

ПОДНИМИТЕ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ



Когнитивно-поведенческая терапия —
научно обоснованный подход, помогающий
справиться с плохим настроением.

ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС?

Плохое настроение может быть вызвано многими причинами, такими как биологические факторы и жизненные события. Иногда бывает трудно определить причину подобного самочувствия.

Если ваше плохое настроение связано с конкретной проблемой, которую вам трудно решить, например, с финансовыми вопросами, такими как долги, то, возможно, стоит подумать о поддержке в этой сфере.



ПРИВЕТСТВУЕМ!

Молодец! Вы сделали первый шаг на пути к улучшению своего плохого настроения.

Книга основана на научно обоснованном методе психологической терапии, известном как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она фокусируется на настоящем и помогает людям, которые подавлены, испытывают недостаток энергии и имеют низкую мотивацию, понять, как они себя чувствуют, и внести изменения, чтобы вернуться к себе прежним.

Книга проведет вас через технику под названием «Поведенческая активация», которая помогла многим людям, испытывающим плохое настроение.

Она предназначена для проработки при поддержке специалиста по психическому здоровью, специально подготовленного для того, чтобы помочь вам извлечь максимальную пользу из этой техники. В Англии это часто будет специалист по психологическому благополучию (PWPP), работающий в службе улучшения доступа к психологической терапии (IAPT).

Возможно, вы сами наткнулись на эту книгу, или ее вам посоветовал специалист по психическому здоровью, поддерживающий вас в работе над ней. В любом случае, вам решать, как использовать ее.



НА ЧТО ПОХОЖЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Когда у нас плохое настроение, мы можем заметить что делаем меньше дел, чем обычно, может наблюдаться усталость, плохая концентрация, вредные мысли и, возможно, мы едим больше или меньше, чем обычно. Подобные переживания совершенно нормальны, когда вы чувствуете себя подавленным.

Все мы время от времени чувствуем себя подавленными!

Однако если такое состояние продолжается более двух недель и мы замечаем, что оно начинает влиять на нашу жизнь, тогда это может быть **«депрессия»**. Каждая из вещей, с которыми мы боремся, может начать оказывать негативное влияние на другие, что приведет к «порочному кругу депрессии».



Каждая из этих сфер оказывает влияние на другие.

Это может привести к тому, что люди застрянут в порочном круге.

Плохое настроение у всех проявляется по-разному. Но если вам кажется, что вы застряли в порочном круге, эта книга может вам помочь.



ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗБЕГАНИЯ ПРИ ДЕПРЕССИИ

При плохом настроении, отсутствии энергии и интереса к занятиям люди часто избегают того, что раньше нравилось или ценилось. Это может вызвать чувство облегчения. Делая меньше, вы чувствуете себя менее уставшим и раздраженным, и у вас нет мотивации делать это в любом случае.

Вполне понятно желание избежать выполнения каких-либо действий, но чувство облегчения, которое оно может принести, не приносит пользы.

Вскоре наш мир начинает закрываться, и мы обнаруживаем, что не делаем того, что нам нравилось, что мы ценили или что нам действительно было необходимо делать. В этот момент наше настроение начинает опускаться и может оставаться плохим, что приводит к тому, что мы застреваем в порочном круге депрессии.



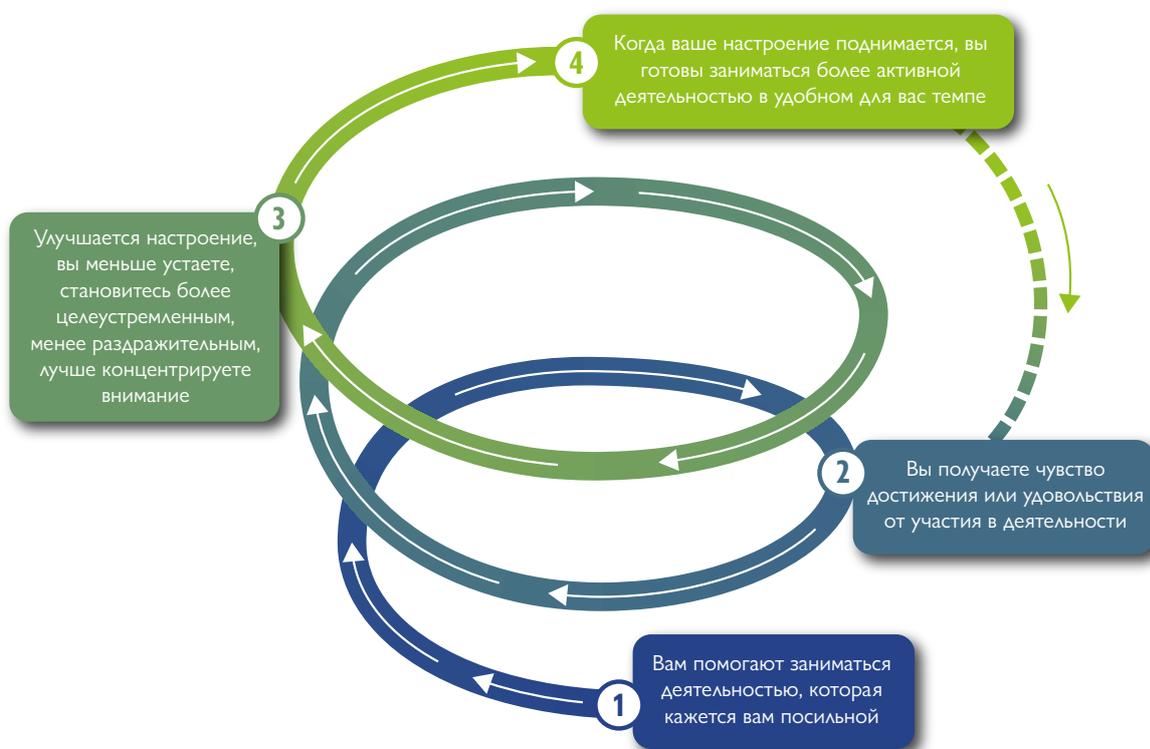
Если вам это знакомо, не корите себя за то, что попали в этот круг.



