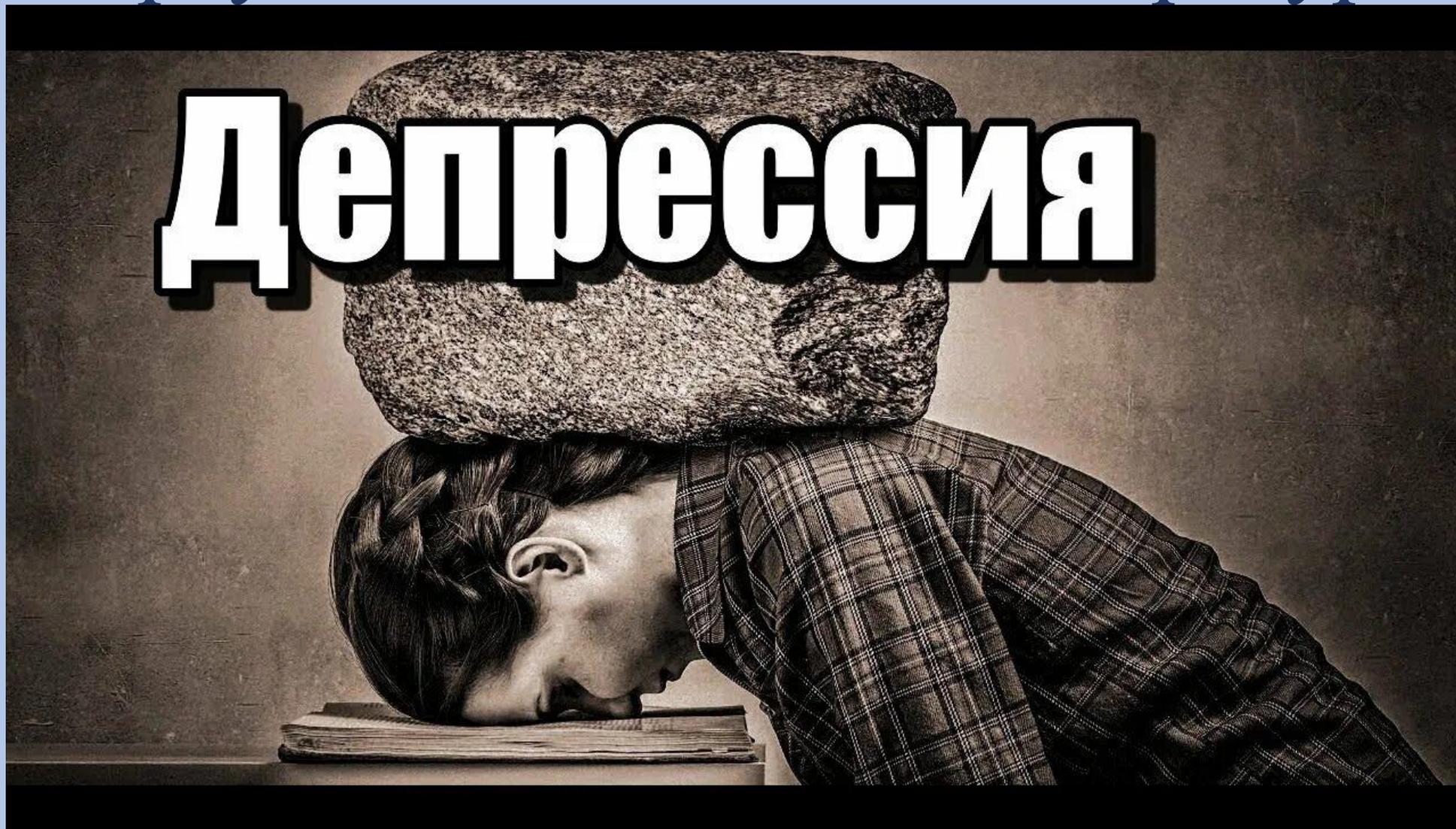
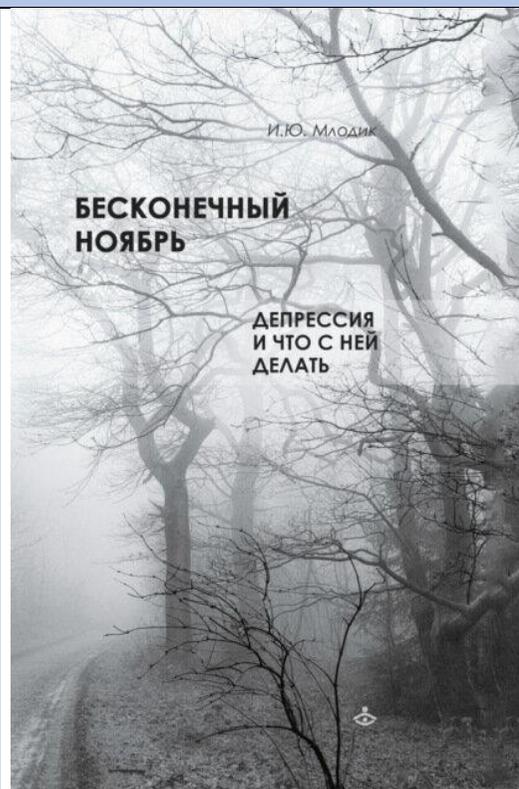


