

ПРИЛОЖЕНИЕ К АУДИОКНИГЕ

Роберт Лихи

ПОБЕДИ ДЕПРЕССИЮ

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОНА ПОБЕДИТ ТЕБЯ

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Таблица 1.1

Экспресс-опросник симптомов депрессии

1. Засыпание

- 0 Я никогда не засыпаю дольше получаса.
- 1 Чтобы уснуть, мне требуется не менее получаса в менее половины случаев.
- 2 Чтобы уснуть, мне требуется не менее получаса в более половины случаев.
- 3 Чтобы уснуть, мне требуется не менее часа в более половины случаев.

2. Ночной сон

- 0 Я не просыпаюсь ночью.
- 1 У меня беспокойный неглубокий сон с несколькими краткосрочными пробуждениями каждую ночь.
- 2 Я просыпаюсь по крайней мере один раз за ночь, но легко засыпаю снова.
- 3 Я просыпаюсь чаще, чем один раз за ночь, и бодрствую не менее 20 минут или дольше в более половины случаев.

3. Слишком раннее пробуждение

- 0 Обычно я просыпаюсь не более чем за 30 минут до того, как мне нужно встать.
- 1 Обычно я просыпаюсь более чем на 30 минут раньше того, когда мне нужно встать.
- 2 Я почти всегда просыпаюсь за час до того, как мне нужно встать, но в конечном итоге снова засыпаю.
- 3 Я просыпаюсь за час до того, как мне нужно встать, и не могу снова заснуть.

4. Слишком долгий сон

0 Я сплю не дольше 7–8 часов в сутки, не дремля в течение дня.

1 Я сплю не более 10 часов в течение суток, включая дремоту.

2 Я сплю не более 12 часов в течение суток, включая дремоту.

3 Я сплю дольше 12 часов в течение суток, включая дремоту.

5. Чувство грусти

0 Мне не бывает грустно.

1 Я грущу в менее чем половине случаев.

2 Я грущу в более чем половине случаев.

3 Мне грустно почти все время.

6. Снижение аппетита

0 Мой обычный аппетит не снизился.

1 Я ем немного реже или меньше обычного.

2 Я ем намного меньше обычного и только прилагая усилия.

3 Я редко ем в течение суток, и то лишь прилагая усилия или когда другие уговаривают меня.

7. Повышенный аппетит

0 Мой обычный аппетит не возрос.

1 Я чувствую необходимость есть чаще обычного.

2 Я регулярно ем чаще и (или) больше обычного.

3 Я чувствую потребность переесть как во время еды, так и между приемами пищи.

8. Снижение веса (в течение последних двух недель)

- 0 Мой вес не снизился.
- 1 Я чувствую, что слегка похудел.
- 2 Я потерял килограмм или больше.
- 3 Я потерял 2,5 кг или больше.

9. Увеличение веса (в течение последних двух недель)

- 0 Мой вес не увеличился.
- 1 Я чувствую, что слегка набрал вес.
- 2 Я набрал килограмм или больше.
- 3 Я набрал 2,5 кг или больше.

10. Концентрация внимания (принятие решений)

- 0 Моя обычная способность быть сосредоточенным или принимать решения не изменилась.
- 1 Иногда я чувствую себя нерешительным или обнаруживаю, что отвлекаюсь больше обычного.
- 2 Большую часть времени я изо всех сил стараюсь сосредоточиться или принять решение.
- 3 Я не могу как следует сосредоточиться даже на чтении или не могу принять даже незначительные решения.

11. Взгляд на себя со стороны

- 0 Я считаю себя таким же значимым и достойным, как и другие люди.
- 1 Я виню себя больше обычного.
- 2 Большую часть времени я считаю, что создаю проблемы для других.
- 3 Я почти постоянно думаю о своих недостатках.

12. Мысли о смерти или самоубийстве

- 0 Я не думаю о самоубийстве или смерти.
- 1 Я чувствую, что жизнь бессмысленна, или раздумываю, стоит ли жить.
- 2 Я думаю о самоубийстве или смерти несколько раз в неделю в течение нескольких минут.
- 3 Я думаю о самоубийстве или смерти несколько раз в день во всех деталях или по-настоящему пытался покончить с собой.

