

# Благодарности

Со стороны может показаться, что процесс написания книги — это единственный подвиг писателя. Но внешность обманчива. На самом деле, то, что эта книга была написана и попала в ваши руки, стало возможным только благодаря объединенным усилиям многих людей. И здесь я бы хотел выразить им свою благодарность.

Прежде всего, моей жене Диане. Вот уже более трех десятков лет мы разделяем общие идеи, общие мечты, общие цели, взаимную любовь и жизнь — одну на двоих. Именно Диана научила меня тому, что все мы обязаны проявлять свои лучшие стороны в каждом разговоре, который заводим.

На примере собственной семьи я доказал, что сильные и здоровые отношения жизненно важны для того, чтобы чувствовать удовлетворение от жизни. Мне невероятно повезло с тестем и тещей, а также со всей семьей моей жены.

Моим лучшим друзьям, Венди и Ричарду Хоровиц, которые остаются для меня неиссякаемыми источниками комфорта и вдохновения. Я глубоко благодарен им за любовь и дружбу длиною в жизнь. Я горжусь их дочерью Меган как своей собственной. Они — самые лучшие антидепрессанты на свете.

Моим коллегам, среди которых много чудесных людей, научивших меня точнее выражать собственные мысли. Я особенно благодарен Эрву Польстеру, Питеру Шиэну и Джею Хэйли.

Специалистам, что были настолько любезны, что смогли уделить мне свое время и поделиться со мной собственным опытом. Особые благодарности я выражаю доктору Дэвиду Бернсу (Стэнфордский университет), доктору Констанс Хэммен (Калифорнийский университет Лос-Анджелеса), доктору Эйми Хантер (Калифорнийский университет Лос-Анджелеса) и Сьюзан Нолен-Хоэксема (Йельский университет).

Трем моим коллегам, которые оценили мою работу и помогли сделать ее лучше: Шэрон Кросби, Мириам Йосуповичи и Альбине Тамалонис.

Особая благодарность — моему литературному агенту Стефании Тейд, которой необыкновенно удается то, чем она занимается. Ее воодушевление и усилия, что она приложила для выхода книги в свет, — это подарки, которые я очень ценю.

Наконец, моя искренняя признательность моему редактору в издательстве *The Free Press* Лесли Мередит. Ее вера в важность этой книги была непоколебима, а ее внимание к деталям сделало мои старания ненепригодными.

# Примечания

## Предисловие

1. *Polster E.* Every Person's Life is Worth a Novel. Highland, NY: The Gestalt Journal Press, 1987.
2. *Polster E.* Uncommon Ground: Harmonizing Psychotherapy and Community to Enhance Everyday Living. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen, 2006.
3. *Siegel D.* The Developing Mind. New York: Guilford Press, 1999.

## Введение

4. Доклад о состоянии здравоохранения в мире за 2002 год: [http://eps1.asu.edu/ceru/Documents/whr\\_overview\\_eng.pdf/](http://eps1.asu.edu/ceru/Documents/whr_overview_eng.pdf/).
5. *Kessler R., Berglund P., Demler O. et al.* The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association*, 289, 3095–3105.
6. *Seligman M., Csikszentmihalyi M.* Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5–14. 2000.
7. Американская психиатрическая ассоциация, сокр. АПА (англ. *American Psychiatric Association*, APA). *DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders)* — Руководство по диагностике и статистике психических расстройств, 4-я редакция, пересмотренная. Washington, DC: Author, 2000.
8. *Peterson C., Seligman M.* Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press, 2004.
9. U.S. Census Data, доступно в Интернете по адресу <http://www.census.gov/>.
10. *Uchino B.* Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 377–387. 2006; *Reblin M., Uchino B.* Social and emotional support and its implication for health. *Current Opinions in Psychiatry*, 21(2), 201–205. 2008.
11. *Joiner T., Coyne J.* (eds.). The interactional nature of depression. Washington, DC: American Psychological Association, 1999.
12. Целевая профилактическая служба Соединенных Штатов (англ. *U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF*). Исследование развития депрессии у взрослых. Журнал «Annals of Internal Medicine», 136, 765–776. 2002; *Goodman S., Gotlib I.* (eds.). Children of depressed parents: Mechanisms of risk and implications for treatment. Washington, DC: American Psychological Association, 2002.
13. *Greenberg P., Kessler R., Birnbaum H. et al.* The economic burden of depression in the United States: How did it change between 1990 and 2000? *Journal of Clinical Psychiatry*, 64(12), 1465–75. 2003.

