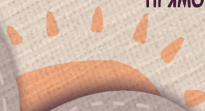


# НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ПРИ ДЕПРЕССИИ:

КАК БЫСТРО ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ, ПОВЫСИТЬ  
МОТИВАЦИЮ И УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ  
ПРЯМО СЕЙЧАС



УИЛЬЯМ ДЖ. КНАУС, ПАТРИЦИЯ ДЖ. РОБИНСОН,  
АЛЕКС КОРБ, ЛИЗА ШАБ, КИРК Д. ШТРОСАЛЬ

**Алекс Корб  
Кирк Д. Штросаль  
Патриция Дж. Робинсон  
Уильям Дж. Кнаус  
Лиза Шаб**

**Набор инструментов при  
депрессии. Как быстро  
поднять настроение, повысить  
мотивацию и улучшить  
самочувствие прямо сейчас**

*Санкт-Петербург*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68687733](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68687733)*

*Набор инструментов при депрессии: как быстро поднять настроение,  
повысить мотивацию и улучшить самочувствие прямо сейчас. / Кнаус*

*У. Дж., Корб А., Робинсон П. Дж., Шаб Л., Штросаль К. Д.: Весь;*

*Санкт-Петербург; 2022*

*ISBN 978-5-9573-3999-1*

**Аннотация**

Современный мир стремительно меняется. Когда-то казавшееся незыблемым мироустройство реформатируется на

глазах. Уверенности в том, каким будет завтрашний день, нет. Одним словом, сейчас у нас достаточно поводов для того, чтобы ощущать тоску, безнадежность и подавленность. Все больше людей начинают испытывать депрессивные эпизоды, и, к сожалению, не все могут найти выход из этого состояния самостоятельно.

Коллектив авторов этой книги познакомит вас с упражнениями, благодаря которым вы сможете сами начать процесс исцеления. Для применения этого «набора первой помощи» вам не понадобится посещать психотерапевта или принимать антидепрессанты. Но если вы чувствуете, что не можете справиться с депрессией самостоятельно, а симптомы заболевания становятся все серьезнее – обязательно обратитесь к врачу.

Вот основные методики, которыми вы овладеете:

- техника «уменьшения» спиралевидного мышления;
- перенастройка эмоциональных паттернов (отказ от депрессивных мыслеформ и замена их на более жизнеутверждающие);
- отслеживание негативных сигналов реактивного разума (той части мыслительного процесса, которая не поддается контролю).

# Содержание

Об авторах	10
Введение	14
Часть 1	17
Глава 1	18
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Уильям Дж. Кнаус,  
Алекс Корб, Патриция  
Дж. Робинсон, Лиза  
Шаб, Кирк Д. Штросаль**  
**Набор инструментов  
при депрессии: как  
быстро поднять  
настроение, повысить  
мотивацию и улучшить  
самочувствие прямо сейчас**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing initial 'P' followed by several loops and a trailing flourish.

Пётр Лисовский

**William J. Knaus, Alex Korb, Patricia J. Robinson, Lisa  
M. Schab, Kirk D. Strosahl**

**The Depression Toolkit: Quick Relief to Improve Mood,  
Increase Motivation, and Feel Better Now**

Перевод с английского *Александры Петровой*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609



© 2022 by William J. Knaus, Alex Korb, Patricia J. Robinson, Lisa M. Schab, and Kirk D. Strosahl

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

## Об авторах

**Уильям Дж. Кнаус, доктор медицинских наук**, является лицензированным психологом с более чем 46-летним клиническим опытом работы с людьми, страдающими от тревоги, депрессии и прокрастинации. Он появлялся в ряде региональных и национальных телевизионных шоу, включая The Today Show, и более чем в ста радиопередачах. Его статьи печатались в национальных журналах, таких как U.S. News & World Report и Good Housekeeping, а также в крупных газетах, таких как Washington Post и Chicago Tribune. Он является одним из первых руководителей постдокторского психотерапевтического тренинга по рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ). Уильям Кнаус является автором или соавтором более двадцати пяти книг, в том числе «Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа»<sup>1</sup>, «Рабочая тетрадь по прокрастинации» и «Когнитивно-поведенческая рабочая тетрадь по депрессии».

