

Я НЕ МОГУ

Практическое руководство
для самопсихотерапии
депрессии

Татьяна Ширякова

18+

Татьяна Ширякова

Я не могу. Самопсихотерапия

депрессии

<https://litres.ru/74382354>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы чувствуете, что внутри пустота, даже простые вещи требуют невероятных усилий, а всё, что раньше радовало, стало серым и безвкусным, и вы просто существуете, а не живёте. Многие называют это ленью или слабостью, но вы знаете, что это что-то другое, хотя не знаете точно, депрессия это или что-то ещё.

Я клинический медицинский психолог, я работаю с людьми в таком состоянии и знаю, что из него можно выйти, независимо от того, как это называется. Эта книга про поведенческую активацию — метод, который не требует верить в лучшее, когда вам плохо, он требует только начать делать маленькие шаги, которые день за днём вернут вам вкус к жизни.

Вы узнаете, почему ничего не хочется, как работает эта техника и как её выполнять. Здесь диагностика, пошаговый протокол, техники работы с мыслями и поведением, план на каждый день, главы для людей с нейроотличиями и рабочие листы в приложении, чтобы начать прямо сейчас. Если вы застряли, откройте эту книгу, вы не одни и выход есть.

Содержание

Приветственное слово	5
Как пользоваться книгой	7
Глава 1	9
Глава 1. Что такое депрессия и почему она забирает энергию	9
1.1. Депрессия — это не слабость и не лень	10
1.2. Основные симптомы депрессии	11
1.3. Нейробиология депрессии: что происходит в мозге	12
1.4. Разница между депрессией и выгоранием	12
1.5. Почему в депрессии ничего не хочется: энергия и мотивация	13
1.6. Депрессия и чувство вины: как общество усиливает страдание	14
Глава 2	16
2.1. Как работает порочный круг депрессии	18
2.2. Избегание как главный механизм поддержания депрессии	19
2.3. Краткосрочное облегчение и долгосрочное ухудшение	20
2.4. Почему просто отдохнуть не работает	21
2.5. Эмоциональное избегание: как мы	22

убегаем от чувств	
2.6. Как разорвать порочный круг	23
Глава 3	25
3.1. Поведенческая активация — это не "просто заставь себя делать"	27
3.2. История метода: от бихевиоризма до современных исследований	28
3.3. Как поведенческая активация работает с нейробиологией	29
3.4. Основные принципы поведенческой активации	30
3.5. Почему поведенческая активация часто эффективнее медикаментов и классической КПТ	32
Г	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Татьяна Ширякова

Я не могу.

Самопсихотерапия

депрессии

Приветственное слово

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы либо устали, либо очень устали, либо уже и вовсе забыли, каково это — просыпаться с мыслью, что день может быть хотя бы сносным. Я не буду говорить вам, что всё будет легко, потому что это неправда. Но я скажу то, что важно знать: выход есть.

Меня зовут Татьяна Ширякова, я клинический (медицинский) психолог, КПТ-терапевт. Я часто работаю с людьми, которые устали от собственной усталости, с теми, кто давно не чувствовал вкуса еды, удовольствия от прогулки или интереса к тому, что раньше зажигало. Я знаю одну важную вещь, которую повторяю почти каждому такому клиенту: депрессия — это не слабость, не лень и не недостаток силы воли. Это состояние, которое имеет свои причины, и оно не делает вас плохим человеком или неудачником.

Эта книга — руководство по поведенческой активации. Это метод, который звучит скучно, но на самом деле является одним из самых эффективных инструментов для выхода из депрессии. Он не требует от вас верить во что-то светлое, когда вам плохо. Он требует только одного — начать делать маленькие, иногда даже глупые на первый взгляд действия, которые постепенно, шаг за шагом, вернут вас к жизни.

Эта книга написана так, чтобы её могли читать люди даже в самой тяжёлой депрессии. В начале каждой главы есть краткая версия — самое важное на 1-2 минуты чтения, с поддержкой и успокоением. Если у вас нет сил читать много — читайте только её. Если есть силы и желание — читайте полную версию. Вы не обязаны делать всё сразу, вы не обязаны делать вообще ничего, кроме того, что можете. Просто читайте, просто дышите, просто будьте.

Добро пожаловать. Я рада, что вы здесь.

Как пользоваться книгой

Эта книга — не художественная литература. Её не нужно читать за один вечер. Это практическое руководство и ваш личный дневник одновременно.

Вот как я предлагаю с ней работать.