14. *Dubovsky S.* Mind-body deceptions: The psychosomatics of everyday life. New York: Norton, 1997.
15. *Damasio A., Grabowski T., Bechara A. et al.* Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. *Nature Neuroscience*, 3, 1049–1056. 2000; *Davidson R., Irwin W.* The functional neuroanatomy of emotion and affective style. *Trends in Cognitive Sciences*, 3, 11–21. 1999.
16. *Lacasse J., Leo J.* Serotonin and depression: A disconnect between the advertisements and the scientific literature. *PLoS Medicine*, 2(12): e392. 2005.
17. *Healy D.* Let them eat Prozac: The unhealthy relationship between the pharmaceutical companies and depression. New York: New York University, 2004; *Moncrieff J., Kirsch I.* Efficacy of antidepressants in adults. *British Medical Journal*, 331, 155–157. 2005.

## Глава 1. Депрессия зарождается не в социальном вакууме

18. *Cozolino L.* The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain. New York: Norton, 2006; *Siegel D.* An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy. *Psychiatric Annals*, 36(4), 248–256. 2006.
19. *Siegel D.* The developing mind. New York: Guilford, 1999.
20. *Rizzolatti G., Craighero L.* The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192. 2004; *Rizzolatti G., Fogassi L., Gallese V.* Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and the imitation of action. *National Review of Neuroscience*, 2, 661–670. 2001.
21. *Gazzaniga M.* The social brain: Discovering the networks of the mind. New York: Basic Books. 1985; *Iacoboni M.* Mirroring people: The new neuroscience of how we connect with others. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2008.
22. *Marci C., Ham J., Moran E. et al.* Physiologic correlates of perceived therapist empathy and social-emotional process during psychotherapy. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 195(2), 103–111. 2007.
23. *Thomas R., Peterson D.* A neurogenic theory of depression gains momentum. *Molecular Interventions*, 3, 441–444. 2003.
24. *Hunter A., Leuchter A., Morgan M. et al.* Changes in brain function (Quantitative EEG cordance) during placebo lead-in and treatment outcomes in clinical trials for major depression. *American Journal of Psychiatry*, 163, 1426–1432. 2006.
25. *Schachter S., Singer J.* Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399. 1962.
26. Сюжет был показан в выпуске вечерних новостей NBC Nightly News с Брайаном Вильямсом 14 декабря 2007 года.
27. *Ohayon M.* Epidemiology of depression and its treatment in the general population. *Journal of Psychiatric Research*, 41(3–4), 207–213. 2007; *Pickering T.* Depression, race, hypertension, and the heart. *Journal of Clinical Hypertension*, 2(6), 410–412. 2000; *Garland A., Hough R., McCabe K. et al.* Prevalence of psychiatric disorders in youths across five sectors of care. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(4), 409–418. 2001.

