



# **Психология для всех**

**Что такое стресс  
и как с ним бороться?**

# Дорогие друзья!

Стресс присутствует в жизни каждого из нас. На работе, дома, в университете, в общественном транспорте, в общественных местах – везде мы можем столкнуться со стрессом. И, как правило, стресс оказывает отрицательное воздействие на психику, эмоциональное и физическое состояние человека. Среди самых распространённых последствий влияния давления жизни можно назвать такие как ухудшение самочувствия, плохое настроение, апатия, раздражительность, снижение жизненного тонуса и некоторые другие. Вы не всегда можете избежать стресса, но можете научиться правильно вести себя в этих ситуациях. Стресс не мешает думать, нормально спать и есть. На этой полке — книги, которые, надеемся, помогут вам в преодолении сложных жизненных ситуаций, понять подлинные источники своих проблем, изменить свое мировоззрение и начать новую жизнь.

Желаем вам удачи и в самопознании, и в жизни вообще!

**Лупьян, Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс.. – Мн.: Выш. шк., 1986. – 206 с.: ил.**



В книге Я.А. Лупьяна в популярной форме рассказывается о психологических факторах, провоцирующих конфликты при повседневном общении людей: о «тяжелом характере», «слабых нервах», плохом настроении, отрицательной установке и т.п. С позиции врача-невропатолога анализируются причины психотравм, семейных разногласий, интимной дисгармонии супругов. Даются конкретные советы по предупреждению и разрешению конфликтов, по технике делового общения. Описываются способы достижения эмоционального равновесия.

**Кулганов, В.А., Юнацкевич, П.И. Как не стать пациентом психотерапевта: Учебное пособие для потенциальных клиентов врача. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 352 с. – (Практическая психология).**

Как научиться противостоять болезни еще до ее проявления? Как создать в себе личность, имеющую мощный психологический барьер против страхов, растерянности, неуверенности в себе, которые неизбежно возникают и в неожиданной экстремальной ситуации, и в повседневной жизни? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в данной книге. В ней врачи-психологи дают практические советы и рекомендации по основам самоукрепления психического здоровья и профилактики нервно-психических заболеваний.



БИБЛИОТЕКА  
ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ

# ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

**Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2000. – 4980 с. - (Библиотека практической психологии)**

Жизнь, к сожалению, чрезвычайно богата экстремальными ситуациями. Бандитские нападения и вооруженные столкновения, аварии транспортных средств и катастрофы на промышленных предприятиях, природные катаклизмы, распад семейных отношений, драки и ссоры на бытовой почве, безработица и безденежье – всего не перечислить. Чтобы научиться выбирать правильную линию поведения в таких ситуациях, а по возможности и не попадать в них, надо досконально разбираться в психологических особенностях мышления, переживаний и поведения людей, пребывающих в состоянии стресса. В этом помогут материалы данной хрестоматии.

**Стюарт, А. Ты устал... Современные методы восстановления. – М.: «Рипол Классик», «Вече», 1997. – 416 с.**

Книга известного английского врача рассматривает состояние непроходящего утомления у человека, анализирует возможные причины его возникновения и на основе рекомендаций ведущих ученых и клиницистов Великобритании и США предлагает соответствующие методы лечения, в том числе целебные диеты. Книга будет интересна как для самого читателя, так и для наблюдающего его врача.





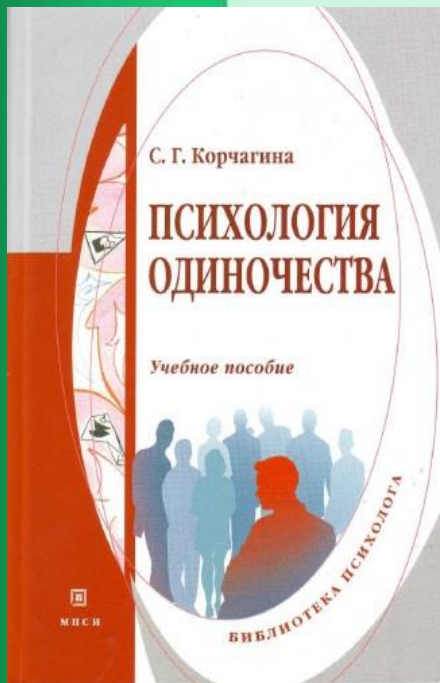
**Фолкэн, Ч. Т. Психология - это просто : [Практическое руководство по психологической самопомощи / Чак Т. Фолкэн ; [перевод с английского Р. Муртазина]. - Москва : Изд.-торговый дом "Гранд" : Фаир пресс, 2000. - 635, [3] с. - ("Психология - это просто")**

Как понять других, даже родных и близких, если зачастую находишься в разладе с самим собой... Когда же это понимание приходит, жизнь обретает другие краски, становится полной, спокойной и здоровой, не тратится драгоценное время на выяснение отношений, возрастают возможности самореализации. Вам поможет в этом книга Чака Т.Фолкэна *Психология - это просто* - ценнейшее пособие по психологической самопомощи. С ней вы преодолете все трудности в общении, недостатки характера и вредные привычки, изменив и самую суть своей судьбы на пути к успеху.

