

УДК 616.89-008.454  
ББК 56.14  
Н87

Переводчик И. Солнцева  
Редактор Г. Рагузина

**Нубер У.**

**Н87** Кто я без тебя? Почему женщины чаще страдают депрессией и как находят себя / Урсула Нубер. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 252 с.

ISBN 978-5-9614-7318-6

Печально, но факт: во всех странах мира женщины страдают от депрессии в два раза чаще, чем мужчины. Картина не меняется десятилетиями — уровень заболеваемости депрессией среди женщин как будто застыл на верхней отметке. Урсула Нубер, психолог с многолетней практикой, считает, что женщины взваливают на себя слишком много: вину за неудавшиеся отношения, заботу о родителях и детях, карьере, быт. Забота о себе уходит на второй план — накапливается стресс и усталость, появляется неуверенность и неудовлетворенность собой и жизнью.

Автор исследует причины высокой заболеваемости депрессией среди женщин, рассказывает, почему даже сильные и успешные женщины страдают этим недугом, и объясняет, как помочь себе и предотвратить депрессию. Это книга для тех, кто хочет научиться говорить «нет», избавиться от стресса и зависимости от чужого мнения, правильно выражать свои чувства и бережно относиться к себе.

УДК 616.89-008.454  
ББК 56.14

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© 2012 Campus Verlag GmbH,  
Frankfurt am Main  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-7318-6 (рус.)  
ISBN 978-3-593-39555-5 (нем.)

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Как хорошо, что никто не знает...</b>	
Почему женщины впадают в депрессию .....	17
<b>Пути к депрессии</b>	
Основные подозреваемые .....	36
<b>«Нет у меня никакой депрессии!»</b>	
Как женщины объясняют себе свое заболевание .....	71
<b>Перепрясть солому в золото</b>	
Женский стресс .....	86
<b>Главное — поддерживать связь</b>	
Страдания в отношениях и из-за них .....	112
<b>«Если бы только ты мог(ла) измениться!»</b>	
Как девочки становятся зависимыми, а мальчики самодостаточными .....	139
<b>Лесбийская любовь</b>	
Больше взаимопонимания, меньше стресса .....	167
<b>Мудрость королевы</b>	
Пять путей выхода из депрессии .....	175
<b>Кто я без тебя?</b>	
Я! .....	214
<b>Приложение</b> .....	224
<b>Список литературы</b> .....	245