ПОМОЩЬ В ВЫХОДЕ ИЗ ДЕПРЕССИИ: АКТИВНОСТЬ

Мы рассмотрели, как депрессия может поддерживаться, давайте изучим, как можно разорвать порочный круг с помощью подхода под названием «Поведенческая активация». Суть поведенческой активации очень простая. Она разрывает порочный круг, борясь с пониженной активностью и избеганием, которые могут способствовать плохому настроению. Поскольку области круга связаны между собой, позитивные изменения в **поведении** могут оказать положительное влияние на другие области и улучшить ваше **настроение**.

Опыт восходящего движения по спирали



Двигаясь в удобном для вас темпе и занимаясь деятельностью, которая кажется вам посильной, вы получаете возможность улучшить свое настроение. Со временем вы вернетесь к делам, которыми занимались раньше, которые вам нравились или ценились, были частью вашего распорядка дня или необходимостью. А может быть, вы захотите начать новые дела, которые вам интересны.

Поведенческая активация не значит, что нужно сразу бросаться во все тяжкие. Начиная с более легких занятий и делая мало и часто, вы достигнете наилучших результатов. Если поведенческая активация кажется вам интересной, почему бы не прочитать историю Сэма и не попробовать.



Помните: специалисты в области психического здоровья могут оказать вам поддержку в использовании этой книги.



РАССКАЗ СЭМА

Я не чувствовал себя нормально в течение нескольких месяцев. Дела компании, в которой я работаю, шли хорошо, и хотя я должен был радоваться этому, это означало увеличение моей рабочей нагрузки. Я работал больше, и у меня было меньше времени на то, чтобы заниматься чем-то после работы, и я все равно слишком уставал после долгого дня.

Вместо того чтобы заниматься по вечерам тем, что мне раньше нравилось, например, играть в теннис, я обнаружил, что просто смотрю телевизор в одиночестве, а затем рано ложусь спать. Однако я по-прежнему встречался с друзьями на выходных, так как они все организовывали и от меня не требовалось много усилий.

Сначала я заметил небольшие изменения, например, снизилось настроение, я стал больше уставать и много перекусывать. Мне также было трудно сосредоточиться на работе и соответствовать предъявляемым ко мне требованиям, и мой начальник начал это замечать. Однако со временем все быстро пошло по спирали вниз, мое настроение становилось все хуже и хуже, и даже в выходные дни я делал все меньше и меньше. Хотя мои друзья пытались продолжать привлекать меня к игре в теннис и встречам, я просто не хотел никого видеть. Все казалось слишком сложным, я чувствовал, что мне нужно больше отдыхать, и думал: «Зачем я им вообще нужен, со мной неинтересно». Я даже не хотел принять душ или переодеться, чтобы выйти на улицу и встретиться с людьми. Мне было гораздо проще просто не прилагать усилий, и вскоре я перестал отвечать на их сообщения и почувствовал себя одиноким.

Все это продолжалось несколько месяцев. По мере того как мое настроение становилось все хуже и хуже, я делал все меньше и меньше. Я действительно начал беспокоиться, когда обнаружил, что с трудом стираю одежду и хожу за покупками, а моя начальница Эбони высказала мне претензии по поводу качества моей работы. Эбони видела, что у меня сейчас очень плохое настроение и упомянула о службе IAPT «Good to Talk», которая раньше помогала ее другим сотрудникам. Хотя я очень этого не хотел и сомневался, что это сработает, я понял, что мне нужна помощь, и Эбони поддержала меня в том, чтобы я обратился в службу через Интернет. Вскоре мне перезвонили и назначили встречу на следующую неделю. Я был очень рад, так как они сказали, что прием можно провести по телефону.

