



Составитель: гл. библиограф Н. Б. Богатырева
Оформление: библиотекарь
Отдела методической и инновационной работы
О. М. Мингалеева

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Культурный центр: библиотека-музей»
Отдел методической и инновационной работы

МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

(День психического здоровья)



рекомендательный список литературы

Пыть-Ях
2020

16+

Дорогой, читатель!

Памятная дата, 10 октября - Всемирный день психического здоровья, который отмечается ежегодно с 1992 года был установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения. В России День психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе академика РАМН Т. Б. Дмитриевой.

Вы можете себе представить работу, общение с близкими и окружающими людьми, где не будет места стрессам? Если да, вы - вы счастливый человек! Если же нет - срочно выбирайте любую книгу из нашего рекомендательного списка, читайте их, чтобы стрессу в вашей жизни не было места.

Естественно, не только книги, но и труд, спорт и любимые занятия помогут если не одолеть стресс, то точно держать его под контролем. Но книги - это огромный опыт людей, которые смогли справиться с этой проблемой и научат справляться с ней других. Почему бы этим не воспользоваться!



1. Стресс, стресс... Антистресс!:

1. Грачева, В. Мысли лечат тело : живительная сила души [Текст] / В. Грачева. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. - 126 с. : ил. - (Сам себе психолог).

Задумывались ли вы, почему одним людям многое удается, а других так и преследуют болезни и неудачи? Наше тело способно влиять на события нашей жизни, и порой довольно активно! А чтобы изменения шли в нужную сторону, надо знать законы, опираясь на которые действует тело. Именно тип тела - неповторимое сочетание таких психофизиологических качеств, как характер обменных процессов, выносливость, сила, тип эмоционального реагирования, уровень мышления, - определяет характер человека и даже... его судьбу.

2. Лихи, Р. Лекарство от нервов : как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни [Текст] / Р. Лихи ; [пер. П. Ярышевой]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. - 415 с. : табл. - (Сам себе психолог).

На протяжении более двадцати пяти лет доктор Роберт Лихи успешно помог тысячам людей победить волнение и беспокойство. Эта книга поможет: выяснить глубинные причины тревоги и способы ее сдерживания; отличать продуктивную и непродуктивную тревогу; взять под контроль чувство времени и чувство срочности, которые усиливают беспокойство; переместить фокус внимания с неудач на возможности; остановить тревогу, которая мешает получать удовольствие от жизни. Вы научитесь спокойно и уверенно решать, как общие жизненные вопросы, так и конкретные задачи, связанные с отношениями, здоровьем, деньгами, работой и необходимостью самоутверждения в мире. Хватит тревожиться, начинайте жить!

3. Оакли, Б. Mindshift. Новая жизнь, профессия и карьера в любом возрасте [Текст] / Б. Оакли ; [пер. с англ. М. Панина]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. - 336 с. : ил., фот. - (Сам себе психолог).

Mindshift" - это кардинальные перемены. Ваша жизнь рушится? Что делать? Ответ вы найдете в книге Барбары Оакли, автора бестселлеров "Думай как математик" и "Уроки на отлично!". Только радикальные изменения в вашем отношении к жизни и работе помогут вам преуспеть и построить новую карьеру, расширив сферу увлечений. Благодаря этой книге, вы: научитесь обращать свои недостатки (например, плохую память) в достоинства; найдете любимое дело и сделаете новую карьеру; поймете, что вы способны учиться, меняться и расти эффективнее, чем думаете; научитесь распределять свое время между работой и личной жизнью.

4.Перлз, Ф. Внутри и вне помойного ведра [Текст] / Ф. Перлз. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. - 283 с. : ил. - (Мастера психологии).

Эта книга - своеобразная автобиография Фрица Перлза, выдающегося психолога и психотерапевта, основателя гештальт-терапии. Он стал легендарной фигурой еще при жизни. Увлекательное повествование напоминает замысловатый узор, в котором причудливо переплетены фрагменты биографии, глубокие философские размышления, поэтические строки, полемика с современниками, диалоги с самим собой, исторические зарисовки и рассуждения о настоящем и будущем психотерапии. Ибо кто может быть лучшим учителем, чем человек, имевший смелость и мужество быть разным, мечтать, надеяться и достигать?

5.Перлз, Ф. С. Эго, голод и агрессия [Текст] / Ф. С. Перлз ; под ред. Д. Н. Хломова. - Москва : Смысл, 2005. - 357 с.

Впервые переведенная на русский язык главная теоретическая книга Ф. Перлза - выдающегося психолога и психотерапевта, создателя гештальттерапии. Цель этой книги - исследовать некоторые психологические и психопатологические реакции человеческого организма в окружающем его пространстве. Центральное понятие этой теории - положение о том, что организм стремится к сохранению баланса, который постоянно нарушается потребностями организма и восстанавливается благодаря их удовлетворению или ограничению.

