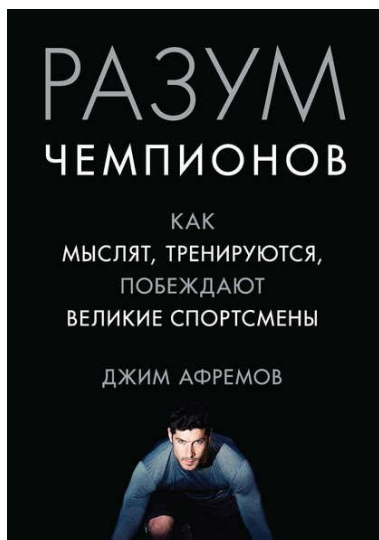


ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ, УЛУЧШИТЬ

тематический список новинок

ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ



Афремов, Джим. Разум чемпионов : как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены / Джим Афремов ; перевод с английского Яны Матросовой. — Москва : Азбука Бизнес : Азбука-Аттикус, 2019. — 206, [1] с. — Загл. и авт. ориг.: The champion's mind / Jim Afremow. — Изд. в суперобл. — Библиогр.: с. 205-206.

[ISBN 978-5-389-12139-3](https://www.isbn-international.org/product/978-5-389-12139-3)

Джим Афремов предлагает своим читателям думать, чувствовать и действовать по-чемпионски. Что это означает, раскрывают беседы со спортсменами мирового класса, олимпийскими чемпионами. В этой книге Вас ждут личные вдохновляющие истории чемпионов США, а также летних и зимних Олимпиад.

Рекомендации автора основаны как на традиционном подходе, так и на результатах последних научных исследований, а также на его собственном опыте практикующего спортивного психолога.



Зимбардо, Филип Джордж. Удовольствие от жизни и любви / Ф. Зимбардо, Р. Сворд ; [перевела с английского А. Соломина]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 318, [1] с.: ил. — (#Экопокет) (The best).

[ISBN 978-5-4461-0584-7](https://www.isbn-international.org/product/978-5-4461-0584-7)

В книге собраны истории реальных людей, которые сумели избавиться от негативного прошлого опыта, воссоединились с любимыми и вернулись к продуктивной радостной жизни. Они пережили токсичные отношения, издевательства и изоляцию, и преодолели это. Герои книги, пережив травмы, сосредоточились на позитивных аспектах прошлого и стали с избирательным гедонизмом относиться к настоящему, не забывая при этом работать над созданием лучшего будущего.

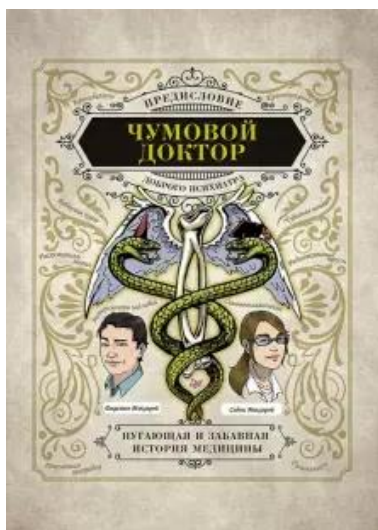


Игра престолов и психология : душа темна и полна ужасов : [сборник статей] / под редакцией Трэвиса Лэнгли; [переводчик с английского Анна Китаева]. — Москва : Альпина, 2019. — 271, [1] с.: ил. — Об авт.: с. 307-315. — Библиогр. в конце глав.

[ISBN 978-5-9614-2056-2](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-9614-2056-2)

Книжный цикл Джорджа Мартина «Песнь Льда и Пламени», а также сериал «Игра престолов» собрали вокруг себя многомиллионную аудиторию. Но почему? Как эти произведения воздействуют на читателей и зрителей? Какова психология самих персонажей?

На примерах героев саги авторы книги «Игра престолов и психология» рассказывают, откуда возникает алчность, как связаны травмы с посттравматическим ростом, как происходит разрушение личности под воздействием внешних факторов, как формируется лидер и многое другое. Благодаря этой книге читатель сможет лучше понять принцип мышления других людей.