13. Общие интересы

- 0 Нет никаких изменений в моей заинтересованности в других людях или делах.
- 1 Я замечаю, что меня меньше интересуют люди или дела.
- 2 Я обнаружил, что меня увлекает только пара интересовавших меня ранее дел.
- 3 Я практически безразличен к интересовавшим меня ранее делам.

14. Уровень энергии

- 0 Мой обычный уровень энергии не изменился.
- 1 Я устаю быстрее обычного.
- 2 Мне нужно приложить большие усилия, чтобы начать или закончить повседневные дела (например, покупки, уроки с детьми, приготовление еды).
- 3 Я не могу выполнять большинство своих обычных повседневных дел, потому что у меня нет сил.

15. Заторможенность

0 Я думаю, говорю и двигаюсь с обычной скоростью.

1 Я считаю, что мои мыслительные процессы заторможены или мой голос звучит скучно либо монотонно.

2 У меня уходит несколько секунд для ответа на большинство вопросов, и я уверен, что мои мыслительные процессы заторможены.

3 Я часто не могу отвечать на вопросы, не приложив при этом усилий.

16. Нервозность

0 Я не чувствую нервозности.

1 Я часто нервничаю или мне необходимо сменить положение, когда я сижу.

2 Мне необходимо двигаться, и я достаточно беспокоен.

3 Время от времени я не в состоянии сидеть спокойно, мне нужно ходить взад-вперед.

Сумма баллов может варьироваться от 0 до 27²⁵: легкая депрессия (6–10), умеренная (11–15), выраженная (16–20), глубокая (21–27)

Запишите наивысший балл за ответ на любой из четырех вопросов о сне (с 1-го по 4-й).

Запишите полученный балл за пункт 5.

Запишите наивысший балл за ответ на любой из четырех вопросов о весе (с 6-го по 9-й).

Запишите сумму баллов ответов на вопросы с 10-го по 14-й.

Запишите наивысший балл за ответ на любой из двух вопросов о психомоторике (15-й и 16-й).

Суммируйте все полученные баллы.

ГЛАВА 2

ДЕПРЕССИВНЫЙ РАЗУМ

Таблица 2.1

Когнитивные ошибки
Чтение мыслей. Вы полагаете, что знаете мысли других людей, не имея достаточного тому подтверждения: <i>Он считает меня неудачником.</i> Предсказание будущего. Ваши прогнозы будущего негативны. Все станет хуже или впереди ждет опасность: <i>Я провалю экзамен. Я не получу эту работу.</i> Катастрофизация. Вы убеждены, что события в будущем будут настолько ужасными, что вы не сможете их вынести: <i>Мой провал будет невыносим.</i> Навешивание ярлыков. Вы постоянно наделяете себя и других отрицательными чертами: <i>Я никчемный. Он — гадкий человек.</i> Обесценивание позитива. Вы считаете позитивные поступки (свои или чужие) несущественными: <i>Жене полагается себя так вести, поэтому ее прекрасное отношение ко мне само собой разумеется. Успех был легким, так что это не в счет.</i> Негативный фильтр. Вы почти полностью фокусируете свое внимание на негативе и редко замечаете позитив: <i>Взгляните на всех этих людей, которые меня не любят.</i> Сверхообобщение. На основании единственного случая вы видите все в мрачном свете. Вы выходите за рамки единичного события и обобщаете его до модели, характеризующей вашу жизнь: <i>Со мной всегда так происходит. Похоже, неудачи — мой конек.</i> Дихотомическое мышление. Вы рассматриваете события или людей по принципу «все или ничего». Вы либо «победитель», либо «неудачник», середины не существует: <i>Я никому не нужен. Это была пустая трата времени.</i> Долженствование. Вы интерпретируете события с позиции ожиданий и требований, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что есть: <i>Я должен справиться. В противном случае я — ходячее несчастье.</i> Персонализация (отнесение на свой счет). Вы берете на себя большую часть вины за негативные события, не замечая, что некоторые из них произошли по вине других: <i>Брак распался по моей вине.</i> Обвинение. Вы считаете другого человека источником своих негативных эмоций, поэтому отказываетесь брать на себя ответственность по изменению своей жизни: <i>Я одинок по ее милости. Во всех моих проблемах виноваты родители.</i>

