Лицом к проблеме: психическое здоровье

Аннотированный библиографический список

ГУ "ВИТЕБСКАЯ ОБЛАСТНАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ. В. И. ЛЕНИНА"
Информационно-библиографический отдел

ЛИЦОМ К ПРОБЛЕМЕ:
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аннотированный библиографический список

Витебск, 2018

УДК 011/016:159.923
ББК 91.9:88.352
Л65

Составитель *А. В. Романович*
Редакционная коллегия:
О. М. Комендантова (отв. ред.), В. М. Овсянникова
Ответственный за выпуск *Т. Н. Адамян*

Лицом к проблеме : психическое здоровье : аннотированный библиографический список / ГУ «Витебская областная библиотека имени В. И. Ленина», Информационно-библиографический отдел ; [сост. А. В. Романович]. – Витебск, 2018. – 35 с.

Тема психического здоровья сегодня является так как современный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации – все это отражается на нервно-психической сфере, обусловливая перенапряжение, результатом чего могут явиться стрессы, нервные «срывы». Зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся заболеваний.

В предлагаемом библиографическом пособии отражены издания из фондов Витебской областной библиотеки имени В. И. Ленина, в которых рассматривается тема здоровья человека в целом и его компонентов: психическое, душевное и физическое здоровье, а также влияние стресса на здоровье человека и способы борьбы с ним.

Данный библиографический список адресован работникам социальной сферы услуг, преподавателям, сотрудникам и студентам факультетов философии и социальных наук, факультетов социальной педагогики и психологии, а также широкому кругу лиц, интересующихся данной проблемой.

© ГУ «Витебская областная библиотека им. В. И. Ленина», 2018

ЛИЦОМ К ПРОБЛЕМЕ: ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аннотированный библиографический список

Составитель **Романович** Анна Васильевна
Ответственный за выпуск Т. Н. Адамян
Компьютерная верстка Е. В. Юпатовой
Художественное оформление К. В. Стрельцовой

Тираж 5 экз.
Напечатано на ксероксе ГУ «Витебская областная библиотека им. В. И. Ленина»
210601 г. Витебск, ул. Ленина, д. 8а
E-mail: vlib@vlib.by

213. **Саламатов, В. Е.** Вредные привычки и зависимости : нервно-психическое здоровье / В. Е. Саламатов. – СПб. : Амфора, 2013. – 64 с.

214. **Самусева, Н. В.** Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья / Н. В. Самусева // Адукацыя і выхаванне. – 2007. – № 9. – С. 26–31.

Представлен трехаспектный характер здорового образа жизни, а также оригинальная типология подростков по отношению к здоровью.

215. **Стасевич, К.** Физическая активность и мозг / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2017. – № 9. – С. 38–40.

Рассмотрено влияние физических упражнений на психику человека, когнитивные функции и активность головного мозга.

216. **Филиппова, А.** Как сохранить здоровье в кризис / А. Филиппова // Кадровая служба. – 2009. – № 9. – С. 121–122.

Рассмотрены пути выхода из стрессового состояния.

217. **Хузмиев, М.** Гармония оздоровительных методик : тренировка как антистрессорная реакция / М. Хузмиев // Физкультура и спорт. – 2014. – № 4. – С. 18–19.

О положительном влиянии на организм реакции тренировки при стрессовом воздействии.

218. **Шаг за шагом к ЗОЖ** / авт.-сост. Н. В. Самусева. – Минск : Красико-Принт, 2009. – 176 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ 4

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ 8

СБЕРЕЧЬ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК В БЕЗУМНОМ ТЕМПЕ ЖИЗНИ НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ 12

В СОГЛАСИИ С СОБОЙ: СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ И СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ 14

СТРЕСС, ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ: ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ 18

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА XXI ВЕКА 27

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ: СЕКРЕТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ 32

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Здоровье – вот единственное истинное благо, каким природа может одарить человека.

Эмиль Золя

Здоровье – основа всей нашей жизни, залог успеха и благополучия, условие достижения жизненных целей. Оно является не только главной ценностью человека, но и достоянием общества. Психически здоровый человек адаптирован к социуму и является его активным участником.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и

М. Верещагина // Здаровы лад жыцця. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2013. – № 7. – С. 7–10.

Рассмотрена проблема сохранения и укрепления здоровья человека.

206. **Дюкан, П.** Диета против стресса / П. Дюкан, Н. Дальнева // Женское здоровье. – 2015. – № 7/8. – С. 54–55.

Знаменитый французский диетолог рассказывает о тупиковом западном стиле питания и подлинном значении еды для здоровья.

207. **Латышев, В. Л.** Как сохранить здоровье пользователю IT? : экология человека в век информационных технологий / В. Л. Латышев // Народное образование. – 2013. – № 10. – С. 141–147.

Рассмотрены проблемы, возникающие при работе с техническими средствами. Даны рекомендации по сохранению здоровья.

208. **Малярчук, Н. Н.** Здоровье как нравственная ценность и экономический ресурс / Н. Н. Малярчук // Народное образование. – 2013. – № 10. – С. 9–17.

Рассмотрена проблема здоровья в системе личностных и корпоративных ценностей.

209. **Мархоцкий, Я. Л.** Пути формирования здорового образа жизни / Я. Л. Мархоцкий // Сацыяльна-педагагічная работа. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2008. – № 7. – С. 31–34.

210. **Матвейчик, Т. В.** Формирование навыков здорового образа жизни / Т. В. Матвейчик, В. И. Иванова // Веснік адукацыі. – 2009. – № 11. – С. 59–64.

211. **Олешкевич, Е.** Будьте здоровы! Правила трех «П» / Е. Олешкевич // Счастливая семья. – 2011. – № 1. – С. 32–35.

Как сохранить здоровье? В чем причины болезней?

212. **Плюто, Е. М.** Животные – целители / Е. М. Плюто // Диалог. – 2015. – № 11. – С. 28–32.

О положительном влиянии животных на физическое и психологическое здоровье человека.

Об эмоциональном выгорании с точки зрения воспитания детей.

199. **Хузмиев, М.** Гармония оздоровительных методик : из стресса в реакцию здоровья / М. Хузмиев // Физкультура и спорт. – 2014. – № 3. – С. 18–19.

Рассмотрено, как стресс действует на организм, как его распознать и как с ним справиться.

200. **Хузмиев, М.** Гармония оздоровительных методик, или испытание на прочность : как не свалиться в стресс / М. Хузмиев // Физкультура и спорт. – 2016. – № 4. – С. 18–19.

Представлен личный опыт применения активационной терапии в условиях стресса.

201. **Хусберг, В.** Возникающие риски и модели предотвращения рисков в изменяющемся мире трудовых отношений / В. Хусберг // Охрана труда и социальная защита. – 2010. – № 5. – С. 22–30.

202. **Шебеко, В.** Если вас охватил стресс: бежать от него или управлять им? / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 12. – С. 10–16.

Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности педагога.

203. **Янковская, Н.** Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 127–139.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ: СЕКРЕТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

204. **Богданова, К.** Переключая каналы / К. Богданова // Будь здоров!. – 2016. – № 9. – С. 64–67.

Рассмотрено негативное воздействие телевизора на организм человека.

205. **Верещагина, М.** Быть здоровым – это модно? /

содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

Психическое здоровье тесно связано с социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем, а также с нарушениями прав человека. Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед проблемами с психическим здоровьем.

Атмосфера, в которой обеспечены уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав человека, является основой психического здоровья. При отсутствии безопасности и свободы, обеспечиваемых этими правами, поддерживать высокий уровень психического здоровья сложно.

Укрепление психического здоровья – задача всего общества и каждого отдельного человека. Решение этой задачи невозможно без глубокого знания сущности психики человека, понимания ценности индивидуальности, ее уникальности. Психика человека – необычайно пластичное явление.

Для душевного благополучия важно осознавать то, что это, в первую очередь, образ восприятия, мышления и отношения, который позволяет ощущать радость жизни и справляться со сложными ситуациями. Не стоит забывать о том, что это, в свою очередь, связано со здоровым образом жизни, физическим здоровьем, самосовершенствованием и саморазвитием, продуктивностью, полноценными человеческими взаимоотношениями и лучшим качеством жизни. Все выше перечисленное позволяет реализовать свой потенциал, узнать свои возможности и справиться с переменами в жизни.

Рекомендации для поддержания Вашего здоровья:

1. **Достаточный сон и отдых.** Сон помогает организму и головному мозгу отдохнуть и восстановиться. Недостатку сна часто сопутствуют изменчивость настроения, усталость, снижение способности

к обучению, а также головные боли и нарушения зрения.

2. **Выбор полезных для здоровья продуктов питания и соблюдение питьевого режима**. Дефицит питания тормозит развитие, появляются апатия и утомляемость, ослабевают внимание и способность к обучению. Питаться следует разнообразно, часто и небольшими порциями. Вода очищает организм, помогает усваивать витамины и минералы, способствует нормальной работе пищеварительной системы, препятствует возникновению многих проблем со здоровьем и оказывает позитивное воздействие на душевное здоровье.

3. **Будьте физически активны**. Физическая активность улучшает кровообращение, высвобождает дающие энергию и уменьшающие стресс химические вещества. Физической активности следует уделять не менее 60 минут в день.

4. **По возможности бывайте на солнце.** Солнечный свет повышает настроение, в день следует проводить на солнце, по меньшей мере, 10-15 минут.

5. **Контролируйте свои мысли.** Негативные мысли и беспокойство забирают у нас энергию и вызывают тревогу, страхи и депрессию.

6. **Держите уровень стресса под контролем.** Постоянный стресс оказывает негативное воздействие на тело и душу. Найдите для себя подходящие методы для снятия стресса.

7. **Принимайте себя такими, как есть.** Отсутствие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремимся получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.

В предлагаемом библиографическом пособии отражены издания из фондов Витебской областной библиотеки имени В. И. Ленина, в которых рассматривается тема здоровья человека в целом и его компонентов: психическое, душевное и физическое здоровье, а также

Е. Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87–95.

Исследован механизм и основные причины, провоцирующие профессиональные стрессы и синдром «эмоционального выгорания» в деятельности педагогов.

192. **Самусева, Н. В.** Сбережение здоровья педагога: педагогический аспект / Н. В. Самусева // Адукацыя і выхаванне. – 2017. – № 1. – С. 41–46.

Рассмотрена проблема здоровья современного учителя и связанная с ней типология профессиональных деформаций.

193. **Семиздралова, О. А.** Предупреждение стресса в профессиональной деятельности педагога / О. А. Семиздралова // Веснік адукацыі. – 2011. – № 4. – С. 59–67.

194. **Смирнова, Е.** Под прессом стресса / Е. Смирнова // Директор. – 2011. – № 10. – С. 62–63.

Даны советы руководителям как справиться со стрессом на работе.

195. **Стишенок, И.** Осторожно! Высокое напряжение! / И. Стишенок // Секретарское дело (РБ). – 2005. – № 2. – С. 16–20.

Рассмотрены типичные симптомы стресса и их влияние на индивидуальные особенности сотрудников.

196. **Сунтеева, Ж.** Программа защиты от стресса / Ж. Сунтеева // Школьный психолог : Издательский дом «Первое сентября». – 2010. – № 8 (апр.). – С. 8–10.

О психологическом сопровождении личностного развития педагогов и саморегуляции психического состояния.

197. **Сытая, Н. П.** Управление стрессом в профессиональной деятельности педагога / Н. П. Сытая // Адукацыя і выхаванне. – 2013. – № 3. – С. 53–58.

198. **Тюттерин, Д.** Профессиональное выгорание / Д. Тюттерин // Дошкольное образование : Издательский дом «Первое сентября». – 2015. – № 11. – С. 50–53.

Л. В. Ножичкина // Директор школы. – 2015. – № 5. – С. 25–31.

Рассмотрено применение арт-терапевтических технологий в коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов.

185. **Овчинникова, М. Б.** Психологические ресурсы совладания со стрессом в управленческой деятельности / М. Б. Овчинникова // Вестник МГИРО. – 2015. – № 3. – С. 21–24.

Рассмотрены психологические ресурсы, позволяющие совладать со стрессом в управленческой деятельности.

186. **Пархоменко, Т.** Стресс: найти и обезвредить! / Т. Пархоменко // Дело. – 2014. – № 10. – С. 111–113.

Рассмотрена проблема стресса и эмоционального выгорания на работе.

187. **Петрищев, А.** 7 приемов управления стрессом / А. Петрищев // Справочник руководителя учреждения культуры. – 2016. – № 7. – С. 110–112.

Представлены рекомендации, которые помогут руководителям сформировать стрессоустойчивость и сохранить эмоциональный покой.

188. **Петров, А. В.** Молодой специалист: проблемы адаптации / А. В. Петров // Законность. – 2014. – № 9. – С. 35–40.

189. **Пожидаева, А.** Конфликт исчерпан. Жертв нет / А. Пожидаева // Секретарское дело (РБ). – 2005. – № 2. – С. 68–72.

Рассмотрены методики, позволяющие снять эмоциональное напряжение.

190. **Постылякова, Ю. В.** Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю. В. Постылякова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 35–43.

Определяется уровень выраженности психологических ресурсов совладания со стрессом в двух группах социономических профессий – менеджеров и учителей.

191. **Пряжников, Н. С.** Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога / Н. С. Пряжников,

влияние стресса на здоровье человека и способы борьбы с ним.

