

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	5
Популярные заблуждения.....	14
Человеческие дарования.....	19
Наша врождённая «система управления».....	33
Связанность сновидений.....	35
Эффекты эмоционального возбуждения.....	39
Что не даёт людям удовлетворять свои эмоциональные потребности?	43
Рекомендации по лечению депрессии.....	49
Как разорвать цикл депрессии.....	58
Как может выражаться депрессия.....	61
Самые распространённые модели, лежащие в основе депрессии.....	69
Чёрно-белое мышление.....	75
Как депрессия может удерживаться в сознании.....	83
Атрибутивный стиль.....	95
Недостающие навыки и умения.....	109
Биполярное расстройство.....	115
Послеродовая депрессия.....	126
Подводим итоги.....	135
Преодоление страха перед рецидивом депрессии.....	143
Как привнести ощущение смысла и цели в жизнь клиента с депрессией.....	148
7 шагов, которые выведут клиента из тёмного леса отчаяния.....	156
Как ещё больше усугубить то, что и так идёт плохо.....	167
Почему ваш клиент впал в депрессию?.....	176
Краткий обзор медикаментов, применяемых в психиатрии.....	186
Рефрейминг пяти самых распространённых симптомов депрессии.....	194
Причины развития депрессии на разных этапах жизни.....	200
Как помочь клиенту справиться с экзистенциальным кризисом.....	211
4 способа поведенческой активации при работе с депрессией.....	220
Проработка горя и скорби из-за крушения жизненных ожиданий.....	229
5 эффективных поведенческих вмешательств для лечения депрессии.....	234
Лечение депрессии: 3 жизненно важных шага.....	245

Сократовские вопросы в лечении депрессии	252
Как избежать выгорания при работе с клиентами, страдающими от депрессии.....	261
Должен ли гипноз в принципе использоваться в лечении депрессии?	265
5 обязательных шагов в лечении послеродовой депрессии	270
Как справиться со склонностью судить о событиях задним числом	279

Вступление

В этой книге мы с вами обсудим клиническую депрессию и все её аспекты. И вы, конечно же, можете подумать, что такая тема, как депрессия, может вызвать только депрессивные чувства))) На первый взгляд, обсуждение подобных вопросов портит настроение и нагоняет тоску, но я вам обещаю: наша книга не покажется вам депрессивной и не вызовет у вас ощущения подавленности. Из всех психологических заболеваний и расстройств депрессия поддаётся лечению с наибольшей лёгкостью, и в нашем арсенале есть действительно эффективные и действенные методики лечения этого расстройства. Мы с вами рассмотрим нашу методологию, и вы получите новые идеи и озарения, касающиеся механизма формирования депрессии в нашем мозге. Эти новые идеи окажутся очень полезными и принесут массу невероятных преимуществ в деле лечения подобных состояний.

Для начала я хочу ознакомить вас с критериями, позволяющими распознать депрессию. Возможно, вы думаете, что депрессия — это расстройство, которое можно выявить и распознать с наибольшей лёгкостью по сравнению с другими психическими расстройствами, которые могут развиваться у человека, но на самом деле мы практически безнадежны в распознавании и диагностике клинической депрессии. Врачи общей практики упускают депрессию и не могут поставить правильный диагноз в 50 % случаев. И половина людей, страдающих от депрессии, даже близко не подойдут к кабинету своего лечащего врача, потому что депрессия убедила их в том, что им невозможно помочь. Для депрессии это совершенно естественно: она мастерски убеждает людей в реалистичности подобного негативного восприятия, — в итоге половина людей, страдающих от большого депрессивного расстройства, не обращаются за профессиональной помощью. А половина той половины, которая всё же обращается к специалистам, выходит из кабинета с неправильно поставленным диагнозом. То есть только одному человеку, страдающему от депрессии, из каждых четырёх таких пациентов, ставится правильный диагноз, и из этой четверти лишь мизерная часть получает оптимальное лечение и подходящую терапию. Именно поэтому мы можем утверждать, что мы практически безнадежны в правильной диагностике и лечении этого состояния, и всем нам было бы очень полезно изучить критерии диагностики депрессии. Эти знания позволят нам с большей точностью идентифицировать и выявлять это расстройство.

