

Любовь Зубкова

Депрессия

Упражнения для улучшения
самочувствия

тесты • практики • схемы • таблицы



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.53
3-91

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock

Зубкова, Любовь Сергеевна.

3-91 Депрессия. Упражнения для улучшения самочувствия / Любовь Зубкова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).

ISBN 978-5-17-187612-8

Депрессия часто ощущается как «я не в силах»: встать с кровати, помыть голову или просто ответить на сообщение. Кажется, что все бессмысленно, радость исчезла и осталась постоянная усталость, а впереди только пустота.

Это пособие поможет почувствовать себя лучше и вернуть интерес к жизни. Вы узнаете о причинах и механизмах депрессии, как она проявляется в мыслях, теле и поведении. Главное средство в борьбе с депрессией — маленькая, но регулярная активность, а не ожидание, когда «само пройдет».

УДК 159.922
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-187612-8

© Зубкова Л. С., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение

Моя подруга Ира ждала меня в кафе. Я увидела ее издали: худенькая, светло-волосая, в синем худи. И конечно, с огромной чашкой капучино перед собой. Мы не виделись около года — в суматохе сложно найти время для встречи. После традиционных объятий и поцелуя в щеку я поинтересовалась, как у нее дела. Оказалось, так себе.

— Да ты знаешь, сложно в последнее время. Я совсем без сил, еле встаю, ничего не хочется. Кажется, скоро на работе заметят, как я халтуру. Страшно. У терапевта была, сдала анализы — все в норме. Вот и сегодня тоже еле заставила себя прийти: хотела отказаться, но неловко было в последний момент все отменять. Не знаю, как дальше выводить это все, устала.

Ира чуть не расплакалась, пока рассказывала. А я все больше начинала подозревать, что подруга говорит о депрессии, хотя сама не замечает этого. Когда я поделилась с ней своими соображениями, она одновременно и удивилась, и расстроилась, и испытала облегчение. Все будто встало на свои места. И конечно, она тут же задала вопрос, который задает почти каждый мой клиент: **«А что же делать?»**

Именно для того, чтобы у вас под рукой всегда были рабочие инструменты, я и написала это пособие. Постаралась ответить максимально подробно — при этом понятным языком и без нагромождения научных теорий.

Писать о депрессии непросто: у большинства людей она проявляется по-разному. Некоторым бывает так плохо, что они с трудом заставляют себя вставать. Другие механически выполняют свои обязанности, но им сложно заботиться о себе. Третьи живут активной жизнью, шутят и выглядят благополучно, но глубоко внутри мучаются от ощущения пустоты и бессмысленности. А раз нет единой картины депрессии, нет и универсального средства.

Поэтому я расскажу о разных способах поддержки, а вы выберете тот, который покажется вам наиболее подходящим. Мы поработаем с вашими действиями, мыслями, чувствами и с образом жизни в целом. Давайте я расскажу, как подобраны упражнения. Их много — чтобы вы могли выбрать те, что вам по душе или кажутся важными. А те, на которые нет сил или которые кажутся «не вашими», отложите. Возможно, они станут актуальны для вас позже.

И последнее, очень важное. Вы заметите, что я не раз буду напоминать: если вам плохо, обратитесь за помощью. При депрессии легко упустить момент, когда она становится опасной для жизни и здоровья. Так часто бывает: депрессия накатывает не за один день, состояние усугубляется постепенно, и человек не успевает заметить, как это происходит. Поэтому, пожалуйста, будьте к себе внимательны и бережны. **При тяжелом состоянии стоит обратиться к врачу или психологу.**

Как устроена книга

Я построила книгу так, чтобы провести вас шаг за шагом — от знакомства с состоянием до конкретных способов самопомощи.

Вот что нас ждет:

Глава 1. Узнаем, что такое депрессия, как она проявляется и почему возникает. Вы увидите, что это не проявление слабости, а реальное состояние со множеством объективных причин — и ни одну из них вы не выбирали осознанно.

Глава 2. Пройдем проверенные тесты на уровень депрессии и тревоги. Это поможет зафиксировать вам точку отсчета, чтобы в дальнейшем замечать даже самые маленькие улучшения. По результатам тестов мы выстроим ваш дальнейший маршрут по книге.

