

Стресс под контролем: искусство жить в гармонии

Список литературы к выставке

1. Андреев, А. А. Хроническая усталость и как ее победить : секреты здорового сна / А. А. Андреев. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. — 172, [1] с.
Инв. номер: 2335000-KX
Инв. номер: 2356002-KX
2. Амен, Д. Д. Измени свой мозг - изменится и тело! / Д. Д. Амен. — Москва : Эксмо, 2011. — 492 с.— (Психология и мозг по Амену).
Инв. номер: 2326811-KX
3. Арнетт, Н. На стрессе : как превратить стресс в ресурс / Н. Арнетт. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2024 [т. е. 2023]. — 318, [1] с.— (#экопокет). — (The best).
Инв. номер: С 2454760-KX
4. Бенедикт, К. Сон в XXI веке : сколько нужно спать, как это делать и почему сон так важен для нашего здоровья : [новейшие исследования] / К. Бенедикт. — Москва : РИПОЛ классик, 2020. — 206, [1] с.— (Art of Life).
Инв. номер: 2433132-KX
5. Бутейко, К. П. Дыхательные практики Бутейко. Действенные упражнения для лечения пневмонии и других заболеваний легких / К. П. Бутейко. — Москва : АСТ : Времена, 2021. — 222, [1] с.— (Авторские методики: психология и здоровье).
Инв. номер: 2431646-KX
6. Виткин, Д. Женщина и стресс / Д. Виткин. — Санкт-Петербург : Питер, 1996. — 306с.— (Сам себе психолог).
Шифр: 52.525; Авторский знак: В541; Инв. номер: С 2190101-ЕФ
7. Виткин, Д. Мужчина и стресс / Д. Виткин. — Санкт-Петербург : Питер, 1996. — 212 с. — (Сам себе психолог).
Инв. номер: С 2190100-KX
8. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова. — Москва [и др.] : Питер, 2008. — 336 с.— (Практическая психология).
Инв. номер: 2287754-KX
9. Гринберг, Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер принт, 2002. — 495 с.— (Мастера психологии).
Шифр: 52.5; Авторский знак: Г85; Инв. номер: Б 2237138-ЕФ
Шифр: 52.5; Авторский знак: Г85; Инв. номер: Б 2265931-ЕФ
10. Губачев, Ю. М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Ю. М. Губачев. — Ленинград : Медицина, Ленинградское отделение, 1976. — 223 с.
Шифр: 28.9; Авторский знак: Э578; Инв. номер: 1680696-ЕФ
Инв. номер: 1682643-KX

11. Дехтяр, Б. С. Антистрессовая аптека / Б. С. Дехтяр. — Москва : Терра-Спорт, 2000. — 127 с. — (Vita longa = Долгая жизнь).
Шифр: 52.525+88.53; Авторский знак: Д395; Инв. номер: С 2238911-ЕФ
12. Дехтяр, Б. С. Как защитить себя от стресса / Б. С. Дехтяр. — Москва : ГРАНД : ФАИР-Пресс, 2004. — 173,[2] с.— (Популярная психология).
Инв. номер: С 2284506-КХ
13. Ермолаев, О. Ю. Правильное дыхание : практическое пособие / О. Ю. Ермолаев. — Москва : Флинта : Наука, 2001. — 189,[2] с.— (Здоровый образ жизни).
Инв. номер: 2240526-КХ
14. Жариков, Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков. — Москва : [б. и.], 1990. — 31 с.— (Психология успеха. Вып. 1).
Шифр: 88; Авторский знак: Ж345; Инв. номер: С 2233603-ЕФ
15. Жиордано, Р. Управление стрессом : секреты доктора соолДзена / Р. Жиордано. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. — 142 с.— (Психологический практикум).
Инв. номер: 2328885-КХ
16. Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. — 223 с.— (Панацея).
Шифр: 53.541; Авторский знак: К149; Инв. номер: С 2218057-ЕФ
17. Камаровская, Е. В. Помогите, у ребенка стресс! / Е. В. Камаровская. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. — 174 с. — (Вы и ваш ребенок).
Инв. номер: 2356082-КХ
18. Каменюкин, А. Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин. — Москва [и др.] : Питер, 2012. — 208 с.
Инв. номер: 2347460-КХ
19. Кернер, Ф. Стресс и ваше сердце / Ф. Кернер. — Москва : Центрполиграф, 2002. — 172,[1] с.
Инв. номер: 2242543-КХ
20. Кириллова, Ю. М. Сон без бессонницы : как высыпаться и быть бодрым каждый день / Ю. М. Кириллова. — Москва : Эксмо, 2015. — 285, [1] с.
Инв. номер: 2377075-КХ
21. Китаев-Смык, Л. А. Стресс. Эмоции и соматика / Л. А. Китаев-Смык. — Москва : Академический проект, 2021 [т. е. 2020]. — 461 с.— (Психологические технологии).
Шифр: 88; Авторский знак: К45; Инв. номер: 2443788-ЕФ
22. Кокс, Т. Стресс / Т. Кокс. — Москва : Медицина, 1981. — 212,[2] с.
Шифр: 52.5; Авторский знак: К597; Инв. номер: С 1848440-ЕФ
Шифр: 52.5; Авторский знак: К597; Инв. номер: С 1858799-ЕФ

