






**КИМ АРА**

**КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ  
КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ЦЕНТРА В ЮЖНОЙ КОРЕЕ**

**ОСТАВЬ**   
**ДЕПРЕССИЮ**  
**В ПРОШЛОМ**

**КОРЕЙСКАЯ МЕТОДИКА ПО БОРЬБЕ С АПАТИЕЙ,  
БЕСПОКОЙСТВОМ И ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ**



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

К40

과거가 남긴 우울 미래가 보낸 불안

Copyright © 2022 (김아라)

All Rights Reserved. Published in agreement with UKNOW CONTENTSGROUP Co., Ltd. c/o Danny Hong Agency

**Ким, Ара.**

К40 Оставь депрессию в прошлом. Корейская методика по борьбе с апатией, беспокойством и плохим настроением / Ара Ким ; [перевод с корейского З. М. Коваль]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Ментально. Детально о психическом здоровье).

ISBN 978-5-04-197870-9

Сейчас идет эпидемия депрессии и тревоги. Все больше людей часто чувствуют себя несчастными и опустошенными, не могут избавиться от угнетающих мыслей о прошлом и испытывают страх перед неопределенным будущим. Что такое депрессия и тревога и как отличить их друг от друга? Как эти негативные ментальные состояния влияют на нашу жизнь? Как научиться их контролировать и жить в гармонии?

Сертифицированный клинический психолог из Южной Кореи Ким Ара в своей книге подробно рассказывает об этих сложных эмоциях. Основа ее подхода — это «тренировка разума» в сочетании с изменениями в питании, режиме сна и физической активности, которые позволяют шаг за шагом облегчить депрессию и тревогу и прийти в устойчивое моральное состояние. Вы также найдете здесь истории пациентов, которые позволят на конкретных примерах увидеть, как выглядят депрессия и тревога, какие у них симптомы и что делать, если испытываете подобное.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Коваль З.М., перевод на русский язык, 2025

© Юганова М.И., обложка, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-197870-9

---

## Содержание

Отзывы о книге .....	11
Пролог. Для тех, кому нужна непоколебимость ума .....	14
Каждый, кто испытывает тревогу и депрессию, посещает больницы и консультационные центры .....	15
Желаю избавиться от сожалений и твердо стоять в настоящем .....	17
<b>Глава 1. В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ ЛЮДИ ИСПЫТЫВАЮТ ПОХОЖИЕ ЭМОЦИИ .....</b>	<b>19</b>
Самые распространенные, но опасные эмоции: депрессия и тревога .....	21
Депрессия и тревога — это похожие эмоции? ....	25
Почему так сложно отличить депрессию от тревоги? .....	30
Эпоха, когда необходимо контролировать депрессию и тревогу .....	33
Депрессия и тревога, подчиняющиеся правилам разума .....	36

**Глава 2. ПОЧЕМУ КАКИЕ-ТО ЧУВСТВА СЛАБЫЕ,  
А ДРУГИЕ – СИЛЬНЫЕ. САМАЯ СИЛЬНАЯ  
МЫШЦА, ДАННАЯ ЧЕЛОВЕКУ, – РАЗУМ ..... 39**

Вы умеете общаться? ..... 41

Люди, которые не могут самостоятельно  
сделать выбор ..... 43

Заблуждение, что самоуничужение  
и переживания — это плохо ..... 46

Общество, которое полагается только  
на разум ..... 48

Проблемы, которые у всех проявляются  
по-разному ..... 53

Как оценить психическое состояние  
по признакам и симптомам ..... 56

Сила отношений, пробивающих  
заблокированный разум ..... 58

Способность изменить себя, мышцы разума ..... 62

**Глава 3. КАК ПРОШЛОЕ ВЛИЯЕТ  
НА НАСТОЯЩЕЕ? РАЗНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ  
ДЕПРЕССИИ ..... 65**

