



**Научная библиотека СГМУ**

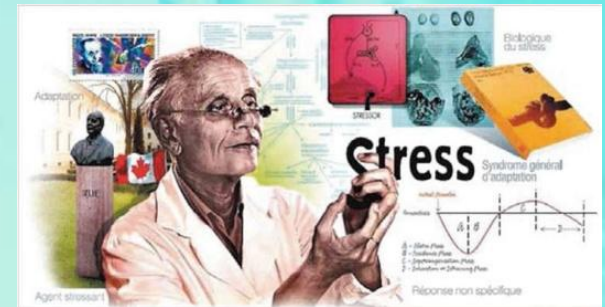
**Жизнь без тревог и стресса: психологическая саморегуляция**

**Электронные издания ЭБС «Консультант студента»**

**Архангельск  
2026**

Само слово «стресс» (от латинского «stringere» — затягивать) имеет давнюю историю. Впервые оно появилось в строках английского поэта Роберта Маннинга в 1303 г.

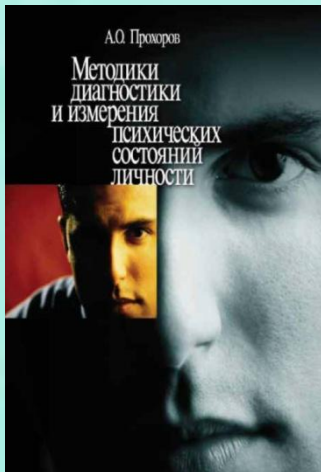
В медицинской литературе понятие «стресс» стали широко использовать после выхода в свет работ выпускника Пражского университета Ганса Селье, который в 1926 г. впервые ввел в обиход этот термин, означающий «напряжение», «нажим», «давление», позаимствовав его из науки о сопротивлении материалов, и метко употребил его применительно к человеку. Под стрессом он понимал совокупность «неспецифических реакций организма на любое требование извне».





**Стресс — это системная реакция организма на биологическое, химическое, физическое или психологическое воздействие (стрессор), имеющая приспособительное значение. В широком смысле стресс представляет собой неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Под стрессом можно понимать любые перемены в жизнедеятельности человека, которые требуют приспособления (адаптации) к изменившимся условиям существования. Стресс можно считать критическим событием и в то же время рассматривать его как перманентное жизненное состояние.**

Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. - Москва : ПЕР СЭ, 2004. - 176 с.



В пособии представлены методики диагностики и измерения психических состояний личности. Они сгруппированы в три группы: методики диагностики и измерения психических состояний в учебном процессе, методики измерения состояний нервно-психического напряжения, а также методики измерения и диагностики состояний в различных сферах жизнедеятельности. Пособие снабжено глоссарием психических состояний. Предназначено для студентов, аспирантов и специалистов, интересующихся проблемами психических состояний.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201242.html>

**Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности : учебное пособие / А.О. Прохоров. - Москва : ПЕР СЭ, 2005. - 352 с.**



В предлагаемой монографии представлены результаты исследования механизмов и закономерностей саморегуляции психических состояний. Основанием исследования являлась оригинальная концепция функциональных структур саморегуляции психических состояний. Показаны феноменологические особенности: саморегуляция состояний в повседневных, обыденных и трудных жизненных ситуациях. Рассматривается влияние психических процессов, индивидуальных, индивидуально-психологических, а также социально психологическая и культуральная обусловленность саморегуляции и др. Анализируются механизмы саморегуляции отдельного состояния, функциональные комплексы саморегуляции и целостная функциональная структура.

Адресуется психологам и представителям смежных дисциплин.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201390.html>

Бодров, В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.

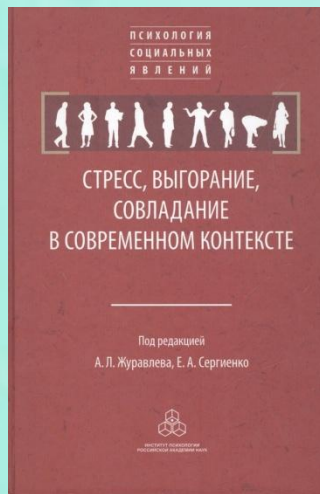


В книге представлены материалы экспериментально-теоретического изучения развития и преодоления психологического стресса. Приводятся основные положения учения о психологическом стрессе (понятия, история, теории и модели, методология изучения стресса), особенности его развития (причины возникновения и 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).