По мере работы с этой книгой вы сможете увидеть, как Сэм использовал поведенческую активацию. Она может помочь, если вы используете ее самостоятельно или застряли между сеансами поддержки.



ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Прежде чем приступить к использованию поведенческой активации, можно поставить перед собой цели, которые вы хотели бы достичь к моменту завершения работы над книгой.

При постановке целей важно помнить о следующем:

Будьте конкретны



Обычно ставятся общие цели, такие как «*Чувствовать себя лучше*» или «*Снова почувствовать себя самим собой*». Однако бывает трудно понять, когда вы достигли этой цели. Вместо этого полезнее подумать о том, как вы узнаете, что снова чувствуете себя самим собой. Как это может выглядеть? Например, «*Играть в теннис с друзьями каждую неделю*».

Будьте реалистичны



Поставьте перед собой *краткосрочные* цели, которые, по вашему мнению, могут быть достигнуты в ближайшие несколько недель. Эти цели могут казаться недостижимыми сейчас, но вполне выполнимыми в ближайшие несколько недель. Затем работайте над ними, со временем переходя к среднесрочным и долгосрочным целям, так как они начинают казаться более достижимыми. Средне- и долгосрочные цели дают вам то, над чем нужно работать, а краткосрочные цели являются ступенькой на этом пути.

Будьте позитивны



Может возникнуть соблазн сформулировать цели в терминах «перестать или делать меньше». Например, «*Перестать смотреть так много телевизор*». Однако может быть полезнее ставить цели в позитивном ключе, так как работа в направлении чего-либо часто больше мотивирует. Вышеприведенное можно изменить на «*Стирать свою одежду по крайней мере раз в четыре дня*».

Помните: постановка целей может показаться сложной, особенно когда у нас плохое настроение и все кажется сложнее. Просто не торопитесь и подумайте о нескольких ключевых вещах, которые вы бы хотели изменить. Оценивая, можете ли вы в настоящее время достичь своих краткосрочных целей, постарайтесь не расстраиваться, если поймете, что не можете сделать это прямо сейчас. Эти цели — то, над чем можно работать в течение долгого времени.





РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОИ ЦЕЛИ»

ЦЕЛЬ 1	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА:						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
ЦЕЛЬ 2	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА:						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
ЦЕЛЬ 3	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА:						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
ЦЕЛЬ 4	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА:						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
ЦЕЛЬ 5	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА:						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

