

**#Мировые тренды в психологии**

**amy mezulis**



# Reversing the Spiral of Depression for Teens

Simple Actions to Improve Your  
Mood, Boost Motivation, and  
Build the Life You Want



эми мезуліс



# Спираль депрессии у подростков

Как себе помочь?



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.922.7

ББК 88.8

М 44

*Все права защищены.*

*Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается*

*Amy Mezulis.*

*Reversing the Spiral of Depression for Teens:  
Simple Actions to Improve Your Mood, Boost Motivation,  
and Build the Life You Want*

*Перевод с английского языка — Анастасия Степанец*

### **Мезулис, Эми.**

**М44**      **Спираль депрессии у подростков. Как себе помочь? / Эми Мезулис; перевод с английского языка А. Степанец. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2026. — 224 с. — (Мировые тренды в психологии).**

ISBN 978-5-17-172649-2 (рус.)

ISBN 978-1-64-848347-9 (англ.)

Эми Мезулис — клинический психолог и ученый, которая в этой важной практической книге помогает подросткам самостоятельно выйти из депрессии. Автор простым языком объясняет, что такое депрессия с научной точки зрения, и предлагает десятки доступных действий для ее преодоления, попутно рассказывая о ее причинах и последствиях.

Мезулис оперирует легко читаемыми и доступными материалами и упражнениями, с помощью которых подростки смогут осознать свою депрессию и изменить сразу несколько аспектов жизни — от сна и физических активностей до самооценки и отношений.

**УДК 159.922.7**

**ББК 88.8**

ISBN 978-5-17-172649-2 (рус.)

ISBN 978-1-64-848347-9 (англ.)

© Amy Mezulis and New Harbinger  
Publications, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2026



## **Посвящается**

Моим девчонкам, Анне и Элси. А также всем подросткам, которые, преодолевая тяготы жизни, становятся сильнее и мудрее





# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	10
------------------	----

## Часть 1

### ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

15

ГЛАВА 1. У МЕНЯ ДЕПРЕССИЯ? (И ЧТО МОЖНО СЧИТАТЬ ДЕПРЕССИЕЙ?).....	17
А как на самом деле? .....	21
Копнем глубже .....	27
Похоже, у меня депрессия. Что теперь? .....	30
ГЛАВА 2. ДЕПРЕССИЯ: ФАКТОРЫ РИСКА И СТРЕСС.....	31
Что мы подразумеваем под «стрессом»?.....	32
Что такое «фактор риска»? .....	35
ГЛАВА 3. ВНИЗ ПО СПИРАЛИ ДЕПРЕССИИ.....	40
Что такое нисходящая спираль депрессии?.....	41
Спираль депрессии Сэма.....	45
ГЛАВА 4. КАК ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОГУТ ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ.....	47

## Часть 2

### УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ

51

ГЛАВА 5. НАЧНИ ДВИГАТЬСЯ .....	53
Составь план .....	59
ГЛАВА 6. ОТДЫХ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО .....	63
Основы хорошего сна.....	69



ГЛАВА 7. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?.....	75
Изучение навыков преодоления стресса.....	76
ГЛАВА 8. МОЗГ ТВОЙ — ВРАГ ТВОЙ.....	89
Распространенные негативные модели мышления.....	90
Как выбраться из ловушек мышления? .....	99

### Часть 3

## УКРЕПЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ

### 111

ГЛАВА 9. ДОЛОЙ ПРОКРАСТИНАЦИЮ! .....	113
Прокрастинация .....	115
ГЛАВА 10. СТАВИМ ПРАВИЛЬНЫЕ ЦЕЛИ.....	120
Что такое «умная» цель?.....	121
Рассмотрим каждый критерий.....	122
Потренируемся! .....	125
ГЛАВА 11. УЧИМСЯ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ .....	135
Что мешает тебе сосредоточиться?.....	136
Как стать продуктивнее?.....	139
По кусочку за раз: как метод «помидора» помогает нам сосредоточиться.....	142
Метод «помидора» и «умные» цели лучше работают вместе! .....	145

### Часть 4

## ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНИ К ЛУЧШЕМУ

### 153

ГЛАВА 12. КТО Я? КАКИЕ У МЕНЯ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ?.....	155
ГЛАВА 13. РАЗВИВАЕМ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ .....	162



ГЛАВА 14. УЧИМСЯ ПОЗИТИВНОМУ ВНУТРЕННЕМУ ДИАЛОГУ .....	167
Как мыслить позитивно?	
Совет № 1. Оптимизм начинается с тебя .....	169
Совет № 2. С достоинством преодолевай трудности .....	172
Совет № 3. Относись к себе так, как относишься к другим .....	175
ГЛАВА 15. БУДЬ БЛАГОДАРНЫМ .....	182
Сила благодарности .....	183
ГЛАВА 16. УКРЕПЛЯЕМ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ .....	188
Каков мой социальный стиль? .....	191
Твое окружение .....	197
Советы по созданию социальных связей.....	201

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

207

Что представляет из себя депрессия .....	209
--	-----

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

216



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Депрессия в подростковом возрасте — одна из основных проблем здравоохранения в США. Исследования 2019 года показывают, что за последний год с депрессией столкнулись 16 % подростков — вдвое больше, чем в 2009 году (Daly, 2022). Из них — 23 % девочек и 9 % мальчиков. Очевидно, что юноши менее склонны к депрессии, чем девушки, но тем не менее их она тоже не обходит стороной.