Виртуальная выставка литературы

Депрессия



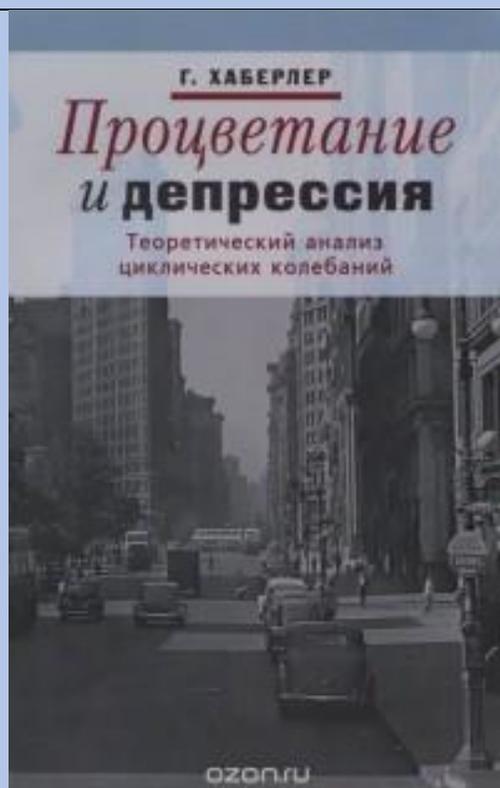


Млодик, И. Ю. Бесконечный ноябрь. Депрессия и что с ней делать / И. Ю. Млодик. - Москва : Генезис, 2022. - 210 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт].

URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785985636611>.

Ирина Млодик знакома многим как опытный психотерапевт, автор множества научно-популярных книг по психологии. Ее отличает умение говорить с читателем о сложных темах максимально ясно и вместе с тем профессионально обоснованно. Эта книга - не исключение. Она представляет собой психологический анализ депрессии: описание ее проявлений, анализ причин и возможных рисков, размышления о необходимости и возможности помощи.

Книга адресована широкому кругу читателей, однако будет интересна и профессиональным психологам, поскольку дает обобщенное представление о механизмах возникновения депрессии и стратегиях работы с ней.



Хаберлер, Г. Процветание и депрессия. Теоретический анализ циклических колебаний / Г. Хаберлер; пер. с англ. О. Г. Клесмет, И. М. Осадчая, Р. Х. Хафизова. - 4-е изд. – М.: Социум, 2020. - 476 с.. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт].

URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916036817.html>

Готфрид Хаберлер (1900-1995) - один из крупнейших экономистов XX в., получивший известность прежде всего своими работами по теории экономических циклов и теории международной торговли. Исследование состояния теории циклов было заказано ему Лигой Наций в разгар Великой депрессии. Первое издание книги "Процветание и депрессия" появилось в 1937 г. Затем последовали второе (1939) и третье (1941) издания, в которых было отражено развитие теории циклов в связи с появлением знаменитого сочинения Дж. М. Кейнса. Первая часть представляет собой исчерпывающий анализ всех существовавших на момент написания книги теорий экономического цикла. Во второй части автор сделал попытку дать собственное синтетическое объяснение циклической динамики экономического развития. Изначально разделяя воззрения австрийской школы на природу экономического цикла, Хаберлер частично воспринял кейнсианские рецепты выхода из депрессии. Критикуя некоторые аспекты кейнсианского подхода, Хаберлер представил логику Кейнса (абсолютно новую для того времени и довольно сумбурно изложенную самим автором) в терминах, понятных для студента-первокурсника.

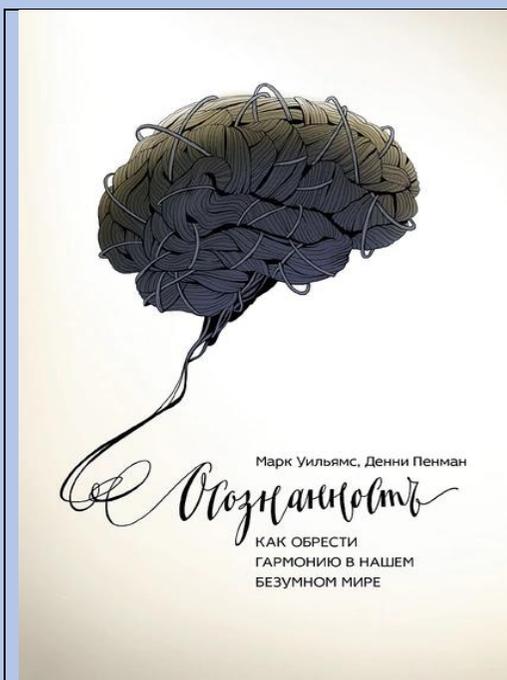


Курпатов, А. Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью. - Литрес Паблишинг, 2018. (Универсальные правила)

Это не просто книга, это практическое пособие. Здесь собраны уникальные рецепты хорошего настроения, способы достижения внутренней гармонии и счастья. Благодаря этой книге вы узнаете, как справиться со стрессом и психологическими проблемами, как найти выход из тупика и как защититься от несчастий. Избавьте себя от тревог и депрессий! Позаботьтесь о собственном душевном здоровье! Будьте счастливы по собственному желанию!

