

Содержание

Благодарности	15
Об авторах	16
Предисловие: смена иллюзий на действия	17
ВВЕДЕНИЕ. Осознанный подход к депрессии	19
Новое представление о депрессии	20
Метод терапии принятия и ответственности	22
Осознанность и депрессия	23
Пригодность данного метода терапии	24
Мантра: принять, выбрать и действовать	25
Принятие неопределенности изменений	26
Как организована эта книга	27
Как пользоваться этой книгой	29
Обращение к посторонней помощи	30
Небольшая история	31
От издательства	32
Часть 1. Подготовка к радикальному изменению	33
ГЛАВА 1. Новые представления о депрессии	37
Пять современных представлений о депрессии	40
Депрессия с точки зрения терапии принятия и ответственности	41
Депрессия с точки зрения осознанности	44
Депрессия с точки зрения самосострадания	46
Депрессия с точки зрения позитивной психологии	47
Депрессия с точки зрения неврологии	48
Новая жизнь в сочетании разных представлений о депрессии	53
Потеря внимания и соблюдение правил	54
Избегание способствует депрессии	54
Депрессивное поведение формирует депрессивное настроение	56

Недостатки биомедицинского представления о депрессии	57
Является ли депрессия биологическим заболеванием?	58
Является ли депрессия результатом химического дисбаланса?	58
Является ли медикаментозное лечение депрессии самым лучшим?	59
Действуют ли лекарства быстрее?	60
Какова настоящая роль лекарств?	61
Смена иллюзий на действия	62
ГЛАВА 2. Уязвимость человека к депрессии	65
Преодоление совпадающих жизненных стрессов и повседневных хлопот	68
Совладание с потерей межличностных отношений	70
Совладание с травмой	71
Варианты выбора образа жизни и депрессия	72
Факторы, инициирующие депрессию, — рискованное дело	75
Соблюдать правила огнеопасно	77
Каким образом язык контролирует поведение	78
Поведение, регулируемое правилами	79
Соблюдение правил и жизнь на автопилоте	82
Избегание огнеопасно	85
Почему избегание не действует	85
Осознанное преодоление депрессии: смелое воображение	88
ГЛАВА 3. Все дело в применимости	93
Четыре краеугольных камня здоровья	94
Применимость: Немезида соблюдения правил	100
Неразрывная связь применимости с ценностями	102
Применимость имеет отношение к результатам, а не обещаниям	102
Применимость как мерило в повседневной жизни	104
Точка выбора: краткое облегчение, долгая печаль	106
Результаты, достигнутые Джуди	114
Путь Джуди к живой жизни	117
Употребление применимости в качестве жизненной мантры	117

ГЛАВА 4. Представление об уме и осознанности	123
Добро пожаловать в ваш ум!	125
Два режима функционирования ума	130
Реактивный ум	130
Мудрый ум	132
Мудрый ум и психологическая гибкость	134
Осознание	134
Открытость	136
Причастность	137
Пять граней осознанности	138
Цели для практики осознанности	147
Формула коренного изменения	148
Часть 2. Девять осознанных шагов для преодоления депрессии	151
ГЛАВА 5. Шаг 1. Найти свой истинный север	155
Каковы ценности?	156
Неврологическое примечание: ценности, по существу, создают позитивную мотивацию	158
На холостом ходу	159
Каким образом ценности теряются в жизненной суматохе	161
Ценности и депрессия	162
Путь Эми к живой жизни	176
Тренировка мозга в направлении на истинный север	177
Напоминание: будьте снисходительны к себе	180
ГЛАВА 6. Шаг 2. Воспользоваться настоящим моментом в качестве отправного	183
О важности обращать внимание	184
Неврологическое примечание: непрерывность внимания	185
Три точки зрения на переживание	187
Умение быть наблюдателем	189
Простое сознание	194
Тренировка мозга для укрепления внутреннего наблюдателя	200

