

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г.Таганрога
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

A stack of approximately ten books of various colors (blue, green, orange, black) is shown on the left side of the image. The top book is open, with its pages fanned out. The background is a light beige, textured surface, possibly a book cover or endpaper. On the right side, there is a partial view of a bookshelf with several books in shades of red, orange, and blue.

*Новые поступления книг
Виртуальная выставка*

Таганрог, 2023

Араби, Ш. Токсичные люди: как защититься от нарциссов, газлайтеров, психопатов и других манипуляторов / Ш. Араби. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 252 с. - ISBN 978-5-00195-211-4. - Текст : непосредственный.



Книга для всех, кому приходится иметь дело с токсичными людьми. Вы научитесь выстраивать общение по своим правилам и не позволите манипулировать собой.

Это одна из самых полезных книг для людей, которые хотят лучше понять себя и жить счастливой и спокойной жизнью без токсичного общения и манипуляций.

Бланко, Д. Они всегда смеялись надо мной: как детские обиды перерастают в жестокость / Д. Бланко. - Москва : Эксмо : БОМБОРА, 2022. - 315 с. - ISBN 978-5-04-110490-0. - Текст : непосредственный.



Это откровенная история о том, каково стать изгоем из-за того, что ты отказываешься быть таким, как все. В начальной школе Джоди Бланко была популярной: все одноклассники хотели попасть к ней на день рождения, сесть рядом, делились своими секретами. Чтобы поддерживать такую репутацию нужно было пойти на сделку с совестью. Это Джоди сделать не могла. Любимые туфли, плавающие в унитазе, свитер, залитый кока-колой, жеванные бумажные шарики в волосах, злые оскорбления, побои и, самое страшное, клеймо изгоя стали ее новой реальностью. Она оставалась один на один со своей болью, пока все вокруг говорили: "Дети есть дети!" и советовали быть "выше этого». Прошло двадцать лет, прежде чем, пытаясь освободиться от прошлого, Джоди подарила миру проникновенную историю, которая стала бестселлером. Историю об одиночестве и непонимании, о силе и мужестве, о взрослении и о том, как любовь и поддержка помогают найти свой путь в жизни.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Блэтчли, Б. Поймай удачу за хвост: почему у вас больше шансов выжить в авиакатастрофе, чем выиграть в лотерею / Б. Блэтчли. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 283 с. - ISBN 978-5-04-157908-1. - Текст : непосредственный.



Что такое удача? Тяжкий труд или случайность, которая подкарауливает за углом, чтобы в нужный момент вам помочь? Барбара Блэтчли обращается к психологии и неврологии, чтобы исследовать, как мы реагируем на случайные события в различных обстоятельствах и каким образом вера в удачу помогает нам справляться с бесконтрольным миром.

Она рассказывает о случайных открытиях, которые коренным образом изменили наши представления о мозге, об истории удачи в разных культурах и религиях, о магическом мышлении и многом другом. Барбара Блэтчли показала, каким образом вера в удачу помогает нам в жизни, даже если вы очень рациональный человек.

Бурмистрова, Е. Подростки: как пережить пубертат / Е. Бурмистрова. - Москва : Эксмо : Бомбора, 2022. - 304 с. - ISBN 978-5-04-156342-4. - Текст : непосредственный.