Несправедливые сравнения. Вы интерпретируете события, исходя из нереалистичных стандартов, например, сосредоточив свое внимание на тех, у кого дела идут лучше ваших. Как ни странно, вы редко сравниваете себя с теми, кто в худшем положении: *Она успешнее меня.*

Ориентация на сожаление. Вы сосредоточены на мысли, что могли бы добиться большего в прошлом, а не на том, что вы можете сделать лучше сейчас: *Я не должен был этого говорить. Я мог бы иметь лучшую работу, если бы захотел.*

Что, если?.. Вы продолжаете задавать вопросы о том, что будет, если что-то случится, и отказываетесь принимать любой из ответов: *Да, но что, если я начну беспокоиться? Что, если я не смогу перевести дух?*

Эмоциональное обоснование. Вы позволяете эмоциям руководить вашей интерпретацией действительности: *У меня депрессия, следовательно, мой брак — ошибка.*

Невозможность опровержения. Вы отвергаете любые доказательства или аргументы, способные противоречить вашим негативным мыслям. Например, при возникновении у вас мысли «*Я недостоин любви*», вы отвергаете как не относящиеся к делу любые доказательства того, что нравитесь людям. Следовательно, вашу мысль нельзя опровергнуть. Невозможно доказать, что ваше негативное мышление ошибочно, и потому вы его придерживаетесь: *Это не настоящая проблема. Существуют и другие причины.*

Фиксация на оценке. Вы оцениваете себя, других и события с позиции «хорошо или плохо», «лучше или хуже», вместо того чтобы просто описывать, принимать или понимать происходящее. Вы постоянно измеряете вещи по произвольно выбранным стандартам и обнаруживаете свое несоответствие: *Я плохо учился в колледже. Если я займусь теннисом, у меня ничего не получится. Смотри, как ей везет, а мне нет⁴.*

Таблица 2.2

Шкала дисфункциональных отношений
Убеждения
1. Трудно быть счастливым, не будучи красивым, умным, богатым и творческим человеком. 2. Счастье — это в большей степени вопрос моего отношения к себе, нежели отношение ко мне других людей. 3. Я наверняка упаду в глазах окружающих в случае промаха. 4. Если я не буду всегда успешен, меня не станут уважать. 5. Рисковать даже немногим глупо, потому что неудача может привести к катастрофе. 6. Можно завоевать уважение другого человека, не будучи особенно талантливым ни в чем. 7. Я не могу быть счастливым, если большинство знакомых мне людей мною не восхищаются. 8. Если человек просит помощи, это признак его слабости. 9. Если я не успешен, как другие, значит, значит, я ущербен. 10. Если у меня проблемы на работе, то я неудачник по жизни. 11. Если нельзя сделать что-то на «отлично», то бессмысленно делать это в принципе. 12. Делать ошибки не зазорно, потому что на них можно учиться. 13. Если кто-то не разделяет моего мнения, то я ему наверняка не нравлюсь. 14. Частичная неудача столь же плоха, как полный провал. 15. Если бы другим было известно, каков человек на самом деле, он бы упал в их глазах. 16. Я — ничтожество, если любимый мною человек меня не любит. 17. Можно получать удовольствие от своих занятий независимо от результата. 18. Прежде чем что-то предпринять, нужно задуматься о вероятности успеха. 19. Моя ценность как личности во многом зависит от мнения обо мне других людей. 20. Если я не буду предъявлять к себе самые высокие требования, то, скорее всего, стану посредственностью.