**Алекс Корб, доктор наук**, нейробиолог, писатель и тренер. Он изучает мозг и психическое здоровье уже более пятнадцати лет. Получив степень бакалавра в области неврологии в Университете Брауна, Алекс Корб затем стал доктором

---

<sup>1</sup> Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа. – СПб.: ИГ «Весь», 2019.

наук в области неврологии в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (КУЛА). Он является автором книги «Восходящая спираль. Как нейрофизиология помогает справиться с негативом и депрессией – шаг за шагом» и одноименной рабочей тетради. В настоящее время является ассистентом профессора Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе на кафедре психиатрии и биоповеденческих наук. За пределами лаборатории он занимается проведением личных и групповых тренингов, консультаций, устных выступлений и лекций. Он является главным тренером женской команды КУЛА по алтимат фрисби. В качестве хобби Алекс занимается йогой и стендап-комедией.

**Патриция Дж. Робинсон, доктор философии**, является директором по обучению и оценке программ в Mountainview Consulting Group, Inc. Это фирма, которая помогает системам здравоохранения интегрировать службы психологического здоровья в учреждения первичной медико-санитарной помощи. Она является соавтором книг «Реальное изменение поведения в первичной медико-санитарной помощи» и «Осознанность и принятие для преодоления депрессии. Рабочая тетрадь». Изучив психологию первичной медико-санитарной помощи в качестве исследователя, она посвятила свои усилия ее распространению в сельской местности Америки, городских отделениях общественного здравоохранения и военных медицинских учреждениях.

**Лиза Шаб, лицензированный клинический соци-**

**альный работник**, является практикующим психотерапевтом в штате Иллинойс, и автором нескольких книг по самопомощи, в том числе «Рабочей тетради по тревоге для подростков» и издания «Ключ к себе. Повышаем самооценку», а также журналов для подростков, в которых раскрываются психологические проблемы юношеского периода. У нее брали интервью в качестве эксперта на телевизионных станциях Милуоки WTMJ-TV и WISN-TV, а также для статей в New York Times, журналах Scholastic's Choices, Teen Vogue, Psych Central и Your Teen Magazine. Лиза Шаб автор регулярных колонок о молодежи и подростках для Chicago Parent и о здоровых семьях для газет The Sun Newspaper. Она также является членом Национальной ассоциации социальных работников (НАСР).

**Кирк Д. Штротсаль, доктор философии**, является соучредителем терапии принятия и ответственности (ТПО), когнитивно-поведенческого подхода, который получил широкое распространение в сообществах, связанных с психическим здоровьем и злоупотреблением психоактивными веществами. Он является автором книг «Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений» и «Краткосрочные интервенции для радикальных изменений». Кирк Д. Штротсаль предоставляет услуги по обучению и консультированию для Mountainview Consulting Group, Inc. Он является лидером движения за внедрение услуг по охране психического здоровья в первичную меди-

ЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ.

# Введение

В мире наступили тяжелые, неопределенные времена. Стихийные бедствия, сокращение рабочих мест, глобальные пандемии, кажущиеся прежде невозможными (и это не говоря о политических разногласиях, возникших в связи со всеми вышеперечисленными событиями). Одним словом, сейчас у нас достаточно поводов для того, чтобы ощущать тоску, безнадежность и подавленность.

Вероятно, взяв в руки эту книгу, вы хотите избавиться от негатива, навязчивых мыслей о том, что уже никогда не будет лучше, или тяжелого чувства безысходности, вызванного депрессией. Книга может помочь вам почувствовать себя лучше, а главное, понять, что ваши эмоции оправданны. Сейчас очень сложно не думать о том, что ваши действия не смогут изменить мир, что ничего не изменится, но и эти опасения оправданны. Эта книга нужна для того, чтобы помочь вам справиться с этими переживаниями наиболее продуктивно.

Что касается плохих дней... Мы верим, что эта книга может помочь вам. Техники, перечисленные в этом руководстве, позволят вам наконец отдохнуть от депрессивных мыслей и плохого настроения. Вы сможете сосредоточиться на том, чтобы чувствовать себя лучше здесь и сейчас.

Мы собрали самые простые и эффективные упражнения для улучшения ментального состояния от ведущих экспер-

тов в области психического здоровья. Все эти техники основаны на научно подтвержденных методах лечения. Практики, описанные в этой книге, были протестированы и одобрены в исследовательских лабораториях по всему миру и десятилетиями оказывали положительный эффект на многих людей.