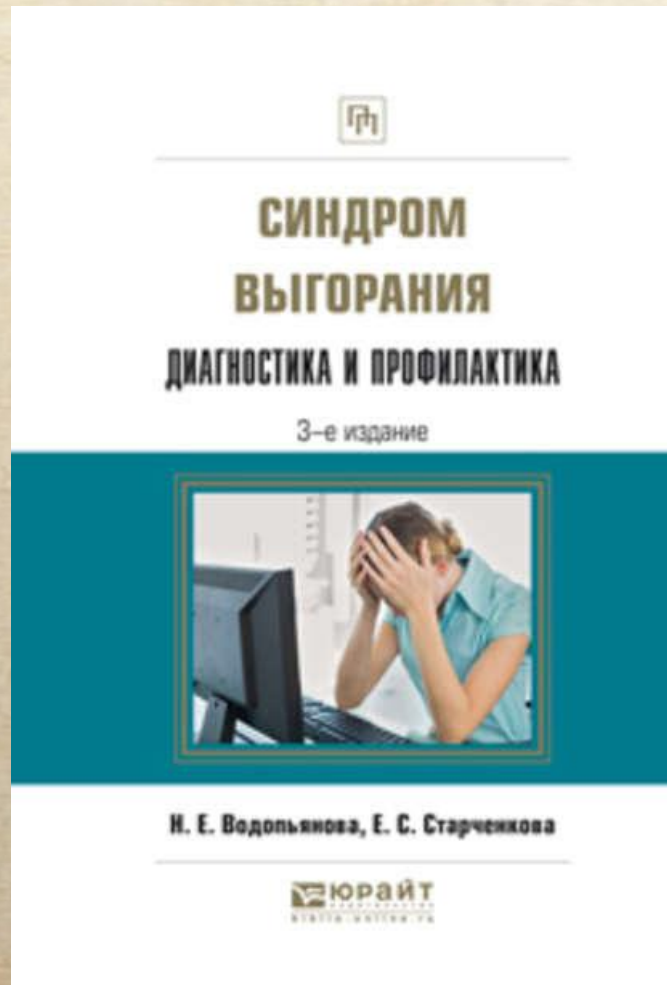
Большинство родителей, сталкиваясь с подростковыми сложностями детей, чувствуют растерянность, раздражение, боль.

Детский психолог, известный семейный психотерапевт и мама одиннадцати детей Екатерина Бурмистрова предлагает родителям посмотреть на подростковый возраст как на возможность своего личностного развития или игру для всей семьи. Она поможет найти подход к любому ребенку без криков и скандалов и объяснит, как наладить контакт с подростком, даже когда взрослые для него не авторитет. С помощью простых приемов можно научить ребенка самостоятельности и ответственности и при этом остаться в хороших отношениях.

Каким бы сложным и тяжелым пубертат ни казался, его можно превратить в самый интересный период жизни ребенка и родителей.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - Москва : Юрайт, 2023. – 298 с. - ISBN 978-5-534-08627-0. - Текст : непосредственный.



Настоящее практическое пособие посвящено причинам психического выгорания на работе. В нем представлены симптомы и последствия стресса, причины выгорания специалистов разных профессий, экзистенциальные аспекты выгорания. Особое внимание уделяется теории и практике преодоления стресса и выгорания. Издание дополнено глоссарием, который позволит лучше освоить материалы учебного пособия.

Гевирц, Э. Когда мир кажется страшным местом: как разговаривать с детьми о том, что нас пугает / Э. Гевирц. - Москва : Эксмо : БОМБОРА, 2023. – 445 с. - ISBN 978-5-04-123531-4. - Текст : непосредственный.



Мы хотим, не только, чтобы наши дети были в безопасности, но и чтобы они чувствовали себя в безопасности, ведь уберечь их от страхов бывает даже труднее, чем от реальной угрозы. И мы никогда не знаем где и когда они могут услышать или увидеть то, что их напугает.

В этой книге детский и семейный психолог Эбигейл Гевирц рассказывает о чем, когда и как стоит говорить, а о чем стоит промолчать в зависимости от возраста и характера ребенка и приводит примеры разговоров о природных катаклизмах, военных конфликтах, школьной травле и социальном неравенстве.

Герваш, А. Приучи тревогу: почему ты вырос беспокойным и как это исправить / А. Герваш. - Санкт-Петербург. - Москва. - Минск : Питер, 2023. - 253 с. - ISBN 978-5-4461-2262-2. - Текст : непосредственный.



