



Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Централизованная библиотечная система г. Таганрога  
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова  
ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

*Книги – лучшее средство от стресса*  
*Новые поступления книг по психологии*



*Виртуальная выставка*

Таганрог, 2024

**Петрушин, С. В. Резонансный интеллект: искусство понимания, управления и гармонии / С. В. Петрушин. - Москва : Академический проект, 2024. - 223 с. - ISBN 978-5-8291-4196-7. - Текст : непосредственный.**



В книге раскрываются способы развития резонансного интеллекта, его возможности в бизнесе и управлении, психотерапии и частной жизни. Большое внимание уделяется рассмотрению механизмов "управляемого резонанса" и его возможностей для повышения эффективности деятельности. Книга позволит не только самостоятельно освоить стратегию резонансного взаимодействия, но и придерживаться ее на протяжении длительного времени, регулярно восстанавливая свой энергетический потенциал. Последнее необходимо всем, чья деятельность связана с управлением и интенсивным общением. Книга адресована не только психологам и психотерапевтам, менеджерам любого уровня, людям творческих профессий, но будет интересна и широкой аудитории.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

Самыгин, С. И. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям "Психология" и "Психологическое образование" / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, Н. А. Бембеева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. - 317 с. - ISBN 978-5-222-41480-4. - Текст : непосредственный.

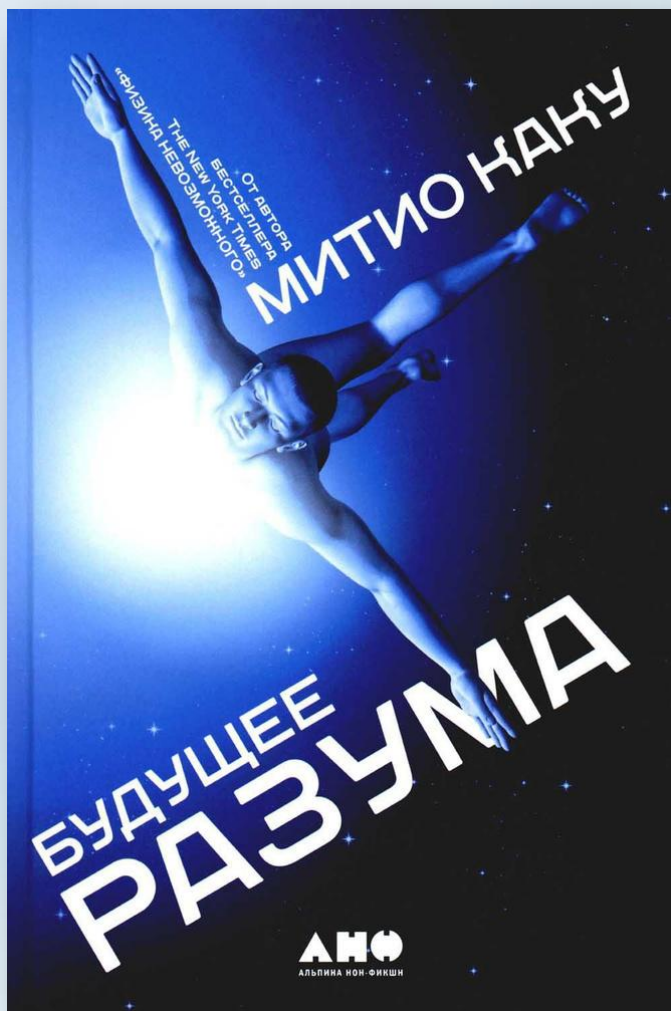


В учебном пособии доступно излагаются современные научные сведения по психологии развития и возрастной психологии, включая темы: "Общие вопросы психологии развития", "Закономерности и особенности развития", "Теории развития личности", "Особенности психического развития в возрастных периодах детства", "Психология зрелого и преклонного возраста", "Нарушения в развитии".

Учебное пособие формирует необходимые профессиональные компетенции, предназначено для студентов вузов, для педагогов и психологов в системе высшего и среднего профессионального образования, для родителей и всех тех, кто интересуется развитием психики и личности человека.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Каку, М. Будущее разума / М. Каку. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2023. - 500 с. - ISBN 978-5-91671-934-5. - Текст : непосредственный.



