



Амурская областная научная библиотека
имени Н.Н. Муравьева-Амурского
Отдел обслуживания

«Здоровому – всё здорово»

Иллюстративно-аннотированный
рекомендательный список

Благовещенск 2026

ББК 21.204.0
З-467

«Здоровому – всё здорово» : иллюстративно-аннотированный рекомендательный список / Амур. обл. науч. б-ка им. Н. Н. Муравьева-Амурского, отд. обслуживания ; сост. Е. А. Косицына. – Благовещенск, 2026. – 50 с.

Составитель : Е. А. Косицына
Ответственный за выпуск : О. С. Праскова
Верстка и дизайн : М. И. Гнускова

Здоровье – это ценность, дарованная человеку, которую следует беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

Рекомендательный список «Здоровому – всё здорово» включает литературу, посвящённую основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, отказу от вредных привычек.

© Амурская областная научная библиотека
имени Н. Н. Муравьева-Амурского

Содержание

От составителя	4
Здоровый образ жизни	5
Движение – это жизнь: физкультура и спорт	15
Секреты здорового питания	24
Психология здоровья	31
У опасной черты: вредные привычки	41

От составителя

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования, начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на выработку здоровых привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 55 – 60 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 10 – 15 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 10 % – от здравоохранения. И если наследственность мы не выбираем, а экологическую ситуацию изменить достаточно сложно, то ведение здорового образа жизни под силу любому, кто желает поддерживать на должном уровне состояние своего организма до глубокой старости.

Иллюстративно-аннотированный рекомендательный список «Здоровому – всё здорово» предлагает литературу, посвящённую основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию и отказу от вредных привычек.

Данный список состоит из нескольких разделов. Внутри разделов материал расположен в алфавите авторов и названий книг имеющихся в фонде Амурской областной научной библиотеке им. Н. Н. Муравьева-Амурского. Некоторые издания, включённые в указатель, доступны в электронном виде в Национальной электронной библиотеке (НЭБ).

Рекомендательный список литературы адресуется молодёжи, педагогам и библиотекарям в помощь в проведении уроков и массовых мероприятий, а также широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни

51.204
А655
890284
978989

Андреев, Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 335, [1] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный. – URL : https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_001660024/ (дата обращения: 27.02.2026). – Режим доступа: Национальная электронная библиотека.



В доступной форме раскрываются «тайны» здорового образа жизни, излагаются принципы и методики исцеления от многих физических и духовных недугов, базирующиеся на личном опыте автора.



5я73
А867
Ф963784

Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : [учеб. пособие для пед. вузов] / Г. П. Артюнина : Псков. гос. пед. ун-т им. С. М. Кирова. – Москва : Академический проект : Фонд «Мир», 2009. – 766 с. : ил. , табл. – (Фундаментальный учебник) (Gaudeamus). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Изложены теоретические и практические вопросы здоровья, предболезни, болезни, здорового образа жизни. Рассмотрена связь здоровья с наследственностью, экологией, здравоохранением и образом жизни.

51.204
Б182
Ф926986
929450



Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. М. Д. Гроздовой [и др]. – Москва : Мир, 1997. – 368 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга американских авторов – универсальное руководство, посвящённое здоровому образу жизни.

Особое внимание уделено вопросам алкоголизма, курения и наркомании. Изложение подчинено идее, что здоровье и хорошее самочувствие каждого – в его собственных руках.

51.204Я2
Б435
900771



Белов, В. И. Энциклопедия здоровья : Молодость до ста лет / В. И. Белов. – Москва : Химия, 1993. – 399 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга поможет найти ответы на многие вопросы: как оценить уровень своего здоровья и что надо делать, чтобы его повысить; какие оздоровительные тренировки подобрать для себя и своих детей; как с помощью комплекса упражнений исправить физические недостатки; какие народные и нетрадиционные современные средства, а также восточные системы оздоровления следует использовать для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний.

51.204Я7
Б612
936309



Билич, Г. Л. Основы валеологии : учебник / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова ; Нац. акад. ювенологии. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Фолиант, 2000. – 558 с. : ил., табл. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебнике представлена концепция валеологии – науки о здоровье, которая включает знание строения и функционирования тела человека; принципы здорового образа жизни; основные опасности для здоровья человека на рубеже веков в условиях научно-технической революции.

51.2
Б772
866915



Бойко, А. Ф. Не ждите Первого Звонка! : [Основы здорового образа жизни] / А. Ф. Бойко. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206, [2] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга рассказывает об основах здорового образа жизни в молодости, когда в организме «закладываются» болезни и недомогания, проявляющиеся в более поздние периоды.

Автор не просто пытается убедить читателя в том, что здоровым быть полезно, а больным – вредно и неэкономично. Используя оригинальную форму изложения, он доказывает зависимость состояния здоровья от самого человека.

51.204
Б78
РФ59135



Бок, К. Э. О здоровом и больном человеке / Соч. д-ра К. Бока, проф. патол. анатомии в Лейпциге ; пер. с нем. А. Смирнов ; под ред. д-ра Тихомирова. – 4-е изд., вновь испр. по последнему нем. изд. и значит. доб. (на 100 с. текста и новыми рис.). – Москва : типография Э. Лисснер и Ю. Роман, 1880. – 612 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный. – URL : https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_003579946/ (дата обращения: 27.02.2026). – Режим доступа: Национальная электронная библиотека.

«Книга о здоровом и больном человеке» К. Э. Бока является образцом ясного, наглядного и общедоступного изложения тех фактов, знакомство с которыми необходимо каждому образованному человеку, сознательно относящемуся к вопросам личного и общественного здравоохранения.



51.204
В654
897249



Войтенко, В. П. Здоровье здоровых : введение в санологию / В. П. Войтенко. – Киев : Здоровье, 1991. – 245, [1] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге рассматриваются медико-биологические, социальные и философские аспекты учения о здоровье (санологии).

51.1(2Рос)
В676
1005832



Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник для студентов учреждений ср. проф. образования, обуч. по специальностям «Лечебное дело» и «Сестринское дело» / С. Р. Волков, М. М. Волкова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 640 с. : ил., табл. – (Среднее профессиональное образование). – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебнике освещены современные представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, факторах риска для здоровья, потребностях человека и способах их удовлетворения, а также роли сестринского персонала в поддержании и укреплении здоровья.

Представлены основные показатели, отражающие демографическую ситуацию в России и мире, анатомо-физиологические и психологические особенности здоровых людей разного возраста, возможные проблемы, способные оказать влияние на здоровье в различные возрастные периоды.

51.204
Г684
Ф982473
Ф982474

Гордон, Д. Без труда здоровье, сила, красота : как без малейшего напряжения включить в свою жизнь омолаживающие и оздоравливающие привычки / [Д. Гордон, Д. Кац ; гл. ред. Н. Ярошенко]. – Москва : Ридерз Дайджест, 2011. – 384 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Для здоровья гораздо эффективнее принцип постепенных изменений, которые с лёгкостью, почти незаметно для привычного распорядка следует вводить в свою жизнь. Почему?



Потому что, во-первых, Вы не испытываете стресса от резких усилий и, во-вторых, с гораздо большим удовольствием принимаете советы, которые не требуют практически никакого труда, но гарантируют огромную пользу Вашему самочувствию.

57.1
Г742
1006992

Готфрид, С. Биохакинг с умом: 8 граней полноценной жизни : как стать здоровой, молодой и энергичной за 40 дней / С. Готфрид ; пер. с англ. И. Мизининой ; науч. ред. Н. Зубарева, А. Тарасенко. – Москва : АСТ, 2021. – 400 с. : ил., табл. ; – (Доктор Зубарева. Академия здоровья). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Эта книга – руководство по здоровому образу жизни. Здесь вы найдёте советы и подробные инструкции, которые помогут повысить ваш уровень жизни с помощью сбалансированного питания и физических упражнений, а также сформировать правильные привычки, ведущие к хорошему самочувствию и внутренней гармонии.

51.2
Д441
1008503

Диас, К. Книга о теле : наука силы, закон голода, формула долголетия, или как научиться понимать и любить свое восхитительное тело / К. Диас, Сандра Барк ; перевод с английского Ирины Литвиновой. – Москва : Синдбад, 2020. – 298, [3] с. : цв. ил., табл. – 2014. – Текст (визуальный) : непосредственный.



Эта книга – не программа оздоровления, не сборник диет или комплексов физических упражнений. Кэмерон Диас делится в ней своим личным опытом – рассказывает, как стала прислушиваться к своему телу и научилась понимать, любить его и помогать ему. Она убеждена: сильное, выносливое и красивое тело позволит покорить любые вершины – в карьере, в любви, в творчестве. Оно поможет сделать жизнь долгой, здоровой и счастливой.