Вы можете читать книгу в любом темпе. Если у вас есть силы — читайте полные версии глав и выполняйте упражнения. Если сил нет — читайте только краткие версии в начале каждой главы. Это нормально и это не значит, что вы делаете недостаточно. Это значит, что вы заботитесь о себе, а это уже очень много.

В книге есть чёткая структура, которая повторяет протокол поведенческой активации в когнитивно-поведенческом подходе. Я рекомендую не перескакивать через главы, даже если вам кажется, что вы всё уже знаете. Каждая глава опирается на предыдущую.

В конце книги есть приложения с шаблонами дневников и рабочих листов. Скопируйте их или распечатайте отдельно, они пригодятся.

И помните, что вы не обязаны делать всё идеально. Если вы прочитали одну страницу и закрыли книгу — это уже дело. Если вы заполняли дневник хоть немного, пусть и не

каждый день — это не провал, а шаг. Если вы не сделали ни одного упражнения, но что-то прочитали — это тоже шаг.

Будьте добры к себе. Вы заслуживаете этого.

Глава 1

Глава 1. Что такое депрессия и почему она забирает энергию

Краткая версия (если у тебя нет сил читать много)

Если вы читаете это и чувствуете, что даже эти строки даются вам с трудом — остановитесь на минутку. Просто выдохните. Вы не обязаны читать всю главу, вы не обязаны делать всё, что здесь написано. Вы не обязаны "брать себя в руки". Вы вообще ничего не обязаны.

Вот что важно знать.

Депрессия — это не слабость, не лень. Это болезнь, которая имеет биологические, психологические и социальные причины. Она влияет на твоё настроение, энергию, сон, аппетит, самооценку и способность получать удовольствие. И это не ваша вина.

Ваш мозг работает по-другому прямо сейчас. Ему не хватает нейромедиаторов, которые отвечают за мотивацию и настроение. Поэтому вам ничего не хочется, поэтому всё кажется бессмысленным, поэтому даже простые вещи требуют

невероятных усилий. Это не вы сломались — это ваша нервная система пытается справиться с перегрузкой.

Миллионы людей проходят через это. И из этого можно выйти. Да, не сразу, но можно.

Одно маленькое действие, которое вы можете сделать сегодня (или завтра):

Просто отметьте для себя, как вы себя чувствуете прямо сейчас? Не пытайте это изменить, а просто отметьте и скажите себе: «У меня депрессия, я болею, но это лечится». И этого уже достаточно.

Полная версия

1.1. Депрессия — это не слабость и не лень

Начнём с главного, что нужно понять раз и навсегда: депрессия — это не плохое настроение, которое можно исправить чашкой чая или просмотром комедии, это не лень и не недостаток силы воли, и уж точно не наказание за то, что вы недостаточно старались быть счастливым. Это клиническое состояние, которое имеет биологические, психологические и социальные причины, и если вы читаете эти строки, скорее всего, вы уже знаете это на собственном опыте. Депрессия — это как сломанная нога: вы же не говорите человеку с гипсом, что ему просто нужно взять себя в руки и начать хо-

дить, и с депрессией так же нельзя, потому что это не вопрос силы воли, а вопрос состояния организма, который требует лечения и внимания.

1.2. Основные симптомы депрессии

Депрессия проявляется не только в подавленном настроении, хотя оно, безусловно, является одним из ключевых симптомов, но и в целом спектре изменений, которые затрагивают все сферы вашей жизни. Вы можете чувствовать постоянную усталость, даже если ничего не делали, или наоборот, испытывать тревогу и беспокойство, которые не дают вам покоя ни днём ни ночью. Вы можете потерять интерес к тому, что раньше приносило удовольствие, и это называется ангедонией, и это один из самых коварных симптомов, потому что он лишает вас самой важной мотивации — желания что-то делать, ведь зачем делать то, что не приносит радости. Физические симптомы депрессии не менее реальны, чем психологические: нарушения сна, изменения аппетита, боли и напряжение в теле, снижение либидо, проблемы с пищеварением — организм буквально кричит о том, что что-то не так.

1.3. Нейробиология депрессии: что происходит в мозге

Если говорить на языке биологии, то при депрессии нарушается работа нейромедиаторов — дофамина, серотонина и норадреналина, которые отвечают за настроение, мотивацию и энергию. Дофамин, который часто называют гормоном удовольствия, на самом деле отвечает за предвкушение и стремление к действию, и когда его становится мало, мир становится серым, плоским и безвкусным. Серотонин регулирует настроение и эмоциональную стабильность, и его снижение делает вас более уязвимыми к негативным переживаниям. Норадреналин отвечает за энергию и концентрацию, и его дефицит объясняет ту самую тяжёлую усталость и невозможность сосредоточиться даже на простых задачах. И когда эти процессы нарушены, никакая сила воли не заставит вас чувствовать себя лучше.