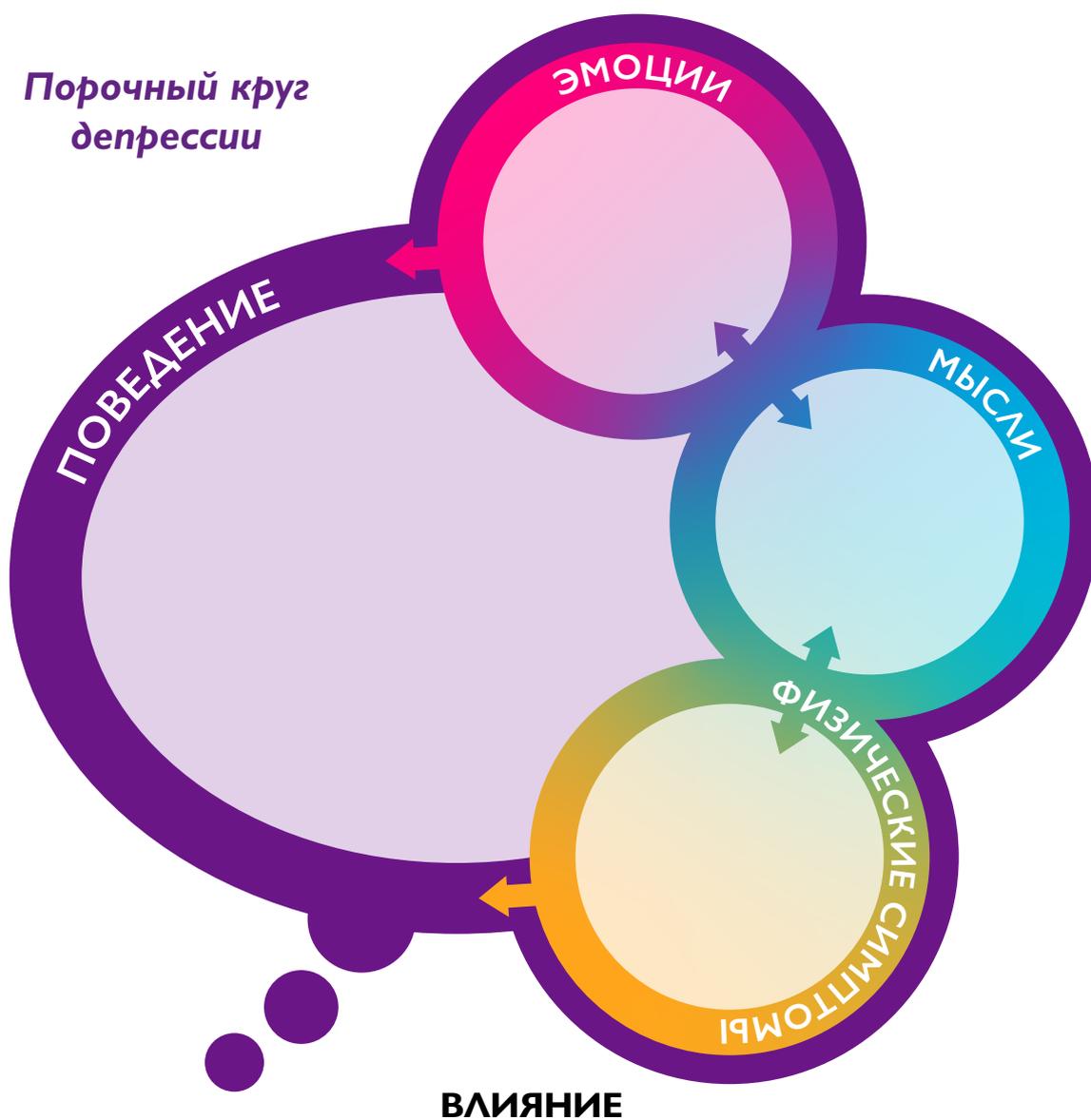
ПОНИМАНИЕ ПОРОЧНОГО КРУГА ДЕПРЕССИИ

Возможно, вы уже заметили, как ваши действия в моменты подавленности влияют на ваши мысли и физическое самочувствие.

Теперь давайте попробуем понять, как они связаны между собой в вашем собственном порочном круге депрессии.

МОЯ СИТУАЦИЯ

.....



Помните: если вы получаете поддержку с помощью этой книги, ваш специалист по психическому здоровью может помочь вам подумать о вашем порочном круге, если вы испытываете трудности.

ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ БОРЬБЫ С ВАШИМ ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ.

Это может показаться сложным, но помните, что вы идете в своем собственном темпе. Иногда прогресс будет идти медленнее, чем вам хотелось бы, а иногда вы можете столкнуться с неудачами. Это обычное явление — когда любой из нас что-то меняет, мы можем столкнуться с трудностями на этом пути.

Чтобы помочь разорвать порочный круг плохого настроения, поведенческая активация проведет вас через шесть шагов, которые помогут вам улучшить настроение.

ШАГ 1: ЕСЛИ ПОЛЕЗНО, ПОЙМИТЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

ШАГ 2: ОПРЕДЕЛИТЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КОТОРЫЕ ВЫ ПЕРЕСТАЛИ ВЫПОЛНЯТЬ, СОКРАТИЛИ ИЛИ ХОТЕЛИ БЫ ДЕЛАТЬ

ШАГ 3: РАСПРЕДЕЛИТЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ТОМУ, НАСКОЛЬКО ТРУДНО ИХ БУДЕТ ВЫПОЛНИТЬ СЕЙЧАС

ШАГ 4: ЗАПЛАНИРУЙТЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА НЕДЕЛЮ

ШАГ 5: ПОПРОБУЙТЕ

ШАГ 6: ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРОГРЕСС

Помните:

если вы получаете поддержку, обязательно обсуждайте трудности в случае их возникновения.



ШАГ 1: ПОЙМИТЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Чтобы внести изменения в свое поведение, возможно, вначале следует выяснить, что именно вы делаете в настоящее время. Это поможет вам определить, какие виды деятельности вы перестали делать или сократили, и понять, где в вашей неделе может найтись время, чтобы добавить некоторые виды деятельности в вашу жизнь. Возможно, это также поможет вам заметить связь между тем, что вы делаете, и вашим настроением.

Однако если вы уже имеете представление о том, какие действия вы прекратили выполнять и на что похожа ваша неделя в настоящее время, вы можете перейти к ШАГУ 2. Помните, что все в ваших руках!



Если вы считаете, что это будет полезно, воспользуйтесь пустым *Базовым дневником*, чтобы записать, чем вы **сейчас занимаетесь** в течение недели. Есть графы для утра, дня и вечера, поэтому постарайтесь максимально конкретно записать то, что вы делаете в каждой из них. Использование трех «W» может помочь добавить детализацию.

«Что (What)» вы делали, например, смотрели телевизор

«Где (Where)» вы это делали: например, в комнате отдыха

«С кем (Who)» вы были: например, сам(-а)

В конце каждого дня есть поле для комментариев. Возможно, вам будет полезно проанализировать свой день. В конце недели вам и всем, кто вас поддерживает, будет полезно определить взаимосвязь между тем, что вы делаете, вашим настроением, мыслями и физическими ощущениями.