Издание рассчитано на специалистов в области психологии и физиологии труда, инженерной психологии, эргономики, восстановительной медицины, психотерапии, а также на студентов-психологов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201463.html>

**Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с.**



В книге представлено теоретико-экспериментальное исследование проблем регуляции человеческого поведения, которое открывает новые перспективы, дает новые решения интенсивно разрабатываемых вопросов стресса, выгорания и совладания. Раскрываются 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.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

**Психология состояний : учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 624 с.**



В предлагаемом учебном пособии впервые освещаются теоретические и методологические проблемы психических состояний человека; состояние анализируется как категория психических явлений, рассматривается осознаваемый базис, основные классы состояний, проявления состояний в социальной среде, а также прикладные аспекты. Учебное пособие написано в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования Российской Федерации.

Предназначено для студентов высших учебных заведений и для широкого круга специалистов-психологов, заинтересованных в решении обозначенных проблем.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html>

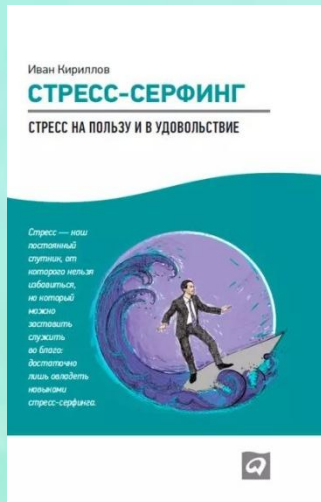
Кибанов, А. Я., Коновалова В. Г., Белова В. Л. Управление персоналом : теория и практика. Управление конфликтами и стрессами : учебно-практическое пособие / под ред. А. Я. Кибанова. - Москва : Проспект, 2013. - 88 с.



Раскрываются сущность, свойства, структура и динамика конфликтов. Показана двойственность функций (последствий) конфликтов в сфере деловых отношений и обоснована целесообразность управления конфликтами. Представлены классификация конфликтов и возможности ее практического использования. Подробно рассматриваются объективные и субъективные причины конфликтов в организациях, приводятся примеры конкретных конфликтных ситуаций и выделяются причины их возникновения. Предлагается ряд методов предупреждения конфликтов, методические рекомендации по выбору и реализации стратегий урегулирования конфликтов. Представлены практические рекомендации по урегулированию конфликтов с участием третьей стороны, рекомендации об организации работы по рассмотрению коллективного трудового спора с участием посредника. Раскрываются сущность и основные факторы возникновения стрессов в организации, показана их взаимосвязь с конфликтными ситуациями и предложены практические рекомендации по управлению стрессами. Приведены методики, позволяющие определить основные объективные и субъективные условия и причины возникновения конфликтов в организациях, стратегии их урегулирования, выявить, в какой мере человек подвергается стрессу на работе, оценить его стрессоустойчивость и обосновать рекомендации по преодолению стрессовых состояний.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392095353.html>

Кириллов, И. Стресс-серфинг : стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. - Москва : Альпина Паблишер, 2013. - 210 с.



Стресс - постоянный и безжалостный спутник современного человека. Но если стресс - неизбежное зло, может, лучше не стараться избегать его, а заставить служить во благо? Ведь стрессы возникают на волнах жизни, а лучший способ не пойти к дну - оседлать волны и с наслаждением кататься на них, подобно серфингистам. Необходимо только овладеть навыками стресс-серфинга. Раскрывая секреты стресс-серфинга, он врачует истерзанные стрессом души, дает рецепт правильного использования энергии стресса. Как сделать так, чтобы стресс обернулся для вас не глубоким разочарованием, а обращением к главным ценностям, не страхом, а вниманием к развитию собственных способностей? Что нужно, чтобы стресс подтолкнул не к побегу от реальности, а к поиску ресурсов и перспектив, а вместо усталости принес удовольствие от собственных достижений? Другими словами, как превратить стресс из беды в уникальный шанс улучшить свою жизнь?

Предложенные автором простые физические упражнения, психологические задачи и тесты, подробная информация о физиологии стресса, рассказ о наиболее типичных стрессовых ситуациях позволят читателям прочно закрепить навыки стресс-серфинга и легко и радостно встретить даже самый сильный жизненный шторм.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>

Копытин, А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А. И. Копытин. - Москва : Когито-Центр, 2014. - 203 с.



