

Стресс – дело добровольное

«Наше время – время стрессов. Да, нас не мучают голод, холод, хищники, но нас беспокоят валютные котировки, нас напрягает визит к врачу и вызов на ковер к начальству, мы волнуемся по поводу будущего, и нас пугает угроза терроризма. Миллионы лет эволюции хорошо подготовили человека к естественным, природным стрессам, но как справиться с двойкой на вступительном экзамене, разводом или крахом банка, где хранились сбережения, наш организм не знает. Человек настолько изменил свою среду обитания, что уже не может справиться с ней силами своего организма».

Ю. Щербартых

Как изменить свою жизнь к лучшему и научить свой организм успешно преодолевать стрессы, быть более счастливым и уверенным в себе? Мы надеемся, что то, о чем вы прочтете в подобранных нами книгах, поможет вам продвинуться вперед к более позитивной жизни и вы поделитесь тем, что узнаете в этом путешествии, с теми, о ком заботитесь.

Роберт Сапольски

ПОЧЕМУ У ЗЕБР НЕ БЫВАЕТ ИНФАРКТА



ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

 ПИТЕР®

Сапольски, Роберт.

Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса: научное издание / Р. Сапольски ; пер. с англ.: М. Алиева [и др.]; ред. научн. Е. Николаева. - Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 480 с.: ил. - (Сам себе психолог). - ISBN 978-5-4461-1081-0

Оказывается, эволюционно люди предрасположены реагировать и избегать угрозы, как это делают зебры. Мы должны расслабляться большую часть дня и бегать как сумасшедшие только при приближении опасности.

У зебры время от времени возникает острая стрессовая реакция (физические угрозы). У нас, напротив, хроническая стрессовая реакция (психологические угрозы) редко доходит до таких величин, как у зебры, зато никуда не исчезает.

Зебры погибают быстро, попадая в лапы хищнику. Люди умирают медленнее: от ишемической болезни сердца, рака и других болезней, возникающих из хронических стрессовых реакций. Но когда стресс предсказуем, а вы можете контролировать свою реакцию на него, на развитие болезней он влияет уже не так сильно.

Водопьянова, Наталья Евгеньевна.

Стресс-менеджмент: учебник: рекомендовано УМО /
Н. Е. Водопьянова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2021. – 283 с.
- (Высшее образование). - Библиогр. в конце тем. - ISBN 978-5-534-06475-9

Учебник посвящен проблеме диагностики стресса как составной и необходимой части стресс-менеджмента. В целях профилактики негативных последствий стрессовых ситуаций на работе стресс-менеджмент ориентирован на выявление возможных причин стресса, оценку динамики стресс-реагирования, а также на внедрение психотехнологий профилактики и преодоления негативных последствий стрессов.

В издании представлены как известные методики авторитетных авторов, так и новые оригинальные методики, находящиеся на разных этапах апробации и стандартизации. В учебнике собраны теоретические материалы, практические примеры и методический инструментарий.



Эмили Нагоски
Амелия Нагоски

Выгорание

Новый подход
к избавлению
от стресса

18+

Нагоски, Эмили.

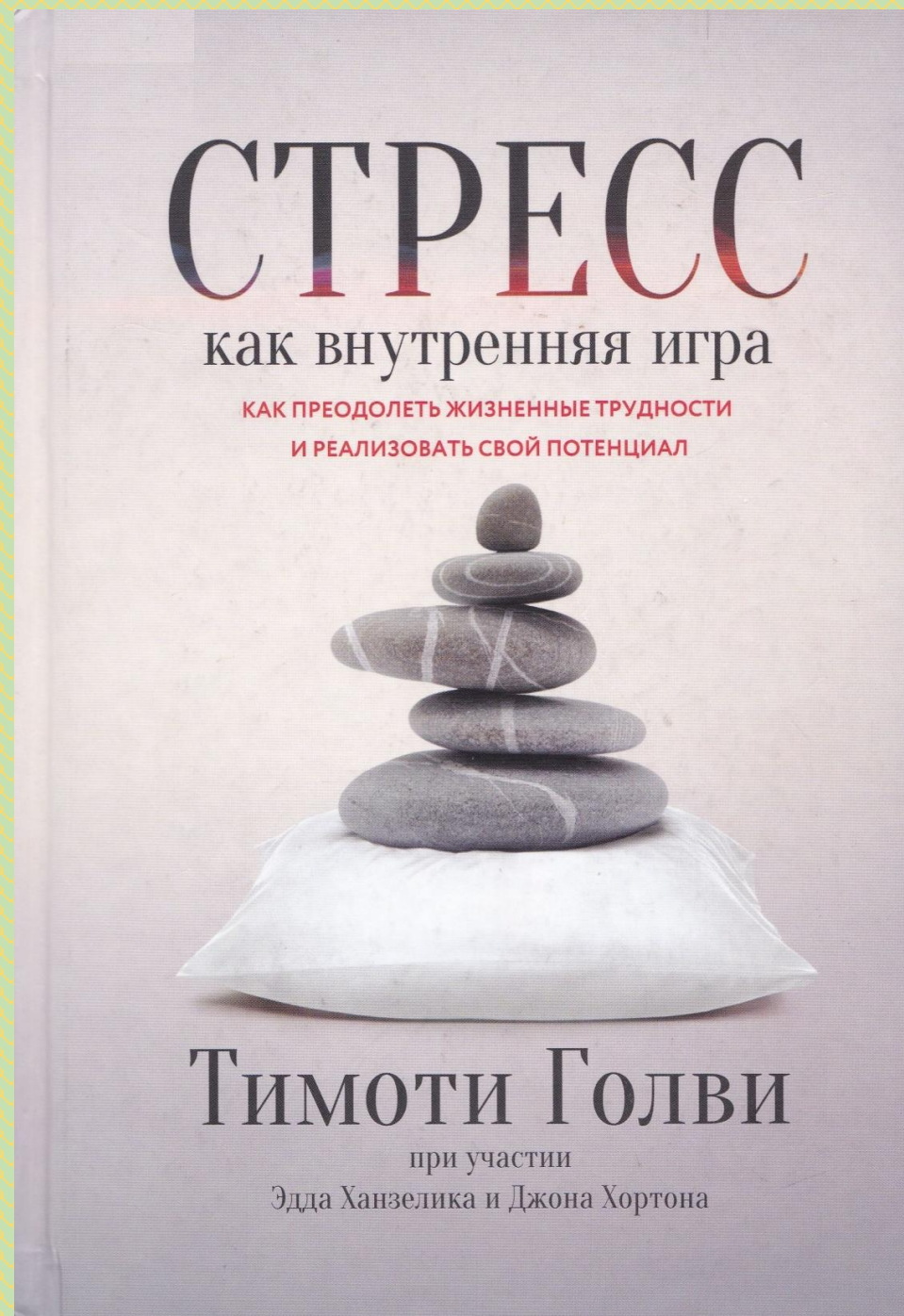
Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса : научное-популярное издание / Э. Нагоски, А. Нагоски ; ред. Т. Лапшина ; пер. с англ. А. Лаирова. - 2-е изд. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 304 с. - (Бестселлеры Эмили Нагоски). - ISBN 978-5-00169-719-0

Эмили Нагоска и ее сестра Амелия обращаются к теме выгорания у женщин. В попытках соответствовать стандартам внешности и поведения, повсюду успевать и быть при этом милыми женщины попадают в замкнутый круг бесконечных стрессов.

