

НИЛ НЕДЛИ

# ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

при депрессии и тревожных расстройствах

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Нил Недли

# Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах

## Рабочая тетрадь

Київ «Джерела»  
Християнське видавництво 2019

ББК 86.376

Н 19

## **Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах доктора Недли**

Рабочая тетрадь  
Нил Недли, доктор медицины

**Примечание.** Данная книга не устанавливает взаимоотношений «врач-пациент» с читателем. Людям, имеющим какие-либо заболевания или принимающим медицинские препараты, при желании внести серьезные изменения в свой образ жизни необходимо делать это под наблюдением лечащего врача.

Доктор Недли не разделяет всех взглядов или мнений, которые могут выдвигать авторы, упоминаемые в данной книге.

---

Директор издательства: **Василий Джулай**

Главный редактор: **Лариса Качмар**

Переводчик: **Лариса Турчинович**

Редактор-корректор: **Людмила Шаповал**

Дизайнер: **Юлия Смаль**

Ответственная за печать: **Тамара Грицюк**

В макете использованы гарнитуры:

Cormorant, Gilroy, Minion Pro.

Источники фотографий для книги: unsplash.com, freepick.com, depositphoto.com



Формат 64x90' /8

Бумага мелованная. Печать офсетная.

Тираж: 1000 экземпляров

Подписано к печати: 04. 07. 2019

Издательство «Джерело життя»,

04107, г. Киев, ул. Лукьянновская, 9/10-А

тел.: (044) 425 69 06,

e-mail: dzerelo@ukr.net

www.lifesource.com.ua

---

Copyright © 2001, © 2005, by Nedli Publishing.

© Перевод на русский язык и оформление издательство «Джерело життя», 2019.

NEDLEY сохраняет за собой авторское право в книге на английском языке, а издание СОИЗДАТЕЛЯ должно содержать следующее уведомление на странице авторского права:

“Original English edition copyright © 2015 by Nedley Publishing.”

# СОДЕРЖАНИЕ

Добро пожаловать .....	4
О данной программе .....	5
1. Как улучшить работу мозга .....	7
2. Образ жизни в борьбе с депрессией и тревожными расстройствами .....	27
3. Питание для мозга .....	47
4. Как мышление может победить депрессию или тревожное расстройство .....	67
5. Как осуществить и закрепить положительные изменения в образе жизни .....	87
6. Стресс без дистресса .....	101
7. Как пережить утрату .....	119
8. Как улучшить функцию лобной доли .....	135
Следующая история успеха может быть вашей .....	147
Карточка участника программы по здоровому образу жизни .....	148
Ключи к ответам .....	156
Библиографические ссылки .....	157



## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на «Программу восстановления при депрессии и тревожных расстройствах» доктора Недли!



Это самая полная и обширная из существующих программ по восстановлению при депрессии и тревожных расстройствах. Тщательно изучите ее, ведь она может помочь изменить вашу жизнь к лучшему.

Если кто-либо из ваших родных или вы сами страдаете от депрессии, тревожных расстройств или других проблем с психическим здоровьем, для вас есть хорошая новость. Нет необходимости страдать всю жизнь. «Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах» доктора Недли сфокусирована на основных и сопутствующих причинах депрессии и тревожных расстройств, чтобы найти лечение, которое даст устойчивый позитивный результат.

Для участия в программе необходимо ваше желание придерживаться рекомендованных диеты и образа жизни, а также правильно мыслить.

Если вы смотрите эту программу дома, выделите два часа в неделю – желательно в одно и то же время – на протяжении восьми недель, чтобы извлечь максимальную пользу (например, в понедельник с 17.00 до 19.00 или во вторник с 6.00 до 8.00).

Обратите внимание, что данную программу следует рассматривать как пособие по психическому здоровью, направленное на обучение и помочь людям на пути к выздоровлению.

В США и других странах доступна восьминедельная «Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах» доктора Недли со специально обученными фасилитаторами. Данная программа предназначена для определенной цели – предоставить знания о психическом здоровье. Если вы чувствуете, что непосредственное участие в такой программе под руководством благожелательных тренеров будет для вас полезнее, пожалуйста, зарегистрируйтесь.

**«Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах» доктора Недли не заменяет терапевта, психиатра или психолога. Если вам необходима их помощь, обязательно обратитесь к специалисту.**

*Nedley Health Solutions* предлагает стационарную программу восстановления при депрессии и тревожных расстройствах. Больше информации можно найти на сайте: [www.depressionthewayout.com](http://www.depressionthewayout.com). Это полная терапевтическая программа (а также обучающая программа с выдачей сертификатов) с участием терапевтов, лицензированных психологов-консультантов, психотерапевтов и других специалистов, прошедших соответствующую подготовку.

