

УДК 616.8-008.64

ББК 56.12

Е 71

Еричев А.Н.

Депрессия и подавленность. Как начать бороться : практическое руководство. — СПб. : Издательский дом СПбМАПО, 2010.— 48 с.: 1 ил.

**Рецензент: доктор медицинских наук, профессор Коцюбинский Александр Петрович.**

Книга публикуется в авторской редакции.

ISBN 978-5-98037-135-7

© Еричев А. Н., 2010

© Издательский дом СПбМАПО, 2010

**Подписано в печать 24.02.2010. Формат 60х84 V<sub>16</sub>- Печать офсетная. Объем 3 печ.л. Тираж 2000 экз. Заказ 20245.**

**Отпечатано по технологии CtP в ОАО «Печатный двор» им. А.М.Горького 197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15**

Данная книга написана специально для людей, находящихся в состоянии подавленности. Она может послужить первым шагом к осознанию своего состояния и принятию дальнейших решений. Прочитав книгу, Вы сможете понять разницу между просто плохим настроением и депрессией. Возможно, Вы найдете для себя ответы на некоторые вопросы. Что со мной происходит? К кому я могу обратиться за помощью? Сталкивались ли другие люди с подобными состояниями и как преодолевали их? Книга написана в стиле рабочей тетради. Она может помочь не только восполнить дефицит знаний, но и послужить опорным конспектом, облегчающим работу с психотерапевтом. В данной рабочей тетради содержатся упражнения, выполнение которых под руководством психотерапевта способствует формированию более адаптивных реакций, направленных на преодоление негативных эмоций. Прочитав конкретную главу, ответьте на все вопросы письменно. Если глава содержит только теоретические предпосылки, постарайтесь остановиться и примерить их к своему состоянию. Старайтесь делать пометки! Это Ваша рабочая тетрадь, выделяйте ручкой или карандашом те моменты, которые Вам важны или с которыми Вы не согласны. Помечайте также те кусочки текста, которые требуют дальнейшего обсуждения с психотерапевтом. Освоив предложенные упражнения, вы сможете лучше преодолевать состояния подавленности. Периодически возвращайтесь к прочитанным главам через некоторое время, какие-то вещи станут более понятными. Научно доказанным является факт: люди, которые активно работают с печатными материалами и выполняют предложенные в них домашние задания, выздоравливают быстрее, чем те, кто этого не делает (Williams, 2001). Все приведенные в тетради упражнения построены в рамках модели когнитивно — поведенческой психотерапии, являющейся одним из ведущих направлений современной психотерапии во всем мире, и эффективность которой экспериментально доказана.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Масштабы депрессии.....   | 4  |
| Теория уязвимость-стресс-болезнь.....   | 4  |
| Депрессия и стресс.....   | 6  |
| Медицинское определение депрессии.....  | 7  |
| Отличия депрессии от плохого настроения.....  | 7  |
| Лечение депрессии.....  | 12 |
| Тест Бека на выявление депрессии.....   | 15 |
| Скрытые депрессии. Или депрессия без депрессии.....   | 18 |
| История депрессии.....  | 20 |
| Проблемы, мешающие обращению за квалифицированной<br>помощью и тормозящие процесс психотерапии..... | 21 |
| План по выходу из депрессии.....  | 24 |
| Планирование дел и активирующий режим.....  | 24 |
| Оценка результатов по тесту Аарона Бека.....  | 25 |
| Учимся опознавать и преодолевать подавленное настроение.....  | 28 |
| Приятные события.....   | 35 |
| Поддержка близкими людьми.....  | 36 |
| Профилактика рецидивов.....   | 37 |