Одной из важных сфер работы психотерапевтов и практических психологов является оказание помощи лицам, пережившим травматический стресс. В настоящем издании центральное место отводится описанию коррекционно-профилактической программы, разработанной в соответствии с авторской моделью системной арт-терапии, представлены современные методы арт-терапии посттравматических расстройств, разнообразные методики, рекомендуемые для использования на разных этапах реализации программы, а также результаты ее применения.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893534207.html>

**Абабков, В. А. Персоналицированная психотерапия: руководство / В. А. Абабков.  
- Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 352 с.**



В руководстве представлено современное состояние психотерапии, касающееся ее общих проблем и задач, основ теории и диагностики стресса, показателей научности психотерапии, систематики ошибок в психотерапии, а также выбора форм и методов психотерапии. На этом основании приводится система персоналицированной психотерапии, которая опирается на интегративные принципы и указывает на выбор и применение психотерапии для конкретной личности, имеющей определенное расстройство. В более широком контексте персоналицированная психотерапия является психотерапией, основанной на доказательствах, что подтверждается применением специально разработанных методов исследования.

Для лучшего понимания научных и практических связей, иллюстрации теоретического материала приводится много клинических примеров, также рекомендуются литературные источники и сайты для углубленного изучения рассматриваемых тем.

Книга может быть полезной всем специалистам (включая организаторов) в области психиатрии, клинической психологии, занимающимся психологическими вмешательствами, а также обучающимся психотерапии, в том числе студентам старших курсов медицинских и психологических факультетов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970438091.html>

Сузуки, В. Странная девочка, которая влюбилась в мозг : Как знание нейробиологии помогает стать привлекательнее, счастливее и лучше / В. Сузуки, Б.Фицпатрик; Пер. с англ. - Москва : Альпина Пабlishер, 2016. - 302 с.



Известная на весь мир нейробиолог Венди Сузуки проснулась как-то утром и поняла, что по большому счету она - неудачница. Имея огромные заслуги в научной сфере, в личной жизни она не добилась ничего! Мужа нет, детей нет, друзей нет, да и физическая форма оставляет желать лучшего. Опираясь на свои глубокие познания о мозге, Венди Сузуки разработала авторскую методику физических упражнений, которая способна не только изменить вас внешне, но и поменять ваш образ мыслей и всю вашу жизнь. В книге представлены практические советы, которые воплощают в себе центральные нейробиологические концепции. Кроме того, автор делится уникальными приемами тренировки мозга - это четырехминутные комплексы упражнений, быстрые способы восстанавливать энергию, повышать настроение и делать мышление более интенсивным. Вы готовы перенастроить мозг, чтобы дать своей жизни новый старт? Отлично! Начнем.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961453744.html>

Макгонигал, К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал; Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 304 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.

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 опыте самой Макгонигал.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457803.html>

Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса / А. Я. Анцупов. - 3-е изд. , перераб. и доп. - Москва : Проспект, 2019. - 224 с.



В работе в популярной форме раскрывается роль стресса в жизни современного человека, его сущность и зависимость от эволюционной структуры психики. Характеризуются объективные факторы возникновения стресса, его связь с индивидуальными и социальными пороками. Даются практические рекомендации по устранению социально-психологических и личностных причин стресса. Обосновывается влияние на стресс границ картины мира, имеющейся у человека: пространственных, временных, содержательных и вероятностных. Раскрывается тесная связь стресса и конфликтов. Показывается зависимость стресса от качества управления, прежде всего стратегического. Предлагаются тесты, позволяющие оценить разные характеристики стресса у конкретного человека.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392297122.html>

Мандель, Б. Р. Психология стресса: учеб. пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с.



Курс "Психология стресса" относится к вариативной части профессионального цикла обязательных дисциплин подготовки бакалавра по направлению "Психология". Курс предполагает работу по двум модулям: "Психология стресса и его коррекция" и "Психология кризисных ситуаций". Цель изучения курса - формирование представлений о биологических, психологических и социальных закономерностях развития стресса, навыков выявления стрессовых факторов в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Для студентов, аспирантов и преподавателей психологических и педагогических факультетов вузов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с.



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.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>

Секач, М. Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. - Москва : Академический Проект, 2020. - 192 с.



