

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Павел Федоренко  
Илья Качай

**БЕЗ**  
**АНТИДЕПРЕССАНТОВ!**

**ИЗБАВЬСЯ**  
**ОТ СТРЕССА,**  
**ТРЕВОГИ**  
**И ПАНИКИ**



**«ВКЛЮЧАЙ» ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 616.85  
ББК 56.12  
Ф33

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Федоренко, Павел.**

Ф33 Без антидепрессантов! Избавься от стресса, тревоги и паники. «Включай» отличное настроение / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 352 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-123152-1

Страдаете от грусти, тоски и уныния?  
Чувствуете усталость и слабость?  
Ощущаете повышенную тревожность и раздражительность?  
Не можете не думать о прошлом?  
Считаете себя никчемным неудачником?  
Мучаетесь от бессонницы и навязчивых состояний?

Эта книга — пошаговое руководство по избавлению от депрессии, тревоги, тоски и уныния. Без антидепрессантов, сеансов у психотерапевтов, постоянной самокритики и мыслительной жвачки.

Быстро. Просто. Эффективно. Вы получите ключи к отличному настроению и счастливой жизни.

**УДК 616.85**  
**ББК 56.12**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-123152-1

© Федоренко П., 2020  
© Качай И., 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение. Век депрессии .....	5
<b>ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ .....</b>	<b>17</b>
Глава 1. Природа депрессии .....	18
Глава 2. Причины и последствия депрессии .....	23
Глава 3. Статистика депрессий .....	30
Глава 4. Самоубийство .....	35
Глава 5. Симптомы депрессии .....	38
Глава 6. Степени выраженности депрессий .....	43
Глава 7. Типы депрессий .....	46
Глава 8. Медикаментозная терапия депрессии .....	55
Глава 9. Психотерапия депрессии .....	60
Глава 10. 15 Мифов о психотерапии депрессии .....	68
Глава 11. 15 Вредных советов: как депрессировать .....	76
<b>ЧАСТЬ II. ПЯТНАДЦАТЬ ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ ДЕПРЕССИИ .....</b>	<b>85</b>
Подготовительный шаг. Измерьте свою депрессию .....	86
Шаг 1. Примите свою депрессию .....	101

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Шаг 2. Сформируйте мотивацию .....	109
Шаг 3. Увеличьте активность .....	113
Шаг 4. Перестаньте жаловаться .....	136
Шаг 5. Выплюньте мыслительную жвачку .....	141
Шаг 6. Меняйте мышление и поведение .....	150
Шаг 7. Нормализуйте сон .....	216
Шаг 8. Занимайтесь релаксацией .....	220
Шаг 9. Дышите животом .....	229
Шаг 10. Практикуйте осознанность .....	236
Шаг 11. Откажитесь от перфекционизма .....	247
Шаг 12. Используйте уверенное поведение .....	266
Шаг 13. Преодолевайте одиночество .....	276
Шаг 14. Улучшайте взаимоотношения .....	281
Шаг 15. Решайте проблемы .....	293
Заключительный шаг. Сохраняйте свои достижения .....	302
Заключение .....	312
Приложения .....	313

# ВВЕДЕНИЕ

## ВЕК ДЕПРЕССИИ

Прошедший XX век специалисты в области психологического здоровья небезосновательно окрестили веком тревоги. Действительно, уровень тревоги за последние несколько десятилетий вырос в разы. Достаточно подробно тема избыточной тревоги и тревожных расстройств и способов их преодоления была раскрыта авторами в книге «15 шагов от паники и страха к свободе и счастью» и в фильме «Век тревожности». Нынешнее же столетие грозит стать веком депрессии, поскольку количество людей, страдающих от самых разных видов расстройств, с каждым годом будет только увеличиваться. Самое удивительное (на первый взгляд) то, что рост количества депрессий никак не связан с объективными показателями качества жизни, которое, согласно многим исследованиям, становится только лучше. Почему так происходит и что с этим делать, как раз и разъясняет данная работа.