Источник поиска информации при составлении библиографического списка – электронный каталог библиотеки: базы данных «Книги», «Статьи». Хронологический охват – с 1976 по 2018 год. Библиографическое пособие включает 6 тематических разделов: «Психическое здоровье человека как залог благополучия», «Сберечь душевное здоровье: как в безумном темпе жизни не потерять себя», «В согласии с собой: секреты счастливой и спокойной жизни», «Стресс, великий и ужасный: последствия стресса и способы борьбы с ним», «Синдром эмоционального выгорания: глобальная проблема XXI века», «В здоровом теле – здоровый дух: секреты сохранения здоровья».

Внутри разделов библиографические записи приводятся в алфавите фамилий авторов и (или) заглавий отражаемых документов. Многие записи сопровождаются краткой аннотацией, раскрывающей содержание документов.

Библиографические записи, включенные в список, составлены в соответствии с международными стандартами ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» и ГОСТ 7.80-2000 «Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления».

Данный библиографический список адресован работникам социальной сферы услуг, преподавателям, сотрудникам и студентам факультетов философии и социальных наук, факультетов социальной педагогики и психологии, а также широкому кругу лиц, интересующихся данной проблемой.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ

1. **Александровский, Ю. А.** Глазами психиатра / Ю. А. Александровский. – М. : Сов. Россия, 1985. – 253 с.

2. **Александровский, Ю. А.** Социальные катаклизмы и психическое здоровье / Ю. А. Александровский // Наука и жизнь. – 2008. – № 1. – С. 36–40.

3. **Андреев, И. Л.** Взаимосвязь психического и соматического здоровья человека / И. Л. Андреев, А. Ю. Березанцев // Человек. – 2010. – № 2. – С. 135–142.

Представлена попытка структурного рассмотрения социально-психических механизмов регуляции поведения, влияющих на здоровье человека, с учетом экологических, этнокультурных и биологических факторов.

4. **Андреев, И. Л.** Психическое здоровье человека : от Гиппократа до Интернета / И. Л. Андреев, Л. Назарова // Свободная мысль. – 2013. – № 5. – С. 131–146.

Рассмотрена проблема психического здоровья человека с точки зрения философии и психиатрии.

5. **Андреев, И. Л.** Философско-социологические проблемы психического здоровья / И. Л. Андреев, Л. Н. Назарова // СОЦИС. – 2016. – № 4. – С. 111–118.

6. **Анищенкова, Ю. Н.** Влияние информационных технологий на психическое здоровье и нравственное развитие личности / Ю. Н. Анищенкова // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – 2012. – № 6. – С. 3–13.

Дан анализ влияния информационных технологий на психическое здоровье человека, а также характеристика нового вида психологической зависимости – интернет-аддикции.

176. **Кормнова, Н. А.** Стресс подстерегает повсюду / Н. А. Кормнова // Секретарское дело. – 2018. – № 2. – С. 71–74.

Рассказывается о распознавании нервных срывов и стрессов, происходящих на рабочем месте.

177. **Котова, С.** Как поддержать здоровье педагогов / С. Котова // Народное образование. – 2009. – № 9. – С. 254–261.

178. **Лазарева, Н. В.** Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – № 1. – С. 171–176.

179. **Леонова, А. Б.** Комплексная стратегия анализа профессионального стресса : от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75–85.

180. **Леонова, А. Б.** Стресс-менеджмент: технология управление стрессом в профессиональной деятельности / А. Б. Леонова, А. Качина // Управление персоналом. – 2007. – № 9. – С. 81–84.

181. **Макаревич, Р. А.** Стресс в управленческой деятельности: последствия, выявление, преодоление / Р. А. Макаревич // Гермес. – 2013. – № 6. – С. 70–72.

182. **Мельничук, А. С.** Убеждения личности как фактор эмоционального выгорания / А. С. Мельничук // Мир психологии. – 2017. – № 1. – С. 279–289.

Рассмотрена роль убеждений личности в возникновении эмоционального выгорания.

183. **Нестерова, О. В.** Когнитивная репрезентация понятия «стресс» и особенности поведения в ситуации профессионального стресса / О. В. Нестерова // Мир психологии. – 2017. – № 3. – С. 217–227.

Рассмотрено изучение когнитивных ресурсов преодоления профессионального стресса — понимание категории стресса, субъективного значения данного понятия для отдельного индивида.

184. **Ножичкина, Л. В.** Почему и как выгорают учителя? /

169. **Жуковский, И.** Стресс можно победить / И. Жуковский // Управление персоналом. – 2005. – № 22 (нояб.). – С. 44–47.

Представлены упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приёмов саморегуляции. Даны рекомендации менеджерам, испытывающим болезнетворное воздействие различных стрессов.

170. **Журавлев, Д.** Аттестационный стресс: причины и последствия / Д. Журавлев // Народное образование. – 2005. – № 5. – С. 96–98.

О повышенных нервных нагрузках учителей и способах борьбы с ними.

171. **Захаров, Р. И.** Синдром эмоционального выгорания и как с ним бороться / Р. И. Захаров, И. А. Уваров, Г. Р. Иванова // Медицинская сестра. – 2018. – № 1. – С. 36–38.

Даны рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников, и в частности медсестер.

172. **Ильина, Л. И.** Стресс и умение им управлять / Л. И. Ильина, К. Г. Сердакова // Медицинская сестра. – 2015. – № 7. – С. 42–44.

Представлен анализ стрессовых ситуаций в деятельности сестринского персонала.

173. **Кашкаров, А. П.** Информационная перегрузка, или Четыре важных вопроса / А. П. Кашкаров // Современная библиотека. – 2014. – № 8. – С. 78–81.

Как предотвратить информационную перегрузку и профессиональное выгорание библиотекаря?

174. **Киселева, Н. В.** Стресс: диагностика и преодоление (на примере подростов) : учеб.-метод. пособие для вузов / Н. В. Киселева. – Минск : Бел. гос. пед. ун-т, 2006. – 72 с.

175. **Кормнова, Н. А.** Профессиональное выгорание / Н. А. Кормнова // Секретарское дело. – 2018. – № 5. – С. 65–69.

Рассмотрен синдром профессионального выгорания, его характеристика.

7. **Арушанян, Э. Б.** Мозг и психическое здоровье / Э. Б. Арушанян. – Ставрополь : Кн. изд-во, 1986. – 143 с.

8. **Ахметова, О. А.** Личностные особенности в опосредовании связей психического здоровья с чувствительностью к вознаграждению и наказанию / О. А. Ахметова, Е. Р. Слободская // Психологический журнал. – 2017. – № 3. – С. 32–43.

9. **Башкирева, Т. В.** Общие критерии психического, психологического, социального здоровья / Т. В. Башкирева // Мир психологии. – 2007. – № 2. – С. 140–151. – Библиография: 31 назв.

10. **Бойко, О. В.** Гендерные аспекты психического здоровья / О. В. Бойко // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 110–115.