ГЛАВА 7. Шаг 3. Практиковать неосуждающее принятие	213
Принятие как альтернатива эмоциональному избеганию	216
Неврологические примечания: распознавание эмоций — основной навык осознанности	218
Что можно изменить	223
Что следует принять	224
Привитие эмоциональной устойчивости	226
Описывайте то, что вы видите	227
Быть свидетелем	228
Упорядочение мгновенных оценок и склонностей к действиям	232
Готовность как альтернатива поведенческому избеганию	233
Путь Билла к живой жизни	238
Тренировка мозга для эмоционального принятия	238
ГЛАВА 8. Шаг 4. Отрешиться и отпустить	245
Отрешенность и святилище мудрого ума	247
Неврологические примечания: отрешенность — эффективная стратегия регуляции эмоций	249
Прилипчивые мысли	250
Свойства прилипчивых мыслей	252
Поставьте свой реактивный ум в угол	260
Тренировка мозга для укрепления отрешенности	265
ГЛАВА 9. Шаг 5. Не верить своим основаниям	269
Предоставление оснований	272
Неврологические примечания: ошибки в основанном на эмоциях причинно-следственном мышлении	274
Трудности, связанные с предоставлением оснований	277
Иллюзия причины и следствия	278
Основания — общественные создания	279
Основания легко программируются	279
Миф об эмоциях как основаниях	281
Четыре ядовитые пилюли для предоставления нравственных оснований	284

Верно или неверно	285
Хорошо или плохо	286
Справедливо или несправедливо	286
Ответственность или вина	287
Тренировка мозга, чтобы не придавать основаниям особого значения	288
ГЛАВА 10. Шаг 6. Не придавать значения своей истории	293
Самоистории как чрезмерное предоставление оснований	295
Неврологические примечания: нейронные проводящие пути поддерживают позитивные и негативные истории	296
Механизм действия самоисторий	298
Эффект “правдоподобности”	299
Истина не оторвана от реальности	299
Затруднения в связи с историями	300
Руминация и подавление воспоминаний	301
Выявление своего рассказчика	301
Результаты, достигнутые Кевином	305
Путь Рут к живой жизни	318
Тренировка мозга для экспериментирования с историями	319
ГЛАВА 11. Шаг 7. Рывок. Практиковать самосострадание	327
В чем состоит самосострадание	329
Преимущества самосострадания	329
Неврологические примечания: самосострадание регулирует тягостные эмоции	331
Результаты, достигнутые Джоан	336
Способы культивирования самосострадания	337
Упражнение в доброжелательности к себе	337
Ослабление самоосуждения	344
Установление связи с общей человечностью	350
Средний путь	354
Путь Джоан к живой жизни	357
Упражнения в самосострадании для тренировки мозга	358

ГЛАВА 12. Шаг 8. Жить с воззрением и намерением	365
Что означает воззрение на жизнь	367
Неврологические примечания: воображение — самый сложный вид деятельности головного мозга	369
Опыт Рут в качестве примера	375
Исходя из своего воззрения на жизнь	377
Результаты, достигнутые Рут	380
Культивирование намерения	382
Опыт сохранения наилучших намерений Рут	385
Тренировка мозга для формирования воззрений и намерений	387
ГЛАВА 13. Шаг 9. Давать себе обещания и сдерживать их	393
Неврологические примечания: выбор, свобода воли и свобода запрета	396
Сила выбора	398
Выбор зарождается в мудром уме	399
Выбор коренится в ценностях	400
Выбор — это процесс, а не результат	402
Наш выбор неидеален	402
Выбор не дает свободный пропуск!	403
Препятствия, скрывающиеся за сдерживанием обещаний	403
Мне не хватает уверенности в себе	404
Мне требуется справедливость, чтобы продолжать жить дальше	404
Я растратил(а) попусту свою жизнь	405
Когда обещания нарушаются	406
Неспособность в сравнении с неготовностью выполнить обещание	406
Возможность дать себе еще одно обещание	408
Нарушенные обещания как возможности	409
Путь Люка к живой жизни	409
Тренировка мозга для сдерживания обещаний	411

Часть 3. Создание жизни, которой хотелось бы жить	417
ГЛАВА 14. Содействие позитивности и предотвращение рецидивов	421
Позитивность находит отклик в душе	423
Гедоническое и эвдемоническое удовольствие	424
Анатомия позитивности	425
Принцип эмоциональной инерции	427
Наслаждение повседневной жизнью	429
Указатели на изменения в жизни	437
Будьте находчивы в достижении целей SMART	438
Создавайте поведенческое намерение	439
Учитесь понемногу	440
Развивайте ориентиры	440
На всякий случай: позитивность как средство защиты от рецидива	441
Построение защитного щита от депрессии	444
Путь Энди к живой жизни	450
Перспективы на будущее	451
Доступность дополнительного лечения и поддерживающих ресурсов	453
Программы лечения через Интернет	453
Мобильные приложения	454
Общие приложения для терапии принятия и ответственности	454
Приложения для развития осознанности	455
Приложения для совладания с депрессией	455
Обращение за профессиональной помощью	455
Достижение социальной поддержки	456
Поиск надежной поддержки	457
Поиск партнера по жизнеспособности	458
Список литературы	461