Макэлрой, Джастин. Чумовой доктор. Пугающая и забавная история медицины / Джастин Макэлрой, Сидни Макэлрой ; иллюстрации Тейлор Смирл ; предисловие Доброго психиатра [М. И. Малявина ; перевод с английского Н. Римецан]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 221, [1] с.: ил. — Доп. тит. с. англ.

[ISBN 978-5-4461-1344-6](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-4461-1344-6)

В истории медицины хватает странных персонажей, ошибочных диагнозов, ужасающих методов лечения и порой невероятных чудес. Сидни и Джастин Макэлрой описали тернистый путь врачей от полного невежества к некоторой осведомленности. Они ответили на самые невероятные и нелепые вопросы:

- *Стоит ли копать в чужих могилах и чем это может закончиться?*
- *Зачем немецким солдатам понадобился верблюжий навоз?*
- *Можно ли доплясаться до смерти?*
- *Может ли проспиртованный алкоголик самовоспламениться?*



Николино, Венус. Токсичные мифы : хватит верить во всякую чушь - узнай, что действительно делает жизнь лучше / Венус Николино ; перевод с английского Е. Колосовой. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2019. — 271 с.: ил. — (#жизнь прекрасна). — Загл. и авт. ориг.: Bad advice / Venus Nicolino. — Библиогр. в примеч.: с. 259-271. [ISBN 978-5-04-102153-5](https://www.isbn-international.org/view/title/1211111111111)

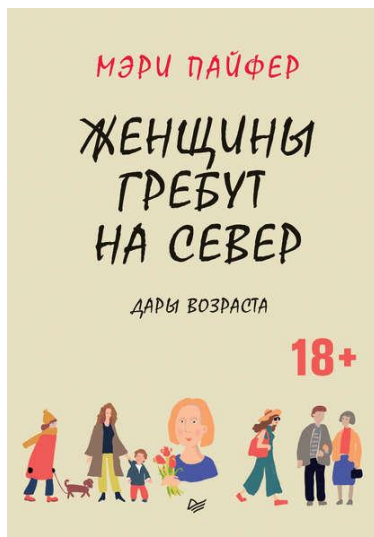
В своей книге психотерапевт и телеведущая Венус Николино убедительно опровергает известные психологические мифы, «знание», которое не просто не помогает, но и основательно портит нам жизнь. Многие послы мотивационных ораторов вроде «просто сделай это уже», «просто полюби себя» или «следуй за блаженством», оказывается, не имеют ничего общего с реальностью и скорее усугубляют проблемы, чем решают их. Вместо набивших оскомину клише Николино предлагает неожиданные, но эффективные стратегии, которые помогут сделать жизнь проще и приятнее.



О'Коннелл, Марк. Искусственный интеллект и будущее человечества : [вы не умрете] / Марк О'Коннелл ; перевод с английского М. Кудряшова. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2019. — 267 с.: ил. — (Top business awards). — На обл.: Финалист премии королевского общества за лучшую научно-популярную книгу. — Загл. и авт. ориг.: To Be a Machine / Mark O'Connell. — Алфавитный указатель: с. 264-267.

[ISBN 978-5-04-092453-0](https://www.isbn-international.org/view/title/1211111111111)

Книга о том, как биохакеры, трансгуманисты, ученые и миллиардеры пытаются решить проблему смерти с помощью технологий и искусственного интеллекта. Прочитав ее, Вы узнаете, насколько мы близки к возможности существовать вечно в виде кода, почему Илон Маск считает искусственный интеллект «величайшей экзистенциальной угрозой», какие апгрейды доступны нам уже сейчас и как искусственный интеллект поможет исполнить самую заветную мечту человечества – бессмертие.



