

# ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1.</b>	Що таке депресія? .....	9
<b>РОЗДІЛ 2.</b>	Депресивний розум .....	44
<b>РОЗДІЛ 3.</b>	«Нічого не виходить»: як подолати відчуття безнадії .....	78
<b>РОЗДІЛ 4.</b>	«Я — невдаха»: як впоратися із самокритикою .....	104
<b>РОЗДІЛ 5.</b>	«Терпіти не можу робити помилки»: як почуватися «досить добре» .....	135
<b>РОЗДІЛ 6.</b>	«Не можу змусити себе нічого робити»: як створити мотивацію .....	171
<b>РОЗДІЛ 7.</b>	«Я просто не можу визначитися»: як подолати свою нерішучість .....	193
<b>РОЗДІЛ 8.</b>	«Я продовжую постійно про це думати»: як впоратися з румінаціями .....	224
<b>РОЗДІЛ 9.</b>	«Я просто тягар»: як зробити так, щоб дружні стосунки давали більше задоволення .....	248
<b>РОЗДІЛ 10.</b>	«Не терплю бути один»: як подолати самотність .....	269
<b>РОЗДІЛ 11.</b>	«Мої стосунки руйнуються»: як реанімувати близькі відносини .....	291

<b>РОЗДІЛ 12.</b> «Тепер, коли мені стало краще, як зберегти такий стан?»: як попередити рецидив .....	326
<b>РОЗДІЛ 13.</b> Думки наостанок .....	346
<b>ДОДАТОК 1.</b> Консервативні методи лікування депресії ....	351
<b>ДОДАТОК 2.</b> Джерела подальшого лікування .....	365
Подяки .....	369
Про автора .....	371
Примітки .....	372

## ЩО ТАКЕ ДЕПРЕСІЯ?

«**В**се здається таким безнадійним, — сказала Карен. Вона подивилась на свої руки, і сльози покотилися з її очей. — Мені важко вставати вранці. Я заводжу будильник, але не можу підвестися з ліжка. Варто мені подумати про роботу, як моє серце стискається. Я з жахом чекаю ранку. Мені більше немає чого чекати від життя».

Щоранку, прокидаючись, Карен відчувала непереборний смуток. Вона на самоті лежала в ліжку, розмірковуючи про те, наскільки поганим є її життя. «*Що зі мною не так? Чому в мене все не як у людей?*» — ці думки наповнювали її голову і змушували думати про відсутність сенсу в житті. Ще до світанку вона починала ще один день у стражданнях. «Я плачу без жодної причини, — розповідала вона мені. — Мені просто хочеться заснути і більше не прокинутися».

Карен уперше прийшла до мене на сеанс, коли їй було 32 роки. Вона вже більше року тому розійшлася з Гері — і через декілька місяців мало відбутися розлучення. Їхній шлюб розпочався чотири роки тому

з невдач: Гері був владним, ігнорував почуття Карен і критикував майже все, що вона робила. Вона сказала мені, майже вибачаючись: «Я намагалася бути хорошою дружиною». Потім вона додала на свій захист: «Я весь час працювала і не завжди встигала господарювати так, як хотів Гері». Він називав її безвідповідальною, лінивою та безтурботною. Якщо була спроба опору з її боку, він принижував дружину ще більше. Ніщо не було для Гері досить хорошим. Він відчував свою перевагу. А Карен відчувала себе роздавленою.

Спочатку вона покладала на шлюб великі надії. Гері здавався впевненим у собі, відповідальним чоловіком, якого є за що поважати. «Побачення були ідеальними, — ділилася Карен. — Я пам'ятаю, як він дарував мені квіти, водив у гарні ресторани та робив компліменти». Вона опустила очі: «Але здається, що це було давним-давно». Карен зрозуміла, що робить помилку, ще за тиждень до весілля: Гері постійно критикував її і навіть сказав, що не впевнений, що хоче з нею одружитися. Але вона не могла все скасувати, адже на весілля запросили дуже багато гостей.

Пристрасть швидко зійшла нанівець у перший же рік. У шлюбі було мало тепла, мало прихильності та дуже мало сексу. Гері приходив додому пізно, іноді напідпитку. Він говорив, що вечеряв із діловими партнерами. Зрештою Карен почала підозрювати його у зраді, але вона не мала доказів. Вони лаялися майже з будь-якого приводу: через домашні обов'язки, покупки, планування справ. Хай там що, Карен намагалася заперечити: «Я також працюю». Але Гері стояв на своєму.

А потім, через три роки, він сказав Карен, що хоче від неї піти. На роботі він познайомився з жінкою — менеджером із продажу в одній компанії. «Інша жінка» була розлучена і мала п'ятирічного сина. Гері зустрічався з нею після роботи вже декілька місяців. «Вона мене розуміє. Вона мені більше підходить, — сказав він. — Я дійсно хочу розлучитися».

Карен була вражена до глибини душі. Вона ненавиділа Гері за зраду та брехню. Але водночас звинувачувала себе: «Якби я була більш привабливою та цікавою, він би мене не зраджував. Я не можу навіть утримати чоловіка!». Тепер вона відчувала, що в неї нічого не залишилося, час грав проти неї, і вона була зовсім одна. «Я втратила зв'язок зі своїми друзями, — розповідала вона мені. — Я завжди сиділа вечорами вдома і чекала Гері. До заміжжя я постійно бачилася з друзями. Тепер у мене немає нічого».

Карен втратила інтерес і до інших речей: «Раніше я ходила на фітнес. Це надавало мені сил і змушувало пишатися собою. Але я кинула заняття понад рік тому». Вона їла шкідливу їжу «для підняття настрою», тому що їжа на декілька хвилин змушувала її почуватися трохи краще, але Карен втратила контроль і набрала вагу. «Подивіться на мене, — казала вона. — Кому я така потрібна?».

Я попросив Карен описати картину її депресії. «Я відчуваюся так, ніби лежу на ліжку в порожній кімнаті із закритими шторами, — сказала вона. — Я зовсім одна, і я плачу». Вона зустрілася зі мною поглядом і відвела очі убік: «Саме таким і буде моє життя. Я назавжди залишусь сама».