Голви, Тимоти.

Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал: научно-популярная литература / Т. Голви, Э. Ханзелик, Д. Хортон; пер. О. Медведь; ред. А. Королихин. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 272 с. - ISBN 978-5-00117-707-4

Некоторые события в нашей жизни вызывают стресс, поэтому, чтобы не пасть духом и не заболеть, нам нужно научиться отделять себя от жизненных обстоятельств. К счастью, этим умением под силу овладеть любому, а в награду можно получить ясность ума и перспективу. Все это уменьшит стресс и поможет вам достичь своих целей.



АЛЕКСАНДР ФРИДМАН

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ВЫ ИЛИ ВАС. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДЧИНЕННЫХ»

ДМИТРИЙ ГАЛАНЦЕВ

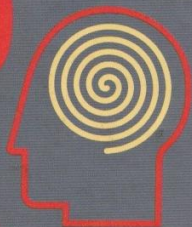
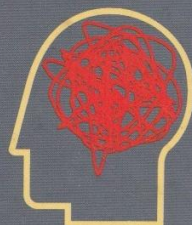
ПАРТНЕР МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ КОЛЛЕГИИ АДВОКАТОВ «РУССКИЙ ДОМЪ ПРАВА»

ЮРИЙ ЩЕРБАТЫХ

ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

ДЛЯ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА



ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ,
ПРОВЕРЕННЫЕ В КОРПОРАТИВНЫХ ВОЙНАХ,
СУДЕБНЫХ БАТАЛИЯХ И ЖЕСТКИХ ПЕРЕГОВОРАХ

Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. - Москва: Добрая книга, 2018. - 512 с. - ISBN 978-5-98124-711-8

Управление стрессом – навык, недооцениваемый большинством деловых людей, скрытый ресурс, позволяющий выйти на высочайший уровень продуктивности, нередко использующийся в бизнесе в полной мере, в отличие от спецслужб и профессионального спорта, где развитию этого навыка уделяют большое внимание.

Трое ведущих российских экспертов – бизнес-консультант, юрист и психолог – объединили свои усилия в работе над этой книгой, чтобы научить нас не просто побеждать стресс, но и извлекать из него максимальную пользу. Авторы книги предлагают нам одну из наиболее эффективных технологий управления стрессом, которая была опробована ими на себе в жестких условиях современного бизнеса и которую успешно осваивают их клиенты.

Эта книга поможет вам построить собственную систему управления стрессом, соответствующую специфике вашей деятельности, личным предпочтениям и стилю жизни, которая позволит нейтрализовать вредные последствия стресса, использовать его положительные стороны и длительное время работать на пике эффективности.

Зимбардо, Филип.

Время как лекарство / Ф. Зимбардо, Р. Сворд, Р. Сворд; пер. с англ.
- Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 288 с. - (Мастера психологии). -
ISBN 978-5-496-02534-8

Книга профессора Зимбардо изменила жизнь многих тысяч людей, в ней вы найдете: новую психологию времени и терапию временной перспективы – уникальные авторские разработки; революционный метод лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); конкретный план и стратегию лечения, а также специальные упражнения для всех, кто ощущает тяжелый стресс; описание уникальных случаев из практики, как типичных, так и эксклюзивных; уникальный авторский опросник для определения типа временной ориентации человека; оптимальное сочетание психологического и психотерапевтического подходов.

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Филип Зимбардо
Ричард Сворд • Розмари Сворд

ВРЕМЯ
КАК ЛЕКАРСТВО



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«СИЛА ВОЛИ. КАК РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ»

КЕЛЛИ МАКГОНИГАЛ

ХОРОШИЙ СТРЕСС КАК СПОСОБ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ И ЛУЧШЕ



Макгонигал, Келли.

Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал; ред. Ю. Быстрова; пер. с англ. М. Кульнева. - Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 304 с. - ISBN 978-5-9614-5780-3

На протяжении всей жизни мы переживаем множество стрессов. Они связаны с взрослением, старением, учебой и работой, семьей и здоровьем, финансами и общением. Мы привыкли воспринимать стрессы, как что-то плохое, но на самом деле хорошая встряска – мощный источник энергии и универсальное средство для закалки характера, это наш секретный механизм адаптации к самым тяжелым условиям. Профессор Келли Макгонигал, практикующий психолог и автор мирового бестселлера «Сила воли» рассказывает, как правильно анализировать свои переживания и извлекать пользу из всех неприятностей, которые с нами случаются. Рекомендации автора основаны на результатах множества научных исследований в областях психологии и нейробиологии, а также на обширном врачебном опыте самой Келли Макгонигал.

Одинцова, Мария Антоновна.

Психология стресса: учебник и практикум: рекомендовано УМО / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва: Юрайт, 2017. – 299 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-00374-1

Учебник представляет собой углубленный курс по психологии стресса. Его издание продиктовано актуальностью проблемы стресса во всех сферах жизнедеятельности человека (работе, учебе, отношениях) и запросом практики на подготовку специалистов, обладающих современными знаниями и практическими навыками оптимизации неблагоприятных состояний, связанных со стрессами.

Учебник содержит полезные ссылки на видеоматериалы, размещенные в электронной библиотечной системе Юрайт (biblio-online.ru).



ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES

Комплексный подход к управлению
эмоциями

АНТИ стресс

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР

АВТОР МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА «АНТИРАК»

Серван-Шрейбер, Давид.

Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа: научно-популярная литература / Д. Серван-Шрейбер; пер. с фр.: Э. А. Болдина. - Москва: РИПОЛ классик, 2016. - 352 с. - (Новый образ жизни). - ISBN 978-5-386-05096-2

В последнее время наука о мозге и психология пережили глобальные изменения. Было установлено, что эмоции - не просто громоздкий багаж, который мы тащим за собой из нашего "животного" прошлого. Это нечто гораздо большее: эмоциональный мозг управляет нашим телом и чувствами, он отвечает за самоидентификацию и осознание ценностей, благодаря которым наша жизнь обретает смысл.

Малейший сбой в его работе - и мы летим в пропасть. Но если с ним все в порядке, мы ощущаем полноту жизни.

Объединив свой врачебный и исследовательский опыт, всемирно известный нейробиолог Давид Серван-Шрейбер разработал исключительно эффективные методы, которые помогут вам наладить взаимодействие с эмоциональным мозгом без лекарств и психотерапии. Оптимизация сердечного ритма, десенсибилизация с помощью движений глаз, синхронизация биологических ритмов, акупунктура, правильное питание, регулярные физические упражнения и техники "аффективной коммуникации" - семь методов позволят вам управлять собственной жизнью.

