

УДК 159.923  
ББК 88.5  
Б51

Переводчик Анна Когтева

**Бернс Д.**

**Б51**      **Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2019. — 550 с.**

**ISBN 978-5-9614-1819-4**

Книга доктора медицины Дэвида Бернса «Терапия настроения» — мировой бестселлер. В ней он объяснил, как наши мысли определяют чувства и как с помощью когнитивно-поведенческой терапии справиться с беспокойством, чувством вины, низкой самооценкой и другими «черными дырами» депрессии. Перед вами новое, дополненное издание этой классической работы.

Книга поможет вам разобраться в себе, выявить первые симптомы депрессии и одержать вверх над негативными мыслями. Автор не призывает отказаться от антидепрессантов. Наоборот, он говорит, что в зависимости от степени депрессии в некоторых случаях без консультации врача и назначения медикаментов не обойтись. Разработанный доктором Бернсом опросник для измерения настроения поможет вам определить наличие депрессивного состояния и оценить степень его тяжести, а также понять, нужна ли вам профессиональная помощь.

Эта книга будет полезна не только специалистам, но и тем, кто хочет улучшить свое самочувствие.

УДК 159.923  
ББК 88.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alprina.ru](mailto:mylib@alprina.ru).*

© 1980 by David D. Burns, M.D.

© 1999 by David D. Burns, M.D., new material

Published by arrangement with William Morrow,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

ISBN 978-5-9614-1819-4 (рус.)

ISBN 978-0-380-81033-8 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Пабlishер», 2019

# Содержание

<b>Благодарности</b> .....	7
<b>Предисловие</b> .....	10
<b>Введение</b> .....	13
<b>Часть I</b>	
<b>Теория и исследования</b> .....	31
Глава 1. Прорыв в лечении аффективных расстройств .....	33
Глава 2. Диагностика настроения. Первый шаг к исцелению .....	45
Глава 3. Понимание своего настроения. Каковы мысли, таковы и чувства .....	57
<b>Часть II</b>	
<b>Практическое применение</b> .....	81
Глава 4. Начните с самооценки .....	83
Глава 5. Как справиться с бездельем .....	111
Глава 6. Вербальное дзюдо: учитесь давать отпор критике .....	161
Глава 7. Вы злитесь? Каков ваш IQ? .....	181
Глава 8. Как справиться с чувством вины .....	233
<b>Часть III</b>	
<b>«Реалистичные» депрессии</b> .....	265
Глава 9. Грусть — это не депрессия .....	267

## Часть IV

### **Профилактика и личностный рост . . . . . 293**

Глава 10. Причина всех проблем . . . . . 295

Глава 11. Зависимость от одобрения . . . . . 317

Глава 12. Зависимость от любви . . . . . 339

Глава 13. Работа не определяет вашу ценность . . . . . 355

Глава 14. Осмейтесь быть посредственным.  
Способы преодоления перфекционизма . . . 381

## Часть V

### **Победа над чувством безнадежности**

### **и суицидальными мыслями . . . . . 411**

Глава 15. Окончательная победа: выбирая жизнь . . . 413

## Часть VI

### **Как справиться со стрессом**

### **и напряжением в повседневной жизни . . . . . 437**

Глава 16. Как я следую своим же советам . . . . . 439

## Часть VII

### **Химия настроения . . . . . 453**

Глава 17. В поисках «черной желчи» . . . . . 455

Глава 18. Проблема ума и тела . . . . . 487

Глава 19. Что следует знать о распространенных  
антидепрессантах . . . . . 509