Шкала дисфункциональных отношений	
Убеждения	
21.	Если я хочу быть значимым человеком, то должен быть действительно выдающейся личностью, по крайней мере в одной области.
22.	Люди, имеющие хорошие идеи, более ценны, чем те, у кого их нет.
23.	Я расстраиваюсь, совершив ошибку.
24.	Мое собственное мнение о себе важнее мнения обо мне других.
25.	Для того чтобы быть хорошим, нравственным, значимым человеком, я должен помогать всем, кто в этом нуждается.
26.	Задавая вопросы, я роняю свой авторитет в глазах окружающих.
27.	Ужасно, когда человека не одобряют важные для него люди.
28.	Если нет людей, на которых можно опереться, неизбежно будет грустно.
29.	Я могу достичь важных целей, не надрываясь.
30.	Не расстроиться после нагоняя вполне возможно.
31.	Я не могу доверять другим, потому что они могут оказаться жестокими по отношению ко мне.
32.	Человек, который не нравится другим, не может быть счастлив.
33.	Лучше всего отказаться от собственных интересов в угоду другим.
34.	Мое счастье зависит больше от других, чем от меня самого.
35.	Чтобы быть счастливым, мне не требуется одобрение других.
36.	Если человек избегает проблем, то они, как правило, исчезают.
37.	Я могу быть счастлив, даже если упускаю в жизни много хорошего.
38.	Мне очень важно, что думают обо мне другие.
39.	Социальная изоляция неизбежно ведет к отсутствию счастья.
40.	Я могу обрести счастье, не будучи любимым другим человеком.

Оценка результатов

Каждый пункт в опроснике оценивается от 1 до 7 баллов. В зависимости от утверждения за ответ «полностью согласен» или «полностью не согласен» ставится 1 балл; каждый ответ далее по шкале будет оцениваться на один балл выше. То есть, если 1 балл ставится за ответ «полностью согласен», то следующий от-

вет «в основном согласен» оценивается в 2 балла, и так далее до ответа «полностью не согласен», получающего 7 баллов.

В шкале 30 дисфункциональных и 10 функциональных вопросов. Функциональные вопросы 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37, 40 оцениваются по возрастанию («полностью согласен» — 1 балл, «полностью не согласен» — 7 баллов). Остальные — по убыванию («полностью согласен» — 7 баллов, «полностью не согласен» — 1 балл). Общая цифра получается путем суммирования всех баллов. Таким образом, суммарный балл отражает выраженность у вас дисфункциональных отношений.

Напишите свой суммарный балл здесь: _____

Таблица 2.3

№	Полностью согласен	В основном согласен	Скорее согласен	Трудно сказать	Скорее не согласен	В основном не согласен	Полностью не согласен
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

Таблица 2.4

Проверка негативных мыслей	
Мысль: Я идиотка, потому что не позвонила Линдси раньше	
1. Каковы польза и вред этой мысли для меня?	Польза: Вдруг я смотрю на вещи реально? Вдруг при помощи самокритики я могу себя мотивировать? Вред: Эта мысль вызывает во мне тревогу и депрессию, а также повышает вероятность того, что я не позвоню Линдси. Вывод: Без этой мысли мне было бы намного лучше
2. Какой вид когнитивной ошибки я использую?	Я навешиваю на себя ярлык и мыслю по принципу «все или ничего»
3. Что говорит за и против моей мысли?	За: Я еще не звонила Линдси. У меня депрессия. Против: Я не идиотка. Я продуктивный сотрудник и хорошая подруга. У меня хорошее образование. Депрессия — это болезнь, а не признак идиотизма
4. Какой совет я бы дала подруге, у которой появилась такая мысль?	Я бы сказала ей, чтобы она была добрее к себе и дала себе отдохнуть. Чтобы она попыталась пожалеть себя. Я бы посоветовала ей побороть негативное мышление и позвонить Линдси



