

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Предисловие | 6 |
| Глава 1. Почему меня накрывает? | 9 |
| Со мной что-то не так. Норма и патология..... | 9 |
| Индивидуальная норма | 10 |
| Среднестатистическая норма | 11 |
| Социальная или культуральная норма | 11 |
| Адаптивная норма | 12 |
| Медицинская норма | 12 |
| К чему это все? | 13 |
| Мы так устроены. Почему мы чувствуем то, что чувствуем? | 14 |
| Эмоциональная боль, страдание и психические расстройства.... | 22 |
| Тревожные расстройства | 24 |
| Депрессия | 24 |
| Биполярное расстройство | 25 |
| Посттравматическое стрессовое расстройство | 25 |
| Шизофрения..... | 25 |
| Расстройства пищевого поведения | 26 |
| Нарушения развития центральной нервной системы | 26 |
| Как взломать систему и найти выход | 28 |
| Глава 2. Техники скорой помощи | 33 |
| Пара слов о том, как правильно начать практику | 33 |
| Эмоциональный шторм | 34 |
| Упражнение «Что меня накрывает?» | 36 |
| «Бросаем якорь» | 37 |
| Дыхательные техники | 43 |
| Эмоциональный серфинг | 51 |
| Без чего это все не работает | 54 |

| | |
|---|-----|
| Глава 3. Пять извечных вопросов | 57 |
| Справлюсь ли я самостоятельно? | 57 |
| Психиатр, психотерапевт, психолог: куда бежать, кому звонить? | 61 |
| Кругом одни дилетанты: как выбрать хорошего специалиста? | 66 |
| Таблетки, психотерапия или что-нибудь еще? | 73 |
| А это все мне точно поможет? | 84 |
| Глава 4. Мой тревожный мозг | 88 |
| Страх, тревога, паника: разбираемся в причинах и механизмах | 88 |
| Фокус внимания | 96 |
| Техника СМЭР | 100 |
| Тревога нормальная и патологическая | 104 |
| Техника «Непродуктивная тревога» | 109 |
| Распространенность и виды тревожных расстройств | 110 |
| Генерализованное тревожное расстройство | 113 |
| Паническое расстройство | 115 |
| Агорафобия | 117 |
| Специфическая фобия | 118 |
| Социальное тревожное расстройство | 120 |
| Что делать с постоянной тревогой? | 122 |
| Как справиться с паническими атаками? | 134 |
| Почему впервые возникает паническая атака? | 137 |
| Почему панические атаки повторяются? | 137 |
| Можно ли от панической атаки упасть в обморок или потерять сознание? | 140 |
| А есть ли риск потерять контроль или сойти с ума? | 142 |
| Можно ли умереть от панической атаки? | 143 |
| Проживаем паническую атаку правильно | 145 |
| Что принимать, чтобы успокоиться? | 148 |
| Когда нужна психотерапия? | 155 |
| Что делать, если ваш близкий страдает от тревожного расстройства? | 157 |
| Глава 5. Мой депрессивный мозг | 160 |
| Когда плохое настроение становится диагнозом? | 160 |
| Почему развивается депрессия? | 166 |

| | |
|--|------------|
| Депрессия депрессии рознь | 172 |
| Рекуррентное депрессивное расстройство | 175 |
| Хроническая депрессия | 176 |
| Биполярное расстройство | 178 |
| Разбираемся с лечением | 184 |
| Психотерапия | 189 |
| Что может сделать каждый для себя? | 195 |
| Простая активация: планирование полезной деятельности и участие в ней | 202 |
| Устранение препятствий | 204 |
| Что делать, если близкий человек в депрессии? | 205 |
| Чего не следует говорить и делать? | 208 |
| Глава 6. Мой навязчивый мозг | 212 |
| Навязчивые мысли и действия | 212 |
| Обсессивно-компульсивное расстройство | 216 |
| Почему развивается ОКР? | 221 |
| Как проходит диагностика ОКР? | 222 |
| Что насчет лечения? | 223 |
| Ипохондрия, или Тревога о здоровье | 223 |
| Является ли ипохондрия опасным состоянием? | 230 |
| Как отпустить мысли и прекратить совершать ритуалы? | 233 |
| Что делать, если ваш близкий страдает ОКР или ипохондрией? | 240 |
| Глава 7. Шпаргалки на все случаи жизни | 247 |
| Надежные маяки, которые помогут не сбиться с пути | 247 |
| Пять способов поддержать себя в трудные времена | 258 |
| Послесловие | 266 |
| Источники | 267 |
| Приложение 1. Таблица СМЭР | 269 |
| Приложение 2. Таблица СМЭР+ | 270 |
| Приложение 3. Время для беспокойства | 271 |