Настоящее учебное пособие является одним из первых в отечественной науке изложений такой бурно развивающейся области психологического знания, как психология здоровья. Эта отрасль знаний представляет собой синтез психологии и валеологии. Психология здоровья - это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. В пособии рассматриваются проблемы, которые находятся сегодня в центре исследовательских интересов, в том числе социально-психологические факторы, определяющие состояние здоровья человека. "Психология здоровья" является одной из учебных дисциплин, изучаемых студентами психологических факультетов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128357.html>

Амлаев, К.Р. Медицинская профилактика / К.Р. Амлаев. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 184 с.



Учебник написан в соответствии с программой преподавания дисциплины "Медицинская профилактика" для студентов лечебных, педиатрических и медико-профилактических факультетов образовательных организаций высшего медицинского образования. В нем рассмотрены уровни и виды медицинской профилактики, даны примеры профилактики для каждого уровня. Изложены современные представления об основных направлениях профилактики социально значимых заболеваний: артериальной гипертензии, дислипидемии, ожирения. Описаны технологии профилактики табакокурения, гиподинамии, алкоголизма. Освещены актуальные проблемы грамотности населения в вопросах здоровья, приверженности лечению и коммуникации в медицине. Подробно отражены подходы к профилактике ВИЧ/СПИДа, гриппа и ОРВИ. Приведены основные статистические показатели, характеризующие актуальность изложенных в учебнике тем. Представленные общетеоретические основы медицинской профилактики находят свое продолжение и объяснение в главах, посвященных частным вопросам данной дисциплины.

Учебник предназначен студентам лечебных, педиатрических и медико-профилактических факультетов медицинских вузов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970461297.html>

Уильямс, Р. Разберись с тревогой : Книга-практикум от клинического психолога / Р. Уильямс;  
Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. - 151 с.



Вы когда-нибудь ходили из угла в угол в два часа ночи, прокручивая в голове слова, сказанные кому-то накануне? Или чувствовали, как пересыхает в горле перед важным выступлением? А может, беспокоились за будущее и изводили себя мыслями о впустую потраченном времени? Автор книги Риса Уильямс, клинический психолог, преподаватель, консультант, сама столкнувшись с тревожностью, разработала приемы, которые помогают справиться с повседневными проявлениями беспокойства и стресса. Эти инструменты основаны на методах когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии, в которой акцент делается на культивировании чувства счастья и благополучия, а также поддержании связи с настоящим моментом. 25 творческих приемов и практические советы помогут легко и весело справиться с тревожными чувствами, уменьшить стресс и повысить самооценку.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961474572.html>

Рачин, А. П. Психотерапия боли / А. П. Рачин, К. А. Якунин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 192 с.



В книге изложены актуальные вопросы психотерапии боли с учетом последних достижений в этой области. Описан ряд практических, в том числе авторских, "противоболевых" психотерапевтических методик. Издание адресовано клиническим психологам, психотерапевтам, врачам общей практики, неврологам, врачам физической, реабилитационной медицины, а также пациентам с хроническими болевыми синдромами.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970463680.html>

Ремес, О. Быстрая самотерапия: Скорая помощь при тревоге, панике и стрессе / О. Ремес; Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. - 158 с.



Что делать, когда накрывает паника? Как справиться с унынием и потерей мотивации? Можно ли обрести надежду в кризис, когда кажется, что просвета нет? Открывайте книгу Оливии Ремес! Исследовательница психического здоровья из Кембриджского университета подобрала 50 научно обоснованных и проверенных практик, которые помогут справиться с тяжелыми душевными состояниями. Задуманная как набор инструментов, которые можно применять в любое время и в любом месте, книга поможет почувствовать себя спокойнее, увереннее и жизнерадостнее. Вы легко научитесь преодолевать неприятные состояния в экстренной ситуации, подготовитесь к будущему стрессу и научитесь помогать близким в трудную минуту.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961480627.html>

**Эннесли, М. Как справляться с трудными ситуациями : Стресс, тревога, перемены, кризис, проблемы в отношениях / М. Эннесли; Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. - 154 с.**