Чтобы узнать, где проходит данная программа, и получить дополнительную информацию, посетите наш сайт: [www.nedleydepressionrecovery.com](http://www.nedleydepressionrecovery.com).

# О ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

Благодаря многочисленным отзывам о моей книге «Депрессия: как ее победить» и успеху «Программы восстановления при депрессии и тревожных расстройствах» я получаю столько приглашений выступать, что одному человеку это не под силу. И я решил, что лучший способ донести весть о здоровье тем, кто в ней больше всего нуждается, – это создать серию видеозаписей моих лекций вместе с материалами для участников. Таким образом, все желающие могут у себя дома, в комфортной обстановке, пройти 20-недельную программу и ощутить пользу от изменений в образе жизни, найдя облегчение и обретя счастье.

Данная рабочая тетрадь рассчитана на использование вместе с серией дисков и книгой «Депрессия: как ее победить». Я также рекомендую пройти тест доктора Недли «Оценка депрессии и тревожности» (*Depression and Anxiety Assessment Test (DAAT)*) в режиме онлайн или попросить у руководителя восьминедельной программы распечатанный тест. Обязательно укажите свое полное имя и фамилию, адрес и дату рождения. Это предоставит нам важные данные, которые принесут пользу другим людям, страдающим этим сложным и тяжелым заболеванием.

## РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧТЕНИЕ

Оно рассчитано на то, чтобы подготовить вас к восприятию материалов презентации



(а также закрепить основные мысли). Читая рекомендованные материалы, вы лучше поймете концепцию, изложенную в каждом занятии, чтобы извлечь как можно больше пользы из лекций доктора Недли.

## ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ ИЗ ПРЕЗЕНТАЦИЙ ДОКТОРА НЕДЛИ

Они помогут вам лучше следить за ходом мыслей в лекциях и делать заметки, а также заполнять пропуски в вашей рабочей тетради.

## ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Применяйте уроки доктора Недли на практике, выполняя простые задания, которые можно включить в свою повседневную жизнь. Это интересно, безопасно и поможет вам достичь успеха.







# КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА

ИЗ ЭТОГО ЗАНЯТИЯ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- **Что такое депрессия и тревожное расстройство**
- **Кто находится в группе риска**
- **Что ведет к возникновению депрессии или тревожного расстройства; действительно ли я могу выздороветь**

1  
ЧАСТЬ

## Факты о человеческом мозге

Самая сложная из всех систем, когда-либо изучавшихся наукой.

- ▶ 100 млрд нервных  (1-a)
  - ▶ Еще больше вспомогательных клеток, называемых глия
  - ▶ Тысячи различных типов нейронов

## Психические расстройства<sup>1</sup>

- 26,2 % американцев в возрасте 15 лет и старше – каждый четвертый взрослый – страдают от диагностированного \_\_\_\_\_  (1-6) расстройства ежегодно.

## Риск возникновения депрессии возрастает<sup>2, 3, 4</sup>

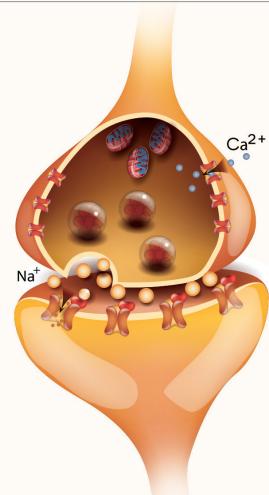
- ▶ Количество людей, страдающих депрессией, неуклонно возрастает по всему миру с 1915 года.
  - ▶ Теперь глубокая депрессия часто возникает к 25 годам.
  - ▶ В целом риск возникновения депрессии

---

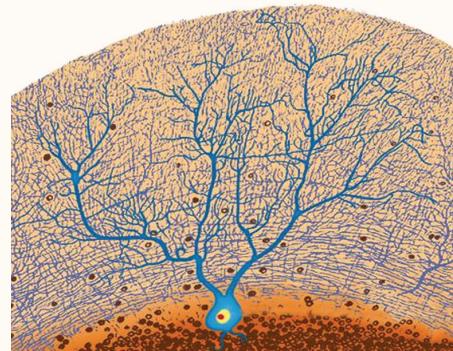
со временем.  (1-в)

## Риск возникновения глубокой депрессии на протяжении жизни

- ▶ По крайней мере каждая четвертая  (1-г) испытает глубокую депрессию в какой-либо период жизни.
  - ▶ По меньшей мере каждый восьмой  (1-д) испытает глубокую депрессию в определенный период жизни.
  - ▶ 99 % людей к 70-летнему возрасту испытывают ситуативную депрессию в определенный момент жизни в результате серьезной утраты.



