

УДК 159.9  
ББК 88.9  
М727

**Млодик, Ирина Юрьевна.**

М727 Бесконечный ноябрь. Депрессия и что с ней делать / И. Ю. Млодик. — Эл. изд. — 1 файл pdf: 210 с. — Москва : Генезис, 2022. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-98563-661-1

Ирина Млодик знакома многим как опытный психотерапевт, автор множества научно-популярных книг по психологии. Ее отличает умение говорить с читателем о сложных темах максимально ясно и вместе с тем профессионально обоснованно. Эта книга — не исключение. Она представляет собой психологический анализ депрессии: описание ее проявлений, анализ причин и возможных рисков, размышления о необходимости и возможности помощи.

Книга адресована широкому кругу читателей, однако будет интересна и профессиональным психологам, поскольку дает обобщенное представление о механизмах возникновения депрессии и стратегиях работы с ней.

УДК 159.9  
ББК 88.9

**Электронное издание на основе печатного издания:** Бесконечный ноябрь. Депрессия и что с ней делать / И. Ю. Млодик. — Москва : Генезис, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-98563-655-0. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-661-1

© Млодик И. Ю., 2022

© Издательство «Генезис», 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. МИФЫ О ДЕПРЕССИИ .....	3
ГЛАВА 1. ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ .....	13
Подавление чувств.....	13
Нереализованность .....	18
Неспособность переживать ограничения.....	33
Невозможность переживать и признавать потери .....	38
Развернутый на себя гнев .....	48
Непомерные ожидания от себя и от мира.....	55
Избыточная тревога.....	61
Пребывание в дисфункциональных отношениях .....	80
Невозможность пережить разочарование .....	86
Неблагоприятные климатические или средовые условия.....	94
ГЛАВА 2. ДЕПРЕССИЯ КАК ВОЗМОЖНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ ПРОЖИВАНИЯ ВОЗРАСТНЫХ И ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ .....	101
Детство.....	101
Подростковый возраст .....	104
Юность и молодость .....	113
Зрелость .....	121

ГЛАВА 3. ДЕПРЕССИВНЫЙ КЛИЕНТ: ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ПОМОГАТЬ .....	137
Клиенты со скрытой депрессией .....	137
Клиенты в актуальной депрессии .....	144
Одиночество при депрессии .....	160
Что нужно и важно в работе с депрессией .....	166
Чего точно не стоит делать в работе с депрессией .....	178
Как помогать себе при работе с депрессивными клиентами .....	193