



## «Тревожность и ментальное здоровье: как держать душевное равновесие под контролем».

Ментальное здоровье может нарушиться по разным причинам: длительный стресс, проблемы в семье, личное горе, даже черепно-мозговая травма может привести к такого рода проблемам. Проявляются они по-разному - от простого снижения самооценки и длительного периода плохого настроения до неврозов и даже психических заболеваний. Важно понимать, что не все неприятные чувства и эмоции - это симптом болезни. Страх, гнев, грусть время от времени испытывает любой человек. Однако, если эти состояния мешают жить, это может быть симптомом психологической проблемы. Например, если вы больше двух недель замечаете подавленное настроение, которое вроде ничем не вызвано. Или когда в метро накатывает такой страх, что вы предпочитаете ехать до места назначения на час дольше, но только по земле. Когда вы не можете спать несколько ночей подряд. Когда ваша тревога копится и превращается в беспокойный снежный ком, мешая нормальной жизни, то стоит остановиться и разобраться в происходящем.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о том, что такое тревожность и как с ней справляться. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Герваш, А.Е. Приручи тревогу : почему ты вырос беспокойным и как это исправить / А. Герваш. – СПб. [и др.] : Питер, 2023. - 253 с. : ил., табл. - (Сам себе психолог).</b></p> <p>Человек тревожный (Homo anxius) - многочисленный подвид Человека разумного (Homo sapiens), обитает повсеместно, имеет усталый вид, страдает от тревог, неврозов и фобий. Если вы причисляете себя к Людям тревожным, то эта книга поможет вам освободиться от бесконечного прокручивания пугающих мыслей и заняться по-настоящему приятными вещами. Что для этого нужно: определить причины своей тревожности; понять то, как тревожность проявляется именно у вас; использовать техники и упражнения для избавления от последствий детских травм; научиться осознавать и принимать свои чувства, выполняя специальные упражнения. Именно этому и посвящена книга психолога, специалиста по лечению аэрофобии Алексея Герваша.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/aleksey-gervash/priruchi-trevogu-pochemu-ty-vyros-bespokoynym-i-kak-eto-is/">https://www.litres.ru/aleksey-gervash/priruchi-trevogu-pochemu-ty-vyros-bespokoynym-i-kak-eto-is/</a></p>
	<p><b>Голощанов, А. Тревога, страх и панические атаки : книга самопомощи / А. Голощанов. – СПб. : Весь, 2016. - 163 с. : ил., портр. - (ТЭС).</b></p> <p>От страхов, беспокойства, неприятных воспоминаний, психологических травм и душевных ран можно избавиться, если... быстро двигать глазами из стороны в сторону или нажать на определённую точку на теле. Невероятно? Между тем, сегодня доказано, что методы ТЭС и ДПДГ действительно способны решать многие эмоциональные проблемы.</p> <p>Первая часть книги – это описание ТЭС и ДПДГ. Автор рассказывает об истории этих техник, объясняет, как они работают, приводит точки на теле и лице, с которыми нужно работать, и говорит о возможных трудностях при работе с техниками.</p> <p>Вторая часть книги – это вспомогательные техники и упражнения, которые вы можете использовать вместе с ТЭС и ДПДГ. Здесь вы также найдёте советы, как справляться с негативными эмоциями в сложных ситуациях.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/a-p-goloschapov/trevoga-strah-i-panicheskie-ataki-kniga-samopomoschi/">https://www.litres.ru/a-p-goloschapov/trevoga-strah-i-panicheskie-ataki-kniga-samopomoschi/</a></p>



**Клемански, Д.Х. Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью : наука управления эмоциями и осознанность для преодоления страха и беспокойства / Д.Х. Клемански, Д.Э. Кертисс ; пер. с англ. В. Куприяновой. - СПб. : Весь, 2019. - 228, [2] с. : ил., табл.**

Тревога - неизбежная часть человеческой жизни. Многие люди тревожатся ежедневно, и среди них - члены вашей семьи, друзья, коллеги по работе или учёбе. Кто-то впадает в панику при виде насекомого или грызуна, других повергает в тревогу необходимость произнести речь перед публикой или поговорить по телефону. Некоторые хронически беспокоятся по поводу «наихудшего варианта развития событий», а кто-то боится покинуть относительно безопасный дом или столкнуться с напоминаниями о травматических эпизодах прошлого. Практически всё в нашей жизни потенциально может вызвать тревогу, но только в том случае, если вы это позволите. Другими словами, вполне реально управлять своей тревогой, изучив отношения с собственными эмоциями, вызывающими страх и беспокойство, и приняв их (а не избегая!).