Прямое мысленное общение с компьютером, телекинез, имплантация новых навыков непосредственно в мозг, видеозапись образов, воспоминаний и снов, телепатия, аватары и суррогаты как помощники человечества, экзоскелеты, управляемые мыслью, и искусственный интеллект. Это все наше недалекое будущее. В ближайшие десятилетия мы научимся форсировать свой интеллект при помощи генной терапии, лекарств и магнитных приборов. Наука в этом направлении развивается стремительно. Изменится характер работы и общения в социальных сетях, процесс обучения и в целом человеческое развитие. Будут побеждены многие неизлечимые болезни, мы станем другими. Готов ли наш разум к будущему? Что там его ждет? На эти вопросы, опираясь на последние исследования в области нейробиологии и физики, отвечает Митио Каку, футуролог, популяризатор науки и автор научно-популярных бестселлеров.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**Поляков, Е. А. Рилив-терапия: психотерапевтическое консультирование и глубинная психотерапия / Е. А. Поляков. - Москва : Академический проект, 2024. - 228 с. - ISBN 978-5-8291-4186-8. - Текст : непосредственный.**



В настоящей монографии представлено новое направление в психологическом консультировании и психотерапии - рилив-терапия. В рамках рилив-терапии разработана модель краткосрочной терапии для работы с клиентским запросом и модель долгосрочной терапии для работы с психическими состояниями, сформирован инструментарий, достаточный для решения любого клиентского запроса, любой проблемы.

Все техники органично согласованы между собой и дополняют друг друга. Рилив-терапия базируется на представлениях о том, что причиной любой проблемы или нежелательного состояния является травматическое событие в жизни человека, которое не было пережито и интегрировано в его жизненный опыт. В силу этого все техники направлены на поиск таких травматических событий, их отреагирование, перепроживание и интеграцию в картину мира клиента.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Адмакина, Т. А. Неделимые: как развестись, но сохранить отношения с ребенком / Т. А. Адмакина. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 166 с. - ISBN 978-5-9765-5344-6. - Текст : непосредственный.**



Настоящая книга — новый взгляд на конфликтный развод с акцентом на чувства родителя и ребенка, которых отстраняют друг от друга. Этот процесс, при котором один супруг настраивает ребенка против другого, получил название: «отчуждение». И специалисты, и участники развода обычно сфокусированы на формальных вопросах: раздел имущества, алименты, «дележка» детей. Автор много лет изучала феномен отчуждения и сопутствующую ему боль. На основе исследований и практики она показывает, что восстановить нарушенную связь с ребенком возможно, если создать для него безопасное, «бархатное» пространство общения. Чтобы вернуть доверие ребенка, нужно начать с себя.

Книга адресована тем, кто разводится и, испытывая эмоциональную перегрузку, хочет построить здоровые отношения с самим собой и своим ребенком, а также профессионалам, занимающимся проблемами развода.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Холдернесс, К. Все ссорятся!: ссора как способ научиться любить и понимать друг друга лучше / К. Холдернесс, П. Холдернесс. - Санкт-Петербург; Москва; Минск : Питер, 2024. - 285 с. - ISBN 978-5-4461-2350-6. - Текст : непосредственный.**



Ссориться - это ужасно? Однако в конфликтах и ссорах мы можем многое прояснить для себя и партнера. Научитесь ссориться и заканчивать споры так, чтобы любить и понимать друг друга лучше.

5 причин прочитать эту книгу:

Узнаете, как избавиться от нереалистичных ожиданий от партнера.

Поймете, как перестать отгораживаться от партнера.

Узнаете, как начать относиться к своему партнеру как к незнакомцу, и в результате добиться невероятной близости.

Разберетесь, как можно изменить ход ссоры.

Научитесь обращать ссору на пользу отношениям.

Санаева, П. Одна и дети: как вырастить детей и воспитать себя / П. Санаева. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. - 397 с. - ISBN 978-5-04-122396-0. - Текст : непосредственный.



Сборник рассказов о жизни матери-одиночки с комментариями экспертов.

Автор - Полина Санаева журналист, блогер, колумнист порталов Snob.ru и Psychologies.ru, автор книги "Черная водолазка". Ее публикации на snob.ru собирают до миллиона просмотров. Редактор книги Михаила Лабковского «Хочу и буду».