28. *Kravitz R., Epstein R., Feldman D. et al.* Influence of patients' requests for direct-to-consumer advertised antidepressants. *Journal of the American Medical Association*, 293, 1995–2002. 2005; *Zimmerman M., Posternak M., Friedman M. et al.* Which factors influence psychiatrists' selection of antidepressants? *American Journal of Psychiatry*, 161(7), 1285–9. 2004.
29. Отчет Американской медицинской ассоциации за 2005 год: фармацевтические исследования и американские производители — <http://www.phrma.org>; *Barber C.* Comfortably numb: How psychiatry is medicating a nation. New York: Pantheon, 2008.
30. *Turner E., Matthews A., Linardatos E. et al.* Selective publication of antidepressant trials and its influence on apparent efficacy. *The New England Journal of Medicine*, 358, 252–260. 2008.
31. *Kirsch I., Deacon B., Huedo-Medina T. et al.* Initial severity and antidepressant benefits: A meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration. *PLoS Medicine*, 5(2), e45. 2008.
32. *Barbui C., Furukawa T., Cipriani A.* Effectiveness of paroxetine in the treatment of acute major depression in adults: A systematic re-examination of published and unpublished data from randomized trials. *Canadian Medical Association Journal*, 178(3), 261–262. 2008.
33. *Ross J., Hill K., Egilman D. et al.* Guest authorship and ghostwriting in publications related to Rofecoxib: A case study of industry documents from Rofecoxib litigation. *Journal of the American Medical Association*, 299(15), 1800–1812. 2008; *Psaty B., Kronmal R.* Reporting mortality findings in trials of Rofecoxib for Alzheimer disease or cognitive impairment: A case study based on documents from Rofecoxib litigation. *Journal of the American Medical Association*, 299(15), 1813–1817. 2008.
34. *DeAngelis C.* Impugning the integrity of medical science: The adverse effects of industry influence. *Journal of the American Medical Association*, 299(15), 1833–1835. 2008.
35. *Buchwald A., Rudick-Davis D.* The symptoms of major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 197–205. 1993.
36. *Penninx B., Beekman A., Honig A. et al.* Depression and cardiac mortality: Results from a community-based longitudinal study. *Archives of General Psychiatry*, 58, 221–227. 2001; *Kanner A., Palac S.* Depression in epilepsy: A common but often unrecognized comorbid malady. *Epilepsy & Behavior*, 1(1), 37–51. 2000; *Salaycik K., Kelly-Hayes M., Beisen A. et al.* Depressive symptoms and risk of stroke. *Stroke*, 38(1), 16–21. 2007; *Egede L., Nietert P., Zheng D.* Depression and all-cause and coronary heart disease mortality among adults with and without diabetes. *Diabetes Care*, 28, 1339–1345. 2005.
37. *Gotlib I.* (Ed.) *The cognitive psychology of depression*. East Sussex, UK: Psychology Press, 1997.
38. *Seligman M.* *Learned optimism*. New York: Alfred Knopf. 1990; *Stewart W., Ricci J., Chee E. et al.* Cost of lost productive work time among US workers with depression. *Journal of the American Medical Association*, 289 (23), 3135–3144. 2003.

39. *Abraham H., Fava M.* Order of onset of substance abuse and depression in a sample of depressed outpatients. *Comprehensive Psychiatry*, 40(1), 44–50. 1999; *Dozois D., Dobson K.* The prevention of anxiety and depression. Washington, DC: American Psychological Association, 2004; *Joiner T., Coyne J.* The interactional nature of depression. Washington, DC: American Psychological Association. 1999; *Yapko M.* Hand-me down blues: How to stop depression from spreading in families. New York: St. Martins, 1999.
40. *Tkachuk G., Martin G.* Exercise therapy for patients with psychiatric disorders: research and clinical implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 275–282. 1999.
41. *Nie N., Erbring L.* Internet and society: A preliminary report. Stanford, CA: Stanford Institute for the Quantitative study of Society. Retrieved November 30, 2008: [www.stanford.edu/group/siqss/Press\\_Release/Preliminary\\_Report.pdf](http://www.stanford.edu/group/siqss/Press_Release/Preliminary_Report.pdf).
42. *Keltner D., Kring A.* Emotion, social function and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320–342. 1998.

## Глава 2. Другие люди НЕ такие, как вы

43. *Goleman D.* Social intelligence: The new science of human relationships. New York: Bantam, 2006.
44. *Robles T., Kiecolt-Glaser L.* The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior*, 79, 409–416. 2003.
45. *Twenge J.* Generation me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled and more miserable than ever before. New York: The Free Press, 2006.
46. *Beck A.* Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press. 1976.
47. *O'Connor R.* Active treatment of depression. New York: Norton, 2001.
48. *Festinger L.* A theory of cognitive dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press, 1957.
49. *Hayes S.* Acceptance and commitment therapy: Relational frame theory and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639–665. 2004.
50. *Kabat-Zinn J.* Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. New York: Hyperion, 2003; *Siegel D.* The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: Norton, 2007.
51. *Seligman M.* The optimistic child. New York: Houghton Mifflin, 1995.
52. *Baron-Cohen S.* The essential difference: Men, women and the extreme male brain. London: Allen Lane, 2003.

## Глава 3. Ожидания и удовлетворенность отношениями

53. *Gottman J.* Why marriages succeed or fail... and how you can make yours last. New York: Simon & Schuster. 1995.

54. *Dill J., Anderson C.* Loneliness, shyness and depression: The etiology and inter-relationships of everyday problems in living / *Joiner T., Coyne J.* (eds.) The interactional nature of depression. Washington, DC: American Psychological Association, 1999.
55. *Massey M.* The people puzzle.; Understanding yourself and others. Reston, VA: Reston Publishing, 1979; *Rokeach M.* The nature of human values. New York: The Free Press, 1973.
56. *Bordens K., Horowitz I.* Social psychology (2<sup>nd</sup> ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2002.