Рис. 2.1. Депрессивный разум

ГЛАВА 4

«Я — НЕУДАЧНИК»: КАК СПРАВИТЬСЯ С САМОКРИТИКОЙ



Рис. 4.1. Порочный круг негативного мышления

Таблица 4.1

Свод дезадаптивных правил
● Я должен быть успешен во всем, что пытаюсь сделать. ● Если я не успешен, то я — ходячее несчастье. ● Если я потерплю неудачу, то я никчемный (я не достоин любви и существования). ● Неудачи недопустимы и неприемлемы. ● Я должен получить одобрение всех вокруг. ● Если меня не одобряют, то я не достоин любви (бесполезен, безнадежен, одинок). ● Следует быть уверенным, прежде чем попытаться что-то сделать. ● Если я не уверен, результат будет отрицательным. ● Я никогда не должен тревожиться (быть депрессивным, эгоистичным, смущенным, неуверенным, несчастным со своим партнером). ● Я всегда должен следить за любой тревожной ситуацией. ● Если я ослаблю контроль, случится что-то плохое. ● Если я ошибаюсь, то должен критиковать себя. ● Я должен всегда придерживаться самых высоких стандартов. ● Я не должен хвалить себя, если только я не безупречен. ● Я должен анализировать свои ошибки, чтобы не повторять их. ● Если люди заметят мою тревогу, то будут обо мне худшего мнения (будут отвергать, унижать меня). ● Моя личная жизнь (чувства, поведение, отношения и т. д.) должна быть всегда прекрасной и беспроblemной.

Таблица 4.2

Исправление самокритики	
Искаженное мышление	Более реалистичное мышление
Обесценивание позитива: <i>Любой так может</i>	В самом деле? Но не все совершают позитивные поступки, которые можете совершить вы. Помня о негативе, следует учитывать и позитив. Разве это не честно? Разве вы не цените других за их хорошие поступки?
«Все или ничего»: <i>Я ничего не могу сделать как надо</i>	Ничего? Разумеется, вы многое сделали как надо. Не нужно быть идеальным, чтобы ценить себя
Негативный фильтр: <i>Посмотрите, насколько плохо я справился</i>	Может, вы не преуспели именно в этом деле, но вы чего-то достигли и чему-то научились
Навешивание ярлыков: <i>Только неудачник может сделать все так плохо, как я</i>	Все мы совершаем ошибки, значит, по вашему мнению, все мы — неудачники. Даже самые умные люди допускают промахи. Наведите справки об успешных людях, которыми вы восхищаетесь. Могу поспорить, вы обнаружите, что и они совершали ошибки. Разница между вами в том, что они на них учатся, а вы себя критикуете
Сверхообщение: <i>Я всегда все порчу</i>	Вы выходите за рамки истины. Ваша ошибка в данный момент не означает, что вы всегда все портите. Разве вы никогда не делали ничего позитивного? А что бы сказал про вас лучший друг?

Борьба с самокритикой

- Выясните свои негативные мысли. Например, связана ли ваша самокритика с навязчивыми мыслями или нерешительностью?
- Определитесь с понятиями. Когда вы говорите себе, что вы — ходячее несчастье, что значит для вас это словосочетание?
- Изучите доказательства. Основана ли ваша самокритика на фактах?
- Задайте себе вопрос, в чем выгода самокритики. Какую пользу вы надеетесь из нее извлечь?
- Установите достижимые цели. Вместо того чтобы заставлять себя написать книгу за сегодня, планируйте работать над ней по часу в день.
- Вознаградите себя за достижение цели.
- Вместо самокритики исправьте свои ошибки.
- Используйте технику двойных стандартов. Будете ли вы с другими так же суровы, как с самим собой?
- Поймите себя на самооценке. Она вам действительно необходима?
- Замените оценку наблюдением и принятием.
- У многих из нас есть представления о том, какими нам следует быть. У вас есть свод правил для самокритики?
- Каким образом искажается ваше мышление? Вы занимаетесь навешиванием ярлыков или чересчур обобщаете? Как можно противостоять таким автоматическим мыслям?
- Каково ваше основное убеждение о себе? Представьте, что оно стало другим. Как изменится ваше мышление?
- Смотрите широко. Необязательно быть идеальным, чтобы быть достаточно хорошим.
- Не принимайте все на свой счет. Большинство вещей от вас совершенно не зависит.
- Помните, что все иногда допускают ошибки, в том числе и вы.
- Используйте свой опыт. Рассматривайте ошибки как полезную информацию и новые возможности.