Рассмотрены различия во взглядах на психическое здоровье и психические болезни мужчин и женщин на протяжении человечества.

11. **Бойко, О. В.** Охрана психического здоровья : учеб. пособие для вузов / О. В. Бойко. – М. : Академия, 2004. – 268 с. – (Высшее профессиональное образование).

12. **Гринь, В. В.** Мораль субъекта и его психологическое здоровье / В. В. Гринь // Псіхалогія. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2007. – № 2. – С. 51–58.

Рассмотрен устойчивый миф о непосредственной корреляции между душевным здоровьем индивида и его приверженностью к различным этническим нормам, запретам и предписаниям.

13. **Грошев, И. В.** Субъективное восприятие времени как показатель психологического возраста, влияющий на психическое здоровье мужчин и женщин / И. В. Грошев // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 173–189. – Библиография: 27 назв.

Рассмотрена проблема взаимосвязи субъективного восприятия времени, психологического возраста и психического здоровья через призму половозрастных и гендерных различий.

14. **Евсегнеев, Р. А.** Психиатрия для всех / Р. А. Евсегнеев. – Минск : Беларусь, 2008. – 478 с.

15. **Журавлев, А. Л.** Психологические факторы физического и психического здоровья человека (по материалам исследований ИП РАН) / А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2004. – № 3. – С. 107–117.

16. **Казаков, Ю. Н.** Феноменология исследования категории «акме» психического здоровья / Ю. Н. Казаков // Мир психологии. – 2007. – № 4. – С. 247–257.

Рассмотрены биологический, социальный, психологический (индивидуально-личностный) феномены категории «акме» психического здоровья.

17. **Калачевский, Б.** Этические беседы. Здоровье / Б. В. Калачевский // Праблемы выхавання. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2009. – № 5. – С. 55–59.

18. **Карпинский, К. В.** Проблема смысла жизни в современной зарубежной психологии: смысл жизни и психическое здоровье личности / К. В. Карпинский // Психологическая служба. – 2004. – № 3. – С. 110–115 ; № 4. – С. 108–116 ; № 5. – С. 104–114.

19. **Киселева, О.** Психологическое здоровье / О. Киселева // Счастливая семья. – 2008. – № 8. – С. 36–37.

20. **Линде, Н. Д.** Структуры психологической проблемы и человек как субъект ее решения / Н. Д. Линде // Журнал практического психолога. – 2008. – № 6. – С. 83–110.

Представлена авторская точка зрения на проблему психического и психологического здоровья, идеи уровней и типов психологических проблем в психотерапии и консультировании.

21. **Лифенец, О. И.** Здоровье как экзистенциальная ценность / О. И. Лифенец // Пазашкольнае выхаванне. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2010. – № 2. – С. 3–9.

Предложен обзор развития понятия «здоровье» в различные времена и у разных исследователей.

22. **Малейчук, Г. И.** Идентичность как интегративный критерий психического здоровья личности / Г. И. Малейчук // Веснік Брэсцкага

Рассмотрено, как стресс действует на организм, как его распознать и как с ним справиться.

162. **Хухлаева, О.** Не бойтесь ошибаться и думайте о себе лучше! / О. Хухлаева // Директор школы. – 2008. – № 7. – С. 65–68.

Рассмотрено, как противостоять стрессовым ситуациям без ущерба делу и здоровью.

163. **Щербатых, Ю. В.** Психология стресса : популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2008. – 304 с. – (Психология общения).

164. **Щербатых, Ю. В.** Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер , 2012. – 256 с.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА XXI ВЕКА

165. **Гибсон, М.** Способность преодолевать стресс как слагаемое профессионализма / М. Гибсон // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2006. – № 5. – С. 60–62.

166. **Горошко, И.** Сохранить оптимизм в условиях кризиса / И. Горошко // Директор. – 2016. – № 1. – С. 54–55.

Чтобы противостоять синдрому эмоционального выгорания – мыслите позитивно!

167. **Жировская, Н.** Помоги себе сам : тренинг, направленный на снятие эмоционального напряжения / Н. Жировская // Минская школа сегодня. – 2012. – № 2. – С. 24–29.

О создании благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе, снятии эмоционального напряжения.

168. **Жорж, Ж.** Детский стресс и его причины = Ces enfants malades du stress : пер. с фр. / Ж. Жорж. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – 192 с.

153. **Съедин, С. И.** Некоторые пути преодоления негативного влияния стрессовых ситуаций на состояние психического здоровья / С. И. Съедин // Мир психологии. – 2002. – № 4. – С. 235–245.

154. **Тарасов, Е. А.** Стресс : пособие по психологической самозащите / Е. А. Тарасов. – М. : Лабиринт Пресс, 2004. – 224 с. – (Линия здоровья).

155. **Тимофеева, И. Е.** Как преодолеть стресс / И. Е. Тимофеева, О. Мубаракшина // Женское здоровье. – 2015. – № 4. – С. 16–17.

Рассмотрены способы борьбы с хроническим стрессом.

156. **Фатеева, Н.** Человек в депрессии: как и чем могут помочь близкие? / Н. Фатеева // Здоровье и успех. – 2017. – № 10. – С. 17.

157. **Федорова, Е.** Этот многоликий стресс / Е. Федорова // Счастливая семья. – 2009. – № 8. – С. 43–48.

Рассмотрено, как избежать нарушений психического равновесия и как себя вести в стрессовых ситуациях.

158. **Феоктистова, Н. Ю.** Иммунитет и стресс / Н. Ю. Феоктистова // Биология : Издательский дом «Первое сентября». – 2012. – № 10. – С. 3–7.

О влиянии стрессовых ситуаций на иммунную систему человека.

159. **Хамаганова, С.** Чтобы повысить качество жизни, каждый должен научиться управлять стрессом / С. Хамаганова // Здоровье. – 2012. – № 9. – С. 20.

Специалист по нейрофизиологии советует, как управлять стрессом.

160. **Хамитова, И.** Все болезни от нервов / И. Хамитова // Здоровье. – 2015. – № 1/2. – С. 44–46.

Рассмотрено, почему стресс может быть опасен для здоровья и как защититься от его вредного воздействия.

161. **Хузмиев, М.** Гармония оздоровительных методик : из стресса в реакцию здоровья / М. Хузмиев // Физкультура и спорт. – 2014. – № 3. – С. 18–19.

універсітэта. Серыя 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2010. – № 2. – С. 114–122.

Психическое здоровье рассматривается с позиции переживаний самого человека.

23. **Малейчук, Г. И.** Методики диагностики степени самоидентичности как критерия психологического здоровья / Г. И. Малейчук // Психологический журнал. – 2009. – № 4. – С. 35–41.

Описаны различные подходы к определению понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Приведено описание авторских методик диагностики психологического здоровья.

24. **Малейчук, Г. И.** Особенности феноменологического подхода к оценке психического здоровья / Г. И. Малейчук // Веснік Брэсцкага універсітэта. Серыя, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2011. – № 1. – С. 150–157.

