

Предисловие ДЖУДИТ БЕК,
д-ра философии, президента Института когнитивно-
поведенческой терапии Бека

**ВЫЙТИ
ИЗ
ДЕПРЕССИИ
*за 10 шагов***



КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ
ПОДХОД

САЙМОН РЕГО,
д-р психологии
САРА ФЕЙДЕР

ШАГ 3

Определите свои проблемные области

КПТ является целеориентированным методом, но, прежде чем вы сможете поставить перед собой реалистичные, достижимые цели, необходимо определить, какие проблемные области вы хотели бы изменить. Именно это вам предстоит сделать в шаге 3. В этой главе описан ряд общих тем, с которыми сталкиваются люди, находящиеся в депрессии. Мы обсудим способы борьбы с вашим “внутренним критиком”, способы решения основных жизненных проблем, рефрейминг навязчивого негативного мышления и многое другое. Читая эту главу, постарайтесь понять, какие из этих областей вызывают у вас стрессовые и неблагоприятные эмоции и шаблоны поведения. Область, с которой у вас возникает наибольший резонанс, вероятно, будет той, на которой вы захотите сосредоточиться, когда придет время ставить перед собой цели.

Чтобы вы получили представление о том, как Сара боролась со своей депрессией, ниже приводится выдержка из ее личного дневника.

“По утрам я подолгу сплю, а вечером мне бывает трудно уснуть. Получается так, что я либо сплю слишком много, либо сплю недостаточно. Проснувшись утром, я не могу заставить себя выбраться из постели. На меня обрушивается поток мыслей, которые поднимают во мне волну тревоги, но эти мысли слишком оглушительны и внезапны, как лавина, поэтому мне трудно разобраться в них. Я пытаюсь отодвинуть их в глубину своего сознания. Из последних сил я заставляю себя выбраться из постели и приготовить завтрак. Я не хочу принимать душ, поскольку это кажется мне слишком трудным. Тем не менее я заставляю себя принять душ. Почти любое действие кажется мне неправильным и ненужным, но я заставляю себя делать это”.

В этой выдержке из дневника мы явственно замечаем у Сары симптомы депрессии, но она не знает, *что* является их причиной. Лучшее, что можно было бы сделать в данной ситуации, это обратить внимание на мысли, возникающие в голове Сары, чтобы выйти на путь к исцелению, но в этом случае она решила отодвинуть их на задний план своего сознания. С тех пор Сара научилась многому.

По мере вашего ознакомления с материалом этой книги, мы постоянно будем напоминать вам о необходимости обращать внимание на свои мысли и советовать, как это делать. Наша цель заключается в том, чтобы помочь вам оценить эти мысли с объективной точки зрения и увидеть, что они есть, и это — всего лишь *мысли*, чтобы вы могли поработать с ними и начать чувствовать себя лучше. Ведь на самом деле можно чувствовать себя лучше даже в разгар депрессивного эпизода!

В шаге 2 вы узнали, что инструменты когнитивно-поведенческой терапии могут помочь вам достичь некоторого облегчения депрессии. Но прежде чем вы приступите к использованию этих инструментов, следует определить, какие

из ваших основных проблем связаны с депрессией. Это важно сделать, чтобы понимать, на чем следует сосредоточиться, когда приходит ощущение подавленности. Мы действительно собираемся исследовать это, но, возможно, у вас уже есть представление о вашей основной проблеме. Если так, опишите ее здесь.

Каковы ваши основные проблемы

У разных людей, находящихся в депрессии, этот недуг порождается разными проблемными областями. У некоторых депрессия возникает из-за острого чувства одиночества, тогда как у других — в результате переутомления. Очень важно выяснить, какая причина вызывает депрессивный эпизод именно у вас и/или что усугубляет вашу депрессию. Рассмотрим некоторые из типичных факторов.

Внешние факторы

Когда у вас необъяснимое подавленное настроение, бывает нелегко найти его причину. Переживая эпизод депрессии, прежде всего спросите у себя: “Что же такое происходит в моей жизни, из-за чего у меня возникает подавленное настроение?” Иногда депрессия вызывается внешним фактором, который влияет на ваше настроение.

Рассмотрите ситуации, которые привели к возникновению у вас депрессии — сейчас и в прошлом. Анализируя свои мысли и чувства, вы можете выявить какую-то определенную тему, связанную с вашим окружением. Ниже рассмотрены примеры ситуаций, которые могут привести к возникновению у вас депрессии.

- Неудовлетворенность тем, как идут ваши дела на работе, дома или в учебном заведении.
- Предстоящая презентация или аттестация на работе или в учебном заведении.
- Травмирующее событие.
- Размолвка (либо какая-то другая проблема) с близким для вас человеком.
- Значительные изменения в жизни, например развод с супругой (супругом), уход ребенка из дома или смерть близкого для вас человека.

Следует, однако, иметь в виду, что депрессия может также наступить после позитивного, на первый взгляд, события в жизни, например:

- рождение ребенка;
- продвижение по службе;
- окончание учебы;
- возвращение из отпуска;
- праздники или другие важные для вас мероприятия.

Поразмышляйте над тем, какая ситуация или проблема в вашем окружении может серьезно сказаться на вашем настроении. Произошла ли недавно в вашей жизни какая-то серьезная перемена? Происходит ли в вашей жизни что-нибудь такое, что может повлиять на ваше текущее эмоциональное состояние? Депрессия подвержена этим сторонним влияниям, поэтому нужно попытаться выяснить, что это может быть в вашем случае. Что происходит в вашей жизни прямо сейчас, что могло бы спровоцировать депрессию? Напишите здесь об этом.

Внутренние факторы

Вполне возможно, ваша депрессия не обусловлена действием внешних факторов, в том числе из перечисленных выше. Как вам, наверное, известно, в нашей жизни бывают периоды, когда, на первый взгляд, дела идут как нельзя лучше, но вы все равно чувствуете себя подавленным. Рассмотрим такой вариант подробнее.

Чрезмерная самокритичность

Концепция чрезмерной самокритичности относится к категории автоматических мыслей и дисфункционального мышления, которые мы обсуждали в шаге 2. Суть этой проблемы заключается в том, что в каждом из нас скрывается некий “внутренний критик”, который время от времени дает о себе знать, подвергая критическому разбору все, что мы говорим и делаем, и в большинстве случаев оценивая наши слова и поступки негативно. Когда ваш “внутренний критик” становится слишком усердным и начинает полностью овладевать вашими мыслительными процессами, эмоциональные последствия могут оказаться разрушительными. Гиперактивный внутренний критик, безусловно, может способствовать развитию симптомов депрессии.

Умеете ли вы распознавать моменты, когда ваш внутренний критик обращается к вам? Он шепчет: “Ты плохой человек”, “Из-за тебя провалился этот проект” и т.п. Внутренний критик прямо обвиняет вас, когда в вашей жизни что-то идет “не так”. Даже если в вашей жизни все хорошо, или случается какое-то “позитивное” событие, вы не можете сполна насладиться этим, когда ваш внутренний критик делает все для того, чтобы вы видели лишь негативные аспекты своей жизни и свою отрицательную роль в произошедшем.

Первый шаг в борьбе с этим внутренним критиком заключается в том, чтобы каждый раз ловить момент, когда он начинает говорить. Постарайтесь осознать, что является