



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	10
------------------	----

Часть 1

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

15

ГЛАВА 1. У МЕНЯ ДЕПРЕССИЯ? (И ЧТО МОЖНО СЧИТАТЬ ДЕПРЕССИЕЙ?).....	17
А как на самом деле?	21
Копнем глубже	27
Похоже, у меня депрессия. Что теперь?	30
ГЛАВА 2. ДЕПРЕССИЯ: ФАКТОРЫ РИСКА И СТРЕСС.....	31
Что мы подразумеваем под «стрессом»?.....	32
Что такое «фактор риска»?	35
ГЛАВА 3. ВНИЗ ПО СПИРАЛИ ДЕПРЕССИИ.....	40
Что такое нисходящая спираль депрессии?.....	41
Спираль депрессии Сэма.....	45
ГЛАВА 4. КАК ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОГУТ ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ.....	47

Часть 2

УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ

51

ГЛАВА 5. НАЧНИ ДВИГАТЬСЯ	53
Составь план	59
ГЛАВА 6. ОТДЫХ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО	63
Основы хорошего сна.....	69

ГЛАВА 7. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?	75
Изучение навыков преодоления стресса	76

ГЛАВА 8. МОЗГ ТВОЙ — ВРАГ ТВОЙ	89
Распространенные негативные модели мышления	90
Как выбраться из ловушек мышления?	99

Часть 3

УКРЕПЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ

111

ГЛАВА 9. ДОЛОЙ ПРОКРАСТИНАЦИЮ!	113
Прокрастинация	115

ГЛАВА 10. СТАВИМ ПРАВИЛЬНЫЕ ЦЕЛИ	120
Что такое «умная» цель?	121
Рассмотрим каждый критерий	122
Потренируемся!	125

ГЛАВА 11. УЧИМСЯ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ	135
Что мешает тебе сосредоточиться?	136
Как стать продуктивнее?	139
По кусочку за раз: как метод «помидора» помогает нам сосредоточиться	142
Метод «помидора» и «умные» цели лучше работают вместе!	145

Часть 4

ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНИ

К ЛУЧШЕМУ

153

ГЛАВА 12. КТО Я? КАКИЕ У МЕНЯ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ?	155
--	-----

ГЛАВА 13. РАЗВИВАЕМ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	162
-------------------------------------	-----

ГЛАВА 14. УЧИМСЯ ПОЗИТИВНОМУ ВНУТРЕННЕМУ ДИАЛОГУ	167
--	-----

Как мыслить позитивно?

Совет № 1. Оптимизм начинается с тебя	169
---------------------------------------	-----

Совет № 2. С достоинством преодолевай трудности

Совет № 3. Относись к себе так, как относишься к другим	175
---	-----

ГЛАВА 15. БУДЬ БЛАГОДАРНЫМ	182
Сила благодарности	183

ГЛАВА 16. УКРЕПЛЯЕМ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ	188
Каков мой социальный стиль?	191
Твое окружение	197
Советы по созданию социальных связей	201

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПОДВОДИМ ИТОГИ

207

Что представляет из себя депрессия	209
------------------------------------	-----

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

216