

PRO здоровье

Каждый раз при встрече, желая друг другу здоровья, мы не задумываемся, какой глубокий смысл заложен в этом слове. В нём – пожелание хорошего настроения, благополучия. "Здоровье – это не всё, но всё без здоровья - ничто" – повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет.



Перед вами книга врача-профессионала, высокообразованного даже по американским меркам и иногда жесткого специалиста. Российский читатель сможет взять из книги д-ра Дэвида Агуса много полезного для своего здоровья, чтобы жить долго.

*Александр Мясников,
российско-советский врач*

ПРАВИЛА здоровой И ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

ДЭВИД АГУС

знаменитый американский врач,
подаривший **Стиву Джобсу**
многие дни жизни без боли

В этой блестящей книге Дэвида Агуса представлен революционный взгляд на понятия болезнь–здоровье. Доктор Агус в своей книге дает конкретные рекомендации для людей, которые хотят быть здоровыми.

Уолтер Айзаксон, автор биографии Стива Джобса

БЕСТСЕЛЛЕР
по версии
New York Times
Права на перевод
куплены
в 20 странах
мира

51

A 27

Агус, Дэвид.

Правила здоровой и долгой жизни: научно-популярная литература / Д. Агус. - Москва: Эксмо, 2013. - 384 с. - (Доктор Дэвид Аргус). - ISBN 978-5-699-62811-7

Можем ли мы продлить полноценную часть своей жизни и избежать заболеваний, которые обычно наступают ближе к 40 годам? Никто пока не ответил на этот вопрос лучше, чем признанный мировой специалист доктор Дэвид Агус.

Эта книга - крик души врача, который понимает как никто другой, что никакие деньги мира и медицинские достижения не могут победить далеко зашедшую болезнь. Если бы люди знали о ней пораньше, ведь это совсем недорого и несложно...

Томас Ханна

ИСКУССТВО НЕ СТАРЕТЬ

Система развития
подвижности и гибкости
в любом возрасте



5 минут в день —
это доступно каждому

ПИТЕР

53.54

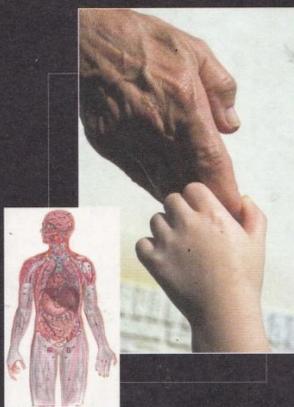
X 19

Ханна, Томас.

Искусство не стареть / Т. Ханна ; пер. с англ. Г. Рохлин. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 224 с.: ил. - ISBN 978-5-496-00568-5

Уникальная система развития подвижности и гибкости, простое и надежное средство избавления от так называемых возрастных болезней. Напрасно многие неприятности с годами мы воспринимаем как неизбежность: боли в спине, в ногах, в суставах, хроническая утомляемость и даже гипертония - вовсе не удел пожилых. Это с успехом доказал талантливый американский специалист Томас Ханна основатель института соматических исследований и автор данной книги. Секрет невероятной популярности его системы - в высокой эффективности и доступности каждому. Теперь Вы убедитесь в этом сами, освоив несложную программу специальных соматических упражнений. Уделяя им совсем немного времени, Вы сможете не только избавиться от целого ряда болезней, но и наслаждаться прекрасным самочувствием и гибкостью тела и в 30, и в 60, и даже в 90 лет.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



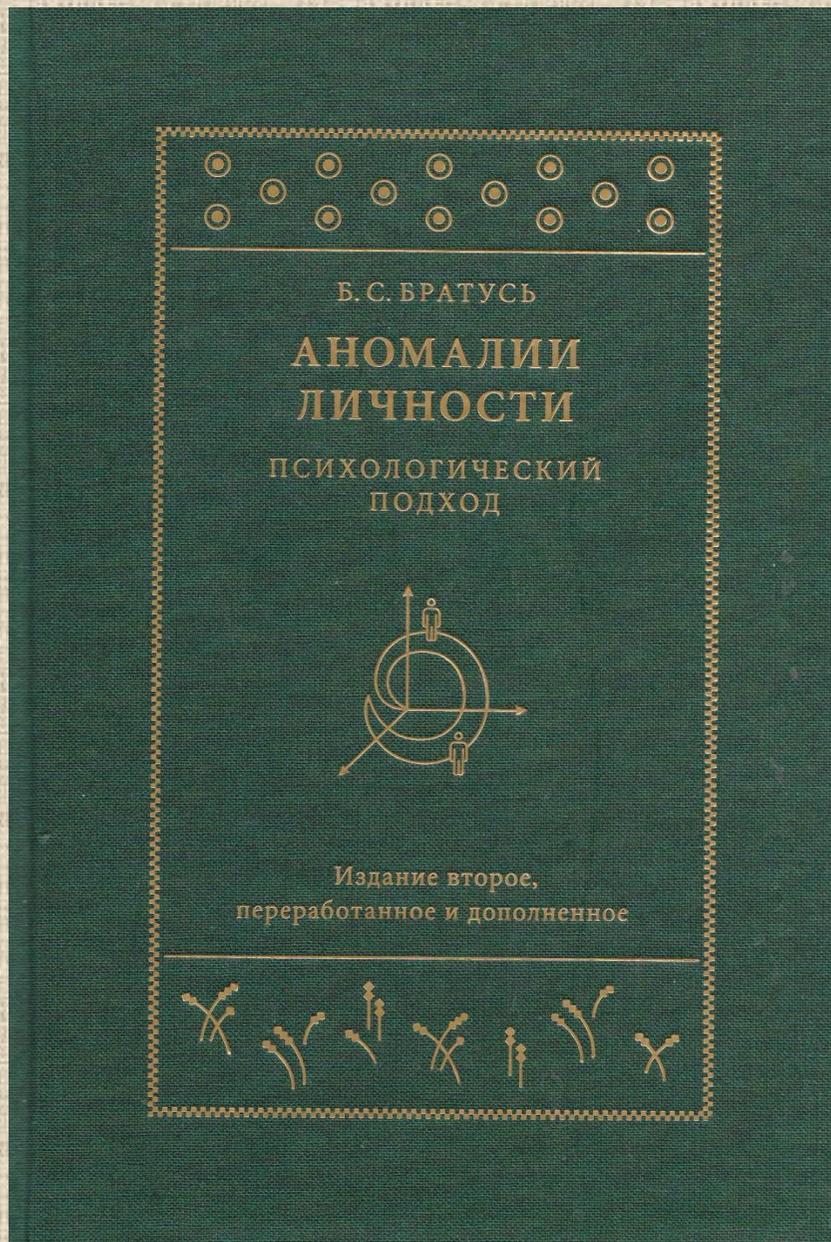
51
А 86

Артюнина, Галина Петровна.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Г.П. Артюнина. - Москва: Академический Проект; Москва: Фонд "Мир", 2009. - 766 с. - (Фундаментальный учебник). - ISBN 978-5-8291-0948-6. - ISBN 978-5-902357-92-6

В книге изложены теоретические и практические вопросы здоровья, предболезни, болезни, здорового образа жизни. Рассмотрена связь здоровья с наследственностью, экологией, здравоохранением и образом жизни. Книга содержит пропедевтический курс по инфекционным и неинфекционным болезням, профилактике заболеваний у детей, роли учителя в профилактике и алгоритмы действия учителя при выявлении заболевания у ребенка. Учебник содержит несколько разделов, посвященных наиболее часто встречающимся неотложным состояниям в детском возрасте. Излагаются клинические проявления этих состояний и методика оказания экстренной

медицинской помощи больным детям. В конце учебника приведены упражнения для тестового контроля и ситуационные задачи по неотложной медицинской помощи.



88.48

Б 87

Братусь, Борис Сергеевич.

Аномалии личности. Психологический подход: научное издание / Б.С. Братусь. - 2-е издание, переработанное и дополненное. - Москва : Никая, 2019. - 912 с. - ISBN 978-5-91761-944-6

Новое – расширенное и переработанное – издание одной из наиболее значимых в отечественной науке книг по психологии аномального и нормального развития личности. Представлена практико-ориентированная концепция психического и личностного здоровья, показаны внутренние механизмы разнообразных отклонений (акцентуации характера, неврозы, зависимости, последствия травм, алкоголизм и др.). В новом издании существенно дополнена общепсихологическая уровневая модель ценностно-смысловой сферы личности, определены взаимоотношения психологии, психиатрии, философии, теологии в понимании личности и ее изменений, обоснованы конкретные пути профилактики, коррекции и психотерапии личностных аномалий.

Замечательная книга для тех, кто желает знать, как продлить свою активную жизнедеятельность. Книга «Правила долголетия» — это ваш первый шаг к долголетию!
Николай Воробьев, генеральный директор Swiss Medica XXI Century S.A.

Дэн Бюттнер

Правила долголетия



9 уроков о том, как жить
долго и не болеть

28.7

Б 98

Бюттнер, Дэн.

Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть / Д. Бюттнер ; пер. с англ. Е. Бакушева. - 3-е изд. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 208 с. - ISBN 978-5-91657-929-1

В основе этой книги лежит исследование долгожителей. Авторы выделили несколько географических зон, в которых люди живут значительно дольше, чем в среднем, и, применив научные методы, выяснили, что влияет на долголетие.

Неважно, где вы живете. Взяв на вооружение привычки долгожителей, вы качественно улучшите свою жизнь. Чтение этой книги подарит вам несколько дополнительных лет.

Рахул
Джандиал

18+

НЕЙРОФИТНЕС

РЕКОМЕНДАЦИИ
НЕЙРОХИРУРГА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
РАБОТЫ МОЗГА

Истории
из практики, мифы
и научные открытия

56.14

Д 40

Джандиал, Рахул.

Нейрофитнес. Рекомендации нейрохирурга для улучшения работы мозга: научно-популярное издание /Р. Джандиал; ред.: А. Пингачева, Д. Андреев; пер. Е. Лалаян. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 352 с. - (Гибкое мышление). - ISBN 978-5-00146-799-1

Эта увлекательная книга основана на опыте нейрохирурга Рахула Джандиала и представляет собой квинтэссенцию его экспертных знаний в самых разных областях. Прочитав ее, вы узнаете, как устроен мозг и что нужно делать, чтобы поддерживать его в здоровом и активном состоянии. Попутно развенчивая мифы, Джандиал рассказывает, как показывать лучшие результаты на работе и в школе, эффективно работать под давлением, улучшать память, контролировать стресс и эмоции, уменьшать боль, переходить к здоровому рациону, растить умных детей и сохранять мозг в здоровом и активном состоянии на долгие годы.



88.48

Г 52

Глазами мамы. Истории мам и детей, победивших онкологическое заболевание. Верить, любить, жить /

Автономная некоммерческая организация социальных услуг

"Центр психологической помощи "Радуга жизни""; сост.:

Е.И. Богданова [и др.]; ред. М. Ю. Шевченко. - Санкт-

Петербург: [б. и.], 2021. - 116 с.: ил. - ISBN 9-785604-705148

Книга «Глазами мамы. Истории мам и детей, победивших онкологическое заболевание» — это результат работы проекта «Мамины глаза», созданного и реализованного АНО «Радуга жизни» при поддержке Фонда президентских грантов.

В сборнике представлены пятнадцать реальных, живых историй, рассказанных мамами и одной бабушкой. Несмотря на очень непростые переживания, связанные с болезнью ребенка, они поделились своим опытом, своими эмоциями, чтобы поддержать других родителей, которые только начинают этот трудный путь.

Пример выздоровевшего ребенка вдохновляет, дает силы, надежду, веру!

Мы надеемся, что эта книга станет поддержкой семьям на пути лечения ребенка, поможет находить ресурсы и сохранять оптимизм. Также она будет полезна не только родителям, но и специалистам помогающих профессий и всем неравнодушным читателям.



88.3

Г 78

Грачева, Вера Николаевна.

