку ведет к продуктивным действиям, выполнив которые вы сможете исправить свою ситуацию к лучшему. Возьмем другую возможную вашу негативную мысль, которая звучит так: “Мир, в котором я живу, слишком жесток”. Эту мысль можно перефразировать следующим образом: “Несмотря на то что некоторые аспекты моей жизни могут показаться жестокими, в этом мире также есть немало хорошего”.

Возьмите несколько ваших негативных мыслей из предыдущего раздела и попытайтесь заменить их более сбалансированными и реалистичными. Запишите их здесь.

Ведите Дневник мыслей

Ведение Дневника мыслей является ключевым инструментом когнитивно-поведенческой терапии, позволяющим прояснить разницу между мыслями и чувствами. Дневник учит не верить слепо всем мыслям, которые возникают в голове, особенно когда появляются негативные чувства (подавленность, тревожность, чувство вины, гнев, стыд и т.п.). На самом деле чувства всегда влияют на наше мышление, поэтому нетрудно предположить, что в случае депрессии нас будут одолевать негативные мысли, касающиеся нас самих, окружающей действительности и будущего. Пользуясь Дневником мыслей, вы сможете проверить свои мысли — какие из них соответствуют действительному положению вещей, а какие нет. Если правильно использовать Дневник мыслей, он поможет вам изменить образ мышления. С этим инструментом вы начнете замечать, что ваше настроение

постепенно меняется к лучшему; вы даже можете почувствовать облегчение.

Ниже вы найдете рабочий лист “Дневник мыслей”. Вот пример того, как его использовать.

Ситуация: ваша подруга Стейси в последнюю минуту отменила планы вашего совместного времяпрепровождения.

Эмоция: вы раздосадованы, испытываете чувство разочарования и негодования.

Негативная автоматическая мысль: “Я больше не нравлюсь Стейси”.

Факты, подтверждающие вашу мысль: отсутствуют.

Факты, не подтверждающие вашу мысль: мы со Стейси всегда замечательно проводили время вместе.

Альтернативная мысль: у Стейси появилось какое-то более важное дело.

Эмоция: вы испытываете разочарование, но с большим пониманием относитесь к решению Стейси отменить вашу встречу.

Постепенно заполняя Дневник мыслей, вы сможете иначе взглянуть на общение с другими людьми, как показано в приведенном выше примере. Теперь ваша очередь: придумайте какой-либо жизненный сценарий, при котором вы испытываете негативное чувство, и поразмышляйте над ним с помощью приведенной ниже таблицы.

Рабочий лист “Дневник мыслей”

<u>Ситуация:</u>		
<u>Эмоция:</u>		
<u>Негативная автоматическая мысль:</u>	<u>Факты, подтверждающие мысль:</u>	<u>Факты, не подтверждающие мысль:</u>
<u>Альтернативные мысли:</u>		
<u>Эмоция:</u>		

<u>Ситуация:</u>		
<u>Эмоция:</u>		
<u>Негативная автоматическая мысль:</u>	<u>Факты, подтверждающие мысль:</u>	<u>Факты, не подтверждающие мысль:</u>
<u>Альтернативные мысли:</u>		
<u>Эмоция:</u>		

Рабочий лист “Дневник мыслей”

<u>Ситуация:</u>		
<u>Эмоция:</u>		
<u>Негативная автоматическая мысль:</u>	<u>Факты, подтверждающие мысль:</u>	<u>Факты, не подтверждающие мысль:</u>
<u>Альтернативные мысли:</u>		
<u>Эмоция:</u>		

<u>Ситуация:</u>		
<u>Эмоция:</u>		
<u>Негативная автоматическая мысль:</u>	<u>Факты, подтверждающие мысль:</u>	<u>Факты, не подтверждающие мысль:</u>
<u>Альтернативные мысли:</u>		
<u>Эмоция:</u>		

Рабочий лист “Дневник мыслей”

<u>Ситуация:</u>		
<u>Эмоция:</u>		
<u>Негативная автоматическая мысль:</u>	<u>Факты, подтверждающие мысль:</u>	<u>Факты, не подтверждающие мысль:</u>
<u>Альтернативные мысли:</u>		
<u>Эмоция:</u>		

<u>Ситуация:</u>		
<u>Эмоция:</u>		
<u>Негативная автоматическая мысль:</u>	<u>Факты, подтверждающие мысль:</u>	<u>Факты, не подтверждающие мысль:</u>
<u>Альтернативные мысли:</u>		
<u>Эмоция:</u>		

Резюме

В этой главе мы говорили об идентификации ваших основных проблем и составлении плана их решения. Некоторыми из этих проблем являются: гиперактивный внутренний критик, одиночество, нереалистичные ожидания, негативное мышление и склонность к “заикленности” на негативных мыслях. Составив список проблем, которые предстоит решить, вы сможете установить для себя реалистичные цели. Возможно, вам будет трудно увидеть ясно эти проблемы, поскольку за долгие годы жизни вы настолько свыклись с ними, что перестали замечать. Однако, как только вы сможете понять, *что* вызывает у вас депрессию, вам будет легче составить план стратегического решения этих проблем. Помните: заполнение Дневника мыслей, когда у вас в голове появляется автоматическая негативная мысль, является лучшей частью любого плана. Что прояснил для вас материал этой главы? Напишите об этом здесь.

Домашнее задание

В течение предстоящей недели внимательно следите за своими негативными мыслями, чтобы понять, сможете ли

вы выявить свои проблемные области. Они связаны с окружающей вас действительностью, с вашим внутренним миром или с тем *и* другим? Рассмотрите следующие вопросы.

- Удовлетворены ли вы тем, как идут дела у вас на работе?
- Произошли ли недавно в вашей жизни какие-то большие перемены?
- Есть ли у вас гиперактивный внутренний критик?
- Ваши ожидания нереалистичны?
- Усугубляет ли вашу депрессию что-то еще, помимо перечисленных выше факторов?
- Какие мысли возникают у вас?
- Есть ли у ваших мыслей какая-то единая тема?
- Являются ли ваши мысли навязчивыми?

Сделайте все возможное, чтобы по-настоящему проанализировать, *что* происходит, когда вы заикливайтесь на своих негативных мыслях или чувствуете себя подавленным. Запишите здесь все идеи, которые вы получили в ходе этого недельного анализа.