Вы можете заметить, что на данный момент в вашей неделе не так много занятий или вы в основном занимаетесь одними и теми же делами каждый день. Это обычное явление при плохом настроении. Но помните, что это только отправная точка того, как обстоят дела сейчас, и заполнение дневника поможет вам подумать об изменениях, которые вы можете сделать, чтобы поднять свое плохое настроение.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Прежде чем перейти к шагу 2, полезно будет ознакомиться с некоторыми полезными советами. Они были разработаны многими людьми, которые уже использовали этот подход.

Сделайте все возможное

Это все, о чем мы можем вас просить, и все, что вы можете требовать от себя.

Распределяйте силы, когда ваша активность начинает возрастать

Желание делать больше — отличный признак того, что ситуация улучшается. Однако если в течение некоторого времени вы сделали меньше дел или начали заниматься новыми видами деятельности, важно обеспечить себе небольшой перерыв, пока вы наращиваете объемы деятельности.

Люди учатся в разном темпе

Вы многому научитесь, используя эту книгу, но мы знаем, что все учатся с разной скоростью.

Поэтому работайте так, как вам больше всего подходит, со своим собственным стилем обучения.

Не расстраивайтесь, когда у вас бывают плохие дни

У всех нас время от времени бывают плохие дни, и вы можете пережить их при использовании этого подхода. Но помните, что иногда мы учимся большему, когда у нас были плохие, а не хорошие дни.

Избегайте бумов и спадов

Работая с этой книгой, вы должны перейти на наиболее подходящий для вас темп. Однако попытки сделать слишком много сразу могут оказаться бесполезными и привести к ухудшению самочувствия. Часто лучше всего работает медленное и стабильное движение.

Поговорите с другими людьми, которым вы доверяете или считаете, что они могут помочь

Иногда простое общение с другими людьми, которые, возможно, прошли через трудности, с которыми вы столкнулись, может действительно помочь.

Привлекайте семью и друзей

Семья и друзья могут стать отличным источником помощи и поддержки, даже если они просто предлагают иной взгляд на вещи или помогают решить проблему.

ШАГ 2: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настало время задуматься о том, что вы, возможно, перестали делать или делаете меньше с тех пор, как почувствовали себя плохо. Возможно, вам также захочется подумать о том, что вы хотели бы начать делать в первый раз.

Определяя виды деятельности, подумайте о трех основных сферах: **Повседневные дела**, **Необходимость** и **Удовольствие**.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА

Это то, что вы делаете регулярно, те повседневные вещи, которые помогают вам чувствовать себя комфортно. Они могут включать приготовление пищи, уборку, покупку продуктов или уход за собой.

НЕОБХОДИМОСТЬ

Это очень важно и, если этого не сделать, может привести к негативным последствиям. Она также может быть менее регулярной, чем повседневные дела. В качестве примера можно привести решение сложных ситуаций, оплату счетов или получение рецепта на лекарство.

УДОВОЛЬСТВИЕ

Это приносит удовольствие и может быть тем, что вы любите делать. Это могут быть вещи, которые вам нравились до того, как у вас испортилось настроение, а могут быть и новые вещи, которые вы хотели бы попробовать впервые. То, что вам доставляет удовольствие, зависит от вас, но в качестве примера можно привести общение, хобби или помощь в местном продовольственном банке.

Каждый вид деятельности дает нам что-то свое, и поэтому важно иметь баланс в нашей жизни. **Повседневные дела** обеспечивают структуру, **необходимая** деятельность может привести к негативным последствиям, если ее не выполнять, а **приятная деятельность** доставляет удовольствие или приносит пользу.

Совет!

Включите сюда все действия, которые приходят на ум, даже если вам кажется, что вы не можете сделать их прямо сейчас. Мы рассмотрим это на следующем этапе.



Подумайте о поставленных вами целях: это может помочь вам подумать о том, какие дела можно сюда включить.

Прежде чем заполнять свой собственный рабочий лист «Деятельность», возможно, будет полезно взглянуть на лист Сэма.