Мы не можем утверждать, что эти показатели в полной мере отражают масштаб проблемы. В статистику не попадали подростки, у которых депрессивные состояния могли отмечаться раньше, например два года назад, поскольку в исследовании учитывался только последний год. Кроме того, под «депрессией» понималась тяжелая ее форма, а иные проявления, когда подросток испытывает только некоторые симптомы, в исследовании не попали. На самом же деле количество подростков, страдающих депрессией, намного превышает 16 %.

На сегодняшний день высокоэффективными методами лечения депрессии считаются так называемые

## Спираль депрессии у подростков

мая разговорная терапия (психотерапия) и фармакотерапия, антидепрессанты. Однако использовать их в полной мере для помощи подросткам мы не можем сразу по нескольким причинам. Во-первых, сейчас наблюдается нехватка специалистов в этой области. Во-вторых, дорогостоящее лечение не всегда покрывается страховкой. И в-третьих, из-за работы родители не могут водить ребенка к врачу несколько раз в неделю.

И тут на помощь приходит книга Эми Мезулис — пособие по самопомощи для подростков, переживающих депрессию. У нее есть сразу несколько преимуществ: вы можете приобрести ее в любом книжном магазине по доступной цене, и, самое главное, с книгой можно работать не выходя из дома. Да это же то, что доктор прописал!

Вы скажете, что в мире есть сотни книг о самопомощи, как среди них выбрать лучшую? Все просто: почитайте об авторе. Вам нужен человек с высшим образованием и большим опытом в этой сфере. В интернете я нашла море книг о подростковой депрессии, некоторые из которых написаны для родителей. Да, родителям важно разобраться, что происходит с их ребенком, но прежде всего это нужно сделать самому подростку. Дело в том, что большинство книг для подростков написано практикующими врачами. Одни специализируются на психиатрии, другие — на педиатрии. Среди моих друзей есть врачи, которые прекрасно выполняют свою работу, но при этом не очень подкованы



## **Эми мезулис**

в разговорной практике. Да, они могут диагностировать депрессию и правильно подобрать лечение, но для создания подростковой книги нужен немного другой опыт. У некоторых авторов вообще нет необходимого опыта и профессионального образования, и я не советую покупать их книги. Вероятнее всего, их доводы основаны не на научных данных, а на собственных догадках.

Вам нужен автор с докторской степенью в области клинической или консультативной психологии, который разбирается в науке и имеет большой опыт разговорной терапии с подростками. Если вы ищете научно обоснованные подходы и методы лечения, обращайтесь внимание на эти аспекты. К примеру, при покупке лекарства ваш выбор наверняка падет на сертифицированный препарат, который прошел клинические испытания. То же самое и с психологией — ищите доказательные методы и подходы, которые получили научное обоснование в рамках двойного слепого исследования. Подход можно считать успешным, если результаты контрольной группы, на которой он испытывался, были лучше, чем в группе, не получавшей лечение.

В психологии есть достаточно информации о подростковой депрессии, и у нас есть немало доказательных методов ее лечения, а также мер по ее предотвращению.

Доктор Эми Мезулис обладает именно теми качествами, которые ждут от автора. Она получила докторскую степень в области клинической психо-

## Спираль депрессии у подростков

логии в Висконсинском университете в Мэдисоне. Будучи профессиональным ученым, она опубликовала множество научных работ, посвященных подростковой депрессии, и имела опыт разговорной терапии с подростками. Кроме того, она занимала должность руководителя по клинической подготовке аспирантов в Тихоокеанском университете Сиэтла, то есть обучала психотерапевтов. О, а еще она мама двух дочек, которые успешно прошли фазу подросткового возраста! Поэтому вы можете смело доверять методам и фактам, которые Мезулис описывает в этой книге.

***Джанет Шибли Хайд**, доктор медицинских наук,  
почетный профессор психологии Висконсинского  
университета в Мэдисоне*



## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Все мы порой грустим. У всех бывают тяжелые дни. Каждого хоть раз посещала мысль: «Я неудачник». А что, если такое происходит чаще, чем «иногда»? Что, если начинает казаться, что ты чувствуешь себя так почти все время?

Возможно, у тебя депрессия. Депрессия — это не грусть и не хандра, а самое настоящее психическое расстройство. Она может влиять на то, как ты себя чувствуешь и ведешь, как функционирует и обрабатывает информацию мозг. Это совсем не шутки, ведь последствия депрессии могут быть очень и очень серьезными.

В первой части мы разберемся, что такое депрессия, как она проявляется у разных людей и что ее вызывает и подпитывает. Понимание симптомов — это первый шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше.