

# Оглавление

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

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

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