

Оглавление

Предисловие к русскому изданию	6
Глава 1. Что такое депрессия?	9
Эпидемия современности	12
Дверь в вашу жизнь	15
Анатомия депрессии	19
Глава 2. Депрессивный разум	44
Депрессия как адаптация	45
Выяснение установок	54
Борьба с негативным мышлением	60
Привычки разума	63
Удовольствие, успешность и вознаграждение.	71
Вывод	74
Глава 3. «Ничего не получается»: как преодолеть ощущение безнадежности	76
Ощущение безнадежности и депрессия	77
Действуйте против вашей безнадежности	84
Конец надежды	94
Действительно ли безнадежен настоящий момент?	97
Вывод	99
Глава 4. «Я — неудачник»: как справиться с самокритикой	102
Самокритика и депрессия	102
Определение ваших стандартов	110
Новый свод правил	119
Вывод	130

Глава 5. «Не выношу делать ошибки»: как чувствовать себя «достаточно хорошо»	132
Перфекционизм и депрессия	133
Преодоление страха ошибок	142
Позвольте «достаточно хорошему» быть достаточно хорошим	150
Вывод	165
Глава 6. «Не могу заставить себя ничего делать»: как создать мотивацию	167
Миф о мотивации	168
Целевое планирование	177
Вывод	186
Глава 7. «Я просто не могу определиться»: как преодолеть свою нерешительность	190
На чем основаны ваши решения?	192
Идеальных решений не существует	197
Анализ издержек	212
Вывод	219
Глава 8. «Я продолжаю постоянно об этом думать...»: как справиться с руминациями	221
Руминация и депрессия	223
Учиться отпускать	228
Переключение внимания	237
Вывод	242
Глава 9. «Я просто обуза»: как сделать дружеские отношения приносящими больше удовлетворения	245
Отношения и депрессия	246
Вывод	262
Глава 10. «Не выношу быть один»: как преодолеть одиночество	265
Распространенные мифы об одиночестве	267

Создание новых связей.	279
Вывод	285
Глава 11. «Мои отношения рушатся»: как реанимировать близкие отношения	287
Близость и депрессия	288
Работа с чувствами.	293
Работа с негативными мыслями	300
Работа над своим поведением	306
Вывод	318
Глава 12. «Теперь, когда мне стало лучше, как сохранить такое состояние?»: как предотвратить рецидив	321
Не прекращайте самопомощь.	322
Стройте ваши отношения	328
Продолжайте лечение	330
Практикуйте осознанность	332
Вывод	337
Глава 13. Мысли напоследок	341
Приложение 1. Консервативные методы лечения депрессии	346
Антидепрессанты	346
Альтернативы приему лекарств.	355
Вывод	359
Приложение 2. Источники дальнейшего лечения	361
Как найти хорошего когнитивно-поведенческого терапевта	361
Многомерная шкала перфекционизма	362
Благодарности	365
Об авторе	367
Примечания	368