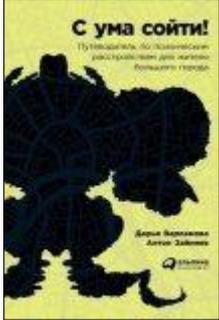
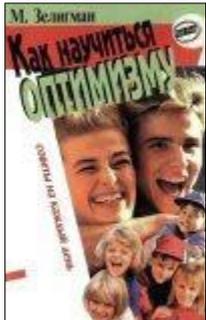
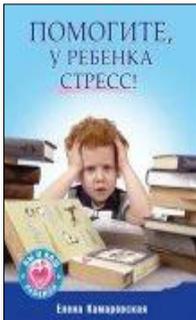


В критических ситуациях к нам приходит стресс и тревога. Особенно если меняется всё, к чему мы привыкли, нужно адаптироваться к новой реальности, а работоспособности и собранности от нас требуют такой же, как и раньше.

Стресс не считается заболеванием, это ответная реакция на раздражающие факторы. При этом воздействие может быть позитивным или негативным. Профилактика стресса – это защита и решения возникших сложностей.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по этой теме. В обзор включены печатные издания, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Варламова Д. С ума сойти!: путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города / Д. Варламова, А. Зайниев ; науч. ред. П. Бесчастнов. - 3-е изд. - Москва : Альпина Паблицер, 2019. - 327 с.</p> <p>Иногда тревога – это перманентное состояние. Иногда панические атаки догоняют в метро. В ситуации кризиса многие состояния могут обостряться, особенно если вы живёте в большом городе. Эта книга помогает понять, что происходит и как с этим справиться.</p>
	<p>Зелигман М.Э. Как научиться оптимизму : советы на каждый день : пер. с англ. / М. Э. Зелигман. - М. : Вече, 1997. - 432 с.</p> <p>Как сформировать новое отношение к жизни - гибкий оптимизм. Эта методика помогла тысячам людей преодолеть свой пессимизм и депрессию, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение, изменить свое настроение, избавиться от поражений.</p>
	<p>Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс / Елена Камаровская. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 174 с.</p> <p>В современном мире уже с раннего возраста дети постоянно подвергаются разнообразным стрессам. В школе, в семье, среди друзей давление, оказываемое обществом на ребенка, очень высоко. А снимать напряжение многие дети просто не умеют, и даже не понимают, что с ними происходит, почему они чувствуют себя усталыми и несчастными.</p> <p>Эту книгу детский психолог Елена Камаровская написала для родителей, которые беспокоятся о здоровье и эмоциональном состоянии своих детей и хотят помочь им научиться бороться со стрессом.</p>



Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить / Д. Карнеги ; пер. с англ. З.П. Вольской. – Москва : Панпринт, 1997. - 464 с.

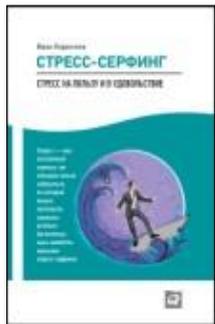
Советы Карнеги особенно ценны для тех, кто не умеет наслаждаться своей жизнью. Люди, которые живут в состоянии хронического стресса, испытывая постоянное беспокойство за происходящие события – это аудитория, на которую рассчитывал автор.

Несмотря на то, что книга написана более 60 лет назад, её советы актуальны и для наших современников. Рекомендации Карнеги проверены на практике. Они действительно работают.

Если вы желаете избавиться от гнетущего чувства беспокойства, то эта книга станет для вас идеальным пособием.

Текст доступен на сайте:

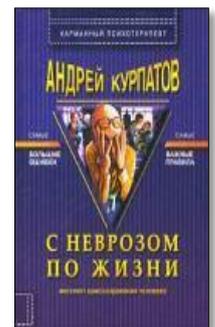
https://www.bookol.ru/nauka_obrazovanie/psihologiya/67998/fulltext.htm



Кириллов И. Стресс-серфинг : стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. - Москва : Альпина Паблицер, 2013. - 208, [1] с. : ил.

Как перестать бояться стресса и обратить его себе на пользу. Автор доказывает, что стресс – наша естественная реакция на любые изменения. Это универсальный механизм выживания. Сопrotивляться стрессу так же бесполезно, как бороться с плохой погодой. Но у нас, как ни странно, есть выбор: бороться до изнеможения, впасть в депрессию, избегать трудностей или заставлять их работать на себя.