51.204я73
Д797
Ф927162



Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни : учеб. для пед. вузов и ин-тов физ. культуры / В. И. Дубровский. – Москва. : Флинта : RETORIKA-A, 1999. – 558, [1] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге рассматриваются основные вопросы здорового образа жизни: причины возникновения заболеваний, патологических симптомов и методы профилактики немедикаментозными средствами (различные виды физкультуры и спорта, питание, массаж, закаливание, баня, физио- и гидропроцедуры и многое другое). Особое внимание уделено факторам риска, приводящим к тем или иным патологическим отклонениям в состоянии здоровья. Описаны нетрадиционные методы профилактики многих недугов, разработанные и внедренные в практику автором.

5я73
Ж724
939214
941569



Жилов, Ю. Д. Основы медико-биологических знаний : Возрастная физиология. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Правила безопас. поведения (ОБЖ). Основы мед. знаний : [учеб. для пед. вузов] / Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н. Назарова. – Москва : Высшая школа, 2001. – 255, [1] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебнике изложены современные сведения о гигиене и возрастной физиологии, о здоровом образе жизни, о факторах, формирующих и разрушающих здоровье детей и подростков. Подробно излагаются правила безопасного поведения учащихся в социальной, природной и техногенной средах и оказании первой медицинской помощи.

51.1(2Рос)
Ж732
1013019

Жирков, А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход : учеб. пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. Цуцунава. – Санкт-Петербург ; [и др.] : Лань, 2024. – 271 с. – (Медицина. Среднее профессиональное образование) (Учебники для вузов. Специальная литература). – Текст (визуальный) : непосредственный.



51.2
Л78
М863269

Данное пособие явилось результатом анализа значительного количества научных исследований и обобщения научного опыта, как отечественного, так и зарубежного, накопленного за последние годы в области здоровьесбережения. В первую очередь авторов интересовал опыт того, как оставаться здоровым человеком.

Лоранский, Д. Н. Азбука здоровья : книга для молодёжи / Д. Н. Лоранский, В. С. Лукьянов. – Москва : Профиздат, 1990. – 172, [2] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.



В популярной форме освещаются в книге гигиена труда, отдыха, питания, значение физкультуры и спорта, культура быта и гигиена брака, семейных отношений, борьба с пьянством и алкоголизмом, курением, наркоманией и другие проблемы, связанные с воспитанием физически крепкого молодого поколения, культивированием здорового образа жизни. Большое внимание уделяется самовоспитанию, даются конкретные советы по профилактике заболеваемости.

51.204
М247
897431

Маньков, Ю. У. Векторы здоровья / Ю. У. Маньков. – Москва : Воениздат, 1992. – 206, [2] с. : ил. – (Круг занимательного чтения). – Текст (визуальный) : непосредственный.



О пределах долголетия человека (150 лет и больше), возможностях избежать болезней, повысить жизненную активность, работоспособность рассказывает эта книга. Автор убеждает, что наиболее верные направления («векторы»), определяющие пути к здоровью, – здоровый образ жизни и достижения научно-технического прогресса в медицине.

51.204.0
М918
1006437

Мутовин, И. А. Биохакинг без фанатизма : как прожить долгую полноценную жизнь / И. Мутовин ; принимала участие А. Абрамова ; ил. С. Иванова и М. Птицыной. – Москва : Эксмо, 2020. – 348, [2] с. : рис., табл. – Текст (визуальный) : непосредственный.



Книга для тех, кто хочет оставаться здоровым физически и ментально. О том, на что необходимо обратить внимание каждому человеку: физическая активность, питание, медицинские чек-апы, сон, работа мозга, управление своим ментальным здоровьем, ментальные проблемы (бессонница, грусть, прокрастинация) и многое другое.

51.204
ПЗ13
Ф993781

Петряков, А. Freshlife 28. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник / А. Петряков. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. – 270, [2] с. : ил., табл. – («New Med»). – Текст (визуальный) : непосредственный



От жизни нужно получать удовольствие, иначе зачем нам она? Хватит держаться на силе воли и прилагать невероятные усилия для достижения посредственного результата. Хватит сидеть на вредных полуголодных диетах и истязать себя на тренажерах. Присоединяйтесь к программе известного видеоблогера Антона Петрякова, и измените свою внешность и свою жизнь без диет и мучений!

51.204
Р353
988283

Рейнер, С. 100 минут здоровья / С. Рейнер ; [пер. с нем. В. Соколовой]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 317, [2] с. : ил. – (Хит сезона). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Книга поможет вам скорректировать фигуру, укрепить здоровье и достичь идеального эмоционального состояния.

51.204.0
С379
1008633

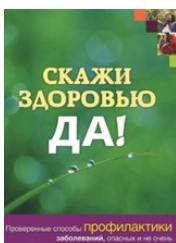
Симэ, М. Антистарость / М. Симэ ; пер. с фр. Д. С. Ченской. – Москва : РИПОЛ Классик, 2021. – 292, [1] с. – («Школа здоровья»). – Текст (визуальный) : непосредственный.



51.204.0
С42
Ф982503

Хорошее здоровье – бесценный дар. Но как мы можем увеличить свой индивидуальный потенциал и начать чувствовать себя лучше, чем когда-либо?

На этот ключевой вопрос в своей книге Мишель Симэ, самый известный современный французский врач, даёт однозначный ответ. Читатель найдет на её страницах четыре ключевых раздела, с помощью которых сможет сделать свою жизнь лучше.



Скажи здоровью «Да!» : [проверенные способы профилактики заболеваний, опасных и не очень] / [авт. текста: Дебра Гордон и др. ; гл. ред. Н. Ярошенко]. – Москва : Ридерз Дайджест, 2011. – 400 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Борьба с недугами – нелёгкая задача, требующая поиска сложнейших решений. Поэтому важно знать, как устроен и функционирует организм, почему возникают болезни, что нужно предпринимать для их профилактики и лечения. Грамотно применяя эти сведения, можно сделать многое для сохранения здоровья – собственного, и своих близких.

Представленная в энциклопедии информация основана на знаниях и опыте практикующих работников здравоохранения и тщательно проверена. Она поможет понять, о чём свидетельствуют симптомы и как нужно действовать при их появлении, однако не должна заменять медицинского обследования.

51.204
С563
Ф1017528



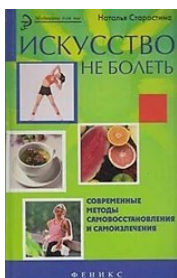
Совиярви, Олли. Биохакнинг : руководство по раскрытию потенциала организма / Олли Совиярви, Тезэму Арина, Яакко Халметоя ; науч. ред. : Д. Варванец, Е. Ковалев ; ред. Л. Макарина ; пер. с англ. Е. Шеленковой. – Москва : Альпина Паблишер, 2023. – 550 с. : цв. ил., табл. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Перед вами самая известная книга по биохакнингу, хорошо знакомая биохакерам во всём мире. Авторы доступно рассказывают об одной из самых перспективных и спорных тем нашего века. Теория, изложенная на базе наработок авторов и анализа результатов важных тематических исследований,

подкреплена множеством простых практических рекомендаций. Важные аспекты нашей жизни: сон, питание, организация пространства и комфортного режима дня, физические нагрузки, безопасные способы апгрейда организма – рассмотрены с точки зрения улучшения качества жизни.

51.204.0
С773
988296

Старостина, Н. В. Искусство не болеть : современные методы самовосстановления и самоизлечения / Н. В. Старостина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 248, [3] с. – (Медицина для вас). – Текст (визуальный) : непосредственный.



В книге представлены уникальные практики оздоровления и излечения, основанные как на профессиональном и личном опыте автора, так и на многочисленных «историях болезни». Доступно представлен максимум информации о взаимосвязи между мыслями, словами человека, его убеждениями и состоянием его здоровья или нездоровья. Книга позволяет в полной мере воспользоваться эффективными методами профилактики и лечения ряда заболеваний. Изучив и освоив эти методы, вы сможете легко расслабить, а затем активизировать себя для быстрого восстановления вашего организма во время болезни. Уделяя совсем немного времени ежедневным занятиям, вы сможете сохранить своё здоровье на долгие годы.

37.279.5
Т936
Ф982505

1001 верный способ жить лучше : как повысить качество жизни в союзе с природой / [гл. ред. Н. Ярошенко]. – Москва : Ридерз Дайджест, 2008. – 320 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.