Представлено теоретическое исследование текстов зарубежных и отечественных психологов, рассматривающих в своих работах проблемы психического здоровья. Выделены критерии психического здоровья с позиции феноменологического подхода, описаны качества, характеризующие психически здорового человека.

25. **Малейчук, Г. И.** Психологическое здоровье личности: попытка определения понятия / Г. И. Малейчук // Псіхалогія. – 2004. – № 3. – С. 16–21.

26. **Пилипенко, Л. К.** Врачеватели человеческих душ / Л. К. Пилипенко // Белая Вежа. – 2017. – № 1. – С. 132–137.

О психическом здоровье современного общества и актуальности профессии врача-психотерапевта.

27. **Полуэктова, Н. М.** Человек как субъект здоровья / Н. М. Полуэктова, А. Н. Смирнова // Человек. – 2016. – № 1. – С. 5–16.

Анализируется современное понимание здоровья с позиций биопсихосоциальной парадигмы, в рамках которой большая ответственность за здоровье возлагается на его носителя.

28. **Психология здоровья** : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Учебник для вузов).

29. **Северин, А. В.** Психическое здоровье как междисциплинарная проблема / А. В. Северин // Психологический журнал (РБ). – 2006. – № 4. – С. 86–92.

Проведен анализ соотношений понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье» в рамках основных подходов к пониманию психического здоровья в психологии.

30. **Старцев, А. И.** Мобильнозависимые? / А. И. Старцев // Здоровье и успех. – 2008. – № 6. – С. 26–27.

О том, как «мобильник» влияет на психическое здоровье детей и взрослого человека.

31. **Шенгелия, В.** Отойти от нормы / В. Шенгелия // Вокруг света. – 2012. – № 6. – С. 130–137.

Рассмотрено отражение понятий «психическое здоровье» и «психические расстройства» в американской и российской психиатрии.

СБЕРЕЧЬ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК В БЕЗУМНОМ ТЕМПЕ ЖИЗНИ НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ

32. **Авдеев, Д. А.** Душевное здоровье ребенка : советы православного врача / Д. А. Авдеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 174 с. – (Вечные истины).

33. **Авдеев, Д. А.** Как сохранить душевный мир / Д. А. Авдеев. – М. : Лепта Книга, 2017. – 160 с. – (Исцеление).

34. **Амвросий (Новосельцев; инок).** Депрессия или уныние? / Амвросий (Новосельцев), И. Сойкин // Москва. – 2009. – № 7. – С. 231–240.

Что такое депрессия? Виды депрессий. Уныние как отсутствие веры в Бога.

144. **Рождественская, Л.** Время рассказывать истории / Л. Рождественская, А. Крайнова // Здоровье. – 2015. – № 12. – С. 70–71.

О сериалах как средстве против стрессов и депрессии.

145. **Ротенберг, В. С.** Сон и стресс / В. С. Ротенберг, Л. А. Китаев-Смык // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 64–73.

Рассмотрены изменения структуры ночного сна при стрессе.

146. **Сайко, Э. В.** Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и функционирования человека / Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 3–12.

Рассмотрена проблема эмоциональных состояний человека: переживаний, стресса, кризиса, состояний тревожности.

147. **Саламатов, В. Е.** Лекарство от стресса : нервно-психическое здоровье человека / В. Е. Саламатов. – СПб. : Амфора, 2013. – 64 с.

148. **Сапольски, Р.** Психология стресса / Р. Сапольски. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2018. – 480 с.

149. **Семенова, Е.** Проблемные ситуации: совладать или защищаться? / Е. Семенова // Гермес. – 2010. – № 7. – С. 67–71.

Рассмотрен метод копинга – конструктивное и эффективное преодоление стрессовых ситуаций.

150. **Семячкина-Глушковская, О.** Лечение стрессорных болезней – миф или реальность? / О. Семячкина-Глушковская // Наука и жизнь. – 2011. – № 11. – С. 48–51.

Рассмотрены разрушительные последствия стресса и развитие стрессовых болезней.

151. **Соболева, В.** Плохих дней не бывает, или Как избавиться от стресса / В. Соболева // Секретарское дело. – 2010. – № 1. – С. 57–59.

152. **Стасевич, К.** Говорят, все болезни от нервов ... / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2016. – № 12. – С. 52–56.

Рассмотрена реакция иммунной системы человека на стресс.

133. **Музыка** для релаксации и медитации. Снятие стресса [Звукозапись] : муз. сб. – М. : Ардис, 2010. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Музыка на все времена).

134. **Мулярова, Е.** В плену стресса / Е. Мулярова // Геофокус. – 2006. – № 3. – С. 17–28.

Рассмотрено, что такое стресс и отчего он бывает, как его преодолеть.

135. **Олешкевич, Е.** Учитесь радоваться жизни / Е. Олешкевич // Здаровы лад жыцця. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2013. – № 11. – С. 5–7.

Рассмотрены причины стресса и как с ним справиться.

136. **Передерин, В.** Как победить стресс / В. Передерин // Экология и жизнь. – 2012. – № 5. – С. 92–93.

Представлены советы врача по борьбе со стрессом.

137. **Перова, И.** Стресс – такой, как он есть / И. Перова // Здаровы лад жыцця. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2008. – № 10. – С. 53–58.

138. **Песонина, С.** Цветы от стресса / С. Песонина, М. Кубас // Женское здоровье. – 2013. – № 9. – С. 100–101.

О борьбе со стрессом с помощью эссенций цветов.

139. **Петрушин, В. И.** Неврозы большого города / В. И. Петрушин. – М. : Акад. проект, 2004. – 368 с. – (Популярная психология).

140. **Печкарева, А. В.** Как успешно бороться со стрессом / А. В. Печкарева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2014. – 187 с. – (Будь здоров!).

141. **Полуэктов, М. Г.** Сон и стресс / М. Г. Полуэктов, Н. Смирнова // Женское здоровье. – 2014. – № 1. – С. 12–14.

Рассмотрены проблемы со сном и как с ними справиться.

142. **Поссемайер, И.** Стресс: тихий убийца / И. Поссемайер, М. Олитский // Гео. – 2003. – № 5. – С. 167–179.

143. **Прищепа, И. М.** Как преодолеть стресс : учеб.-метод. материалы / И. М. Прищепа, И. И. Ефременко. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2006. – 66 с. – (Здоровый образ жизни).

35. **Арутюнов, Г. Р.** Песня – гимн жизни / Г. Арутюнов // Природа и человек. XXI век. – 2015. – № 7. – С. 48–50.

О художественной ценности песни и ее значимости для человека и его душевного состояния.

36. **Басова, А. Я.** Как «отлавливать» мысли? / А. Басова, М. Кубас // Женское здоровье. – 2016. – № 6. – С. 78–79.