#### **Глава 4. Слишком многочисленные и слишком глубокие раздумья**

57. *Nolen-Hoeksema S., Davis C.* Thanks for sharing that: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801–814. 1999.
58. *Nolen-Hoeksema S.* The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511. 2000.
59. *Lyubomirsky S., Tucker K., Caldwell N. et al.* Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060. 1999.
60. *Mor N., Winquist J.* Self-focused attention and affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638–662. 2002.
61. *Muris P., Roelofs J., Rassin E.* Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1105–1111. 2005.
62. *Szuba M.* The psychobiology of sleep and major depression. *Depression and Anxiety*, 14(1), 1–2. 2001; *Thase M.* Treatment issues related to sleep and depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 61(Suppl. 11), 46–50. 2000.
63. *Harvey A.* Pre-sleep cognitive activity: A comparison of sleep-onset insomniacs and good sleepers. *British Journal of Psychology*, 39(3), 275–286. 2000.
64. *Papageorgiou C., Wells A.* Depressive rumination: Nature, theory and treatment. New York: Wiley, 2004.
65. *Martell C., Addis M., Jacobson N.* Depression in context: Strategies for guided action. New York: Norton, 2001.
66. *Nolen-Hoeksema S.* Sex differences in depression. Stanford, CA: Stanford University Press, 1990; *Piccinelli M., Wilkinson G.* Gender differences in depression. *British Journal of Psychiatry*, 177, 486–492. 2000.
67. *Nolen-Hoeksema S.* Sex differences in depression. Stanford, CA: Stanford University Press, 1990.
68. *Nolen-Hoeksema S., Morrow J.* Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561–570. 1993; *Nolen-*

- Hoeksema S., Wisco B., Lyubomirsky S.* (в печати). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*.
69. *Lyubomirsky S.* The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin, 2008.
70. *Blumenthal J., Babyak M., Moore K. et al.* Effects of exercise training in older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine*, 159, 2319–2356. 1999.
71. *Williams M., Teasdale J., Segal Z. et al.* The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. New York: Guilford, 2007.
72. *Yapko M.* Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Routledge, 2003.
73. *Siegel D.* The mindful brain. New York: Norton, 2007.

## Глава 5. Не выводите из себя других своим поведением

74. *Taylor S., Peplau L., Sears D.* Social psychology (12<sup>th</sup> ed.). New York: Prentice Hall, 2005.
75. *Wilson E.* Against happiness: In praise of melancholy. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2008; *Kramer P.* Against depression. New York: Penguin, 2006.
76. *Kramer P.* Should you leave: A psychiatrist explores intimacy and autonomy and the nature of advice. New York: Penguin, 1999.
77. *Timberg B.* Television talk: A history of the TV talk show. Austin: University of Texas Press. 2002.
78. *Seligman M.* The optimistic child. New York: Houghton Mifflin, 1995.
79. *Twenge J.* Generation me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled and more miserable than ever before. New York: The Free Press, 2006.
80. *Panksepp J.* Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions. New York: Oxford University Press, 2004.
81. *Papp P.* Listening to the system. *Family Therapy Networker*, 21(1), 52–58. 1997.
82. *Katon W.* Clinical and health services relationships between major depression, depressive symptoms, and general medical illness. *Biological Psychiatry*, 54(3), 216–226. 2003.

## Глава 6. Самообман и поиски правды

83. *Serban G.* The tyranny of magical thinking. New York: Dutton, 1982.
84. *Yapko M.* Breaking the patterns of depression. New York: Random House Doubleday, 1997.
85. *Ornstein R.* The evolution of consciousness. New York: Prentice Hall Press, 1991.
86. *Yapko M.* Suggestions of abuse: True and false memories of childhood sexual trauma. New York: Simon & Schuster, 1994.



87. *Burns D.* Feeling good: The new mood therapy revised and updated. New York: Harper, 1999.
88. *Kyubomirsky S., Tucker K., Caldwell N. et al.* Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060. 1999; *Watkins E., Teasdale J.* Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of selffocus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353–357. 2001; *Watkins E., Moulds M.* Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem-solving in depression. *Emotion*, 5, 319–328. 2005.
89. *Barry E., Naus M., Rehm L.* Depression and implicit memory: Understanding mood congruent memory bias. *Cognitive Therapy and Research*, 28(3), 387–414. 2004.