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://flibusta.club/b/555834/read>

Книгу можно почитать в отделе КИБО Дворца книги.



**Ковпак, Д.В. Без паники! : как научиться жить спокойно и уверенно / Д. Ковпак, И. Качай. – СПб. [и др.] : Питер, 2020. - 335 с.**

Всё больше людей чувствуют себя в плену страха, паники. Любая неприятная новость способна вызвать стресс. Однако многочисленные тревожные расстройства, которыми с каждым годом страдает всё большее количество людей, являются следствием научения. И правда, чему только не обучается человек за свою жизнь! Например, беспокоиться, напрягаться, переживать... Вы можете сказать, что у вас это просто страдание и что вы не обучались этому специально. Но, тем не менее, это тоже форма научения и привычки на его основе. Авторы объясняют и обосновывают в книге, а главное - показывают способы преодоления этих привычек и пути формирования новых - более адаптивных и рациональных.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/dmitriy-kovpak/bez-paniki-kak-nauchitsya-zhit-spokoyno-i-uverenno/>



**Кузина, С.В. 40 способов борьбы с тревогой : [дышите глубже] / С. Кузина. – М. : АСТ, 2022. - 253, [1] с. : ил. - (Книга-тренажер). - (Практический тренинг).**

В этой книге вы найдёте 40 способов борьбы с тревогой. Среди них: специальные упражнения, психологические методы защиты от мудаков, волшебные медитации, особый массаж, полезные продукты, универсальные способы расслабления, правила раскрашивания мандал... Вы узнаете, в чём суть вылазок на природу, в какие игры лучше играть, каким хобби заняться и какие книги прочесть, чтобы успокоиться. Для душевного равновесия научитесь с пользой бездельничать и материться, улыбаться и ласкаться, спать и танцевать, обращать внимание только на похвалу и игнорировать хулу, находя в критике выгоду. Чтобы избежать стресса, сумеете найти альтернативу негативным новостям СМИ, найдёте, чем смыть с себя все обиды и горечи, поймёте, для чего нужно передвинуть 27 предметов, побегать по лестнице и провести дома генеральную уборку. И наконец, вспомните, что счастье скрывается в «мелочах», которые всегда находятся здесь и сейчас: семья и друзья.

Полный текст издания на Литрес можно прочитать по подписке: <https://www.litres.ru/svetlana-valerevna-kuzina/40-sposobov-borby-s-trevogoy/>



**Лихи, Р. Свобода от тревоги : справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи ; [пер. с англ. А. Соломиной]. – СПб. [и др.] : Питер : Прогресс книга, 2022. - 398, [2] с. : табл. - (Сам себе психолог).**

Перед любым ответственным событием вы трясётесь от ужаса? Не можете уверенно разговаривать с начальником? Боитесь, что с вашими детьми случится что-то плохое? Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. Здесь вы найдёте простое пошаговое руководство, чтобы преодолеть любые виды беспокойства. Теперь вы навсегда избавитесь от тревоги и начнёте жить полной жизнью.

Читать книгу можно здесь: <https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/psihologiya/429119-robert-lihi-svoboda-ot-trevogi-spravsvya-s-trevogoj-poka-ona-ne-raspravilas-s-toboj.html#text>



**МакДонах, Т. Спокойно, ты справишься! : 101 способ избавиться от тревоги и стресса / Т. МакДонах, Д.П. Хэтчер ; пер. с англ. М. Попова ; науч. ред. А. Пингачева. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 246, [2] с. : цв. ил.**

Сегодня обычный подросток в среднем испытывает столько же стресса, сколько 50 лет назад приходилось на долю пациента психиатрической клиники. Перед вами понятное и дружелюбное руководство для подростков и их родителей по борьбе со стрессом и тревожностью.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.rulit.me/books/spokojno-ty-spravishsya-101-sposob-izbavitsya-ot-trevogi-i-stressa-read-601523-1.html>



**Мутовин, И.А. Биохакинг без фанатизма : как прожить долгую полноценную жизнь / И. Мутовин. – М. : Эксмо, 2020. - 348, [2] с.**