Мысли лечат тело. Живительная сила души / В.Н. Грачева. - Санкт-Петербург: Питер, 2018. - 240 с.: ил. - ISBN 978-5-4461-0769-8

Задумывались ли вы, почему одним людям многое удается, а других так и преследуют болезни и неудачи? Наше тело способно влиять на события нашей жизни, и порой довольно активно! А чтобы изменения шли в нужную сторону, надо знать законы, опираясь на которые действует тело.

Как научиться понимать свое тело? Как откорректировать свой жизненный сценарий? Как эффективно решать проблемы и справляться с болезнями? По каким правилам и законам строить отношения со своим телом, с самой жизнью, чтобы быть здоровым и счастливым?

В книге даются максимально полные и в то же время простые ответы на эти и многие другие вопросы. В основу ее легла система, связывающая в одно целое психологию, физиологию и энергетику. Именно тип тела – неповторимое сочетание таких психофизиологических качеств, как характер обменных процессов, выносливость, сила, тип эмоционального

реагирования, уровень мышления, – определяет характер человека и даже... его судьбу.

Эта книга написана в продолжение темы о возможностях нашего тела и его связи с сознанием, о возможности через него управлять собственными мыслями и эмоциями. И наоборот: как мыслями помочь телу быть здоровым. Эта книга о том, как более эффективно использовать почти неограниченный телесный ресурс для исцеления от болезней и обретения душевного равновесия. Более того, оказывается, тело способно помочь нам не только справиться с болезнью, но и быть более успешными. Оно помогает преодолевать трудные ситуации и достигать значимых целей.



51.2

X 25

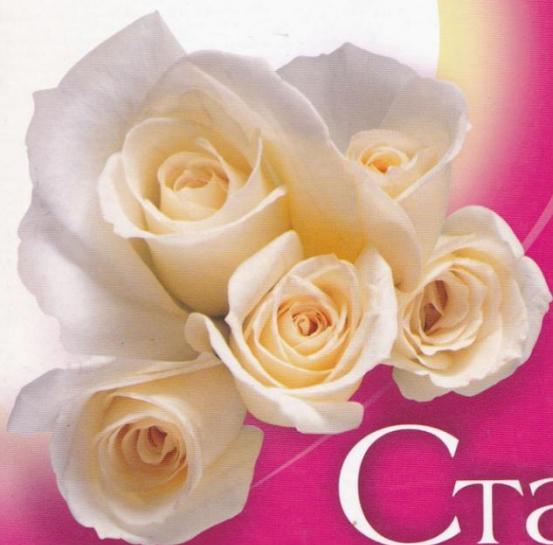
Хата, Захар Ильич.

Здоровье человека в современной экологической обстановке / З.И. Хата. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. - (Популярная медицина). - ISBN 5-8183-0362-4

Захар Ильич Хата, доктор медицинских наук, профессор, академик, заслуженный врач Российской Федерации, отвечает на вопросы, связанные со здоровьем человека, ежедневно сталкивающегося с агрессивной окружающей средой дома, на улице, на работе, освещает способы медико-биологической защиты человека, семьи и коллективов в неблагоприятной экологической обстановке. Вы узнаете, как бороться с информационными невротами, улучшать качество питьевой воды, выявлять нитраты в продуктах, защищаться от канцерогенных и техногенных зон и многое другое. Пользуясь советами и рекомендациями автора, вы сможете противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно в городе, укрепить свое здоровье и сохранить молодость и творческий потенциал на многие годы.

Луиза Хей

Энциклопедия
целительных методик



Стань
здоровой и
счастливой

53.58

X 35

Хей, Луиза.

Стань здоровой и счастливой. Энциклопедия целительных методик : энциклопедия / Л. Хей. - Москва: ОЛМА Медиа Групп: ОЛМА-ПРЕСС, 2009. - 896 с. - ISBN 978-5-373-01980-4. - ISBN 978-5-224-04401-6

В энциклопедии есть все, что каждому человеку нужно знать о жизни, ее уроках и методах работы над собой. Уникальные целительные методы Луизы Хей помогут вам избавиться от негативных стереотипов мышления и найти новые пути решения проблем. С помощью положительных affirmаций вы научитесь любить себя, раскроете свой потенциал и творческие возможности. А истории из жизни реальных людей, не только напомнят вам, что вы не одиноки, и из каждой ситуации можно найти выход, но и сделают чтение энциклопедии еще более увлекательным. Откройте для себя мир здоровья и счастья.

ВИКТОР КАГАН

**ПОНИМАЯ СЕБЯ
ВЗГЛЯД ПСИХОТЕРАПЕВТА**



56.14

К 12

Каган, Виктор Ефимович

Понимая себя: взгляд психотерапевта: научно-популярная литература / В.Е. Каган. - Москва: Смысл, 2002. - 268 с.

Что такое кризис и что такое стресс? Как они зарождаются и можно ли их избежать? Что такое норма и патология – можно ли провести между ними четкую границу? Как помочь человеку оставаться самим собой? Этим и многим другим вопросам посвящена книга известного психотерапевта Виктора Ефимовича Кагана – это описание нашей жизни и размышления над ней.

«Китайское исследование» — это абсолютно новый взгляд на правильное питание и здоровье, основанный на крупнейших исследованиях. Эта книга поможет полностью изменить вашу жизнь и навсегда забыть о врачах.

Игорь Петрович Баранов, Президент Группы компаний «ГУД-ФУД»

Колин Кэмпбелл
при участии Томаса Кэмпбелла

Китайское исследование



Результаты самого масштабного исследования
связи питания и здоровья

51

К 98

Кэмпбелл, Колин.

Китайское исследование: результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья / К. Кэмпбелл, Т. Кэмпбелл ; пер. с англ. В. Уразаева. - 2-е изд. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 528 с. - ISBN 978-5-91657-922-2

Эта книга правдиво расскажет вам о влиянии питания на здоровье. В ее основе лежит самое масштабное в истории науки исследование связи между потреблением продуктов животного происхождения и рядом хронических болезней.

Название «Китайское исследование» возникло благодаря изучению статистических данных о смертности от рака в 65 округах Китая, которые были собраны по инициативе китайского премьер-министра Чжоу Эньлая, умиравшего от этой болезни.

На заре своей карьеры автор – доктор Колин Кэмпбелл, крупнейший мировой специалист по биохимии – рекомендовал пациентам есть больше мяса, молока и яиц. Это было очевидным следствием его жизни на ферме. В результате более 20 лет исследований Кэмпбелл сделал ряд открытий, изменивших его взгляды на питание – как и взгляды миллионов людей,

которые прочли эту книгу. Продукты, которыми мы старательно кормим своих детей, считая их полезными, приводят к возникновению главных болезней-убийц: рака, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

«Белки в питании оказывали столь большое влияние, что мы могли стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменяя уровень их потребления» – один из ключевых выводов автора.

Б Е С С Е Л В А Н Д Е Р К О Л К

ТЕЛО ПОМНИТ ВСЕ

КАКУЮ РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА ИГРАЕТ
В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И КАКИЕ ТЕХНИКИ
ПОМОГАЮТ ЕЕ ПРЕОДОЛЕТЬ



«Необходимая книга для всех, кто интересуется природой
и лечением травматического стресса, а также масштабами
его воздействия на общество».

- АЛЕКСАНДР МАКФАРЛЕЙН -
директор Центра исследований травматического стресса

18+

88.3

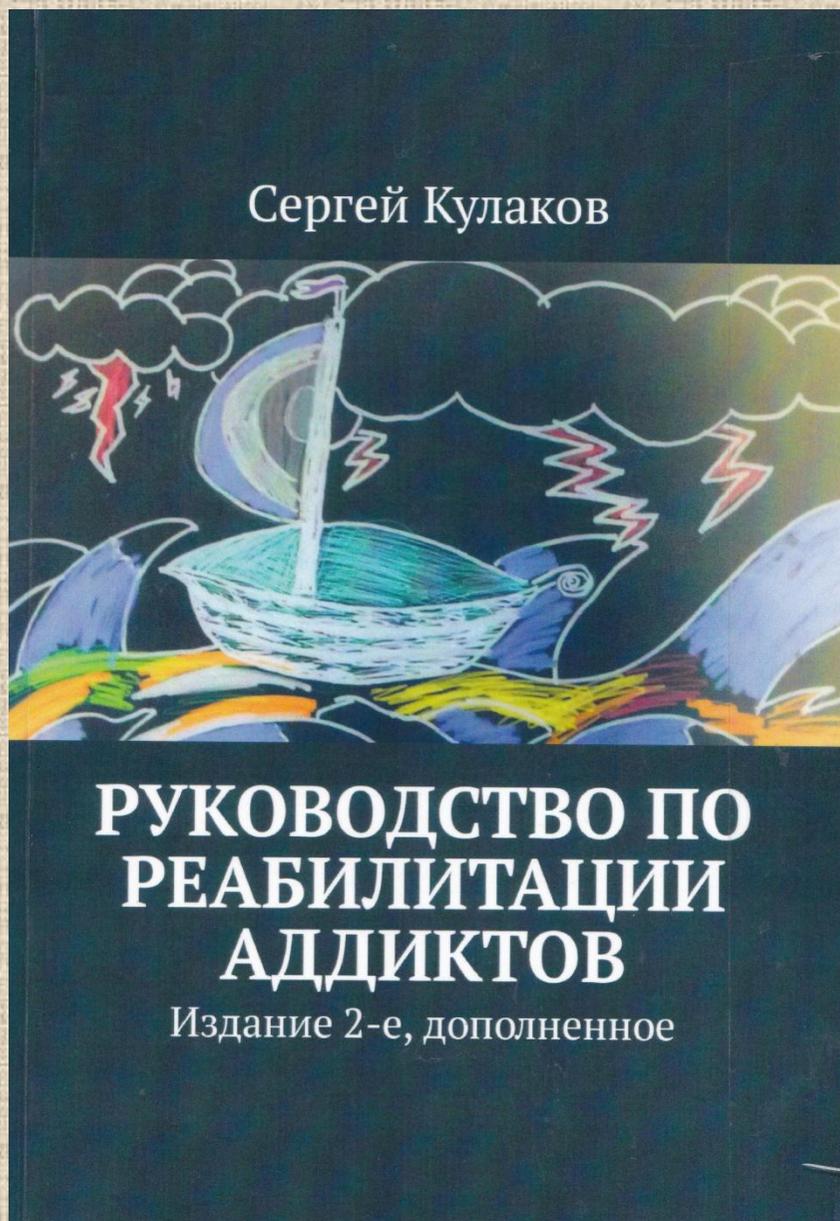
К 60

Колк, Бессел ван дер.

Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть: научно-популярная литература / Б. ван дер Колк; пер. с англ. И. Чорный. - Москва: Эксмо, 2021. - 464 с. - (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия). - ISBN 978-5-04-099865-4

Все мы сталкивались с физическими травмами и имеем о них представление. А что мы знаем о психологических? Ведь, как бы банально это ни звучало, зачастую моральная травма накладывает больший отпечаток на нашу жизнь, чем рана на теле. Порез – быстро затянется, перелом – срастется, а вот как проявит себя психологическая травма в сознательном возрасте, каким образом она способна помешать нормальной жизни и что с этим можно сделать? Доктор Бессел ван дер Колк, один из самых известных в мире специалистов по травме, провел более 30 лет, изучая посттравматическое стрессовое расстройство. Объединяя все исследования в области травмы, свой опыт и истории пациентов, в

этой книге он объясняет, как травма буквально меняет тело и мозг, лишая переживших ее нормальной жизни, близких отношений и самоконтроля.



53.57

К 90

Кулаков, Сергей.

Руководство по реабилитации аддиктов: руководство / С. Кулаков.

- 2-е изд., доп. - [Б. м.]: Издательские решения, 2018. - 470 с. -

ISBN 978-5-4483-8481-3

В руководстве излагаются основы реабилитации химических и нехимических зависимостей, обобщающие многолетний опыт ее проведения автором. Читателю предлагают ознакомиться с основными приёмами, вмешательствами био-психо-социодуховной модели, применяемыми в условиях клиники. Книга иллюстрирована многочисленными примерами из практики. Учебник предназначен для врачей, психологов, социальных работников, оказывающих помощь аддиктам и пациентам с расстройствами личности.