Глава 3. Проведем исследование и узнаем, как депрессия проявляется именно у вас, каким голосом она говорит, из каких эмоций складывается. А также выясним, что может усугублять ваше состояние.

Глава 4. Перейдем к действиям: спланируем и сделаем посильные микрошаги, которые помогут вам постепенно вырваться из оков депрессии и вернуть свою жизнь обратно.

Глава 5. Позаботимся о теле. С помощью маленьких упражнений восстановим базовые физические опоры и полезные привычки. Это поможет улучшить самочувствие и повысить уровень энергии.

Глава 6. Поработаем с мыслями. Вы научитесь замечать и менять негативные мыслительные привычки, которые подпитывают болезнь. Упражнения этого блока потребуют некоторого сосредоточения, поэтому переходите к ним, когда у вас появятся силы.

Глава 7. Освоим навыки осознанности, чтобы не бесконечно спорить с депрессивными мыслями, а научиться управлять своим вниманием и состоянием.

Глава 8. Погрузимся в работу с эмоциями. Будем учиться бережно, с любовью и уважением относиться к своим чувствам. Поработаем с тоской, виной, стыдом, злостью и одиночеством.

Глава 9. Составим план поддержки на случай откатов, чтобы вы всегда были готовы к встрече с депрессией, если она попытается вернуться.

Перед каждым упражнением вы увидите небольшие подсказки, которые помогут понять, подходит ли вам это упражнение в данный момент. Вот как их расшифровать:

1. **Время** — приблизительная длительность выполнения.
2. **Ресурс** — сколько сил и внутренних ресурсов потребует упражнение:
 - — совсем немного, можно попробовать даже в плохой день;
 - — потребуется немного внимания и включенности;
 - — упражнение, требующее глубокой концентрации. Выполняйте его, когда есть силы.
3. **«Подходит, когда...»** — короткая подсказка, в каких случаях упражнение будет особенно полезно.
4. **Хештеги (#)** помогут понять, с чем работает упражнение и в каком формате оно выполняется:
 - #мысли** — работа с депрессивными мыслями;
 - #чувства** — работа с эмоциями, которых при депрессии всегда много (даже если кажется, что вы ничего не чувствуете);

#тело — работа с телом и всем, что его поддерживает;
#действия — конкретные шаги для возвращения к нормальной жизни;
#письменно — потребуется что-то записать или заполнить таблицу;
#арт — используем рисунки, образы или другие творческие формы;
#практика — потребуется предпринять что-то в реальности;
#осознанность — используем навыки управления вниманием и эмоциями;
#контакт — выполнение упражнения связано с другими людьми.

Глава 1. Что такое депрессия

Для начала давайте определимся с терминами. Некоторые считают, что депрессия — это миф, придуманный для оправдания лени и нытья. Другие, напротив, погрузив пару дней, говорят: «Все, у меня депрессия». А если мы спросим врача, он ответит, что депрессия — это диагноз, у которого есть собственный код в Международной классификации болезней. И чтобы заподозрить у себя депрессию, нужно обратить внимание на типичные симптомы.

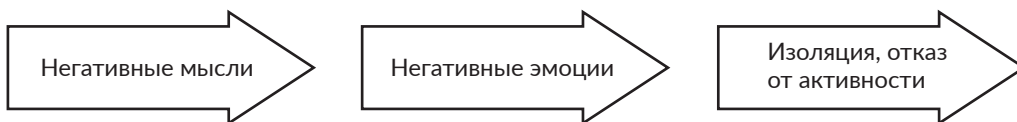
Признаки депрессии

У человека в депрессии обычно наблюдается сочетание определенных мыслей, эмоций, телесных ощущений и особенностей поведения.