Вы больше не будете чужим ни для самого себя, ни для других людей.

Сапольски, Роберт.

Психология стресса / Р. Сапольски; пер. М. Алиева [и др.]. - 3-е изд. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 480 с.: ил. - (Мастера психологии). - ISBN 978-5-496-00997-3

Одна из самых авторитетных и знаменитых во всем мире книг по психологии и физиологии стресса. Ее автор — специалист с мировым именем, выдающийся биолог и психолог Роберт Сапольски убежден, что человеческая способность готовиться к будущему и беспокоиться о нем — это и благословение, и проклятие. Благословение — в превентивном и подготовительном поведении, а проклятие — в том, что наша склонность беспокоиться о будущем вызывает постоянный стресс.

Оказывается, эволюционно люди предрасположены реагировать и избегать угрозы, как это делают зебры. Мы должны расслабляться большую часть дня и бегать как сумасшедшие только при приближении опасности. У зебры время от времени возникает острая стрессовая реакция (физические угрозы). У нас, напротив, хроническая стрессовая реакция (психологические угрозы) редко доходит до таких величин, как у зебры, зато никуда не исчезает.

Эти и многие другие вопросы, касающиеся стресса и управления им, затронуты в замечательной книге профессора Сапольски, которая адресована специалистам психологического, педагогического, биологического и медицинского профилей, а также преподавателям и студентам соответствующих вузовских факультетов.

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Роберт Сапольски
**ПСИХОЛОГИЯ
СТРЕССА**

3-е издание



ЛАБОРАТОРИЯ УСПЕХА

Бизнес-рецепты!



Роланд Гайссельхарт
Кристиане Хофманн-Буркарт

Прощай, стресс!

Лучшие техники
релаксации

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ОМЕГА-Л

личный
персонал
рекомендует

Прощай, стресс!

Гайссельхарт, Роланд.

Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Р. Гайссельхарт, К. Хофманн-Буркарт; пер. с нем. М. Э. Рёш. - 4-е изд., стер. - Москва: Омега-Л, 2015. - 126 с.: ил., табл. - (Лаборатория успеха. Бизнес-рецепты!). - ISBN 978-5-370-03532-6

В этой книге речь идет о стрессе. Он, безусловно, вреден, но может быть и полезным; существуют специальные техники, которые позволяют эффективно избавиться от него; обладая умением обнаруживать стрессоры, можно научиться правильно реагировать на них и таким образом противостоять стрессу.

Книга написана простым, ясным и доступным языком.

Фетискин, Николай Петрович.

Психология воспитания стрессовослаждающего поведения : учебное пособие / Н. П. Фетискин. - Москва: Форум: ИНФРА-М, 2015. - 240 с. - (Высшее образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-078-8. - ISBN 978-5-16-010976-3

Пособие посвящено актуальному в научно-практическом отношении направлению психологии стрессовослаждающего поведения. Основной акцент сделан на раскрытии основ стрессологии, эго-защитных механизмов и совладающего поведения. Должное место в работе отведено аспектам психодиагностики и техникам стрессовослаждающего поведения.

Содержание пособия будет интересно практическим психологам в целях повышения психологической устойчивости российского общества, социальным педагогам и работникам занятым в различных психологических службах и центрах по оказанию помощи населению и молодежи в трудных и экстремальных ситуациях, включая и психологическую помощь несовершеннолетней молодежи.

Н.П. Фетискин

ПСИХОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ СТРЕССОВСЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ



УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ

О. В. Нестерова

Понятие и природа стресса
(современные психологические подходы к изучению стресса)

Источники и последствия
организационного стресса
(стресс на работе и его последствия)

Стратегии развития стрессоустойчивого поведения
(саморегуляция, само-мониторинг)



Больше чем
образование



ISBN 978-5-4257-0032-2



9 785425 700322

Нестерова, Оксана Валерьевна.

Управление стрессами : учебное пособие / О. В. Нестерова. - Москва: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2012. – 320 с. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2

Содержание данного учебного пособия включает два аспекта рассмотрения проблемы управления стрессами. Первый - управление стрессами на уровне организации (стресс-менеджмент). В этом случае управление стрессами предполагает разработку мероприятий, направленных на изменения в политике, структуре производства, выработке четких требований к сотрудникам, оценке их деятельности, с целью снижения стрессогенности трудовой деятельности персонала. Изучение данного аспекта проблемы позволит сформировать у студентов управленческую компетенцию управление стрессами, что, несомненно, является необходимым приобретением для специалиста в области менеджмента.

Второй аспект рассмотрения - управление стрессом на уровне отдельной личности. Этот способ состоит в том, чтобы успеть справляться со стрессами (как в профессии, так и в повседневной жизни) индивидуально, используя представленные в пособии рекомендации и специальные техники по нейтрализации стрессов и развитию совладающего (копинг) поведения.

Автор - кандидат психологических наук, доцент кафедры Управления человеческими ресурсами Московского финансово-промышленного университета «Синергия».