В книге вы найдёте сотни советов о том, как сделать свою жизнь легче, лучше, здоровее и экологически более разумной, как навести порядок в доме с помощью натуральных моющих средств, за которыми не нужно бежать в магазин, которые не отравят ваших животных, не вызовут приступ астмы у ваших домашних, не испортят ваши руки и не пробьют брешь в бюджете!

Движение – это жизнь

75.717
A795
1012134



Арбузова, Н. А. Инфраструктура зимнего плавания как важного экстрим-направления и компонента закаливания организма к холоду : (аналитико-экспериментальное исследование) : монография / Н. А. Арбузов, С. А. Полиевский. – Москва : Советский спорт, 2021. – 70 с. : ил., табл. – (Учебники и учебные пособия). – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге даны материалы для развития зимнего плавания и закаливания в России с учётом адапционного потенциала населения. Плавание в ледяной воде – не только эффективный способ повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, но и соревновательная дисциплина. Количество лиц, занимающихся зимним плаванием и закаливанием, увеличивается с каждым годом.

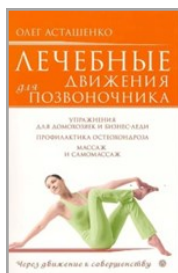
53.541.1я73
A86
977550
976765



Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : [учеб. пособие для вузов] / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с. : табл. – (Учебное пособие для вузов). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Пособие предназначено студентам факультетов физической культуры, работникам оздоровительно-реабилитационных центров, центров адаптивной физической культуры, педагогам дошкольных и школьных образовательных учреждений различного профиля, методистам ЛФК и специалистам многих профессиональных направлений для проведения физкультурминуток, физкультурпауз и других двигательных форм с целью общего физического воспитания и снятия утомления на уроке.

53.5
A91
986242



Асташенко, О. И. Лечебные движения для позвоночника : [упражнения для домохозяйек и бизнес-леди, профилактика остеохонроза, массаж и самомассаж] / О. И. Асташенко. – Санкт-Петербург : Вектор, 2011. – 154 с. : ил. – (Через движение – к совершенству). – Текст (визуальный) : непосредственный.

От здоровья позвоночника зависит здоровье всего организма. В книге представлены упражнения для укрепления позвоночника, предотвращения и лечения его заболеваний, формирования хорошей осанки. Описанные комплексы рассчитаны на людей с разной подготовкой, уровнем физической активности, преследующих различные цели.

74.100.5
B243
1012135



Баранцев, С. А. Азбука физической культуры (родителям будущих школьников) : методические рекомендации для внеурочных занятий физическими упражнениями с детьми 5-7 лет / С. А. Баранцев, В. В. Мельников, Д. В. Мельников. – Москва : Советский спорт, 2021. – 23 с. : ил. – (Учебники и учебные пособия). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Рекомендации направлены на подготовку детей к обучению в общеобразовательной школе. В содержании методических рекомендаций представлена методика обучения детей дошкольного возраста основным видам физических упражнений, а также рекомендации по развитию двигательных качеств.

53.541
B919
1012137

Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учеб. пособие : [для студентов и преподавателей учреждений сред. проф. образования] / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – Москва : Советский спорт, 2022. – 167, [1] с. – (Учебники и учебные пособия). – Текст (визуальный) : непосредственный.



В учебном пособии представлены исторические истоки возникновения и развития лечебной физической культуры и массажа, формы, методы и средства лечебной физической культуры, классификация физических упражнений по направленности их применения при повреждениях опорно-двигательного аппарата в лечебной физической культуре. Раскрыты нормирование физической нагрузки на занятиях, периодизация лечебной физической культуры и режимы двигательной активности. Представлены внешние и внутренние факторы риска, предупреждения и профилактика травматизма в различных видах спорта, система реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата, первая помощь при травмах, основы, приёмы и правила выполнения лечебного массажа при травмах опорно-двигательного аппарата.

75.6
B42
999479

Видгоф, И. Л. Йога для начинающих с Инной Видгоф : разминка, базовые асаны, связки, дыхательная гимнастика / И. Л. Видгоф. – Москва : Э, 2017. – 254, [1] с. : ил. – (Подарочные издания. Красота и здоровье). – Текст (визуальный) : непосредственный.



В книге описаны разогревающие комплексы на 10-15 минут; балансы стоя и на руках, шпегаты и подготовка к ним; прогибы, стойки на голове, руках и предплечьях, перевернутые асаны.

75.67
B424
940784

Видрэл, Д. Л. Плоский живот за 15 минут в день / Д. Л. Видрэл; [пер. с англ. Н. В. Кремко]. – [2-е изд.]. – Минск : Попурри, 2002. – 112 с. : ил. – (Здоровье в любом возрасте). – Текст : (визуальный) : непосредственный.



Представлена 12-недельная программа несложных физических упражнений для мужчин, которые не стремятся выглядеть как культуристы, но хотят избавиться от живота.

54.18
Г834
979316



Григорьева, С. Микрогимнастика доктора Попова. Спаси свой позвоночник! / С. Григорьева. – Москва : АСТ, 2014. – 278, [1] с. : ил. – (Здоровье: умные методики). – Текст (визуальный) : непосредственный. – URL : https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_02000008215/ (дата обращения: 27.02.2026). – Режим доступа: Национальная электронная библиотека.



В книге изложен опыт применения эффективной, признанной во всём мире методики доктора Петра Попова для восстановления здоровья опорно-двигательной системы. Она помогла сотням и тысячам людей, среди которых известные спортсмены, актёры, артисты балета... Мы также можем идти к исцелению с этой уникальной общедоступной гимнастикой. Наградой за последовательное включение в режим движения будет бесценный дар – здоровье позвоночника и организма в целом.

75.711
Д427
Ф996927



Джурек, С. Ешь правильно, беги быстро. Правила жизни сверхмарафонца / С. Джурек при участии С. Фридмана ; пер. с англ. Н. Пятановой. – 2-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 296 с. : [8] л. фот. цв. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Эта книга – не просто захватывающая автобиография. Это ещё и советы профессионала по технике бега и организации тренировок на длинные и сверхдлинные дистанции. Это система питания: Скотт при своих огромных нагрузках – веган, то есть питается только натуральными продуктами растительного происхождения; к этому он пришёл, следя за своим самочувствием и спортивными результатами. И это в целом изложение картины мира сверхмарафонца, для которого бег – образ жизни и философия единения со всем сущим. Это цельная и сильная книга, которая выходит за рамки беговой темы. Это книга о пути к себе.

74.200.55
Д761
967192
979984



Дружить со спортом и игрой : поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки / сост. Г. П. Попова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 172, [1] с. : ил. – (В помощь преподавателю начальной школы). – Текст (визуальный) : непосредственный.

В пособии предлагаются упражнения, пальчиковые игры, рифмованные строки с движениями, динамические минутки, релаксационные паузы, небольшие инсценировки, рекомендованные для использования на уроках и внеклассных занятиях с младшими школьниками.

53.541я73
Д797
940293



Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – 2-е изд. стер. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 607, [1] с. : ил., табл. – (Учебник для вузов : УВ). – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебнике большое внимание уделено систематизации средств физической культуры, применяемых с профилактическими и лечебными целями, а также вопросам гидрокинезотерапии, трудотерапии, различным видам массажа, физиотерапии, мануальной терапии и многим другим методам восстановительной медицины.

53.541я73
Е676
945579



Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие для [мед.] вузов / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 559 с. : ил. – (XXI век). – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебном пособии представлены основные механизмы влияния различных средств лечебной физкультуры и массажа на организм больного, классификация физических упражнений. Выделены показания и противопоказания к их применению. Подробно описаны методы исследования основных показателей, позволяющих оценить эффективность лечебной физкультуры и массажа.

53.541.1
Ж873
979489



Жулидов, М. Бег и ходьба вместо лекарств : самый простой путь к здоровью / М. Жулидов. – Москва : Астрель, 2012. – 220, [1] с. : ил. – (Здоровье – это счастье). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Бег и ходьба – самые естественные спортивные занятия для человека, они позволяют в любых условиях и при любом образе жизни оставаться бодрым и активным. Но этого мало. Автор призывает читателя не «бежать за инфарктом», а заниматься осознанным бегом и осознанной ходьбой. Именно они дают нам возможность не только вернуть утраченное здоровье, но и получить колоссальный заряд исцеления и омоложения, повысить свой эмоциональный и интеллектуальный уровень.

53.591
3-913
888163



Зубков, А. Н. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – Москва : Медицина, 1991. – 192 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге с материалистических позиций изложено древнеиндийское учение Хатха-йога. Предложен оригинальный и эффективный подход к профилактике ряда заболеваний с помощью регулярных занятий физическими упражнениями по этой системе. Уделяется большое внимание личной гигиене, развитию внутренней культуры, диете, дыхательной системе. Использован личный опыт авторов и опыт преподавания Хатха-йоги в Индии и других странах.