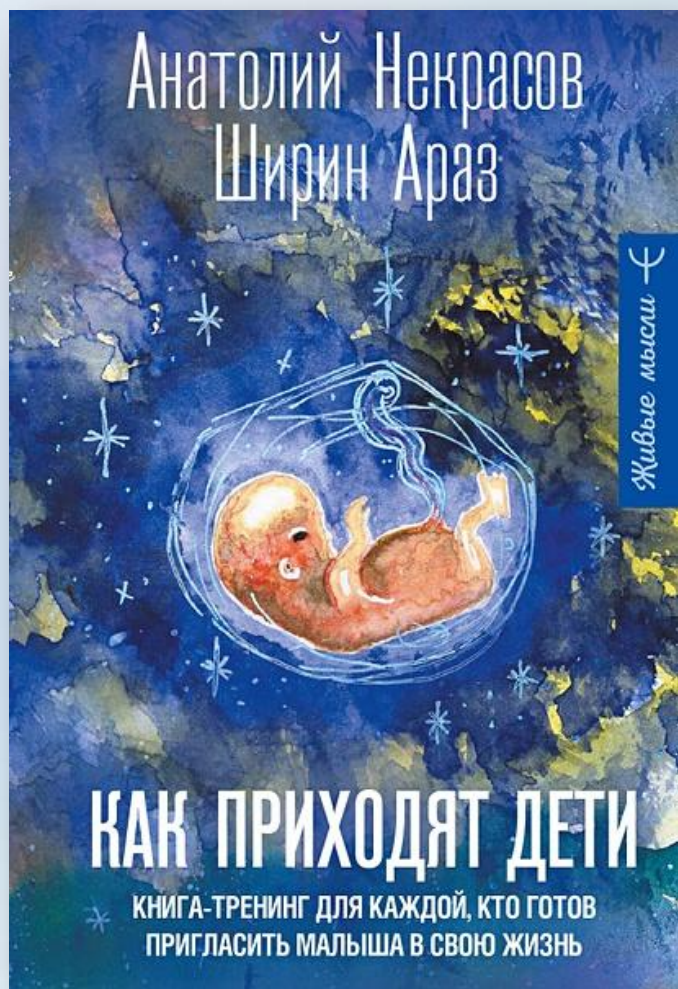
Рассказы прокомментировали эксперты : Анна Быкова - детский и семейный психолог, автор книг о воспитании детей серии «Ленивая мама».

Светлана Комиссарук - социальный психолог, профессор Колумбийского университета, автор книги о психологии общения в семье "Поколение "сэндвич". Простить родителей, понять детей и научиться заботиться о себе".

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Некрасов, А. Как приходят дети: книга-тренинг для каждой, кто готов пригласить малыша в свою жизнь / А. Некрасов, А. Ширин. - Москва : АСТ, 2024. - 315 с. - ISBN 978-5-17-159059-8. - Текст : непосредственный.



Это книга для тех, кто очень хочет стать мамой. Беременность — важный шаг, требующий серьезной подготовки.

Авторы книги, Анатолий Некрасов и Ширин Араз, рассказывают о самом важном, что влияет на зачатие, беременность и рождение ребенка.

Здесь вы найдете ответы на вопросы, которыми часто задаются будущие родители.

Эта книга поможет наладить семейную жизнь, обрести гармонию с собой и окружающим миром, подготовиться к появлению малыша.

Осборн, М. Если мама - токс...: как освободиться от враждебных отношений (#экопocket) / М. Осборн. - Санкт-Петербург; Москва; Минск : Питер, 2024. - 511 с. - ISBN 978-5-4461-2336-0. - Текст : непосредственный.



Человек, у которого была любящая мама, никогда не поймет того, кто побывал в концлагере материнского насилия: эмоционального, ментального, физического и даже сексуального. Да и сами взрослые дети таких матерей всю жизнь живут с клеймом жертвы в состоянии фрустрации и когнитивного диссонанса: «За что она так со мной?», «В чем моя вина?». Автор книги, профессиональный психолог, специализирующийся в гештальт- и когнитивно-поведенческой терапии, щедро делится опытом из своей практики консультирования и психологической поддержки. Объяснение причин токсичного поведения нелюбящих матерей иллюстрируются живыми примерами. Уникальный авторский подход и упражнения в каждой главе помогут читателям существенно облегчить свою эмоциональную боль и сориентируют как жить дальше полной и радостной жизнью.

**Бек, А. Т. Узники ненависти: когнитивная основа гнева, враждебности и насилия / А. Бек. - Санкт-Петербург; Москва; Минск : Питер, 2024. - 638 с. - ISBN 978-5-4461-2199-1. - Текст : непосредственный.**



Эта очень важная книга точно и квалифицированно описывает такие частые явления человеческой жизни, как агрессия, злость и ненависть. В ней изложено ясное и целостное описание агрессивных феноменов и причин их возникновения в контексте когнитивной психологии и психотерапии, а также механизмы разрешения причин, а не компенсации последствий этих проблем и "вредных привычек" нашего мышления. Она радикально изменит ваше представление о насилии во всех его формах, обеспечит прочную основу для решения важнейших проблем в общении и работе.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Чутко, Л. С. Сил нет: адаптация к стрессу, или как остаться здоровым в нездоровом мире / Л. Чутко. - Санкт-Петербург : Портал, 2024. - 252 с. - ISBN 978-5-907473-57-7. - Текст : непосредственный.**