Книга для тех, кто хочет оставаться здоровым физически и ментально. О том, на что необходимо обратить внимание каждому человеку: физическая активность, питание, медицинские чек-апы, сон, работа мозга, управление своим ментальным здоровьем, ментальные проблемы (бессонница, грусть, прокрастинация) и многое другое. Здесь вы не найдёте чудодейственных решений и «волшебных таблеток». А получите только честные и полезные рекомендации, которые подтверждены современной доказательной медициной. Методики, помогающие жить в удовольствии максимально долго.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/ilya-mutovin-2317142/biohaking-bez-fanatizma-kak-prozhit-dolguu-polnocennu/>



**Паульсен, Р. А вдруг?.. : Тревога: как она управляет нами, а мы - ею / Р. Паульсен ; пер. со швед. Е. Тепляшиной. – М. : Лайбвук, 2023 [т.е. 2022]. - 462, [1] с.**

Люди не всегда ощущали такую тревожность. Не всегда тратили столько времени, обдумывая сценарии катастроф. Что это за голос звучит в голове, от чего он предостерегает? Так ли страшны одиночество, бег времени, нехватка денег, душевные болезни, неудачи в личных отношениях? Роланд Паульсен, привлекая большое количество материала из истории, философии, психологии и самой жизни, рассказывает, когда же человечество стало таким тревожным и почему. Он предлагает разобраться: что стоит за страхами современного человека и как с ними справляться. Его книга будет интересна и полезна всем, кто тревожится сам и у кого тревожатся близкие.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/roland-paulsen-32284108/a-vdrug-trevoga-kak-ona-upravlyaet-nami-a-my-eu/>

	<p><b>Петерсон, Т. Внутреннее спокойствие : 101 способ справиться с тревогой, страхом и паническими атаками / Т. Петерсон ; пер. с англ. Т. Землеруб. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 271, [2] с. - (Психологический тренинг).</b></p> <p>Беспокойство, которое донимает вас по самым разным поводам, может прийти до серьёзного невроза, если не овладеть техниками самоуспокоения и осознанности. Автор собрала 101 способ справиться со своими страхами и перевести мысли в конструктивное русло. Будьте терпеливы, пробуйте разные методы, описанные здесь, и вы найдёте то, что вам подходит.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/tanya-peterson/vnutrennee-spokoystvie-101-sposob-spravitsya-s-trevogoy-str/">https://www.litres.ru/tanya-peterson/vnutrennee-spokoystvie-101-sposob-spravitsya-s-trevogoy-str/</a></p>
	<p><b>Погребняк, А. Тирания тревоги : как избавиться от тревожности и беспокойства / А. Погребняк. – М. : Альпина Паблишер, 2020. - 148, [1] с. : табл.</b></p> <p>Откуда берётся тревога? Как справиться с беспокойством? Почему одни люди наслаждаются жизнью, а другие тратят часы на тревожные переживания, даже если в их жизни всё хорошо? Как работает мозг у тревожных людей?</p> <p>Автор книги, практикующий психолог Анна Погребняк, доступно рассказывает о самых разных тревожных состояниях - от лёгкого 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.</p> <p>Полный текст издания на Литрес можно прочитать по подписке: <a href="https://www.litres.ru/anna-pogrebnyak/tiraniya-trevogi-kak-izbavitsya-ot-trevozhnosti-i-bespokoy/">https://www.litres.ru/anna-pogrebnyak/tiraniya-trevogi-kak-izbavitsya-ot-trevozhnosti-i-bespokoy/</a></p>
	<p><b>Пол, Ш. Мудрость беспокойства : как научиться слушать себя, когда сердце не на месте : [+25 практик для исцеления души и тела] / Ш. Пол ; [пер. с англ. Е. Цветковой]. - М. : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 316, [3] с. - (Практическая психотерапия).</b></p> <p>Мы живём в эпоху тревоги. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всём мире у 260 млн. человек диагностировано тревожное расстройство - и ещё у миллионов оно есть без диагноза. Перед чувством тревоги, как и чувством потери, все равны: неважно, сколько вам лет, где вы живёте, как выглядите, сколько денег зарабатываете, какого вы пола: в конце концов каждый встретится с тревогой в темноте ночи. Из книги психотерапевта Шерил Пол вы узнаете, как повернуться лицом к своей тревоге, а не бежать от неё, как раскрыть источник своего дискомфорта и найти внутри себя богатство самопознания.</p> <p>Полный текст издания на Литрес можно прочитать по подписке: <a href="https://www.litres.ru/sheril-pol/mudrost-bespokoystva-kak-nauchitsya-slushat-sebya-kogda-serdce/">https://www.litres.ru/sheril-pol/mudrost-bespokoystva-kak-nauchitsya-slushat-sebya-kogda-serdce/</a></p>