53.591.1
Л23
981300



Лао, Минь. 222 китайских исцеляющих упражнения для здоровья позвоночника и суставов / Минь Лао. – Москва : Астрель, 2012. – 220, [4] с. : ил. – (Здоровье – это счастье). – Текст (визуальный) : непосредственный. – URL : https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_02000008643/ (дата обращения: 27.02.2026). – Режим доступа: Национальная электронная библиотека.



Если болен один сустав – значит, энергетический обмен нарушен во всем теле, значит, ещё до болезни суставов, пострадали другие органы и системы организма: бронхи и лёгкие, эндокринная система, кровь и сосуды. Как устранить закупорку энергии, восстановить энергетический баланс в организме, улучшить и оздоровить кровоток? Как, воздействуя на опорно-двигательную систему, избавиться от многих других болезней? Какие методы традиционной китайской медицины можно применить в домашних условиях? На эти и другие вопросы ответит эта книга.

75.15
H497
952051

Нельсон, М. Сильные женщины остаются молодыми / М. Нельсон в соавт. с С. Верник ; [пер. с англ. О. И. Крыловой]. – Москва : РИПОЛ классик, 2004. – 302, [1] с. : ил. – (Советы профессионалов). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Автор – одна из ведущих американских специалистов в области физической культуры и фитнеса – предлагает свой уникальный комплекс силовых тренировок, а также революционную методику профилактики и лечения остеопороза.

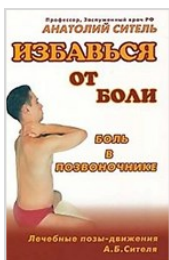
65.433
H64
1011890

Никольская, Е. Ю. Тенденции развития и продвижения медицинского туризма в России : монография / Е. Ю. Никольская, А. А. Игнатьев ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова». – Москва : РУСАЙНС, 2023. – 93 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.



Рассматриваются проблемы организации медицинского туризма в России, изучаются специфика медицинского туризма, современные технологии продвижения медицинского туризма, анализируются зарубежный опыт развития медицинского туризма, особенности продвижения медицинских услуг, даются практические рекомендации по повышению качества медицинских услуг и их продвижению.

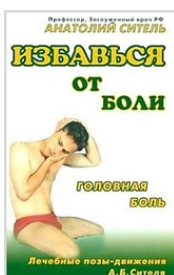
53.541
С41
991550



Ситель, А. Б. Избавься от боли. Боль в позвоночнике / А. Б. Ситель. – Москва : АСТ, 2011. – 122, [1] с. : ил. ; + 1 эл. опт. диск (DVD-ROM). – (Профессиональная помощь). – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге «Избавься от боли. Боль в позвоночнике» доктор медицинских наук, Анатолий Болеславович Ситель знакомит читателя со своей уникальной, не имеющей аналогов методикой избавления от болей и дискомфорта в спине и поддержания позвоночника в хорошей форме.

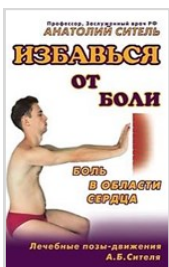
53.541
С41
991549



Ситель, А. Б. Избавься от боли. Головная боль / А. Б. Ситель. – Москва : АСТ, 2011. – 119, [1] с. : ил. ; + 1 эл. опт. диск (DVD-ROM). – (Профессиональная помощь). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Головная боль – признак неблагополучия кровоснабжения мозга в той или иной степени. Ни в коем случае нельзя терпеть головную боль. Нужно снимать её любыми средствами. В основе метода профессора Сителя лежит идея расслабляющего воздействия на спазмированные мышцы в различных частях тела, в том числе и на мышцы плечевого пояса и шеи.

53.54
С41
991548



Ситель, А. Б. Избавься от боли. Боль в области сердца / А. Б. Ситель. – Москва : АСТ, 2011. – 127, [1] с. : ил. ; + 1 эл. опт. диск (DVD-ROM). – (Профессиональная помощь). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Уникальные лечебные позы-движения профессора Сителя помогут избавиться от функциональных болей в области сердца. Выполнение лечебных поз-движений не просто заглушает боль, как большинство анальгетиков, а устраняет сами причины её возникновения.

В книге опубликован также лечебный комплекс произвольной регуляции дыхания, который поможет ликвидировать боли в области сердца и другие симптомы, возникающие при вегетососудистой дистонии и неврозах.

53.59
Ц979
1010902



Цэнь Юйфен. Цигун : китайская гимнастика для здоровья : современное руководство по древней методике исцеления / Цэнь Юйфен, Юнь Лун ; [предисл. И. Петрушкина]. – Москва : Э : Эксмо, 2022. – 316, [2] с. : рис. – (Главные секреты медицины Востока) (Народная медицина Востока). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Уже более 5 тысяч лет жители Китая лечат свой организм с помощью цигун. Ведь, с одной стороны, это физические упражнения, направленные на поддержание здорового тела; а с другой – уникальный комплекс дыхательных практик, позволяющий восстановить душевное равновесие.

Техники цигун настолько просты, что их может выполнять даже больной, прикованный к постели; и настолько эффективны, что спустя всего пару недель вы уже почувствуете результат!

С помощью цигун можно омолодить свой организм, отрегулировать вес, избавиться от хронических недугов и обрести внутреннее равновесие. Узнайте, в чём секрет здоровья и долголетия жителей Китая. Откройте для себя цигун!

75.711.5
Ч-651
980798



Чирков, А. Л. Бег в радость / А. Л. Чирков. – Москва : Наука, 2012. – 382, [1] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга знакомит с успехами и неудачами человека, начавшего бегать после пятидесяти лет, рассказывает об уникальных приключениях марафонца-экстримала, о его новых друзьях и их достижениях, об опыте зарубежных марафонцев, о проблемах физической культуры и бегового движения в России.

Секреты здорового питания

51.230
Б795
971678



Болотов, Б. Программа здорового питания академика Болотова / Б. Болотов, Г. Погожев. – Москва [идр.] : Питер, 2011. – 319 с. : табл. – (Жизнь по Болотову). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Программа здорового питания по Болотову – это практические советы на каждый день, простые правила здоровья, основанные на клеточной теории академика Болотова. Из книги вы узнаете, как достичь биологической молодости организма, как питаться, чтобы обновить изношенные клетки, с чего начать день и как сделать питание лучшим лекарством.

36.997
Б955
Ф982472
Ф982531



Быстро, просто, вкусно : [максимум пользы в одной тарелке : пер. с англ.] / Ридерз Дайджест ; [гл. ред. книжной программы Н. Ярошенко]. – Москва : Ридерз Дайджест, 2008. – 319 с. : цв. ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Экономьте время и наслаждайтесь прекрасными блюдами, которые сохраняют ваше здоровье. Приготовить полноценное блюдо в одной кастрюле очень просто. В книге более 250 таких рецептов, богатых витаминами, минеральными веществами и энергетически ценными ингредиентами.

Все блюда разработаны диетологами с учётом требований к здоровой пище.

51.230
Г468
Ф993721



Гийанэй, С. Дж. Голодный мозг : как перехитрить инстинкты, которые заставляют нас переедать / С. Дж. Гийанэй ; [пер. с англ. А. В. Люминой]. – Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2019. – 365, [1] с. : ил. – (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья). – Текст (визуальный) : непосредственный.

«Голодный мозг» поможет читателю понять, как и почему наш мозг мешает нам похудеть, распишет способы «обмануть» привычки и инстинкты организма. Расскажет, как этот таинственный орган делает нас теми, кто мы есть.

51.23
Г719
999717



Гичев, Ю. П. Забудьте слово диета : почему мы любим вредное, смеёмся над полезным, а едим искусственное / Ю. Гичев. – Москва [и др.] : Питер, 2016. – 128 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга посвящена фундаментальным вопросам питания и отношения человека к еде. Автор исследует, почему люди зачастую предпочитают вредную пищу полезной, игнорируют научно обоснованные рекомендации по здоровому питанию и поддаются влиянию маркетинговых уловок пищевой индустрии.

51.230
Г793
Ф995916



Грегер, М. Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь : [продукты, которые следует есть именно вам, образ жизни, который сохранит вашу молодость] / М. Грегер ; пер. с англ. Н. Римичан. – Москва [и др.] : Питер, 2022. – 460 с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Как показывают исследования, питание и образ жизни важнее таблеток и скальпеля хирурга. Преждевременной смерти можно избежать, если слегка скорректировать свои пищевые пристрастия и образ жизни.