Пайфер, Мэри. Женщины гребут на север : дары возраста / Мэри Пайфер ; перевод [с английского О. Чекчуриной]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 301, [2] с. — (Сам себе психолог). [ISBN 978-5-4461-1298-2](https://www.isbn-international.org/product/978-5-4461-1298-2)

Эта книга – описание реальных событий и набор полезных советов. В ней клинический психолог Мэри Пайфер делится своим врачебным и жизненным опытом. Она побуждает читателя, особенно читательницу, задуматься о том, что есть навыки, которые нужно приобрести, чтобы плыть на север по реке жизни. Это умение понять себя, делать правильный выбор, построить вокруг сообщество близких людей, знать, что и как рассказывать, талант быть благодарными. Особенно важно умение быть полезным.

М. Пайфер убеждена: если проявлять находчивость, сохранять ясность ума и владеть своими чувствами, в жизнь придет радость.

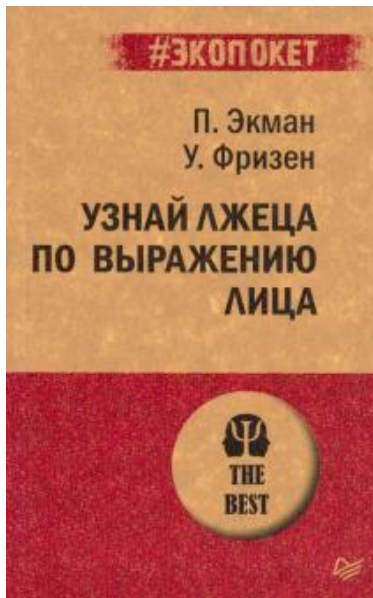


Френкель, Эдуард Владимирович. Любовь и математика. Сердце скрытой реальности / Эдуард Френкель ; перевела с английского Е. Шикарева. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Династия, 2020. — 352 с.: ил. — (New science). — Загл. и авт. ориг.: Love and math. The heart of hidden reality/ Edward Frenkel. — Библиогр. в примеч.: с. 309-352.

[ISBN 978-5-4461-1578-5](https://www.isbn-international.org/product/978-5-4461-1578-5)

Представьте, что Вы хотите научиться живописи, а Вам объясняют, как красиво и хорошо покрасить забор, вместо того чтобы показать картины Ван Гога, Пикассо или других великих художников, и даже не говорят о том, что они существуют. К сожалению, изучение математики в школах порой напоминает процесс наблюдения за тем, как сохнет и трескается краска на деревянной доске.

В этой книге известный математик Эдуард Френкель открывает доселе скрытые стороны математики, позволяя читателю увидеть в ней красоту и элегантность, свойственные только величайшим шедеврам.



Экман, Пол. Узнай лжеца по выражению лица / П. Экман ; [перевел с английского В. Кузин]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 315 с.: ил. — (#Экопокет) (The best) (Психология. The best).

[ISBN 978-5-4461-1261-6](#)

Радость, удивление, страх, гнев, печаль, отвращение – ничто не ускользнет от Вашего внимательного взгляда.

Насыщенная огромным количеством тщательно отобранных фотографий и специальных упражнений, эта книга позволит Вам безошибочно распознавать ложь, моментально читая по лицам эмоции: как подлинные, так и наигранные. Совершенствуя этот навык, Вы сможете защититься от обмана на работе и дома.



Экман, Пол. Эволюция эмоций / П. Экман ; [перевела с английского О. Чекчурина]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. — 477, [2] с.: ил. — (#Экопокет) (The best). — Библиогр. в конце глав и в подстроч. примеч.

[ISBN 978-5-4461-1361-3](#)

Мы с детства знаем, что человек произошел от обезьяноподобных существ. Неужели наши эмоции тоже унаследованы нами от ближайшего предка? Дарвин утверждал, что мы не можем понять выражение эмоций человека без понимания эмоциональных проявлений у животных, так как наши эмоциональные выражения в значительной степени определяется нашей эволюцией. Доктор Пол Экман анализирует, насколько это верно, чем отличаются человеческие эмоции от эмоций животных, так ли далеко мы ушли от братьев меньших по эволюционной лестнице, и почему базовые эмоции у всех людей похожи, вне зависимости от их расы, национальности и воспитания.



