

# Зміст

Подяки .....	8
<b>Розділ 1</b>	
Змішані тривога і депресія: як ДПТ може вам допомогти .....	10
<b>Розділ 2</b>	
Діалектика тривоги і депресії .....	35
<b>Розділ 3</b>	
Заперечення вашого права на почуття .....	92
<b>Розділ 4</b>	
Мабуть, зі мною щось не так .....	114
<b>Розділ 5</b>	
Творення сенсу .....	128
<b>Розділ 6</b>	
Навички усвідомленості .....	167

---

<b>Розділ 7</b>	
Регулювання емоцій .....	205
<b>Розділ 8</b>	
Навички стресостійкості .....	284
<b>Розділ 9</b>	
Навички стратегічної поведінки .....	325
Симптоми і методи лікування .....	377
Робочі аркуші ДПТ .....	384
Список літератури .....	410

## Розділ 1

---

# *Змішані тривога і депресія: як ДПТ може вам допомогти*

Депресія — це коли бракує енергії навіть для того, щоб просто рухатися. Ви втратили ініціативу, здатність і бажання братися за якусь діяльність. Ви хочете зробити ці справи, щоб виконати свої обов'язки, але це вимагає величезних зусиль. Ви ніби пробираєтеся крізь густу багнюку, просто щоб залишатися мобільним, просто щоб зробити те, що раніше не вимагало багато енергії чи зусиль. А зусилля, необхідні зараз для того, щоб просто *жити*, просто виконувати основні життєві завдання, вимагають набагато більше енергії, ніж будь-коли раніше. Але це ще не все. Окрім депресії, ви також відчуваєте тривогу. Ви ставите під сумнів кожен свій крок: а раптом станеться щось погане? Може, ви пропустите щось важливе. Ваші м'язи напружуються, ніби ось-ось має відбутися якась катастрофа. У вас немає енергії, щоб щось *робити*, але, здається, є безмежна енергія, щоб відчувати паніку, страх, мати негативні очікування щодо майбутнього і відчуття, що ваш світ, яким ви знали його раніше, змінився.

## Якщо їх змішати

Якщо ви відчуваєтеся так, то, найімовірніше, у вас *змішані тривога і депресія* — не лише депресія і не лише тривога. У вас є і те й інше одночасно. Раніше ми називали це «ажитованою депресією», маючи на увазі втрату енергії та ініціативи, але зі значним стресом і тривогою. Це те, що професіонали називають *коморбідною депресією і тривогою*, коли у вас є обидва розлади одночасно.

І депресію, і тривожний розлад можна легко сплутати саме тому, що вони мають багато спільних симптомів: ви відчуваєте страх перед майбутнім, ваші очікування та сподівання негативні, це призводить до поведінкового паралічу (вам важко приймати рішення, все дається з великими зусиллями, і ви нічого не хочете робити), а також до суттєвої втрати впевненості в собі. «Зі мною щось не так», — думаєте ви, і хоча ви не зовсім упевнені, що саме, але знаєте, що проблема *у вас самих* (навіть якщо навколо також є значні проблеми, які вас турбують).

Змішана з тривогою депресія особливо болісна, адже вона постійно впливає на ваші емоції, змушуючи вас менше реагувати на середовище й поточні події, що відбуваються довкола вас. Вона відчужує вас від інших, позбавляє задоволення і радості від повсякденного життя і збиває з пантелику, оскільки, здається, змінює правила життя, яких ви раніше дотримувалися.

На щастя, на ваш емоційний біль є відповідь. Вона має назву *діалектична поведінкова терапія* (ДПТ), і ця книжка пояснить, як змусити її працювати на вас. Чи підходить вам ця книга, якщо у вас лише тривога, але не депресія або лише депресія, але не тривога? ДПТ може бути корисною для лікування обох станів окремо, але вона є особливо потужним набором стратегій для використання людьми, які мають змішані симптоми, тому що вправи і процедури можуть убити двох зайців одним пострілом. ДПТ призначена для людей,

які втратили надію і відчуття сенсу життя, які сумніваються у власній здатності впливати на свій світ, які вважають свої емоції нестерпними і які намагаються втекти від важливих аспектів життя, уникнути їх. Коротше кажучи, ДПТ є надзвичайно корисною для людей, які одночасно потерпають як від тривожного розладу, так і від депресії.

Як можна мати два таких різних розлади одночасно? Фахівці з психічного здоров'я вважають, що тривожний і депресивний розлади — це дві різні класифікації, два різних і швидше не пов'язаних між собою набори проблем. Насправді існують навіть різні ліки, призначені для лікування кожного розладу. Є кілька класів антидепресантів, призначених для лікування депресії або розладів настрою, і різні класи ліків для лікування тривожних розладів. Ми звикли, що традиційна медицина лікує наші хвороби саме так, і було б добре, якби ваші емоційні проблеми можна було скласти в одну маленьку акуратну коробочку, з єдиною стратегією, призначеною для подолання одного набору проблем, які у вас виникли. Але подумайте про медицину і фізичні проблеми. Чи можливо мати одночасно проблеми з попереком і головний біль? Звісно, так, і це нічим не відрізняється від емоційних або психологічних проблем. Насправді, ми знаємо, що тривала тривога збільшує ймовірність розвитку депресії, а тривала депресія змушує людей відчувати тривогу (Meichenbaum 1996). Нещодавня заява Міжнародної консенсусної групи з питань депресії та тривоги чітко вказує на високу *коморбідність* (змішаність) природи обох розладів, особливо найпоширенішого тривожного розладу (генералізованого тривожного розладу) та депресії (Ballenger et al. 2001). Змішаний тривожний і депресивний розлад може бути більш поширеним серед молодих пацієнтів і менш поширеним серед пацієнтів старшого віку (Colenda et al. 2002).