51.2
Д307
1001937

Демичева, О. Ю. Гормоны, гены, аппетит : как победить лишний вес с пользой для здоровья / О. Демичева ; [предисл. : О. Шестовой, А. Родионова]. – Москва : Эксмо, 2018. – 158, [1] с. : граф., табл., фот. – (Академия доктора Родионова) (Программа оздоровления нации «Пора лечиться правильно»). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Лишний вес – глобальная мировая проблема, которая сегодня коснулась и России. Мы все хорошо знаем, как сильно любая стадия ожирения влияет на здоровье: она отражается на работе сердца и сосудов, разрушает суставы и приводит к развитию сахарного диабета.

Почему же одни люди могут есть сколько угодно и не полнеть, а другие растут из «воздуха»? И можно ли похудеть, не мучая свой организм диетами и не превращая жизнь в вечный марафон? Ответы на эти и многие другие вопросы в книге О. Ю. Демичевой.

51.230
K835
Ф993724

Кропка, Б. Твой второй мозг – кишечник : книга-компас по невидимым связям нашего тела / Б. Кропка ; [пер. с пол. Н. Жарска]. – Москва : Эксмо, 2019. – 272 с. : ил., табл. – (Человек: революционный подход). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Божена Кропка – самый известный специалист по питанию в Восточной Европе, врач аллерголог-диетолог, представляет свою уникальную программу восстановления организма за шесть простых шагов.

Книга посвящена различным вопросам питания, а также связям между питанием, лекарствами, образом жизни и состоянием желудка и кишечника.

Особенность книги – наличие большого раздела по самодиагностике с использованием тестов и дневников самодиагностики по различным заболеваниям и пищевым непереносимостям: лактозной, глютеновой, гликемической и так далее.

51.230
M156
Ф995885

Макеева, А. Вкусный ЗОЖ : 50 полезных привычек на каждый день : лайфхаки и рецепты / А. Макеева. – Москва : Хлеб*Соль : Эксмо, 2020. – 158, [1] с. : ил. – (Кулинария. Зеленый путь). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Практически каждый, кто начал задумываться о своем здоровье, хотел бы получить ответы на вопросы: что сделать, чтобы полюбить спорт, разогнать метаболизм, стать, наконец, стройным, здоровым и счастливым. Этому и посвящена новая книга Алёны Макеевой, актрисы, телеведущей, колумниста лайфстайл-изданий и писательницы. Благодаря информации в книге вы получите то, чего желаете, а главное, здоровый и активный образ жизни, счастье и возможность есть всё, что хотите, без ограничений.

Автор максимально просто и доступно рассказывает о сложных вещах, основываясь, во-первых, на научных данных, мировых исследованиях и статьях, во-вторых, и, возможно, это главное, на своем личном опыте.

51.230
М994
Ф995332

Мясников, А. Л. Пищеводаитель / А. Мясников. – Москва : Э, 2016. – 304 с. : ил. – (О самом главном с доктором Мясниковым). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Эта книга для тех, кто готов потрудиться, чтобы ежедневно 3-5 раз в день зарабатывать здоровье себе и близким. Бонусом станут дополнительные годы жизни с блеском в глазах, без горстей лекарств, без страха перед тяжёлыми болезнями, без инфарктов и инсультов и без одышки при подъёме на третий этаж!

51.230
О-57
1013185

Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие для СПО / Р. С. Омаров, О. В. Сычева, С. Н. Шлыков. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург ; [и др.] : Лань, 2023. – 74 с. : ил., табл. – (Среднее профессиональное образование). – Текст (визуальный) : непосредственный.



В учебном пособии приведён теоретический материал о функционировании пищеварительной системы, освещаются вопросы нормирования и достижения сбалансированности рациона питания человека по энергетической ценности, содержанию макро- и микроэлементов; рассматриваются научные теории и концепции питания. Дана характеристика основных диет в лечебном питании.

51.230
П512
985459

Поллан, М. *Философия еды: правда о питании : как нам, Homo sapiens, питаться, чтобы быть здоровыми* : [пер. с англ.] / М. Поллан. – Москва : Астрель, 2013. – 284 с. – (Правда о питании). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Великий парадокс нашего времени: чем больше мы заботимся о правильном питании, тем менее здоровыми мы себя чувствуем. Еда давно получила замену себе в виде «пищевых продуктов» с известным количеством питательных и вредных веществ. Диеты и рекомендации по здоровому питанию идут рука об руку с многомиллиардным маркетингом, который не терпит возражений: снижай холестерин, покупая наш продукт! Снижай уровень глюкозы, покупая наш продукт! Снижай свой вес с корзиной именно наших продуктов и нашей системой их употребления! Из нашего повседневного меню исчезают углеводы, жиры, белки...

Давайте же найдём и защитим еду, которую мы полюбим. Еду, которая вернёт нам удовольствие от её употребления и здоровье, которое мы вот-вот окончательно подорвём, употребляя «пищевые продукты».

51.230я20
П517
Ф934718

Полная энциклопедия здорового питания / [сост. А. В. Маркова]. – Санкт-Петербург ; Москва : Сова : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 543, [1] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.



От того, что мы едим, зависят и наше здоровье, и работоспособность, и настроение. В книге описаны популярные теории Г. Шелтона, М. Бирхер-Беннера, П. Брэгга, Г. Шаталовой и многих других. Рассмотрены вегетарианское, сезонное и макробиотическое питание. Здесь вы найдете также сведения о лечебных свойствах, составе и энергетической ценности различных продуктов, о лечебных диетах, применяемых в современной медицине. Узнаете, как отличить доброкачественную пищу от недоброкачественной, как правильно хранить и готовить продукты и многое-многое другое.

54.152
Ф212
Ф995855

Фанг, Д. Дикий гормон : удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит / Д. Фанг ; пер. с англ. А. Люминой. – Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. – 398, [1] с. : ил. – (Открытия века: Джейсон Фанг рекомендует) (Удивительное медицинское открытие). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Искусство медицины очень своеобразно. Время от времени возникают методы лечения, которые на самом деле не работают. По инерции эти методы передаются от одного поколения врачей к последующему и сохраняют жизнеспособность удивительно долго, несмотря на отсутствие их эффективности. К сожалению, лечение ожирения стоит в одном ряду с этими примерами. Уже более тридцати лет врачи рекомендуют пациентам с ожирением переходить на обезжиренную, низкоуглеводную диету. Несмотря на это, эпидемия ожирения продолжает набирать обороты.

Перед вами революционная книга, которая переворачивает наше представление о причинах набора веса и предлагает простую и эффективную программу по изменению себя.

51.230.2
Ц342
Ф982469



Целительная сила витаминов : витамины и минеральные вещества для укрепления здоровья : [советы по применению при 75 распространённых заболеваниях] / [Э. Шимер и др. ; рук. кн. прогр. Г. Филатова]. – Москва : Ридерз Дайджест, 2012. – 394 с. Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга содержит: сведения о взаимном влиянии различных витаминов и минеральных веществ, ценные рекомендации по выбору подходящих витаминов и минеральных веществ, данные о влиянии лекарственных препаратов на метаболизм витаминов и минеральных веществ, рекомендации по лечебному питанию, советы профессионалов по безопасному и эффективному приему витаминов и минеральных веществ.

Психология здоровья

88.2
А615
999473



Амен, Д. Дж. Великолепный мозг в любом возрасте : потрясающие результаты научных исследований мозга с применением компьютерной томографии / Д. Дж. Амен ; пер. с англ. Ю. Рябининой. – Москва : Эксмо : Бомбора, 2019. – 475 с. : ил., табл. – (Психология. Мозговой штурм). – Текст (визуальный : непосредственный).

Многие думают о том, как устроить личную жизнь, сделать карьеру, сохранить здоровье, молодость, красоту и т.д. Но при этом мало кто помнит о том, с чего всё начинается, – о мозге.

В книге доктора Д. Дж. Амена рассказывается о том, насколько наша жизнь зависит от состояния мозга, и как важно улучшать и сохранять его здоровье с юности до глубокой старости.

Книга основана на результатах научных исследований, проводимых автором и его коллегами с помощью новейших технологий. Каждая глава посвящена определённому аспекту нашей жизни и содержит чёткие практические рекомендации.

88.2
К125
Ф993778



Кавашима, Рюта. Тренируй свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти : продвинутая версия / Рюта Кавашима ; пер. с яп. Т. Кудояровой. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. – 189, [1] с. : ил., табл. – («Сам себе психолог»). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Перед вами книга с лучшей в мире методикой тренировки мозга.

