Искусство жить в гармонии с собой

⦿ Дорогие друзья! Предлагаем вашему вниманию подборку книг из ЭБС ZNANIUM.COM - https://new.znanium.com/ с активными ссылками на тексты, которые помогут стать сильнее, мудрее и увереннее, справиться со стрессом, пережить сложные жизненные ситуации и научиться быть счастливыми.

⦿ Психическое здоровье - это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества.

⦿ Мы живем во времена, когда многих объединяет чувство потери смысла, тревога и даже отчаяние. Стрессы, интенсивная работа, избыток информации с недостатком свободного времени - такой груз ежедневно ложится на плечи миллионов людей.

⦿ Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Важно воспитать в себе адекватное отношение к конфликтным ситуациям, умение сохранять выдержку, преодолевать и ослаблять отрицательные эмоции, восстанавливать силы.

Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учеб. пособие / М. А. Мадоян, С. М. Садоян. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 138 с. – (Высшее образование). – URL: https://znanium.com/read?id=432330 (дата обращения: 21.09.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-16-111866-5. – Текст : электронный.

Данное учебное пособие посвящено актуальной в жизни современного человека проблеме стресса.

Рассматриваются виды стресса, механизмы и эффекты их воздействия на человека, способы предотвращения и нивелирования негативных последствий стресса.

В пособие раскрываются основные понятия стресса, механизмы его воздействия на соматический, психический и социальный уровень человека, способы распознавания негативных последствий стресса и их предотвращения.

Нестерова, О. В. Управление стрессами : учеб. пособие / О. В. Нестерова. – Москва : Моск. фин.-пром. ун-т "Синергия", 2012. – 319 с. – (Университетская серия). – Прил. – URL: https://znanium.com/catalog/product/451386 (дата обращения: 14.09.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-4257-0032-2. – Текст : электронный.

Содержание учебного пособия включает два аспекта рассмотрения проблемы управления стрессами.

Первый - управление стрессами на уровне организации (стресс-менеджмент).

Второй аспект рассмотрения - управление стрессом на уровне отдельной личности, что позволит справляться со стрессами как в профессии, так и в повседневной жизни индивидуально.

Издание предназначено для широкого круга читателей, интересующихся вопросами управления стрессами.

Мицкевич, А. Н. Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизнедеятельности : памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров, вожатых, работников социальных организаций / А. Н. Мицкевич, С. В. Петров ; под ред. Ю. И. Полищука ; Моск. пед. гос. ун-т, Каф. медицины и безопасности жизнедеятельности. – Документ read. – Москва : МПГУ, 2018. – 62 с. – Прил. – URL: https://znanium.com/read?id=375238 (дата обращения: 12.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-4263-0627-1. – Текст : электронный.

В книге представлены практические рекомендации по оказанию первой и превентивной психологической помощи людям, оказавшимся в сложных и опасных жизненных ситуациях.

Раскрыты признаки расстройств, порядок действий при оказании психологической помощи в подростковой и молодежной среде.

Это доступное пособие о том, что следует делать в трудных и опасных жизненных ситуациях, как оказывать психологическую помощь и самопомощь в трудных жизненных ситуациях

Бернс, Д. Терапия беспокойства: как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств : пер. с англ. / Д. Бернс. – Москва : Альпина Паблишер, 2021. – 550 с. – Прил. – URL: https://znanium.com/catalog/document?id=387205 (дата обращения: 21.09.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-9614-4775-0. – Текст : электронный.

Вы переживаете, что излишне застенчивы или постоянно во всем сомневаетесь? Вы не можете нормально спать, беспокоясь о своей работе, здоровье или отношениях? Вас мучает страх высоты или начинается паническая атака, когда садитесь за руль автомобиля?

В своей книге психотерапевт Дэвид Берне предлагает 40 простых и эффективных техник, которые помогут вам разобраться в причинах ваших тревог, справиться с негативными мыслями и преодолеть свои страхи.

«Терапия беспокойства» - незаменимое руководство для тех, кто устал от постоянных переживаний, страхов и тревог и хочет без лекарств вернуться к нормальной жизни.

Санд, И. Дистанция счастья : Правила гармоничной жизни для интровертов и сверхчувствительных людей / И. Санд. – Москва : Альпина Паблишер, 2020. – 142 с. – Тесты. – URL: https://znanium.com/read?id=368540 (дата обращения: 21.09.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-9614-3760-7. – Текст : электронный.

Автор международных бестселлеров, психотерапевт Илсе Санд в книге «Дистанция счастья» предлагает простое руководство для тех, кто хочет жить в гармонии с собой в мире.

Ее советы помогут обрести веру в себя, принять свои психологические ограничения и использовать сильные стороны.

Предложенные в книге рекомендации актуальны для тех, кто оказался в сложной ситуации из-за стресса, психологической травмы или эмоционального выгорания.