23. Купер, К. Л. Организационный стресс : теории, исследования и практическое применение / К. Л. Купер. — Харьков : Гуманитарный Центр, 2007. — 334 с.
Инв. номер: 2288562-KX
Инв. номер: 2289812-KX
24. Ланг, У. Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу: сопротивляемость, гибкость, выносливость и психическое благополучие / У. Ланг. — Харьков : Гуманитарный Центр, 2021. — 229 с.— (Библиотека для человека. Ин-т приклад. психологии).
Инв. номер: 2425396-KX
25. Левис, Ш. Ребенок и стресс / Ш. Левис. — Санкт-Петербургб. — Москва. — Харьков. — Минск : Питер, 1997. — 207 с.— (Сам себе психолог).
Шифр: 57.336.1; Авторский знак: Л367; Инв. номер: С 2198640-ЕФ
26. Леонова, А. Б. Профилактика стрессов / А. Б. Леонова. — Москва : МГУ, 1993. — 123 с.
Инв. номер: 2180735-KX
Шифр: 52.525; Авторский знак: Л476; Инв. номер: 2179861-ЕФ
27. Леонова, Н. С. Ароматерапия для начинающих / Н. С. Леонова. — Москва : Фаир, 2010. — 217, [1] с.— (Для начинающих).
Инв. номер: С 2321257-KX
28. Лихи, Р. Свобода от тревоги : справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. — 398, [1] с.— (Сам себе психолог).
Инв. номер: 2394213-KX
29. Лихи, Р. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни / Р. Лихи. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. — 414, [1] с.— (Сам себе психолог).
Инв. номер: 2424675-KX
30. Маккей, М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккей. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2011. — 287 с.
Инв. номер: 2327965-KX
31. Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. — Москва : Наука, 1981. — 278 с.
Шифр: 52.5; Авторский знак: М429; Инв. номер: 1823689-ЕФ
Инв. номер: 1824691-KX
32. Механизмы развития стресса : [сборник статей /Академия наук Молдавской ССР; Институт зоологии и физиологии] ; ред. кол.: Ф. И. Фурудуй (отв. ред.) и др.— Кишинев : Штиинца, 1987. — 223 с.— (Стресс: адаптация и функциональные нарушения).
Инв. номер: 2044062-KX