Упражнения, которые вы будете выполнять всего по 5 минут каждый день, помогут активно развивать психические процессы: память, мышление, внимание. Это кажется невозможным? Попробуйте! Уже более двух миллионов людей в мире достигли невероятных результатов, пользуясь этой методикой.

88.2
K125
Ф993777



Кавашима, Рюта. Тренируй свой мозг. Продукты и рецепты для улучшения памяти, интеллекта и мышления : японская система для здоровья мозга, программа «30 дней» / Рюта Кавашима ; пер. с яп. Т. Кудояровой. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. – 95, [1] с. : ил, табл. – («Сам себе психолог») (Бестселлер). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Эта книга предназначена для тренировки мозга в процессе ежедневного приготовления пищи.

Чтобы оставаться здоровым и сохранить активность мозга на долгие годы, человеку необходимы: регулярная физическая нагрузка; сбалансированное питание; полноценный сон. За тем, чтобы организм получил достаточное количество часов сна, вы можете проследить самостоятельно. Задача данной книги – помочь вам выработать привычку заставлять мозг работать во время приготовления пищи, а также контролировать сбалансированное питание.

88.5
K856
Ф994382



Крюкова, Т. Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях : [монография] / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина ; Минобрнауки Рос. Федерации, Костромской гос. ун-т, Рос. фонд фундам. исслед. – Кострома : Костромской государственный университет, 2019. – 339 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга посвящена новой сфере изучения психологии совладающего поведения – близким отношениям.

Отношения оказывают огромное влияние на здоровье и благополучие человека на протяжении всей жизни и занимают одно из первых мест в иерархии общечеловеческих ценностей.

88.252
К935
б/н



Курпатов, А. В. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности : как работает мозг : как работать с мозгом / А. В. Курпатов. – 3-е изд. – Санкт-Петербург ; Москва : Нева, 2005. – 249, [1] с. : табл. – (Карманный психотерапевт). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Почему мы, будучи существами, как кажется, вполне разумными, страдаем от тревог, депрессий и всяческой раздражительности? Потому что наш мозг устроен весьма специфическим образом. Эта книга Андрея Курпатова – о механизмах работы мозга, о трёх главных открытиях психологии, зная которые, мы способны управлять собой и своей жизнью. «Учитесь властвовать собою» – не разрушая себя, а пользуясь разумом!

88.7
К935
1007093



Курпатов, А. В. Как победить панические атаки, ВСД и невроз / А. Курпатов. – Москва : АСТ, 2020. – 218, [2] с. – (Матрица психологии) (Дельные советы от Андрея Курпатова). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Диагноз «вегетососудистая дистония» является основным заболеванием каждого пятого человека, обращающегося за медицинской помощью. Однако немногие знают, что от этого недуга можно избавиться, причём полностью и навсегда.

Как это ни странно, но с паническими атаками, сердцебиениями, болями в области сердца, колебаниями артериального давления, чувством нехватки воздуха, слабостью и другими симптомами ВСД надо бороться средствами, способными задействовать внутренние ресурсы вашего организма.

Если вы устали от постоянных страданий и мечтаете освободиться от ВСД, вам надоело бесконечное хождение по врачам в поисках чудодейственных лекарств или методов, вы хотите наслаждаться каждым моментом своей жизни, забыв о бесконечных страхах, готовы смотреть на мир по-новому – глазами здорового и счастливого человека, – то можете наконец остановиться и вздохнуть спокойно.

В этой книге вы найдёте полную информацию о том, что с вами происходит, а главное – поймёте, что с этим делать.

88.252.1
К935
б/н



Курпатов, А. В. 1 совершенно секретная таблетка от страха / А. Курпатов. – 3-е изд. – Санкт-Петербург ; Москва : Нева, 2006. – 209, [1] с. : ил. – (Бестселлер). – Текст (визуальный) : непосредственный.

По-настоящему счастливая жизнь – это жизнь, свободная от страха. Освободиться же от страха, по большому счёту, нетрудно. Нужно знать только, как он возникает, где «прячется» и как его оттуда «выкурить». Данная книга открывает вам природу ваших страхов и научит побеждать их.

88.7
К935
1013692



Курпатов, А. В. Психосоматика. Психотерапевтический подход / А. Курпатов в соавт. с Г. Г. Аверьяновым. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 478 с. : ил., табл. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга состоит из четырёх работ, в которых авторы предлагают посмотреть на проблемы психосоматики с точки зрения психотерапии.

«Пространство психосоматики» – работа, которая даёт представление об общих психосоматических и соматопсихических отношениях.

Труд «Психология сердца» рассказывает о связи кардиологической патологии и психического фактора.

Работа «По ту сторону вегетососудистой дистонии» посвящена психическому расстройству, которое проявляется соматическими симптомами.

В труде «Депрессия: от редакции до болезни» разъясняется суть психического заболевания, которое зачастую присоединяется к хронической соматической патологии.

88.74
М457
1006822



Мейсон, П. Прекратите ходить по яичной скорлупе : жизнь с тем, у кого пограничное расстройство личности / П. Мейсон, Р. Крегер ; пер. с англ. А. Соломиной. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 332, [2] с. – («Сам себе психолог»). – Текст (визуальный) : непосредственный.

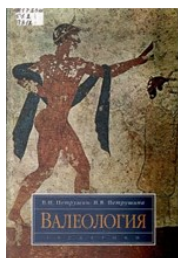
Чувствуете ли вы, что ваш партнёр контролирует вас, пытается управлять, регулярно обманывает?

Периодически вы обнаруживаете, что без причины становитесь объектом интенсивного, жестокого и иррационального гнева? Вы чувствуете, что «идёте по яичной скорлупе», чтобы избежать следующей конфронтации или конфликта?

Если ваш ответ на эти вопросы да, то скорее всего ваш партнёр имеет пограничное расстройство личности.

Эта книга помогла почти полумиллиону человек, у которых друзья или члены семьи, страдают от пограничного личностного расстройства. С помощью неё вы сможете понять его признаки, установить границы и помочь своим близким перестать использовать опасное поведение.

51.204я7
ПЗ12
936313



Петрушин, В. И. Валеология : учеб. пособие / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – Москва : Гардарики, 2002. – 431 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни.

Авторы предлагают читателям широкий спектр философских, педагогических и медицинских знаний, в которых с различных точек зрения обобщается большой исторический и современный материал, отвечающий на главный вопрос жизни: «Как быть здоровым и счастливым?»: дают анализ духовных практик, существующих в различных культурах мира, современных психологических представлений о путях и методах личностного развития, а также рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, режима беременности, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций.

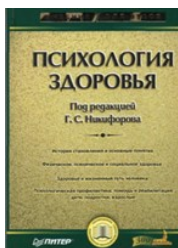
88.56
П863
992376
992377
992378



Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире : материалы Всероссийской конференции (с международным участием), посвященной 20-летию кафедры психологии и педагогики Амурского государственного университета (2-3 марта 2017 г.) / М-во образования и науки Рос. Федерации, Амур. гос. ун-т ; [ред. коллегия: Н. К. Щепкина, Е. В. Павлова]. – Благовещенск : Издательство АмГУ, 2017. – 227 с. : граф., табл. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В представленных докладах авторами изложены научные, экспериментальные и практические достижения в области психологии здоровья и психологии развития личности.

51.204я73
П863
Ф934820



Психология здоровья / [Л. И. Августова, Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев и др.] ; под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 606 с. – (Учебник для вузов). – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге рассматриваются слабо разработанные в зарубежной и отечественной психологии здоровья проблемы: критерии психического и социального здоровья, вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия человека.

88.7
П863
Ф994210



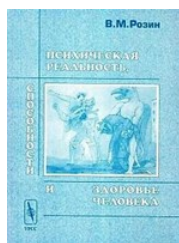
Психология здоровья. Социально-психологические, клинические, нейропсихологические проблемы и психологическая помощь : монография / под ред. Е. С. Набойченко, Н. В. Жуковой. – Санкт-Петербург ; Москва ; Краснодар : Лань, 2020. – 108 с. : табл. ; 24 см. – (Высшее образование). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Монографическое исследование посвящено анализу социально-психологических, клинических, нейропсихологических проблем психологии здоровья и психологической помощи.

В исследовании выделены некоторые ключевые направления развития психологии здоровья: формирование образа здоровья, отношение к здоровью и технологии здоровьесбережения, отношение к болезни, подходы и технологии помощи в процессах реабилитации пациентов, людей попавших в трудные жизненные ситуации, профессионального здоровья и стрессоустойчивости.