## Глава 7. Подводя черту

90. *Katherine A.* Where to draw the line: How to set healthy boundaries every day. New York: Fireside, 2000.
91. *Bordens K., Horowitz I.* Social psychology (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2002.
92. *Pettit J., Joiner T.* Chronic depression: Interpersonal sources, therapeutic solutions. Washington, DC: American Psychological Association, 2006.

## Глава 8. Брак может спасти вашу жизнь

93. *Lamb K., Lee G., DeMaris A.* Union formation and depression: Selection and relationship effects. *Journal of Marriage and Family*, 65, 953–962. 2003; *Simon R.* Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Journal of Sociology*, 4, 1065–1096. 2002.
94. *Diener E., Seligman M.* Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84. 2001; *Seligman M.* Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: The Free Press, 2002.
95. *Weissman M.* Advances in psychiatric epidemiology. *American Journal of Public Health*, 77, 445–451. 1987.
96. *Anderson P., Beach S., Kaslow N.* Marital discord and depression: The potential of attachment theory to guide integrative clinical intervention / Joiner T., Coyne J. (eds.) The interactional nature of depression (pp. 271–297). Washington, DC: American Psychological Association, 1999.
97. Бюро переписи населения США, Подразделение экономической статистики, Отдел подсчета рождаемости и семьи, данные за 2007 год.
98. *Ambady N., Gray H.* On being sad and mistaken: Mood effects on the accuracy of thin-slice judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 947–961. 2002.
99. *Bordens K., Horowitz I.* Social psychology (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2002.

100. *Philippot P., Baeyens C., Douilliez C.* Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion*, 6(4), 560–571. 2006.
101. *Baumeister R., Leary M.* The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. 1995.
102. *Coan J., Schaefer H., Davidson R.* Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039. 2006.
103. *Maher M., Mora P., Leventhal H.* Depression as a predictor of perceived social support and demand: A componential approach using a prospective sample of older adults. *Emotion*, 6(3), 450–458. 2006.
104. *Montejo A., Llorca G., Izquierdo J. et al.* Incidence of sexual dysfunction associated with antidepressant agents: A prospective multicenter study of 1022 outpatients. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(Suppl.3), 10–21. 2001.
105. *Mead D.* Marital distress, co-occurring depression, and marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), 299–314. 2002.

## Глава 9. Поношенная хандра

106. *Goodman S., Gotlib I.* (eds.) Children of depressed parents: Mechanisms of risk and implications for treatment. Washington, DC: American Psychological Association, 2002.
107. *Plomin R., McGuffin P.* Psychopathology in the post genomic era. *Annual Review of Psychology*, 54, 205–228. 2003.
108. *Goleman D.* Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam, 1995; *Hockey K.* Raising depression-free children. Center City, MN: Hazelden, 2003; *Seligman M.* The optimistic child. New York: Houghton Mifflin, 1995.
109. *Coontz S.* The way we really are: Coming to terms with America's changing families. New York: Basic Books, 1997.
110. *Weissman M.* Families at high and low risk for depression: A 3 generation study. *Archives of General Psychiatry*, 62(1), 29–36. 2005.
111. *Field T.* Prenatal effects of maternal depression / Goodman S., Gotlib I. (eds.) Children of depressed parents: Mechanisms of risk and implications for treatment (pp. 59–88). Washington, DC: American Psychological Association, 2002; *Carver L., Vaccaro B.* 12-month-old infants allocate increased neural resources to stimuli associated with negative adult emotion. *Developmental Psychology*, 43(1), 54–69. 2007.
112. *Ashman S., Dawson G.* Maternal depression, infant psychobiological development, and the risk for depression / Goodman S., Gotlib I. (eds.) Children of depressed parents: Mechanisms of risk and implications for treatment (pp. 37–58). Washington, DC: American Psychological Association, 2002.
113. *Field T., Healy B., Goldstein S. et al.* Behavior state matching and synchrony in mother-infant interactions of nondepressed versus depressed dyads. *Developmental Psychology*, 26, 7–14. 1990.