Уникальная авторская стратегия стресс-серфинга поможет развить эмоциональную компетентность и физическую стрессоустойчивость, овладеть навыками осознанности и аутотренинга.



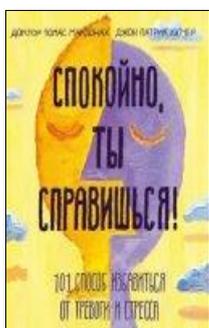
Курпатов А.В. С неврозом по жизни : (инстинкт самосохранения человека) / А.В. Курпатов. - 2-е изд. – Санкт-Петербург : Нева, 2003. - 504 с.

Книга посвящена всем животрепещущим вопросам, связанным со стрессом. Умело комбинируя теорию и практику, авторы рассказывают о том, каковы причины стресса, как можно его предупредить и бороться с ним, как повысить индивидуальную стрессоустойчивость.



Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / Келли Макгонигал ; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 303 с.

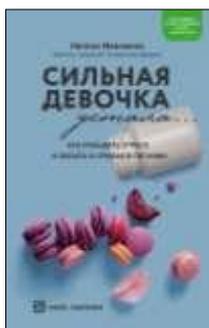
На протяжении всей жизни мы переживаем множество стрессов. Они связаны с взрослением, старением, учебой и работой, семьей и здоровьем, финансами и общением. Мы привыкли воспринимать стрессы, как что-то плохое, но на самом деле хорошая встряска – мощный источник энергии и универсальное средство для закалки характера, это наш секретный механизм адаптации к самым тяжелым условиям



МакДонах Т. Спокойно, ты справишься! : 101 способ избавиться от тревоги и стресса / доктор Томас МакДонах, Джон Патрик Хэтчер ; перевод с английского Михаила Попова. - Москва : Манн, Иванов, и Фербер, 2020. - 247 с. : ил.

Понятное и дружелюбное руководство для подростков и их родителей по борьбе со стрессом и тревожностью. В этой книге, написанной и апробированной клиническими психологами, используются последние достижения когнитивно-поведенческой терапии, наиболее эффективной при лечении тревожности. Здесь собраны полезные советы и упражнения.

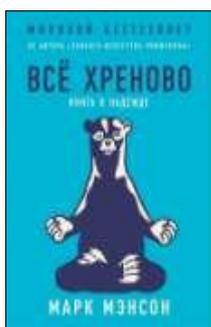
Рекомендации психологов направлены на то, чтобы подросток сразу почувствовал облегчение, лучше осознал свои индивидуальные особенности и научился тактикам, которые помогут в любой стрессовой ситуации. Его эмоциональное состояние выровняется и станет более устойчивым, а реакция на стресс – здоровой.



Макиенко Н. Сильная девочка устала. Как победить стресс, отлично выглядеть и забыть о срывах в питании / Натали Макиенко. - Москва : Э, 2019. - 255 с.

Как заедать стресс? Хватит бороться со своими желаниями и слушать, что «так нельзя», снова срываться, ругать себя, постоянно контролировать и не понимать, что именно не так с рациональным и почему нет результата.

Практикующий диетолог, специалист в области женского здоровья и коррекции веса дает советы о том, какая еда будет помогать, как правильно сочетать продукты, как выстроить свой день и как правильно составить рацион именно для себя.



Мэнсон М. Всё хреново : книга о надежде / Марк Мэнсон ; [пер. с англ. К. Артамонова]. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 320 с.

Чем лучше становится жизнь, тем больше мы тревожимся и переживаем. Живем с ощущением, что все хреново. Нашей неуверенностью в будущем, отчаянием и надеждой, что все будет нормально, умело пользуются все кому не лень – от маркетологов, навязывающих нам очередную ненужную услугу или товар, до религиозных и политических деятелей.

Автор в своей новой книге рассказывает о кризисе надежды, о бесполезности веры в справедливый мир и о том, что качество нашей жизни определяется качеством нашей личности, а не тем, какими благами или невзгодами осыпает нас мир.



Сапольски Р. Психология стресса / Роберт Сапольски ; пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой. - 3-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 480 с.

Одно из наиболее авторитетных изданий о физиологии стресса. Прочитав ее, можно обрести собственный стиль управления телом в различных ситуациях. Автор рассказывает о механизмах, посредством которых стрессовые реакции провоцируют развитие болезней или усугубляют их течение.