Практическое пособие по полочкам разбирает наше отношение к миру и окружающим. Автор дает ответы на волнующие вопросы о тревожности, депрессии, усталости и выгорании. Он предлагает уникальные рецепты хорошего настроения, способы достижения внутренней гармонии.

«Счастлив по собственному желанию» – уникальная книга по практической психологии. Она выдержала уже десятки переизданий!

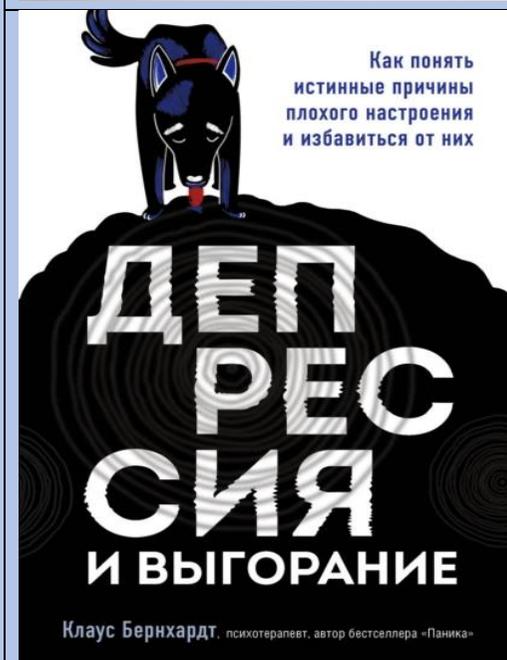


Уильямс, М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. / М.Уильямс, Д.Пенман. - МИФ, 2022. -288с. (Практики самопомощи)

Осознанная медитация - это техника, которая помогает улучшить качество жизни. Она учит бороться со стрессами и беспокойством, помогает улучшить здоровье. Техники занимают всего 10-20 минут в день. Терапия на основе осознанной медитации рекомендована британским министерством здравоохранения.

Над этой книгой работали ведущие специалисты из Оксфордского университета.

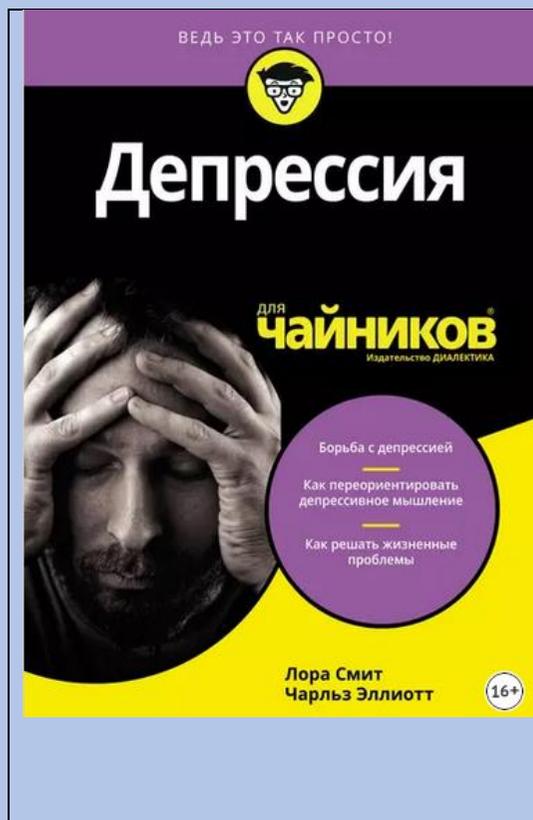
Учитывая современный ритм жизни и нескончаемый поток информации, психологи разработали эффективную терапию, основанную на осознанной медитации. Как это работает – расскажут Марк Уильямс и Денни Пенман.



Бернхардт, К. Депрессия и выгорание. Как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них. - Бомбора, 2022.-320с. (Психологический бестселлер)

Книги по психологии депрессии иногда сложны и противоречивы. Клаус Бернхардт отказывается от трудных терминов, в руководстве нет воды и лирических отступлений. На личном примере он рассказывает, как справиться с негативом и вернуться к здоровой жизни.

Пособие эксперта стоит прочесть как страдающим депрессией, так и тем, кто хочет помочь больным.



Смит, Л. Депрессия для чайников. / Лора Л. Смит, Чарльз Г. Эллиотт. - Диалектика-Вильямс, 2020.

Кто из нас не испытывал периодов тягостной тоски, сопровождаемой мрачными мыслями! Как часто мы слышим от друзей и знакомых жалобы на депрессию! И многие ли знают, что депрессия это серьезное заболевание, требующее квалифицированного лечения? Среди многочисленных методик его лечения выделяется когнитивная терапия, о которой и идет речь в этой книге. Ее написали американские клинические психологи, специализирующиеся на лечении депрессии, тревоги и других эмоциональных расстройств.

Перед вами масштабный труд американских клинических психологов, специализирующихся на лечении депрессии. Они рассматривают когнитивную терапию как один из ведущих методов для выхода из депрессии. Эксперты проанализировали научные публикации и результаты недавних исследований, с которыми делятся в этой книге.