РАБОЧИЙ ЛИСТ «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА <i>например, приготовление пищи, мытье посуды, покупка продуктов, уход за собой</i>	НЕОБХОДИМОСТЬ <i>например, записаться на прием к врачу, поговорить с менеджером на работе, разобраться с финансами</i>	УДОВОЛЬСТВИЕ <i>например, общение, хобби, вещи, которые вы цените</i>
Регулярная покупка продуктов питания	Поговорить с боссом о моей рабочей нагрузке	Теннис
Приготовление правильной здоровой пищи	Забронировать техосмотр	Встреча с друзьями
Принимать душ каждый день	Переоформление ипотеки на дом	Просмотр комедий
Уборка дома		Помощь в обучении детей теннису
Постирать одежду		

ШАГ 3: ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СТЕПЕНИ СЛОЖНОСТИ

Используя список повседневных, приятных и необходимых действий, который вы составили в шаге 2, теперь вы упорядочите их в зависимости от того, насколько трудно их достичь. Это поможет вам вернуть эти занятия в свою жизнь. Вместо того чтобы пытаться сделать что-то слишком сложное слишком рано, полезнее всего начинать с более легких занятий, а затем переходить к более сложным, когда вы сможете.

- Подумайте, насколько трудно, по вашему мнению, будет выполнить каждый вид деятельности в течение следующей недели
- Запишите их в соответствующую колонку сложности

НАИМЕНЕЕ СЛОЖНЫЙ

Виды деятельности, с которыми, по вашему мнению, вы могли бы справиться в ближайшие несколько недель.

СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Виды деятельности, которые вы бы не смогли выполнить в ближайшие несколько недель, но считаете, что при необходимости справитесь.

НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ

Виды деятельности, которые, по вашему мнению, слишком сложны для выполнения в настоящее время, но вы все равно хотели бы работать над их достижением.

Прежде чем заполнять свой собственный рабочий лист «Сложность», возможно, будет полезно взглянуть на лист Сэма.

РАБОЧИЙ ЛИСТ «СЛОЖНОСТЬ»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ		
НАИМЕНЕЕ СЛОЖНЫЙ	СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ
Забронировать техосмотр	Поговорить с боссом о моей рабочей нагрузке	Убирать ванную комнату раз в неделю
Покупка продуктов питания раз в неделю	Принимать душ каждый день	Переоформление ипотеки на дом
Убирать на кухне	Готовить правильную здоровую пищу	Теннис
Стирать одежду раз в неделю	Встреча с друзьями	
Просмотр комедий	Помощь в обучении детей теннису	

Может быть трудно определить, насколько сложными являются те или иные действия, если они носят слишком общий характер, например, уборка кухни. Чтобы облегчить задачу, разбейте общие задачи на более выполнимые, например, ежедневно мыть посуду, вымыть пол на кухне. Это также поможет снизить уровень сложности.

Если «Необходимая деятельность» является срочной и должна быть завершена быстро, чтобы избежать негативных последствий, попробуйте разбить ее на менее сложные действия.

НО иногда эти задачи нельзя сделать проще, но их все равно нужно выполнить быстро. Если это так, поговорите с семьей, друзьями, теми, кто вас поддерживает, или обратитесь в общественные организации, которые помогут вам решить эту проблему.

ШАГ 4: ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЕВНИКА ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ

Используя свой список дел, организованных по степени сложности, вы теперь готовы начать планировать мероприятия на неделю. Важно заранее планировать свою неделю и быть конкретным в этом, а не решать, что вы будете делать «по ходу». Это может привести к тому, что вы снова попадете в порочный круг плохого настроения. В этом поможет предварительное планирование с использованием предоставленного ежедневника и попытка придерживаться этого плана как можно больше.

Вот несколько советов, которые помогут вам спланировать дневник наиболее полезным образом:

- Выбирайте деятельность, определенную как наименее трудная, или срочный необходимый вид деятельности
- Запишите в ежедневник каждое наименее сложное или срочно необходимое действие, которое вам нужно сделать, определив лучший день и время (утро, день, вечер) для его выполнения
 - Некоторые люди сообщали, что для того чтобы определить лучшее время для деятельности, им было полезно не включать то время, когда у них были другие дела
- При добавлении новых видов деятельности очень важно быть как можно более конкретным, предоставляя подробную информацию о них:
 - «Что» вы собираетесь сделать: например, «Пойти прогуляться».
 - «Где» вы собираетесь это сделать: т.е. «Парк».
 - «С кем» вы собираетесь это сделать: т.е. «Алиса».
- Полезно планировать свою неделю так, чтобы в ней сочетались повседневные, приятные и необходимые занятия, поскольку все они дают что-то разное, но важное для вашего благополучия.
- Насколько это возможно, распределите деятельность, которую вы планируете сделать в течение недели
 - Избегайте «бумов и спадов», перегружая себя в несколько определенных дней и оставляя другие дни без деятельности.
- Количество видов деятельности, которые вы планируете выполнить, зависит от вас
 - Вы лучше знаете, что для вас посильно, и лучше всего наращивать это постепенно в хорошем для вас темпе.
- Временами можно не планировать никаких дел.

Если вы заметили, что ваше настроение начинает подниматься, когда вы следуете этим советам, то это замечательно! Продолжайте следовать этим советам для планирования следующего Дневника и продолжения «восхождения по спирали».



ШАГ 5: ПОПРОБУЙТЕ

Хорошо спланируйте свой дневник.