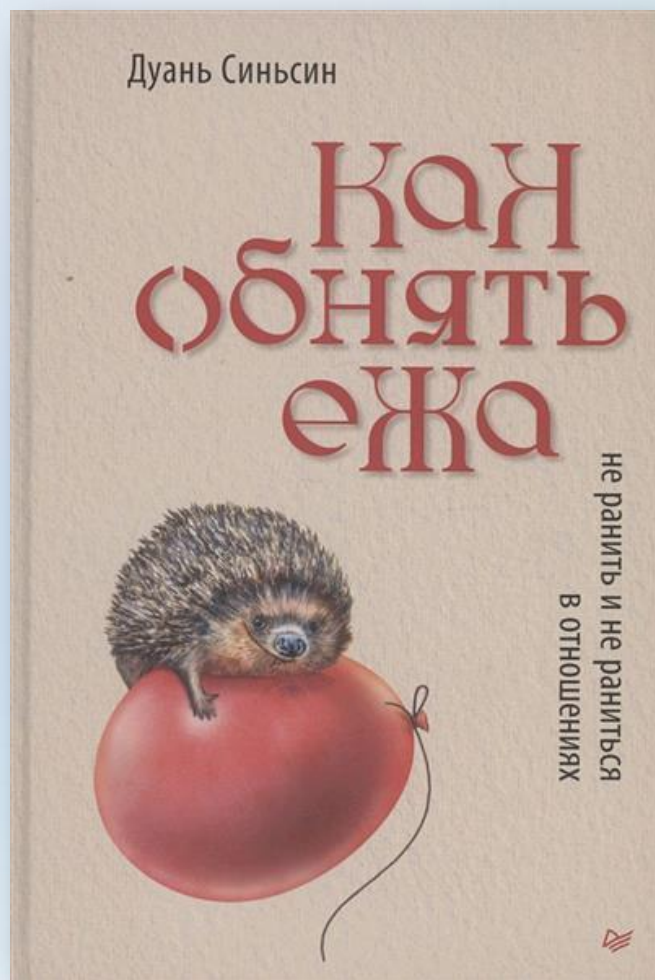


Тревога лишает сил. Страх вытесняет остальные эмоции. Ожидания мрачны. Все на нервах. Это просто XXI век, эпидемия хронического стресса?

Да, ученые подтверждают это своими исследованиями. Но не так страшен стресс, как его малюют. Профессор Л.С. Чутко покажет, что стрессы, к которым удастся адаптироваться, конструктивны, они ведут к успеху. Однако если удар стресса так силен, что истощает адаптационные силы организма - наступают тяжелые последствия: выгорание, хроническая усталость, тревожно-фобические расстройства, головная боль и бессонница. К счастью, у каждой проблемы есть решение. Благодаря книге вы:

- вернете себе способность испытывать положительные эмоции;
- повысите толерантность к неопределенности;
- научитесь справляться с паническими атаками, приступами мигрени, бессонницей и апатией;
- узнаете, что противопоставить фобиям, неврастении и посттравматическому стрессовому расстройству.

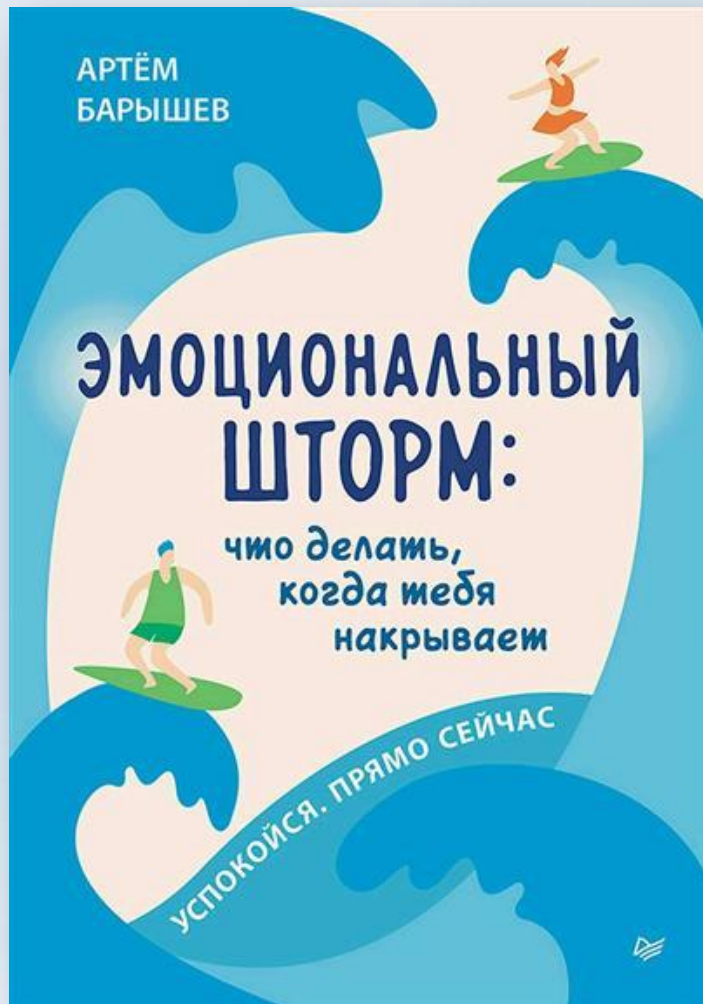
**Синьсин, Д. Как обнять ежа: не ранить и не раниться в отношениях / Д. Синьсин. - Санкт-Петербург; Москва; Минск : Питер, 2024. - 271 с. - ISBN 978-5-4461-2070-3. - Текст : непосредственный.**