ГЛАВА 5

«НЕ ВЫНОШУ ДЕЛАТЬ ОШИБКИ»: КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШО»

Таблица 5.1

Многомерная шкала перфекционизма					
Обведите цифру, соответствующую тому, насколько вы согласны с каждым утверждением (1 — полностью не согласен; 5 — полностью согласен).					
1. Родители ставили для меня очень высокую планку	1	2	3	4	5
2. Уклад жизни для меня очень важен	1	2	3	4	5
3. В детстве меня наказывали, если я что-то сделал неидеально	1	2	3	4	5
4. Если я не установлю для себя самую высокую планку, то, скорее всего, стану посредственностью	1	2	3	4	5
5. Мои родители никогда не пытались понять мои ошибки	1	2	3	4	5
6. Для меня важно быть полностью компетентным во всем, что я делаю	1	2	3	4	5
7. Я — аккуратный человек	1	2	3	4	5
8. Я стараюсь быть организованным человеком	1	2	3	4	5
9. Если у меня неудачи на работе (в школе), я неудачник по жизни	1	2	3	4	5
10. Совершив ошибку, мне следует расстроиться	1	2	3	4	5
11. Мои родители хотели видеть меня лучшим во всем	1	2	3	4	5
12. Я ставлю перед собой более высокие цели, чем большинство людей	1	2	3	4	5
13. Если кто-то выполняет задание на работе (в школе) лучше меня, я словно терплю неудачу	1	2	3	4	5
14. Частичная неудача для меня столь же болезненна, как и полный провал	1	2	3	4	5

Многомерная шкала перфекционизма					
15. Для моей семьи достаточно хороши лишь выдающиеся результаты	1	2	3	4	5
16. Я максимально сосредоточиваю усилия на достижении цели	1	2	3	4	5
17. Даже делая что-то очень тщательно, я часто чувствую, что выполнил все не совсем правильно	1	2	3	4	5
18. Ненавижу быть не самым лучшим	1	2	3	4	5
19. У меня чрезвычайно высокие цели	1	2	3	4	5
20. Мои родители ожидали от меня особых успехов	1	2	3	4	5
21. Я наверняка упаду в глазах окружающих в случае промаха	1	2	3	4	5
22. Я никогда не чувствовал, что могу оправдать ожидания своих родителей	1	2	3	4	5
23. Если я не так успешен, как другие, значит, я ущербный	1	2	3	4	5
24. Кажется, другие ставят для себя менее высокую планку	1	2	3	4	5
25. Если я не буду всегда успешен, меня не будут уважать	1	2	3	4	5
26. Мои родители всегда возлагали больше надежд на мое будущее, чем я	1	2	3	4	5
27. Я стараюсь быть очень аккуратным	1	2	3	4	5
28. Обычно у меня есть сомнения по поводу выполняемых мной повседневных дел	1	2	3	4	5
29. Аккуратность для меня очень важна	1	2	3	4	5
30. Я ожидаю от себя большей производительности при выполнении повседневных дел, чем большинство людей	1	2	3	4	5
31. Я — организованный человек	1	2	3	4	5
32. Как правило, я не успеваю сделать свою работу, потому что беспрестанно ее перепроверяю	1	2	3	4	5
33. Мне нужно много времени, чтобы сделать все как надо	1	2	3	4	5
34. Чем меньше ошибок я совершу, тем большему количеству людей я буду нравиться	1	2	3	4	5
35. Я никогда не чувствовал, что могу соответствовать стандартам своих родителей	1	2	3	4	5

Таблица 5.2

Дезадаптивный или адаптивный перфекционизм	
Дезадаптивный	Адаптивный
1. Мои цели настолько высоки, что я почти никогда не могу их достичь	1. Мои цели высоки, но реалистичны
2. Я не выношу делать ошибки	2. Я стараюсь не допускать ошибки, но могу их принять
3. Я сосредотачиваюсь скорее на негативе, чем на позитиве	3. Я уравниваю негатив с позитивом
4. Ни одно из моих занятий не приносит мне достаточного удовлетворения	4. Я могу получить удовлетворение от своей работы