6.Соловьев, А. Жизнь в кайф. Инструкция, которую вы должны были получить при рождении [Текст] / А. Соловьев. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 253 с. - (Сам себе психолог).

Чувствуете, что вкус жизни с каждым прожитым годом уходит? Вы живете, но вас будто и нет? Ощущение бытия потеряно? Книга дает полное представление (в свете нейронауки, психологии, философии, физики и духовных учений) о необходимости и возможностях восстановления физиологического состояния бытийности, которое поможет преодолеть жизненный кризис и обрести гармонию.

7.Стресс жизни. Понять, противостоять и управлять им [Текст]: сборник / сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов ; ред. Л. М. Попова. - Санкт-Петербург : Лейла, 1994. - 384 с. : рис.

Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не задумывается над тем, что же такое стресс. Стресс - это наш ответ на жизнь. Он может быть и полезным, и разрушительным. Полезный прибавляет энергии, разрушительный проявляется болью, гипертонией, язвой или психическими расстройствами.

8.Стюарт, А. Ты устал... : современные методы восстановления [Текст] / А. Стюарт. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 1997. - 415 с. - (Ваша тайна).

Книга известного английского врача рассматривает состояние непроходящего утомления у человека, анализирует возможные причины его возникновения и на основе рекомендаций ведущих ученых и клиницистов Великобритании и США предлагает соответствующие методы лечения, в том числе целебные диеты. Книга будет интересна как для самого читателя, так и для наблюдающего его врача.

9.Управляем стрессом [Текст] - Москва : Книга Искателя, 2002. - 254 с. - (Здоровый образ жизни).

Книга затрагивает одну из главных причин многих недугов (все болезни от нервов) - пагубное воздействие на организм стрессов. Она научит вас определять с помощью тестов уровень вашей

стрессогенности, сводить воздействие стрессов к минимуму; поможет избежать многих факторов риска и тем самым усилить сопротивляемость организма болезням.

10.Фосслиен, Л. Без обид! : как эмоциональный интеллект помогает общаться с коллегами и руководством [Текст] / Л. Фосслиен, М. В. Даффи ; [пер. с англ. К. Захарова]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. - 283 с. : ил., цв. ил.

Современная рабочая среда может стать настоящим эмоциональным минным полем с разными центрами влияния и негласными правилами. От нас ждут, что мы будем сами собой, но не до конца. Профессионалами, но не чересчур. Дружелюбными, но не болтливыми. Легче сказать, чем сделать. Цель этой книги - научить понимать, какие эмоции выражать, а какие держать при себе, чтобы стать более счастливыми и эффективными.

11.Хансон, Р. Живи: как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее [Текст] / Р. Хансон, Ф. Хансон ; [пер. с англ. Ю.М. Гиматова]. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 282, [2] с. - (Сам себе психолог).

Истинная стойкость - это больше, чем просто терпение в ужасных условиях. Автор бестселлеров, нейропсихолог доктор Рик Хансон рассказывает, как развить двенадцать навыков нервной системы, которые станут мощным внутренним стержнем. Книга включает в себя эффективные способы помощи себе и другим и восстановления, и углубления важных отношений. Автор объясняет, как преодолеть негативный настрой мыслей, освободить болезненные переживания и чувства и заменить их сочувствием, самоуважением, радостью и внутренним покоем.

12.Элкин, А. Стресс для «чайников» [Текст] / А. Элкин ; пред. П. Дж. Роша. - Москва : Вильямс, 2005. - 320 с. : ил.

Стресс - бич современного общества. Избежать стрессов нельзя, да и не надо - ведь медики считают, что небольшие стрессы даже полезны. Но очень важно понимать механизмы возникновения стрессов и уметь справляться с потоком стрессовых ситуаций. В этом вам поможет книга «Стресс для чайников». Из нее вы

узнаете, почему возникает стресс, как он проявляется физиологически, и главное - как с ним бороться. Автор предлагает набор методик и подходов, которые позволяют свести к минимуму неприятные последствия стрессов, а также учат не бояться трудных ситуаций и верить в собственные силы.

II. Радость творчества:

13.Абросимова, Н. Фриволите шаг за шагом : практическое руководство для начинающих [Текст]/ Н. Абросимова. - Москва : Эксмо, 2019. - 143 с. : ил. - (Популярная энциклопедия современного рукоделия).

Вы держите в руках доступное, понятное и очень подробное пособие, с помощью которого освоите древнее искусство плетения ручного кружева с помощью специальных челноков. Для фриволите не нужно ни огромных затрат времени, ни дорогостоящего оборудования - только нитки, пара челноков и море вдохновения. Яркое, изящное искусство фриволите никого не оставит равнодушным!