	<p><b>Смит, К. Управление тревогой : системный подход к борьбе с беспокойством на работе и в отношениях / К. Смит. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 219, [5] с.</b></p> <p>Психотерапевт Катлин Смит просто и доступно рассказывает о том, как и в чём проявляется тревожность и как влияет на нашу жизнь. Автор опирается на теорию Мюррея Боуэна и разъясняет её основные положения на примерах из собственной практики, которые охватывают все сферы нашей жизни – от профессиональной до личной, в том числе и отношения с родителями. В каждой главе автор даёт практические рекомендации, позволяющие сформировать цельное и устойчивое «я» и избавиться от тревожности.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.rulit.me/books/upravlenie-trevogoj-sistemnyj-podhod-k-borbe-s-bespokoistvom-na-rabote-i-v-otnosheniyah-read-648717-1.html">https://www.rulit.me/books/upravlenie-trevogoj-sistemnyj-podhod-k-borbe-s-bespokoistvom-na-rabote-i-v-otnosheniyah-read-648717-1.html</a></p>
	<p><b>Стоссел, С. Век тревожности : страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя / С. Стоссел. – М. : Альпина нон-фикшн, 2016. - 463 с. - (Международный бестселлер).</b></p> <p>Хронический стресс - отличительная черта нашей эпохи, а тревожность стала своего рода культурным явлением современности. Каждый шестой человек в мире в тот или иной период жизни страдает от невротических расстройств. Скотт Стоссел, зная по собственному опыту все вариации фобий и депрессий, с десятилетнего возраста начал искать способы их преодоления, а потом задумался об этой проблеме в общечеловеческом масштабе. В чём причина тревожности - в генах, особенностях мозговой активности, окружении или травмирующих событиях? Как избавиться от неврозов, страхов, бессонницы и панических атак? Как работают и насколько эффективны антидепрессанты и транквилизаторы? Можно ли в конце концов управлять своей тревожностью и обратить её себе на пользу? В основе книги - ошибки и достижения биохимии и нейробиологии, генетики и психофармакологии, психотерапии и психиатрии. И главное, поразительный и шокирующий личный опыт.</p> <p>Полный текст издания на Литрес можно прочитать по подписке: <a href="https://www.litres.ru/skott-stossel/vek-trevozhnosti-strahi-nadezhdy-nevrozy-i-poiski-dushevnoogo/">https://www.litres.ru/skott-stossel/vek-trevozhnosti-strahi-nadezhdy-nevrozy-i-poiski-dushevnoogo/</a></p>
	<p><b>Федоренко, П.А. Большая книга психологических практик для избавления от тревоги, паники, ВСД и стресса / П. Федоренко, И. Качай. – М. : АСТ, 2022. - 298 с. : ил., табл. - (Умный тренинг, меняющий жизнь).</b></p> <p>Усталость, постоянные переживания, бессонница, отсутствие интереса к чему-либо и желания общаться с окружающими – всё это признаки невроза. Но с ними можно справиться! Ключ к победе над тревогой, депрессией, паникой и ВСД - это регулярное выполнение проверенных психологических техник и упражнений.</p> <p>Авторы делятся эффективными методиками, принципами и приёмами, практикуя которые изо дня в день вы избавитесь от различных проявлений тревоги и сможете жить счастливой здоровой жизнью.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/ilya-kachay/bolshaya-kniga-psihologicheskikh-praktik-dlya-izbavleniya-ot-tr/">https://www.litres.ru/ilya-kachay/bolshaya-kniga-psihologicheskikh-praktik-dlya-izbavleniya-ot-tr/</a></p>



**Хватков, А. Не психуй! Забей на тревогу / А. Хватков. – СПб. [и др.] : Питер, 2022. - 140 с. : ил. - (Сам себе психолог).**