33. Митева, И. Ю. Курс управления стрессом / И. Ю. Митева. — Москва. — Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. — 285,[1] с.— (Легкая работа с трудным клиентом). — (Искусство. Творчество. Богатство).
Инв. номер: С 2274183-КХ
Инв. номер: С 2294996-КХ
34. Мортон, К. Исцеление от травмы : как справиться с посттравматическим стрессом и вернуться к полноценной жизни / К. Мортон. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 318, [1] с.— (Психология МИФ. Ответы внутри тебя).
Инв. номер: 2438541-КХ
35. Мякотных В. С., Стресс и возраст : монография / В. С. Мякотных. — Екатеринбург : Издательство УГМУ, 2016. — 319 с.
Инв. номер: 2388441-КХ
36. Нагоски, Э. Выгорание : новый подход к избавлению от стресса / Э. Нагоски. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 293, [11] с.
Инв. номер: 2423556-КХ
37. Нервные и эндокринные механизмы стресса : (сборник научных работ) / [редколлегия: О. Г. Газенко (ответственный редактор) и др.] ; Академия наук МССР ; Институт зоологии и физиологии. — Кишинев : Штиинца, 1980. — 257 с. — Библиогр. в конце работ.
Инв. номер: 1817986-КХ
38. Павлов, А. Д. Стресс и болезни адаптации / А. Д. Павлов. — Москва : Практическая медицина, 2012. — 297 с.
Инв. номер: 2352206-КХ
39. Панин, Л. Е. Биохимические механизмы стресса /Л. Е. Панин. — Новосибирск : Наука, Сибирское отделение, 1983. — 234 с.
Инв. номер: 1892725-КХ
Инв. номер: 1895691-КХ
40. Парцерняк, С. А. Стресс. Вегетозы. Психосоматика / С. А. Парцерняк. — Санкт-Петербург. : А.В.К., 2002. — 382 с.— (Интегративная медицина).
Шифр: 56.14; Авторский знак: П189; Инв. номер: С 2266073-ЕФ
41. Печкарева, А. В. Как успешно бороться со стрессом / А. В. Печкарева. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 186, [1] с. — (Будь здоров!).
Инв. номер: 2363975-КХ
42. Пигулевская, И. С. Как избавиться от стресса и депрессии : легкие способы перестать беспокоиться и стать счастливым / И. С. Пигулевская. — Москва : Центрполиграф, 2012. — 127 с.— (Советы опытного доктора).
Инв. номер: С 2337825-КХ
43. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — Москва. — Воронеж : МПСИ : МОДЭК, 2000. — 303 с.— (Б-ка педагога-практика).
Шифр: 88.83; Авторский знак: П775; Инв. номер: С 2224306-ЕФ

44. Путролайнен, С. С. Стрессоустойчивость : комплексная методика повышения качества жизни / С. С. Путролайнен. — Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2014. — 126, [1] с.
Инв. номер: С 2360841-КХ
Инв. номер: С 2360842-КХ
45. Рассказова, Е. И. Клиническая психология сна и его нарушений : [монография] / Е. И. Рассказова. — Москва : Смысл, 2012. — 319 с.— (Психологические исследования).
Инв. номер: 2347082-КХ
46. Рухманов, А. А. Познать себя / А. А. Рухманов. — Москва : Молодая гвардия, 1983. — 205, [2] с. — (Эврика).
Инв. номер: 1902890-КХ
47. Сапольски, Р. М. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса / Р. М. Сапольски. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. — 480 с.— (Сам себе психолог).
Инв. номер: 2424652-КХ
48. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. — 480 с.— (Мастера психологии).
Инв. номер: Б 2376795-КХ
49. Серван-Шрейбер, Д. Антистресс : как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа : [комплексный подход к управлению эмоциями] / Д. Серван-Шрейбер. — Москва : РИПОЛ классик, 2012. — 350, [1] с.— (Новый образ жизни). — (Психология).
Инв. номер: 2360517-КХ
50. Сторони, М. Без стресса : научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием / М. Сторони — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 316 с.
Инв. номер: 2428722-КХ
51. Стоселл, С. Век тревожности : страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя / С. Стоселл. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. — 463 с. — (Международный бестселлер).
Инв. номер: 2393188-КХ
Инв. номер: 2436911-КХ
52. Суворова, Т. Ю. Ароматы и масла для вашего здоровья / Т. Ю. Суворова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. — 314, [1] с.— (Серия "Качество жизни").
Инв. номер: 2261966-КХ
53. Тарнавский, Ю. Б. Внимание: невроз! : невроз - результат стресса : формы неврозов, возрастные особенности, лечение, профилактика / Ю. Б. Тарнавский. — Москва : Пульс, 1992. — 46,[2] с.— (Домашняя медицинская академия).
Инв. номер: 2164871-КХ
Инв. номер: 2162328-КХ