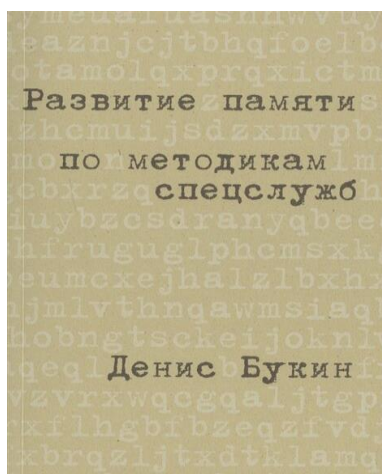
Янышева, Вера Александровна. Чистый мозг : что будет, если выгнать всех «тараканов» и влюбиться в мечты / В. А. Янышева. — Москва : Омега-Л, 2020. — 460, [4] с.: ил., фот. — Др. работы авт. в ст. «Об авторе» : с. 15-16. [ISBN 978-5-370-04474-8](https://www.isbn-international.org/product/978-5-370-04474-8)

Эта книга для тех, кто не хочет или пока не может пойти к психологу и рассказать о том, что что-то не так.

В. А. Янышева создает не развлекательную литературу. Она убеждает читателя: о развлечениях и удовольствиях Вы обязательно подумаете и порадуетесь, когда в голове не останется ничего лишнего и мешающего.

Вокруг нас так много всего: от звонков мамы до голоса умного диктора из телевизора и заметок из соцсетей, что за всем этим пересташь видеть себя. И эта книга поможет посмотреть на свою жизнь иначе, сняв шелуху.

УЛУЧШИТЬ



Букин, Денис. Развитие памяти по методикам спецслужб : карманная версия / Денис Букин ; [ил. Камила Гулиева]. — 4-е изд. — Москва : Альпина Паблицер : Empatika, 2018. — 302, [1] с.: ил. — Библиогр. в тексте.

[ISBN 978-5-9614-6656-0](https://www.isbn-international.org/product/978-5-9614-6656-0)

Книга предназначена для всех, кто испытывает сложности с запоминанием, чувствует необходимость развития умственных способностей и хочет стать эффективнее в общении, работе и в повседневной жизни, научившись использовать максимум возможностей своего мозга. Каждая глава соответствует этапам карьеры агента разведслужбы. Вы пройдете все ступени школы разведчика: от агента-установщика до двойного агента, от самой простой работы в разведке до самой опасной и сложной.



Бьюзен, Тони. Супермышление : [измените свою жизнь с помощью интеллект-карт] / Тони Бьюзен, Барри Бьюзен ; перевод с английского выполнил П. А. Самсонов. — [3-е изд.]. — Минск : Попурри, 2018. — 271 с.: ил. — (BBC). — Загл. и авт. ориг.: The mind map book / Tony Buzan and Barry Buzan.

[ISBN 978-985-15-3436-0](https://www.isbn-international.org/view/title/978-985-15-3436-0)

Изобретенные Тони Бьюзеном, ведущим мировым авторитетом в области исследований функций мозга и интеллекта, интеллект-карты представляют собой революционную методiku, которая ворвалась в мир бизнеса и образования. Они включают в работу целый диапазон умственных способностей человека: речь, образы, числа, логику, ритм, цвет, пространственное восприятие. Интеллект-карты помогут Вам мыслить ясно, креативно, оригинально; решать проблемы и уверенно принимать решения; строить планы, убеждать, вести переговоры и запоминать все, что нужно запомнить.



Бьюзен, Тони. Суперпамять : [как быстро добиться серьезных успехов в развитии памяти : перевод с английского] / Тони Бьюзен. — 2-е изд. — Минск : Попурри, 2017. — 238 с., [2] л. цв. ил.: ил. — (BBC active). — Загл. и авт. ориг.: Use your memory / Tony Buzan.

