

# Введение



В мире наступили тяжелые, неопределенные времена. Стихийные бедствия, сокращение рабочих мест, глобальные пандемии, кажущиеся прежде невозможными (и это не говоря о политических разногласиях, возникших в связи со всеми вышеперечисленными событиями). Одним словом, сейчас у нас достаточно поводов для того, чтобы ощущать тоску, безнадежность и подавленность.

Вероятно, взяв в руки эту книгу, вы хотите избавиться от негатива, навязчивых мыслей о том, что уже никогда не будет лучше, или тяжелого чувства безысходности, вызванного депрессией. Книга может помочь вам почувствовать себя лучше, а главное, понять, что ваши эмоции оправданны. Сейчас очень сложно не думать о том, что ваши действия не смогут изменить мир, что ничего не изменится, но и эти опасения оправданны. Эта книга нужна для того, чтобы помочь вам справиться с этими переживаниями наиболее продуктивно.

Что касается плохих дней... Мы верим, что эта книга может помочь вам. Техники, перечисленные в этом руководстве, позволят вам наконец отдохнуть от депрессивных мыслей и плохого настроения. Вы сможете сосредоточиться на том, чтобы чувствовать себя лучше здесь и сейчас.

Мы собрали самые простые и эффективные упражнения для улучшения ментального состояния от ведущих экспертов в области психического здоровья. Все эти техники основаны на научно подтвержденных методах лечения. Практики, описанные в этой книге, были протестированы и одобрены в исследовательских лабораториях по всему миру и десятилетиями оказывали положительный эффект на многих людей.

Возможно, вы слышали о когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности (АСТ) или в целом о достижениях в области нейронауки.

Если да, то, возможно, у вас есть представление о том, что будет в этой книге. Если нет, не волнуйтесь. Совершенно необязательно знать перечисленные здесь методы лечения, чтобы извлечь максимальную пользу из книги. Мы хотим сосредоточиться на улучшении вашего настроения, научить вас лучше понимать свои мысли и позволить убедиться, что вы живете в гармонии с собой

и в соответствии с тем, что действительно для вас важно.

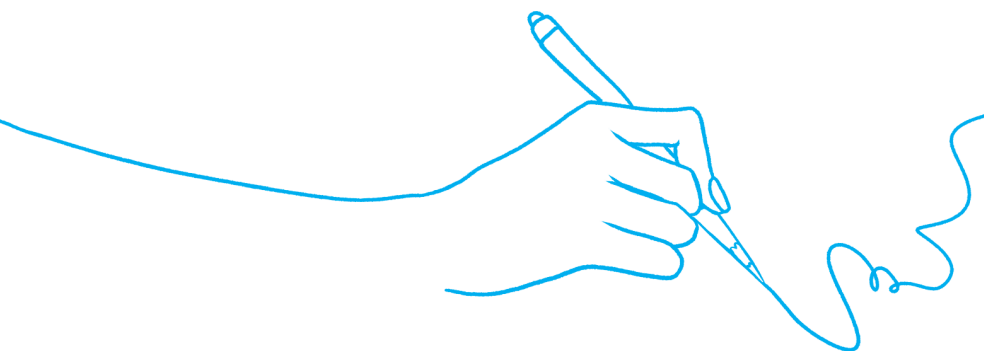
«Набор инструментов» начинается с описания техники уменьшения спиралевидного (или зацикленного) мышления, вызванного депрессией. После освоения этого метода вы сможете начать более сложную работу по управлению своими чувствами. Если вам это под силу, мы рекомендуем проработать книгу от начала до конца. Гораздо легче бороться с депрессией и негативными мыслями, когда вы уже научились минимальному спокойствию и самоконтролю.

Эта книга также предназначена для того, чтобы дать вам все необходимое в подходящее для вас время. Поэтому не стоит пробовать все техники, если вы уже знаете, что вам нужно. Если вы обнаружите, что, например, упражнение на внимательность принесло пользу, регулярно выполняйте его и переходите к следующей части. Все техники, описанные в этой книге, могут быть использованы по мере необходимости. Они достаточно гибкие, чтобы работать при различных степенях депрессии, любых мыслях и ощущениях, так что не стесняйтесь присоединяться и «отключаться», когда вам удобно. Возможно, если вы оставите книгу на журнальном столике — или в любом другом доступном месте, — она придет вам на помощь в нужный момент.

## Набор инструментов при депрессии

По мере чтения старайтесь придавать упражнениям и техникам игровой формат. Мы знаем, что это, возможно, тяжело сделать, когда человек испытывает трудности. Но делайте все, что в ваших силах. Если вам кажется, что какая-либо техника не работает, бросайте ее и переходите к чему-то другому. На этих страницах вы в приоритете.