Рассмотрены возможности современной психиатрии, и чем она может помочь.

37. **Карнеги, Д.** Как наслаждаться жизнью и получать удовольствие от работы / Д. Карнеги. – Минск : Попурри, 2009. – 240 с.

38. **Климов, А.** Энергия духа и энергия материи / А. Климов // Наука и религия. – 2014. – № 1. – С. 52–55.

Философские рассуждения о том, как правильно наладить работу человеческой души, мозга человека.

39. **Обретаем душевное равновесие** : как переносить стрессы и депрессии: православный взгляд / авт.-сост. О. Бычковская. – СПб. : Сатисъ, 2013. – 76 с.

40. **Одинцова, М. А.** Психология жизнестойкости : учеб. пособие / М. А. Одинцова. – М. : Флинта : Наука, 2015. – 296 с.

41. **Ошо.** Исцеление души : 100 медиативных техник, целительных упражнений и релаксаций / Ошо ; пер. И. А. Потаповой. – СПб. : Весь, 2015. – 224 с. – (Ошо-классика).

42. **Ошо.** О женщинах = The Book of Women : соприкосновение с женской духовной силой / Ошо ; [пер. с англ. О. Вишмидт]. – М. : София, 2014. – 256 с.

43. **Сергиенко, Е. А.** Индивидуальные варианты субъективного возраста и их взаимосвязи с факторами временной перспективы и качеством здоровья / Е. А. Сергиенко, Ю. Д. Киреева // Психологический журнал. – 2015. – № 4. – С. 23–35.

44. **Сиделева, Л.** Жизнь за ширмой: как мы отрицаем себя / Л. Сиделева // Наука и религия. – 2016. – № 4. – С. 44–47.

Рассмотрены психологические инструменты преодоления собственных комплексов, страха перед чужим мнением и ложного стыда за самого себя.

45. **Тарасова, С. Ю.** Синдром усталости души? / С. Ю. Тарасова // Знание – сила. – 2013. – № 12. – С. 81–86.

Рассмотрены причины роста эмоциональных нарушений личности в последнее десятилетие.

46. **Флоренская, Т. А.** Мир дома твоего : человек в решении жизненных проблем / Т. А. Флоренская. – М. : Русский Хронографъ, 2009. – 480 с.

47. **Юнг, К. Г.** Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. – СПб. : Питер, 2018. – 336 с. – (Мастера психологии).

В СОГЛАСИИ С СОБОЙ: СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ И СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ

48. **Андреева, И.** Пригласите к себе в гости радость ... / И. Андреева // Кадровая служба. – 2008. – № 5. – С. 129–136.

Об эмоциональных состояниях человека.

49. **Белякова, Е.** Секреты нашей бодрости : как срывать землянику на краю бездны / Е. Белякова // Знание – сила. – 2009. – № 8. – С. 70–73.

Рассмотрены способы поддержания жизненного тонуса и бодрости.

50. **Большаков, А. В.** Секреты долгожителей : искусство быть здоровым и жить здорово / А. В. Большаков. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 154 с. – (Жизнь удалась).

51. **Вайсентрегер, А.** Можно ли обуздать свои эмоции? / А. Вайсентрегер // Здоровье. – 2017. – № 10. – С. 32–35.

2003. – № 4. – С. 32–37.

122. **Карнеги, Д.** Как преодолеть тревогу и стресс : [пер. с англ.] / Д. Карнеги. – [4-е изд.]. – Минск : Попурри, 2014. – 203 с.

123. **Ключников, С.** Как уберечься от стресса? / С. Ключников // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 230–235.

Рассмотрены методы освобождения от стресса.

124. **Колосков, А.** Каждый – кузнец своего стресса / А. Колосков // Физическая культура и спорт. – 2004. – № 3. – С. 12–13.

125. **Корчагина, Ю.** Копинг-стратегии преодоления стресса / Ю. Корчагина // Здоровье детей : Издательский дом «Первое сентября». – 2013. – № 1. – С. 57–59.

126. **Коулмен, В.** Целительные силы разума : пер. с англ. / В. Коулмен. – СПб. : Питер, 1997. – 224 с. – (Исцели себя сам).

127. **Куваева, И. О.** Представления о стрессе у представителей разных культур / И. О. Куваева, Н. М. Ачан, К. Б. Лозовская // Вопросы психологии. – 2017. – № 1. – С. 68–81.

128. **Курпан, Ю.** Спасение утопающего : борьба со стрессами / Ю. Курпан // Классное руководство и воспитание школьников : Издательский дом «Первое сентября». – 2012. – № 3. – С. 7–9.

Рассказано, что такое стресс и как избежать стрессовых ситуаций.

129. **Курпатов, А. В.** Стресс и депрессия / А. В. Курпатов. – М. : Олма Медиа Групп, 2008. – 224 с. – (Советы доктора).

130. **Лыгач, Т.** Стресс в большом городе / Т. Лыгач // Родная прырода. – 2009. – № 2. – С. 30–31.

Рассмотрено негативное влияние жизни человека в больших городах.

131. **Мальцева, А.** Простой способ борьбы со стрессом / А. Мальцева // Здоровье и успех. – 2007. – № 10. – С. 23.

132. **Моторенко, О. В.** Как снимать стрессы / О. В. Моторенко // Здаровы лад жыцця. – 2002. – № 9. – С. 19–21.

последствий для здоровья и психики.

114. **Жуков, Д. А.** Похвала стрессу / Д. А. Жуков // Химия и жизнь. – XXI век. – 2015. – № 11. – С. 34–40.

Рассмотрены физиологические реакции организма, приводящие к стрессу.

115. **Заикина, Е. А.** Стоит ли бояться стресса? / Е. А. Заикина // Классный руководитель. – 2012. – № 8. – С. 85–93.

Рассмотрено воздействие стресса на человека. Приведены практические советы, помогающие контролировать поведение в стрессовой ситуации.

116. **Зайцева, В.** Стресс: чем он нам грозит? : мы часто слышим и произносим слово «стресс». А что это такое? Отчего он возникает, каким бывает? / В. Зайцева // Здоровье детей : Издательский дом «Первое сентября». – 2008. – № 4 (февр.). – С. 14–18.

117. **Зайцева, Т.** Гаджеты спешат на помощь, или Как преодолеть офисный стресс / Т. Зайцева // Секретарское дело. – 2015. – № 12. – С. 60–61.

Рассмотрены инновации, способные помочь бороться со стрессом.

118. **Золотова, Т. Н.** Психология стресса : учеб. пособие для вузов / Т. Н. Золотова. – М. : Книголюб, 2008. – 192 с. – (ВУЗ).

119. **Иволгина, И. С.** Внезапный стресс / И. С. Волгина, М. Петров // Женское здоровье. – 2015. – № 11. – С. 92.

Представлены советы психолога как быстро снять стресс и состояние тревоги.