[ISBN 978-985-15-3320-2](https://www.isbn-international.org/view/title/978-985-15-3320-2)

Запоминание, сохранение, воспроизведение – три процесса, в которых выражается память. Автор предлагает широкому кругу читателей помощь в развитии этой способности человеческого мозга. Изучив советы, указания и разъяснения Тони Бьюзена, Вы в кратчайшие сроки добьетесь желаемых результатов, и могучий механизм памяти, который, возможно, поначалу казался непостижимой загадкой природы, безотказно прослужит Вам всю жизнь.



Жевников, Илья. Чтобы читали и не ворчали : секреты отчетов и презентаций, с которыми приятно работать / Илья Жевников. — Москва : Эксмо, 2020. — 214 с.: ил., цв. ил., табл.

[ISBN 978-5-04-105671-1](#)

Скорее всего, Вы уже не раз задумывались о том, как сделать карьеру. Илья Жевников предлагает честный и надежный способ – профессионально предоставлять информацию коллегам и особенно руководителям. Прочитав его книгу, Вы научитесь:

- *делать ваши сообщения лаконичными и удобными для восприятия;*
- *создавать безупречно структурированные документы;*
- *вызывать доверие читателя;*
- *умело пользоваться графиками и диаграммами;*
- *привлекать внимание к своим сообщениям очень занятых людей.*



Кавашима, Рюта. Интеллект : упражнения и задания по японской системе развития мозга / Рюта Кавашима ; перевод с японского Е. Кобзарь. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 175, [17] с.: цв. ил. — (Сам себе психолог).

[ISBN 978-5-4461-1316-3](#)

Мозг, как и тело, дряхлеет, если не заставляя его тренироваться, а привычка заниматься каждый день способна предупредить развитие деменции. Циклы упражнений на простые вычисления и чтение вслух, предложенные в этой тетради, стимулируют работу как правого, так и левого полушария мозга.



Кавашима, Рюта. Память : упражнения и задания по японской системе развития мозга / Рюта Кавашима ; перевод с японского Е. Кобзарь. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 175, [17] с.: цв. ил. — (Сам себе психолог).

[ISBN 978-5-4461-1277-7](#)

Рюта Кавашима продолжает раскрывать секреты молодости и активности мозга в любом возрасте. Упражнения в этой книге направлены на поддержание активности памяти и развитие ее потенциала.



Камин, Александр. Интеллектуальное айкидо : приемы решения проблем : [для старшеклассников, студентов, учителей, методистов, практических психологов, управленцев] / Александр Камин, Дмитрий Камин. — Москва : ИЛЕКСА, 2019. — 224 с.: ил. — Библиогр.: с. 222-223.

[ISBN 978-5-89237-659-4](https://www.isbn-international.org/product/978-5-89237-659-4)

Эта книга представляет собой учебный курс творческого, или креативного, мышления (эвристики). Она содержит четко сформулированные приемы и методы творческого мышления с примерами и задачами. «Интеллектуальное айкидо» может быть полезно людям, заинтересованным в собственном развитии или развитии своих близких, учеников, воспитанников, коллег, клиентов.



Компернолле, Тео. Мозг освобожденный : как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощность / Тео Компернолле ; перевод с английского [Ирины Евстигнеевой]. — 4-е изд. — Москва : Альпина Паблицер, 2018. — 569, [1] с.: ил. — Загл. и авт. ориг.: BrainChains / Theo Compernelle. — Библиогр. в примеч.: с. 501-569.

[ISBN 978-5-9614-6691-1](https://www.isbn-international.org/product/978-5-9614-6691-1)

Общаясь со своими клиентами, психолог и нейропсихиатр Тео Компернолле заметил: большинство людей зачастую относятся к своему мозгу небрежно и нерационально, допуская досадные ошибки и сбивая его тонкие «настройки». В своей книге, написанной по итогам изучения более 600 научных трудов, он объясняет, почему многозадачность в разы снижает эффективность, а в офисах открытого типа творческая мысль умирает сразу после рождения, чем полезен и вреден стресс и что происходит с мозгом во сне. Эти и другие интереснейшие сведения о работе мозга помогут Вам выйти на новый уровень интеллектуальной продуктивности и творчества — не только в работе, но и в повседневной жизни.