В.А. Кулганов,
С.А. Котова

Как сохранить здоровье, работая в школе



ШКОЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ

2010

74р

К 73

Котова, Светлана Аркадьевна.

Как сохранить здоровье, работая в школе : учебное пособие /
С.А. Котова, В.А. Кулганов. - Москва: НИИ школьных технологий,
2010. - 192 с. - ISBN 978-5-91447-047-7

Пособие раскрывает теоретические и практические аспекты зрелого этапа профессиональной деятельности учителя. В нем анализируются наиболее типичные ошибки и трудности длительно работающего учителя, даются рекомендации, помогающие педагогам сохранять эффективную работоспособность в профессиональной деятельности, выбрать оптимальный вариант поведения на сложном этапе профессионального развития.

В пособии описаны возможные проблемы, возникающие при значительном стаже профессиональной работы, их причины и способы преодоления. Даны советы, как переориентироваться педагогу на новом этапе профессиональной жизни, как выстроить завершающий этап профессиональной карьеры и сформировать готовность к жизни вне школы. Показаны приемы, которыми учителя могут долгое время поддерживать свое физическое, психическое и психологическое здоровье. Представлены пути и способы сохранения

психологического комфорта и психологической устойчивости при прохождении сложных периодов в трудовой сфере.

«...ставит все на свои места и заставляет действовать».
— Кристофер Макдугл, автор книги
«Рожденный бегать»



ИСТОРИЯ человеческого ТЕЛА

Эволюция, здоровье и болезни

Дэниел Либерман

28.7

Л 55

Либерман, Дэниел Е.

История человеческого тела. Эволюция, здоровье и болезни : научно-популярная литература / Д.Е. Либерман ; пер. с англ. Н. Подунова. - Москва: Карьера Пресс, 2018. - 512 с. - ISBN 978-5-00074-187-0

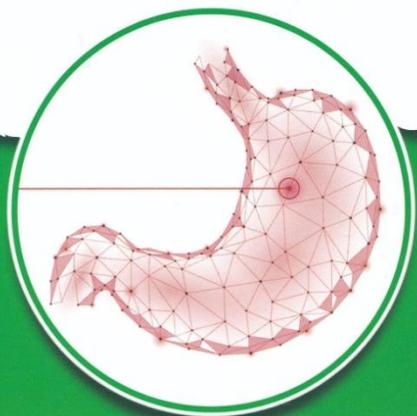
Это исследование уникально. Дэниел Либерман представил ясные и потрясающие факты: вот так изменялось наше тело миллионы лет — причем каждый раз к нашей выгоде. Но современный образ жизни вступает в конфликт с теми адаптациями, которые развились у нашего тела в доисторические времена, тело не справляется, резко возросли многие «современные» хронические заболевания. Диабет второго типа, излишний вес, остеопороз, проблемы с позвоночником, пищеварением и многие другие недуги можно преодолеть, нужно просто увидеть: то, как мы живем, идет в разлад с тем, на что «налажено» наше тело миллионами лет эволюции. И изменить свои привычки. Дэниел Либерман — профессор эволюционной биологии

человека и профессор биологических наук, Гарвард. Он написал более сотни работ, многие из них опубликованы в журнале Nature and Science. Либерман известен своим исследованием эволюции головы человека и эволюции способности человека к бегу, в том числе бегу босиком (он сам бегаёт босиком, и за ним закрепилось прозвище «босоногий профессор»). Его исследования и открытия широко освещаются в газетах, журналах, книгах, новостных программах и научно-популярных изданиях.

КНИГА-ПРАКТИКУМ

Ирина Малкина-Пых

ПСИХОСОМАТИКА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ.
ЗАЧЕМ ТЕБЕ БОЛЕТЬ?

88.48

М 19

Малкина-Пых, Ирина Германовна.

Психосоматика желудочно-кишечных заболеваний: книга-практикум: учебное пособие / И.Г. Малкина-Пых. - Санкт-Петербург: СПбГИПСР, 2020. - 200 с. - (Психология здоровья. Зачем тебе болеть?). - ISBN 978-5-98238-081-4

Эта книга посвящена болезням желудочно-кишечного тракта. Но не медицинским, а психологическим аспектам данных болезней. О связи телесного и психического знали еще в древние времена. С развитием медицины эта связь разрывалась. Человека, его тело стали рассматривать как объект для врачебных манипуляций - диагностики и лечения, причем лечения в большей степени следствий болезней. Мы же постараемся найти ответы на вопросы о причинах болезней желудочно-кишечного тракта, которые

зачастую лежат именно в психологической плоскости. Идея книги заключается в том, чтобы не только позволить читателю разобраться в физиологических и психологических причинах болезней, но и дать набор эффективных методик и техник, которые помогут исцелиться от мучительных недугов раз и навсегда.

В книге вы найдете более двух десятков различных текстов, методик и техник, которые сможете применить прямо во время прочтения книги - используйте бланки и широкие поля для записей, пометок, прохождения и интерпретации результатов тестов. Книга будет интересна как специалистам (практикующим психологам, медикам), так и тем, кто столкнулся с проблемами желудочно-кишечных заболеваний.



88.48

М 19

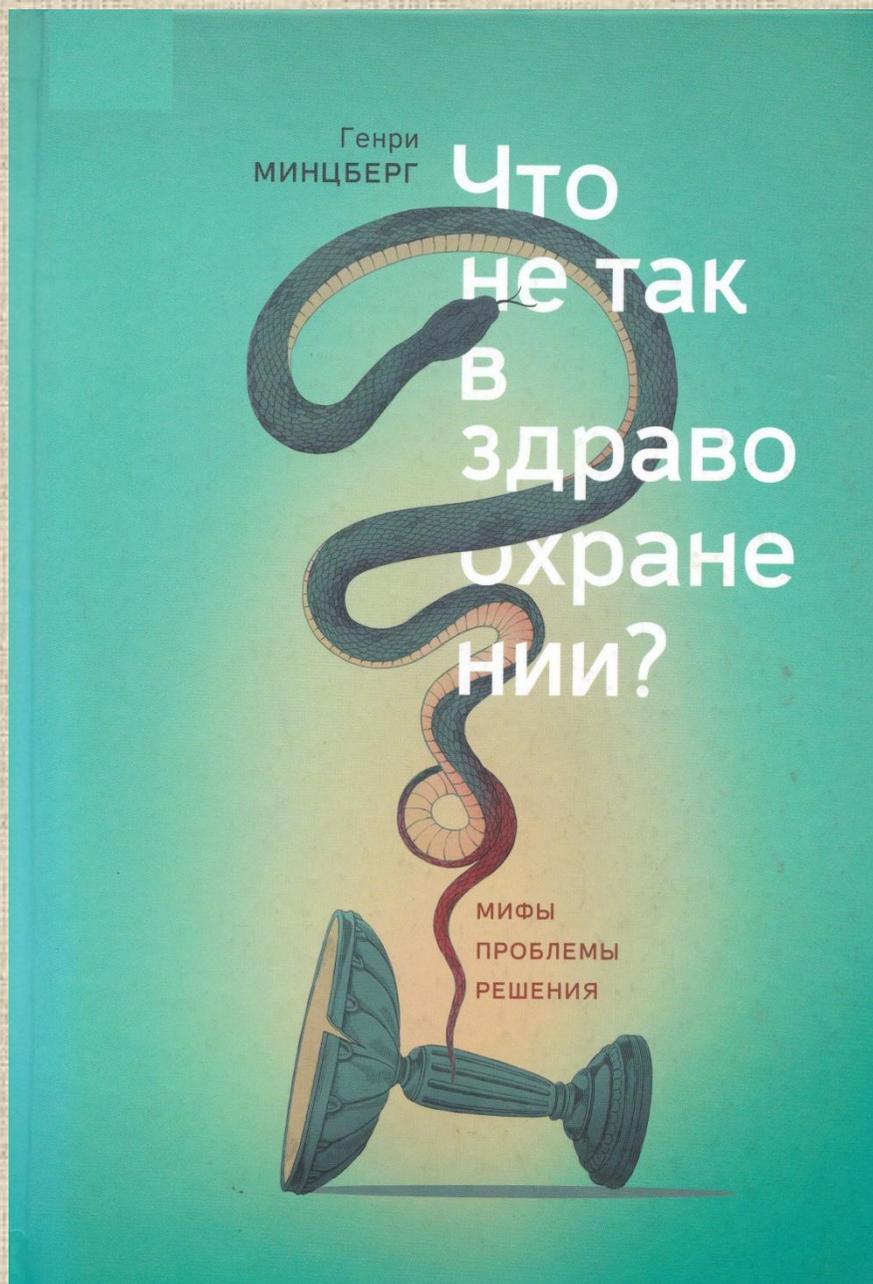
Малкина-Пых, Ирина Германовна.

Психосоматика и эндокринные заболевания. Зачем тебе болеть? / И.Г. Малкина-Пых. - Санкт-Петербург: БХВ-Петербург, 2005. – 160 с.: ил. - ISBN 5-94157-821-0

Возможно, вы думаете, что болезнями тела занимаются только медики, а психологи занимаются только психикой и тем, что называется «душа». Вы ошибаетесь! Корни телесных недугов лежат в сфере психики. Особенно это касается эндокринных заболеваний, потому что эндокринная система тесно связана с нервной, а значит — с нашими эмоциями. Психическая травма очень часто предшествует, а точнее — запускает самые распространенные эндокринные болезни — нарушения функции щитовидной железы и сахарный диабет.

Может быть вас еще не коснулись эти болезни, но вы опасаетесь их, например, из-за наследственной предрасположенности. Однако вы избежите их, если поймете, что первопричина едва ли не большинства болезней — не наследственность (и не бактерии и вирусы), а

душевный конфликт, разлад, раскол и т. п. Медики об этом догадываются, а психологи это знают. У психологов свои методы и диагностики, и лечения, и, как это ни удивительно, они порой творят чудеса. Вы исцеляете душу — и тем самым исцеляете тело.



51
М 62

Минцберг, Генри.

Что не так в здравоохранении? Мифы. Проблемы. Решения: научное издание / Г. Минцберг; ред. О. Когут ; пер. с англ.: Н. Брагина, Е. Погосян. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 256 с. - ISBN 978-5-00100-889-7

В современной системе здравоохранения существует немало проблем, причем это общемировая тенденция. Чаще всего они связаны с неэффективным управлением. Мероприятия, навязываемые сверху, не учитывают интересы пациентов и медиков-профессионалов. В результате здравоохранение, призванное служить человеку и охранять его здоровье, на деле оказывается полностью от него оторванным.

Генри Минцберг, гуру менеджмента, профессор и автор 18 книг, рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы преодолеть эту пропасть, как превратить здравоохранение в настоящую систему и благодаря этому «вернуть» его людям. Книга будет интересна практикующим врачам, менеджерам в сфере здравоохранения, политикам и пациентам.

