

Любовь Зубкова

депрессия

упражнения для улучшения
самочувствия



тесты • практики • терапия • таблицы

Психология. Практика

Любовь Зубкова

**Депрессия. Упражнения для
улучшения самочувствия**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.922
ББК 88.53

Зубкова Л. С.

Депрессия. Упражнения для улучшения самочувствия /
Л. С. Зубкова — «Издательство АСТ», 2026 — (Психология.
Практика)

ISBN 978-5-17-173752-8

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 978-5-17-173752-8

© Зубкова Л. С., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Любовь Зубкова
Депрессия. Упражнения для
улучшения самочувствия

© Зубкова Л. С., текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Введение

Моя подруга Ира ждала меня в кафе. Я увидела ее издали: худенькая, светловолосая, 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 вывозить 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.

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.