**Самоубийство : ошибка или выход? ; сост [Д. Г. Семеник, М. И. Хасьминский]. - Мн. : Изд-во Белорусского Экзархата Русской Православной Церкви, 2012. - 334. - (Компас для души)**

Эта книга является плодом нескольких лет практической работы группы специалистов и добровольцев с тысячами потенциальных самоубийц на проекте "Победишь.ру". В ней поднимаются самые насущные вопросы, волнующие таких людей, на которые даются глубокие, точные и интересные ответы, помогающие адресатам понять подлинные источники своих проблем, изменить свое мировоззрение и начать новую жизнь.



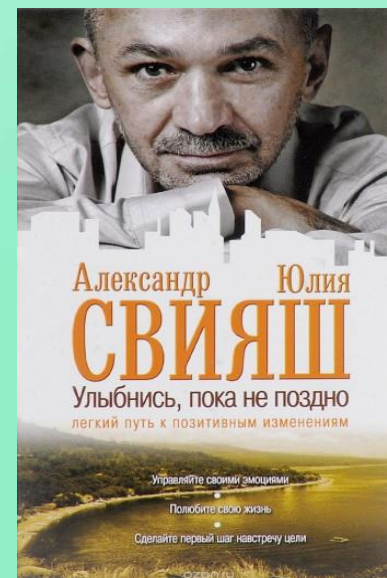


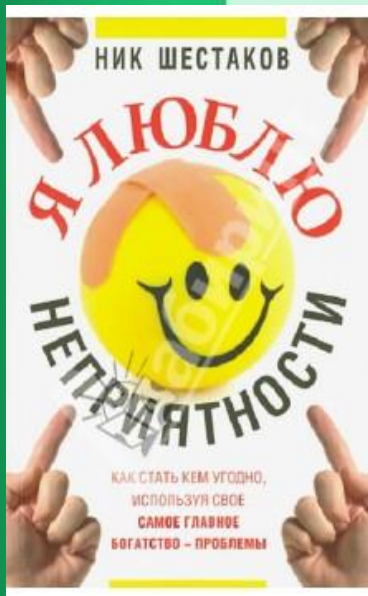
**Корчагина, С. Г. Психология одиночества : учебное пособие / С. Г. Корчагина. - Москва : Московский психолого - социальный институт, 2008. - 223, [1] с.. - (Библиотека психолога)**

В учебном пособии представлены устоявшиеся в науке подходы к пониманию одиночества, рассмотрены его конверсивы, психологические механизмы возникновения, особенности проявления разных видов этого состояния. Кроме известных зарубежных подходов, излагается авторский, на сегодняшний день единственный отечественный психологический подход к пониманию и изучению одиночества. Выполнение заданий для самостоятельной работы поможет глубже понять и осознать многогранность и многоаспектность этого феномена человеческой (и, как оказалась, не только) психики.

**Свияш, А. Г. Улыбнись, пока не поздно! : позитивная психология для повседневной жизни / Александр Свияш, Юлия Свияш. - Москва : АСТ : Астрель, 2005. - 350, [11] с.**

Написанная в популярной форме книга известных психологов и эзотериков представляет интерес для читателей, занимающихся вопросами самосовершенствования. Книга поможет каждому изменить свою жизнь к лучшему.





**Шестаков, Н. В. Я люблю неприятности : как стать кем угодно, используя свое самое главное богатство — проблемы / Ник Шестаков. - Минск : Попурри, 2014. - 223 с.**

Страх перед проблемами, страх потерпеть неудачу — для большинства людей он является достаточно веской причиной, чтобы остановиться, отступить, сдаться, опустить руки, даже не предприняв попытки хоть что-то изменить. Популярный трансформационный лектор и оратор Ник Шестаков в этой книге открывает истинную подоплеку наших неудач, проблем, страхов и дает нам мощные инструменты, позволяющие превращать неприятности в новые возможности. Если вы чувствуете, что нерешительность, сомнения и страх мешают вам достичь чего-то большего, книга станет для вас настоящим источником вдохновения и учебником, который поможет вам начать изменять свою жизнь уже сегодня!

**Бернс, Д. Тайна настроения. – М.: «Рипол Классик», «Вече», 1997. – 400 с.**

Стрессы, эмоциональные срывы, пессимизм. Как знакомы нам эти состояния! Депрессия стала сегодня глобальной социальной проблемой. Последние исследования в области психиатрии показали, что человек может контролировать колебания настроения и с помощью некоторых несложных приемов одерживать верх над плохим самочувствием без применения антидепрессантов. Книга известного американского психотерапевта Дэвида Д. Бернса поможет вам научиться эмоциональной саморегуляции, преодолеть депрессию, повышать самооценку и работоспособность. Она расскажет вам, что делать, если вы чувствуете, что «катитесь в пропасть» или вам не хочется жить.





**Сизанов, А. Н. Здоровье и семья : психологический аспект / А. Н. Сизанов. - Мн. : Беларусь, 2008. – 462 с.**

Читателю предлагается оценить состояние своего здоровья и здоровья членов семьи с помощью опросников, тестов, упражнений, полезной информации. На основе полученных данных каждый из нас сможет в определенной мере скорректировать свой образ жизни, улучшить физическое и психическое состояние.

**Грабе, М. Искусство прощения: освобождение от нанесенных обид / Мартин Грабе ; пер. В. Г. Немценовой. - Мн : Тесей, 2007. – 125 с.**

В книге доктора медицины Мартина Грабе на основании личного опыта автора, понятных и близких каждому человеку примеров анализируются реальные возможности преодоления сложных жизненных ситуаций: понимание, соотнесение, компенсация; оказания психотерапевтической помощи людям, страдающим от душевных расстройств.