Времена сейчас действительно тяжелые, поэтому просто необходимо найти время, чтобы позаботиться о своем психическом здоровье. Итак... Давайте сделаем глубокий вдох и начнем.



# Часть 1

Найдите убежище  
от негативных мыслей





# Глава 1

## Выбирайте позитивные мысли



### Что нужно знать?

Ход мыслей человека напрямую влияет на его настроение. Один из способов борьбы с депрессией — практика позитивного мышления.

Рассмотрим это утверждение на примере воображаемой ситуации.

Кэмерон только что вернулся домой с работы — он чувствует себя расстроенным и подавленным. Его девушка заметила, что тот не в настроении, и спросила, как прошел день. Кэмерон сказал, что произошло нечто неприятное: он получил награду за свою работу за последний квартал.

Его девушка спросила, почему это его расстроило. Тот ответил, что, по его мнению, не заслуживает этой награды и теперь

чувствует давление из-за необходимости ей соответствовать. Затем он добавил, что коллеги из офиса устраивают вечеринку в его честь. Девушка решила, что это должно быть весело, но Кэмерон уточнил, что вечеринка будет в ресторане, который оставил у него плохие воспоминания. Это место — последнее, где он был со своей бывшей девушкой, прежде чем она порвала с ним.

Подруга сказала, что стоит поехать на вечеринку, несмотря на неприятные воспоминания, но он ответил ей, что это еще не все. Оказалось, директор вручил ему подарочный сертификат в музыкальный магазин, находящийся в соседнем торговом центре. Казалось бы, подарок был подходящий и щедрый, однако Кэмерон напомнил своей девушке, что ненавидит ходить в торговые центры, потому что там шумно и многолюдно.

В конце концов, она сказала ему: «Ситуации сами по себе не могут быть ни негативными, ни позитивными, все зависит только от нашего восприятия. Именно то, как и что мы о них думаем, заставляет нас чувствовать себя определенным образом. Ты чувствуешь себя подавленным, потому что воспринимаешь все только с негативной стороны. Что, если бы ты попытался мыслить более реалистично и по возможности искать положительные стороны? Ты бы почувствовал себя намного



лучше». Они поговорили об этом вместе, и Кэмерон решил, что попытается мыслить иначе.

Негативная мысль «Я не заслуживаю награды, теперь я чувствую давление, чтобы соответствовать ей» превратились в позитивную мысль: «Я доверяю мнению директора. Если он выбрал меня для получения награды, значит, я этого заслуживаю».

Негативная мысль «Я буду чувствовать себя ужасно в этом ресторане из-за плохих воспоминаний» превратилась в позитивную мысль: «Я не могу избегать этого ресторана вечно. Это хороший шанс создать там новые, позитивные воспоминания».

И Кэмерон обнаружил, что, когда он меняет свои мысли с негативных на позитивные, его настроение улучшается.

## Что нужно делать?

Перестроить ход наших мыслей, чтобы изменить чувства, звучит просто, но сделать это не всегда легко. Некоторые жизненные ситуации очень трудны, и сложно думать о них в позитивном ключе.

Выберите ситуацию из приведенного ниже списка, а затем напишите негативное утверждение, которое может заставить кого-то

чувствовать себя подавленным, а затем позитивное утверждение, которое, наоборот, позволит кому-то испытать счастье.

- ❧ Быть младшим в семье;
- ❧ Быть очень высоким;
- ❧ Пойти на вечеринку;
- ❧ Завести щенка;
- ❧ Быть избранным старостой класса;
- ❧ Школа закрывается из-за плохой погоды;
- ❧ Быть первым, кто выступит со своим устным докладом;
- ❧ Быть единственным ребенком в семье;
- ❧ Быть последним в очереди на американские горки;
- ❧ Переехать в новый город.

Затем подумайте о чем-то, что произошло с вами на прошлой неделе и чему вы были рады.

Вспомните как можно больше позитивных мыслей, которые возникали у вас в голове и делали вас счастливыми.

Теперь представьте, что по каким-то причинам события на прошлой неделе вызвали у вас подавленное состояние.

## Часть 1 ■ Найдите убежище от негативных мыслей

Затем сделайте наоборот. Подумайте о чем-то, что произошло с вами на прошлой неделе, из-за чего вы чувствовали себя грустными. Перечислите несколько негативных мыслей, которые возникли у вас в голове и заставили чувствовать себя опустошенными.

Теперь найдите чистый лист бумаги или откройте приложение «Заметки» на своем телефоне и напишите несколько позитивных мыслей, которые могли бы заставить вас чувствовать себя счастливыми.

Помните, что вы можете выбирать и контролировать свои мысли!