54. Тигранян, Р. А. Стресс и его значение для организма / Р. А. Тигранян. — Москва : Наука, 1988. — 172, [3] с. — (От молекулы до организма).
Шифр: 52.5; Авторский знак: Т395; Инв. номер: С 2061698-ЕФ
Инв. номер: С 2070481-КХ
55. Тьюбсинг, Д. А. Избегайте стрессовых ситуаций / Д. А. Тьюбсинг. — Москва : Медицина, 1993. — 144 с.
Инв. номер: С 2184502-КХ
Инв. номер: С 2170768-КХ
56. Уильямс, М. Осознанность : как обрести гармонию в нашем безумном мире / М. Уильямс. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022 [т. е. 2021]. — 287, [1] с.
Инв. номер: 2429906-КХ
57. Федоров, Б. М. Стресс и система кровообращения / Б. М. Федоров. — Москва : Медицина, 1991. — 318, [1] с.
Инв. номер: 2143273-КХ
58. Фексеус, Х. Побеждая стресс : искусство восстанавливаться с умом / Х. Фексеус. — Москва : АСТ, 2020. — 252, [2] с. — (Искусство манипуляции).
Инв. номер: 2431277-КХ
59. Фонтана, Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана. Как справиться с кризисом / Г. Перри. Как жить с вашей болью/ Х. Джеллико, А. Брум.— Москва : Педагогика-Пресс, 1995. — 351 с.
Шифр: 88.37+53.57; Авторский знак: Ф784; Инв. номер: 2200099-ЕФ
Инв. номер: 2189099-ЕФ
60. Фриис Андерсен, М. Антистресс по-скандинавски : руководство для тех, кто постоянно хочет в отпуск / М. Фриис Андерсен. — Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. — 263, [1] с.— (Книги-драйверы).
Инв. номер: Б 2428694-КХ
61. Фурдуй, Ф. И. Стресс и здоровье / Ф. И. Фурдуй. — Кишинев : Штиинца, 1990. — 239 с.
Инв. номер: С 2137645-КХ
62. Хватков, А. Не психуй! Забей на тревогу / А. Хватков. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2024 [т. е. 2023]. — 140 с. — (Сам себе психолог).
Инв. номер: 2454751-КХ
63. Царенко, Н. Антистресс в большом городе / Н. Царенко. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. — 186, [1] с.— (Психологический практикум).
Инв. номер: М 2340899-КХ
64. Чирков, Ю. Г. Сказание о стрессе / Ю. Г. Чирков. — Москва : Академический проект, 2015. — 447 с.
Инв. номер: 2377896-КХ

65. Шапарь, В. Б. Страсть излечима. Стресс-менеджмент по-русски : [переедание, чрезмерное сексуальное влечение, гнев, печаль, тщеславие, упражнения для избавления от стресса] / В. Б. Шапарь. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 300, [2] с.— (Психологический практикум).
Инв. номер: 2363996-КХ
66. Шишонин, А. Ю. Дыхательная гимнастика доктора Шишонина : [лечение без лекарств, 30 минут в день, крепкий сон, снижение тревожности, здоровые легкие] / А. Ю. Шишонин. — Москва : АСТ, 2022. — 46, [1] с.— (Азбука здоровья).
Инв. номер: 2442737-КХ
67. Шпорк, П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся / П. Шпорк. — Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. — 234 с.
Инв. номер: 2332295-КХ
Инв. номер: 2337627-КХ
68. Шрайнер, К. Как снять стресс : 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты: перевод с английского / К. Шрайнер. — Москва : Прогресс-Универс, 1993. — 269 с.
Шифр: 88.412+53.57+52.525; Авторский знак: Ш853; Инв. номер: М 2173282-ЕФ
69. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2006. — 255 с.— (Учебное пособие).
Шифр: 88; Авторский знак: Щ619; Инв. номер: 2276963-ЕФ
Шифр: 88; Авторский знак: Щ619; Инв. номер: 2278810-ЕФ
70. Эверли, Дж. С. Стресс: природа и лечение / Дж. С. Эверли. — Москва : Медицина, 1985. — 222,[1] с.
Шифр: 52.5; Авторский знак: Э151; Инв. номер: С 1954252-ЕФ