Поскольку у вас было плохое настроение, продвинуться до этого этапа — это настоящий успех. Теперь вы собираетесь воплотить свой план в жизнь и в запланированное время выполнять действия, которые вы записали в своем дневнике. Это поможет вам выйти из депрессии по восходящей спирали, о которой мы говорили ранее.

При плохом настроении иногда людям бывает трудно начать вести дневник или не хочется заниматься запланированными делами. Если с вами такое происходит, это вполне объяснимо, просто вспомните свой Порочный круг! Однако важно как можно больше следовать составленному плану, даже если нам не хочется заниматься запланированными делами, так как это поможет разорвать этот порочный круг.

Есть две вещи, которые мешают людям начать, но есть способы их преодолеть.

Я даже не могу начать!

Возможно, вы думаете, что у вас нет мотивации, чтобы начать, возможно, даже с наименее трудных занятий. Когда наше настроение падает, падает и мотивация, и тогда начинается порочный круг депрессии. Если вы испытываете трудности, воспользуйтесь советами, приведенными на следующей странице.

У меня нет мотивации!

Если мы будем ждать, пока почувствуем мотивацию сделать что-то, мы можем ждать очень долго! Однако вы можете обнаружить, что ваша мотивация постепенно улучшается, когда вы преодолеваете мотивационное препятствие, и это побуждает вас продолжать и завершать деятельность. Итак, просто начав работу и преодолев это начальное препятствие, вы получите импульс для завершения других предстоящих дел.

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ДАЛЬНЕЙШАЯ ПОМОЩЬ

Когда вы начнете выполнять запланированные действия, они могут показаться вам более сложными, чем вы ожидали. Не волнуйтесь, это обычное явление, особенно если вы давно не занимались этим видом деятельности. Запишите это, а затем попробуйте воспользоваться следующими советами.

■ Отбор: Просмотрите все виды деятельности, перечисленные по степени сложности

- Если деятельность кажется слишком сложной, есть ли способы сделать конкретные задания еще проще?
- Мы уже обсуждали разбивку задач на части — можно ли их разбить еще больше, если это необходимо?
- Рейтинг сложности не фиксирован, поэтому вы всегда можете задание в другую колонку и считать его препятствием, которое нужно преодолеть позже, если его нельзя упростить

■ Адаптация: рассмотрите способы выполнения деятельности по-другому

- Иногда есть способы адаптировать деятельность, чтобы улучшить нашу способность выполнять ее
- Временами может не быть другого способа выполнения деятельности, поэтому нам может понадобиться признать, что она будет в категории «Самая трудная».

■ Обеспеченность ресурсами:

- Есть ли в вашем распоряжении ресурсы, которые могут помочь облегчить выполнение задач?
- Это зависит от конкретного человека и вида деятельности, но иногда люди могут обнаружить, что могут помочь такие вещи, как семья и друзья, общественные или волонтерские группы, другие специалисты или просто человек, поддерживающий вас в использовании этого подхода

ШАГ 6: ПОДДЕРЖАНИЕ ПРОГРЕССА

Надеюсь, ваша упорная работа приносит свои плоды, и вы начинаете замечать, как ваше настроение понемногу поднимается.

В этот момент может быть легко перестать прилагать усилия для создания и поддержания изменений, которых вы достигли. Но если это произойдет, вы сами или ваши друзья и близкие могут начать замечать, что ваш порочный круг снова начинает раскручиваться по спирали вниз. Поэтому важно, чтобы подход, используемый в этой книге, стал частью вашей повседневной жизни.

В этом вам помогут простые шаги.

Просмотрите свой «Порочный круг», заполненный ранее в книге, и напишите содержание каждой области ниже.



МОИ ПРЕДЫДУЩИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

Мое поведение
Мои эмоции
Мои физические симптомы
Мои вредные мысли

Это поможет вам распознать первые признаки, которые могут указывать на то, что ваше настроение снова падает, и поможет вам скорее внести изменения, чтобы повернуть все в правильное русло.



ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Теперь запишите стратегии и приемы, которые показались вам наиболее полезными при работе с этой книгой. Если вы заметите ранние тревожные признаки или возвращение плохого настроения, это даст вам некоторые идеи о том, что может помочь.

РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ»



Какие действия помогли мне почувствовать себя лучше?

--

Какие навыки я приобрел(-а), работая с этой книгой?

--

Что помогло мне применить эти действия, навыки и приемы на практике?

--

ПРОВЕРКА ТОГО, КАК У МЕНЯ ДЕЛА

По мере приближения к концу этой книги полезно установить регулярное время для проверки вашего прогресса. Это поможет вам заметить ранние предупреждающие признаки и как можно скорее приступить к использованию инструментария для поддержания хорошего самочувствия.