Человек тревожный (Homo anxius) – многочисленный подвид Человека разумного (Homo sapiens), обитает повсеместно, имеет усталый вид, страдает от тревог, неврозов и фобий.

Если вы причисляете себя к Людям тревожным, то эта книга поможет вам освободиться от бесконечного прокручивания пугающих мыслей и заняться по-настоящему приятными вещами.

Книга заботливо написана Алексеем Гервашем – психологом, специалистом по лечению аэрофобии, чтобы, совмещая теорию и практику, вы сделали свою жизнь более счастливой и полноценной.

Далл, И. От выгорания к балансу: как успокоить нервы, снять стресс и подзарядиться / И. Далл. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 190 с. - ISBN 978-5-00169-936-1. - Текст : непосредственный.

Имоджен Далл

От выгорания к балансу

Как
успокоить
нервы,
снять
стресс
и подзарядиться



Простая, понятная и действенная книга для тех, кто находится в состоянии выгорания. А такое случается со многими: по статистике, каждый второй переживал выгорание на работе. Автор описывает симптомы этого состояния и предлагает советы, позволяющие выйти из него и набраться сил.

Книга разделена на три части. Первая расскажет, что делать в острой стадии выгорания, когда помощь нужна незамедлительно. Вторая – как помочь себе, если наваливаются кратковременные проблемы, например, вы переживаете неудачу или вынуждены общаться с неприятным человеком. Третья – что делать с затяжными проблемами: если чувствуете, что запутались, вымотались и утратили ориентиры.

Довлатова, Э. Шанс на счастье: книга-тренинг для неидеальных родителей неидеальных детей / Э. Довлатова. - Москва : АСТ, 2022. - 479 с. - ISBN 978-5-17-148011-0. - Текст : непосредственный.



Как общаться с ребенком правильно? Как сделать так, чтобы семья стала источником радости, а не постоянных конфликтов? Как научиться договариваться друг с другом и быть дружной семьей?

На все эти вопросы вы найдете ответ в книге Эльмиры Довлатовой - клинического психолога и руководителя Пространства Интеграционного Развития "Довлатов Центр". Книга научит выстраивать открытые, доверительные и поддерживающие отношения - из состояния любви. Вы получите конкретные инструменты, которые помогут найти общий язык не только со своими детьми и супругом или супругой, но и с родителями, бывшими мужьями или женами, успешно справляться с любыми семейными или карьерными кризисами и выходить из них обновленными и сильными! В книге множество техник и упражнений, которые помогут позитивной коммуникации не только дома, но и на работе. Общайтесь легко и правильно - и будьте счастливы!

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

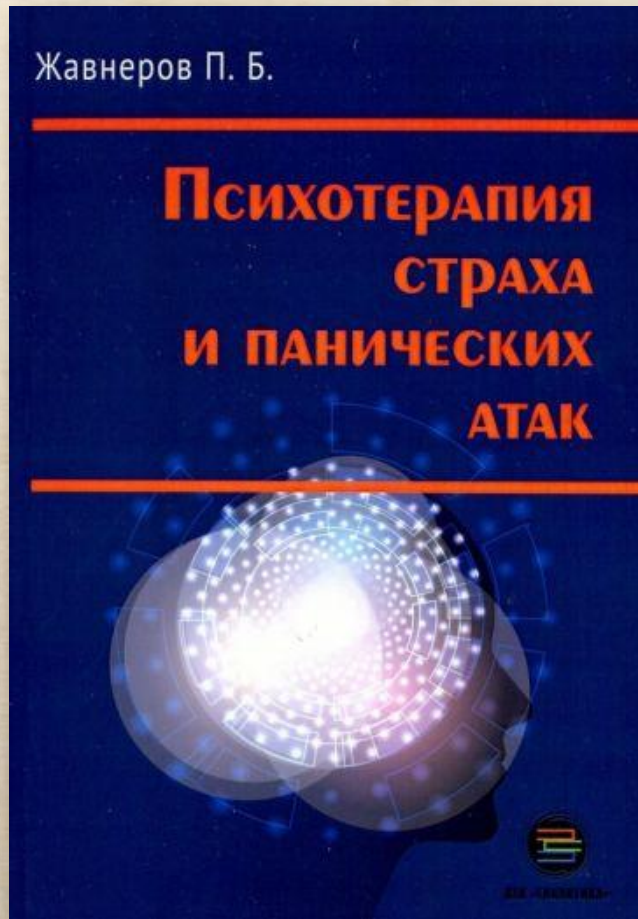
Дорогина, О. И. Геронтопсихология / О. И. Дорогина, Ю. В. Лебедева, Л. В. Токарская. - Москва. - Екатеринбург : ФЛИНТА : Издательство Уральского университета, 2022. - 128 с. - ISBN 978-5-9765-5068-1. - Текст : непосредственный.