Как в мире не найдётся пары одинаковых древесных листьев, так нет в нём и двух абсолютно схожих людей. Мы по-разному проявляем любовь и ведём себя в отношениях. Наши личностные качества влияют на то, как мы любим. А любовь, в свою очередь, даёт уникальный шанс изменить свои недостатки. Книга содержит описание девяти типов личности. И девять любовных историй, в которых главным действующим лицом является представитель каждого типа. Благодаря этой книге вы выясните, как представители разных психотипов ведут себя и что чувствуют, строя близкие отношения, а также как реагируют и что испытывают их возлюбленные. Вы поймёте причину их реакций и узнаете, какие усилия следует предпринять партнёрам, чтобы отношения крепки. Вы найдёте в книге описание собственной истории любви и получите практические рекомендации. Эта книга будет полезна всем, кто переживает трудный период в отношениях, а также тем, кто стремится лучше понять себя, своего любимого человека и саму любовь.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

Барышев, А. Эмоциональный шторм: что делать, когда тебя накрывает: успокойся. Прямо сейчас / А. Барышев. - Санкт-Петербург ; Москва ; Минск : Питер, 2024. - 268 с. - ISBN 978-5-4461-2172-4. - Текст : непосредственный.



У каждого из нас можно найти гораздо больше странностей, чем кажется на первый взгляд. Кто-то пересчитывает ступеньки на лестнице, по несколько раз возвращается домой проверить утюг или плиту на кухне, беспричинно ненавидит окружающих, переживает из-за каждого пустяка или впадает в апатию. А есть те, кто периодически ловит волну чрезмерного эмоционального "подъёма" или слышит «голоса», которые отдают ему приказы. Где находится та грань между нормой и патологией? Как вообще определить, "нормальный" ли я человек или же со мной что-то не так? Разберемся почему так происходит и что с этим делать.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Максимов, А. М. Любить нельзя обидеться: как преодолеть негатив, заложенный родительским воспитанием / А. Максимов. - Санкт-Петербург ; Москва ; Минск : Питер, 2024. - 221 с. - ISBN 978-5-4461-2200-4 . - Текст : непосредственный.



Многие из нас мучаются от комплексов, которые были получены в детстве. Кого спросить? С кем обсудить? С кем просто поговорить об этом, попросить совета? Книга известного писателя, телеведущего, психофилософа Андрея МАКСИМОВА – книга-собеседник, которая поможет разобраться с возникновением детских комплексов и с тем, как можно с ними бороться. "Любить нельзя обидеться" - где вы ставите запятую, когда речь идет о родителях? Автор считает, что вовсе не каждый родитель достоин любви своего ребенка. С чем-то вы согласитесь безусловно, что-то вызовет споры и несогласия, но равнодушным книга не оставит никого.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