114. *Zahn-Wexler C., Iannotti R., Cummings E. et al.* Antecedents of problem behaviors in children of depressed mothers. *Development and Psychopathology*, 2, 271–291. 1990.
115. *Radke-Yarrow M.* Risk and protective factors in the development of psychopathology. Cambridge: Cambridge University Press, 1993.
116. *Levy R., Langer S., Walker L. et al.* Relationship between the decision to take a child to the clinic for abdominal pain and maternal psychological distress. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(9), 961–965. 2006.
117. *Cummings E., Davies P.* Depressed parents and family functioning: Interpersonal effects and children's functioning and development / Joiner T., Coyne J. (eds.) *The interactional nature of depression* (pp. 299–328). Washington, DC: American Psychological Association, 1999.
118. *Schor J.* Born to buy: The commercialized child and the new consumer culture. New York: Scribner, 2005.
119. *Wittchen H., Kessler R., Pfister H. et al.* Why do people with anxiety disorders become depressed? A prospective longitudinal community study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(Suppl. 406), 14–23. 2000.
120. *Dill J., Anderson C.* Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living / Joiner T., Coyne J. (eds.), *The interactional nature of depression* (pp.93–126). Washington, DC: American Psychological Association, 1999.
121. *Cole S., Hawkley L., Arevalo J. et al.* Social regulation of gene expression in human leukocytes. *Genome Biology*, 8(9), R189. 2007.
122. *Pace T., Mletzko T., Alagbe O. et al.* Increased stress-induced inflammatory responses in male patients with major depression and increased early life stress. *American Journal of Psychiatry*, 163(9), 1630–1633. 2006.
123. *Gottman J.* Raising an emotionally intelligent child. New York: Fireside, 1997.
124. В личном разговоре, имевшем место 20 декабря 2007 года.
125. *Rushton J., Clark S., Freed G.* Pediatrician and family physicians prescription of selective serotonin reuptake inhibitors. *American Academy of Pediatrics*, 105(6), 1326–1327. 2000.
126. *Bridge J., Iyengar S., Salary C. et al.* Clinical response and risk for reported suicidal ideation and suicide attempts in pediatric antidepressant treatment: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Medical Association*, 297(15), 1683–1696. 2007.
127. *Friedman R., Leon A.* Expanding the black box — depression, antidepressants, and the risk of suicide. *New England Journal of Medicine*, 356(23), 2343–2346. 2007.

