

## Список литературы по теме «Стресс-менеджмент»

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. — М.: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с. — (Современное образование)
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
3. Бройнинг Л. Гормоны счастья. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 320 с.
4. Селье Ганс. Стресс без дистресса. – М., «Прогресс», 1979 г.
5. Гайссельхарт, Роланд. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации/Роланд Гайссельхарт, Кристиане Хофманн-Буркарт; [пер. с нем. М.Э. Рёш]. – 4-е изд., стер. – М.: Издательство «Омега-Л», 2015. – 126 с.: ил.; табл. – (ЛАБОРАТОРИЯ УСПЕХА. Бизнес-рецепты!). – Доп. тит. л. нем.
6. Гейссельхарт, Хофманн-Буркарт: Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. - Омега-Л, 2015 г.
7. Джеррольд С. Гринберг: Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. — 496 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
8. Дмитриева Т.Б., Воложин А.И. Социальный стресс и психическое здоровье/Под ред. академика РАМН проф. Дмитриевой Т.Б. и проф. Воложина А.И. - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. — 248 с.
9. Заболотских И.Б., Илюхина В.А. Физиологические основы различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека. - Краснодар, 1995 г.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 370 с.
11. Макгонигал К. Хороший стресс. – М.: Альпина Паблицерс, 2018. – 304 с.
12. Н.Е.Водопьянова. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009
13. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие. - Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003 г.
14. Панченко Л.Л. Диагностика стресса. Учебное пособие. - Владивосток: 2005. - 35 с.
15. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. 2012 г.
16. Серван-Шрейбер, Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа/Д. Серван-Шрейбер; [пер. с фр. Э.А. Болдиной]. – М.: РИПОЛ классик, 2016. – 352 с. – (Новый образ жизни).
17. Стурчак, Софья. Антистресс: секреты Древнего Тибета/Софья Стурчак. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 253 с.: ил. – (Медицина для Вас).

18. Судаков К.В., Умрюхин П.Е. Системные основы эмоционального стресса, - ГЭОТАР-Медиа, 2010 г.
19. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб: Питер, 2001. – 272 с.
20. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. – Санкт-Петербург, - 2008 - 71 стр.
21. Чердниченко И.П., Тельных Н.В. Психология управления/Серия «Учебники для высшей школы». Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 608 с.
22. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006, 2007. – 256 с.
23. Щербатых Ю.В. Стресс и Счастье - на одну букву. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2011.
24. Эверли Дж.С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение/пер.с англ. — М.: Медицина, 1985. — 224 с.