88.372
Р648
946611

Розин, В. М. Психическая реальность, способности и здоровье человека / В. М. Розин. – Изд. 2-е. – Москва : Эдиториал УРСС, 2004. – 222, [1] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.



В книге предпринята попытка взглянуть на человеческую психику и способности человека с точки зрения достижений современной философии, культурологии и семиотики. Рассматривается проблема психического здоровья человека.

51.204я73
С289
952397
948941

Секач, М. Ф. Психология здоровья : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обуч. по психологическим специальностям / М. Ф. Секач. – 2-е изд. – Москва : Академический проект : Гаудеамус, 2005. – 189, [2] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.



Учебное пособие является одним из первых в отечественной науке изложений такой области психологического знания, как психология здоровья.

Эта отрасль знаний представляет собой синтез психологии и валеологии. Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. В пособии рассматриваются проблемы, которые находятся сегодня в центре исследовательских интересов, в том числе социально-психологические факторы, определяющие состояние здоровья человека.

88.53
Т65
1006478



Травкин, О. Н. Бессмертный пони : как не чувствовать себя загнанной лошадейю на пути к успеху / О. Травкин. – Москва : Эксмо, 2021. – 349, [1] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Как построить карьеру, если вы себя чувствуете загнанной лошадейю? Начальник кричит, подчиненные не слушаются, коллеги обсуждают вас в курилке, сроки всё короче, а планы всё выше, и вдобавок не отпускает страх увольнения. Можно ли вообще получать от работы удовольствие, а не панические атаки из-за постоянных стрессов?

В книге психотерапевта О. Травкина вы найдёте способы поддержания работоспособности, повышения уверенности в себе, личной эффективности и креативности, метода релаксации, которые помогут построить карьеру и сохранить психическое здоровье.

88.2
Х193
1006489



Хансен, А. Беги, мозг, беги! : как с помощью тренировок помочь мозгу стать креативнее, думать быстрее и перестать нервничать : скандинавский бестселлер / А. Хансен ; [пер. с англ. К. В. Банникова]. – Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2019. – 236, [2] с. – (ЗОЖ по-скандинавски). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Современная нейронаука и исследования показали, что физические упражнения оказывают воздействие на наше сознание.

Стать более творческим, но в то же время уметь сосредоточиться, увеличить свой IQ и тем самым замедлить процесс старения, уменьшить стресс и беспокойство – всего этого можно добиться движением!

Описанные упражнения не просто улучшат ваше здоровье, повысят уровень энергии, настроение и когнитивные способности. Из книги вы также узнаете, как физическая подготовка поможет защититься от деменции, какой тип упражнений подходит для лечения депрессии, как упражнения могут увеличить концентрацию у детей и стать лучшие в математике и чтении.

88.7
Х799
Ф993786



Хорни, К. Наши внутренние конфликты : конструктивная теория невроза / К. Хорни ; [пер. с англ. Т. Шапошниковой]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. – 239 с. – (Серия «Мастера психологии»). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Данная книга даёт систематическое изложение теории невроза – причин невротических конфликтов, их развития и лечения.

Развитая К. Хорни конструктивная теория невроза до сих пор остаётся непревзойденной по широте и глубине объяснения невротических конфликтов. Она включает исчерпывающую классификацию невротических типов личности; основных невротических влечений и их связь с базисным конфликтом; содержит анализ всех основных способов защиты и методов подлинного разрешения невротических конфликтов.

88.742
Щ644
1010094



Щербинина, Н. А. Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде / Н. А. Щербинина ; [предисл. авт.]. – Москва : АСТ, 2022. – 301, [2] с. : ил. – (Здоровье Рунета). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Эта книга отличается от всего, что вы слышали на тему стройности ранее. Она не о диетах, силе воли, массажах или иглоукалывании. Ведь всё это если и работает, то, как правило, весьма краткосрочно. Потом снова вес откатывается, и вся борьба начинается по новому кругу. И суть не в том, что вы ленивая, недостаточно мотивированная или какая-то неправильная, а в том, что методы, которые широко распространены по работе с весом, – недоработанные.

Работают не с «корнем» проблемы, а с «верхушкой».

Данная книга сфокусирована именно на перво-причинах лишнего веса и написана в соответствии с научными данными, логикой и, что немаловажно, – с юмором. В ней огромное количество простых, но доказавших на практике свою эффективность упражнений, заданий и медитаций, которые идеально подходят для самодиагностики.

У опасной черты

74.200.545.1
В184
928309



Баймухаметов, С. Т. Сны золотые : Исповеди наркоманов / С. Т. Баймухаметов. – Москва : Знание, 1998. – 190, [2] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга «Сны золотые» рассказывает, что такое наркомания в исповедях от первого лица.

С предельной откровенностью – чтобы каждый отец мог сказать сыну: «Вот, что с тобой может быть». Да, читать это тяжело. Но только правда, пусть и жестокая, способна повлиять на умы и сердца.

51.1(2Рос),592
В232
977501



Вашкин, Д. В. Алкоголизм – не приговор! : эффективная комплексная программа избавления от алкогольной зависимости / Д. В. Вашкин. – Москва : ЭКСМО, 2011. – 189, [1] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Любого человека, который даже не сталкивался напрямую, но слышал о проблеме алкоголизма, интересует вопрос: «Как не допустить развития зависимости от спиртного у близкого родственника?». Это может показаться удивительным, но на него есть четкий, однозначный ответ: главное – профилактика.

Эта книга адресована, в первую очередь, родственникам и друзьям людей, находящихся порочной зависимости от спиртных напитков. Если её прочтение поможет кому-то уберечь себя, спасти от алкоголя друга или родственника, значит, наши труды не пропали даром.

88.74
Г144
М974659
М974660
М974661

Гайнанова, Ю. Бутылка : книга для тех, кто любит выпить / Ю. Гайнанова. – Москва : Городец, 2021. – 353, [2] с. – (Психология в кармане). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Эта книга для каждого, кто хотя бы раз забывал события предыдущего вечера, просыпался с похмелья или с неопознанными синяками, для каждого, кто сболтнул лишнего или морщился, любясь видеозаписью с вечеринки со своим участием. Это искренняя история о двух современных женщинах, которые решили отказаться от алкоголя на год, и о том, что из этого вышло.

А вышла своеобразная энциклопедия причин, по которым мы на самом деле пьём.

Несмотря на болезненную тему, эта книга получилась радостной, обнадеживающей и местами весёлой. Она – о вас, обо мне и о том, куда может привести дорога, если просто попробовать новый маршрут.

56.145
Г837
1006807

Гризел, Д. Без дна : зависимости и как их победить / Д. Гризел ; [пер. с англ. О. Сивченко]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 302, [1] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.



Ещё одна рюмка. Одна затяжка, один эскер, одна чашка кофе... Мы уверены, что сможем остановиться в любой момент, просто нужно включить силу воли. Но даже если удаётся затормозить на какое-то время, после перерыва зависимость только набирает обороты. К этому печальному выводу рано или поздно приходят все зависимые.

Из книги вы узнаете, чем отличается «зависимый» мозг от обычного, какие изменения мозга и поведения происходят в результате регулярного употребления психоактивных веществ и какие скрытые силы личности способны победить зависимость.

В книге Джудит Гризел, бывшая зависимая и известный нейробиолог, объясняет, какую роль психоактивные вещества играют в нашей жизни, и показывает принципиально новый способ, как справиться со злоупотреблением.

56.145
Г918
1006529



Грэйс, Э. В ясном уме : как алкоголь манипулирует подсознанием и как это прекратить : вся правда про алкоголь / Энни Грэйс ; пер. с англ. А. Мелиховой. – Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. – 397 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В этой книге откровенный личный опыт освобождения от зависимости сочетается с медицинскими, психологическими и социальными данными об алкоголе.

51.1(0),592
K268
M973594



Карр, А. Как стать счастливым некурящим : вдохновение на каждый день / А. Карр ; пер. с англ. И. Тарасова. – Москва : Хорошая книга, 2008. – [384] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга адресована каждому, кто, бросив курить однажды, хочет остаться некурящим и нуждается в поддержке. В ней собраны короткие статьи и тексты на каждый день года, которые помогут вам навсегда избавиться от иллюзий и освободиться от никотинового рабства.

Эта книга станет вашей опорой, поможет преодолеть психологические барьеры на пути к новой счастливой жизни без сигарет.

51.1(2Рос)
K268
б/н



Карр, А. Лёгкий способ бросить пить / А. Карр ; пер. с англ. В. Венюкова, Ю. Шпакова. – Москва : Хорошая книга, 2008. – 268 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге «Лёгкий способ бросить пить» А. Карр развенчивает иллюзии, которые окружают проблему алкоголизма и изображают жизнь без алкоголя невозможной. Он предлагает помощь всем, кто искренне хотел бы избавиться от недуга, который разбивает семьи и разрушает жизни.