Почему возникает тревога и тревожные расстройства? Какими они бывают? Как с ними бороться? Практикующий психиатр Андрей Хватков уверен, что чем больше мы концентрируемся на себе, тем более тревожными и нервными становимся. Хватит копаться в голове! В своей непревзойденной шутилой манере доктор рассказывает о тревожных расстройствах большого города. А ещё даёт очень понятные и простые рекомендации по избавлению от неврозов. Прочитав эту книгу, вы не просто поймете всю суть своих тревог, но и сможете навсегда о них забыть.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/andrey-hvatkov/ne-psiuhuy-zabey-na-trevogu/>



**Хендриксен, Э. Социальная тревожность : как перестать избегать общения и избавиться от неловкости / Э. Хендриксен. - М. : Эксмо : Бомбора, 2021. - 346, [6] с.**

Быть собой - не страшно! Но при этом 82% людей хоть раз в жизни испытывали стеснение, а 40% - считают себя застенчивыми. Тревожность возникает сама собой из неопределённости и боязни осуждения, мешает расслабляться на вечеринках, презентовать проекты и общаться с начальством.

Эллен Хендриксон, доктор психологии, легко и с юмором рассказывает, как преодолеть страх общения, приручить Внутреннего критика и научиться справляться с социальной тревожностью. В этой книге вы найдёте реальные примеры клиентов доктора Хендриксен, практические советы и техники, которые помогут почувствовать себя уверенно и комфортно в любой ситуации.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://iknigi.net/avtor-ellen-hendriksen/215070-socialnaya-trevozhnost-kak-perestat-izbegat-obscheniya-i-izbavitsya-ot-nelovkosti-ellen-hendriksen/read/page-1.html>














**Хорс, М.А. Ментальное здоровье от А до Я : психологические приемы самопомощи / М. Хорс. – М. : АСТ : Кладезь, 2022. - 279, [1] с. - (Книга треннинга).**

Все мы, так или иначе, обращаемся к различным аспектам психологии. И это вполне закономерно - ведь ни одна другая наука не затрагивает столько сфер человеческой жизни. Забота о собственном психологическом здоровье - неотъемлемая часть жизни современного человека. Тем не менее, однозначно ответить на вопрос «Кого можно считать ментально здоровым?» до сих пор не представляется возможным, и мнения специалистов разнятся. Автор выделяет критерии ментального НЕздоровья, которые позволят читателю разобраться в этой важной теме.






«Ментальное здоровье от А до Я» - это своеобразный гид по психологическому здоровью человека: от Абстинентного синдрома до Ядовитых отношений. Каждая глава книги посвящена отдельной проблеме и способам её решения. Вы можете читать книгу от А до Я, как советует автор, или же проработать особо волнующую вас тему, уделив ей внимание в первую очередь.




Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/mihail-hors/mentalnoe-zdorove-ot-a-do-ya-psiologicheskie-priemy-samopomos/chitat-onlayn/>

	<p><b>Эллис, А. Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя / А. Эллис. - СПб. [и др.] : Питер, 2021 [т. е. 2020]. - 318, [1] с. - (Сам себе психолог).</b></p> <p>Вы постоянно беспокоитесь о чём-то? Ждёте неприятностей? Уверены, что у вас ничего не получится? Эксперт в области регуляции эмоций Альберт Эллис расскажет, как научиться управлять собой, и излучать спокойствие и уверенность даже в самых непростых ситуациях. Автор описал правила эмоционального здоровья, которые станут опорой и помогут преодолевать сложные моменты жизни. Благодаря этой книге вы станете хозяином своих эмоций.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/ellis-albert/uspokoysya-kontroliruy-trevogu-prezhde-chem-ona-nachnet-kontr/chitat-onlayn/">https://www.litres.ru/ellis-albert/uspokoysya-kontroliruy-trevogu-prezhde-chem-ona-nachnet-kontr/chitat-onlayn/</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
	<p><b>Абрамова, Т. Уймись, тревога! / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2017. - № 1. - С. 4-12 : 3 фот.</b></p> <p>Тревога - путь к болезни. Излишнее беспокойство по разным, зачастую незначительным, поводам изматывает, приводит к неврозам. Чтобы быстро избавиться от излишне тревожных мыслей, в мировой психотерапии не придумано ничего лучшего, чем техника расслабления.</p> <p>Существуют простые приёмы её применения. Испытывая сильную тревогу, вы не находите себе места, у вас напряжено всё тело, перехватывает дыхание. Встаньте прямо и сделайте плечами несколько движений, словно сбрасываете непомерный груз. Затем сядьте в кресло и расслабьте все мышцы плечевого и грудного пояса, чтобы тело обмякло, как бы растеклось по спинке кресла. Вдохните как можно глубже, выдохните полностью и после этого задержите дыхание на 10 секунд – медленно посчитайте в уме от 1 до 10. Снова вдохните, выдохните и задержите дыхание. Сосредоточенно вдыхая, тихо произносите одно слово: «спокойно». Повторяйте упражнение в течение как минимум пяти минут, не отвлекаясь ни на какие мысли. За это время вы действительно успокоитесь и поймете, что надо делать.</p>
	<p><b>Бесчастнов, П. «Тревога - это базовая функция выживания, испытывать которую могут только люди» : интервью / Т. Ефимова // Здоровье. - 2022. - № 11 (790). - С. 24-26 : фот.</b></p> <p>По данным Фонда общественного мнения, более 60% населения пребывают сейчас в состоянии повышенной тревожности. Что с этим делать? Психиатр-психотерапевт рассказал о том, как преодолеть тревожность.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Буланов, Л. Учитесь властвовать собой / Л. Буланов // Наука и религия. - 2020. - № 9. - С. 50-51.</b></p> <p>Стресс, депрессия, тревожность - редко кого минуют в наше трудное время эти недуги! Всё чаще людей настигает депрессия. Многие из-за этого надолго теряют жизненную активность, работоспособность. А между тем есть надёжные средства и пути исцеления – в этом уверен профессор Леонид Алексеевич Буланов, остеопат, мануальный терапевт.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://osteopat.ru/archives/8841">http://osteopat.ru/archives/8841</a></p>