ПРОВЕРКА

Я буду проверять себя на предмет эмоций, которые беспокоят меня, каждые/каждую в течение следующих недель /месяцев.

После завершения работы над этой книгой:

	Да	Нет
Стал(-а) ли я снова больше или меньше заниматься теми делами, которыми начал(-а) заниматься?		
Испытываю ли я какие-либо физические симптомы, указанные в рабочем листе «Ранние признаки»?		
Есть ли у меня какие-либо нежелательные мысли, указанные в рабочем листе «Ранние признаки»?		
Я снова борюсь со своими эмоциями?		

Если я думаю, что плохое настроение возвращается, что я могу сделать, чтобы помочь? Есть ли что-нибудь в моем инструментарии для поддержания хорошего самочувствия, что может помочь?



Помните: Все мы временами испытываем плохое настроение, и если ваше настроение упало, это не обязательно означает, что вы вернетесь к прежнему состоянию. Это может быть просто препятствие на дороге.

Однако если вы обнаружите, что препятствия на дороге продолжают некоторое время, а ваше настроение остается плохим, может быть полезно вернуться к этой книге, посмотреть, что вы узнали в прошлый раз, что помогло, и попробовать снова.



АВТОРЫ

Профессор Пол Фарранд — профессор доказательной психологической практики и исследований и директор проекта низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии (LICBT) в рамках программы развития клинического образования и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете. Его основные клинические и исследовательские интересы связаны с LICBT, особенно в формате письменной самопомощи. Пол разработал широкий спектр письменных КПТ-интервенций самопомощи при депрессии и тревожности и является редактором книги «Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual» (2020). В этих областях он занимает несколько экспертных должностей, включая программу NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) и программу Psychological Practice in Physical Health Care, основанную на его клинической практике с людьми, испытывающими проблемы с физическим здоровьем. Он также является членом нескольких национальных комитетов, занимающихся подготовкой более широкого круга специалистов в области психологической терапии, а на международном уровне — научным консультантом по вопросам развития LICBT.

Сара МакГей — преподаватель Сертификата последипломного образования по практике психологической терапии (LICBT) в рамках программы CEDAR; Психология. Сара работала специалистом по психологическому благополучию

в IAPT, и ее клинические интересы включают поддержку людей с распространенными проблемами психического здоровья, у которых также есть долгосрочные заболевания или медицинские необъяснимые симптомы. Сара поддерживает проведение тренинга CPD по долгосрочным состояниям CEDAR для специалистов по психологическому благополучию.

Д-р Джоанн Вудфорда — бывший научный сотрудник CEDAR в Эксетерском университете. В настоящее время д-р Вудфорда является членом исследовательской группы по наукам о здравоохранении и электронному здравоохранению на факультете женского и детского здоровья в Уппсальском университете в Швеции. Она является экспертом в области письменных и интернет-интервенций по самопомощи при депрессии и тревоге и руководит рядом исследовательских проектов в этой области. Джоанн проявляет особый интерес к разработке и адаптации вмешательств по самопомощи с применением КПТ. Она разработала широкий спектр вмешательств для людей, испытывающих трудности с физическим здоровьем, и их семей, например, для людей с инсультом, деменцией и родителей детей, больных раком. Джоанн также работала над несколькими образовательными программами, направленными на обучение специалистов в области психического здоровья оказанию помощи пациентам в использовании материалов самопомощи КПТ.

ВОВЛЕЧЕНИЕ ЛЮДЕЙ С ЖИЗНЕННЫМ ОПЫТОМ

Мы исключительно признательны членам различных групп по вовлечению пациентов и общественности за их неоценимую помощь в разработке и оформлении данной книги.

Copyright © University of Exeter [2022] (действует через CEDAR; факультет психологии). Все права сохранены.

За исключением указанных ниже случаев, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, переведена, сохранена или передана на любом носителе электронным или иным способом без письменного разрешения владельца. Вы можете загрузить копию публикации только для личного пользования и (или) для индивидуального клинического использования при условии указания источника. Имейте в виду, что вам потребуется отдельная лицензия, если ваша организация требует использования этой публикации в рамках всей своей службы. Данная публикация не заменяет терапию и предназначена для использования квалифицированными специалистами, для дополнения лечения и не является заменой соответствующего обучения. Ни правообладатель, ни авторы, ни любая другая сторона, принимавшая участие в подготовке или выпуске данной публикации, не гарантирует, что содержащаяся в ней информация является во всех отношениях точной или полной, и они не несут ответственности за любые ошибки или упущения либо результаты, полученные в результате использования такой информации.

Благодарности

Эта брошюра основана на модели поведенческой активации, включенной в книгу «Reach Out: National Programme Educator Materials» профессора Дэвида Ричардса и доктора Марка Уайта. Эта книга была разработана Студией мультимедийного дизайна Эксетерского университета.

[Версия 1: март, 2022 г.]