Фрайер, Д. Вредные мысли. Четыре психологические установки, которые мешают нам жить : пер. с англ. / Д. Фрайер. – Москва : Альпина Паблишер, 2022. – 323 с. – URL: https://znanium.com/read?id=418070 (дата обращения: 21.09.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-9614-4045-4. – Текст : электронный.

Если жизнь кажется вам невыносимой, не спешите винить в этом весь мир, своего начальника или случайного прохожего, неосторожно наступившего вам на ногу. И уж точно перестаньте валить все на себя.

Чтобы изменить жизнь к лучшему, вам не нужно искать себе другую планету, закатывать скандал или заедать стресс: достаточно отказаться от вредных мыслительных привычек. Именно они виновники большинства ваших бед.

На пути от вредных привычек к полезным вам поможет книга Дэниела Фрайера, одного из ведущих специалистов в области РЭПТ - рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

За шесть недель, выполняя простые и интересные задания и обдумывая ответы на вопросы, которые задает в книге автор, вы постепенно изменитесь, обретя гармонию с собой и миром.

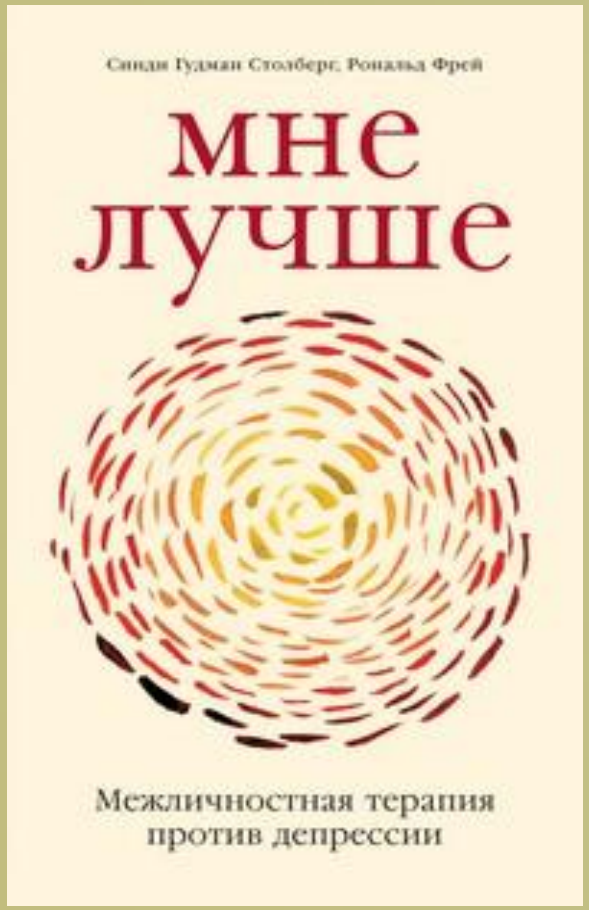
Часкалсон, М. Живи осознанно, работай продуктивно : 8-недельный курс по управлению стрессом : пер. с англ. / М. Часкалсон. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 193 с. – Прил. – URL: https://znanium.com/read?id=288726 (дата обращения: 21.09.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-9614-4799-6. – Текст : электронный.

От умения фокусировать внимание зависят наш образ жизни и само ее содержание: одни обогащают свою жизнь, другие делают ее пустой, одни выбиваются в лидеры, другие плетутся в хвосте. А большинство все время чем-то заняты, но ничего не успевают и ничего не добиваются.

Научившись управлять фокусом своего внимания, вы сможете правильно расставлять приоритеты, перестанете волноваться из-за чепухи, начнете объективно воспринимать происходящее вокруг, усилите эмоциональный интеллект, сделаете свою жизнь более насыщенной - и наконец возьмете ее под контроль.

Прочитав эту книгу, вы получите подробнейшую инструкцию по выполнению упражнений, которые сможете опробовать на себе и ощутить эффект, научитесь легко справляться со стрессом и управлять потоком информации, не впадая ни в панику, ни в апатию.

Столберг, С. Г. Мне лучше. Межличностная терапия против депрессии : Пер. с англ. / С. Г. Столберг, Р. Фрей, Д. Доусон. – Документ read. – Москва : Альпина Паблишер, 2021. – 352 с. – URL: https://znanium.com/read?id=418093 дата обращения: 13.10.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-9614-6933-2. – Текст : электронный.



Можно ли справиться с депрессией без лекарств? Клинические психологи Синди Столберг и Рональд Фрей уверены, что залог крепкого душевного здоровья - не дорогостоящие препараты, а здоровые взаимоотношения с окружающими, от друзей и родственников до коллег и знакомого парикмахера.

Больше 20 лет они практикуют межличностную психотерапию, которая помогает извлечь максимум из поддерживающих отношений, улучшить проблемные и, если необходимо, завершить вредные и разрушающие.