Синапс – это место контакта между нейроном и получающей сигнал клеткой (передача нервных импульсов).



Клетка Пуркинье образует 200 000 связей с другими клетками.



## Влияние глубокой депрессии<sup>5</sup>

- ▶ Затрагивает каждого третьего пациента, который обращается к врачу по внутренним болезням.
  - ▶ Это основная причина  (1-е) во всем мире.
  - ▶ Затраты в связи с депрессией только в США составляют около 90 млрд долларов ежегодно. Это лечение, оплата нетрудоспособности и снижение производительности труда.

## Как распознать глубокую депрессию?

Если у вас не было очевидной эмоциональной травмы, однако наблюдаются по крайней мере пять из девяти симптомов на протяжении двух недель.

1. Глубокая печаль или чувство одиночества и пустоты
  2. Апатия или потеря интереса
  3. Возбужденность или замедленные движения
  4. Нарушения сна
  5. Изменение массы тела или аппетита
  6. Плохая концентрация
  7. \_\_\_\_\_  (1-ж)
  8. Чувство собственной никчемности
  9. Мысли о смерти

## Цена депрессии<sup>6</sup>

- ▶ В среднем теряется 5,6 часов продуктивной работы в неделю.
  - ▶ 80 % людей хуже справляются с повседневными обязанностями.
  - ▶ У них хуже концентрация внимания, ниже работоспособность и способность организовать свою работу.
  - ▶ Они в два раза чаще идут на больничный.
  - ▶ В одном из исследований финансовые потери из-за отсутствия на рабочем месте были напрямую связаны с приемом антидепрессантов.
  - ▶ У людей, страдающих депрессией,

Риск оказаться безработным



Медикаменты имеют весьма ограниченный эффект.



## Глубокая депрессия

У человека не было явной эмоциональной травмы, однако наблюдаются по крайней мере пять из девяти симптомов на протяжении двух недель.

## Малая, или субсиндромальная, депрессия

У человека не было явной эмоциональной травмы, однако наблюдаются по крайней мере 2-4 симптома на протяжении двух недель.

## Ситуативная депрессия

Человек перенес тяжелую утрату за последние 18 месяцев и испытывает симптомы депрессии.



## Долгосрочное влияние<sup>7</sup>

- ▶ Те, кто страдал от психических расстройств, на семь недель в год меньше работали, на протяжении жизни потеряли 35 % заработка, а семьи, в которых кто-либо из ее членов страдал депрессией, в течение жизни потеряли 300 тыс. долларов.
  - ▶  (1-и) потери к 50 годам составляли 10 400 долларов ежегодно.
  - ▶ На протяжении жизни в совокупности они потеряли 2,1 триллиона долларов, не считая увеличившихся медицинских расходов.

## Медицинские последствия

## депрессии<sup>8, 9, 10, 11, 12</sup>

- ▶ Может вызывать хроническую  (1-й).
  - ▶ Может привести к остеопорозу.
  - ▶ В пять раз больше вероятность злоупотребления наркотическими веществами или алкоголем.
  - ▶ Увеличивает риск возникновения астмы.
  - ▶ Повышает уровень гормона стресса.
  - ▶ Может усилить  (1-к) или враждебность.
  - ▶ Увеличивает риск того, что дети у таких родителей также будут испытывать депрессию и другие проблемы со здоровьем.
  - ▶ Увеличивает риск возникновения проблем с контролем над мочевым пузырем с возрастом.
  - ▶ Снижает уровень половых гормонов.
  - ▶ Снижает уровень CD8 (трансмембранный гликопротеина), увеличивает уровень IgA (иммуноглобулина A), снижает уровень IgM (иммуноглобулина M), ослабляет иммунную систему.
  - ▶ Ухудшает память.
  - ▶ Снижает эмоциональный интеллект и социальную удовлетворенность.



Окажетесь ли вы в преклонном возрасте в доме престарелых, зависит не столько от вашего физического здоровья, сколько от психического.



## Медицинские последствия депрессии, включая смерть<sup>13, 14, 15, 16</sup>

- ▶ Увеличивает риск инсульта на 50 %.
- ▶ Увеличивает риск внезапной смерти среди перенесших сердечный приступ в 2,5 раза.
- ▶ Увеличивает риск возникновения болезней сердца у мужчин.
- ▶ Увеличивает риск смерти от пневмонии.
- ▶ Увеличивает риск самоубийства.

## Самоубийство<sup>17, 18</sup>

- ▶ Восьмая из основных причин смерти в США.
- ▶ Третья из основных причин смерти среди молодых людей в возрасте от 10 до 24 лет.
- ▶ Происходит в два раза чаще, чем  (1-л).
- ▶ Ощущение безнадежности часто подталкивает к самоубийству.
- ▶ Другие факторы – это неспособность ясно мыслить или справиться с ситуацией, импульсивность, изоляция, психические заболевания в истории болезни.