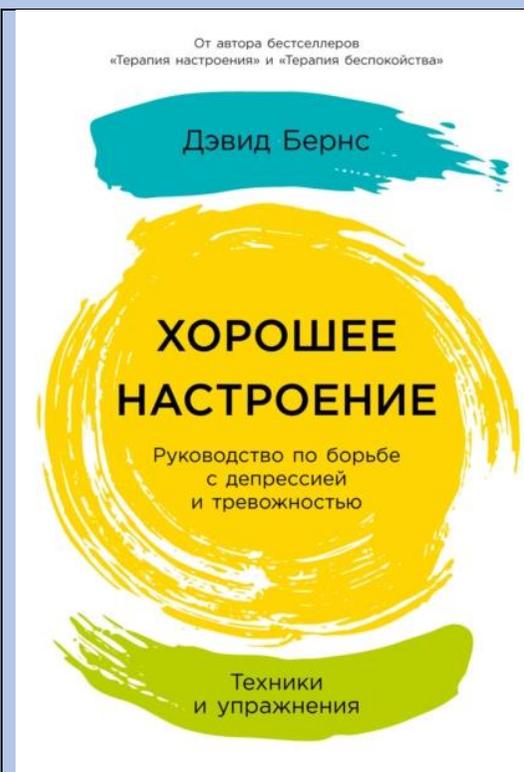


Бурбо, Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой.- София,2022 (Слушай свое тело).

В этой книге Лиз Бурбо говорит о личной ответственности каждого человека, — ответственности не перед кем-то, а перед самим собой, перед своей душой, перед собственным здоровьем. Всякую душевную травму, нанесенную кому бы то ни было, ты неминуемо наносишь себе. И надолго. Так что страдания передаются из поколения в поколение. Из детских травм, из привычных страданий вырастают страдания массовые, всеобщие, и принимают форму социальных, государственных, мировых кризисов. Предательство, несправедливость, унижение, муки отвергнутой, покинутой души — это, как показывает Бурбо, глубоко личные травмы; но разве не они составляют основу, если не сущность, всех человеческих страданий? Получается, что незачем жаловаться на кого-то или что-то, незачем ловить и карать злодеев, поскольку закоренелый злодей — он же мученик — сидит в каждом из нас. Можно ли и каким образом освободить его и от страданий, и от злодейства? Найди ответ в этой книге и воспользуйся им!

Как появляются массовые страдания, которые затем принимают форму социальных, государственных, мировых кризисов? Почему депрессия достигла таких масштабов? Почему человечество совершает одни и те же ошибки и как искоренить несправедливость, унижение, муки?

Автор уверена, каждый из нас может помочь себе сам. Как проработать негативные сценарии, избавиться от детских травм и восстановить гармонию души – рассказывает книга Лизы Бурбо.



Бернс, Д. Хорошее настроение: Руководство по борьбе с депрессией и тревогой. Техники и упражнения.- Альпина Паблишер,2023-680с.

Практическое пособие для тех, кто хочет своими силами победить депрессию и тревожность. Известный американский семейный психолог, психиатр – опытный специалист. Он помог тысячам пациентам преодолеть тревожность, депрессию и многие психические расстройства.

«Хорошее настроение» – уникальное руководство, проливающее свет на использование методик когнитивно-поведенческой терапии.

Вас охватывает беспокойство еще до того, как вы откроете ленту новостей? А может быть, вам трудно принимать решения и все валится из рук, хотя день только начался? Вы хотите узнать, как не сойти с ума от тревожности, выбраться из эмоциональной ямы и сохранить психологическое здоровье? Ответы вы найдете в книге психотерапевта Дэвида Бернса, автора международных бестселлеров «Терапия настроения» и «Терапия беспокойства».

«Хорошее настроение» — полное руководство для тех, кто хочет своими силами победить депрессию и тревожность, перестать прокрастинировать, наладить общение с близкими, а также научиться противостоять другим негативным эмоциональным состояниям. Автор рассказывает о наиболее эффективных приемах из арсенала когнитивно-поведенческой терапии, которые описал в предыдущих книгах, и рекомендует не пренебрегать ими, чтобы получить максимум пользы от чтения. В этом руководстве вы найдете эффективные техники и пошаговые упражнения, которые помогут: улучшить самочувствие, победить страхи и фобии, укрепить отношения, преодолеть депрессию.



Мамедов, А. Депрессия. Как вырваться из черной дыры.- Этерна, 2015 (Мудрые советы)

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

Он нашел способ, как справиться с заболеванием. Сегодня автор предлагает не тратить время и деньги на бесполезные методики, а поскорее начать работать над собой. Как правильно это сделать – расскажет его книга.

Но он сумел справиться с этим тяжелым недугом и изменить свою жизнь. Не произошло никакого чуда, он не нашел чудесной пилюли. Не будет их и в вашем случае, чтобы избавиться от депрессии, придется потрудиться. Но его пример показывает, что награда за труды может быть огромной, если вы точно знаете, что вам делать. Ему потребовалось на это шесть лет, а вы сможете получить необходимые знания за несколько часов, потраченных на чтение книги.

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.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Век тревожности

страхи,

надежды,

невроты и поиски

душевного покоя

Скотт Стоссел



Стоссел, С. Век тревожности. Страхи, надежды, невроты и поиски душевного покоя.- Альпина нон-фикшн,2023. (Альпина: психология и философия (Покетбук))

Среди книг от тревоги и депрессии работа Скотта Стоссела занимает особое место. Автор с десятилетнего возраста начал искать способы преодоления различных фобий и депрессий.