# Приложение А

## Упражнения «К слову» и «К делу»

### Глава 1

#### **«К СЛОВУ»**

*Это была проверка...*

*Что, как вы считаете, является причиной депрессии?*

*Насколько вы общительны?*

#### **«К ДЕЛУ»**

*Стоит ли верить рекламе?*

*Победа формы над содержанием*

*Определите ваш атрибутивный стиль*

### Глава 2

#### **«К СЛОВУ»**

*Разочарование, гнев, депрессия и эмоциональное дистанцирование*

*Кому вы доверяете больше всего?*

*Не судите да не судимы будете*

#### **«К ДЕЛУ»**

*Семейные ценности*

*Минимизируйте риски самообмана*

*Научитесь сосредотачиваться*

### Глава 3

#### **«К СЛОВУ»**

*Вы точно знаете, чего ждете?*

*Можете ли вы не замечать чего-то, что находится прямо у вас под носом?*

*Можете ли вы сказать «прости меня»?*

**«К ДЕЛУ»**

*Определите свои ожидания*

*Как вы воспринимаете людей в целом?*

**Глава 4**

**«К СЛОВУ»**

*Развитие положительной копинговой стратегии*

*Ваши сильные стороны могут подтолкнуть вас к эффективным действиям*

*Слезьте с карусели*

**«К ДЕЛУ»**

*Сосредоточившись на мухе, вы превратите ее в слона*

*Улучшите свой сон*

*Делать что-то для себя, делая что-то для других*

*Прогуляйтесь и оглянитесь вокруг*

**Глава 5**

**«К СЛОВУ»**

*Какое воздействие вы оказываете на других?*

*Как остальным следует вести себя с вами?*

*Достоинства искренности*

**«К ДЕЛУ»**

*Пустой треп*

*Чувства как выбор*

*Определите период вашей нетрудоспособности*

*Кому и что рассказывать*

## Глава 6

### «К СЛОВУ»

*Ваше магическое мышление*

*Сколько информации необходимо для принятия верного решения?*

*А вам правда по зубам?*

### «К ДЕЛУ»

*Значения и смыслы в вашей жизни*

*Развивайте гибкость вашего мышления*

*Настроение как фильтр*

## Глава 7

### «К СЛОВУ»

*Как быть с неуместными вопросами?*

*Плюсы конфликтных ситуаций*

*Прозрачные границы*

### «К ДЕЛУ»

*Обозначьте свои границы*

*Определите свои ценности*

*Как вы злитесь?*

*Какое «сообщение»?*

## Глава 8

### «К СЛОВУ»

*Кто состоит в счастливом браке?*

*Вы не забыли, как развлекаться?*

*Никогда не упускайте возможность промолчать*

**«К ДЕЛУ»***Как вы выбираете себе партнера?**Список благодарностей**За все приходится платить***Глава 9****«К СЛОВУ»***Можете ли вы отличить защиту от чрезмерной опеки?**Причины, чтобы стать родителем**Противоречивая информация вызывает недоумение***«К ДЕЛУ»***Создание спокойного пространства**Осознание ваших рискованных примеров***Приложение Б****Материалы для помощи самому себе**

К несчастью, большинство людей, страдающих от депрессии, не обращаются за профессиональной помощью. Поэтому самостоятельная терапия бесконечно важнее, чем отсутствие терапии вообще. Даже для тех, кому оказывается профессиональная помощь и поддержка, самостоятельное закрепление навыков и умений, изученных в ходе психотерапии, должно рассматриваться как необходимость. Я создал несколько программ, с помощью которых вы сможете закрепить многие ключевые моменты, представленные в этой книге, а также развить дополнительные навыки, которые могут сильно изменить ваш подход к решению проблем в вашей жизни. Они доступны на моем веб-сайте [www.yarko.com](http://www.yarko.com). Там вы также найдете дополнительную информацию о программах и о том, как заказать их через интернет-магазин.

## **«Сосредоточьтесь на хорошем»: программа помощи самому себе при депрессии**

Это серия инновационных экспериментальных упражнений для борьбы с депрессией, которая включает в себя методы расслабления и сосредоточения, такие как гипноз. Упражнения научат вас создавать чувство комфорта и положительный настрой для активных действий, направленных на решение некоторых из наиболее распространенных проблем, связанных с депрессией. Эти упражнения помогут вам быстрее сосредотачиваться и четче мыслить, предпринимать разумные и уместные действия и таким образом лучше достигать конкретных целей и решать конкретные задачи.

Каждое занятие представляет собой изложение определенных точек зрения на проблему и обсуждение полученной информации. Все занятия, кроме первого, включают в себя гипноз и упражнения на сосредоточение, чтобы помочь вам погрузиться в положительные и полезные мысли и чувства, касающихся конкретных проблем. Темы всех занятий перечислены ниже.

Занятие 1	Депрессия как проблема: гипноз как решение (Обсуждение того, как справляться с депрессией)
Занятие 2	Сила видения (Важность целей в преодолении прошлых и настоящих обид)
Занятие 3	Попробуйте снова... Но используйте другой подход (Важность развития гибкости в обучении новым навыкам)
Занятие 4	Вы это контролируете? (Обучение тому, как научиться различать то, что можно, а что нельзя контролировать)
Занятие 5	Граница на замке (Обучение тому, как создавать и поддерживать границы самозащиты)
Занятие 6	Мне кажется, что я невиновен, но при этом испытываю чувство вины (Устранение чувства вины)
Занятие 7	Доброй ночи... и приятных снов (Обучение техникам расслабления тела и ума, чтобы уснуть)
Занятие 8	Предупрежден — значит, вооружен (Обучение тому, как предотвратить развитие депрессии)



## «Успокойтесь!»: программа управления чувством тревоги

Конечно, время от времени всем нам становится как-то «не по себе». Но, если вы считаете, что волнуетесь слишком часто, слишком много думаете о плохом, прокручиваете одни и те же мысли в своей голове снова и снова, избегаете ситуаций, которые вызывают у вас дискомфорт, или полагаете, что неспособны справиться с жизненными проблемами в одиночку, тогда, скорее всего, вы страдаете от тревожного невроза.

Программа «Успокойтесь!» поможет вам справиться — и даже предотвратить — с приступами тревоги. В ней используется клинический опыт, который научит снижать и даже предотвращать появление тревожных мыслей, чувств и поведения. Это навыки для выделения и корректировки мыслей («А что, если...?») и взглядов («Я не смогу с этим справиться, если...»), которые ведут к тревожности.