1.4. Разница между депрессией и выгоранием

Очень важно отличать депрессию от выгорания, потому что часто эти состояния путают, и это приводит к неправиль-

ным стратегиям, которые только ухудшают положение. Выгорание — это истощение, связанное с работой или хроническим стрессом, и оно часто проходит после хорошего отдыха или смены деятельности, в то время как депрессия сохраняется независимо от того, работаете вы или лежите на диване, и отдых не приносит облегчения. При выгорании вы, как правило, можете представить, что вам нужно, чтобы восстановиться — отпуск, смена работы или хотя бы неделя без дедлайнов, тогда как при депрессии вы не можете представить, что вам поможет, потому что ничто не кажется привлекательным.

1.5. Почему в депрессии ничего не хочется: энергия и мотивация

Один из самых частых вопросов, которые мне задают клиенты: почему я ничего не хочу, даже того, что раньше любил? Ответ кроется в том, что депрессия перестраивает систему мотивации в мозге. В норме мы действуем, потому что ожидаем награды — удовольствия, удовлетворения, похвалы. Но при депрессии эта система ломается, вы перестаёте ожидать награды, потому что опыт говорит вам, что ничего хорошего не случится, и мозг просто не видит смысла тратить энергию на действия, которые не принесут результата. Это не лень, это эволюционно закреплённый механизм экономии ресурсов.

са, который в данном случае работает против вас.

1.6. Депрессия и чувство вины: как общество усиливает страдание

Депрессия часто сопровождается чувством стыда и вины, потому что общество продолжает транслировать идею о том, что быть счастливым — это ваш долг, а если вы несчастны, вы просто недостаточно стараетесь. Это чудовищное заблуждение, которое только добавляет страданий, потому что вы начинаете винить себя за то, что не можете быть счастливым, хотя вы не виноваты в том, что ваш мозг работает именно так. Поэтому я предлагаю вам прямо сейчас, в самом начале нашего пути, дать себе разрешение на то, что вы имеете право чувствовать себя плохо, имеете право быть немотивированным, злым, грустным или апатичным, и это не делает вас плохим человеком или неудачником, это делает вас человеком, который столкнулся с трудным периодом, и это может случиться с каждым.

Важно запомнить

Депрессия — это не слабость и не лень, это клиническое состояние с биологическими, психологическими и социальными причинами. Её симптомы затрагивают все сферы жизни: настроение, энергию, сон, аппетит, самооценку и спо-

способность получать удовольствие. Нейробиология депрессии связана с нарушением работы дофамина, серотонина и норадреналина, поэтому сила воли здесь не работает. Депрессию важно отличать от выгорания: при выгорании помогает отдых, при депрессии отдых часто не работает или даже ухудшает состояние. И главное: вы имеете право чувствовать себя плохо, это не делает вас плохим человеком или неудачником, это делает вас человеком, который столкнулся с трудным периодом, и это может случиться с каждым.

Глава 2

Краткая версия

Если вы читаете это, значит, у вас есть силы хотя бы на эти строки. Это уже хорошо. Остановитесь на секунду и скажите себе: я делаю что-то для себя. Даже если это просто чтение.

Вот что важно знать.

Депрессия держится не потому, что вы слабые. Она держится потому, что вы попали в ловушку, которую сами же создали — и это не ваша вина. Эта ловушка называется порочный круг. Он работает так: вам плохо, вы ничего не делаете, от этого вам становится ещё хуже, и вы делаете ещё меньше. Вы избегаете того, что могло бы помочь, потому что у вас нет сил. И с каждым разом сил становится всё меньше.

Избегание даёт вам временное облегчение. Вы не идёте на встречу — и вам сперва даже легче. Вы не делаете сложную задачу — и снова легче. Но это облегчение обманчиво, оно только укрепляет депрессию, потому что каждый раз, когда вы избегаете, вы говорите своему мозгу: "Мы правильно боимся, мы правильно не делаем".

Вы не виноваты в том, что попали в этот круг, и из него можно выйти. Первый шаг — просто понять, как он работает.