В учебном пособии рассматривается актуальная тема старости, ее клинические, психологические и социальные аспекты. Особое внимание уделяется вопросам приспособления к старости, организации помощи пожилым и поддерживающей терапии. Для студентов, обучающихся по специальности «Клиническая психология», а также психологов, социальных и медицинских работников и всех интересующихся особенностями жизнедеятельности человека в инволюционном процессе и клиническими аспектами старения. 2-е издание, стереотипное.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

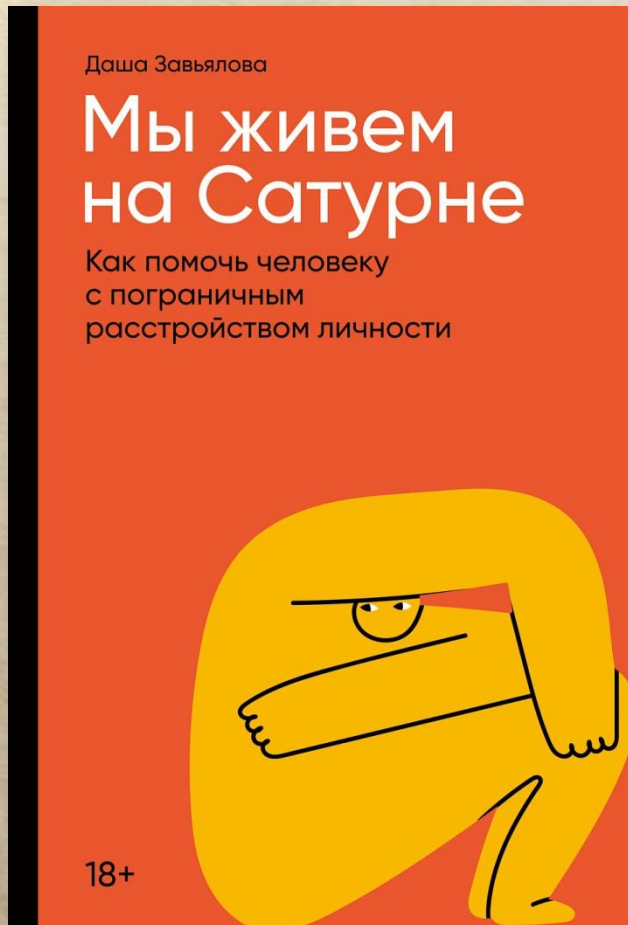
Жавнеров, П. Б. Психотерапия страха и панических атак / П. Б. Жавнеров. - Москва : Галактика, 2019. - 71 с. - ISBN 978-5-6040718-9-2. - Текст : непосредственный.