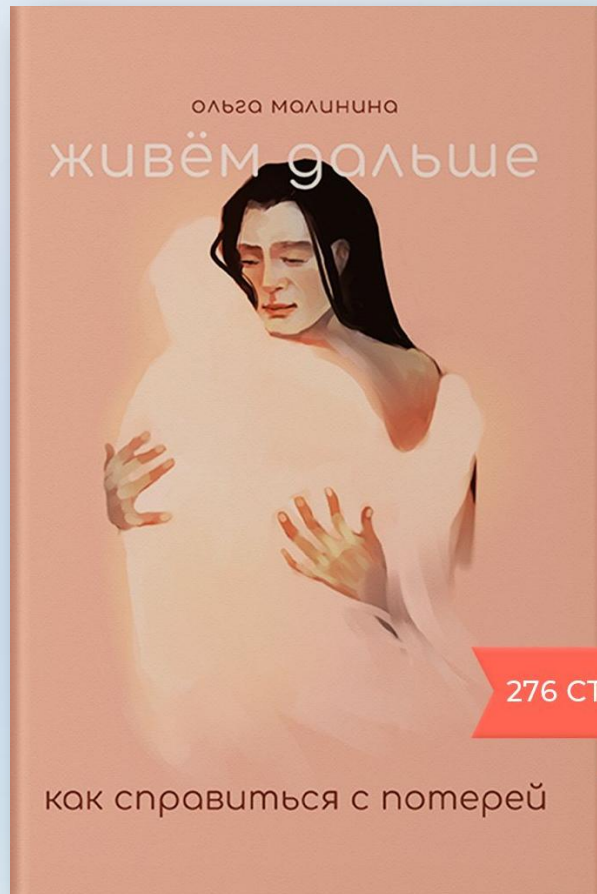
**Зверева, Н. В. Общение с пожилыми родителями: как сохранить любовь и терпение / Н. Зверева. - Москва : Альпина Паблицер, 2024. - 127 с. - ISBN 978-5-9614-8244-7. - Текст : непосредственный.**



Наши родители стареют. Становятся обидчивыми, нетерпимыми, язвительными, неряшливыми. Мы пытаемся помочь, но в ответ получаем лишь новые претензии. Мы раздражаемся и злимся. А потом виним себя, что не сдержались. Нина Зверева, тележурналист, популярный бизнес-тренер, автор книг про общение, считает, что можно научиться так общаться с пожилыми родителями, чтобы не раздражаться и не раздражать. Надо просто принять их старость как новую реальность и освоить несколько простых приемов общения, которые помогут в любой ситуации. В книге очень много историй и практики из личного опыта общения с пожилыми и очень пожилыми родственниками. Советы, что делать можно и нужно, а что - категорически не следует. Нам очень хочется, чтобы общение с пожилыми родителями всегда приносило радость и вам, и им.



**Малинина, О. Живём дальше: как справиться с потерей / О. Малинина. - Москва : MA Cards , 2023. - 275 с. - ISBN 978-5-6050395-0-1. - Текст : непосредственный.**



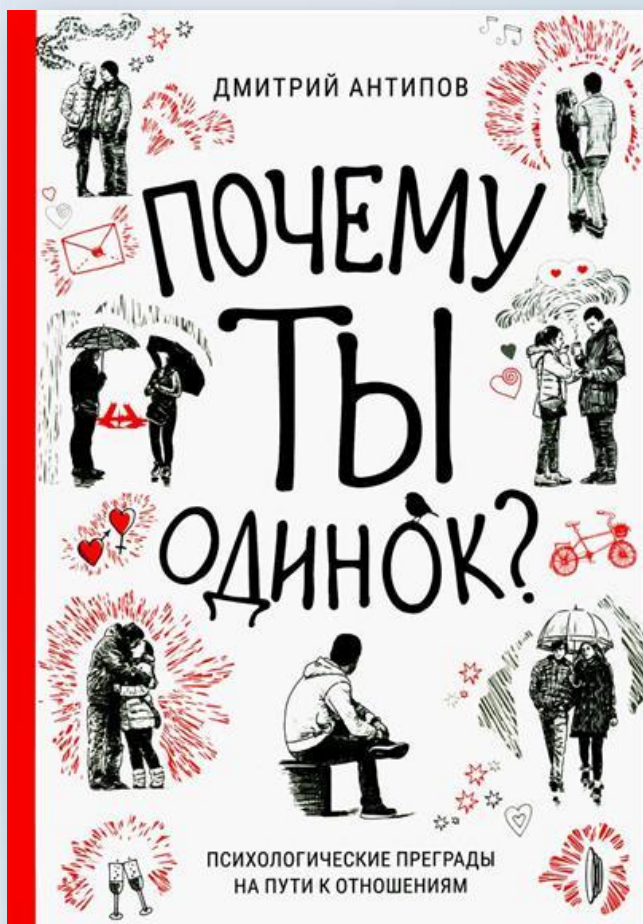
Потери и утраты неизбежны. Каждый сталкивался с ними или обязательно столкнется в своей жизни. Что делать, когда горе обрушилось на вас, а вы совершенно к нему не готовы? Смерть близкого, тяжелая болезнь, потеря питомца, расставание... Как восстановится после них, как начать жить заново? Привычный ответ - пройти все стадии горя от отрицания до принятия и открыться для новой жизни. Но сейчас в психотерапии поменялся взгляд на процесс горевания. Больше нет “здорового” горевания, “правильного” прохождения стадий утраты, “нормального” срока исцеления. Любое горе рассматривается через уникальный опыт скорби отдельного человека.