В основе книги – ошибки и достижения биохимии и нейробиологии, генетики и психофармакологии, психотерапии и психиатрии. Масштабное исследование, растянувшееся на 550 страниц, расскажет историю борьбы человека за самого себя.

Хронический стресс — отличительная черта нашей эпохи, а тревожность стала своего рода культурным явлением современности. Каждый шестой человек в мире в тот или иной период жизни страдает от невротических расстройств. Скотт Стоссел, зная по собственному опыту все вариации фобий и депрессий, с десятилетнего возраста начал искать способы их преодоления, а потом задумался об этой проблеме в общечеловеческом масштабе. В чем причина тревожности — в генах, особенностях мозговой активности, окружении или травмирующих событиях? Как избавиться от невротозов, страхов, бессонницы и панических атак? Как работают и насколько эффективны антидепрессанты и транквилизаторы? Можно ли в конце концов управлять своей тревожностью и обратить ее себе на пользу? В основе книги — ошибки и достижения биохимии и нейробиологии, генетики и психофармакологии, психотерапии и психиатрии. И главное, поразительный и шокирующий личный опыт. Эта книга — напряженная и захватывающая история борьбы человека за самого себя.

РЭНДОЛЬФ НЕССИ



Хорошие плохие чувства

*Почему эволюция допускает тревожность,
депрессию и другие психические расстройства*

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН



Несси, Рэндольф. Хорошие плохие чувства. Почему эволюция допускает тревожность, депрессию и другие психические расстройства . -Альпина нон-фикшн, 2023-592с.

Автор уверен, что болезни возникают из-за несоответствия между древними настройками нашего организма и современной средой.

Опираясь на новейшие исследования нейробиологов и случаи из собственной клинической практики, доктор Рэндольф Несси рассказывает, как укрепить психику и избежать душевных страданий.

Психические расстройства — настоящий бич для нашего биологического вида. Но почему в человеческой жизни так много душевных страданий? Отчасти дело в том, что такие эмоциональные состояния, как тревожность, плохое настроение и скорбь, сохранялись и формировались в ходе естественного отбора, поскольку они полезны. Правда, до известного предела. Страх помогает нам избежать опасности — но ценой неизбежных ложных тревог. Уныние позволяет не тратить силы на погоню за несбыточным, но часто перерастает в патологическую депрессию. Другие психические расстройства, такие как наркотическая или алкогольная зависимость или анорексия, возникают из-за несоответствия между древними настройками нашего организма и современной средой. Веские эволюционные основания имеются и у сексуальных расстройств, и у сохранения генов шизофрении. Опираясь на показательные случаи из собственной клинической практики и открытия эволюционной биологии, доктор Рэндольф Несси не только отвечает на вопрос, почему естественный отбор сформировал у человека такую хрупкую психику, но и пытается наметить пути к облегчению этих страданий с учетом личных обстоятельств и индивидуальных особенностей. Книга относится к познавательной и научно-популярной литературе, подойдет в качестве развивающего чтения. Книжки по глубинной психологии и психоанализу являются популярными бестселлерами для всех возрастов. Работы, написанные специалистами в своей сфере, учат новым знаниям и помогают в личностном развитии. Это интересное и полезное чтение как для взрослых, так и для подрастающего поколения.

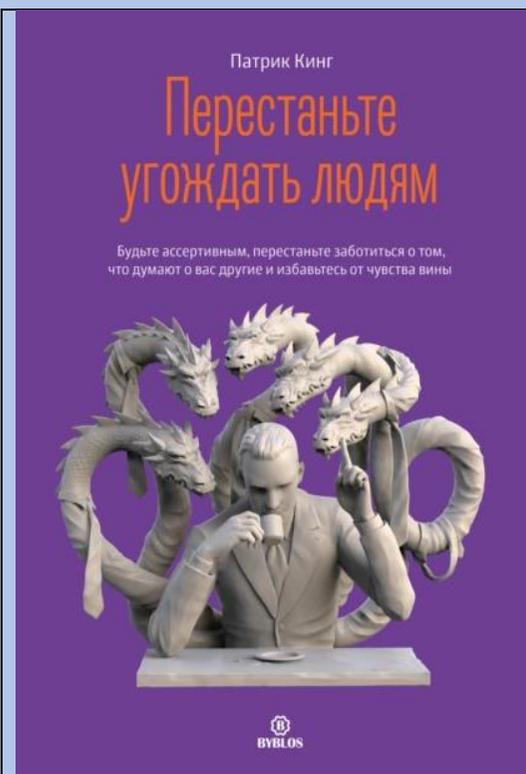


О'Коннор, Р. Выйти из депрессии. Проверенная программа преодоления эмоционального расстройства. - Эксмо, 2022 (Практическая психотерапия)

О преодолении депрессии написано немало книг, но эта обладает воодушевляющими и мотивирующими свойствами.

Психотерапевт с 30-летним стажем подробно рассказывает о причинах возникновения депрессии, ее природе и связях с другими заболеваниями. Он предлагает уникальные методики лечения, основанные на когнитивно-поведенческой терапии.