	<p>Дмитриева, Д. Он такой тревожный! / Д. Дмитриева // Домашний очаг. - 2017. - № 6. - С. 90-92.</p> <p>Ваш ребёнок часто не уверен в своих силах, всего боится, волнуется по множеству поводов, он не такой активный и смелый, как его сверстники. Вам даже кажется, что вы как-то неправильно его воспитываете. А как правильно? Советы психолога о том, как общаться с ребенком, который всего боится.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://femme-etoile.ru/on-takoj-trevozhnyj/">http://femme-etoile.ru/on-takoj-trevozhnyj/</a></p>
	<p>Колюцкая, Е.В. Я не трус, но я боюсь... / Е.В. Колюцкая // Будь здоров!. - 2018. - № 1. - С. 35-40 : фот.</p> <p>Статья о фобиях современного человека и психологических методах борьбы со страхами.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Коршунова, О. О том, как правильно бояться / О. Коршунова // Будь здоров!. - 2021. - № 2. - С. 63-69 : фот.</p> <p>Ольга Коршунова раскроет читателям секрет, как приручить свой страх, стать сильнее благодаря ему. Если боязнь чего-либо тормозит вашу жизнь, сковывает, не даёт развиваться, прочитайте этот материал и узнайте о том, как правильно бояться.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Простые способы снять тревогу : [подборка материалов] // Здоровье. - 2019. - № 4 (755). - С. 24-26 : фот.</p> <p>Если без особых видимых причин на душе тревожно, с этим можно справиться без таблеток. Читательницы журнала поделились рецептами, как перестать переживать по пустякам.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/prostye-sposoby-snyat-trevogu/">https://zdr.ru/prostye-sposoby-snyat-trevogu/</a></p>
	<p>Рождественская, Л. Время рассказывать истории / Л. Рождественская // Здоровье. - 2015. - № 12 (722). - С. 70-71 : фот.</p> <p>Статья о том, как просмотр любимых сериалов помогает справиться со стрессом.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Панические атаки: что это такое? // Здоровье. - 2016. - № 6. - С. 46-48 : табл.</p> <p>Панические атаки – очень распространённая проблема. По некоторым данным такими приступами страдают до 50-60% людей. Правда, диагностируют ПА далеко не всегда, потому что симптомы очень схожи с проявлениями других заболеваний. Человек может месяцами лечить тахикардию у кардиолога или приступы головокружения у невропатолога, хотя с самого начала надо было идти к психиатру.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/panicheskie-ataki-chto-eto-takoe/">https://zdr.ru/panicheskie-ataki-chto-eto-takoe/</a></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «Что такое ментальное здоровье и как о нем заботиться? Отвечаем в шести карточках» на сайте школы ИТМО <a href="https://news.itmo.ru/ru/university_live/leisure/news/10268/">https://news.itmo.ru/ru/university_live/leisure/news/10268/</a></p> <p>Каждый хотя бы раз в жизни сталкивается с психологическими</p>