Интернет ресурсы



Современное состояние дел по распространению коронавирусной инфекции является особой и исключительной ситуацией. Во время карантина и пандемии COVID-19 стоит помнить, что инфекция может влиять на нас не только физически, но и психологически. Много людей может иметь панические настроения, испытывать стресс, тревогу или депрессивные реакции. Как себя вести в этой ситуации, что необходимо делать – читайте на сайте: **Стресс и коронавирус** (<https://shop-argo.ru/stress-i-koronavirus.html>)



Изоляция заставляет граждан испытывать тревогу. Напряженная ситуация с пандемией вызывает панику и стресс. В статье даются рекомендации как пережить стрессовую ситуацию и настроиться на позитивный лад.

Читайте об этом в статье **Ботнарь О. Как справиться с паникой и стрессом в период коронавируса?** (<https://www.1obl.ru/articles/sovet-vracha/kak-spravitsya-s-panikoy-i-stressom-v-period-koronavirusa/>)

	<p>10 самых эффективных методов профилактики стресса (https://eustress.ru/stress/profilaktika-stressa)</p> <p>Об этом подробно читайте на сайте социально ориентированного проекта Eustress RU, направленного на помощь при депрессиях и стрессах различного характера</p>
	<p>Уроки прошлых эпидемий говорят, что стресс, тревога и депрессия сохраняются многие месяцы после карантина. Разбираемся, как новая реальность скажется на нашем психологическом состоянии после пандемии.</p> <p>Об этом в статье Мир после коронавируса: ждет ли нас эпидемия тревоги и депрессии? (https://trends.rbc.ru/trends/industry/5e9b19459a794782089aac96)</p>
	<p>Стрессовое состояние опасно для психического и физического здоровья человека. Чтобы избежать такого состояния, необходимо знать, откуда оно берется и как его предотвратить – в статье Пиянова М. Профилактика и лечение стресса (https://psychoday.ru/stress/profilaktika.html)</p>
	<p>Что такое профилактика стресса: понятие и методы (https://stressamnet.ru/zachita-ot-stressa/profilaktika-stressa/)</p> <p>Стресс окружает человека постоянно, становится привычным явлением, спровоцировать нервные расстройства. Чтобы избежать различных негативных последствий, следует применять методы профилактики, ведь избежать проблемы всегда проще, чем лечить полученные заболевания.</p>
	<p>Трушина Е. Приёмы профилактики и преодоления стресса (https://www.b17.ru/article/profilaktika_i_preodolenie_stressa/)</p> <p>Очевидно, что последствия стресса способны отрицательно повлиять на наше здоровье, семью, карьеру, судьбу. Следовательно, от негативного влияния стресса необходимо защититься. Так как практически каждый человек входит в зону риска, способы профилактики стресса должен знать каждый. Считает автор статьи.</p>
	<p>Все мы знаем, что его переизбыток может негативно сказаться на нашем здоровье. Поэтому профилактика стресса должна быть неотъемлемой частью жизни каждого. А на сколько она будет эффективно, зависит от самого человека. Что вы готовы сделать, чтобы сохранить свое эмоциональное и физическое состояние в порядке?</p> <p>Об этом подробнее Можно ли проводить профилактику стресса (https://prostress.by/poleznye-stati/profilaktika-stressa/)</p>

	<p>Считается, что стресс появляется у нас, взрослых, занятых своими «взрослыми» проблемами. Однако стресс может появиться даже у детей. Чрезмерные нагрузки, посттравматическое состояние, неблагоприятная обстановка в семье – все это ведет к детскому стрессу. Подробнее: Стресс у детей (https://www.tonuskroha.ru/articles/stress-u-detej/)</p>
	<p>Стресс у ребенка (https://polycent.ru/blog/stress-u-rebenka/)</p> <p>В этой статье рассмотрен вопрос, чем опасен стресс и каковы причины его возникновения. А также предпринята попытка разобраться, как помочь детям, которые уже подверглись стрессу.</p>

Стрессовые ситуации встречаются в жизни каждого человека. Стресс давно и прочно вошёл в наш повседневный обиход. Часто в нашей жизни что-то изменяется. Эти перемены могут быть как к худшему, так и к лучшему. Но в любом случае нам приходится приспосабливаться к чему-то новому. Нарушение стабильности изменяет и наше состояние (физическое, психическое). То есть неожиданные, непредвиденные ситуации в нашей жизни способны ввести нас в стрессовое состояние.