Программа «Успокойтесь!» состоит из семи занятий по гипнозу или сосредоточению, которые помогут вам расслабиться, почувствовать себя физически комфортно, а также облегчат обучение новым способам восприятия себя и собственных жизненных проблем, с которыми вы сталкиваетесь и которые могут повлиять на вашу тревожность. Содержание CD-программы «Успокойтесь!» перечислено ниже.

Занятие 1	Тревожность: что это, откуда она берется и что может помочь вам справиться с ней (Обсуждение того, как лучше понимать и управлять тревожностью)
Занятие 2	Изменение как процесс: от страха к принятию (Важность адаптации к изменениям в жизни без чрезмерного анализа)
Занятие 3	Удобство знакомого и поиск нового (Разумные и позитивные способы выхода из вашей зоны комфорта)
Занятие 4	Думать глобально, действовать локально (Опасность мышления на слишком общих условиях и упущения полезных возможностей)
Занятие 5	Отделение Этого от Того (Стратегия «разделяй-и-властвуй»: как стать выше собственных страхов и сомнений в себе)

Занятие 6	Спокойной ночи (У хорошего укрепляющего сна есть свои преимущества)
Занятие 7	Это кажется рискованным... или я слишком осторожен? (Реалистичная оценка рисков и повышение доверия к самому себе)
Занятия 8	Смотри вперед! (Важность обдумывания будущего... но без катастроф)

### **«Крепкий сон»: повышение вашей способности к хорошему, укрепляющему сну**

Хотя существует множество различных медицинских и эмоциональных факторов, которые могут вызвать или усугубить проблемы со сном, один из наиболее распространенных — это прокручивание вновь и вновь вызывающих тревогу мыслей — стрессовый сценарий, который называется «руминация». Специально разработанное занятие по гипнозу, которое поможет вам снизить руминацию, легче засыпать и спать без пробуждений, развивая хороший, укрепляющий сон. Данный CD содержит две записи.

Обзор бессонницы и ее связи с тем, как вы думаете и решаете проблемы.

Сессия гипноза, которая задаст направление на получение хорошего ночного сна.

Примечание: Программы «Сосредоточьтесь на хорошем» и «Успокойтесь!» уже содержат программу «Крепкий сон», так что вам не нужно приобретать ее отдельно.

## **Приложение В**

### **Веб-ресурсы**

Огромное количество доступной сегодня информации и скорость, с которой оно все увеличивается, могут быть названы не иначе, как умопомрачительными. Может ли наступить «переизбыток» информации? Стресс от «перегрузки информацией» — это ре-

альный, а не воображаемый феномен. Таким образом, несмотря на то что существуют буквально миллионы веб-сайтов, которые посвящены депрессии и методам борьбы с ней, я упомяну лишь несколько, в полезности и точности которых я уверен.

### **Информационные сайты**

ВебДоктор: <http://www.webmd.com/>

МедлайнПлюс: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>

Национальный институт психического здоровья: <http://nimh.nih.gov/index.shtml>

Новости здравоохранения: <http://healthnewsdigest.com/news/>

Клиника «Мэйо»: <http://www.mayoclinic.org/>

Сайты, посвященные способам борьбы с депрессией

ХелсМедиа Солюшнз: <http://www.healthmedia.com/>

Здоровье в послеродовой период: <http://postpartum.net/>

Подростковая депрессия: <http://helpguide.org/>

Психологическая помощь: <http://psychcentral.com/>

Сайты, посвященные отношениям

Институт супружеских пар: <http://www.couplesinstitute.com/>

Институт отношений Готтмана: <http://www.gottman.com/>

Борьба с разводами: <http://www.divorcebusting.com/>

Умный брак: <http://smartmarriages.com/index.html>

Американская ассоциация помощи супружеским парам и семейной терапии: <http://www.aamft.org/iMIS15/AAMFT/>

Эмоционально-фокусированная терапия: <http://eft.ca/>

### **Сайты, посвященные психотерапии**

Американская ассоциация психологов: <http://www.apa.org/>

Настоящее счастье: <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

Помощь при тревожном неврозе: <http://anxieties.com/>

Практическая психология: <http://psychologyinfo.com/depression/help.html>