- **Мысли.** Негативные представления о себе, своей жизни и будущем, размышления о смерти, которые усиливают тяжелые переживания. Например: «я ничтожество», «ничего хорошего в моей жизни нет и не будет», «я неудачник», «я недостоин любви», «вечно я все порчу», «дальше только хуже».
- **Эмоции.** Подавленность, апатия, уныние, тоска, чувство вины. Иногда — раздражительность и тревога.
- **Телесные симптомы.** Утомляемость, упадок сил, заторможенность, снижение концентрации внимания, боли, нарушения сна и аппетита.
- **Поведение.** Человек все больше отдаляется от других, перестает общаться, отказывается от дел — как повседневных, так и тех, что раньше приносили удовольствие. Может начать употреблять больше алкоголя.

В следующих главах мы поработаем с каждым из этих компонентов. Но вот что важно.

Если внимательно посмотреть на список, станет ясно: все пункты связаны. Негативные мысли влекут за собой тяжелые чувства, которые, в свою очередь, влияют на поведение и приводят к изоляции. Получается замкнутый круг. Человек будто «выключается» из жизни: ничего не хочется, ничего не радует, нет энергии. И самое тяжелое — пропадает мотивация что-либо делать. Все вокруг лишается смысла.



И здесь кроется самая коварная ловушка депрессии. Человек начинает ждать, когда его состояние улучшится:

«Вот отпустит — тогда начну действовать»

Человек ждет, когда появятся силы, чтобы начать действовать. Но силы возвращаются именно через маленькие действия. Поэтому одно из лучших средств против депрессии — хотя бы небольшая, посильная активность.

Чем дольше человек остается в депрессивном состоянии, тем меньше он получает положительных эмоций. Когда мы снижаем активность, удовольствию и даже простому удовлетворению просто неоткуда взяться. В итоге ни мотивации, ни энергии не прибавляется — и состояние усугубляется. В главе 3 мы подробнее разберем, как это проявляется в вашей жизни.

Поэтому один из лучших способов справиться с депрессией — **действие**. Делайте крошечный шаг, не дожидаясь, пока появится желание. Маленькие шаги, вопреки апатии и бессилию, постепенно возвращают к жизни.

Когда вы выберете подходящие вам упражнения, выполняйте их, даже если временами вас будет захватывать чувство безнадежности и захочется все бросить. Напоминайте себе:

активность — ваш главный союзник

Почему возникает депрессия

Дальше я перечислю основные факторы, которые способствуют возникновению депрессии. Их много, и «срабатывают» они далеко не всегда. Поэтому правильнее говорить скорее об уязвимости человека и его способности справиться с нагрузкой.

Например, человек может быть уязвим к депрессии из-за травматичного опыта в детстве. Во взрослом возрасте он сталкивается с сильным стрессом — увольнением, расставанием или переездом. Тогда исходная предрасположенность к депрессии в сочетании со стрессом может привести к возникновению этой болезни.

Какие факторы принято выделять?

1. Биологические:

- генетическая уязвимость к стрессу;
- дисбаланс в работе нейромедиаторов: серотонина, норадреналина и дофамина;

- некоторые заболевания: диабет, сердечно-сосудистые заболевания, инфекции, гормональные нарушения.
- 2. **Психологические** (во многом самые интересные для нас):
 - негативные события, пережитые в детстве (развод родителей, гиперопека или игнорирование, запрет на проявление чувств и многое другое);
 - хронический стресс и трудные жизненные ситуации (потеря работы, развод, переезд, конфликты, смерть близкого);
 - определенный стиль мышления — привычка интерпретировать события в негативном ключе, пессимизм;
 - пережитое физическое, эмоциональное и сексуальное насилие.
- 3. **Образ жизни:**
 - малоподвижность;
 - недостаток дневного света;
 - хронический недосып;
 - несбалансированное питание;
 - одиночество и утрата социальных связей;
 - жизнь в режиме перегрузки.

За последние годы наш образ жизни стремительно менялся, а эволюция тела за ним не успевала. Мы физически не рассчитаны на тот образ жизни, который привыкли вести сегодня. Проще говоря, жизнь нас к этому не готовила.

К тому же все эти факторы переплетены и влияют друг на друга, поэтому сложно найти какого-то одного «виновника» проблемы. Чаще это стечение нескольких причин.

