

*Раздел 7*

**ИСКУССТВО, ГОРЕ И САМОВЫРАЖЕНИЕ**

*Глава 18*

Творческий и депрессивный человек ..... 300

*Глава 19*

Поэзия меланхолии ..... 314

*Глава 20*

Мысли о горе ..... 320

*Глава 21*

«Спокойная и веселая, деятельная жизнь на Земле» —  
о счастье и качестве жизни ..... 338

Список литературы ..... 348

Предметно-алфавитный указатель ..... 362

Предисловие .....	9
<i>Раздел 1</i>	
<b>ДЕПРЕССИЯ: ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ</b>	
<i>Глава 1</i>	
Что такое депрессия? .....	12
<i>Глава 2</i>	
Причины депрессии .....	30
<i>Глава 3</i>	
Одиночество в толпе .....	45
<i>Раздел 2</i>	
<b>ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ</b>	
<i>Глава 4</i>	
Как преодолеть депрессивное мышление .....	61
<i>Глава 5</i>	
Виды деятельности для борьбы с депрессией .....	81
<i>Глава 6</i>	
Контроль над размышлениями и переживаниями .....	98
<i>Глава 7</i>	
Тренировка осознанного присутствия .....	115
<i>Глава 8</i>	
Решение проблем как метод .....	124
<i>Глава 9</i>	
Как решать проблемы с памятью .....	136

Глава 10  
Контроль над проблемами со сном ..... 162

Глава 11  
Дальнейший путь — предотвращение рецидивов ..... 182

**Раздел 3**  
**СЕМЬЯ И РАБОТА**

Глава 12  
Депрессия в семье ..... 194

Глава 13  
Депрессия на рабочем месте ..... 211

**Раздел 4**  
**КОГДА ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ НЕВЫНОСИМОЙ**

Глава 14  
Суицидальные мысли и суицид ..... 233

**Раздел 5**  
**КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ**

Глава 15  
Кто может помочь? ..... 246

Глава 16  
Медикаментозное лечение депрессии ..... 265

**Раздел 6**  
**БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО**

Глава 17  
Беспокойный ум ..... 280