### Структура книги

Эта книга — эффективное практическое пошаговое руководство по преодолению депрессии и ее самых разных проявлений, затрагивающих мыслительную, эмоциональную, физиологическую и поведенческую сферы. Книга состоит

из теоретической и практической частей. В первой раскрывается сущность и природа депрессии, ее возможные причины и последствия, предоставляются статистические данные относительно различных проявлений депрессии, описываются частые симптомы депрессии, приводится классификация депрессий, а также рассматриваются различные тонкости медикаментозной и психотерапевтической помощи при депрессии. Вторая часть книги представляет собой систему последовательно выстроенных шагов, воплощение которых в жизнь позволит читателю постепенно снижать уровень своей депрессии. В этом разделе также рассматриваются различные порочные круги, в которых может блуждать человек, страдающий от депрессии, а также предлагаются ключи для выхода из этих порочных кругов безнадежности, самокритики, жалоб, мыслительной жвачки, перфекционизма, жизненных проблем, одиночества и других. Кроме того, книга снабжена множеством схем и таблиц, иллюстрирующих теоретический и практический материал, что облегчает восприятие и помогает лучше воплотить важные принципы в жизнь. В конце книги расположены приложения, содержащие полезные материалы, которые пригодятся вам для регулярного использования в процессе работы над депрессией. Вполне вероятно, что эта книга станет для вас настольной как минимум на восемь недель. По крайней мере, авторам хотелось бы, чтобы вы занимались по ней хотя бы столько.

## Теоретическая основа книги

В основу книги легли ключевые принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной во всем мире

при работе с разными эмоциональными расстройствами. Научно обосновано, что когнитивно-поведенческая психотерапия не менее эффективна в преодолении разных форм и видов депрессии, чем антидепрессанты, а зачастую приводит и к более сильным изменениям биохимических процессов в мозгу. Теоретический фундамент книги составили работы таких выдающихся зарубежных специалистов в области когнитивно-поведенческой психотерапии, как Аарон Бек, Альберт Эллис, Джудит Бек, Роберт Лихи, Артур Фримен, Деннис Гринбергер, Кристин Падески, Рена Бранч, Боб Уиллсон, Лора Смит, Чарльз Эллиотт, Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг, Мишель Скин и другие. Кроме этого, в книге использованы материалы и разработки отечественных представителей когнитивно-поведенческого подхода — наставников и коллег авторов — Дмитрия Викторовича Ковпака, Андрея Геннадьевича Каменюкина, Елены Анатольевны Ромек, Владимира Георгиевича Ромека, Андрея Владимировича Курпатова и некоторых других.

## Кому адресована эта книга?

Как понять, стоит ли вам читать эту книгу?

Книга однозначно принесет вам пользу, если вы:

- ✓ часто испытываете длительную и интенсивную подавленность;
- ✓ ежедневно мучаетесь от грусти, тоски, апатии и уныния;
- ✓ чувствуете усталость, слабость и обессиленность;
- ✓ ощущаете повышенную тревожность или раздражительность;

- ✓ страдаете от избыточного чувства вины;
- ✓ не можете перестать думать о прошлом;
- ✓ постоянно занимаетесь самокритикой и самобичеванием;
- ✓ не испытываете удовольствия от выполнения ранее приятных дел;
- ✓ ощущаете потерю интереса к происходящему вокруг;
- ✓ негативно оцениваете себя, свою текущую жизнь и мир в целом;
- ✓ считаете себя никчемным, бесполезным и беспомощным;
- ✓ ощущаете безнадежность при мыслях о будущем;
- ✓ часто размышляете о смысле жизни и своем предназначении;
- ✓ тяготитесь навязчивыми мыслями о бессмысленности жизни;
- ✓ часто переживаете за свое здоровье и благополучие близких;
- ✓ чувствуете себя одиноким, брошенным и никому не нужным;
- ✓ испытываете проблемы с концентрацией внимания и памятью;
- ✓ страдаете от бессонницы и других проблем со сном;
- ✓ ощущаете снижение или потерю сексуального влечения;
- ✓ замечаете выраженное увеличение или снижение аппетита и веса;
- ✓ мучаетесь от беспричинных болей при отсутствии заболеваний;

- ✓ избегаете общения и совместных действий с другими людьми;
- ✓ злитесь, когда другие люди советуют вам перестать грустить;
- ✓ испытываете сложности с выполнением повседневных занятий;
- ✓ не верите в то, что когда-нибудь сможете преодолеть депрессию.