Мы постоянно сталкиваемся с трудностями, они - часть жизни. Иногда нам требуется мужество или гибкость, в других ситуациях надо действовать быстро и решительно, а бывает и так, что достаточно приложить лишь небольшое усилие, чтобы скорректировать собственное мышление, поменять отношение к проблеме и справиться со стрессом и тревогой. Мировые кризисы, проблемы на работе, болезни, потери, развод - эта книга подскажет быстрое и эффективное решение для большинства неприятных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Это краткое руководство по жизненным навыкам, которые нам пригодятся для решения проблем, а также набор "переключателей" - приемов, которые помогут оперативно изменить восприятие ситуации с негативного на позитивное.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961483406.html>

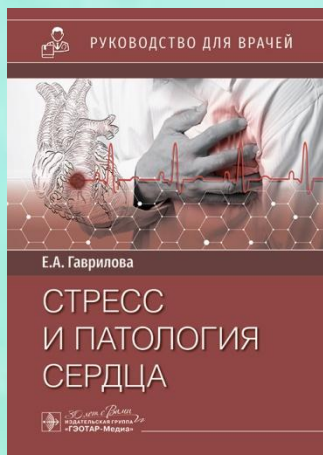
Петрова, Н. Н. Кризис и кризисные расстройства : руководство для врачей / Н. Н. Петрова, В. Э. Пашковский. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 336 с.



В руководстве приведены актуальные подробные сведения о психологическом кризисе человека и кризисных расстройствах, современные теоретические представления о механизмах кризиса личности, стресса и его последствий для здоровья. Акцент сделан на клинических формах кризисных состояний, описанных в соответствии с современными международными классификациями. Даны старые и новые представления об острых реакциях на стресс, посттравматическом стрессовом расстройстве, реакциях адаптации, состояниях острого и длительного горя. Отдельная глава посвящена методам преодоления кризиса и принципам организации кризисной помощи. В приложениях содержатся наиболее распространенные психологические методики. Издание предназначено психиатрам, психотерапевтам, клиническим психологам и может быть полезно ординаторам, обучающимся по специальности "Психиатрия".

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970472194.html>

Гаврилова, Е. А. Стресс и патология сердца / Е. А. Гаврилова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 240 с.



Данное издание посвящено роли стресса в развитии патологии сердца. В нем разобраны классические и современные теории стресса и адаптации. С этих позиций рассмотрены ишемическая болезнь сердца, ряд новых заболеваний и синдромов, описанных в последнее десятилетие: ишемия и инфаркт миокарда без обструкции коронарных артерий; ишемия миокарда, вызванная психическим стрессом; синдром внезапной аритмической смерти у лиц молодого возраста, в том числе практически здоровых; патологическое спортивное сердце и так называемое солдатское сердце в качестве моделей стрессорного повреждения миокарда. Руководство знакомит читателя с современными представлениями о вариабельности сердечного ритма и некоторыми методами оценки стрессорных нарушений, а также содержит нефармакологические стратегии лечения стрессорных и кардиометаболических расстройств, основанные на последних доказательных исследованиях, обзорах и метаанализах.

Книга адресована кардиологам, терапевтам, врачам общей практики, врачам спортивной и военной медицины, а также всем специалистам, интересующимся проблемой стресса, клиническим ординаторам, аспирантам и студентам.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785970484791.html>

Керре, Н. О. Это не усталость! Как распознать стресс и научиться восстанавливаться / Н. О. Керре.  
- Москва : Альпина Паблишер, 2024. - 252 с.



Стресс настигает нас повсюду: в лентах новостей, на работе, в отпуске, в отношениях, в общении с близкими и даже в одиночестве. Как вовремя распознать его и что делать, чтобы не дать ему разрушить себя? Автор книги, опытный семейный консультант, психолог и специалист по преодолению зависимостей, утверждает: выйти из стресса без потерь - можно. Важны последовательность и комплексный подход. Многолетний опыт Натальи Керре, неравнодушного специалиста, много лет работающего со взрослыми, подростками и детьми с особенностями, трансформирован в книге в действенные советы о пошаговом преодолении стресса. Вы получите понятную классификацию многочисленных видов стресса, узнаете о том, как именно наш организм реагирует на них, научитесь не допускать ошибок, приводящих к рецидивам и усугублению ситуации, узнаете ответы на самые острые и волнующие вопросы, касающиеся проживания сложных моментов и выхода из них.