Разум, который оглядывается на неизменное  
прошлое. Депрессия ..... 67

Чем отличается депрессия от депрессивного  
расстройства ..... 73

Депрессия захлестывает и делает апатичным ..... 79

Много или мало есть, много или мало спать ..... 84

Беспокойство, медлительность, раздражение и чувство, будто сейчас взорветесь .....	90
Бесконечная усталость, несварение и боль в теле .....	95
Обвинение себя и сомнения в своем выборе .....	100
Постоянно сожалеть и видеть только негативное .....	104
Постоянное желание умереть .....	111
<b>Глава 4. КАК ОБЛЕГЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ ПРЯМО СЕЙЧАС. ПЯТЬ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ЗАКАЛИТЬ РАЗУМ .....</b>	<b>115</b>
Способы вылечиться от депрессии, которые можно попробовать прямо сейчас .....	117
Активизация, позволяющая уменьшить апатию .....	118
Признание своих пределов, чтобы избежать отчаяния и упадка духа .....	124
Скорбь, чтобы отпустить боль утраты .....	127
Изменение убеждений, останавливающее самоуничтожение .....	131
Подумайте о том, кто заставляет хотеть жить ....	135
<b>Глава 5. КАК БУДУЩЕЕ РАЗРУШАЕТ НАСТОЯЩЕЕ? РАЗНОВИДНОСТИ ТРЕВОГИ .....</b>	<b>141</b>
Беспокойство о будущем, которое еще не наступило. Тревога .....	143

Чем отличается тревога в повседневной жизни от тревожного расстройства .....	148
Проблемы со сном и пищеварением, а также частое мочеиспускание .....	153
Учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание и шок .....	158
Боль в плечах и голове, постоянная усталость ...	162
Затуманенное сознание после беспокойства .....	166
Одержимость контролем повседневной жизни и стремление быть идеальным .....	171
Беспокойство по поводу чужих взглядов и паника, вызванная страхом умереть .....	178

**Глава 6. ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ УСПОКОИТЬ ТРЕВОГУ  
ПРЯМО СЕЙЧАС. ЧЕТЫРЕ ЭФФЕКТИВНЫХ  
СПОСОБА ЗАКАЛИТЬ РАЗУМ .....**

Способ избавления от тревоги, который можно попробовать прямо сейчас .....	189
Концентрация разума, осознанность и медитация, помогающие сосредоточиться на настоящем .....	190
Практика релаксации, успокаивающая дыхание и бешеное биение сердца .....	196
Уменьшение преувеличения, чтобы прекратить постоянные беспокойства .....	200
Просто отпустите мысли, о которых не хотите думать .....	205

<b>Глава 7. КАК ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ? 16 ПОШАГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РАЗУМА .....</b>	<b>209</b>
Сила фокусирования на сегодняшний день, мышцы разума .....	211
Шаг 1: все начинается с еды .....	216
Шаг 2: необходимо улучшить качество сна, чтобы улучшить качество жизни .....	218
Шаг 3: необязательно делать колоссальные упражнения .....	224
Шаг 4: получать помощь — это не слабость .....	227
Шаг 5: жизнь — это сумма плохих и хороших вещей .....	233
Шаг 6: есть вещи, которые можно и нельзя изменить .....	236
Шаг 7: не оглядывайтесь в прошлое после сделанного выбора .....	243
Шаг 8: я — самое большое утешение для себя .....	250
Шаг 9: похвала — это то, что заставляет двигаться .....	252
Шаг 10: будет так, как вы этого ожидаете .....	259
Шаг 11: никто не может стать идеальным .....	264
Шаг 12: этого будет достаточно для хороших отношений .....	267

Шаг 13: хорошие отношения приходят  
с достаточного расстояния ..... 275

Шаг 14: конфликты разрешаются  
пониманием ..... 284

Шаг 15: сделать все возможное —  
уже достаточно ..... 287

Шаг 16: люди восстанавливаются,  
общаясь друг с другом ..... 290

**Эпилог. НАДЕЮСЬ, ВЫ СТАНЕТЕ ТЕМИ,  
КТО ПРОИЗНЕСЕТ СЧАСТЛИВЫЕ СЛОВА,  
НАХОДЯСЬ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ ..... 295**

---

## Отзывы о книге

*«Это руководство по психологической  
подготовке, меняющей жизнь».*

Ким Джихе,  
профессор психиатрии  
медицинского центра Samsung

Американская писательница Шеннон Л. Олдер писала: «Растрачивая себя на мысли о прошлом и будущем, мы не живем в настоящем времени». По ее словам, если постоянно думать только о прошлом и будущем, теряется интерес к настоящему, которое является даром Божьим, и это, в свою очередь, заставляет жалеть о прошлом и бояться будущего.