Компернолле, Тео. Освободи мозг : что делать, когда слишком много дел / Тео Компернолле ; перевод с английского Ирины Евстигнеевой ; редактор Ирина Зубкова. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 125, [1] с.: ил. — Загл. и авт. ориг.: How to unchain your brain / Theo Compernelle.

[ISBN 978-5-9614-1670-1](https://www.isbn-international.org/view/title/1711111111111)

Возможно ли сохранять высокую интеллектуальную продуктивность, продолжая активно использовать высокие технологии? Тео Компернолле утверждает, что да — если подходить к этому с умом. Его выводы основаны на результатах более 600 современных исследований. Прочитав его книги, Вы узнаете, как помочь мозгу сбросить невидимые оковы и заработать на полную мощь. Эта книга — краткая версия фундаментального труда профессора Компернолле «Мозг освобожденный: как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь». Она специально написана для тех, кто слишком занят, чтобы читать объемную научную литературу.



Максвелл, Джон. Хорошие лидеры задают правильные вопросы / Джон Максвелл ; перевел с английского Ю. И. Герасимчик. — Минск : Попурри, 2019. — 332, [3] с. — Загл. и авт. ориг.: Good leaders ask great questions / John C. Maxwell. — Оригинал перевода: Good leaders ask great questions / John C. Maxwell.

[ISBN 978-985-15-4046-0](https://www.isbn-international.org/view/title/1711111111111)

О чем лидер должен спрашивать самого себя? Какие вопросы он должен задавать членам своей команды, коллегам, подчиненным? В этой книге эксперт по лидерству Джон Максвелл показывает, как человек становится авторитетным руководителем благодаря умению задавать вопросы.

Также здесь Вы найдете список основных проблем, с которыми сталкиваются все лидеры, и ответы на 70 самых популярных вопросов, посвященных теме лидерства. Полученные знания помогут Вам оценить свой нынешний статус лидера и составить грамотный план достижения своих целей.



Найт, Сара. Просто будь собой : забей на перфекционизм и преврати изъяны в достоинства : [перевод с английского] / Сара Найт. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. — 279 с.: ил. — (Бестселлер "The New York Times") (#жизнь_прекрасна) (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов). — Загл. и авт. ориг.: You do you / Sarah Knight. — Оригинал перевода: You do you / Sarah Knight.

[ISBN 978-5-04-102162-7](https://www.isbn-international.org/product/9785041021627)

*Новая книга Сары Найт, автора бестселлеров «Магический пофигизм» и «Just f*cking do it», о том, как важно быть самим собой. Вокруг всегда полно советчиков (родственников, знакомых, коллег), которые из лучших побуждений объясняют, как нам жить и что делать, какими нам быть. Сара Найт предлагает эффективные стратегии, которые помогут определиться с тем, чего Вы хотите, в чем нуждаетесь и чего заслуживаете на самом деле, а также научиться строить жизнь по собственным правилам, превращая свои недостатки в достоинства.*



Ноу, Ли. Эгоистичная митохондрия : как сохранить здоровье и отодвинуть старость / Ли Ноу ; [перевел с английского: А. Богачев]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 301, [1] с.: ил., табл. — (New Med). — Загл. и авт. ориг.: Mitochondria and the future of medicine / Lee Know. — Библиогр. в тексте: с. 279 и в подстроч. примеч.

[ISBN 978-5-4461-1021-6](https://www.isbn-international.org/product/9785446110216)

Могут ли люди жить долго и без болезней и если да, то как? За наше здоровье и отличное самочувствие отвечают митохондрии. Когда они работают хорошо, мы не испытываем недостатка в энергии. А когда плохо – страдаем от заболеваний. Сегодня нам известно, как улучшить работу митохондрий. В этой книге Вас ждет информация о питании, образе жизни, кетогенной диете и добавках, которые, как убежден Ли Ноу, возвращают здоровье митохондриям, а, следовательно, и человеку.