	<p>проблемами, которые сложно решить самому. К какому специалисту следует обратиться - психологу, психиатру, психотерапевту, и в чём разница между ними? Как заботиться о ментальном здоровье в целом? В рамках Mental Health Month вместе с директором медико-психолого-социального центра Е. Шарапановской и руководителем Департамента молодёжной политики Е. Раскиным подготовлены карточки с ответами на частые вопросы о ментальном здоровье.</p>
 <p>ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ</p>	<p>Статья <b>«Как самостоятельно побороть тревожность: советы от столичного психолога»</b> на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы <a href="https://dszn.ru/press-center/news/5234">https://dszn.ru/press-center/news/5234</a> Все люди о чём-либо беспокоятся: нормально волноваться из-за кризиса, коронавируса, смены работы или места жительства. Но когда наша тревога копится и превращается в беспокойный снежный ком, мешая нормальной жизни, то стоит остановиться и разобраться в происходящем. О том, что такое тревожность, как с ней справляться и к кому обращаться за помощью, рассказывает психолог семейного центра «Кутузовский» Людмила Ткаченко.</p>
 <p>PSYCHOLOGIES</p>	<p>Статья <b>«Ментальное здоровье: как сохранить душевное равновесие, когда вокруг все рушится?»</b> на сайте Psychologies.ru <a href="https://www.psychologies.ru/articles/mentalnoe-zdorove-kak-sokhranit-dushevnoe-ravnovesie-kogda-vokrug-vse-rushitsya/">https://www.psychologies.ru/articles/mentalnoe-zdorove-kak-sokhranit-dushevnoe-ravnovesie-kogda-vokrug-vse-rushitsya/</a> За последнее время мы испытали всю палитру негативных эмоций. Как сохранить душевное равновесие, когда вокруг рушится привычный мир? Техниками обретения спокойствия делится психолог и гипнотерапевт, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги Татьяна Плешакова.</p>
 <p>НЕЙРО КЛИНИКА КАРПОВА</p>	<p>Статья <b>«Постоянная тревога и беспокойство: симптомы, как избавиться от страхов и стресса»</b> на сайте Нейроклиники Карпова <a href="https://karpov-clinic.ru/articles/nevrologiya/7758-trevozhnoe-rasstroystvo-bespokoystvo-trevoga-strakh-nevroz-simptomiy.html">https://karpov-clinic.ru/articles/nevrologiya/7758-trevozhnoe-rasstroystvo-bespokoystvo-trevoga-strakh-nevroz-simptomiy.html</a> Чувство тревоги – это генетически заложенная особенность человека: новая деятельность, изменения в личной жизни, изменения в работе, в семье и другое, должно вызывать лёгкую тревогу.</p>
 <p>Здоровье</p>	<p>Статья <b>«Тревога: как страшно жить!»</b> на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/trevoga-kak-strashno-zhit/">https://zdr.ru/trevoga-kak-strashno-zhit/</a> На самом деле, тревога и страх – это разные эмоции. Боимся мы какой-то видимой угрозы (реальной или мнимой), а тревожимся по поводу вещей, которые могут произойти – или не произойти – в будущем. По статистике, с клинически значимыми нарушениями тревожного спектра хотя бы раз в жизни сталкивается каждый третий. Если же брать проблему тревожности не в медицинском, а в общебытовом понимании, то, наверное, сложно найти человека, который ни разу в жизни не переживал неприятных моментов из-за неадекватного и вышедшего из-под контроля уровня тревоги.</p>
 <p>СЕЧЕНОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ</p>	<p>Статья <b>«Как перестать тревожиться из-за новостей и наладить сон: инструкция от психоаналитиков»</b> на сайте Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет) <a href="https://www.sechenov.ru/pressroom/news/kak-perestat-trevozhitsya-iz-za-novostey-i-naladit-son-instruktsiya-ot-psikhoanalitkov/">https://www.sechenov.ru/pressroom/news/kak-perestat-trevozhitsya-iz-za-novostey-i-naladit-son-instruktsiya-ot-psikhoanalitkov/</a> Если после прочтения последних новостей у вас возникает чувство надвигающейся тревоги или катастрофы, а чувство внутренней опоры потеряно, то вы не одиноки. Представляем вам инструкцию от психоаналитиков, как помочь себе в непростые времена. Как не поддаться панике и совладать с эмоциями? И что можно сделать для своего ментального здоровья прямо сейчас?</p>