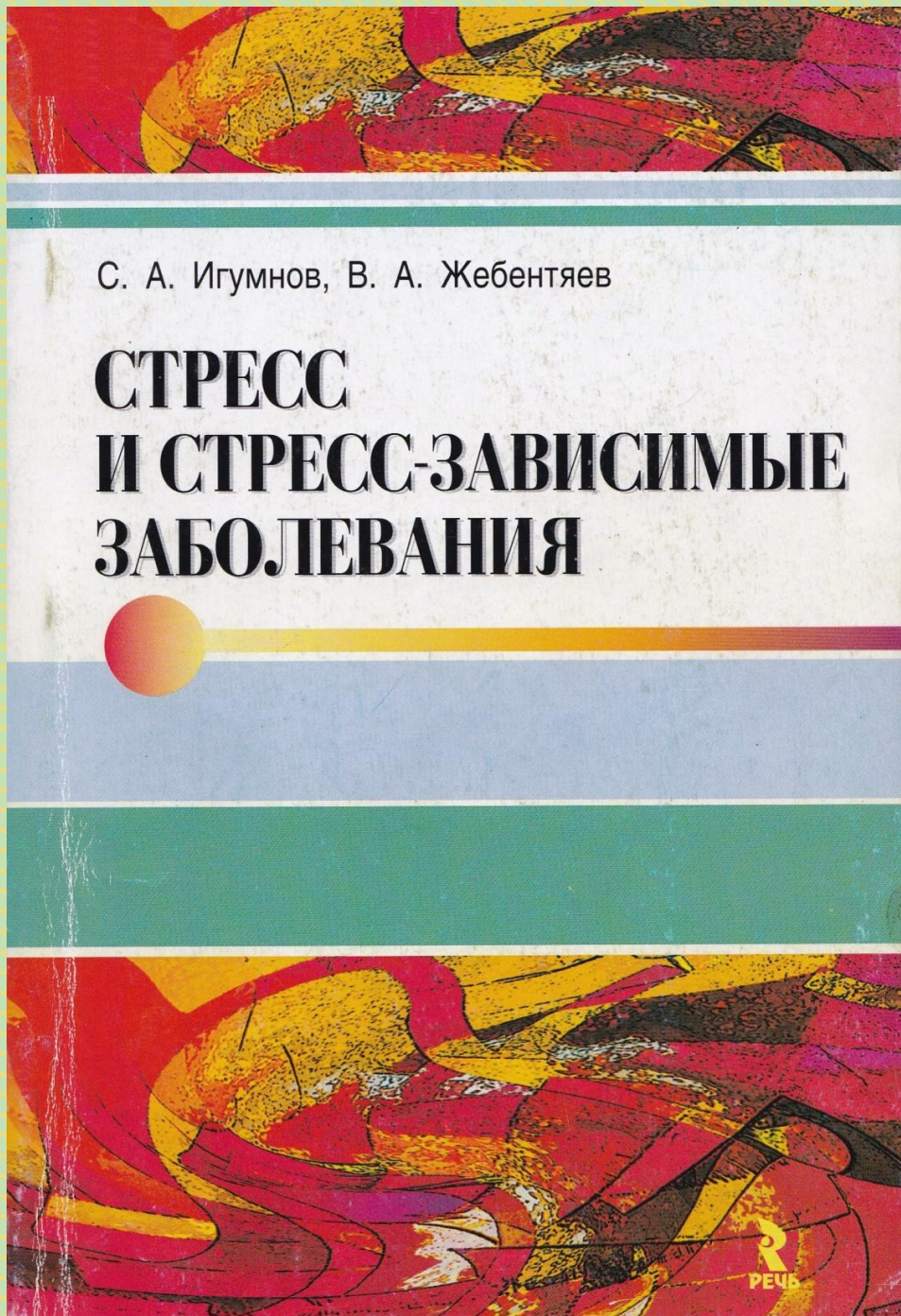
Издание предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами управления стрессами.

Зотов, Михаил Владимирович.

Механизмы регуляции познавательной деятельности в условиях эмоционального стресса: монография / М. В. Зотов. - Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 308 с. - ISBN 978-5-9268-1226-5

В монографии анализируются процессы регуляции познавательной деятельности человека в осложненных и стрессогенных условиях с позиции системно-динамического подхода. Описаны теоретические основы и методические принципы прогнозирования устойчивости человека к воздействию специфических факторов стресса. Представлены результаты системного исследования закономерностей регуляции познавательной деятельности в моделируемых условиях эмоционального стресса на примере здоровых людей и пациентов с поведенческими расстройствами.





Игумнов, Сергей Александрович.

Стресс и стресс-зависимые заболевания / С. А. Игумнов, В. А. Жебентяев. - Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 346 с. - ISBN 978-5-9268-1073-5

В книге изложены современные взгляды на само понятие стресса, его психические и биологические проявления, нормальные формы реагирования на психосоциальный стресс, некоторые стратегии диагностики и самодиагностики состояния стресса. Подробно обсуждаются навыки управления стрессом. Дан систематический анализ современных представлений о реакции горя как форме здорового реагирования на тяжелую утрату, приведены клинические иллюстрации и описаны навыки помощи людям, перенесшим различные тяжелые утраты. Рассмотрено понятие психической травмы. Представлен обзор существующих воззрений на развитие стресс-зависимых заболеваний, приведены современные данные о диагностике и лечении стресс-зависимых заболеваний, даны клинические иллюстрации и подробные описания практически ориентированных стратегий медикаментозного и психотерапевтического лечения.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: научное издание / ред.: А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. - Москва: Ин-т психологии РАН, 2011. – 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1

Коллективная монография «Стресс, выгорание и совладание в современном контексте» посвящена фундаментальному изучению актуальных проблем современного общества, стрессовая напряженность которого становится серьезным вызовом человеку, психическим ресурсам его жизнедеятельности и профессиональной реализации. Новизна данной работы определяется как междисциплинарной и системной методологией работы, пронизывающей все ее разделы, так и современными научно-методическими подходами к разработке проблемных зон психологической науки – изучению стресса, выгорания и копинга.

Это теоретико-экспериментальное исследование проблем регуляции человеческого поведения, которое открывает новые перспективы, дает новые решения интенсивно разрабатываемых вопросов стресса, выгорания и совладания. В четырех разделах книги раскрываются психологические проблемы стресса, постстрессовых состояний, профессионального стресса и выгорания, психологии совладания со стрессами и выгоранием у людей разных профессий, особенности совладания в семье, проблемы соотношения защитных механизмов поведения и их онтогенез.

ПСИХОЛОГИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ЯВЛЕНИЙ



СТРЕСС, ВЫГОРАНИЕ, СОВЛАДАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

Под редакцией

А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

Р. В. КАДЫРОВ

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (PTSD)

Состояние проблемы, психодиагностика
и психологическая помощь



РЕЧЬ

Кадыров, Руслан Васитович.

Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / Р. В. Кадыров. - Санкт-Петербург: Речь, 2012. – 448 с. - ISBN 978-5-9268-1347-7

Книга представляет собой учебное пособие по теории и методам оказания психологической помощи как непосредственно во время экстремальных ситуаций и после них, так и при психологической подготовке к ним.

Представлены основные принципы и содержание работы психолога в очаге экстремальной ситуации. Включены техники психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях. Описаны методы психологической работы с последствиями экстремальных ситуаций и психологической подготовки к ним.

Чутко, Леонид Семенович.

Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Л. С. Чутко. - Санкт-Петербург: Речь, 2010. - 96 с. - ISBN 978-5-9268-0765-0

В книге освещены такие проблемы, как: астения и утомление; стресс: анатомия и физиология; синдром эмоционального выгорания; неврастения и сопутствующие расстройства; коррекция, лечение и профилактика синдрома менеджера.



Александр КИЧАЕВ

КРИЗИС И СТРЕСС

*пособие
по приручению*



Кичаев, Александр Александрович.

