

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. Виды депрессии. Пытаемся понять, что это такое	7
Введение	8
Депрессия в цифрах и буквах	12
Теории депрессии	17
<i>Моноаминовая теория депрессии.....</i>	<i>19</i>
<i>Нейротрофическая теория депрессии.....</i>	<i>21</i>
Виды депрессии	24
Как все работает? Анатомические штучки	29
Строение нервной системы для «чайников»	29
ГГН и гормоны	32
Вегетативная нервная система	35
Миндалевидное тело.....	37
Причины депрессии	42
Концепции уязвимости	42
Детские травмы и депрессия	46
ЧАСТЬ 2. Симптоматика и влияние депрессии: как распознать скрытого врага	51
Симптоматика	52
<i>Как распознать депрессию.....</i>	<i>52</i>
Физические заболевания, маскирующиеся под депрессию.....	59
Сахарный диабет	59
Железодефицитная анемия и депрессия.....	63
Феохромоцитома и психика.....	68
Щитовидная железа и депрессия	72

Содержание

Какие формы может иметь твоя депрессия	77
<i>Дистимия, или хроническая депрессия</i>	77
<i>Биполярное расстройство</i>	81
<i>Поведенческая депрессия</i>	86
<i>Предменструальное дисфорическое расстройство.</i>	
<i>Правда или миф?</i>	91
<i>Дереализация и деперсонализация</i>	94
Основные спутники депрессии.....	106
<i>Зависимости</i>	107
<i>Тревожные расстройства</i>	109
<i>Посттравматическое стрессовое расстройство</i>	112
<i>Паническое расстройство</i>	114
<i>Фобии</i>	115
<i>Обсессивно-компульсивное расстройство</i>	117
Как депрессия влияет на физическое здоровье.....	120
<i>Иммунная система и стресс. Психосоматика.</i>	120
COVID-19 и депрессия	124
<i>Хроническая усталость,</i> <i>постковидный синдром или депрессия?</i>	124
ЧАСТЬ 3. Лечение. Не только антидепрессанты	131
Влияние образа жизни на депрессию	132
<i>Сон</i>	132
<i>Гигиена сна</i>	133
<i>Питание</i>	135
<i>Физическая нагрузка</i>	136
<i>Вредная информация</i>	137
Электросудорожная терапия (ЭСТ).....	139
ЧАСТЬ 4. Антидепрессанты	143
Когда депрессия не проходит	144
Что такое эти ваши антидепрессанты?.....	148
<i>Нейромедиаторы и их недостаток</i>	149

Анализ на серотонин.....	154
Эволюция антидепрессантов	154
Трициклические антидепрессанты (ТЦА).....	156
СИОЗ.....	157
FDA и Минздрав	158
Препараты	160
Сертралин.....	161
Флуоксетин	163
Пароксетин	165
Эсциталопрам	168
Флувоксамин	169
Венлафаксин	171
Амиприптилин	173
Кломипрамин	175
Имипрамин.....	177
Категории риска при беременности	181
Самые распространенные побочки.....	186
Повышенная тревожность	186
Проблемы с ЖКТ.....	186
Сухость во рту	187
Набор веса	187
Sex.....	187
Сердце	188
Сон	188
Истории про бешеные сны	189
Мифы об антидепрессантах.....	193

ЧАСТЬ 5. Немного о когнитивно-поведенческой терапии..... 199

Когнитивные искажения	206
1. Катастрофизация	207
2. Долженствование	209
3. Эмоциональное обоснование	209

Содержание

4. Чтение мыслей.....	210
5. Навешивание ярлыков.....	211
6. Черно-белое мышление.....	212
7. Персонализация.....	213
ЧАСТЬ 6. Практические методики	215
Декатастрофизация и работа с автоматическими мыслями	216
Поведенческая активация	224
Расслабление по Джекобсону.....	233
Дневник благодарности	238
Когнитивная репетиция	242
Переоценка фактов	246
Страдание по расписанию	248
Терапевтируем руминацию	250
Дневник автоматических мыслей	255
Тесты	264
<i>Шкала депрессии Бека</i>	265
<i>Тест на гипоманию</i>	270
Как уговорить пойти к психиатру	274
Заключение	283
Алфавитный указатель	285