Одно маленькое действие, которое ты можешь сделать се-

годня (или завтра):

Просто заметьте, от чего вы сегодня таким образом сбегали. Не пытайтесь это изменить и заставить себя всё же сделать. Просто заметьте, запишите в телефон или на бумажку одно предложение/словосочетание/слово. Это уже важное дело.

Полная версия

2.1. Как работает порочный круг депрессии

Если депрессия была бы просто плохим настроением, вы бы уже давно вышли из неё, потому что плохое настроение, как известно, проходит само или после хорошего фильма, но депрессия держится не потому, что вы слабы или не умеете радоваться жизни, а потому что она устроена как система, которая сама себя поддерживает и усиливает. Этот механизм называется порочным кругом депрессии, и выглядит он примерно так: плохое настроение приводит к снижению активности, потому что вам ничего не хочется делать, снижение активности ведёт к тому, что вы получаете меньше положительных подкреплений — меньше удовольствия, меньше достижений, меньше социальных контактов, а это, в свою очередь, ещё больше ухудшает настроение, и круг замыкается. Вы начинаете делать всё меньше и меньше, и каждое действие, от которого вы отказываетесь, лишает вас возможности почувствовать себя лучше, хотя на первый взгляд кажется, что вы просто даёте себе отдых, но на самом деле вы кормите свою депрессию.

2.2. Избегание как главный механизм поддержания депрессии

Избегание— это поведенческая стратегия, которая заключается в том, что вы уклоняетесь от ситуаций, мыслей или ощущений, которые вызывают у вас дискомфорт, и в краткосрочной перспективе это работает блестяще — вам становится легче, потому что вы не сталкиваетесь с тем, что вас пугает или расстраивает, вы чувствуете облегчение, и это облегчение подкрепляет ваше решение избегать. Но в долгосрочной перспективе избегание становится главным двигателем депрессии, потому что оно лишает вас возможности получить новый опыт, который мог бы опровергнуть ваши негативные убеждения о себе, мире и будущем. Если вы избегаете встреч с друзьями, потому что боитесь, что будете скучным, вы никогда не узнаете, что на самом деле люди рады вас видеть, и ваше убеждение о собственной неинтересности остаётся непоколебимым.

2.3. Краткосрочное облегчение и долгосрочное ухудшение

Самое коварное в избегании то, что оно действительно работает в моменте — вы не идёте на встречу, и вам становится легче прямо сейчас, вы не делаете сложную задачу, и уровень тревоги снижается, вы не выходите из дома, и вам не нужно сталкиваться с пугающим миром. Но каждый раз, когда вы выбираете избегание, вы посылаете своему мозгу сигнал о том, что ситуация опасна и вы правильно сделали, что убежали, и это убеждение закрепляется. Мозг запоминает этот паттерн и в следующий раз будет ещё сильнее сопротивляться что-либо делать, потому что он уже знает, что вы не справитесь, и круг снова замыкается, но на этот раз страх становится ещё сильнее, а избегание — ещё более привычным и автоматическим.

2.4. Почему просто отдохнуть не работает

Очень часто люди в депрессии слышат совет отдохнуть, взять выходной или отпуск, и в некоторых случаях это действительно может помочь, например при выгорании, но при депрессии отдых часто не работает или даже вредит. Депрессия — это не усталость от перегрузки, а дисфункция системы мотивации и вознаграждения, и если вы лежите на диване, вы не даёте мозгу возможности получить положительные подкрепления, а без них он не может восстановить свою работу. Кроме того, отдых в депрессии часто превращается в руминацию — вы лежите и думаете о том, какой вы неудачник, сколько вы всего не сделали и как всё безнадёжно, и это только усиливает депрессию.

2.5. Эмоциональное избегание: как мы убегаем от чувств

Избегание проявляется не только в том, что вы не делаете что-то конкретное, но и в том, что вы избегаете собственных чувств и мыслей — вы отвлекаетесь, загружаете себя работой, смотрите сериалы, сидите в соцсетях, едите или пьёте, чтобы не чувствовать тоску, грусть или тревогу, и это называется эмоциональным избеганием, и оно не менее вредно, чем поведенческое. Чувства, которые вы пытаетесь подавить, никуда не исчезают, они просто накапливаются и в какой-то момент выливаются наружу с удвоенной силой, или, что ещё хуже, вы перестаёте чувствовать вообще что-либо, и это называется эмоциональным оцепенением.

