

СОДЕРЖАНИЕ

Масштабы депрессии.....	4
Теория уязвимость-стресс-болезнь.....	4
Депрессия и стресс.....	6
Медицинское определение депрессии.....	7
Отличия депрессии от плохого настроения.....	7
Лечение депрессии.....	12
Тест Бека на выявление депрессии.....	15
Скрытые депрессии. Или депрессия без депрессии.....	18
История депрессии.....	20
Проблемы, мешающие обращению за квалифицированной помощью и тормозящие процесс психотерапии.....	21
План по выходу из депрессии.....	24
Планирование дел и активирующий режим.....	24
Оценка результатов по тесту Аарона Бека.....	25
Учимся опознавать и преодолевать подавленное настроение.....	28
Приятные события.....	35
Поддержка близкими людьми.....	36
Профилактика рецидивов.....	37