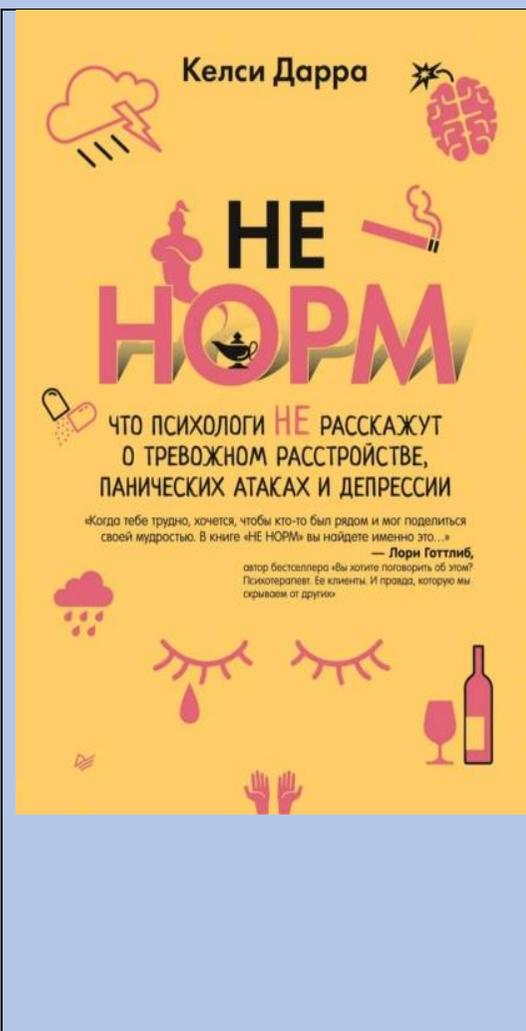
В современной культуре многие используют слово «депрессия» для описания плохого настроения, хандры, чувства неудовлетворенности. На самом же деле депрессия — это адаптивный механизм, реакция выученной беспомощности на стресс. И один из главных ее симптомов — полное отключение всех систем, которые отвечают за жизнерадостность и невозможность испытывать удовольствие. Вернуться к полной жизни возможно, если отказаться от поведенческих шаблонов и привычек, которые формируются в состоянии депрессии. Ричард О'Коннор — психотерапевт с 30-летним стажем, подробно рассказывает о причинах депрессии, ее связях с другими заболеваниями и предлагает системный подход для ее преодоления, основанный на когнитивно-поведенческой терапии. «Это жизненно важное и бесценное руководство для людей, которые борются с депрессией. Оно может быть столь же эффективно, как сеансы терапии и лекарства — насколько это вообще возможно, когда речь идет о книге». — Эндрю Соломон, автор книги «Полуденный бес. Анатомия депрессии»



Кинг, П. Перестаньте угождать людям. Будьте ассертивным, перестаньте заботиться о том, что думают о вас другие, и избавьтесь от чувства вины.- Изд-во Библос, 2023.-147с.

Часто женщины забывают о своих потребностях. У них очень много обязанностей и людей, которым надо угождать: дети, семья, родственники. Как найти время на себя и сбросить с плеч лишний балласт? Так ли это хорошо, постоянно думать о других, забывая о своих потребностях? Как измениться, начать жизнь для себя и научиться строить равноправные, полноценные отношения, расскажет бестселлер Патрика Кинга.

Угодничество не зря называют болезнью. Оно может искалечить вас, заставив забыть о себе в угоду другим людям. Книга «Перестаньте угождать людям» – это откровенный взгляд на склонность угождать людям: откуда она берется, как проявляется и что с ней делать. Самое главное, что в книге подчеркивается реальная, действенная тактика, позволяющая изменить ваши отношения с собой и другими. Вы можете быть уверены в том, что здесь есть настоящее понимание ваших проблем. Последовав советам автора, который не понаслышке знает о них, у вас появится возможность полностью изменить свою жизнь и наконец-то получить то, что вы хотите, защитить себя и перестать беспокоиться о том, что думают другие люди.



Дарра, К. НЕ НОРМ. Что психологи не расскажут о тревожном расстройстве, панических атаках и депрессии.- Питер,2022.-368с. (Сам себе психолог)

Легко и с юмором Келси Дарра рассказывает о том, сколько в нашем мире негатива, который пагубно влияет на жизнь человека. Она предлагает огромное число способов – забавных, иногда странных, но всегда испытанных, которые помогут вам справиться с тем, что творится у вас в голове.

Разберитесь со своими чувствами, следуя советам автора.

Это веселая книга для борьбы с невеселыми состояниями.

Честные советы, лайф-хаки и задания для тех, кто страдает от сильной тревоги, депрессии, панических атак и симптомов ОКР. В «НЕ НОРМ» вы найдете огромное число способов, — забавных, ~*иногда странных*~, но всегда испытанных — которые помогут вам справиться с тем, что творится у вас в голове.

Выполняйте письменные задания или читайте искреннюю историю автора, или делайте и то, и другое. Эта книга станет вашим новым лучшим другом. Потому что она вся состоит из поддержки, искреннего понимания и дружеских советов от человека, который научился любить свои мысли и чувства, какими бы хреновыми они ни были.