51
М 65

Мисюк, Марина Николаевна.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум: рекомендовано УМО / М.Н. Мисюк. - 3-е издание, переработанное и дополненное. - Москва: Юрайт, 2021. - 332 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14054-5

В учебнике освещаются теоретические основы, причины возникновения и развития основных заболеваний человека, их современная классификация, подходы к лечению и способы профилактики. Рассматриваются медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Особое внимание уделяется комплексу профилактических мер по нераспространению инфекций в детском коллективе, предупреждению детского травматизма и других неотложных состояний и заболеваний с целью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

М. Н. Мисюк

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебник и практикум
3-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

ЮРАЙТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



56.14

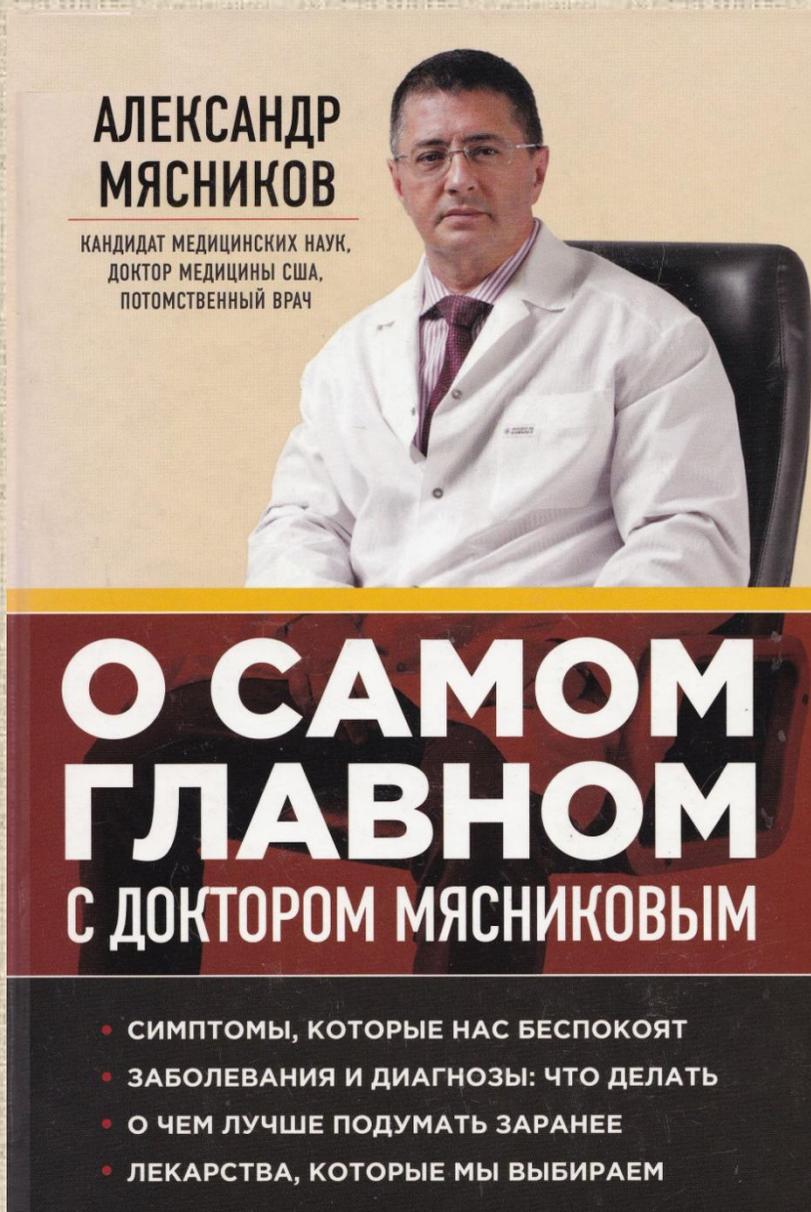
М 80

Мороз, Алексей (священник).

Исцели меня, Господи. Преодоление патологических зависимостей /
А. Мороз, В. Цыганков. - Москва: Смирение, 2013. - 352 с. -
Библиогр. в конце частей. - ISBN 978-5-903212-26-2

Книга посвящена путям преодоления наркомании, алкоголизма, компьютерной, игровой и других видов патологических зависимостей. В наш эклектический бездуховный век разного рода зависимости поразили почти каждую семью, стали язвой, разъедающей современное общество. Решить данные проблемы вне духовной плоскости человеческой жизни практически не удастся.

Авторы этой книги священник, психологи и педагоги в течение двух десятков лет успешно помогают людям, пытающимся вырваться из плена порочных зависимостей. Положительные результаты их работы вызваны уникальной методикой, соединяющей в себе духовный опыт православия и современные достижения психологии и педагогики. Содержание книги основано на многолетнем практическом опыте работы ее авторов. Рекомендуемая книга, обобщая многолетний опыт работы большого коллектива специалистов, безусловно, принесёт большую практическую пользу читателям и их родным и близким.



51
М 99

Мясников, Александр Леонидович.

О самом главном с доктором Мясниковым: научно-популярная литература / А.Л. Мясников. - Москва: Эксмо, 2014. - 272 с. – ISBN 978-5-699-65029-3

Здоровье - главная тема, касающаяся каждого без исключения, и ее нельзя замолчать или недоговорить. Обычные врачи не хотят или не могут правильно, а главное - доступно, объяснить положение вещей, а реклама лекарств и медицинских услуг окончательно запутывает людей! Новая авторская книга А.Л. Мясников уникальна. Она выходит в год его юбилея и содержит квинтэссенцию его разностороннего лечебного опыта. Книга полностью посвящена решению проблем со здоровьем обычного человека и дает взвешенные и откровенные ответы врача на все наиболее частые вопросы, которые задают доктору Мясникову во время его радиоэфиров и телепередач, в письмах и телефонных звонках в редакцию. Впервые авторитетный доктор, потомственный

врач Александр Мясников сумел понятно донести ценную медицинскую информацию, которая абсолютно необходима, но которую нельзя больше нигде получить.

Название книги "*О самом главном с доктором Мясниковым*" говорит само за себя. Авторитетный доктор отвечает на самые частые вопросы телезрителей и радиослушателей, дает ценные советы, помогающие сохранить здоровье.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Г. С. Никифоров

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ВОСТОЧНАЯ ТРАДИЦИЯ

ПСИХОЛОГИЯ



88.37

Н 62

Никифоров, Герман Сергеевич.

Психология здоровья: восточная традиция: учебное пособие /
Г.С. Никифоров. - Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2019. - 110 с. -
ISBN 978-5-288-05896-7

Издание является успешной попыткой показать значение восточной традиции для становления современной психологии здоровья. Основное внимание уделяется психологическому содержанию аюрведы и йоги, их основополагающей роли в раскрытии феномена психического здоровья и ключевых положений концепции здоровой личности. Учебное пособие следует рассматривать как дополнение к лекционному курсу «Психология здоровья». Предназначено для бакалавров, магистров и аспирантов факультетов психологии, а также может представлять интерес для практических психологов и представителей медицинских профессий, вовлеченных в разработку проблем психологии здоровья как перспективного научного направления.

Носсрат Пезешкиан

Психосоматика и позитивная психотерапия



53.57

П 24

Пезешкиан, Носсрат.

Психосоматика и позитивная психотерапия. Межкультурные и междисциплинарные аспекты на примере 40 историй болезни: руководство / Н. Пезешкиан ; пер. с англ. - Москва : Медицина, 1996. – 464 с.

Книга представляет собой практическое пособие и посвящена двум неразрывно связанным темам - психосоматике (телесному отражению душевной жизни человека) и позитивной психотерапии.

Для психотерапевтов особый интерес представляют различные стороны позитивного подхода к психокоррекции, дополняющие то, что им уже известно. Психологам и педагогам могут быть полезны сведения о физиологических механизмах психологической помощи. Врачам - психологические аспекты клинико-физиологических представлений.

Книга адресована врачам, психиатрам, психотерапевтам, семейным терапевтам, практикующим клиническим психологам, а также студентам психологических ВУЗов, всем заинтересованным педагогам, учителям, социальным работникам и широкому кругу читателей.

51.2
П 32

Пинтосевич, Ицхак.

Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / И. Пинтосевич. - Москва: Э,
2016. - 240 с. - ISBN 978-5699-54927-6

ЖИВИ!

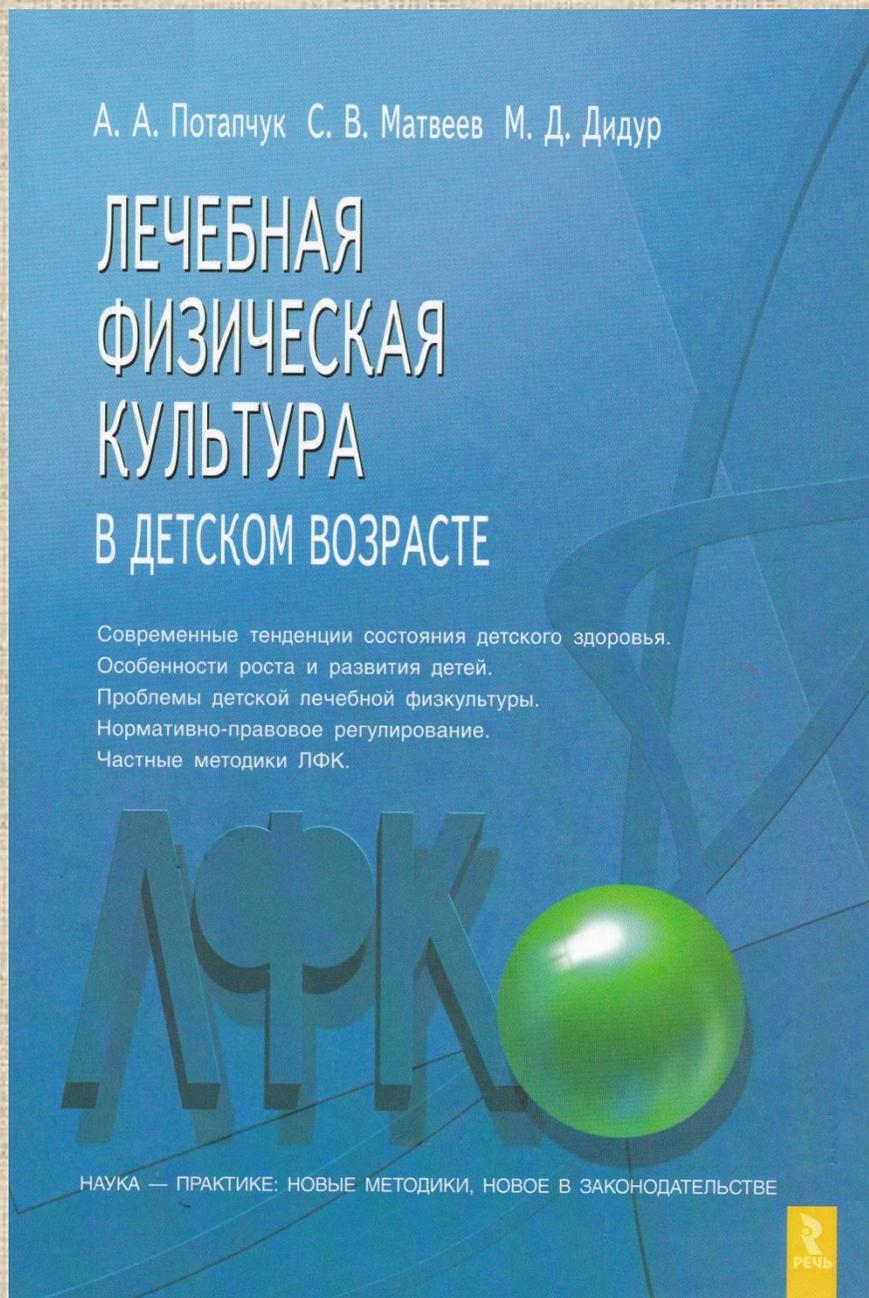
7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч
П Р И У Ч А С Т И И М И Х А И Л А П И Н Т О С Е В И Ч А

Эксперт в Системном развитии Личности и Бизнеса, автор бестселлера "Действуй! 10 Заповедей Успеха" и еще 10 книг. Профессиональный спортсмен и тренер в прошлом. Бронзовый призер Чемпионата Мира по легкой атлетике.

Автор 11 книг и уникальных тренинговых программ Ицхак является синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются ни в одном другом месте мира. Среди его клиентов самые успешные личности и компании. Эта книга написана в соавторстве Ицхака и Михаила Пинтосевичей. Ицхак выступает как ведущий автор и предлагает практическую пошаговую методику, основанную на опыте и наблюдениях Михаила. Ицхак – тренер, бизнесмен, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня. Михаил – ученый-исследователь в области здоровья. Книга «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» – это синтез последних открытий в

области медицины, физиологии, психологии секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. В книге изложена уникальная программа для занятых людей, которые большую часть времени проводят на работе. Цель программы – спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря этой книге можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной эффективности.