Возможно, вы слышали о когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности (АСТ) или в целом о достижениях в области нейронауки.

Если да, то, возможно, у вас есть представление о том, что будет в этой книге. Если нет, не волнуйтесь. Совершенно необязательно знать перечисленные здесь методы лечения, чтобы извлечь максимальную пользу из книги. Мы хотим сосредоточиться на улучшении вашего настроения, научить вас лучше понимать свои мысли и позволить убедиться, что вы живете в гармонии с собой и в соответствии с тем, что действительно для вас важно.

«Набор инструментов» начинается с описания техники уменьшения спиралевидного (или зацикленного) мышления, вызванного депрессией. После освоения этого метода вы сможете начать более сложную работу по управлению своими чувствами. Если вам это под силу, мы рекомендуем проработать книгу от начала до конца. Гораздо легче бороться с депрессией и негативными мыслями, когда вы уже научились минимальному спокойствию и самоконтролю.

Эта книга также предназначена для того, чтобы дать вам

все необходимое в подходящее для вас время. Поэтому не стоит пробовать все техники, если вы уже знаете, что вам нужно. Если вы обнаружите, что, например, упражнение на внимательность принесло пользу, регулярно выполняйте его и переходите к следующей части. Все техники, описанные в этой книге, могут быть использованы по мере необходимости. Они достаточно гибкие, чтобы работать при различных степенях депрессии, любых мыслях и ощущениях, так что не стесняйтесь присоединяться и «отключаться», когда вам удобно. Возможно, если вы оставите книгу на журнальном столике – или в любом другом доступном месте, – она придет вам на помощь в нужный момент.

По мере чтения старайтесь придавать упражнениям и техникам игровой формат. Мы знаем, что это, возможно, тяжело сделать, когда человек испытывает трудности. Но делайте все, что в ваших силах. Если вам кажется, что какая-либо техника не работает, бросайте ее и переходите к чему-то другому. На этих страницах вы в приоритете.

Времена сейчас действительно тяжелые, поэтому просто необходимо найти время, чтобы позаботиться о своем психическом здоровье. Итак... Давайте сделаем глубокий вдох и начнем.

# Часть 1

## Найдите убежище от негативных мыслей

# Часть 1

Найдите убежище  
от негативных мыслей



# Глава 1

## Выбирайте позитивные мысли

### Что нужно знать?

Ход мыслей человека напрямую влияет на его настроение. Один из способов борьбы с депрессией – практика позитивного мышления.

Рассмотрим это утверждение на примере воображаемой ситуации.

Кэмерон только что вернулся домой с работы – он чувствует себя расстроенным и подавленным. Его девушка заметила, что тот не в настроении, и спросила, как прошел день. Кэмерон сказал, что произошло нечто неприятное: он получил награду за свою работу за последний квартал.

Его девушка спросила, почему это его расстроило. Тот ответил, что, по его мнению, не заслуживает этой награды и теперь чувствует давление из-за необходимости ей соответствовать. Затем он добавил, что коллеги из офиса устраивают вечеринку в его честь. Девушка решила, что это должно быть весело, но Кэмерон уточнил, что вечеринка будет в ресторане, который оставил у него плохие воспоминания. Это место – последнее, где он был со своей бывшей девушкой,

прежде чем она порвала с ним.

Подруга сказала, что стоит поехать на вечеринку, несмотря на неприятные воспоминания, но он ответил ей, что это еще не все. Оказалось, директор вручил ему подарочный сертификат в музыкальный магазин, находящийся в соседнем торговом центре. Казалось бы, подарок был подходящий и щедрый, однако Кэмерон напомнил своей девушке, что ненавидит ходить в торговые центры, потому что там шумно и многолюдно.

В конце концов, она сказала ему: «Ситуации сами по себе не могут быть ни негативными, ни позитивными, все зависит только от нашего восприятия. Именно то, как и что мы о них думаем, заставляет нас чувствовать себя определенным образом. Ты чувствуешь себя подавленным, потому что воспринимаешь все только с негативной стороны. Что, если бы ты попытался мыслить более реалистично и по возможности искать положительные стороны? Ты бы почувствовал себя намного лучше». Они поговорили об этом вместе, и Кэмерон решил, что попытается мыслить иначе.

