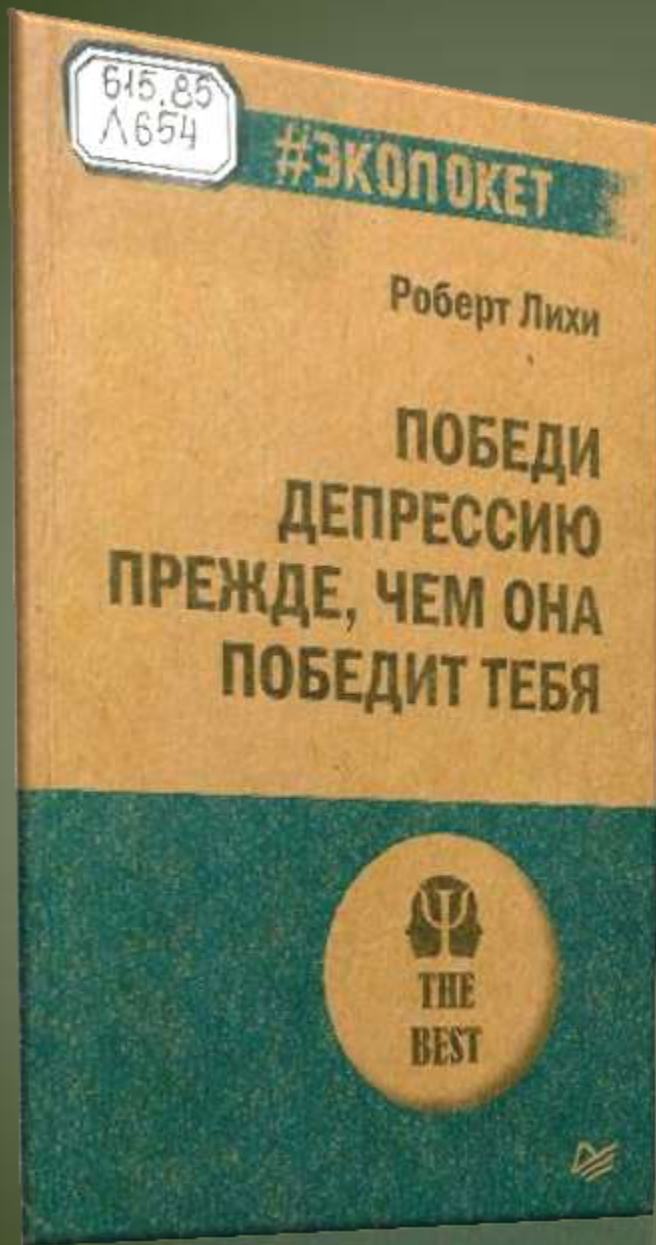


# ДЕПРЕССИЯ.

24 марта - Международный  
день борьбы с депрессией.

Выставка-обзор



**615.85**

**Л 65**

**Лихи, Роберт**

**Победи депрессию прежде, чем она победит тебя** [Текст]: монография / Роберт Лихи. - СПб.: Питер, 2022. - 382 с. - (Экопокет. The Best). - Библиогр.: Примечания: с. 368-379.

В мире более 350 миллионов человек страдают депрессией. Это число неуклонно растет, и, к сожалению, треть людей, которые чувствуют невыносимую боль, безнадежность и напряжение депрессии, никогда не обращаются за лечением. Роберт Лихи, психотерапевт с мировым именем, рассказывает о причинах, симптомах и методах лечения депрессии. Реальные истории пациентов в сочетании с простыми пошаговыми инструкциями помогут вам разобраться со своей депрессией и навсегда расстаться с ней. Вы выясните, как победить чувство усталости, одиночества и безнадежности. Разработаете план развития уверенности в себе. В книге собраны самые мощные инструменты, которые помогут вам победить депрессию, и снова почувствовать себя хорошо.