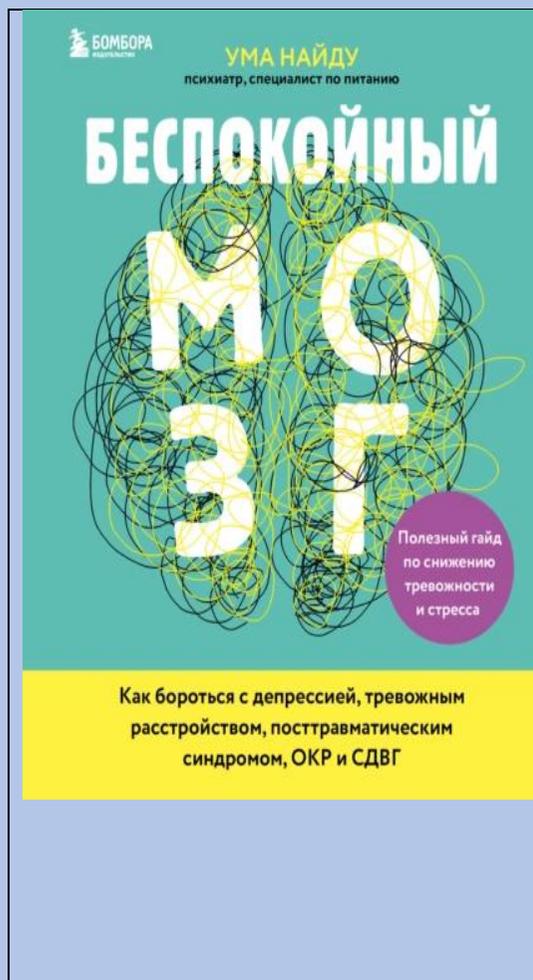


Трофименко, Т. Депрессия без правил.- Весь СПб, 2020.- 160с.

Читатель, если вам сейчас так плохо, что не хочется жить, эта книга для вас. Я, автор этой книги, сама длительное время была в таком же состоянии, что и вы. Я знаю о депрессии не с чьих-то слов, а в полной мере испытала её на себе и понимаю, каково вам сейчас. Читатель, знайте: даже если вам кажется, что хуже уже быть не может, даже если вы в нищете, в болезни и в одиночестве, даже если помощи вам ждать не откуда и рассчитывать вам приходится только на себя, вы сможете избавиться от депрессии и сделать рывок вверх по социальной лестнице даже со дна общества. Как смогла я. «Депрессия без правил» — результат моего реального практического опыта выхода из депрессии, опыта простого слабого человека, не йога, не аскета, не сыроеда, не атлета, не религиозного фанатика. Без чьей-либо помощи. Без лекарств. Без денег и прочих материальных ресурсов. Без друзей. Без врачей и психотерапевтов. Без алкоголя, сигарет и наркотиков. Без медитаций. Без фэн-шуя. Без колдовства и магии. Без ... много чего. Эта книга — практикум по выходу из депрессии. Это не сборник сведений и указаний, а реально работающее средство, которое вытащит вас из депрессии».

Автор уверена, что избавиться от депрессии и сделать рывок вверх по социальной лестнице даже со дна общества может каждый человек. Опираясь на собственный опыт, она расскажет, как это сделать.

История Трофименко – воодушевляющий пример для каждой женщины, позволяющий обрести душевное равновесие без чьей-либо помощи и без лекарств.



Ума Найду. Беспоконный мозг. Полезный гайд по снижению тревожности и стресса. Как бороться с депрессией, тревожным расстройством, посттравматическим синдромом, ОКР и СДВГ. - Эксмо, 2021.-448с. (Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела)

Знаете ли вы, что черника помогает справиться с последствиями травмы? Что салями может вызвать депрессию или что увеличение потребления витамина D помогает избавиться от постоянного беспокойства? Когда дело доходит до диеты, большинство людей в первую очередь беспокоит потеря веса, здоровье сердца и долголетие. Но важно усвоить, что то, что мы едим, влияет не только на наше тело — это также воздействует на наш мозг. Недавние исследования показали, что наш рацион может оказывать сильное влияние на психические расстройства, начиная с СДВГ до депрессии, тревожности, нарушений сна и ОКР. Книга о правильном питании. Как продукты влияют на наше состояние и почему стоит обратить внимание на свой рацион. Это руководство полезно для каждого, кто хочет знать о вредных и полезных элементах повседневных продуктов, которые усугубляют наше психоэмоциональное состояние.