Что же делать, чтобы сосредоточиться на текущем моменте? Как защитить разум от депрессии и тревоги? В этой книге описаны способы психологической подготовки, методы для поиска приятных занятий, основы медитации осознанности и упражнения для релаксации и растяжки, а также различные психологические приемы, основанные на аэробных, интенсивных и силовых тренировках, благодаря которым

читатели смогут самостоятельно развивать мыслительные способности.

С помощью развития мышц и ума вы сможете открыть путь к чистому разуму, который до этого вызывал множество проблем, а также осознать основной принцип его восстановления. Более того, если начнете общаться с людьми и устанавливать новые взаимоотношения, настоящее станет надежнее и разнообразнее. Примите свою жизнь такой, какая она есть, сосредоточьтесь на каждом моменте в настоящем и, в конце концов, ловите счастливый момент здесь и сейчас.

*«Это эффективные методы восстановления, проверенные на консультациях».*

Ли Сыннен, профессор кафедры психологии женского института Йхва

Мы живем в тревожном и запутанном мире, где невозможно предугадать, что может случиться завтра. Мы также испытываем разочарование, злость, глубокую депрессию и тревогу в этом хаотичном мире. Разум не отдыхает ни на мгновение, блуждая по прошлому и будущему в поисках птицы счастья, не понимая, что мир, в котором мы живем, не является объективной реальностью для каждого живущего в нем, а лишь создан исключительно нашим разумом.

В этой книге говорится, что ключ к счастью — полностью бодрствовать в настоящем и принимать себя

таким, какой ты есть, не осуждая себя. Эта книга, наполненная различными примерами и замечательными сравнениями, поможет через время, проведенное за спокойными размышлениями, сделать из себя безопасный опорный пункт. Прочитав эту книгу, вы также поймете, что «настоящая встреча сердца и ума», о которой говорит автор, может произойти не только в кабинете у психолога. Надеюсь, что вы действительно услышите свой утомленный разум через голос автора.

*«Если вы находитесь в депрессии,  
значит, вы живете прошлым.  
Если вы встревожены, значит,  
вы живете будущим.  
Если вы в состоянии мира,  
вы живете настоящим».*

Лао Цзы, древнекитайский философ

---

## Пролог. Для тех, кому нужна непоколебимость ума

**Я** становлюсь чувствительной, когда голодна. Однажды из-за плотного расписания консультаций не ела до десяти часов вечера. Внезапно мне стало грустно: «Я работаю, чтобы прокормить себя, но при этом не ем. Если бы я работала в более безопасном месте, было бы точно так? Я не могу есть, когда кто-то рассказывает о своей жизни, но было бы так же грустно, как сейчас, если бы я думала в первую очередь о себе?» Я была подавлена тем, что мысли задержались на прошлом, которое невозможно вернуть.

Еще думала: «Как долго буду так жить? Если продолжу, то это ведь может навредить здоровью? Как кто-то может заботиться о чужом душевном состоянии, если при этом не заботится о себе?» Тогда я беспокоилась о будущем, которое не наступило.

Осознав свое тревожное состояние, я решила, что нужно сделать. В первую очередь пошла в ближайший «Макдоналдс», съела чизбургер и этим приглушила беспокойство ума. Затем добавила в расписание

время на принятия пищи, чтобы избежать лишних мыслей на тему удовлетворения потребностей, тем самым зафиксировав внимание на текущем моменте. Это и значит — пребывать разумом в прошлом, будущем и настоящем.

---

## **Каждый, кто испытывает тревогу и депрессию, посещает больницы и консультационные центры**

Сейчас идет эпоха депрессии и тревоги. Мы живем богаче, чем когда-либо, но в душе все равно опустошены. Чувствуем себя несчастными и, смотря в неопределенное будущее, не можем избавиться от тревоги.

Депрессия и тревога тесно связаны с потерей. Потеря чего-то ценного, такого как роль человека, его статус или убеждения, связана с депрессией, а ожидаемые риски потери в перспективе — с тревогой. Иными словами, депрессия приходит, когда ум заиклен на прошлом, а тревога — когда на будущем. Когда разум охвачен мыслями о прошлых и возможных потерях, мы не живем настоящим, а находимся в депрессии, оставленной прошлым, и испытываем тревогу, посланную будущим.

Конечно, нельзя сказать, что депрессия обязательно приходит из прошлого, а тревога — из будущего. Можно испытать депрессию, даже находясь в насто-