Негативная мысль «Я не заслуживаю награды, теперь я чувствую давление, чтобы соответствовать ей» превратилась в позитивную мысль: «Я доверяю мнению директора. Если он выбрал меня для получения награды, значит, я этого заслуживаю».

Негативная мысль «Я буду чувствовать себя ужасно в этом ресторане из-за плохих воспоминаний» превратилась в по-

зитивную мысль: «Я не могу избежать этого ресторана вечно. Это хороший шанс создать там новые, позитивные воспоминания».

И Кэмерон обнаружил, что, когда он меняет свои мысли с негативных на позитивные, его настроение улучшается.

## **Что нужно делать?**

Перестроить ход наших мыслей, чтобы изменить чувства, звучит просто, но сделать это не всегда легко. Некоторые жизненные ситуации очень трудны, и сложно думать о них в позитивном ключе.

Выберите ситуацию из приведенного ниже списка, а затем напишите негативное утверждение, которое может заставить кого-то чувствовать себя подавленным, а затем позитивное утверждение, которое, наоборот, позволит кому-то испытать счастье.

- ✓ Быть младшим в семье;
- ✓ Быть очень высоким;
- ✓ Пойти на вечеринку;
- ✓ Завести щенка;
- ✓ Быть избранным старостой класса;
- ✓ Школа закрывается из-за плохой погоды;
- ✓ Быть первым, кто выступит со своим устным докладом;
- ✓ Быть единственным ребенком в семье;
- ✓ Быть последним в очереди на американские горки;

✓ Переехать в новый город.

Затем подумайте о чем-то, что произошло с вами на прошлой неделе и чему вы были рады.

Вспомните как можно больше позитивных мыслей, которые возникали у вас в голове и делали вас счастливыми.

Теперь представьте, что по каким-то причинам события на прошлой неделе вызвали у вас подавленное состояние.

Затем сделайте наоборот. Подумайте о чем-то, что произошло с вами на прошлой неделе, из-за чего вы чувствовали себя грустными. Перечислите несколько негативных мыслей, которые возникли у вас в голове и заставили чувствовать себя опустошенными.

Теперь найдите чистый лист бумаги или откройте приложение «Заметки» на своем телефоне и напишите несколько позитивных мыслей, которые могли бы заставить вас чувствовать себя счастливыми.

Помните, что вы можете выбирать и контролировать свои мысли!

# Глава 2

## Дыхание жизни

### Что нужно знать?

Дыхание – это основа вашего существования. Оно контролирует не только ритм вдохов и выдохов, но и частоту сердечных сокращений, мозговые импульсы, температуру кожи и множество других важных биологических функций. Так совпало, что глубокое дыхание помогает подавить систему мозга под названием «бей или беги»<sup>2</sup>, которая является источником негативной энергии для реактивного ума – той части нашего разума, в которой мысли и эмоции могут выходить из-под контроля. Итак, то, что мы называем дыханием животом, на самом деле является полезной физической практикой, которая оптимизирует нервные пути, ответственные за успокоение нервной системы и создание состояния, которое мы можем назвать «мудрым умом». Мудрый ум – это состояние разума, в котором мы можем использовать рациональные и эмоциональные способности так, чтобы они

---

<sup>2</sup> Реакция «бей или беги» – это психологическое состояние, которое активизируется, когда люди сталкиваются с чем-то угрожающим (в ментальном или физическом плане). – *Здесь и далее примеч. пер.*

нам служили и приносили легкость.

Существует буддийский термин для этого типа практики глубокого дыхания – пранаяма, буквально означающий «дыхание жизни». Насколько сильна пранаяма? Исследования показывают, что люди, которые осознают каждый вдох, говорят об улучшении концентрации внимания в реальной жизни, о меньшем количестве мечтаний и блужданий мыслей, а также об уменьшении депрессивного состояния (Левенсон, Штоль, Кинди и Дэвидсон, 2014). Было замечено, что положительный эффект этой дыхательной практики проявляется в течение двух недель!

## **Что нужно делать?**

Удобно сядьте и убедитесь, что одежда не сковывает вас и позволяет глубоко дышать. Примите комфортное положение и закройте глаза на несколько минут. Сосредоточьте внимание на дыхании, не пытайтесь каким-либо образом его изменить. Не торопитесь, вы находитесь в настоящем моменте, нет никаких причин его торопить. Просто позвольте себе вдыхать и выдыхать так, как этого хочет ваше тело.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.