53.54

П 64

Потапчук, Алла Аскольдовна.

Лечебная физическая культура в детском возрасте: учебное пособие / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 464 с. - ISBN 5-9268-0550-X

Актуальность руководства по лечебной физической культуре в детском возрасте обусловлена тем, что за последние годы произошли существенные изменения в стратегии развития медицинской реабилитации в педиатрии, структуре организации и порядке финансирования здравоохранения. Специальный раздел посвящен нормативно-правовому регулированию в области лечебной физической культуры, в нем с методической точки зрения достаточно полно представлены действующие нормативно-правовые документы и продемонстрирована сложившаяся практика их применения.

Руководство может быть рекомендовано для специалистов по медицинской реабилитации, работающих в области здравоохранения, социальной и образовательной сферах, а также использовано студентами медицинских и педагогических вузов,

обучающимися по специальностям «Педиатрия» и «Адаптивная физическая культура».



51.2

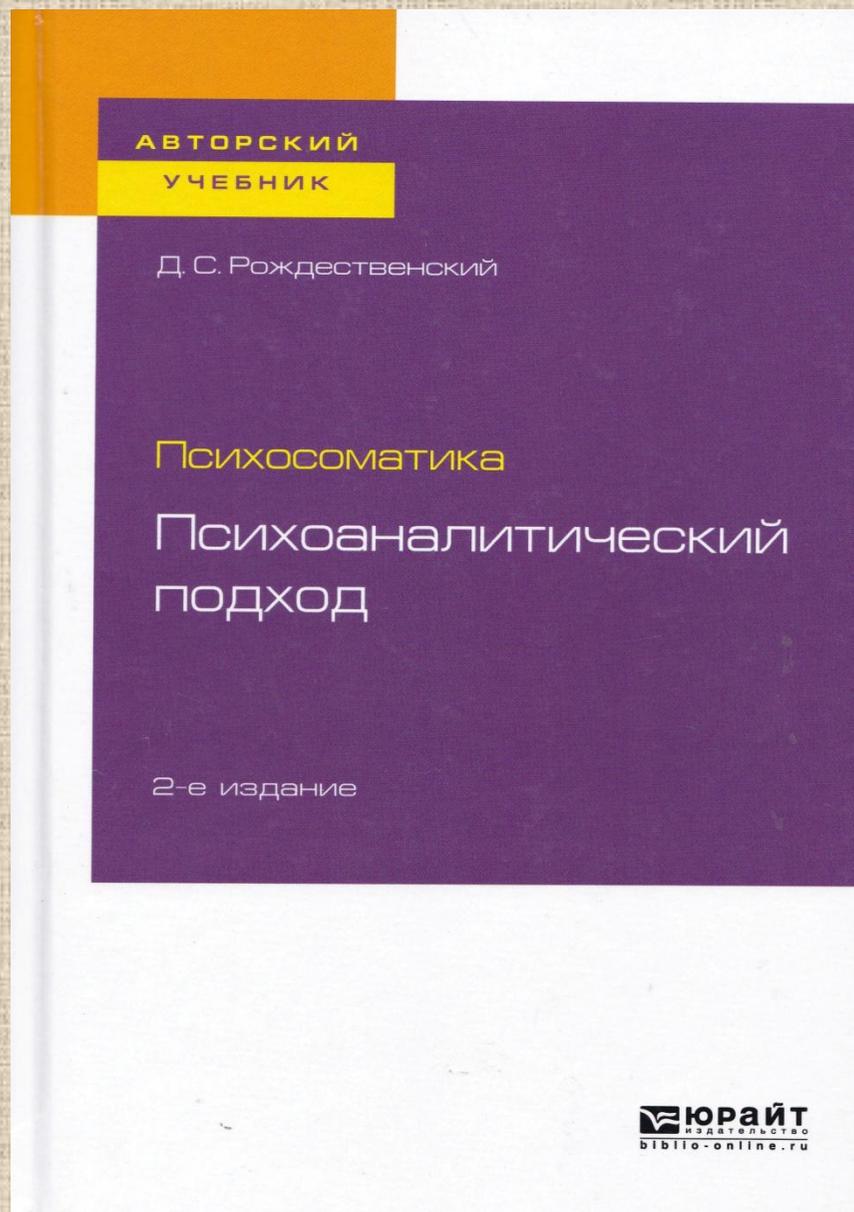
Р 96

Рэйти, Джон.

Зажги себя! Жизнь - в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг: научное издание / Дж. Рэйти, Э. Хагерман; ред. Н. Никольская; пер. с англ. М. Попов. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 336 с. - ISBN 978-5-00100-761-6

На протяжении всей книги показывается влияние спорта на нашу успеваемость, активность мозга, более быстрый выход из депрессии и даже победа над паническими атаками. В одной из школ, провели эксперимент. Взяли детей одного года обучения, одному классу поставили нулевым уроком физкультуру, второй класс учился в обычном режиме. Уже через месяц, в классе с 0 уроком физкультуры повысилась успеваемость. Учителя пошли дальше, стали в тестовом режиме ставить, например, литературу, сразу после физкультуры, через месяц переносили ее на 8 урок. В итоге продуктивность обучения была выше, именно тогда, когда дети приходили с физкультуры. В момент, когда вы изучаете что-то новое для себя, или меняете привычки, даже если это смена маршрута по дороге дом-офис, ваш мозг интенсивнее формирует нейронные связи, что сказывается не только на качестве вашего

мышления, но и отношению к жизни в целом. Нас учат сдерживать эмоции, «сохранять лицо». В конечном итоге, весь стресс и накопленный негатив уходит во внутрь, разрушая ваше тело и мозг. В моменты напряжения, необходимо давать возможность разгрузиться и физически и морально, в этом помогут активные виды спорта (бег, бокс). Наоборот, если вы пережили паническую атаку, то в этом случае лучше выбирать пилатес или йогу.



88.48

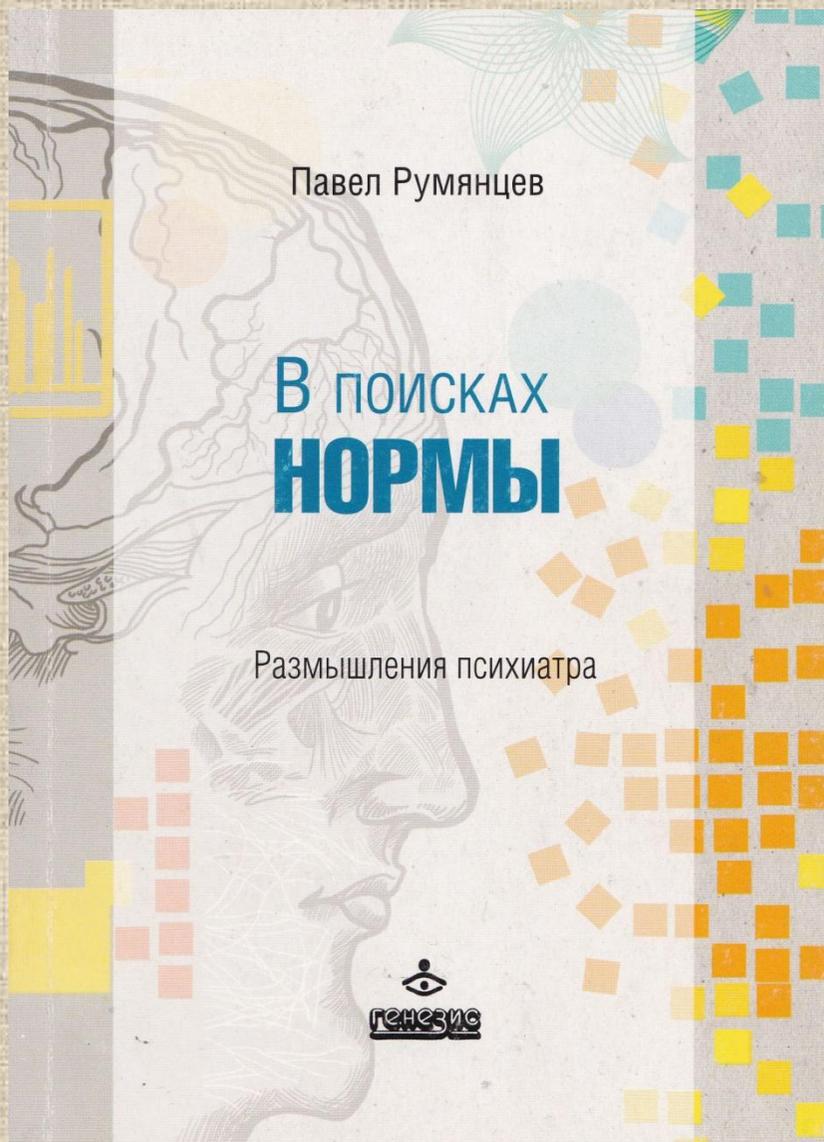
Р 62

Рождественский, Дмитрий Сергеевич.

Психосоматика: психоаналитический подход: учебное пособие / Д.С. Рождественский. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 235 с. - (Авторский учебник). - ISBN 978-5-534-11247-4

Эта книга не о психосоматических заболеваниях, как можно было бы предположить, хотя речь в ней пойдет и о них также. Она посвящена особой инстанции человеческой личности, своего рода «внутреннему субъекту», существующему в каждом из нас — субъекту, у которого функции психики берет на себя тело.

Автор следует психоаналитическому подходу на основе идей Ф. Александера — родоначальника психосоматики. Книга заняла первое место на конкурсе «Золотая Психея» 2010 года в номинации «Психологическое образование».



56.14

Р 86

Румянцев, Павел.

В поисках нормы. Размышления психиатра / П. Румянцев. - 2-е изд., испр. - Москва: ГЕНЕЗИС, 2016. - 240 с.: ил. - ISBN 978-5-98563-362-7

Автор – психиатр с многолетним стажем, приглашает читателя присоединиться к нему в поисках психической нормы. В книге описаны основные психические заболевания, пограничные состояния, приведено множество ярких примеров из жизни. Читатель получит возможность поразмышлять о собственных индивидуальных особенностях и о том, что может считаться нормой и насколько относительно это понятие.

Книга написана простым языком, с юмором и самоиронией, проиллюстрирована замечательным художником С. Пшизовым. Все это делает чтение интересным и увлекательным, несмотря на серьезность обсуждаемых проблем. П. Румянцев предлагает читателю поразмыслить над вопросом, интересующим, наверное, каждого из нас: "А какое у меня состояние? К чему я ближе - к норме или болезни. А если есть некоторые проблемы, то можно ли их поправить без обращения к психиатру?"

Павел Румянцев подходит к тексту с открытым сердцем и чувством юмора. Автор разбирает особенности своей психики по предложенной им схеме, а приводимые им анекдоты "в тему", помогают лучше понять смысл излагаемого материала. Книга читается взапой и настраивает на здоровое отношение к себе и окружающим.