Кризис и стресс: пособие по приручению / А. А. Кичаев. - Санкт-Петербург: Речь, 2009. - 256 с. - ISBN 978-5-9268-0767-0

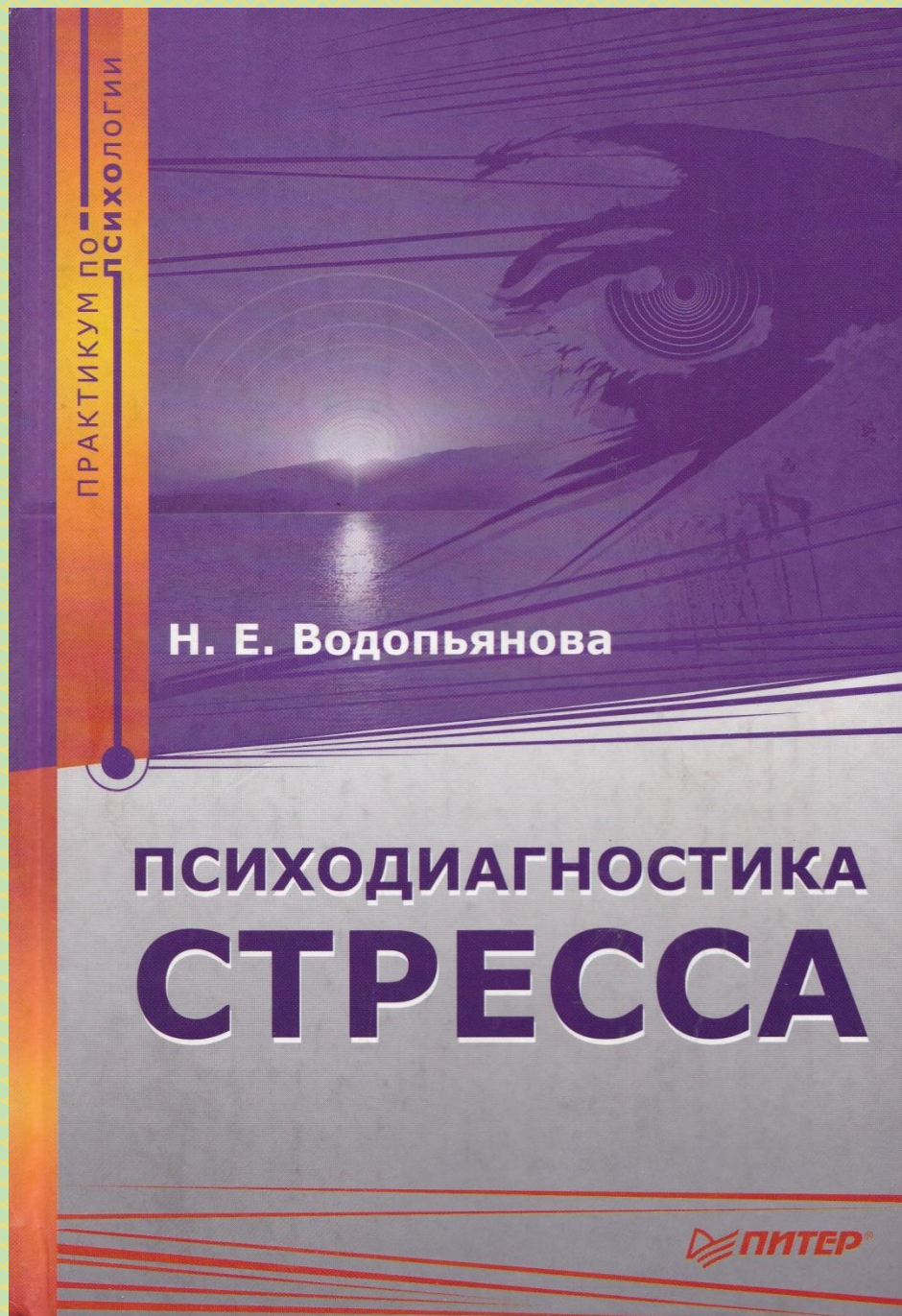
Обратить стресс и кризис себе на пользу? Выработать защиту от стресса и гармонизировать свои отношения с окружающим миром? В борьбе со стрессом мы зачастую получаем только новые стрессы, потому что не задаем правильных вопросов и игнорируем новые возможности. Эта книга не о том, как спастись от кризиса, а о том, как выйти из него Победителем.

Китаев-Смык, Леонид Александрович.

Психология стресса. Психологическая антропология стресса : монография / Л. А. Китаев-Смык. - Москва: Академический Проект, 2009. – 943 с. - (Технологии психологии). - ISBN 978-5-8291-1023-9

В монографии описаны индивидуальные особенности долгой жизни при стрессе и реакции во время стресса, краткого, как удар. Представлены генеральные (общие) закономерности изменений эмоций, восприятия, памяти, мышления, работоспособности и общения в экстремальных ситуациях. Изложены результаты исследований «стресса жизни» и «стресса смерти», отражены многочисленные исследования автора: стресс творчества и вдохновения, восторг и ужас властителей, ускользание из-под гнета жестокостей и гибель под ними, стресс в боях под пулями врагов и посттравматические болезни ветеранов, длительный стресс в экспериментах при подготовке полета людей на Марс и многое другое. Доступно рассмотрены телесные (соматические) и душевные (психические) болезни стресса и способы их предотвращения. Проанализированы психологические факторы, позволяющие нормализовать стресс, являющийся естественным следствием динамической и сложной жизни. Кроме того, показаны способы и приемы восстановления и поддержания здоровья в стрессовых ситуациях. Книга ведущего российского специалиста по проблемам стресса написана для всех, кого затронул стресс, кто его использует или с ним борется, для политиков и психологов, для медиков и социологов, для работников силовых структур, для учащихся и профессионалов, может быть, даже для философов. Пусть читателя не отпугивает энциклопедичность этой книги — каждый найдет в ней свое.





Водопьянова, Наталия Евгеньевна.