## Будет ли эта книга полезна читателям без депрессии?

Однозначно — да. И вот почему. Несмотря на то что основной упор сделан на способах преодоления депрессии, книга также будет полезна тем, кто хочет стать более уверенным в себе, наладить отношения с близкими, повысить стрессоустойчивость, научиться осознанно решать проблемы и в целом улучшить качество своей жизни. Вне всякого сомнения, эти навыки пригодятся и тем читателям, которые сейчас находятся в депрессии, но уже на более поздних этапах. Ведь, чтобы снизить степень выраженности депрессии, для начала крайне важно освоить навыки принятия своих негативных чувств, правильно сформировать мотивацию для преодоления депрессии, увеличить активность, перестать жаловаться родным и близким на свою нелегкую жизнь (даже если она и вправду нелегкая), освоить техники релаксации, дыхания и осознанности и только потом планировать более существенные жизненные изменения. Но главное, что **придется изменить, если вы действительно хотите испытать**

**забытые эмоции счастья и радости и вновь обрести смысл и цель жизни, — это вредные привычки негативного мышления и пассивного поведения.** Только в этом случае вы сможете почувствовать себя не как раньше, а значительно лучше, чем прежде, и гораздо лучше, чем просто хорошо.

## Кому не стоит читать эту книгу?

Прямо сейчас выбросьте эту книгу, если вы ждете от авторов «волшебной таблетки», которая раз и навсегда «отпилит» вам вашу депрессию. Первое, что придется осознать, для того чтобы начать путь постепенного избавления от депрессии, — тот факт, что **человек сам является творцом своей жизни и кузнецом своего счастья и несчастья.** Впрочем, типичные заблуждения и иллюзии относительно природы депрессии и путей ее преодоления мы также рассмотрим в этой работе. Так что все же не спешите использовать эту книгу как подпорку под шатающийся шкаф. Мы, конечно, не обидимся, но все-таки лучше попробовать применить представленные здесь техники и приемы в течение хотя бы нескольких недель, чем просто отказываться от того, что действительно способно помочь. Помните, что вы не одиноки в своей проблеме. Но в то же время, не умаляя степень болезненности вашего состояния, мы хотим уверить вас в том, что с этим можно бороться. Поэтому, набравшись терпения и заручившись нашей поддержкой, вы сможете снова почувствовать себя человеком уже через несколько недель. Тем более что первый шаг на пути избавления от депрессии вы уже сделали, взяв эту книгу в свои руки. Надеемся, что она поможет вам со временем взять в руки себя и свою жизнь.

## Практика, практика и еще раз практика

*А теперь мы с небольшими изменениями приведем фрагмент из нашей книги из этой же серии, посвященной пятнадцати шагам к счастливой жизни без тревоги, поскольку информация, которая содержится в данном фрагменте, целиком и полностью отражает главные принципы работы с любыми эмоциональными проблемами, в том числе с депрессией.*

Итак, важно понимать, что данная книга не является «волшебной таблеткой», которая раз и навсегда избавит вас от тех или иных проявлений депрессии. Авторы не обещают гарантированного результата, однако дают гарантию эффективности тех методик, которые вы найдете в этой книге. Но результат будет зависеть только от ваших практических действий, которые позволят вам день за днем ощущать себя лучше.

Стоит четко осознать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является лишь проводником на пути к достижению желаемой цели — счастливой жизни, свободной от различных депрессивных состояний. Из предложенной в книге информации вы со временем сможете извлекать пользу не только в плане работы со своей депрессией, но и для самореализации в различных сферах жизни — здоровье, отношениях, бизнесе, творчестве и прочих.

Постепенно депрессия перестанет быть невыносимой проблемой и явится отправной точкой для счастливой жизни во многих ее проявлениях. Знайте, что вы обязательно получите желаемый результат, но главное — это практика.

**Не существует человека, который придет и избавит вас от вашей депрессии. Только вы сами удерживаете себя в своем состоянии, и только вы сами можете себе помочь!**

## Чему поможет научиться эта книга?

Эта книга содержит научно обоснованные теоретические знания, раскрывающие природу, источники и проявления депрессии, а также включает в себя практические техники, приемы и упражнения, направленные на:

- ✓ выработку нового продуктивного отношения к негативным эмоциям;
- ✓ устранение избыточной жалости к себе и чрезмерной самокритики;
- ✓ преодоление неадаптивного поведения, подпитывающего депрессию;
- ✓ увеличение уровня повседневной жизненной активности;
- ✓ усиление удовольствия и удовлетворения от различных занятий;
- ✓ внедрение продуктивных способов просьб о помощи взамен жалоб;
- ✓ нейтрализацию навязчивых мыслей о прошлом и смысле жизни;
- ✓ изменение искаженного мышления, порождающего депрессию;
- ✓ ослабление негативных эмоций обиды, гнева, вины, стыда и тревоги;
- ✓ ослабление телесных симптомов депрессии, в том числе бессонницы;
- ✓ тренировку способности релаксации напряженных мышц;

- ✓ формирование навыков правильного дыхания;
- ✓ выработку умения осознанного нахождения в настоящем моменте;
- ✓ формирование навыков открытого выражения эмоций и желаний;
- ✓ выработку способности уверенного предъявления требований;
- ✓ развитие стрессоустойчивости в условиях необоснованной критики;
- ✓ формирование навыков решения любых жизненных проблем;
- ✓ формирование новой эффективной жизненной философии.

## Чего вы не найдете в этой книге?

- ✓ Мотивационной накачки и призывов к «исцеляющим» действиям.
- ✓ Лживых историй успеха и неоправданно позитивных спичей.
- ✓ Бессмысленных и надуманных запугиваний.
- ✓ Самоанализа, самокопания и поиска внутренних конфликтов.
- ✓ Поверхностных теорий и гипотез.
- ✓ Сложной и противоречивой информации.
- ✓ Скучных материалов и монотонных упражнений.

## Важные предупреждения

Депрессия создается искаженными мыслями и в то же время заставляет человека использовать эти заезженные пластинки предвзятого и негативного мышления. Неудивительно, что во время чтения этой книги на первых порах, когда у вас еще не появится улучшений, ваш депрессивный разум будет всеми силами противиться излагаемой информации и посылать вам до боли знакомые мысли и лозунги: «Даже не пытайся! У тебя ничего не получится! Это бесполезная трата времени! Брось это гиблое дело!» Парадокс заключается в том, что именно такие негативные мысли и удерживают вас в депрессии. Поэтому просто продолжайте внимательно читать эту книгу и по возможности регулярно выполнять представленные в ней рекомендации. Вы все равно ничего не потеряете, если просто попробуете. А приобрести, вполне возможно, сможете довольно многое. Тем более что работе с негативным депрессивным мышлением посвящена значительная часть данной работы. Но не стоит впадать и в другую крайность, стремясь к максимально быстрому избавлению от депрессии. Не пытайтесь освоить материал как можно скорее. Ключ к победе над депрессией — последовательность в изучении материала и регулярная отработка описанных в книге принципов и приемов на практике.

## Депрессия не пройдет? Депрессия не пройдет!

Перед тем как вы продолжите чтение, мы должны вас предупредить: **ни одна книга по самопомощи, какой бы гениальной она ни была, не сможет заменить вам работу**

**с психотерапевтом.** Правда, нередки и такие случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь описанных в этих книгах техник (при условии, что эти техники эффективны и применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специалистом. Так или иначе, данная книга действительно поможет вам сэкономить весьма существенную сумму, если вы прочитаете ее до обращения к психотерапевту или будете читать ее параллельно с работой с когнитивно-поведенческим терапевтом, поскольку представленная в работе информация позволит вам, по крайней мере, быть в курсе теоретических основ когнитивно-поведенческого подхода и основных принципов работы с депрессией. Мы действительно старались сделать книгу интересной, краткой по подаче, но в то же время емкой по содержанию. И спешим вас заверить, что **она содержит все необходимые техники, которые позволят вам почувствовать себя лучше.** Но это произойдет только в том случае, если вы будете действовать, а не ждать, пока депрессия рассосется сама. Если вы последуете всем нижеприведенным рекомендациям, но абсолютно не ощутите улучшений, если вас посещают стойкие суицидальные мысли и намерения, немедленно обратитесь за помощью к психиатру или психотерапевту! Но мы все же надеемся, что в процессе чтения этой книги мысль «депрессия не пройдет» изменит свое пессимистическое звучание и станет боевым призывом: «Депрессия не пройдет!» Мы твердо убеждены в том, что при правильном подходе от депрессии не останется и следа и что она действительно не пройдет, как не пройдут (в значении «не прокатят») ее коварные и обманчивые трюки. Но обо всем по порядку.