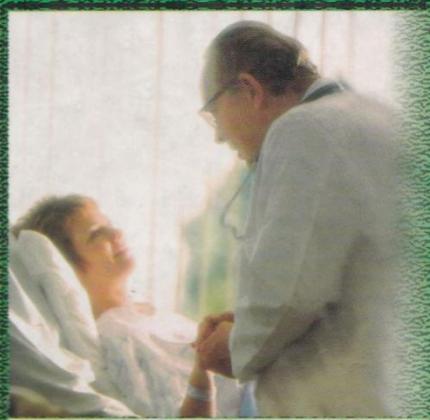


современная медицина
краткое руководство

ПСИХОТЕРАПИЯ РАКА

К. Саймонтон С. Саймонтон

3-е международное
издание



 ПИТЕР

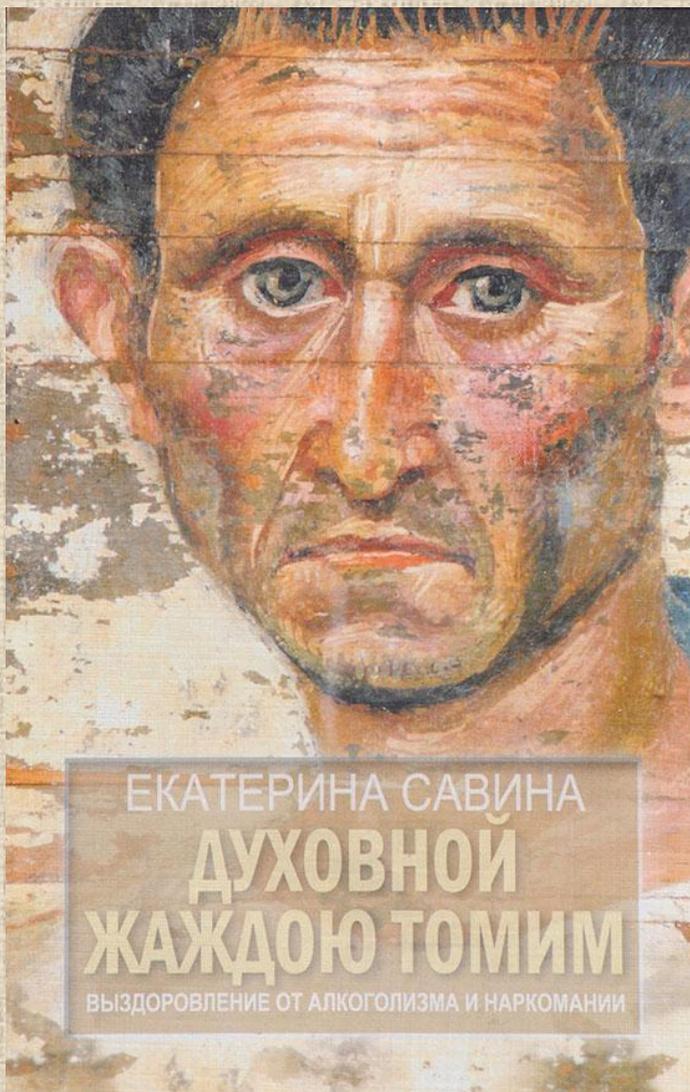
53.57

С 14

Саймонтон, Карл.

Психотерапия рака / К. Саймонтон, С. Саймонтон ; пер. с англ.
- 3-е изд., испр. - Санкт-Петербург : Питер, 2001. - 288 с.

В третьем издании книги рассмотрены ключевые вопросы психоиммунологии и психотерапии рака. Основываясь на многолетнем клиническом опыте, известные американские специалисты Карл Саймонтон и Стефани Саймонтон разработали уникальную программу выздоровления онкологических больных. Особое внимание уделено методикам визуализации и релаксации, преодоления страха и боли, проблемам семейного консультирования.



88.48

С 13

Савина, Екатерина Алексеевна

Духовной жаждою томим: выздоровление от алкоголизма и наркомании / Е.А. Савина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Лепта Книга: ГрифЪ: Вече, 2017. - 624 с. – ISBN 978-5-91173-514-2. - ISBN 978-5-905889-94-3. - ISBN 978-5-4444-0817-9

Книга Духовной жаждою томим директора реабилитационного центра “Зебра” Екатерины Алексеевны Савиной раскрывает глубинные причины аддиктивного поведения людей: почему многие прибегают к наркотикам, алкоголю и т.п. Корнем подобных проблем часто становится внутренняя душевная пустота, неуверенность в себе и смысле своего существования, невозможность найти цель в жизни.

Это вторая книга из серии, повествующей о зависимости от алкоголя и наркотиков — и о путях выздоровления от нее. Первая книга «Возвращение Кая» была подробным описанием зависимости как явления со всеми его аспектами: биологическим, психологическим, социальным и духовным. Немного было сказано и о семье алкоголика и наркомана. Но главная идея, которую мне хотелось донести до читателя — это факт, что выздоровление от зависимости существует, известны пути к нему, и человек, совершающий усилия в движении по этому пути, как правило, достигает успеха. Это мой жизненный опыт. В течение пятнадцати лет я занимаюсь психологическим

консультированием наркоманов и алкоголиков, помогая им начать выздоравливать и укрепиться на этом пути. Это опыт сотен наших пациентов, и тысяч других, менее знакомых, но очевидно выздоравливающих наркоманов и алкоголиков, вернувшихся из ада зависимости к нормальной сложной, но такой счастливой на самом деле жизни. Первая книга была описанием зависимости, и потому была адресована всем, кто хочет разобраться в том, что это такое: сами наркоманы и алкоголики; их близкие, жизнью своей участвующие в зависимости родного человека; вообще все те, кто искренне хочет понять это явление. Эта книга имеет совсем другую цель: я хочу рассказать наркоманам и алкоголикам про путь выздоровления.

ЧТО ВАМ МОГУТ
НЕ СКАЗАТЬ ...



ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАЧЕМ ТЕБЕ БОЛЕТЬ?

РАССКАЖУТ

ИРИНА СТЕФАНОВИЧ, АВТОР БОЛЕЕ 15 КНИГ
ПО ПОПУЛЯРНОЙ МЕДИЦИНЕ
ИРИНА МАЛКИНА-ПЫХ, ПРАКТИЧЕСКИЙ
ПСИХОЛОГ, АВТОР ПОПУЛЯРНОЙ СЕРИИ КНИГ ПО
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ



88.48

С 79

Стефанович, Ирина Витальевна

Женские проблемы: зачем тебе болеть? / И. Стефанович, И. Г.

Малкина-Пых. - Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2006. - 128 с. -

ISBN 5-94157-844-X

Не только психологи, но и врачи теперь признают, что корни очень многих недугов лежат в сфере психики. Такие болезни принято называть «психосоматические». К ним можно отнести и большинство женских заболеваний, а точнее — «женских проблем», потому что в медицине пока что нет окончательной ясности, какие нарушения женского здоровья считать уже болезнями, а какие — еще вариантами нормы. Ничего удивительного в этом нет. Вся жизнедеятельность организма женщины подчинена колебаниям уровней различных гормонов в крови, а колебания эти зависят от малейших «колебаний» как во внешнем мире, так и во внутреннем, то есть в организме, причем и в теле, и «в душе». Чтобы справиться с «женскими проблемами», женщины идут к гинекологу или мучаются в одиночку. А мы предлагаем параллельно обратиться к психотерапии, к «исцелению души», потому что все гинекологические проблемы, утверждают психологи, — это «чистая» психосоматика!

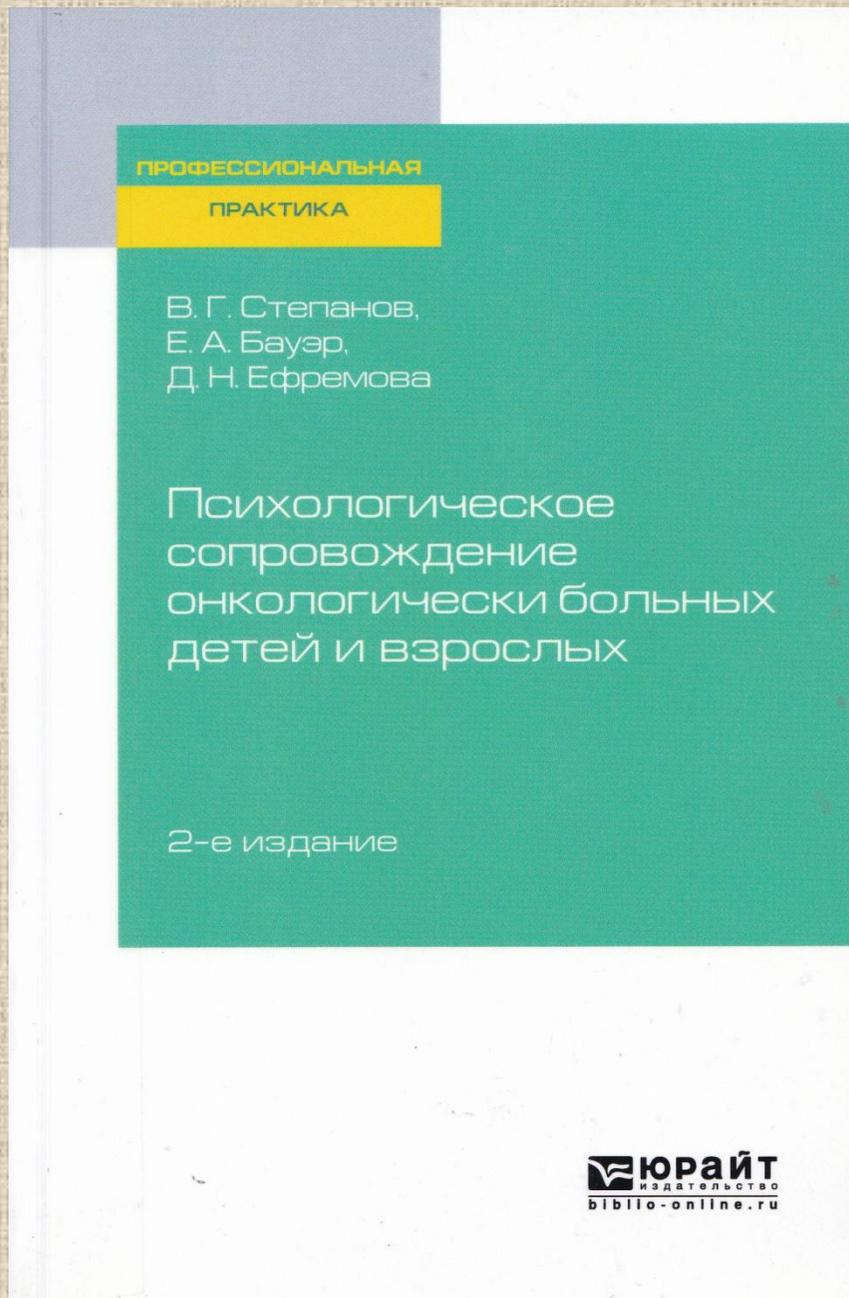
88.48

С 79

Степанов, Владимир Григорьевич.

Психологическое сопровождение онкологически больных детей и взрослых: учебное пособие / В.Г. Степанов, Е.А. Бауэр, Д.Н. Ефремова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2020. - 112 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-12303-6

В учебном пособии рассматриваются вопросы психологического сопровождения онкологически больных детей и взрослых, раскрывается роль социально-психологических факторов в возникновении и течении онкологических заболеваний. Особое место уделяется вкладу онкопсихологии при лечении онкологических заболеваний, в том числе при лечении депрессии у онкопациентов. Также затрагиваются аспекты организации психологической реабилитации онкологических пациентов в России и в странах Западной Европы и Америки.



В. С. ТОРОХТИЙ
О. Г. ПРОХОРОВА

КАРО

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ



ПВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ВЗГЛЯД

88.56

Т 61

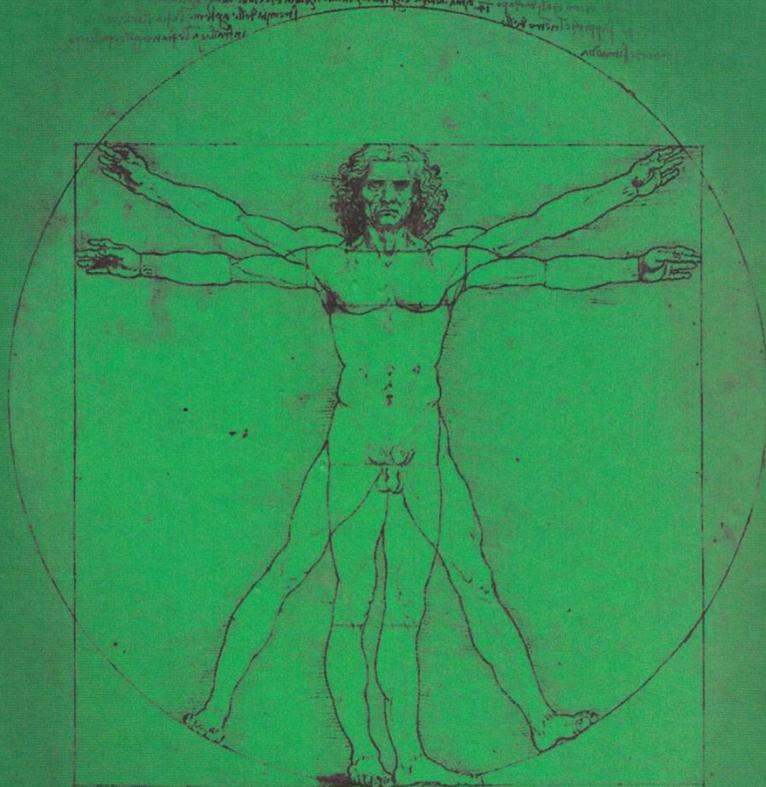
Торохтий, Владимир Свиридович.