Эта книга для психологов и специалистов помогающих профессий, работающих с темой горя и горевания. А также для людей, переживающих утрату и нуждающихся в поддержке.

Ольга Малинина, психолог с 15-летним стажем, расскажет читателю как справляться с утратами с помощью современных открытий в психотерапии горя.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Антипов, Д. Почему ты одинок?: психологические преграды на пути к отношениям / Д. Антипов. - Санкт-Петербург : Портал, 2024. - 234 с. - ISBN 978-5-907473-68-3. - Текст : непосредственный.**



Проблема одиночества в наши дни актуальна, как никогда ранее. Одни боятся близости и взаимных чувств, поэтому даже не пытаются искать партнера, другие не могут обрести гармонию с любимым человеком, потому что пережили травмирующее расставание. Несмотря на разный жизненный опыт людей, результат одинаковый - они одиноки. Что же нам мешает строить счастливые отношения и чувствовать себя в них комфортно? У одиночества может быть миллион разных причин, но психологические преграды, которые мешают наладить отношения, схожи. Дмитрий Антипов разобрал двенадцать историй сложных отношений, в каждой из которых можно узнать себя, переосмыслить свою боль и вместе с автором проанализировать причины неудач. В конце каждой главы вам будет предложено задание, с помощью которого вы сможете проработать актуальные для вас проблемы. "Каждый человек способен стать счастливым, так что вооружайтесь необходимыми знаниями и стройте благополучные отношения!"

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Араби, Ш. Нарциссический абьюз: как распознать манипуляции, разорвать травмирующую связь и вернуть контроль над своей жизнью / Ш. Араби. - Москва : МИФ, 2024. - 526 с. - ISBN 978-5-00214-328-3. - Текст : непосредственный.**

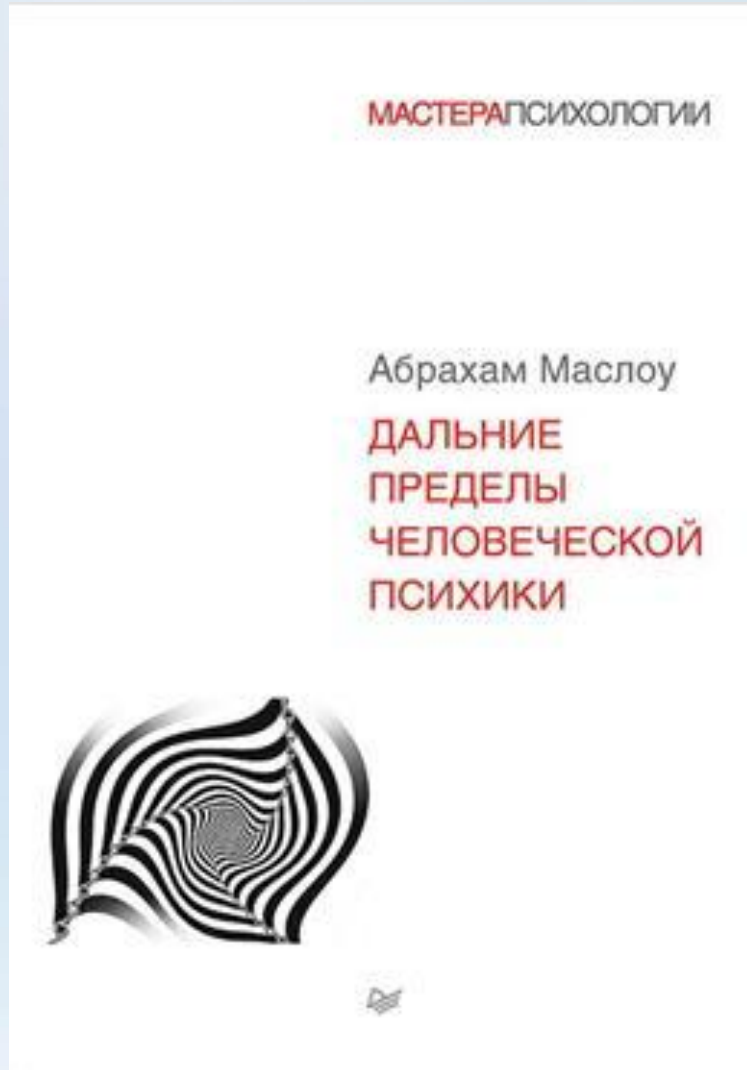


Самая подробная книга о нарциссизме от Шахиды Араби - автора бестселлера МИФа "Токсичные люди" и ведущего эксперта по теме. Поможет безопасно выйти из отношений с нарциссом, исцелиться и начать жить счастливо.