Эта книга будет полезна как психологам, так и людям, которые хотят научиться менять свое восприятие и снизить свою тревожность, стать более осознанными и избавиться от панических атак. Для тех, кто хочет обучиться тонкостям и эффективным техникам и методам когнитивно-поведенческой психотерапии, которые были проверены на практике и дали реальный результат. Также для тех, кто имеет проблемы так или иначе связанные со страхом, тревогой и стрессом. Жавнеров Павел Борисович - клинический психолог по тревожным расстройствам, кандидат наук, эксперт газеты и радио "Комсомольская правда". Основной профиль - лечение тревожно-фобических расстройств в рамках когнитивно - поведенческой психотерапии. Автор канала на ютубе с более чем 45 000 подписчиков и более 4 млн просмотров видеолекций.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Завьялова, Д. Мы живем на Сатурне: как помочь человеку с пограничным расстройством личности / Д. Завьялова. - Москва : Альпина Паблишер : Альпина Диджитал, 2023. - 279 с. - ISBN 978-5-9614-7671-2. - Текст : непосредственный.



Есть люди, которых называют «вечными подростками». Их жизнь — череда непредсказуемых поступков, радикальных перемен в карьере и личной жизни, зависимостей, увлечений и пристрастий. Их бросает из крайности в крайность, они не могут избавиться от «эмоциональных качелей» и склонны к саморазрушительному поведению. Если вы узнали близкого человека, не спешите с обвинениями: вполне возможно, «вечный подросток» живет с пограничным расстройством личности (ПРЛ).

Киселев, М. Ментальные привычки критически мыслящего человека / М. Киселев. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. - 167 с. - ISBN 978-5-9614-8222-5. - Текст : непосредственный.

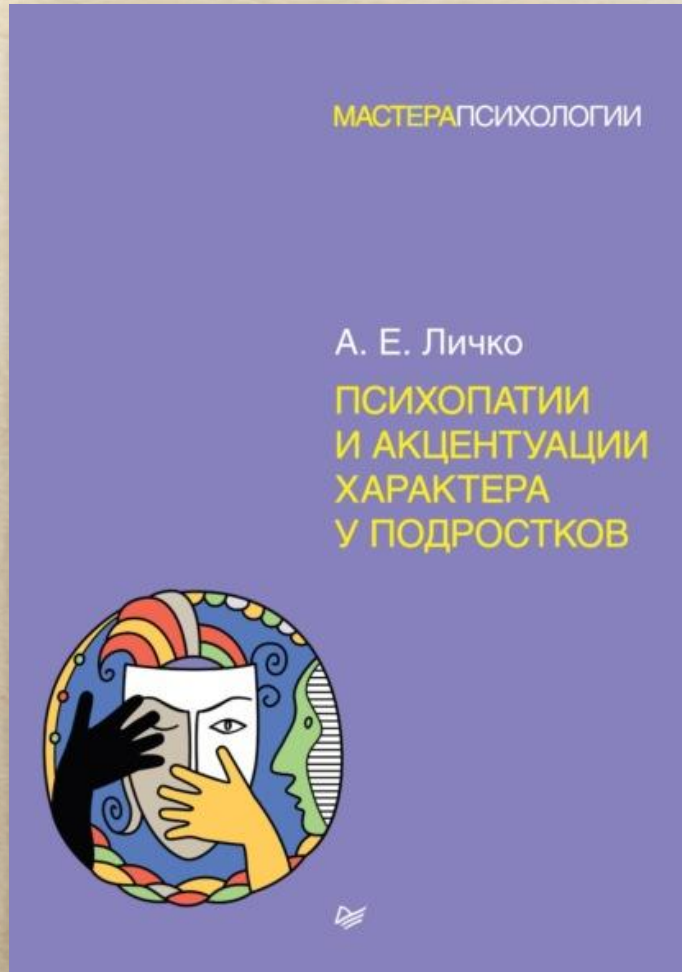


Объем данных растет с бешеной скоростью во всех сферах нашей жизни. С одной стороны, чем больше информации, тем больше выбора. С другой – нам все труднее отделять правду от лжи, а фейки от фактов. На помощь приходит один из важнейших навыков современного человека – критическое мышление, умение сомневаться в получаемой информации.

