

Р О Б Е Р Т
Л И Х И

Научная библиотека

БНТУ



* 8 0 1 3 6 7 7 3 6 *

ПОБЕДИ ДЕПРЕССИЮ

прежде,
чем она
победит тебя



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

НАБУКОВАЯ БІБЛІЯТЭК
Беларускага нацыянальнага
тэхнічнага ўніверсітэта
Інв. № 1914701

 ПИТЕР®

Санкт-Петербург · Москва · Минск

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	9
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?	11
ГЛАВА 2. ДЕПРЕССИВНЫЙ РАЗУМ	38
ГЛАВА 3. «НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗНАДЕЖНОСТИ	63
ГЛАВА 4. «Я — НЕУДАЧНИК»: КАК СПРАВИТЬСЯ С САМОКРИТИКОЙ	82
ГЛАВА 5. «НЕ ВЫНОШУ ДЕЛАТЬ ОШИБКИ»: КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШО»	105
ГЛАВА 6. «НЕ МОГУ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ»: КАК СОЗДАТЬ МОТИВАЦИЮ	132
ГЛАВА 7. «Я ПРОСТО НЕ МОГУ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СВОЮ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ	150
ГЛАВА 8. «Я ПРОДОЛЖАЮ ПОСТОЯННО ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ...»: КАК СПРАВИТЬСЯ С РУМИНАЦИЯМИ	173
ГЛАВА 9. «Я ПРОСТО ОБУЗА»: КАК СДЕЛАТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПРИНОСЯЩИМИ БОЛЬШЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ	191
ГЛАВА 10. «НЕ ВЫНОШУ БЫТЬ ОДИН»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОДИНОЧЕСТВО	206
ГЛАВА 11. «МОИ ОТНОШЕНИЯ РУШАТСЯ»: КАК РЕАНИМИРОВАТЬ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ	222
ГЛАВА 12. «ТЕПЕРЬ, КОГДА МНЕ СТАЛО ЛУЧШЕ, КАК СОХРАНИТЬ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ?»: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЦИДИВ	248
ГЛАВА 13. МЫСЛИ НАПОСЛЕДОК	263

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНСЕРВАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕПРЕССИИ	267
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ИСТОЧНИКИ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЛЕЧЕНИЯ.....	277
БЛАГОДАРНОСТИ.....	280
ОБ АВТОРЕ	281
ПРИМЕЧАНИЯ.....	282