14.Зайцева, А. А. Декупаж : иллюстрированная энциклопедия [Текст]: [популярные и оригинальные стили и направления, существующие в декупаже. Материалы, инструменты и способы их использования. Примеры работ с пошаговыми описаниями] / А. А. Зайцева. - Москва : Эксмо, 2013. - 191 с. : ил. - (Рукоделие).

Данная энциклопедия посвящена такой популярной технике декорирования, как декупаж. В энциклопедии наглядно, пошагово продемонстрированы приемы работы в каждой из техник: прямой декупаж, обратный декупаж, объемный декупаж, а также даны рекомендации по использованию кракелюров и золочения.

15.Зайцева, А. А. Сказочные куклы своими руками [Текст] / А. А. Зайцева ; [фото и художественное оформление Н. А. Долиной]. - Москва : Эксмо, 2013. - 95, [1] с. : цв. ил., фот. цв.

Авторская кукла была и остается и предметом гордости своих хозяек и является, пожалуй, одним из самых прекрасных подарков для девочек любого возраста. Это практическое пособие, в котором подробно и понятно рассказывается, как придумать образ будущей куклы и какие материалы и инструменты понадобятся для воплощения мечты, как правильно рассчитать соотношение деталей куклы и с помощью каких приемов изготовить фигурку куклы, как снять мерки и сшить по ним кукольную одежду...

16.Коэн, С. Садовый дизайн. Идеальные решения для вашего участка [Текст] / С. Коэн, Д. Беннер. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 176 с. : фото.

Хотите, чтобы ваш сад радовал глаз в любое время года? Известный эксперт в области садоводства Стефани Коэн и ландшафтный дизайнер Дженнифер Беннер помогут вам подобрать необычайно красивые и неприхотливые растения, идеально подходящие для вашего сада. Вы узнаете, как предотвратить все типичные садовые проблемы, научитесь рассаживать растения так, чтобы они не мешали друг другу и эффектно дополняли одно другое.

17.Махмутова, Х. Иден для дачи своими руками : используем ткань, бумагу, пряжу [Текст] / Х. Махмутова. - Москва : Эксмо, 2010. - 79 с. : цв. ил.

Декупаж и аппликация - так любимые многими рукодельницами техники - помогут превратить дачу в самое прекрасное и уютное место на свете. Халида Махмутова предлагает вам, уважаемые мастерицы, заняться творчеством и украсить интерьер своего загородного дома, используя простые материалы, которые непременно найдутся у каждой хозяйки, - ткань, бумагу, пряжу. Мебель и посуда, садовый инвентарь и текстиль - все подвластно волшебному преображению.



18. Папп, С. Сутажная вышивка : элегантные украшения своими руками : техники плетения украшений на примере 15 изделий [Текст] / С. Папп. - Москва : АСТ : К, 2017. - 127 с. : цв. ил. - (Смотри и повторяй).

Сутаж - это декоративная тесьма, из которой можно создать невероятно красивые, изящные и стильные украшения. Не влюбиться в эту технику создания настоящего произведения искусства просто невозможно. Плетеные украшения с камнями потребуют немного терпения, сосредоточенности и вашей фантазии, и тогда тесьма сможет превратиться в модный кулон, браслет или даже кольцо. Подробные мастер-классы от автора, пошаговые инструкции, немного терпения - и вещь готова!

19. 101 гениальная идея, как украсить сад, и еще миллион советов от знатоков [Текст]: садовая скульптура, плетение из лозы, постройки сооружения из камня, дары природы. - Москва : Эксмо, 2011. - 229 с. : цв. ил. - (Библиотека вестника цветовода).

Оригинальные и практичные идеи мастеров и садоводов-любителей. Советы по мощению дорожек, плетению дизайнерских вещей из лозы, созданию садовых композиций, строительству подпорных стенок, легко реализовать собственными силами.

20. Хадсон, К. Простые радости : как наполнить счастьем и вкусом каждое мгновение жизни [Текст] / К. Хадсон ; [пер. с англ. А. В. Захарова]. - Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2020. - 296, [2] с. - (BeautyБюро).

Нравится планировать любой праздник или устраивать спонтанные вечеринки? Предпочитаете большую и шумную компанию или уютные посиделки в кругу близких друзей? С этой книгой вы легко воплотите любую вашу задумку. Кейт Хадсон знаменитая актриса и икона моды делится секретами, как создать собственные семейные традиции, которые привнесут в жизнь уют, гармонию и счастье.

Три вещи разрушают человека: обида, гордыня, злость.

Три вещи в жизни никогда не надежны: власть, удача, состояние.

Три вещи никогда не возвращаются обратно: время, слово, возможность.

Три вещи не следует терять: спокойствие, надежду, честь.

Три вещи в жизни наиболее ценны: любовь, убеждения, дружба.

Три вещи определяют человека: труд, честность, достижения.

**Выбор всегда
остается за Вами!**