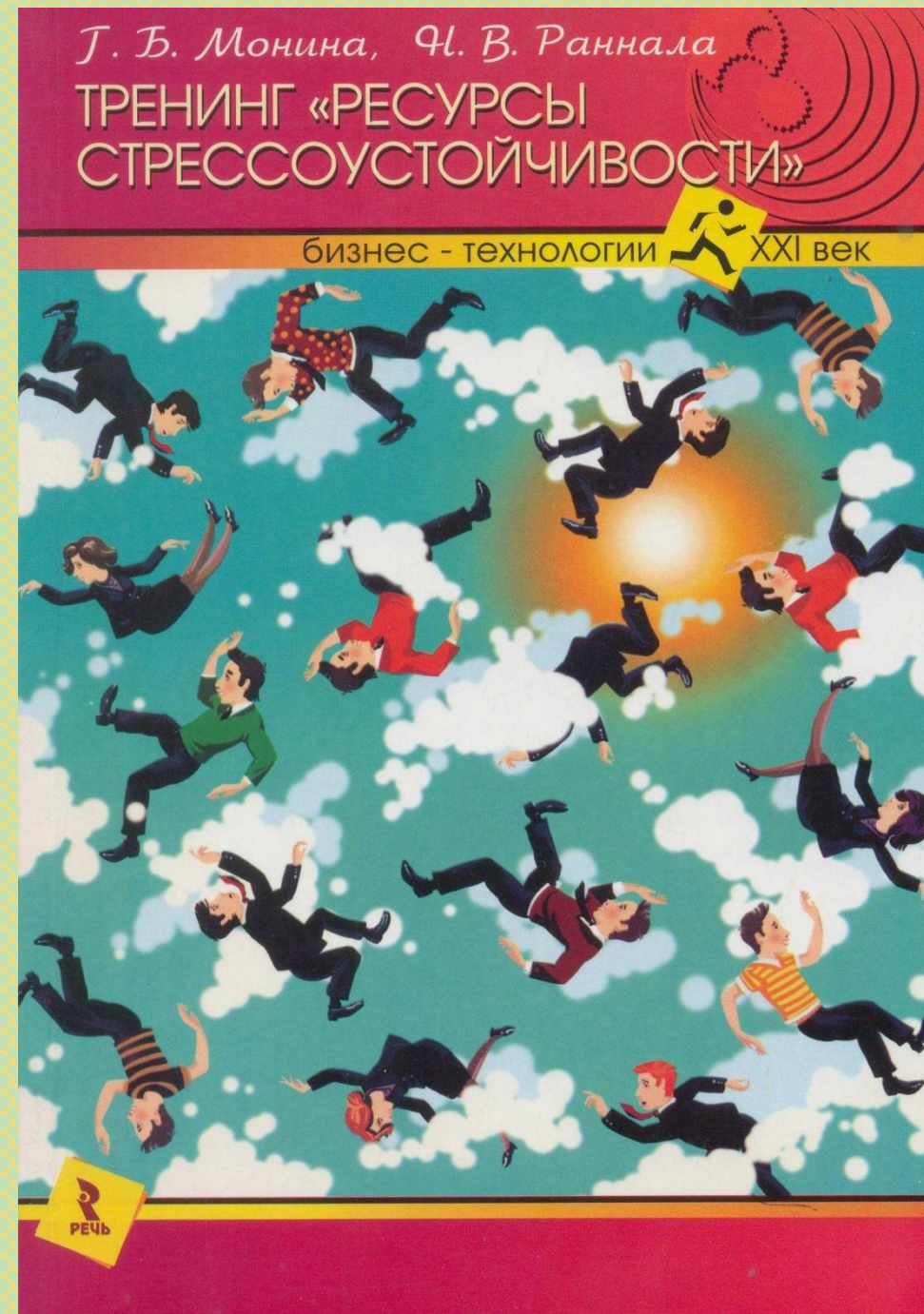
Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.: ил. - (Практикум). - ISBN 978-5-388-00542-7

Для управления стрессом необходимо знать его причины, научиться распознавать его признаки, учитывать негативные последствия. Издание содержит как теоретические аспекты психодиагностики стресса, так и конкретные методики, позволяющие осуществлять комплексную диагностику стресса.

Монина, Галина Борисовна.

Тренинг "Ресурсы стрессоустойчивости" / Г. Б. Монина, Н. В. Раннала. - Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 250 с. - (Бизнес-технологии XXI век). - ISBN 978-5-9268-0821-9

В книге представлен и обобщен теоретический и методический материал, касающийся проблемы стресса, описаны приемы диагностики и коррекции (в том числе саморегуляции) стрессовых состояний, подробно представлена программа четырехдневного тренинга.

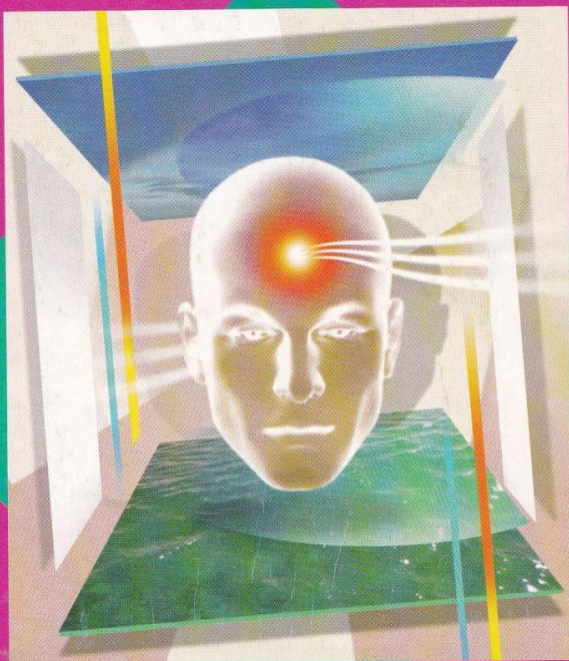


Современный Учебник

С. А. Игумнов

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПОДХОДЫ



Игумнов, Сергей Александрович.

Управление стрессом. Современные психологические и медикаментозные подходы: учебное пособие / С. А. Игумнов. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 112 с. - (Современный учебник). - ISBN 5-9268-0555-4

В учебно-методическом пособии представлены современные взгляды о психофизиологических реакциях на стресс, способах проблемно-решающего поведения и их связи с психологическими особенностями человека. В книге приводится авторская концепция профилактики и терапии психосоматических и стресс-зависимых заболеваний.

Полякова, Ольга Николаева.

Стресс: причины, последствия, преодоление: учебное пособие / О. Н. Полякова; под ред. А. С. Батуева. - Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 144 с.: рис. - ISBN 5-9268-0715-8

Книга представляет собой развернутый рассказ о стрессе, включающий схемы и рисунки, что облегчает восприятие информации. Стресс рассматривается как нормальная реакция нашего организма на требования среды, позволяющая адекватно реагировать на возникающие проблемы и успешно адаптироваться. Особое внимание уделено вопросу диагностики стрессорного состояния организма, необходимой для выявления той грани, что разделяет в стрессовой реакции норму от патологии.

«Я не ожидал от своей ученицы столь грамотного и дидактически выверенного труда. Поздравляю и радуюсь!»

Академик РАО, профессор СПбГУ А. С. Батуев.



МЭТРЫ МИРОВОЙ ПСИХОЛОГИИ

Д. Н. ИСАЕВ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ И
СОМАТОПСИХИЧЕСКИЕ
РАССТРОЙСТВА У ДЕТЕЙ

Исаев, Дмитрий Николаевич.

Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д. Н. Исаев. - Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 400 с. - ISBN 5-9268-0342-X

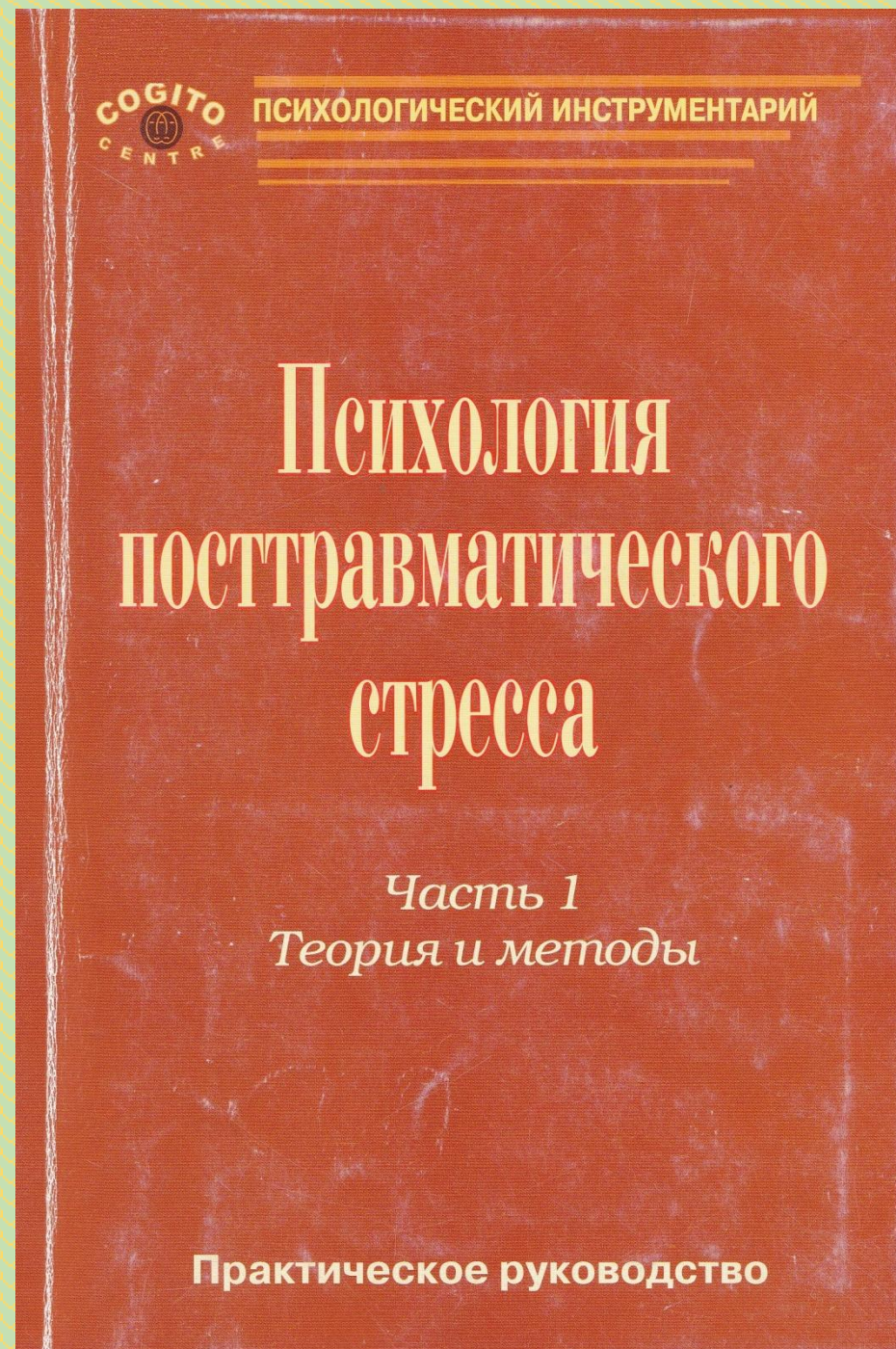
Двусторонняя связь между психикой и телом значительно теснее, чем предполагают. Чем младше дети, тем это очевиднее. Фактически каждый больной ребёнок одновременно страдает и от соматических и от нервно-психических расстройств. Постоянно переживаемые детьми эмоциональные стрессы нередко приводят к психосоматическим расстройствам. Они негативно переживаются формирующейся личностью и тем самым усугубляют возникающие нарушения здоровья. Защитные механизмы у детей еще недостаточно зрелые, и они не способны справиться с этой патологией. В результате, она становится препятствием для нормального развития или дает начало серьезным заболеваниям.

Анализ данной проблемы и пути её решения можно найти в настоящей книге, написанной ведущим специалистом в этой области, заслуженным деятелем науки, профессором Дмитрием Николаевичем Исаевым.



Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: часть 1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина [и др.]; ред. Н. В. Тарабрина. - Москва: Когито-Центр, 2007. - 208 с. - (Психологический инструментарий). - ISBN 978-589353-208-1

Первая часть данного «Практического руководства» посвящена истории, основным теоретическим моделям и клинико-психологической диагностике посттравматического стресса. Представлен обзор исследований по данной проблеме и русскоязычные версии клинико-психологических методик, наиболее часто используемых в мировой практике. Данный комплекс методик был адаптирован, апробирован и на протяжении многих лет использовался в лаборатории психологии посттравматического стресса Института психологии РАН.





Бодров, Вячеслав Алексеевич.

Психологический стресс: развитие и преодоление: научное издание / В. А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. - ISBN 5-9292-0146-3

В книге представлены материалы экспериментально-теоретического изучения развития и преодоления психологического стресса. Приводятся основные положения учения о психологическом стрессе (понятия, история, теории и модели, методология изучения стресса), особенности развития (причины возникновения и показатели проявления, механизмы регуляции), характер взаимосвязи стресса и адаптации. Излагается концептуальный подход к изучению преодоления стресса, психологическое содержание процессов преодоления, его моделях, ресурсах, стратегиях и стилях, личностной детерминации. Проводится анализ путей, методов и средств преодоления стресса – его индивидуальной и коллективной профилактики и коррекции (психической саморегуляции и экстернальной терапии).

Щербатых, Юрий.

Психология стресса : популярная энциклопедия / Ю. Щербатых. - Москва: Эксмо, 2005. - 304 с. : ил. - ISBN 5-699-11176-X

Наше время – время стрессов. Да, нас не мучают голод, холод, хищники, но нас беспокоят валютные котировки и пугает опасность дефолта, нас напрягает визит к врачу и вызов на ковер к начальству, мы волнуемся по поводу будущего, и нас пугает угроза терроризма. На жителей больших городов давит тяжелый груз разнообразных проблем, обязанностей и регламентаций.

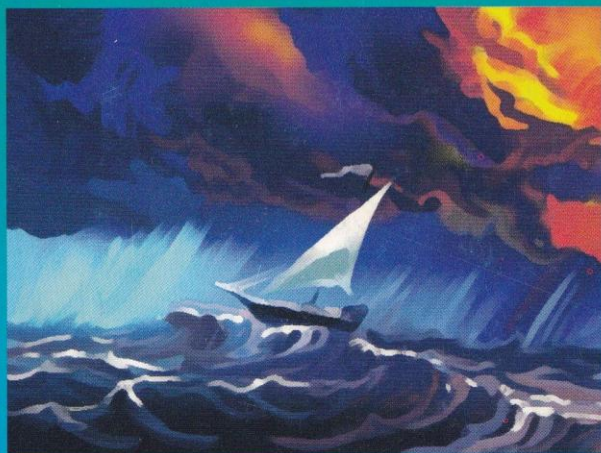
Книга, которую вы держите сейчас в руках, является средством, которое поможет вам вовремя принять необходимые меры, чтобы изменить свою жизнь к лучшему и научить свой организм успешно преодолевать стрессы. Ее можно использовать как для предупреждения грядущих неприятностей и проблем, так и для снятия последствий стресса. Она поможет вам избавиться от невротических состояний, вылечить функциональные расстройства нервной системы (например, неврастению, депрессивное состояние), а также избежать других психосоматических расстройств.