56.145.1-5
K284
971718



Каспаревич, А. (диакон). Верный способ избавиться от пьянства, курения, наркотиков : де-Кодирование на свободу / диакон А. Каспаревич. – Москва [и др.] : Питер, 2011. – 318, [1] с. : ил. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга-путешествие, которую вы взяли в руки, не заменит врача, психолога, духовника, но ответы на многие вопросы, которые хотелось задать этим специалистам, вы отыщете сами.

88.3
K495
б/н



Клир, Д. Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих / Д. Клир ; перевели на русский Ю. Чекмарева, К. Шашкова. – Санкт-Петербург [и др.] : ПИТЕР, 2020. – 302, [1] с. : ил. – (Сам себе психолог). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Автор книги «Атомные привычки» напоминает, что, если вы уже пытались меняться, но не получалось – проблема не в вас. Дело в системе. Многие ждут вдохновения или воспитывают силу воли. А нужно выстроить такой процесс, в котором хорошие привычки работают автоматически, тогда и вредные исчезают без усилий. Джеймс Клир не просто рассказывает теорию – он сам прошёл этот путь, а теперь как эксперт делится научными фактами, историями из жизни и примерами успешных людей.

51.1(2)
K782
б/н

Краснова, С. А. Как бросить курить / С. А. Краснова, В. С. Гундалева. – Москва : Эксмо, 2008. – 254, [1] с. : ил., табл. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Большая часть современного человечества курит: кто-то следует моде, другие кому-то подражают, третьи – ещё по каким-то причинам.



Но далеко не каждый человек может ответить на вопрос: курение – это просто вредная привычка или серьёзная психологическая и физиологическая зависимость?

И мало кто в точности представляет, как оно влияет на их здоровье, а также на здоровье тех, кто оказывается рядом с ними в момент курения.

Данная книга с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины поможет вам в решении навсегда отказаться от курения и стать хозяином своей жизни и своего здоровья.

51.1(2Рос),592
Л248
977505



Лапшичев, В. В. Самый надёжный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко / В. В. Лапшичев. – Москва : АСТ : АСТ МОСКВА ; Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК ; Владимир : ВКТ, 2008. – 212, [2] с. – (Здоровье – это счастье!). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Перед вами книга, написанная человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей по методу Шичко. «Выпускники» Вадима Лапшичева навсегда расстаются с пьянством, наркотиками, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде.

Эта книга расскажет, что следует делать, чтобы навсегда избавиться от пристрастий, которые губят, коверкают жизнь. Метод, описанный в этой книге, одобрен Русской Православной Церковью.

88.3
Л36
1000457

Леви, В. Л. Куда жить : человек в цепях свободы / В. Л. Леви ; рис. авт. – Москва : Горобоан, 2009. – 445, [2] с. : ил. – (Конкретная психология). – Текст (визуальный) : непосредственный.



88.56
M82
941709

Книга серьёзная и весёлая. О страстях и свободе. О том, как делать погоду своей жизни, как состояться. О жизненном пути: куда и как идти. Энциклопедия «отвычек» и полезных привычек.



56.145.021
H294
M865527
M865692
944370

Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь : В семье зависимость от алкоголя или наркотиков. Как выжить тем, кто рядом? / В. Д.Москаленко. – Москва : ПЕРСЭ, 2002. – 335 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга посвящена психологии зависимости от психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания) и созависимости.

Созависимость – это психологическое состояние членов семьи больного. Трезво живущие родственники таких больных эмоционально вовлечены в эту болезнь. Родственники не только сами страдают, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению больного.

В книге предложена программа преодоления созависимости. Исцеление приводит к более гармоничным взаимоотношениям в семье, служит профилактикой возникновения зависимости у детей.

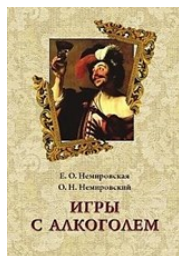
Наркомания : Тонкости, хитрости и секреты / [под ред. Ю. В. Татуры]. – М. : Познавательная книга плюс, 2001. – 413 с. – (Ваше здоровье). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Эта книга не поможет изменить природу наркомана, но авторы постарались разоблачить в ней старую ложь: «Кто однажды стал наркоманом, тот всегда будет употреблять наркотики».



51.1(2Рос)
Н503
992091

Книга предназначена для всех людей, которые хотят жить без стрессов, не впадая при этом в наркотическую зависимость.



88.492
П421
973192

Немировская, Е. О. Игры с алкоголем / Е. О. Немировская, О. Н. Немировский. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Санкт-Петербург : Реноме, 2016. – 423 с., [4] л. ил. : ил. ; – Текст (визуальный) : непосредственный.

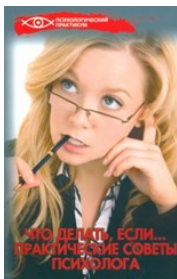
Авторы рассказывают о разрушительном действии хронической алкогольной интоксикации. Ущерб, который наносит людям алкоголь, огромен. Под влиянием алкоголя, обладающего наркотическим эффектом, происходят серьезные нарушения мыслительной деятельности, вплоть до алкогольного слабоумия различной степени.

Алкоголизация является одной из основных причин смертности. Авторы обозначают круг лиц, которым необходимо полностью отказаться от алкоголя, и знакомят с мнениями в пользу его употребления в особых случаях.

Игры с алкоголем – опасное занятие, и в поддержку этого убеждения в книге приведены не только данные научных исследований, но и примеры из художественной литературы и произведений изобразительного искусства.

Поверенная, Е. А. Что делать, если... : практические советы психолога / Е. А. Поверенная. – Ростов на Дону : Феникс, 2011. – 221, [1] с. – (Психологический практикум). – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга посвящена сложным проблемам и ситуациям, встречающимся в современной жизни.



Советы, даваемые нашим автором, помогут не впасть в панику и действовать в проблемной ситуации с ясной головой, а также психологически правильно справиться с драматическим моментом жизни.

87.774
P744
953290

Росек, Б. Дневник наркоманки / Б. Росек ; [пер. с пол. М. Ю. Семеново́й]. – Москва : Новелла, 1990. – 126, [1] с. – Текст (визуальный) : непосредственный.



Дневник Барбары Росек – пронзительное в своей документальности напоминание о том, что наркомания – это реальность, от которой общество не может и не вправе отмахнуться.

Барбары Росек больше нет на свете. Первая страница её дневника начинается словами: «Я наркоманка. Мне 18 лет. Четыре года назад впервые вколола себе шприц с наркотиком», а в последней записи читаем: «Мне исполнился 21 год. В этой проклятой жизни нужна любовь. Без неё – вечная пустота, которая убивает, душит, мучает. Я должна уйти, так нельзя жить, без надежды, без смысла. Я погубила себя... . Я умру в одиночестве в этой чужой квартире бессмысленной смертью наркоманки».

Между этими двумя датами на нескольких десятках страниц уместилась вся жизнь, очень короткая, но полная отчаяния, страхов и бесконечных вопросов, а главное – одиночества.

88.5
С386
Ф995866

Синсеро, Д. НИ ЗЯ : вселенская мудрость, которая гласит: откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы / Д. Синсеро ; [пер. с англ. Е. А. Кваша]. – Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. – 247, [2] с. – (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Это не просто очередная книга по саморазвитию. Она выделяется из общей массы своей самобытностью, подачей и неожиданными инсайтами. Книга рассказывает о том, как у нас формируются привычки, зачем они нужны и что вообще можно считать привычкой.

88.742.16
X151
942509
943767

Хажилина, И. И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И. И. Хажилина. – Москва : Издательство Института Психотерапии, 2002. – 226, [1] с. – (Советы психолога). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Книга основана на материалах реальной тренинговой практики и посвящена актуальнейшей проблеме – профилактике наркомании.

51.1(2Рос)
Ш646
1006044

Ширшов, В. Д. Сабриентология : наука о трезвом сознании : монография / В. Д. Ширшов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 209 с. : ил. – (Научная мысль. Психология). – Текст (визуальный) : непосредственный.



Актуальность темы сабриентологии – науки о трезвом сознании – определяется необходимостью исследования влияния различных вредных привычек и аддикций на трезвый образ жизни россиян.

В настоящей монографии изложены сведения о различных аспектах аддикций: табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, адреналиномании, гэмблинга, интернет-компьютерной зависимости, характерных для современной молодёжи, а также о путях формирования трезвого сознания у обучающихся.