Человек не начинает отношения с партнером, зная, что он нарцисс. Он влюбляется в фальшивую маску, которая слетает только в тот момент, когда жертва уже попала в эмоциональный и психологический капкан. Реальность людей, которые находятся в травмирующих отношениях с нарциссом, сильно искажена. Они сомневаются в своих чувствах, становятся неуверенными в себе: агрессор обесценивает партнера и манипулирует им, в арсенале каждого нарцисса есть изощренные приемы. Зная психологию абьюзера и методы, которые он использует, можно вырваться из лап агрессора и вернуть себя.

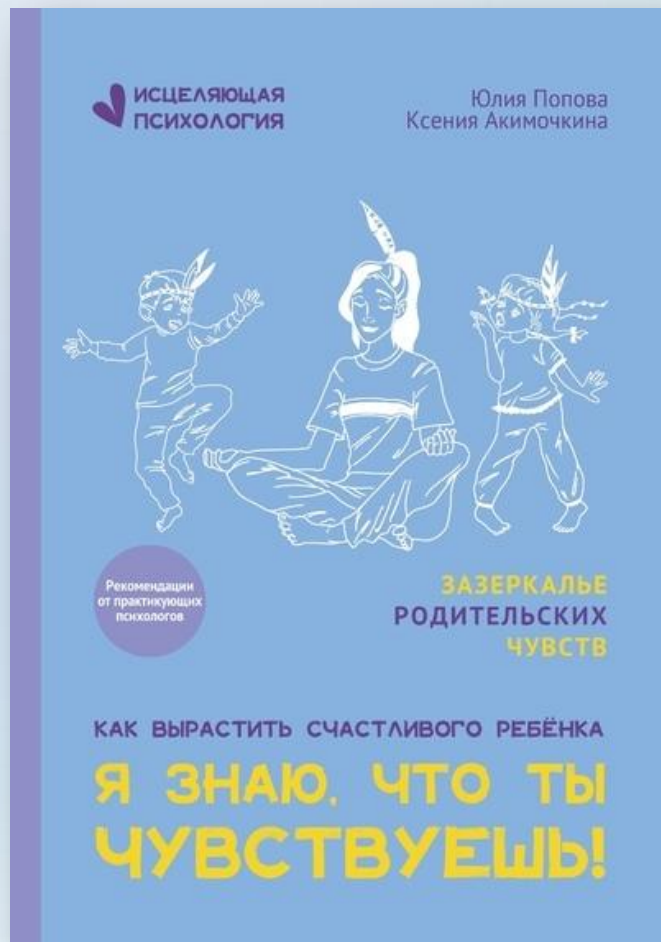
Книга учит улавливать скрытые манипуляции, научно объясняет, почему люди оказываются в эмоциональной зависимости от нарциссов, и рассказывает о методах и практиках, которые помогут позаботиться о себе после разрыва.

Маслоу, А. Х. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. - Санкт-Петербург; Москва; Минск : Питер, 2024. - 444 с. - ISBN 978-5-4461-0882-4. - Текст : непосредственный.



Данная книга представляет собой второе, исправленное издание итогового труда А. Маслоу, посвященного созданной им теории самоактуализации. В основании данной теории лежит различие между низшими (несовершенными) и высшими (растущими) потребностями.

**Попова, Ю. О. Я знаю, что ты чувствуешь!: зазеркалье родительских чувств: как вырастить счастливого ребёнка / Ю. Попова, К. Акимочкина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. - 158 с. - ISBN 978-5-222-38962-1. - Текст : непосредственный.**



Все испытывают чувства. И порой они кажутся нам разрушительными: мы теряемся, не знаем, что с ними делать. Мы хотим, чтобы эта книга стала опорой для вас, уважаемые родители. Потому что все мы иногда не знаем, что делать, как реагировать, когда добрый, сопящий в стенку ангелочек внезапно превращается в чёртика, крушащего всё вокруг. Мы делимся с вами различными техниками, упражнениями и способами, как справиться с яркими и активными эмоциями ребёнка и, что немаловажно, как проживать эмоции, возникающие внутри нас.

**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**

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**