Борьба со страхом ошибок

- Вы перфекционист?
- Какой именно вы перфекционист?
- Каковы последствия перфекционизма в вашей жизни?
- Задайте себе вопрос: *Что хуже всего в ошибке?*
- Осознайте, что все делают ошибки. Если вы не уверены в этом, спросите окружающих.
- Ошибка не конец света. С какими ошибками вы научились жить?
- Не нужно сожалеть об ошибках. Можно просто признать их и двигаться дальше.
- Если абсолютный перфекционизм в вашем случае не работает, практикуйте успешное несовершенство.
- Задайте себе вопрос: какой стандарт вы используете для оценки себя? Разве стандарты не произвольны?
- Спросите себя, не гордитесь ли вы втайне своим перфекционизмом.
- Объявите свою независимость от перфекционизма. Разработайте собственный «Билль о правах».
- Не говорит ли ваш перфекционизм, что вы недостаточно хороши, даже глупы? Раскритикуйте свой перфекционизм.
- Примите то, что быть «достаточно хорошим» — достаточно хорошо.
- Для противостояния перфекционизму чаще слушайте внутренний голос добра, принятия и любви.
- Освободите место для ошибок в своей жизни. Благодарите за их дары.

ГЛАВА 6

ЦЕЛЕВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 6.1

Анализ выгод и издержек	
Выгоды	Издержки

Борьба с отсутствием мотивации

- Не ждите появления мотивации. Ее создает действие.
- Говоря об отсутствии мотивации к деятельности, вы в действительности говорите: «Я не хочу этого делать». Будьте готовы делать то, чего не хочется.
- Решите, каким человеком вы хотите быть. Хотите ли вы быть тем, кто ждет, пока что-то не произойдет, или тем, кто добивается результата?
- Выберите свою цель. Установите конкретные цели, которых вы хотите достичь на следующий день, через неделю, месяц и год.
- Чем вы занимались, когда у вас не было депрессии? Боритесь с ней, занимаясь некоторыми из этих занятий.
- Прогнозируйте, какое удовольствие вы ожидаете получить от данной деятельности. Затем отследите результат. Проверьте свой пессимизм.
- Испробуйте свой список вознаграждений. Добавляйте в него занятия, приносящие наибольшее удовольствие и чувство успешности, а затем включайте их в свое расписание.
- Изучите выгоды и издержки — долгосрочные и краткосрочные — от совершения действий.
- Не ожидайте немедленной отдачи. Со временем ваши новые привычки создадут новые реалии. Вы можете начать прямо сейчас.

Таблица 6.2

Расписание занятий на неделю			
время	понедельник	вторник	среда
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
1:00			
2:00–6:00			

[illegible]

