

УДК 615.851
ББК 53.57
Б51

Издательство благодарит врача-психиатра
Фарида Шагиахметова и клинического
психолога Елизавету Ключикову за помощь
в подготовке книги

Переводчик М. Булычева
Редактор Л. Макарина

Бернс Д.

Б51 Хорошее настроение: Руководство по борьбе с депрессией и тревожностью. Техники и упражнения / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблшер, 2023. — 680 с.

ISBN 978-5-9614-8042-9

Вас охватывает беспокойство еще до того, как вы откроете ленту новостей? А может быть, вам трудно принимать решения и все валится из рук, хотя день только начался? Вы хотите узнать, как не сойти с ума от тревожности, выбраться из эмоциональной ямы и сохранить психологическое здоровье? Ответы вы найдете в книге психотерапевта Дэвида Бернса, автора международных бестселлеров «Терапия настроения» и «Терапия беспокойства».

«Хорошее настроение» — полное руководство для тех, кто хочет своими силами победить депрессию и тревожность, перестать прокрастинировать, наладить общение с близкими, а также научиться противостоять другим негативным эмоциональным состояниям. Автор рассказывает о наиболее эффективных приемах из арсенала когнитивно-поведенческой терапии, которые описал в предыдущих книгах, и рекомендует не пренебрегать ими, чтобы получить максимум пользы от чтения.

УДК 615.851
ББК 53.57

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.

© David D. Burns, M.D., 1990, 1999
Published by arrangement with William
Morrow, an imprint of HarperCollins
Publishers.

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблшер», 2023

ISBN 978-5-9614-8042-9 (рус.)
ISBN 978-0-452-28132-5 (англ.)

Содержание

Предисловие ко второму изданию.....	9
Введение	31

Часть I

Понимание своего настроения

Глава 1	
Вы можете изменить самочувствие	41
Глава 2	
Как измерить свое настроение.....	73
Глава 3	
Как поставить диагноз своему настроению	93
Глава 4	
Так ли нужно менять свое настроение?.....	109

Часть II

Довольство собой: как побороть депрессию и развить уважение к себе

Глава 5	
Как изменить то, как вы себя чувствуете: четыре шага к счастью	123
Глава 6	
Десять способов «распутать» мышление.....	151
Глава 7	
Как развить здоровую систему собственных ценностей	179
Глава 8	
Когнитивная терапия в действии: как «вырваться» из плохого настроения.....	199

Глава 9	
Почему люди прокрастинируют	237

Глава 10	
Рецепт для прокрастинаторов	255

ЧАСТЬ III

Уверенность в себе: как побороть тревожность, страхи и фобии

Глава 11	
Понимание тревожности	283

Глава 12	
Как бороться со страхами и победить	299

Глава 13	
Работа со страхом смерти	347

Глава 14	
Социальная тревожность: страх людей	359

Глава 15	
Боязнь публичных выступлений	391

Глава 16	
Как пройти собеседование, если вам очень страшно ...	417

Глава 17	
Исполнительская и тестовая тревожность	443

ЧАСТЬ IV

Комфорт в общении: укрепление отношений посредством более совершенной коммуникации

Глава 18	
Успешная и неуспешная коммуникация	469

Глава 19	
Пять секретов доверительного общения	485

Глава 20	
Как изменить свою манеру общения.....	525
Глава 21	
Как общаться с трудными людьми.....	535
Глава 22	
Почему люди не умеют общаться друг с другом.....	563

Часть V

Только для психотерапевтов (и любопытных пациентов): как работать со сложными пациентами

Глава 23	
Составляющие успеха (и провала) психотерапии	591
Глава 24	
Как наладить взаимопонимание с критически настроенными и недовольными пациентами.....	605
Глава 25	
Постановка задач: как сделать терапию продуктивной, когда вы с пациентом чувствуете себя в тупике	617
Глава 26	
Задания по самопомощи: как мотивировать пациентов, саботирующих терапевтический процесс..	643
Благодарности.....	677