120. **Игумнов, С. А.** Антистрессовый стиль жизни / С. А. Игумнов, И. Ф. Алехно // Проблемы управления (РБ). – 2005. – № 1. – С. 76–84.

Изложены современные научные представления о психологических механизмах стрессоустойчивости.

121. **Игумнов, С. А.** Управление стрессом: современные психологические технологии / С. А. Игумнов // Проблемы управления. –

Рассмотрено, как эмоции влияют на здоровье и как научиться ими управлять.

52. **Василюк, Ф. Е.** Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

53. **Виилма, Л.** Без зла в себе / Л. Виилма ; пер. с эст. И. Рююдья. – Екатеринбург : У-Фактория, 2004. – 240 с. – (Прощаю себе).

54. **Виилма, Л.** Боль в твоем сердце : учебник языка стрессов : пер. с эст. / Л. Виилма. – Рига : АПЛИС, 2004. – 351 с. – (Свет любви и прощения).

55. **Виилма, Л.** В согласии с собой / Л. Виилма ; пер. с эст. И. Рююдья. – Екатеринбург : У- Фактория, 2004. – 288 с. – (Прощаю себе).

56. **Виилма, Л.** Исцели свою жизнь / Л. Виилма. – Рига : Аплис, 2007. – 527 с. – (Полное собрание текстов).

57. **Виилма, Л.** Любовь и прощение – лучшие лекарства от всех болезней в любом возрасте / Л. Виилма. – М. : АСТ, 2014. – 255 с. – (Антивозраст).

58. **Виилма, Л.** Прощение подлинное и мнимое : книга гордости и стыда / Л. Виилма ; пер. с эст. И. Рююдья. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 317 с. – (Прости себя).

59. **Виилма, Л.** Светлый источник любви / Л. Виилма ; пер. с эст. И. Рююдья. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 302 с. – (Прости себя).

60. **Войцеховский, Д. С.** Стальные нервы / Д. Войцеховский, Е. Яблокова // Женское здоровье. – 2018. – № 1/2. – С. 80–81.

О том, как оставаться спокойным в любой ситуации.

61. **Державин, А.** Как жить, чтобы жить хотелось : антикризисные стратегии / А. Державин. – М. : АСТ, 2015. – 352 с.

62. **Зорин, П. Г.** Эмоции и здоровье / П. Г. Зорин // Природа и человек. XXI век. – 2015. – № 5. – С. 43–45.

О влиянии эмоций на здоровье человека.

63. **Ильин, Е. П.** Психология надежды: оптимизм и пессимизм /

Е. Ильин. – М. : Питер, 2015. – 288 с.

64. **Каган, В. Е.** Поэтика психотерапии / В. Е. Каган // Знание – сила. – 2017. – № 12. – С. 17–26.

Рассмотрено терапевтическое воздействие слова на психическое состояние человека.

65. **Карнеги, Д.** Как использовать перемены себе во благо : тренинг / Д. Карнеги. – Минск : Попурри, 2012. – 208 с.

66. **Каструбин, Э. М.** Ключ к тайнам мозга : гипноз, подсознание, сон, стресс, чакры человека / Э. М. Каструбин. – М. : Стандарт, 1994. – 144 с.

67. **Мешкова, В.** Главное верить, что все будет еще лучше / В. Мешкова // Физкультура и спорт. – 2016. – № 6. – С. 24–25.

Представлены приемы и упражнения для снятия стресса, усталости и поднятия настроения.

68. **Мэйзел, Э.** Магические формулы Дзэн : [пер. с англ.] / Э. Мэйзел. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.

69. **Набойкина, Е.** Как восстановить эмоциональное равновесие / Е. Набойкина // Минская школа сегодня. – 2006. – № 2. – С. 23–28.

Рассмотрены способы эмоциональной разрядки и переключения эмоций.

70. **Некрасов, А. А.** Время любви / А. А. Некрасов. – М. : АСТ, 2010. – 256 с. – (Учимся любить).

71. **Некрасов, А. А.** Живая любовь : практики достижения мечты и цели / А. А. Некрасов. – М. : АСТ, 2017. – 352 с.

72. **Некрасов, А. А.** Любовь. Жизнь. Учимся любить. Знакомьтесь: неизвестная любовь. Время любви / А. А. Некрасов. – М. : Астрель, 2014. – 512 с. – (Пятикнижие).

73. **Некрасов, А. А.** 1000 и один способ быть самим собой / А. А. Некрасов. – М. : Астрель, 2012. – 256 с.

74. **Олешкевич, Е.** Что такое экология души? / Е. Олешкевич // Здаровы лад жыцця. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2013. – № 6. – С. 6–9.

психическими процессами в организме.

105. **Валаханович, С. А.** Умственная аэробика как форма преодоления стресса / С. А. Валаханович // Кадровик. Управление персоналом. – 2017. – № 4. – С. 55–58.

106. **Ванакова, Г. В.** Как совладать со стрессом / Г. В. Ванакова // Народное образование. – 2012. – № 6. – С. 251–257.

107. **Васильев, В. Н.** Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М. : Знание, 1991. – 159 с.

108. **Виилма, Л.** Понимание языка стрессов : лекции и беседы / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2006. – 160 с. – (Прощаю себе).

109. **Волков, А.** Стресс, великий и ужасный / А. Волков // Знание – сила. – 2013. – № 11. – С. 4–11.

В последние годы у ученых накапливается все больше фактов, доказывающих, что жизнь в условиях постоянного стресса ведет к перестройке всего организма.

110. **Высоцкая, С.** Как развить стрессоустойчивость : советы руководителю / С. Высоцкая // Директор школы, гимназии, лицея. – 2018. – № 3. – С. 53–55.

Даны рекомендации, как научиться противодействовать стрессовым ситуациям.

111. **Горобец, Т. Н.** Стресс: сущность, функция, значение / Т. Н. Горобец, О. И. Жданов // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 45–54.

Стресс рассматривается как неспецифическая, универсальная, приспособительная адаптационная реакция целостного организма на сильное воздействие внутренней или внешней среды.

112. **Даников, Н. И.** Бессонница. Депрессия. Неврозы. Страхи. Стрессы : на вашей стороне сама природа / Н. И. Даников. – М. : Этерна, 2006. – 800 с. – (Фитотерапевт рекомендует).

113. **Дирксен, Г.** Заряжайте свои жизненные батарейки / Г. Дирксен // Физкультура и спорт. – 2011. – № 1. – С. 10–11.

Рассмотрено, как справляться со стрессами без нежелательных

Рассмотрено, к чему приводит стресс, можно ли его избежать и как с ним бороться.

98. **Анофелес, С.** Женщина и кризис / С. Анофелес // Химия и жизнь – XXI век. – 2013. – № 3. – С. 33.

Рассмотрено влияние стрессовых ситуаций на поведение и активность женщин и мужчин в современном мире.