	<p>Статья <b>«Как научиться не переживать и быть спокойным»</b> на сайте ООО «Национальный Центр Генетических Исследований» <a href="https://mygenetics.ru/blog/produktivnost/kak-nauchitsya-ne-perezivat-i-byt-spokoynym/">https://mygenetics.ru/blog/produktivnost/kak-nauchitsya-ne-perezivat-i-byt-spokoynym/</a></p> <p>Спокойствие и внутреннее равновесие обеспечивают нам здоровье как психологическое, так и физическое. Успешное сопротивление стрессам - это важная функция для современного человека. Вопрос, как научиться не переживать по поводу и без, особенно остро стоит для тех, кто живёт в ритме больших городов. Именно здесь уровень нервного напряжения растёт всё выше в течение дня. Важно уметь противостоять всем негативным факторам, чтобы не допустить полного разрушения нервной системы.</p>
	<p>Статья <b>«Стресс под контролем! Как развить в себе навыки стрессоустойчивости: советы психолога»</b> на сайте медицинского центра «АландМед» <a href="https://alandmed.ru/blog/stress-pod-kontrolem-kak-razvit-v-sebe-navyki-stressoustojchivosti-sovety-psihologa/">https://alandmed.ru/blog/stress-pod-kontrolem-kak-razvit-v-sebe-navyki-stressoustojchivosti-sovety-psihologa/</a></p> <p>Стресс и стрессоустойчивость – ключевые вопросы для современного человека. Как избежать стресса, как минимизировать его последствия, почему стрессоустойчивость – одна из важнейших свойств личности? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдёте в статье, подготовленной при информационной поддержке экспертов-психологов медицинского центра «АландМед».</p>
	<p>Статья Е. Проль <b>«Стресс и болезни. Как волнение и тревога влияют на наш организм?»</b> на сайте 103.BY <a href="https://mag.103.by/topic/88073-stress-i-bolezni-kak-volnenije-i-trevoga-vlijajut-na-nash-organizm/">https://mag.103.by/topic/88073-stress-i-bolezni-kak-volnenije-i-trevoga-vlijajut-na-nash-organizm/</a></p> <p>Организм людей, которые постоянно подвергаются воздействию стресса, изнашивается на 40% быстрее, чем у тех людей, которые живут в спокойствии. Вопрос внутренней гармонии переходит в разряд жизненно важных, особенно сегодня, когда пугающие новости поступают регулярно и в большом количестве. Как именно влияет стресс на наше тело? По каким органам и системам бьёт в первую очередь? Почему нельзя оставлять эти проблемы без внимания? На самые волнующие вопросы отвечает психотерапевт Елена Тарасевич.</p>
	<p>Статья Л. Ходоровской <b>«Душевное равновесие. Как его обрести?»</b> на сайте психологов B17.ru <a href="https://www.b17.ru/article/27445/">https://www.b17.ru/article/27445/</a></p> <p>Каждый из нас хочет быть спокойным, уравновешенным, всегда довольным жизнью. И вполне понятно, что это желание каждого нормального человека! Только вот удаётся это далеко не каждому! Чаще всего люди живут на эмоциональных качелях – то радуются, то злятся, сердятся, волнуются. Чаще, конечно, второе. Душевное равновесие. Что это такое? Как можно научиться быть в таком состоянии всегда? Да и возможно ли такое?</p>
	<p>Статья психолога Н.А. Ведмеш <b>«Как сохранять спокойствие»</b> на сайте «Психология и Психиатрия» <a href="https://psihomed.com/kak-sohranyat-spokoystvie/">https://psihomed.com/kak-sohranyat-spokoystvie/</a></p> <p>Как сохранять спокойствие человеку в любых ситуациях, если излишняя эмоциональность приводит к нежелательным последствиям? Зачастую индивиду сложно самостоятельно справиться со злостью, ненавистью, агрессией, и он не знает, что с этими чувствами делать. Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях будет проще, если человек осознает для себя необходимость контролирования собственных эмоций. С «горяча» можно сказать и натворить такое, о чём человек нередко потом зачастую жалеет. Кроме этого, если индивид в критической ситуации поддаётся одолевающему его беспокойству, то утрачивается его способность логически мыслить, принимать рациональные решения и правильно действовать.</p>