Автор книги Максим Киселев, бизнес-тренер, автор курса «Критическое мышление», уверен, что, корректируя собственные ментальные установки, можно научиться контролировать поступающие данные, а также хорошо в них ориентироваться. В книге даны упражнения и мыслительные практики, которые помогут избежать ловушек мышления и обращать кризисные ситуации себе на пользу с опорой на анализ и осознанность. Эти навыки пригодятся как для принятия важных бизнес-решений, так и для распознавания ложной информации в повседневной жизни.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. - Санкт-Петербург : Питер, 2022. - 301 с. - ISBN 978-5-4461-0925-8. - Текст : непосредственный.



«Психопатии и акцентуации характера у подростков» А. Е. Личко, за которую он был удостоен Почетного диплома им. В. М. Бехтерева Академии медицинских наук СССР, стала настольной книгой многих поколений отечественных психиатров и психологов.

Автор подробно рассмотрел отклонения, которые могут формироваться при переходе человека от детства к взрослости. Описаны основные типы психопатий и акцентуаций характера, такие виды психопатических нарушений поведения, как делинквентность, побеги из дому, ранняя алкоголизация и другие, а также подростковые личностные реакции, лежащие в основе этих нарушений: реакции эмансипации, группирования со сверстниками. Поскольку с проблемами патологии характера у подростков сталкиваются и медики, и педагоги, и родители, эта книга будет интересна не только узким специалистам.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Схобберс, К. Мой ребенок - геймер: всё, что нужно знать родителю / К. Схобберс, Д. Энтховен. - Москва : ОГИЗ : АСТ, 2022. - 364 с. - ISBN 978-5-17-145412-8. - Текст : непосредственный.



В книге-руководстве авторы – нидерландский киберспортсмен и социальный психолог и журналист – ответят на самые важные вопросы о видеоиграх. На каждый из них вы получите краткий ответ с научным обоснованием, лучшие подсказки, пояснения и советы. Эта книга поможет вам улучшить связь с ребенком и предотвратить конфликты дома. Вместе вы узнаете, как можно ответственно подойти к видеоиграм и увлечению геймингом. В качестве бонуса в конце книги вы найдете толковый словарь «Что мой ребенок имеет в виду?» – бесценный список терминов с переводом с геймерского на русский.

Вы узнаете:

- Как предотвратить ежедневные сражения за экранное время?
- Что из себя представляют «здоровые отношения с играми»?
- Стоит ли запрещать детям играть в определенные игры?
- Как сделать так, чтобы увлечение не влияло на школьную успеваемость?
- Как сохранить дружелюбную атмосферу дома?

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Хеммен, Л. С любовью к себе: книга о том, как научиться дружить и стать счастливой / Л. Хеммен. - Москва : Эксмо, 2023. - 165 с. - ISBN 978-5-04-171963-0. - Текст : непосредственный.



Мечтаешь научиться строить искренние отношения с окружающими, однако боишься раскрываться перед незнакомыми людьми? Хочешь помириться с подругами после размолвки, но не знаешь, с чего начать? Сменила школу и никак не можешь стать своей в новой компании? Перед тобой книга, которая поможет решить все эти и многие другие проблемы. Она включает в себя практические советы для девочек от известного американского психолога Люси Хеммен, успешно работающей именно с подростками. Это рекомендации на самые разные темы – как правильно выходить из зоны комфорта и заводить новых подруг, как справляться со сплетнями и разрешать конфликтные ситуации, как находить баланс между своими интересами и ожиданиями окружающих, и в итоге – как стать счастливой и успешной в общении!

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**С ЭТИМИ И ДРУГИМИ КНИГАМИ
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ОТДЕЛЕ
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И
МЕДИЦИНЫ»
ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ:
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2
ЭТАЖ),
ТЕЛ.: 340-318**

