CROSS READS



ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ

Проверенная программа преодоления эмоционального расстройства

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД

CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

Саммари книги «Выйти из депрессии. Проверенная программа преодоления эмоционального расстройства»

«Эксмо»

2023

Коллектив авторов

Саммари книги «Выйти из депрессии. Проверенная программа преодоления эмоционального расстройства» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2023 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-179372-2

Депрессия делает человека беспомощным, лишает радости от жизни и контроля над ней. Чтобы преодолеть это серьезное заболевание, нужно менять сложившиеся из-за эмоционального состояния привычки и обретать новые навыки: от мыслей о себе до общения с другими и реакций на события. Узнайте ключевые правила из программы преодоления депрессии от практикующего психотерапевта Ричарда О'Коннора. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-179372-2

© Коллектив авторов, 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Что нам известно о депрессии 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Коллектив авторов Саммари книги «Выйти из депрессии. Проверенная программа преодоления эмоционального расстройства»

Ричард О'Коннор, психотерапевт с тридцатилетним стажем, долгое время боролся с депрессией. Опираясь на личный опыт, в своей книге он рассматривает различные источники депрессивного расстройства и рассказывает о возможностях реабилитации, а также объясняет причины, по которым, несмотря на терапию, медикаменты и поддержку любящих людей, выйти из состояния депрессии очень трудно.

Главное осложнение на пути к выздоровлению у больных депрессией – это неспособность представить альтернативу нынешнему состоянию. Пациенты знают, как жить в депрессии, их реальность искажается под воздействием пережитого опыта. Депрессия становится набором привычек, моделей поведения, кажущихся единственно возможным вариантом существования.

Ричард О'Коннор предлагает программу для преодоления этого расстройства. Навыки, помогающие избавиться от депрессии, охватывают все сферы жизни. В результате постоянной работы человек продвигается значительно дальше просто выздоровления и приходит к здоровому, удовлетворительному образу жизни.

Что нам известно о депрессии

Депрессия достигла размеров эпидемии. Это постоянно увеличивающееся распространение болезни в ужасающих масштабах. И это не проблема одной Америки или даже стран Запада. Недавнее исследование по сопоставлению заболеваемости депрессией на Тайване, в Пуэрто-Рико и Ливане с другими государствами показало: у каждого последующего поколения наблюдалась тенденция более раннего возникновения депрессии, а риск ее появления в течение жизни продолжает расти. Из общего числа людей, находящихся в глубокой депрессии, 15 % заканчивают жизнь самоубийством.

По экономическим последствиям депрессия уступает только раку и приблизительно равна затратам на болезнь сердца и СПИД, при этом она не демонстрирует тенденции к понижению.

Многие люди не осознают, что болеют депрессией. Несмотря на большую осведомленность населения и выписываемые препараты, депрессия всё равно остается мало диагностируемой. Исследование, демонстрирующее значительное развитие способов лечения, тут же подчеркивает, что множество людей не лечатся вовсе.

Люди стыдятся депрессии, они убеждены, что должны справиться с ней сами, при этом чувствуют себя слабыми и ненормальными. Обычно они просят о помощи не потому, что осознают свое состояние, а потому, что депрессия приводит их к точке жизненного кризиса – проблемам в браке, проблемам с наркотиками или алкоголем, трудностям на работе.

Чаще всего депрессия поражает молодых людей, однако 10 % детей сталкиваются с депрессивным эпизодом до 12 лет, а среди пожилых людей о симптомах депрессии сообщают 20 %.

Суицид, наихудший из исходов депрессии, согласно официальным данным, является десятой по счету самой распространенной причиной смерти в Соединенных Штатах.

Депрессивные расстройства затрагивают человека «в целом»: они влияют на тело, чувства, мысли и поведение. Отличительным признаком депрессии является устойчивое ощущение грусти или пустоты, иногда переживаемое как напряжение или тревога. В жизни не хватает удовольствия. Люди с умеренной депрессией могут уходить в еду, секс, работу, игру, но эти занятия кажутся пустыми; пациенты с более тяжелой депрессией уклоняются от всех видов деятельности, испытывая чрезмерную усталость, напряжение или озлобленность, ощущение собственной непродуктивности, невозможность сконцентрироваться.

Депрессия нередко сопровождается множеством физических симптомов, и ключевым является нарушение сна: трудности с засыпанием или ранние подъемы без ощущения полного восстановления сил. Иногда люди, наоборот, спят очень много, но при этом не чувствуют себя отдохнувшими.

Порой в качестве облегчения от симптомов больные депрессией обращаются к алкоголю и наркотическим веществам. Но все они являются *депрессантами* – то есть дарят временный эффект притупления чувств, однако работают на подавление центральной нервной системы.

Ричард О'Коннор утверждает, что посредством обучения новым моделям мышления, ощущения и действий человек может исправить свое состояние. При первом применении эти новые навыки могут показаться вынужденными и искусственными, но они перейдут в привычку, станут частью личности, заменив старые жизненные паттерны.

Существуют так называемые *депрессивные поведенческие навыки*. Если несколько из них присутствуют в жизни человека, значит, он находится в депрессивном состоянии:

- прокрастинация (если бы у меня было больше времени);
- апатичность (уход от жизни);

• работа до потери сознания;
• неспособность расставлять приоритеты;
• бездумное толкание себя на действие;
• навязчивое и конвульсивное поведение;
• поиск жертвы, насилие и вымещение;
• самоповреждение (например, порезы на руках).

Существуют также депрессивные когнитивные навыки:
• пессимизм;
• негативный разговор с самим собой;
• пассивность;
• избирательное внимание;
• депрессивная логика.

Большое депрессивное расстройство – очень серьезное состояние. Обычно пациент и его семья замечают, что что-то совсем не так, но часто не могут описать этого.

Официальные критерии для диагностирования большого депрессивного расстройства включают **подавленное настроение** или **потерю интереса и удовольствия от обычных видов деятельности** минимум в течение двух недель при наличии четырех из следующих симптомов:

1. Значительная потеря в весе, не вызванная диетой;
2. Набор веса или изменения в аппетите.
3. Бессонница или гиперсомния (слишком много сна) почти ежедневно.
4. Снижение или повышение уровня активности.
5. Усталость, утрата энергии.
6. Чувство бесполезности или необоснованной вины.
7. Сниженная способность мыслить, концентрироваться или принимать решения.
8. Повторяющиеся мысли о смерти или о суициде, фантазии о самоубийстве, суицидальные намерения или попытки.

Большое депрессивное расстройство – это состояние острого кризиса, но существует еще **дистимическое расстройство** – это продолжительное заболевание. Обязательный критерий для диагностирования дистимии – это подавленное настроение большую часть дня в большинство дней минимум в течение двух лет. Кроме того, наряду с депрессивным настроением должно наблюдаться не менее двух симптомов из перечисленных ниже:

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.