

5 книг-психотерапевтов, которые спасут от депрессии

09.01.2018 *Рейтинги*

В этой подборке нет уютных романов, которые можно читать, сидя у камина. Если ваша душа просит именно их, то в конце статьи вы найдете ссылку. А в этом материале мы собрали для вас профессиональные книги, которые реально помогают справиться с депрессией. Это книги уважаемых психиатров, психологов и нейрофизиологов. Расскажем о них.

1. «Если тот, кого вы любите, в депрессии...», Митч Голант и Сьюзан Голант

Митч и Сьюзан Голант — психотерапевты, у которых большой опыт лечения депрессии. В этой книге они дают практические советы: как себя вести, если заболел кто-то из ваших родных или друзей. Авторы рассматривают специфические ситуации, связанные с этим расстройством. Но большинство их рекомендаций универсальны.

2. «Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа», Давид Серван-Шрейбер

Давид Серван-Шрейбер — нейробиолог с мировым именем, профессор клинической психиатрии. В своей книге он рассказывает, как взять депрессию под контроль. При этом он опирается на данные исследований и приводит примеры из практики. Пять лет вместе с коллегами из больницы Питтсбургского университета (США) он изучал, как облегчать депрессию, тревожные расстройства и стресс. Методика опирается на функции человеческого организма. Серван-Шрейбер подробно рассказывает, как работает наш мозг и от чего зависят те или иные реакции.

3. «С ума сойти: путеводитель по психическим расстройствам для жителей большого города», Дарья Варламова, Антон Зайниев

За эту книгу Дарья Варламова и Антон Зайниев получили премию «Просветитель 2017», которая ежегодно присуждается русскоязычным ученым и журналистам, умеющим просто и понятно рассказать о новейших открытиях и исследованиях. Дарья и Антон рассказывают о наиболее часто встречающихся психических заболеваниях. Депрессии посвящена отдельная глава.

4. «Гормоны счастья. Приучите свой мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин». Лоретта Грациано Бройнинг

Лоретта Грациано Бройнинг — заслуженный профессор Калифорнийского университета, приводит в книге ряд наглядных примеров, которые позволяют лучше понять механику действия гормонов счастья и научиться ими управлять. Для работы с депрессией важны они все, особенно серотонин. Информация действительно полезная.

5. «Как научиться оптимизму», Мартин Селигман

Американский психолог Мартин Селигман стал основоположником позитивной психологии. Всемирную известность ему принесли исследования феномена выученной беспомощности (или еще говорят, депрессии), то есть пассивности перед лицом якобы неустранимых неприятностей. Селигман доказал, что в основе беспомощности и ее крайнего проявления — депрессии — лежит пессимизм. В своей книге он рассказывает, как с этим бороться.