**616.8**

**М 99**

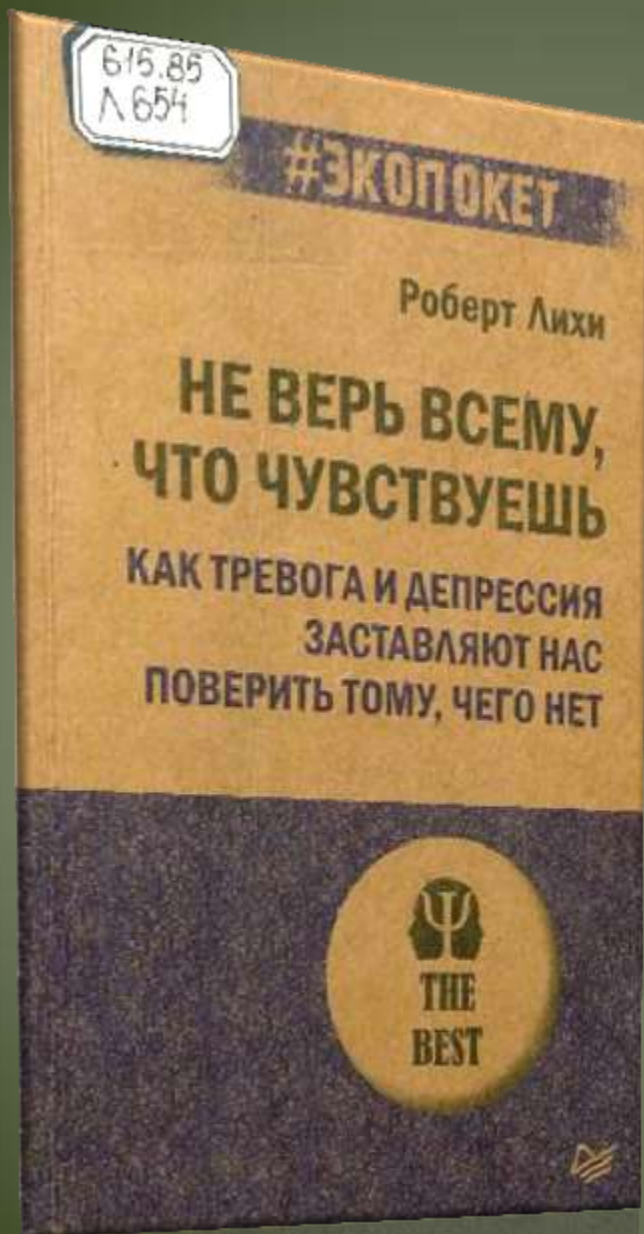
**Мясников, А. Л.**

**Восстановление нервной системы [Текст]: сон, стресс, память / А. Л. Мясников. - М.: Эксмо, 2022. - 383 с. - Алф. указ.: с. 380-383.**

Многие из людей 45+ начинают списывать на возраст повторяющуюся бессонницу, боли в спине, тревогу, пониженное настроение или ускользящую память. Вы должны знать, что более 20 % взрослых людей страдают неврологическими расстройствами, которые и могут вызывать такие симптомы. Эти состояния способны перерасти в серьезные заболевания – деменцию, синдром раздраженного кишечника, хронические головные боли – и даже вызвать депрессию.

Усталость и нехватка сил усиливают хронические заболевания или даже могут вызывать их. Вы узнаете, какая правда содержится в расхожем выражении «все болезни от нервов». Ваш эмоциональный фон становится нестабильным, ум теряет свою ясность, слова ускользают из памяти. Это может ухудшить отношения с близкими, вызвать агрессию и беспричинные слезы, с которыми вы не можете справиться. В своей новой книге доктор Мясников объяснит, как сохранить положительную энергию жизни и не дать негативу разрушить ваше здоровье.





**615.85**

**Л 654**

**Лихи . Роберт**

**Не верь всему, что чувствуешь:** как тревога и депрессия заставляют нас поверить тому, чего нет / Р. Лихи; Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии. - СПб.: Питер, 2022. - 351 с. - (Экопокет. the best). - Библиогр.: с. 344-347.

Думаете, что все бессмысленно? Тревожитесь, не доверяете миру, беспокоитесь, что впереди ждут одни неудачи? Не верьте всему, что чувствуете. Скорее всего, вы попали в ловушку депрессии или затяжного стресса. Но выход есть! Карта с точным маршрутом у вас в руках. Много лет Роберт Лихи учит людей управлять своим состоянием. С помощью его методики вы исследуете личные убеждения об эмоциях, определите, являются ли они полезными, и, если это не так, замените на конструктивные. Каждая глава содержит техники и упражнения, способствующие повышению самооценки, преодолению страха и выходу из пустого беспокойства. Эмоции – естественная и здоровая часть психики. И наше умение справляться с ними в критических ситуациях открывает дорогу к подлинному счастью, любви и радости.