Человеческие дарования

В своей практике мы используем разносторонний и комплексный подход, представляющий собой целостное единство. Лично я работал с множеством клиентов, страдающих от большого депрессивного расстройства и клинической депрессии, и в нашей обширной практике мы встречались с самыми разными проявлениями депрессии как у детей, так и у взрослых. В ходе работы мы выявили основные причины развития этого расстройства, и мы их рассмотрим в этой книге. И всё же нам нужна более масштабная организующая идея, которая соберёт все эти открытия и озарения воедино. Фигурально выражаясь, нам нужен чемодан, в который вместятся все эти идеи и представления, и таким чемоданом является теория человеческих дарований.

Мы говорим о человеческих дарованиях во всех наших книгах и курсах. Но всё же эту информацию можно воспринимать по-разному — в зависимости от темы, в рамках которой она рассматривается на этот раз. И мы снова и снова повторяем все эти ключевые идеи о человеческих дарованиях, потому что любая новая идея должна быть переработана нашим сознанием неоднократно. Она станет неотъемлемой частью нашего багажа знаний только после того, как наше сознание несколько раз переварит её. В нашей культуре присутствует некоторое недопонимание в этом отношении — мы часто путаем воспоминание на уровне памяти и истинное понимание, но на самом деле это совсем не одно и то же. Приведу простой и быстрый пример: где-то в баре или на вечеринке вы слышите очень смешную шутку, и вы буквально надрываете живот от хохота, а через пару месяцев вы снова слышите эту забавную историю в каких-то других обстоятельствах, и вы говорите: «О да, я это уже слышал!». Это — воспоминание на уровне памяти. Вы способны повторить этот анекдот через три месяца после того, как вы его услышали впервые? Стал ли он частью вашего собственного репертуара? Если нет, то здесь присутствует только воспоминание или распознавание на уровне памяти, здесь нет истинного понимания. Когда у вас складывается истинное понимание какой-то идеи, она становится частью той системы взглядов, через которую вы воспринимаете окружающую реальность и извлекаете из неё смысл, и для этого вам потребуется неоднократная переработка этой информации — только тогда у вас действительно сложится полное понимание этой идеи. Только в этом случае эта идея превратится в неотъемлемую часть

Атрибутивный стиль

Мы рассмотрели три вида терапии, рекомендованных для лечения депрессии, и вычленили из них самые важные, ключевые идеи, для того чтобы составить собственный лечебный коктейль — разработать новый терапевтический подход с уникальным регулируемым профилем, который можно приспособить для удовлетворения индивидуальных потребностей каждого клиента. Мы рассмотрели интерперсональную терапию и приняли во внимание полезные идеи, которые мы можем взять на вооружение. Мы рассмотрели поведенческую терапию и позаимствовали у неё такой подход, как «предписание» занятий, доставляющих клиенту удовольствие, а также включение в его расписание двух часов аэробной нагрузки в неделю. Кроме того, мы выявили невероятную важность регулярного получения дозы удовольствия, которое обязательно должно присутствовать в нашей жизни — только в этом случае мы можем сохранить здравый рассудок.

А сейчас я предлагаю вам изучить принципы когнитивной терапии и посмотреть, какие техники и методики мы можем позаимствовать и включить в наш комбинированный подход. Современная когнитивная терапия предоставляет нам довольно широкое поле для деятельности. На сегодняшний день существует более 12 различных школ когнитивной терапии, — а когда определённая область знаний является фрагментированной, это говорит нам о том, что данная парадигма вырождается и разваливается, и идеи, лежащие в её основе, не являются достаточно мощными и весомыми для сохранения целостности этой области. Итак, данная школа мысли находится в процессе распада, и со временем ей понадобятся новые, более масштабные и комплексные организующие идеи. И такая система взглядов не является прочным фундаментом для построения полноценной психотерапевтической стратегии. В данном случае эти идеи ставят под сомнение манеру мышления вместо того, чтобы решать существующие проблемы. И всё же результаты исследований говорят о том, что когнитивная терапия является одной из лучших терапевтических методик для лечения депрессии, и мы собираемся извлечь из неё максимум пользы. Принципы когнитивной терапии лучше всего представлены в работах американского психолога Мартина Селигмана. Он ввёл очень интересный термин — «атрибутивный стиль». У этого термина есть развёрнутое и многословное определение, но в простых словах его