

УДК 616.89-008.454
ББК 88.28
С81

Переводчик Мария Смирнова
Редактор Ксения Герцен

Столберг Гудман С., Фрей Р.

С81 Мне лучше: Межличностная терапия против депрессии / Синди Гудман Столберг, Рональд Фрей ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 350 с.

ISBN 978-5-9614-6933-2

Можно ли справиться с депрессией без лекарств? А если антидепрессанты прописал врач, как поддержать их эффект? Клинические психологи Синди Столберг и Рональд Фрей уверены, что залог крепкого душевного здоровья — не дорогостоящие препараты, а здоровые взаимоотношения с окружающими, от друзей и родственников до коллег и знакомого парикмахера. Больше 20 лет они практикуют интерперсональную (межличностную) психотерапию, которая помогает извлечь максимум из поддерживающих отношений, улучшить проблемные и, если необходимо, завершить вредные и разрушающие. Эта книга — пошаговое руководство с упражнениями и тестами, которое за 8–12 недель поможет почувствовать себя лучше и справиться со сложными жизненными обстоятельствами: предотвратить развод, пережить расставание, найти подход к подростку, выйти из зависимых отношений.

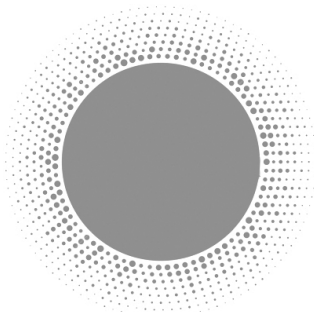
УДК 616.89-008.454
ББК 88.28

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 nylib@alpina.ru.

© 2018 by Cindy Goodman Stulberg and Ronald J. Frey. This edition published by arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc. and the Van Lear Agency LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-6933-2 (рус.)
ISBN 978-1-60868-586-4 (англ.)



Содержание

Введение	
Приготовьтесь почувствовать себя лучше.....	7
Неделя 1. А если бы у вас была сломана нога?	19
Неделя 2. Нарисуйте круг общения.....	39
Неделя 3. Назовите это чувство.....	65
Неделя 4. Выбирайте свой путь.....	95
Неделя 5. Давайте прицелимся.....	123
Неделя 6. Зеркальце, зеркальце на стене, скажи, кто всех красивей во всей стране?	153
Неделя 7. С кем этим поделиться?	173
Неделя 8. Долой старое, даешь новое!	205
Неделя 9. А чего ты ожидал?	243
Неделя 10. Репетиция.....	275
Неделя 11. Просто сделайте это.....	303
Неделя 12. Танцуйте от счастья.....	319
Благодарности.....	345
Об авторах.....	347