**616.89**

**Ю491**

**Юнак, В. Ю.**

**Депрессия: монография / В. Ю. Юнак. - Київ:**

**Здоров`я, 2012. - 256 с. : ил. - Библиогр.: с. 256.**

Если вы считаете себя неудачником и ваша жизнь не удалась, у вас снизился интерес к тому, что вам раньше нравилось, а внутри накапливаются злость и раздражение, если у вас ухудшается настроение и ужасают периодически мысли о потере смысла жизни и что вообще не стоит жить, если чувствуете себя как бы в западне и не видите выхода, - не отчаивайтесь. Миллионы людей во всём мире испытывают такие же чувства. Но является ли это утешением? Возможно, только частично. Так что же делать? Ещё Ф. И. Тютчев писал: «живя, умей всё пережить: печаль, и радость, и тревогу». Давайте попробуем следовать этому совету.

Прежде всего нужно понять, депрессия ли у вас, как начинающееся заболевание или же нормальное физиологическое депрессионное состояние, которое на жизненном пути не может хоть как-то периодически не входить в сценарий жизни каждого человека. И то, и другое требует внимания, но абсолютно различно к ним отношение.

Душевные страдания бывают порой субъективно настолько сильны, что трудно поверить в их устранимость. Но, к счастью, даже тяжёлые переживания временны. Депрессия не является заболеванием безнадежным и безысходным. Есть множество методов победить депрессию, и эта книга, надеюсь, поможет вам в этом разобраться.

Не стоит забывать и о врачах-профессионалах, владеющих информацией о новых открытиях в современной медицине, всегда готовых прийти к вам на помощь. Как сказал Сенека: «Научим же вашу душу хотеть того, чего требуют обстоятельства».





88

К 935

Курпатов, А. В.

Скажи депрессии "Нет" [Текст]: научно-популярная литература / А. В. Курпатов. - СПб. : Дом печати издательства книготорговли "Капитал", 2020. - 244 с. : ил. - (Универсальные правила).

**Депрессия – это головоломка. В прямом и переносном смысле этого слова.**

Как врачи и обещали, XXI век уже стал веком депрессии. Многие сейчас жалуются на раздражительность, ощущение нехватки сил, отсутствие перспектив, прокрастинацию, но, к сожалению, даже не догадываются, что это симптомы депрессии. А чтобы врага победить, его нужно знать в лицо!

Как узнать, что ты или твои близкие страдают депрессией? Как победить депрессию и вернуться к нормальной жизни? Почему это происходит и как себя защитить? Эта книга доктора Андрея Курпатова уже тысячам людей помогла победить депрессию и начать новую, счастливую жизнь! Это и правда возможно, нужно просто начать действовать и помогать себе.

Вот почему и врачи, и психологи, и конечно – обычные люди, неотягощенные специальными знаниями, крайне нуждаются в информации об этом неприятном звере, а главное – о том, как с ним бороться. Тем более, что одними таблетками, как мы теперь все уже поняли (раньше были и сомневавшиеся), здесь не обойтись. Нужны еще и психологические методы. А главное, человек, страдающий депрессией, может стать активным участником борьбы с этим злом, только если у него есть вся необходимая информация.

**616.89**

**М 138**

**Мазо, Г. Э.** Депрессивное расстройство [Текст] : руководство / Г. Э. Мазо, Н. Г. Незнанов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Гэотар-Медиа, 2022. - 122 с. – (Библиотека врача-специалиста. Психиатрия). - Библиогр.: с. 122.

Во втором, исправленном издании книги изложены патофизиологические механизмы формирования, принципы диагностики депрессивного расстройства. Подробно рассмотрены вопросы проведения лекарственной терапии и методы преодоления терапевтической резистентности у пациентов с депрессией. Отражены клинические особенности и специфические терапевтические подходы при депрессиях, связанных с репродуктивным циклом у женщин.

Данное издание поможет лучше понять проблемы депрессии, подходы к психофармакотерапии и возможности использования фармакотерапии для купирования депрессивного эпизода и проведения противорецидивного лечения.

Предназначено для психиатров, неврологов, психотерапевтов, семейных врачей, а также ординаторов и врачей, проходящих обучение в системе дополнительного профессионального образования по психиатрии. 2-е издание, исправленное и дополненное.





**616.89**

**К571**

**Когнитивная терапия депрессии** [Текст]: монография / Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. - СПб. : Питер, 2003. - 298 с. - (Золотой фонд психотерапии). - Библиогр.: с. 292-298. - **Пер. изд.** : Cognitive Therapy of Depression / A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw. - New York , 1979.

Данная книга представляет собой итог многолетней исследовательской и клинической практики авторов. В ней представлены специальные техники, позволяющие скорректировать когнитивные искажения пациента и в конечном счете способствующие ослаблению депрессивных симптомов.

Предложенная авторами концепция домашней работы, или `аутотерапии`, открывает реальную возможность для расширения терапевтического процесса и выведения его за рамки терапевтических сессий.