2.6. Как разорвать порочный круг

Чтобы разорвать этот бесконечный круг, нужно сделать то, что противоречит вашим наработанным условным рефлексам — вместо того чтобы избегать, нужно начать действовать, даже если вам кажется, что это бесполезно и ничего не изменится, потому что ваш мозг ошибается, он не может предвидеть результат, когда вы находитесь в депрессии. Именно на этом принципе и основана поведенческая активация: **мы не ждём, пока появится желание**, мы создаём желание через действие. Если вы начнёте делать маленькие простые вещи, даже самые нелепые и незначительные, вы начнёте получать положительную обратную связь, которая постепенно, шаг за шагом, будет перестраивать вашу систему мотивации.

Важно запомнить

Порочный круг депрессии работает по принципу обратной связи: плохое настроение снижает активность, снижение активности ухудшает настроение, и этот цикл продолжается бесконечно, пока вы его не разорвёте. Избегание даёт краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе оно только усиливает депрессию, потому что лишает вас воз-

возможности получить новый опыт и опровергнуть негативные убеждения. Отдых при депрессии часто не работает, потому что проблема не в переутомлении, а в нарушении системы мотивации и вознаграждения. Разорвать порочный круг можно только через действие — даже самое маленькое, потому что именно действие, а не ожидание и не размышления, запускает механизм улучшения. Первый шаг к свободе — это признать, что избегание не работает, и начать делать что-то иное, пусть даже маленькое и нелепое.

Глава 3

Краткая версия.

Если вы читаете это — вы уже делаете что-то для себя. Пусть даже это маленькое действие. Пусть даже вы не верите, что оно поможет. Один только факт, что вы открыли книгу и дошли до этих строк, говорит о том, что внутри вас есть частичка, которая всё ещё хочет двигаться дальше, даже если остальная часть тела и мозга убеждена, что это бесполезно и ничего не изменится.

Вот что важно знать.

Поведенческая активация — это не "возьми себя в руки" и не самопринуждение. Она не имеет ничего общего с силой воли, дисциплиной или насилием над собой, которые так любят советовать люди, никогда не сталкивавшиеся с депрессией. Это системный подход, который работает через маленькие, почти незаметные шаги. Вы начинаете с того, что вам реально по силам — даже если это просто пять минут у окна или одно глубокое дыхание. И постепенно, шаг за шагом, ваш мозг начинает перестраиваться, потому что он получает новую информацию, а не пережёвывает старые, изношенные убеждения о вашей беспомощности.

Когда вы действуете, даже без желания, даже через "не хочу" и "не могу", вы даёте своему мозгу новые данные о том,

что вы способны, что вы не беспомощны, что мир не такой серый и бессмысленный, каким он кажется в депрессии. Эта информация запускает механизм восстановления, который не срабатывает мгновенно, но работает неизбежно, если вы продолжаете делать эти маленькие шаги.

Поведенческая активация — это не магический путь к вечному счастью. Это просто способ начать делать, чтобы стало легче. Метод, который работает даже тогда, когда вы не верите в его эффективность, потому что он основан на физиологии вашего мозга, а не на вере.

Одно маленькое действие, которое вы можете сделать сегодня (или не делать — это тоже ваш выбор):

Прямо сейчас сделайте три медленных вдоха и выдоха. Не пытайтесь расслабиться или успокоиться, просто почувствуйте, как воздух входит и выходит. Это уже действие. Вы уже сделали что-то для себя. Если сможете сделать больше — сделайте. Если нет — остановитесь и этого достаточно.

Полная версия

3.1. Поведенческая активация — это не "просто заставь себя делать"

Когда я говорю клиентам о поведенческой активации, многие сначала воспринимают это как очередную вариацию старого доброго совета "возьми себя в руки", и их можно понять, потому что звучит это действительно похоже, но на самом деле это совершенно другой подход, который не имеет ничего общего с насилием над собой и самопринуждением. Поведенческая активация (ПА) — это системный, структурированный метод, который работает не через усилие воли, а через изменение поведения, которое постепенно меняет состояние, и если вы когда-нибудь пытались просто заставить себя делать что-то через силу, вы знаете, что это не работает, а если и работает, то временно и с большими затратами энергии, которых у вас и так нет. ПА предлагает другой путь. вы начинаете с маленьких, почти смешных действий, которые не требуют от вас героических усилий, и постепенно, шаг за шагом, выстраиваете новый поведенческий паттерн, который начинает приносить результаты, а когда вы видите результаты, у вас появляется энергия и мотивация двигаться дальше.