Эта книга - пошаговое руководство с упражнениями и тестами, которое за 8-12 недель поможет почувствовать себя лучше и справиться со сложными жизненными обстоятельствами: предотвратить развод, пережить расставание, найти подход к подростку, выйти из зависимых отношений.

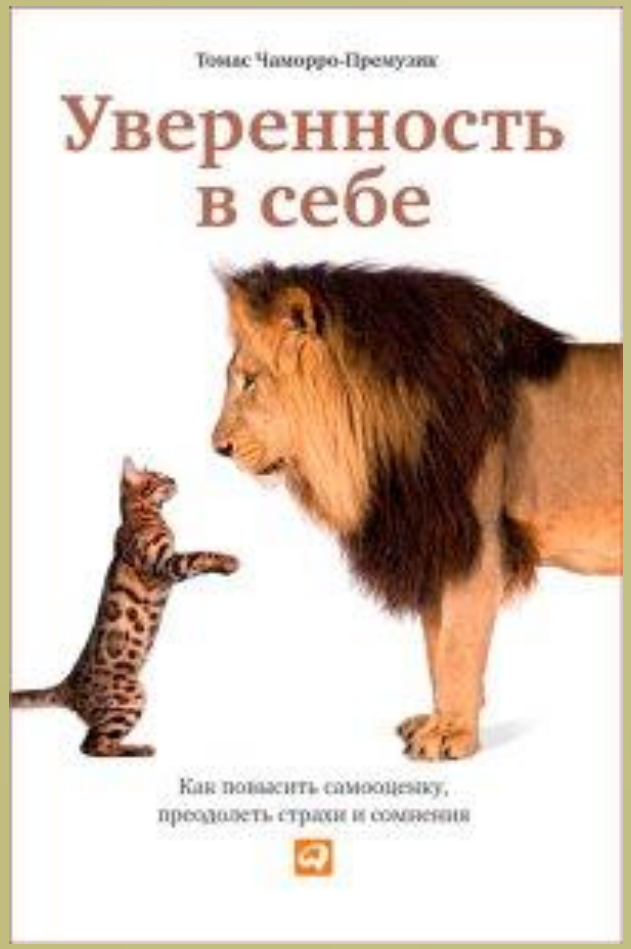
Погребняк, А. Тирания тревоги. Как избавиться от тревожности и беспокойства / А. Погребняк. – Документ read. – Москва : Альпина Паблишер, 2020. – 152 с. – URL: https://znanium.com/read?id=368883 (дата обращения: 13.10.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-9614-3617-4. – Текст : электронный.

Откуда берется тревога? Как справиться с беспокойством? Почему одни люди наслаждаются жизнью, а другие тратят часы на тревожные переживания, даже если в их жизни все хорошо? Как работает мозг у тревожных людей?

Автор книги, практикующий психолог Анна Погребняк, доступно рассказывает о самых разных тревожных состояниях - от легкого беспокойства до панической атаки.

Вы узнаете, какие упражнения помогут вернуть самообладание, научитесь держать эмоции под контролем и чувствовать себя комфортно в любой обстановке и любом окружении.

Чаморро-Премузик, Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Чаморро-Премузик Т. - Москва :Альпина Пабл., 2016. - 266 с.: ISBN 978-5-9614-4583-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/925951 (дата обращения: 14.09.2023). – Режим доступа: по подписке.



Психолог и университетский преподаватель Томас Чаморро-Премузик предлагает свежий взгляд на старую проблему преодоления неуверенности в себе и своих силах.

Автор убедительно и последовательно истолковывает все сомнения своих менее уверенных в себе читателей в их пользу.

Именно неуверенность позволяет признать наши несовершенства, а значит, подталкивает к переменам, улучшению жизни и повышению компетентности - и в конечном счете приводит нас к успеху.

Как проделать этот путь с наименьшими потерями, вы и узнаете в этой книге.

Кроль, Л. Энергия - новая валюта: как поддерживать баланс жизненных сил / Л. Кроль. – Документ read. – Москва : Альпина Паблишер, 2020. – 256 с. : ил. – URL: https://znanium.com/read?id=368922 (дата обращения: 16.06.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – ISBN 978-5-9614-3460-6. – Текст : электронный.

Жизненная энергия человека - валюта нашего времени. У кого ее больше, тот успевает больше сделать, заряжен позитивом и хорошим настроением, притягивает к себе людей и интересные проекты.

Все хотят иметь больше энергии, быть в потоке, который не иссякает.

Леонид Кроль рассказывает о проблемах с энергией, а также показывает, как управлять ею, используя то, что заложено природой в конкретном человеке.

В каждой главе - кейсы из реальной практики, фрагменты коучинговых бесед, а в конце книги - приложение с 12 энергетическими профилями, которые помогут вам узнать о себе много полезного и правильно начать работу по балансировке жизненных сил.

Наше здоровье – в наших руках!
Благодарим за внимание!

Выставку подготовила библиотекарь
Научной библиотеки ПВГУС
Наумова С. А. 2023г.