Психологическое здоровье семьи: учебное пособие / В.С. Торохтий, О.Г. Прохорова. - Санкт-Петербург: КАРО, 2009. - 160 с. - (Психологический взгляд). - ISBN 978-5-9925-0271-8

В учебно-методическом пособии представлено описание сущности и содержания психологического здоровья семьи и его основных показателей, основные закономерности развития психологического здоровья семьи. На основе психологического анализа условий жизни и уровня благополучия в основных функциях жизнедеятельности раскрываются свойства, уровни психологического здоровья семьи. В приведенной методике диагностики психологического здоровья семьи излагаются области применения, процедура диагностики, подходы к изучению ее состояния, рассматриваются диагностические проблемы получения психологической информации о семье, практическое применение

методики диагностики психологического здоровья семьи, а также обработка и интерпретация данных, формирование диагноза и рекомендаций. Учебно-методическое пособие будет полезно при изучении психологического здоровья семьи для преподавателей, аспирантов, студентов, слушателей курсов повышения квалификации, а также специалистов-практиков социальных служб семьи различного профиля.

Э. Н. Вайнер



ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебник

51

В 14

Вайнер, Эдуард Наумович.

Валеология: учебник / Э.Н. Вайнер. - 10-е изд. - Москва:

Флинта: Наука, 2013. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. -

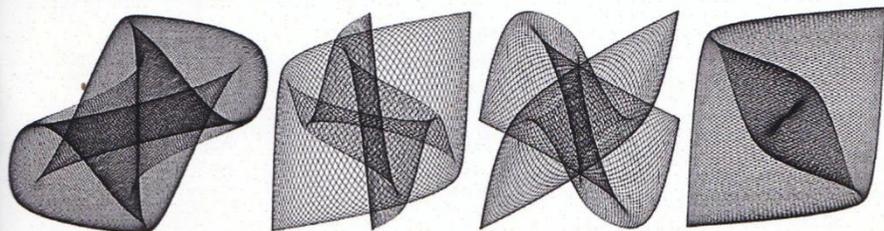
ISBN 978-5-02-013095-1

Основной задачей учебника является воспитание у студентов культуры здоровья и их подготовка как будущих специалистов к выполнению профессиональных обязанностей в здоровьесберегающем режиме. Большое внимание обращено на валеологические возрастные развития и образовательной деятельности.

А.И. Анисимов, Н.Н. Киреева, О.В. Шатровой

ПСИХОЛОГИЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Практикум



88.37

А 67

Анисимов, Алексей Игоревич.

Психология духовного здоровья: практикум /
А.И. Анисимов, Н.Н. Киреева, О.В. Шатровой. - Санкт-
Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. - 75 с. –
ISBN 978-5-8064-1227-1

В практикуме предпринята попытка выявить проблему духовного здоровья в контексте психологии здоровья, являющейся актуальной для современной науки. Представлено теоретическое состояние этой проблемы в современной науке. Духовное здоровье рассмотрено в контексте ресурсного подхода и аспектов духовных способностей. Выделены содержательные характеристики духовного здоровья и возможности их измерения. Предложен комплекс методик, позволяющих оценивать наиболее существенные аспекты духовного здоровья.

О.С.Васильева
Ф.Р.Филатов

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

феномен здоровья в культуре,
в психологической науке и
обыденном сознании

88.37

В 19

Васильева, Ольга Семеновна.

Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании: учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Ростов-на-Дону: Мини Тайп, 2015. - 480 с. - ISBN 5-98615-001-5

Авторы рассматривают здоровье как сложный многомерный социокультурный феномен и одновременно как интегративную характеристику личности, отражающую наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире. Исследуются устойчивые социокультурные эталоны здоровья, социальные представления об этом явлении, национальные образы здоровья и болезни, а также внутриличностные регуляторы здоровья - валеоустановки. Приводится анализ наиболее распространенных концепций и моделей здоровья человека, сложившихся в западной культуре.

*Сам себе
психолог*

Вера Грачева

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ ГОЛОВЫ



88.3
Г 78

Грачева, Вера Николаевна.

Все болезни от головы. Измени мышление, сохрани здоровье / В.Н. Грачева. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 208 с.: ил. - ISBN 978-5-496-02450-1

Перед вами книга об удивительной вещи – как исцелить себя самому. И помочь в этом может... болезнь. Она на самом деле готова решить многие жизненные проблемы и конфликты!

Прочитав эту книгу, вы поймете подлинное предназначение болезни, откроете для себя верный путь исцеления и подводные камни на этом пути, а также узнаете надежные способы восстановления здоровья.

В издании вы найдете конкретные практические советы и упражнения, которые позволят вам не только управлять своим эмоциональным состоянием, но и использовать энергию эмоций для улучшения самочувствия, восстановления жизненной энергии и достижения всех своих целей.



Balti Rakendus Logoteraapia Instituut
Прибалтийский Институт Прикладной Логотерапии
Baltisches Institut für angewandte Logotherapie
Baltic Institute of Applied Logotherapy



**Анисимов А.И., Вакнин Е.Е.,
Семикин В.В.**

**ДИАГНОСТИКА
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

Научная редакция
Семикин В.В.

**Sillamäe
2022**

88.37

А 67

Анисимов, Алексей Игоревич.

Диагностика духовно-нравственного здоровья личности:
учебное пособие / А.И. Анисимов, Е.Е. Вакнин,
В.В. Семикин. - Sillamae : Balti Rakendus Logoteraapia Instituut,
2022. - 230 с. - ISBN 978-5-91753-188-5

Психологический практикум призван способствовать решению исследовательских и практических задач по оценке духовно-нравственного здоровья. Духовно-нравственное здоровье рассмотрено в контексте ресурсного подхода. Выделены содержательные характеристики духовно-нравственного здоровья и возможности их измерения. Предложен комплекс методик, позволяющих оценивать наиболее существенные аспекты духовно-нравственного здоровья.

Под редакцией Г. С. Никифорова

ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Детский и подростковый возраст

Здоровая личность

Образ жизни

Здоровая семья

Профессия

Поздний возраст



РЕЧЬ

88.9Д
Д 44

Диагностика здоровья: психологический практикум / ред. Г.С. Никифоров. - Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 950 с. – ISBN 978-5-9268-1162-6

Настоящее издание — первая в отечественной психологии попытка собрать в единое целое уже известные профессиональные психодиагностические методики и малоизвестные авторские разработки, которые могут быть востребованы в исследованиях по психологии здоровья. В разделах практикума, соответствующих основным этапам и сферам жизнедеятельности человека, отражены критерии и диагностические показатели психического и сериального здоровья.

Книга будет полезна как психологам различных специализаций, так и широкому кругу специалистов, работающих с людьми разного возраста, и ориентированных на решение тех или иных проблем психологии здоровья.



53.57

Л 36

Левин, Питер А.

Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму / П.А. Левин; пер. с англ. Е.Г. Демидова. - Санкт-Петербург: Весь, 2018. - 128 с. - (Медицина намерения: практика). - ISBN 978-5-9573-2059-3

Современная медицина считает, что окончательно восстановить организм после травмы невозможно. Страдания пациентов облегчаются только при помощи лекарств и различных тренингов – но даже в этом случае, по мнению многих врачей, полного восстановления не происходит.

Книга, которую вы держите в руках, опровергает это утверждение. Питер А. Левин – опытный врач и физиолог, имеющий классическое медицинское образование. «В результате многолетней исследовательской и клинической работы я создал подход, подразумевающий использование физических и ментальных

упражнений, которые могут помочь очистить тело и разум от пагубных последствий травмы. На протяжении последних 30 лет я был свидетелем того, как преображалась жизнь тысяч (говорю это без преувеличения!) людей, исцелившихся от последствий травмирующих событий», – пишет в своей книге автор.

Питер Левин не обещает нам результат «за пять минут». Но, двигаясь маленькими шажками в освоении его программы, вы непременно добьетесь успеха на пути к исцелению от травмы!



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы

**МОДЕЛЬ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНЫМИ
УРОВНЯМИ СОХРАННОСТИ ЗДОРОВЬЯ ПО
МЕСТУ ИХ ЖИТЕЛЬСТВА**

Методические рекомендации

**Санкт-Петербург
2021**

60.561.7

М 74

Модель медико-социальной реабилитации инвалидов и лиц пожилого возраста с различными уровнями сохранности здоровья по месту их жительства:
методический материал / Т.П. Муравьева, Н.Ю. Гусева, Е.К. Кольцова [и др.]. - Санкт-Петербург: СПбГИПСР, 2021. - 57 с. - Библиогр.: с. 48. - ISBN 978-5-98238-101-9

В настоящем пособии представлен опыт организации медико-социальной помощи инвалидам и лицам пожилого возраста с различными уровнями сохранности здоровья по месту их жительства в СПб ГБУСОН «КЦСОН Центрального района».

88.48

С 69

Социально-психологическая реабилитация детей, перенесших онкологическое заболевание: учебное пособие / О.В. Александрова, Е.И. Богданова, М.Е. Блинков [и др.] ; Автономная некоммерческая организация социальных услуг "Центр психологической помощи "Радуга жизни"" [и др.]. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2019. - 114 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



Автономная некоммерческая организация социальных услуг
«Центр психологической помощи "Радуга жизни"»
ФГБОУ ВО Российский государственный педагогический
университет им. А. И. Герцена
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный медицинский
педиатрический университет» Минздрава России

Санкт – Петербург
2019

В пособии содержатся материалы по социально-психологической реабилитации детей, перенесших онкологическое заболевание. Рассматриваются особенности ситуации онкологического заболевания для ребенка и его семьи. Рассматриваются особенности ситуации онкологического заболевания для ребенка и его семьи. Представлены различные виды социально-психологической реабилитации детей и показана эффективность такой помощи детям и родителя. Дается представление о психологических особенностях родителей и детско-родительских отношениях в ситуации заболевания и после нее. Предложенная в пособии модель преемственности социально-

психологической помощи, оказываемой ребенку и его семье в онкологическом стационаре и после выписки во внебольничном социально-психологическом центре, может быть использована на практике клиническими психологами, психотерапевтами и другими специалистами поддерживающих профессий, сопровождающими семьи на этапе ремиссии онкологического заболевания ребенка.

Автономная некоммерческая организация социальных услуг
«Центр психологической помощи «Радуга жизни»
ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский
центр онкологии им. Н.Н. Петрова» Минздрава России
ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена»
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный медицинский
педиатрический университет» Минздрава России
ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский
университет им. И.И. Мечникова» Минздрава России

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ,
ПЕРЕНЕСШИХ
ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
(ПРОДОЛЖЕНИЕ)**



Санкт – Петербург
2021

88.48

С 69

Социально-психологическая реабилитация детей, перенесших онкологическое заболевание, и их родственников (Продолжение): учебное пособие / О.В. Александрова, Е.И. Богданова, Е.В. Пестерева [и др.]; Автономная некоммерческая организация социальных услуг "Центр психологической помощи "Радуга жизни"" [и др.]. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2021. - 98 с.