Благодаря четким объяснениям, основанным на научных методах, и понятным практическим примерам эта книга станет незаменимым ресурсом помощи для всех, кто стремится взять стресс под контроль и жить более здоровой и полноценной жизнью.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961490183.html>

Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни : учеб. пособие / В. Н. Яшин - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 125 с.

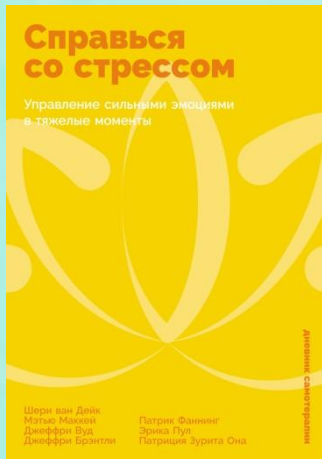


В пособие включены разделы, касающиеся личной гигиены, физкультуры и спорта, рационального питания, борьбы с вредными привычками, профилактики стрессов и преждевременной старости. В третье издание добавлена глава "Экология и здоровье человека". Книга насыщена высказываниями выдающихся врачей, ученых, философов и писателей, цитатами из произведений известных пропагандистов здорового образа жизни академиков Н.М. Амосова и Ф.В. Углова.

Учебное пособие предназначено для студентов средних медицинских и педагогических учебных заведений, а также учащихся старших классов общеобразовательных школ.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511217.html>

**Справься со стрессом : Управление сильными эмоциями в тяжелые моменты / Ш. Ван Дейк, М. Маккей, Д. Вуд и др. Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2025. - 140 с.**



Время от времени мы все оказываемся в сложных ситуациях, когда эмоции зашкаливают. Сохранять спокойствие в такие моменты помогут навыки стрессоустойчивости, которые можно освоить при помощи этой книги. Эксперты в области психического здоровья и диалектической поведенческой терапии рассказывают о том, что представляют собой тревога, гнев, стыд и другие сложные эмоции, а также дают набор инструментов для управления ими. Уделяя всего несколько минут в день работе над собой, вы обучитесь самоуспокоению, осознанности, обретете навыки стрессоустойчивости, что позволит регулировать эмоции в кризисных ситуациях.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961499865.html>

Психология экстремальных ситуаций / А. М. Руденко, Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. И. Бондин; под ред. А. М. Руденко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2025. - 329 с.



В учебном пособии "Психология экстремальных ситуаций", написанном в полном соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта последнего поколения, рассматриваются основы психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях, базовые технологии практической психологии. Особое внимание уделяется основным психотерапевтическим направлениям, методам психической регуляции, саморегуляции и многому другому. Даются ценные практические советы и рекомендации. Каждая глава заканчивается контрольными вопросами. В конце книги приводится рекомендуемая литература. Для студентов и преподавателей училищ и колледжей, психологов и всех интересующихся вопросами психологии экстремальных ситуаций.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222462744.html>

Цифровая среда и психическое здоровье / под ред. Н. Г. Незнанова, Г. Э. Мазо. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 356 с.



В книге представлен комплексный анализ проблем, затрагивающих вопросы воздействия цифровой среды на психическое здоровье. Цифровизация повседневной жизни — базовый тренд современности, но пользу или проблемы ее влияния на людей еще предстоит оценить. В настоящее время на стадии изучения находятся основные механизмы воздействия цифровой среды, включая феномены цифрового стресса, техноференции и цифрового отчуждения. Но уже есть основания утверждать, что цифровая среда — это одновременно и источник значимых рисков для психического здоровья, и перспективная платформа для развития профилактических, диагностических и терапевтических подходов в психиатрии. Новое звучание приобретают также технологические и этические аспекты. Во всем мире идет процесс формирования гибридной реальности, где цифровая среда соединяется с реальной жизнью. Какой эта реальность будет завтра, насколько она будет безопасна для современного человека — вопросы, отвечать на которые необходимо уже сейчас. Издание предназначено врачам-психиатрам, психотерапевтам и врачам смежных специальностей.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785970498934.html>

Информация о доступах к электронным ресурсам представлена на сайте университета: Научная библиотека, раздел – Электронные ресурсы <https://www.nsmu.ru/lib/external/>

Сайт научной библиотеки

СГМУ г.Архангельск <https://www.nsmu.ru/lib/>



ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"

<https://www.studentlibrary.ru/>



Разработка материала:  
ведущий библиотекарь Летовальцева Е.В.