Важно понимать: депрессия — это не ваш осознанный выбор, а результат такого сочетания. На часть факторов мы не можем повлиять — гены и наше прошлое останутся такими, какие есть. Но есть то, что можно изменить: образ жизни и стиль мышления. Именно их мы и будем менять с помощью упражнений, чтобы улучшить ваше самочувствие.

Когда пора обратиться к врачу

Бывает, что вы уже работаете самостоятельно какое-то время, но не чувствуете никаких улучшений, вам все так же пусто и тяжело. В таком случае стоит обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет увидеть, где именно возник сбой, и предложит шаги для решения проблемы.

Немедленно обратиться за помощью необходимо, если ваше состояние ухудшается и появляются мысли о смерти. Врач поможет разобраться в ситуации и подобрать подходящее лечение.

Помните:

депрессия — это состояние, которое можно преодолеть

Глава 2. Есть ли у меня депрессия?

Депрессия у разных людей выглядит по-разному. Кто-то сильно тоскует и часто плачет, кто-то постоянно испытывает раздражение и усталость, другие — пустоту и апатию. Кроме того, пребывая в таком состоянии, бывает сложно оценить, насколько оно тяжелое и как сильно влияет на жизнь. Люди списывают симптомы на усталость, бесхарактерность или «черную полосу». Представленный ниже тест поможет вам лучше понять, что происходит на самом деле.

Важно: ни один тест не может поставить вам диагноз, это делает врач. Тем не менее он поможет оценить выраженность симптомов и понять, на что стоит обратить внимание.

Кроме того, результат теста можно использовать как точку «А»: запишите его сейчас и периодически возвращайтесь к тесту, например раз в неделю. Так вы сможете отслеживать, улучшается ли ваше состояние. Это важно, потому что депрессия умеет «стирать» память: начинает казаться, что плохо было всегда, а небольшие, но значимые улучшения остаются незамеченными. Конкретные цифры помогут не дать депрессии сбить вас с толку.

Если результат окажется высоким, пожалуйста, отнеситесь к этому серьезно. Не нужно паниковать, но стоит обратиться за профессиональной помощью к врачу-психиатру или к квалифицированному психологу.

Опросник на симптомы депрессии PHQ-9¹

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) — короткий опросник для оценки симптомов депрессии. После прохождения вы сможете понять, какие симптомы депрессии у вас выражены сильнее всего, выбрать подходящие упражнения и отслеживать изменения состояния.

Как часто за последние **2 недели** вас беспокоили следующие проблемы?

		Ни разу	Не- сколько дней	Более неде- ли	Почти каждый день
1	Вам не хотелось ничего делать	0	1	2	3
2	У вас было плохое настроение, вы были подавлены или испытывали чувство безысходности	0	1	2	3
3	Вам было трудно заснуть, у вас был прерывистый сон, или вы слишком много спали	0	1	2	3

¹ K. Kroenke, R. L. Spitzer, J. B. W. Williams, 2001.

		Ни разу	Не- сколько дней	Более неде- ли	Почти каждый день
4	Вы были утомлены, или у вас было мало сил	0	1	2	3
5	У вас был плохой аппетит, или вы переедали	0	1	2	3
6	Вы плохо о себе думали: считали себя неудачником/неудачницей, были в себе разочарованы или считали, что подвели свою семью	0	1	2	3
7	Вам было трудно сосредоточиться (например, на чтении газеты или на просмотре телепередач)	0	1	2	3
8	Вы двигались или говорили настолько медленно, что окружающие это замечали? Или, наоборот, вы были настолько суетливы или взбудоражены, что двигались гораздо больше обычного	0	1	2	3
9	Вас посещали мысли о смерти или о том, чтобы причинить себе вред	0	1	2	3

Результаты:

- **0–4** — отсутствие или минимальный уровень депрессии.
- **5–9** — присутствуют симптомы легкой депрессии. Вы можете идти по книге в любом порядке, но я рекомендую начать с главы 3.
- **10–14** — есть умеренные симптомы депрессии. Лучше не начинать со сложного анализа, а обратить внимание на главы 3–5, чтобы исследовать свое состояние, поднять уровень энергии, наладить повседневные привычки. Позже вы сможете подключить работу с мыслями и эмоциями.
- **15–19** — выраженные симптомы депрессии, желательно обратиться к специалисту. Вы также можете использовать пособие как поддержку. Для этого начните с простых упражнений на стабилизацию состояния: «Батарейка» (стр. 12), «Заводим зажигание» (стр. 35), «Разбудить тело» (стр. 40), «Сила шторма» (стр. 66), «Спасательный круг» (стр. 67). «Аптечка первой помощи» (стр. 88).
- **20–27** — выраженные симптомы депрессии, **необходима консультация врача-психиатра.**

Ваш маршрут по книге (если вы набрали 2 или 3 балла по отдельным вопросам):

- **Вопрос 1 — «ничего не радует».** Вам подойдут упражнения: «Архив радости» (стр. 27), «Зажигаем маяки» (стр. 29), «Супермаркет действий» (стр. 30), «Подбираем ключ» (стр. 33), «Пять минут телесного удовольствия» (стр. 45).

- **Вопрос 2 — подавленность, безысходность.** Начните с упражнений «Батарейка» (стр. 12), «Сила шторма» (стр. 66), «Спасательный круг» (стр. 67). Если есть силы на работу с мыслями и чувствами, переходите к «Письму из прошлого» (стр. 83), «Методу Скарлетт О'Хары» (стр. 85) и главе 9 «План поддержки».
- **Вопрос 3 — трудности со сном.** Попробуйте упражнения «Разбудить тело» (стр. 40), «Ванна из света» (стр. 41), «Конструктор сна» (стр. 43).
- **Вопрос 4 — усталость, мало сил.** Начните с «Батарейки» (стр. 12), «Разбудить тело» (стр. 40), «Заводим зажигание» (стр. 35), «Топливо для тела» (стр. 42), «Пять минут телесного удовольствия» (стр. 45). К главе 6 «Мысли» переходите только тогда, когда внутренних ресурсов станет немного больше.
- **Вопрос 5 — аппетит.** Вам подойдет упражнение «Топливо для тела» (стр. 42).
- **Вопрос 6 — чувство вины и самокритика.** Вам помогут упражнения «Хит-парад радио «Депрессия»» (стр. 20), «Разговорник» (стр. 55), «Фильтр вины» (стр. 73), «Пластыри самосострадания» (стр. 75), «Письмо от доброго друга» (стр. 80).
- **Вопрос 7 — сложности с концентрацией.** Обратите внимание на упражнения «Наводим фокус внимания» (стр. 58), «Здесь и сейчас» (стр. 59), «Три точки опоры» (стр. 60), «Движение «под лупой»» (стр. 63), «Метод Скарлетт О'Хары» (стр. 85).
- **Вопрос 8 — замедленность или суетливость.** Начните с упражнений с фокусом на тело: «Поза депрессии» (стр. 17), «Разбудить тело» (стр. 40), «Три точки опоры» (стр. 60), «Движение «под лупой»» (стр. 63). Если суетливость связана с высокой тревогой или чувства накрывают вас волной, переходите к «Силе шторма» (стр. 66) и «Спасательному кругу» (стр. 67).
- **Вопрос 9 — мысли о смерти или желание причинить себе вред.** Начните не с самостоятельных упражнений, а с живой поддержки. Напишите близкому человеку или обратитесь к специалисту. В книге откройте главу 9 «План поддержки» и заполните «Аптечку первой помощи» (стр. 88) и «Мою социальную сеть» (стр. 89).

Депрессия часто сопровождается тревогой. В этом случае к вашему состоянию добавляются постоянное напряжение, ожидание, что вот-вот случится что-то плохое, суетливость и раздражительность, а также «мыслительная жвачка» (когда разные мысли собираются в водоворот). Если вы замечаете у себя такие симптомы, дополнительно пройдите тест на тревогу и подберите подходящие упражнения.

Опросник тревожного расстройства GAD-7²

GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder) — опросник для оценки выраженности симптомов тревоги, который поможет понять и подобрать упражнения для работы с тревожностью.

² R. L. Spitzer, K. Kroenke, J. B. W. Williams, B. Löwe, 2006.