В. А. Абабков, М. Перре

АДАПТАЦИЯ К СТРЕССУ

Основы теории, диагностики, терапии



Абабков, Валентин Анатольевич.

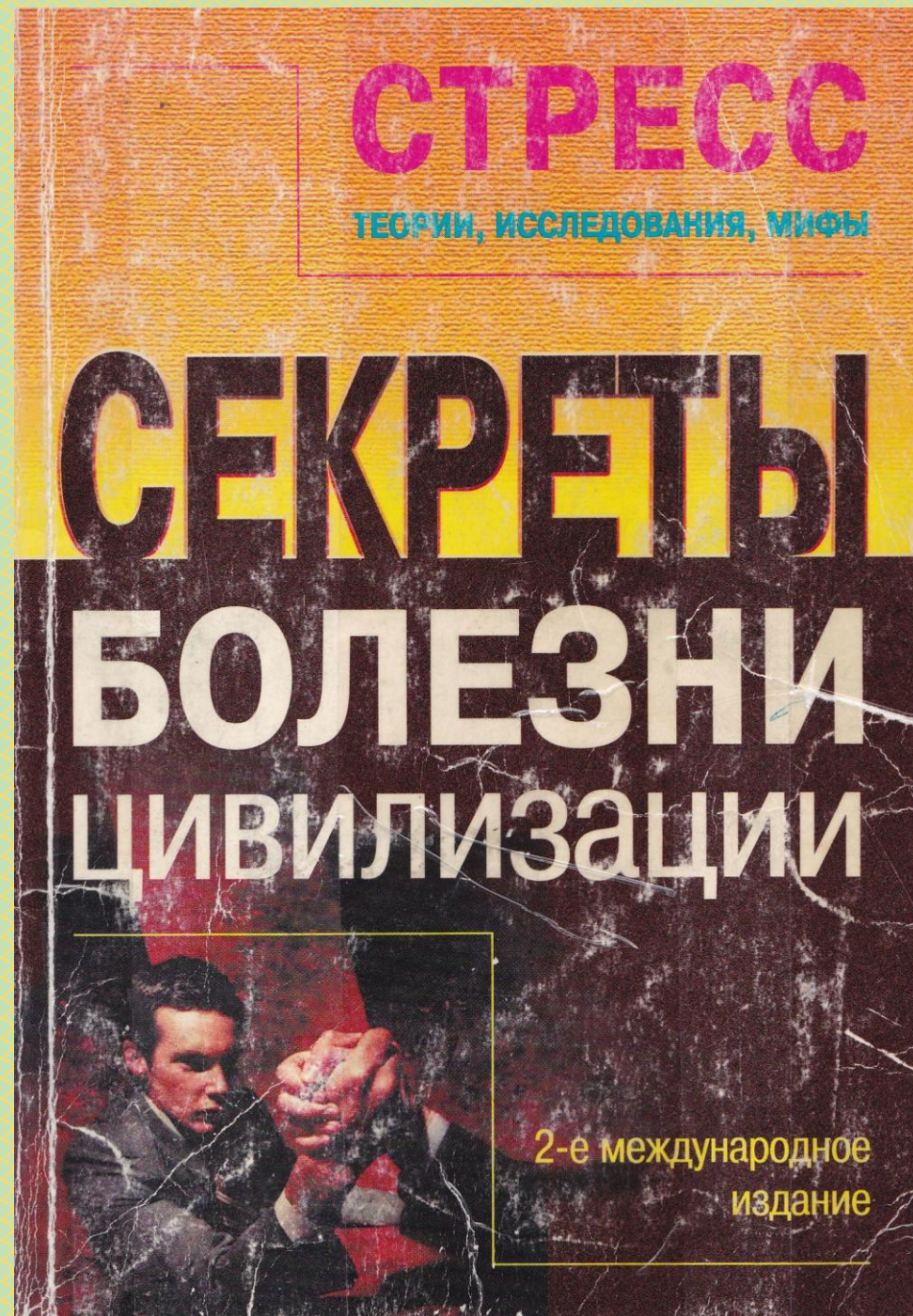
Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. - Санкт-Петербург: Речь, 2004. - 166 с.

В книге детально описаны теоретические подходы к изучению проблем стресса, типы и факторы стресса, механизмы адаптации к стрессовым ситуациям, принципы предупреждения и сопротивления; подробно проанализированы копинг-механизмы. В приложении приведены методики для оценки стресса и копинга.

Брайт, Джим.

Стресс: теории, исследования, мифы: учебное пособие / Д. Брайт, Ф. Джонс ; ред. Л. Соломина ; пер. с англ.: А. Боричев [и др.]. - 2-е изд. - Москва: ОЛМА-ПРЕСС; Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 352 с. - (Проект "Психология-Best"). - ISBN 5-93878-104-3

Книга Ф. Джойс и Дж. Брайта занимает выгодное положение среди множества популярных и академических изданий на эту актуальную тему, являясь одновременно учебным пособием для студента, полноценным научным обзором по стрессу для серьезного исследователя и доступным источником информации о стрессе для рядового любознательного читателя. В ней содержатся последние научные данные по этой проблеме, рассматриваются такие важные темы, как стресс и физические и психические заболевания, стресс на рабочем месте, в семье и в межличностных отношениях, индивидуальная чувствительность к стрессу, стратегии снижения и совладания со стрессом. Предлагаемая книга станет отправной точкой знакомства с темой, волнующей каждого современного человека.



Евгений Миронов

СТРЕСС

Миронов, Евгений.

Стресс / Е. Миронов. - Санкт-Петербург: ДИЛЯ, 2003. – 160 с. - ISBN 5-88503-125-8

Нет в современном мире человека, который бы не знал, что такое стресс. Жизнь – сложна, ничто в ней не протекает гладко, и отсюда – постоянные стрессы, последствия которых губительны для здоровья человека. Данная книга, автором которой является психолог, учит, как избежать стресса, приспособиться к стрессовой ситуации, быстро ее преодолеть.

Самоукина, Наталья Васильевна.

Карьера без стресса / Н. Самоукина. - Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 256 с. - (Бизнес-психология). - ISBN 5-94723-010-0

Новая книга Натальи Самоукиной будет полезна каждому, кто ориентирован на карьерный рост. В ней собрано большинство существующих сегодня советов и рекомендаций, психотехник и упражнений, которые были апробированы в течение 15 лет на тренингах и консультациях, проведенных автором с деловыми людьми, нацеленными на карьеру и успех. С помощью этой книги вы сможете составить для себя индивидуальную программу защиты от стресса и перенапряжения. Читайте, пробуйте, выбирайте то, что покажется вам наиболее эффективным, и делайте «карьеру без стресса!».