3.2. История метода: от бихевиоризма до современных исследований

Поведенческая активация не возникла на пустом месте, у неё есть солидная научная история, которая начинается ещё в 1970-х годах, когда исследователи заметили, что люди, которые находятся в депрессии, имеют тенденцию снижать свою активность, и что если эту активность восстановить, настроение улучшается, даже без глубокого анализа причин депрессии. Метод получил своё развитие в работах Питера Льюинсона и его коллег, которые разработали первый протокол поведенческой активации, а позже, в 1990-х и 2000-х годах, Кристофер Мартелл, Соня Диммиджан и Рут Герман модернизировали подход, сделав его более простым, коротким и эффективным. Самое интересное, что исследования показали: поведенческая активация не уступает по эффективности когнитивной терапии и антидепрессантам, а в некоторых случаях даже превосходит их, особенно когда речь идёт о тяжёлой депрессии, потому что она даёт быстрые, измеримые результаты, которые укрепляют веру пациента в свои силы.

3.3. Как поведенческая активация работает с нейробиологией

На уровне мозга поведенческая активация работает через восстановление дофаминовой системы — когда вы начинаете действовать, даже если это маленькие, простые действия, вы даёте мозгу возможность получить положительную обратную связь, которая запускает выработку дофамина. Дофамин, как мы уже говорили, отвечает не только за удовольствие, но и за предвкушение и стремление к действию, и когда вы начинаете получать маленькие награды за свои действия, система постепенно перезапускается, и вы снова начинаете верить внутренне, что действие может принести результат. Кроме того, регулярная активность снижает уровень кортизола, гормона стресса, который при депрессии часто повышен, и это даёт нервной системе возможность восстановиться, а также улучшает работу префронтальной коры, которая отвечает за планирование и принятие решений.

3.4. Основные принципы поведенческой активации

У поведенческой активации есть несколько ключевых принципов, которые отличают её от других подходов и делают её особенно эффективной при депрессии.

- Первый и самый главный принцип — это фокус на поведении, а не на мыслях и чувствах, то есть вы начинаете с того, что меняете то, что делаете, а не то, что думаете или чувствуете, и это важно, потому что в депрессии мысли и чувства часто не поддаются прямому изменению, они слишком сильны и убедительны.

- Второй принцип — это простота. ПА не требует от вас сложных упражнений или глубокого самоанализа, она предлагает простые, конкретные шаги, которые вы можете выполнять каждый день, и это снижает порог входа и даёт быстрые результаты.

- Третий принцип — это ориентация на ценности. Ваши действия должны быть направлены на то, что для вас действительно важно, а не на то, что "надо" делать, и это помогает вернуть смысл и радость в повседневную жизнь.

- И четвёртый принцип — это постепенность. Вы начинаете с маленьких, почти незаметных действий и постепенно увеличиваете сложность, когда чувствуете, что готовы, и это

позволяет избежать перегрузки и разочарования.

3.5. Почему поведенческая активация часто эффективнее медикаментов и классической КПТ

Это утверждение может звучать провокационно, но оно основано на данных исследований, которые показывают, что поведенческая активация не уступает по эффективности антидепрессантам, а в некоторых случаях превосходит их, особенно в долгосрочной перспективе. Дело в том, что медикаменты работают с нейрохимией, но не меняют поведенческих паттернов, которые поддерживают депрессию, и когда вы прекращаете принимать лекарства, старые привычки часто возвращаются, и депрессия возвращается вместе с ними. Классическая КПТ фокусируется на изменении мыслей, но в депрессии мысли часто являются следствием поведения, а не его причиной, и если вы сначала меняете поведение, мысли меняются следом, часто без дополнительных усилий. Кроме того, поведенческая активация даёт быстрые результаты — вы видите изменения уже через несколько недель, и это укрепляет вашу веру в успех и мотивирует продолжать.

Важно запомнить

Поведенческая активация — это не самопринуждение и

не насилие над собой, это системный подход, который работает через изменение поведения, а не через борьбу с мыслями и чувствами. На уровне нейробиологии ПА восстанавливает дофаминовую систему и снижает уровень кортизола, что даёт реальные изменения в работе мозга. Исследования показывают, что ПА не уступает по эффективности антидепрессантам и когнитивной терапии, а в некоторых случаях превосходит их, особенно в долгосрочной перспективе. Основные принципы ПА: простота, постепенность, ориентация на ценности и фокус на поведении. Метод даёт быстрые, измеримые результаты, которые укрепляют веру в свои силы и мотивируют продолжать. ПА — это не жёсткая система, а гибкий инструмент, который вы можете адаптировать под себя, и вы будете проходить его шаг за шагом в следующих главах.

Г

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.