Берндт, К. Устойчивость. Как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию. -Эксмо, 2021.-352с. (Психологический бестселлер)

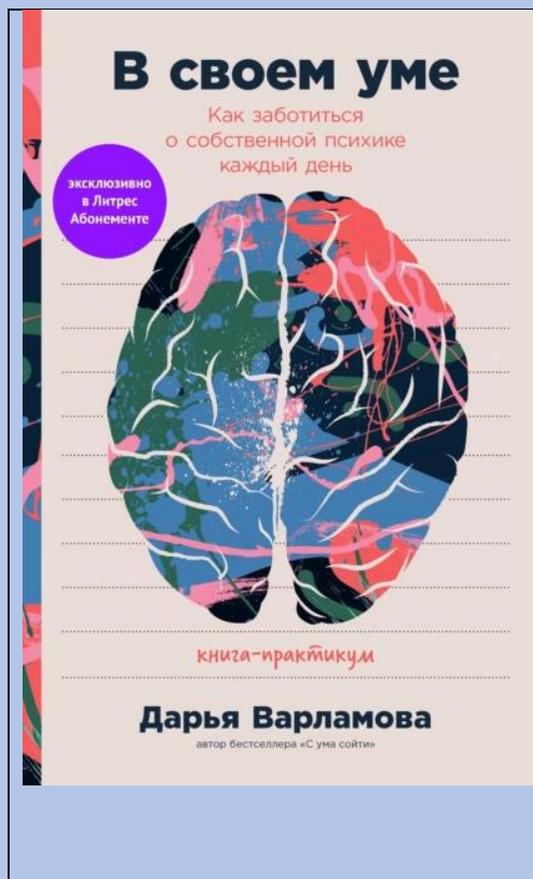
Кристина Берндт – выдающийся журналист и популяризатор науки. Ее бестселлер должен прочесть каждый человек, стремящийся побороть страхи и психологические травмы.

Уверены, вы сделаете для себя множество открытий, а самое главное, сможете стать психологически устойчивой личностью.

«Я так сильно нервничаю» — эта фраза звучит столь часто, что даже маленькие дети с охотой ее повторяют. Они чувствуют, что тот, кто ее произносит, почему-то заслуживает всеобщее уважение и признание. Конечно, небольшой уровень стресса может быть полезен. Он увеличивает нашу работоспособность и помогает нам насладиться ощущением того, что мы добились отличных результатов, несмотря на большое давление. Однако постоянный стресс может стать причиной возникновения различных заболеваний, предостерегает нас доктор и популяризатор науки Кристина Берндт. В своей новаторской книге автор предлагает множество техник и научно обоснованных практик, которые помогут противостоять жизненным невгодам.

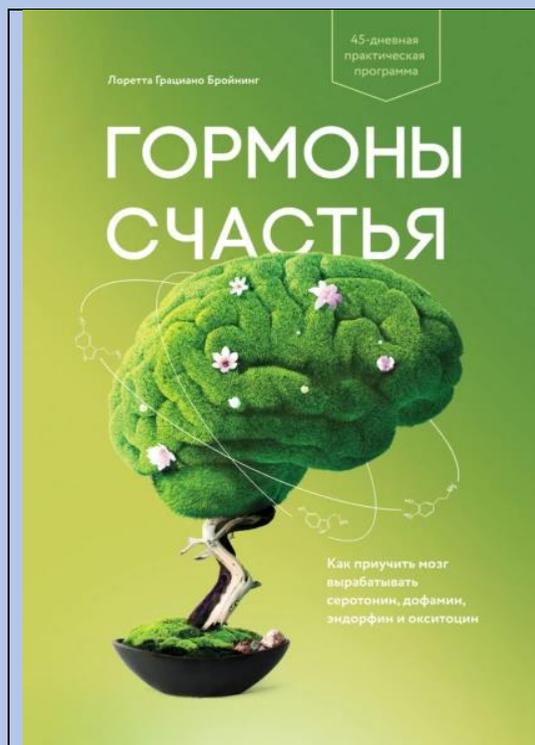
Из этой книги вы узнаете, как:

- укрепить сильные стороны характера;
- использовать неудачи для личного развития;
- помочь детям справляться со стрессом;
- стать более уверенным в себе;
- повысить свою психологическую устойчивость.



Варламова, Д. В своем уме. Как заботиться о собственной психике каждый день. -Альпина Паблицер, 2021.- 160с.

Журналистка и автор бестселлера «С ума сойти» Дарья Варламова — «продвинутый пользователь» в вопросах самопомощи, она научилась продуктивно жить с биполярным расстройством. Для книги-практикума Дарья подобрала и проверила техники, которые помогут сохранять эмоциональный баланс, входить в ресурсное состояние, поддерживать самооценку, а иногда вовремя заземлиться, чтобы пережить кризис. Отдельная глава посвящена советам по тайм-менеджменту для хаотиков — людей с неравномерной работоспособностью, испытывающих дефицит внимания. Упражнения и алгоритмы поведения рассчитаны на читателей с диагностированными психическими расстройствами и тех, кто хочет улучшить уровень самоорганизации, научиться управлять эмоциями и поддерживать жизненный тонус. Дарья Варламова — «продвинутый пользователь» в вопросах самопомощи. Ее эффективные советы помогут улучшить уровень самоорганизации, научиться управлять эмоциями и поддерживать жизненный тонус.



Бройнинг, Л. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин.- Манн, Иванов и Фербер, 2024.-320с. (МИФ. Личное развитие).

Эта книга о том, как "перепрошить" свой мозг и активировать те гормоны, которые делают нас счастливыми, как за 45 дней сформировать новые шаблоны поведения и запустить их действие.

Когда гормоны счастья заканчиваются и нас окутывает повседневная серость, организм пытается бороться за позитив и гармонию. Как их достичь – задача вполне реальная.

Лоретта Бройнинг – автор бестселлера, в котором она формирует новые шаблоны поведения и запускает в действие «гормоны счастья».