## Депрессия

- ▶ На протяжении жизни миллионы людей (а их число постоянно увеличивается) подвержены риску возникновения депрессии.
- ▶ Это всемирный экономический кризис.
- ▶ Депрессия – это тяжелая  (1-м).
- ▶ В войне с депрессией можно одержать победу.
- ▶ Можно избавиться как от депрессии, так и от тревожного расстройства.

## Лечение депрессии

«Даже с  (1-н) точки зрения эффективное лечение депрессии имеет экономический смысл. Это хорошее капиталовложение. Если эффективно лечить депрессию, люди могут больше работать, будет меньше расходов на оплату больничных листов и, как бы цинично это ни звучало, больше вероятность, что они будут платить налоги. Лечение депрессии окупится сторицей. Это – умная политика, и именно это надо делать».

Роберт Л. Лихи, доктор философии, Американский институт когнитивной терапии

## Причины глубокой депрессии

- Множество причин:
    - Более ста
    - Большинство можно отнести к одной из десяти категорий.
  - Депрессия и/или тревожное расстройство – это заболевание, вызванное многими факторами.
    - Обычно объединяется \_\_\_\_\_ ⚡ (1-о) или более категорий причин.

## Десять основных причин

1. \_\_\_\_\_  (1-п)

2. Образ жизни

3. Циркадный ритм

4. Питание

5. Токсины

6. Социальная неспособность адекватно пережить утрату

7. Зависимость

8. Медицинские проблемы

9. Условия развития

10. Наследственность

## Не ждите осложнений депрессии или тревожных расстройств

- ▶ Определите, какие из десяти основных причин ухудшают работу вашего мозга.
  - ▶ Примите решение исключить все негативные факторы из вашей жизни.
  - ▶ Приготовьтесь к лучшей, более продуктивной жизни, с лучшими решениями, лучшим финансовым состоянием и большей удовлетворенностью.



Прошли ли вы тест, чтобы определить, какие из 10 факторов возникновения депрессии или тревожного расстройства есть в вашей жизни.



НИЛ НЕДЛИ

# ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

## при депрессии и тревожных расстройствах

### РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

«Прошлые несколько лет я чувствовал, как радость, энтузиазм, оживленность и эмоциональность ушли из моей жизни. Я потерял способность испытывать чувства – я эмоционально умер. Внедряя в свою жизнь различные аспекты данной программы, я был удивлен, насколько быстро мое состояние улучшилось. За считанные дни я заметил, что стал энергичнее, и постепенно вернулась жизнерадость. Впервые за несколько месяцев я начал чувствовать себя, как раньше. В начале программы мой вес был настолько низким, что это представляло угрозу для моего здоровья. Но благодаря ежедневным полуторачасовым физическим упражнениям я набрал вес. Поэтому сейчас угроза миновала и я обладаю хорошим здоровьем. Эта обширная и тщательно разработанная программа будет полезна каждому человеку, страдающему от депрессии или тревожного расстройства».

В. Б., Канада

«Эта программа помогла мне сбросить лишний вес, улучшила мою способность концентрировать внимание, сделала меня энергичной и помогла избавиться от чувства никчемности и мыслей о смерти. Я перестала быть взвинченной. Ночью я сплю, как младенец, а в течение дня жизнерадостна и плодотворна. Родные говорят, что я стала совсем другой. Мой муж благодарен доктору Недли за то, что он вернул ему жену! Спасибо Вам, доктор Недли, за то, что вернули меня к жизни!»

Дж. М., США

«Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах» доктора Недли помогла более 5000 зарегистрированных участников в разных странах улучшить свое психическое здоровье. Многие смогли полностью избавиться от депрессии и/или тревожных расстройств, следуя проверенным принципам этой программы. Данное обновленное издание включает дополнительные ценные материалы, которые могут помочь вам существенно улучшить свое физическое и эмоциональное здоровье. Встаньте на путь восстановления, присоединившись к доктору Недли в цикле из восьми занятий.

1. Как улучшить работу мозга.
2. Образ жизни в борьбе с депрессией и тревожными расстройствами.
3. Питание для мозга.
4. Как мышление может победить депрессию или тревожное расстройство.
5. Как осуществить и закрепить положительные изменения в образе жизни.
6. Стресс без дистресса.
7. Как пережить утрату.
8. Как улучшить функцию лобной доли.



«Джерело життя»  
[lifesource.com.ua](http://lifesource.com.ua)

[depressionthewayout.com](http://depressionthewayout.com)  
[nedleydepressionrecovery.com](http://nedleydepressionrecovery.com)