В пособии содержатся материалы по социально-психологической реабилитации детей, перенесших онкологическое заболевание. И приводятся результаты психологического исследования переживаний родителей этих детей. Обращается внимание на необходимость, но недостаточность только социально-психологической поддержки детей в процессе их адаптации к внебольничной среде сверстников. Указывается на важность включения в программу социально-психологической реабилитации детей, перенесших онкологическое заболевание, психолого-педагогической работы, направленной на

развитие у ребенка мыслительных функций и на профилактику и коррекцию когнитивных навыков. Представлены данные, свидетельствующие о том, что страх рецидива болезни у ребенка, испытываемый родителями, определяется особенностями личности родителя, по-разному переживается на этапах решения и ремиссии и оказывает негативное влияние на детско-родительские отношения. Показана необходимость профессиональной психологической помощи не только ребенку, но и его родителю.

Никольский, Андрей Вениаминович.

Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник: рекомендовано УМО / А. В. Никольский. - Москва : Юрайт, 2020. - 303 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11748-6

В настоящем учебнике анализируются психологические аспекты здоровья человека с позиции его приспособления к актуальной культуре. В жестких условиях ускорения современной жизни и информационного прессинга подвергаются искажениям видовые природные качества психики человека, повышается риск срыва его психической адаптации и нарушается естественная культура взаимодействия людей. В работе рассматриваются физиологические и психологические проблемы современного человека, которые дают возможность осознать пути сохранения его психологического здоровья.

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

А. В. Никольский

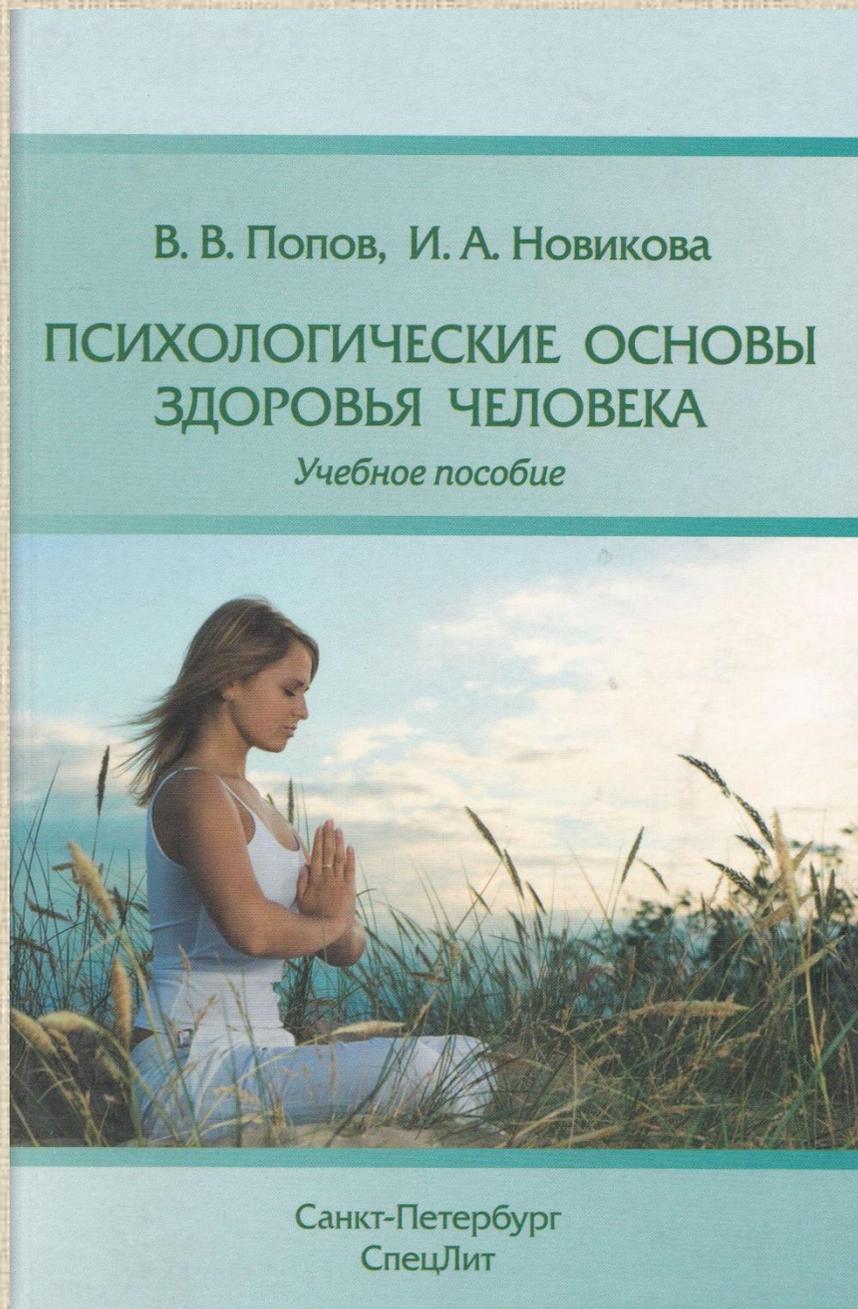
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

СПЕЦИФИКА И ПРЕДЕЛЫ АДАПТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Учебник

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО



88.3

П 58

Попов, Владимир Викторович.

Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / В.В. Попов, И.А. Новикова. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. - 303 с. - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-299-00855-5

Учебное пособие является фундаментальной междисциплинарной работой, посвященной психологическим основам здоровья человека. В пособии представлены теоретико-методологические и профилактические аспекты здоровья человека; обсуждается современное понимание психического здоровья; анализируется понятие здорового образа жизни как фактора сохранения здоровья; рассматривается такой показатель, как качество жизни. Особое внимание уделено освещению наиболее распространенных нарушений психического здоровья. Подробно изложены вопросы профилактики здорового образа жизни, стрессов, постстрессовых и кризисных состояний, суицидального поведения, наркологической патологии. Представлена характеристика фармакологических средств для сохранения здоровья

Негосударственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
“Санкт-Петербургский государственный институт культуры”



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Под научной редакцией В. М. Голянич

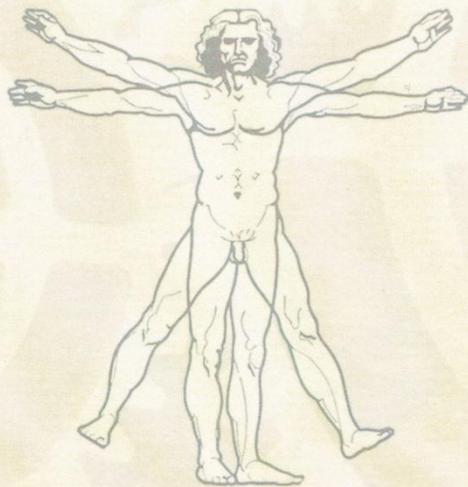
88.41

П 86

*Психологическое здоровье и технологии
здоровьесбережения в современной образовательной
среде:* монография / В.М. Голянич, О.В. Ходаковская,
А.Ф. Бондарчук [и др.]; ред. В.М. Голянич. - Санкт-
Петербург: Ниц Арт, 2019. - 396 с.: ил. - ISBN 978-5-
906968-92-0

Коллективная монография обобщает результаты научно-исследовательских и прикладных проектов петербургских психологов и педагогов в области психологического здоровья субъектов образовательной деятельности. Первый раздел включает материалы, посвященные психологическому и профессиональному здоровью субъектов образования. Второй раздел знакомит читателей с современными здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде. В главах третьего раздела обсуждается роль культурной среды как детерминанты и предиктора психологического здоровья.

РУКОВОДСТВО ПО ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ



Издательство
Московского университета



88.37

P 85

Руководство по психологии здоровья: учебное пособие /
Московский государственный университет
им. М.В. Ломоносова. Факультет психологии); ред.:
А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова. - Москва: МГУ, 2019. –
840 с.: ил. - ISBN 978-5-19-011320-4

К настоящему времени в мировой практике психология здоровья является самостоятельным психологическим направлением, общепризнанной специализацией, по которой защищаются магистерские и кандидатские диссертации и существует более десятка научных журналов. В данном руководстве обобщаются классические и современные модели и исследования по психологии здоровья. Первый раздел посвящен теоретико-методологическим подходам в данной области, второй — исследованиям деструктивных психологических факторов, связанных со здоровьем. В третьем разделе рассматриваются подходы психологии здоровья в контексте первичной, вторичной и третичной профилактики.



КРИСТОФЕР ФЕЙРБЕРН

КОГНИТИВНО- БИХЕВИОРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

И РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

53.57

Ф 36

Фейрберн, Кристофер.

Когнитивно-бихевиоральная терапия и расстройства пищевого поведения : научное издание / К. Фейрберн; ред. науч. С. Бронникова; пер. с англ. Н. Завалковская. - Москва: Научный мир, 2022. – 400 с. - ISBN 978-5-91522-527-4

Рассматриваются различные подходы к расстройствам пищевого поведения: трансдиагностическая и когнитивно-поведенческая концепции. Обсуждается наиболее изученный на сегодняшний день протокол лечения расстройств пищевого поведения в доказательной психотерапии - протокол усиленной когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ-У). Согласно существующим в мире клиническим рекомендациями лечения, он является методом выбора для работы со взрослыми пациентами с нервной анорексией, нервной булимией, приступообразным перееданием или другими формами расстройств пищевого поведения. Разбирается базовый протокол при усиленной когнитивно-бихевиоральной терапии расстройств пищевого поведения.

Подробно описана работа с пациентами: клиническая оценка, подготовка к лечению и медицинское наблюдение; анализируются тревоги по поводу фигуры и особенности контроля за формами тела; обсуждаются диеты, правила, ограничения и контроль за питанием, его особенности. Освоение КБТ-У потребует от вас терпения и усилий, но они обязательно вознаграждаются успешными случаями восстановления от расстройств в вашей практике.

88.37

Ч-39

Человек Работающий. Междисциплинарный подход в психологии здоровья: монография / Е.П. Белинская, Д.В. Бондарев, К.А. Бочавер [и др.]; ред.: К.А. Бочавер, А.Б. Данилов; Институт междисциплинарной медицины). - Москва: Перо, 2018. - 384 с.: ил. - ISBN 978-5-00122-327-6

В монографии представлен новый, междисциплинарный подход в психологии здоровья, позволяющий врачам, психологам, дизайнерам, архитекторам, педагогам, специалистам в области управления персоналом изучить механизмы поддержания и укрепления здоровья, повышения благополучия и продуктивности человека в современном обществе. Здоровье рассматривается с позиций организации труда и обучения, управления стрессом, пищевого поведения, физической активности, устройства жизненной среды, семейной структуры и общественных отношений.



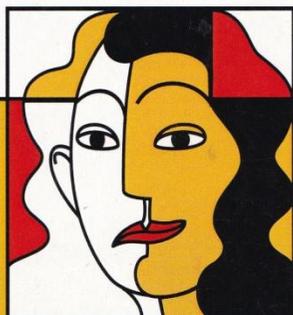


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

С. М. Шингаев
Г. С. Никифоров
Н. Е. Водопьянова

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ РУКОВОДИТЕЛЯ

ПСИХОЛОГИЯ



88.41

Ш 62

Шингаев, Сергей Михайлович.

Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика: учебное пособие / С.М. Шингаев, Г.С. Никифоров, Н.Е. Водопьянова; ред. Г.С. Никифоров. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2020. - 156 с. - ISBN 978-5-288-06061-8

Учебное пособие посвящено раскрытию теоретических, методологических и практических проблем психологии профессионального здоровья руководителей как нового научного направления. Представлен анализ истории развития психологии профессионального здоровья в отечественной и зарубежной науке. Проводится определение понятия «профессиональное здоровье», которое представляет собой логичное развитие базового понятия «здоровье», сформулированного Всемирной организацией здравоохранения. Раскрывается эволюция подходов к разработке и внедрению практических программ по психологическому обеспечению профессионального здоровья персонала и руководителей в зарубежных и отечественных организациях.