Панда, Сатчин. Циркадный код : как настроить свои биологические часы на здоровую жизнь / Сатчин Панда ; перевод с английского О. Г. Белошеев. — Минск : Попурри, 2019. — 368 с.: ил. — Загл. и авт. ориг.: The circadian code / Satchin Panda.

[ISBN 978-985-15-4170-2](https://www.isbn-international.org/view/title/1711111111111)

Книга посвящена новому направлению в науке, призванному показать, что правильный выбор времени для еды, сна, физических упражнений и работы имеет гораздо большее значение для нашего благополучия, чем мы думали раньше. Но самое важное в том, что если Ваш распорядок дня не синхронизирован с циркадными часами тела, вы всегда можете исправить эту ситуацию.



Уотерс, Лея. Переключение на силу : как научиться видеть в детях сильные стороны, чтобы помочь им расцвести / Лея Уотерс ; перевод [с английского] Светланы Горячевой. — Москва : Ресурс, 2019. — 325, [1] с.: ил. — Загл. и авт. ориг.: The strength switch / Lea Waters. — Библиогр. в прилож. с. 283-288, в примеч. и подстроч. примеч.

[ISBN 978-5-6040292-9-9](https://www.isbn-international.org/view/title/1711111111111)

Лея Уотерс предлагает новый подход к воспитанию: перестать фокусироваться на слабых сторонах, а опираться на то, в чем дети действительно хороши. Именно заложенный в ребенке потенциал помогает строить позитивное будущее, переживать трудные времена и сохранять оптимизм. Автор рассказывает, как «переключиться на силу» на примерах жизненных историй родителей со всего мира, и описывает способы использовать положительные эмоции в качестве ресурса, избегать негативных установок и справляться с проблемным поведением. Родители найдут здесь вдохновляющие инструменты, чтобы распознать и проявить истинные интересы, таланты и способности детей.



Фелан, Томас У. Магия на 1-2-3 : как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием / Том Фелан ; перевод с английского Е. И. Фатеевой. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2019. — 286, [1] с.: ил. — (Baby boom : лучшие книги для родителей). — Загл. и авт. ориг.: 1-2-3 magic / Thomas Phelan. — Библиогр.: с. 285-286.

[ISBN 978-5-04-095037-9](https://www.amazon.com/dp/9785040950379)

Знакома ли Вам такая ситуация: еще вчера Ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий; малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается? Если знакома, то что Вы сделали?

Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания, который может избавить Вас от вечных препирательств и непослушания и создать в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

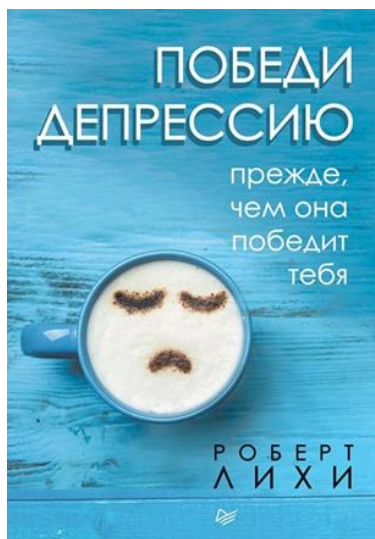


Хилл, Наполеон. Вчера, сегодня и завтра : 52 урока [о позитивном мышлении] / Наполеон Хилл, [Джудит Уильямсон] ; перевод с английского Л. А. Бабук. — Минск : Попурри, 2020. — 192 с.: ил. — Загл. и авт. ориг.: Yesterday and today for tomorrow / Napoleon Hill with Judith Williamson.

[ISBN 978-985-15-4225-9](https://www.amazon.com/dp/9789851542259)

Наполеон Хилл – автор популярной книги по философии успеха «Думай и богатей». Идеи, высказанные в ней, теперь представлены в виде 52 уроков, объединенных в удобный курс, который Вы можете легко освоить и начать применять в своей жизни. Курс позволяет каждую неделю изучать по одному уроку и сразу же применять полученные знания на практике.

ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ



Лихи, Роберт. Победи депрессию прежде, чем она победит тебя / Роберт Лихи ; перевела с английского О. Шилова ; Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 287, [1] с.: ил., табл. — (Сам себе психолог). — Загл. и авт. ориг.: Beat the blues before they beat you how to overcome depression / Robert L. Leahy. — Библиогр. в примеч. [ISBN 978-5-4461-1381-1](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-4461-1381-1)

В мире более 350 миллионов человек страдают депрессией. Это число неуклонно растет, и, к сожалению, треть людей, которые чувствуют невыносимую боль, безнадежность и напряжение депрессии, никогда не обращаются за лечением. Роберт Лихи, психотерапевт с мировым именем, рассказывает о причинах, симптомах и методах лечения этого недуга. Реальные истории пациентов в сочетании с простыми пошаговыми инструкциями могут помочь Вам разобраться со своей депрессией и навсегда расстаться с ней. Вы выясните, как победить чувство усталости, одиночества и безнадежности.

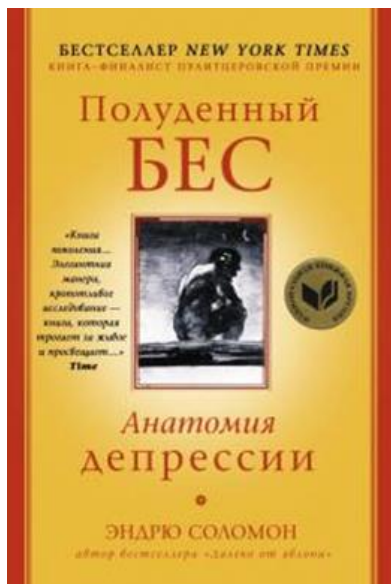


Мамедов, Анар. Депрессия : как вырваться из черной дыры / Анар Мамедов. — Москва : Этерна, 2012. — 222, [1] с. — (Мудрые советы). [ISBN 978-5-480-00246-1](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-480-00246-1)

Автор книги – врач, который сам страдал депрессией шесть лет, потерял работу, личная жизнь была разрушена, в дальнейшем существовании он не видел никакого смысла.

Но он сумел справиться с этим тяжелым недугом и изменить свою жизнь. Не произошло никакого чуда, Анар Мамедов не нашел чудесной пилюли. Ему потребовалось шесть лет работы над собой, чтобы выработать методiku борьбы с депрессией.

Прочитав эту книгу, Вы узнаете, как не совершать ошибок и не тратить время и деньги на бесполезные методики, узнаете о побочных действиях, вызываемых различными антидепрессантами, о точном и далеко не всегда безобидном механизме их работы.



Соломон, Эндрю. Полуденный бес. Анатомия депрессии / Эндрю Соломон ; перевод с английского А. Ю. Голосовской. — Москва : АСТ, 2019. — 735 с. — (Психика и психология) (Бестселлер "The New York Times") (Национальная книжная премия). — Загл. и авт. ориг.: The noonday demon: an atlas of depression / Andrew Solomon. — Библиогр. в примеч.: с. 620-735.

[ISBN 978-5-17-112148-8](https://www.isbn-international.org/product/978-5-17-112148-8)

Грусть, подавленность, уныние, тоска, дурное настроение, меланхолия, печаль, бессилие, депрессия. У разлада с собой множество имен и множество оттенков. Но всегда ли это медицинская проблема? Однозначного и универсального ответа не может дать ни один врач, ни один человек на свете. Однако ближе других к истине стоят те, кто на своем опыте познал, что такое душевные сумерки, и те, кто тем или иным способом рассеял их.

«Полуденный бес» — это одновременно обзор профессиональной психиатрической литературы, предлагающей множество противоядий, и подробный отчет об обратной стороне нормальности, радости, жизнеспособности, веры в лучшее.