99. **Артемьева, Т.** Школа самообладания / Т. Артемьева // Будь здоров!. – 2012. – № 9. – С. 72–76.

Представлены упражнения при стрессах с помощью аутогенной тренировки.

100. **Белячкова, Е. И.** Как справиться со стрессом / Е. И. Белячкова, Е. П. Дунец // Здаровы лад жыцця. – 2004. – № 10. – С. 23–24.

101. **Березина, Т. Н.** Стресс и резервные способности человека : (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) / Т. Н. Березина, С. А. Рыбцов, Е. И. Хитрякова // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 148–160.

Исследуется феномен «мысленной» передачи сигнала об опасности, вызванной действием стрессового фактора, от одного человека к другому при условии, что оба индивида находятся на близком расстоянии (10–20 м).

102. **Бёмиг, У.** Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах = Schiafstorungen Stress und Nervositat Naturnahe Behandiung / У. Бёмиг ; пер. с нем. И. Н. Громыко, В. А. Кабановой ; под науч. ред. В. И. Кондрашенко. – Минск : Полымя, 1985. – 77 с.

103. **Бойко, Ю. П.** Практическая психотерапия выживания в большом городе / Ю. П. Бойко, В. И. Петрушин // Классный руководитель. – 2004. – № 4. – С. 86–94.

104. **Вайсентрегер, А.** Как победить болезни «от нервов»? / А. Вайсентрегер, В. Ротенберг // Здоровье. – 2017. – № 9. – С. 30–34.

Рассмотрены психосоматические расстройства, обусловленные

О новом направлении в психологии – психоэкологии.

75. **Олешкевич, Е.** Эмоциональное здоровье и успешность / Е. Олешкевич // Здаровы лад жыцця. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2012. – № 1. – С. 6–8.

Рассмотрено, что такое эмоции, какова их природа, а также влияние на физическое и психическое здоровье человека.

76. **Петров, В. П.** Сила духа, разума и воли / В. П. Петров, С. В. Петров // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. – № 1. – С. 45–51.

Рассмотрено влияние информационной сферы на здоровье населения.

77. **Рахманова, С.** Тоске все возрасты покорны / С. Рахманова // Смена. – 2013. – № 2. – С. 120–127.

О противоестественном для человека состоянии – депрессии, ее признаках, упражнениях для победы над депрессией.

78. **Рокед, С.** Человек уставший : как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / С. Рокед ; пер. И. Матвеева. – М. : Альпина Паблишер, 2015. – 280 с.

79. **Росс, А.** Как победить одиночество / А. Росс. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 314 с. – (Психологический практикум).

80. **Савостьянов, А.** Учимся бороться с неотреагированными эмоциями / А. Савостьянов // Учитель. – 2004. – № 5. – С. 80–83.

81. **Сандомирский, М.** Интернет делает нас добрее и креативнее / М. Сандомирский // Здоровье. – 2012. – № 2. – С. 24.

Известный психотерапевт уверен, что социальные сети полезны для душевного здоровья.

82. **Семеник, Д. Г.** Наполни жизнь любовью : как обрести радость и настоящую любовь? / Д. Г. Семеник. – Минск : Изд-во Белорус. Экзархата Рус. Православной Церкви, 2012. – 335 с.

83. **Стикголд, Р.** Утро вечера мудренее / Р. Стикголд ; пер. М. С. Багоцкая // В мире науки. – 2015. – № 12. – С. 30–36.

Рассмотрены положительное влияние сна и последствия

недостатка сна на организм человека.

84. **Тверская, С. С.** От одного слова – да на век ссора : русские пословицы о безопасности речи / С. С. Тверская // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2013. – № 9. – С. 43–45.

На материале русских пословиц рассмотрено влияние социально безопасной речи на состояние здоровья человека и его безопасность.

85. **Трафимчик, Ж. И.** Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж. И. Трафимчик // Веснік БДУ. Серыя 3, Гісторыя. Філасофія. Псіхалогія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Права. – 2010. – № 2. – С. 42–45.

Представлена информация об игровой компьютерной зависимости, анализируются результаты исследования нового компонента Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью – Я-виртуальное.

86. **Усова, Е. Б.** Коммуникация сознания и бессознательного посредством символов в арт-терапии / Е. Б. Усова // Психологический журнал (РБ). – 2007. – № 3. – С. 75–79.

Рассмотрен метод арт-терапии как один из эффективных форм психокоррекции и психопрофилактики, который использует внутренние ресурсы самоисцеления человеческой психики.

87. **Экман, П.** Психология эмоций = Emotion Relevealed / П. Экман. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2014. – 240 с. – (Мастера психологии).

СТРЕСС, ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ: ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ

88. **Абабков, В.** Терапия души / В. Абабков // Звезда. – 2004. – № 2. – С. 193–198.

Представлена система психотерапевтической и психологической помощи людям в стрессовых ситуациях, при неврозах и расстройствах.

89. **Аверин, Е.** Все болезни от нервов / Е. Аверин, С. Чечилова // Будь здоров!. – 2017. – № 3. – С. 17–22.

Рассмотрено, как поддержать организм, страдающий из-за нервного напряжения.

90. **Аверин, Е. Е.** Продукты счастья / Е. Е. Аверин, Н. Епифанова // Женское здоровье. – 2017. – № 4. – С. 57.

Рассмотрено, как питаться в стрессовых ситуациях.

91. **Азова, Л. Л.** В море тревожности найти островок безопасности / Л. Л. Азова // Народное образование. – 2014. – № 8. – С. 203–207.

92. **Актуальные** проблемы стресса / отв. ред. Ф. И. Фурдуй. – Кишинев : Штиинца, 1976. – 275 с.

93. **Акчурина, Е. В.** Стресс – результат конфликта / Е. В. Акчурина // Директор школы. – 2014. – № 9. – С. 49–53.

Рассмотрены психологические основы стресса и стрессоустойчивости.

94. **Акчурина, Е. В.** Стрессоустойчивость? Элементарно! / Е. В. Акчурина // Директор школы. – 2014. – № 10. – С. 31–35.

Рассмотрены способы выхода из стрессовых ситуаций с минимальными потерями.

95. **Алексеев, А. В.** Пять правил на всю жизнь / А. В. Алексеев // Физкультура и спорт. – 2015. – № 1. – С. 1, 8.

Представлены советы известного психотерапевта о путях выхода из стрессовых ситуаций.

96. **Алексеев, А. В.** Стресс, депрессия, усталость : (способы борьбы с ними) / А. В. Алексеев // Открытая школа. – 2011. – № 2. – С. 22–23.

Даны советы по способам борьбы организма со стрессовыми ситуациями, депрессией и хронической усталостью.

97. **Алексеева, С. С.** Жизнь без срывов / С. С. Алексеева, И. Дегтярев // Женское здоровье. – 2016. – № 4. – С. 30.