ГЛАВА 8

«Я ПРОДОЛЖАЮ ПОСТОЯННО ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ...»: КАК СПРАВИТЬСЯ С РУМИНАЦИЯМИ

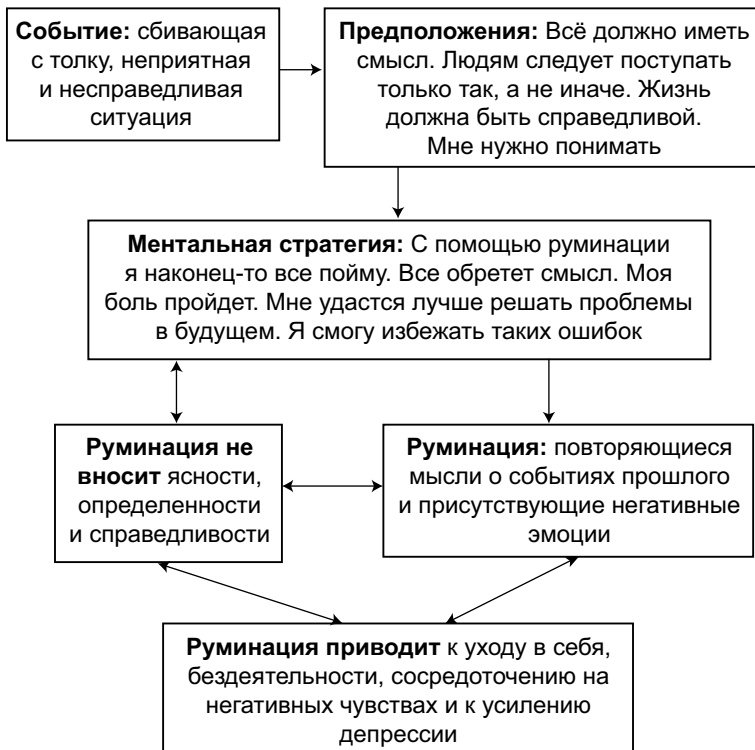


Рис. 8.1. Ловушка руминации

ГЛАВА 10

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ

Таблица 10.1

Новый взгляд на одиночество	
Негативная мысль	Полезная мысль
Ты одинока, потому что ты неудачница	Ты одинока, потому что не делала того, что поможет тебе общаться с людьми. Это то, чем можно начать заниматься сейчас. Ты не неудачница, потому что обладаешь многими качествами, которые хотела бы видеть в своих друзьях. Более того, ты можешь оказаться тем самым человеком, которого ищешь
Ты всегда будешь одна	Ты не совсем одинока. Кругом люди, с которыми ты работаешь, семья и друзья. Проявив инициативу, можно начать создавать круг своей поддержки уже сегодня
Ты не можешь ничего сделать как надо	Это мысль по принципу «все или ничего». Перечисли все, что ты сделала в своей жизни правильно. Все совершают ошибки, но это не значит, что ты не способна делать что-то как надо. Что бы сказал тебе на это близкий друг?
Жизнь ужасна	Временами жизнь может быть ужасной. Но свою жизнь ты создаешь сама. Каждый день дает возможность участвовать в позитивных занятиях и общаться с людьми. Даже если жизнь кажется тебе ужасной, ты все равно можешь делать хорошие вещи (если их запланировать или если ты хочешь попробовать что-то новое и готова рискнуть)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МНОГОМЕРНАЯ ШКАЛА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Как известно из главы 5, депрессия может быть результатом перфекционистского мышления. Многомерная шкала перфекционизма была разработана для оценки различных аспектов перфекционизма. Приведенный ниже список иллюстрирует различные подшкалы перфекционизма. Сложите ваши баллы, чтобы увидеть, какие подшкалы вас наиболее характеризуют. Порога не существует; изучите свой перфекционизм с помощью различных подшкал.

- **Озабоченность ошибками** включает пункты 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25 и 34. Эта подшкала отражает вашу негативную реакцию на ошибки, тенденцию интерпретировать ошибки как неудачу, а также озабоченность потерей уважения в случае провала.
- **Личные стандарты** включают пункты 4, 6, 12, 16, 19, 24 и 30. Отражают тенденцию устанавливать очень высокие стандарты и придавать им чрезмерную важность для самооценки.
- **Родительские ожидания** включают пункты 1, 11, 15, 20 и 26. Отражают уверенность в том, что родители ставят перед вами очень высокие цели.
- **Родительская критика** включает пункты 3, 5, 22 и 35. Отражает мнение о том, что ваши родители чересчур критичны.
- **Сомнение в действиях** включает пункты 17, 28, 32 и 33. Отражает степень ваших сомнений в способности выполнять задачи.
- **Организация** включает пункты 2, 7, 8, 27, 29 и 31. Ее подшкала стоит чуть поодаль от других подшкал, но связана с определенными измерениями. Измеряет тенденцию к упорядоченности или организованности, отражает их переоценку, часто ассоциирующуюся с перфекционизмом¹³¹.

Шкала	Балл
Озабоченность ошибками	
Личные стандарты	
Родительские ожидания	
Родительская критика	
Сомнение в действиях	
Итого по вышеуказанным шкалам	Суммарный балл
Организация*	
* Оценивается отдельно и не включается в суммарный балл.	

Взгляните на свои ответы по различным подшкалам и попробуйте оценить вашу склонность к перфекционизму. Возможно, вам захочется снова пройти этот тест после прочтения различных глав в этой книге и после снижения депрессии. Считаете ли вы, что ваш перфекционизм может быть связан с депрессией, самооценкой, нерешительностью или страхом совершить ошибку? Делает ли вас перфекционизм более склонным к сожалениям?