

Как пережить стресс?

Как пережить стресс? Как справиться с негативными эмоциями? Приемы и техники эмоциональной саморегуляции. Какие книги почитать? Об этом беседуем с психологом Екатериной Колотильщиковой (<https://vk.com/id277672551>), доктором психологических наук, Руководителем программы переподготовки по медицинской (клинической) психологии отдела региональных программ ФГБУ «НМИЦ психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева»



Книги, которые советует Екатерина в эфире

https://youtu.be/ci8Z5__rPGc :

1. Сапольски Роберт "Психология стресса"/ Behave. The Biology of Humans at Our Best and Worst
 - a. <https://www.litres.ru/robert-sapolski/psihologiya-stressa/chitat-onlayn/>
 - b. <https://www.amazon.com/Behave-Biology-Humans-Best-Worst/dp/1594205078>

- c. <https://www.yakaboo.ua/chomu-zebri-ne-strazhdajut-na-virazku-2257559.html>
2. Барретт Лиза Фельдман "Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями"
 - a. <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/kak-rozhdayutsya-emoczii/>
 - b. <https://www.amazon.com/Как-рождаются-эмоции-Революция-управлении-ebook/dp/B079VGQQT2>
 - c. https://www.amazon.com/gp/product/B00QPHURT6/ref=dba_def_rwt_bibl_vppl_i0
3. Линехан Марша "Диалектическая поведенческая терапия. Руководство по тренингу навыков"
 - a. <https://www.labirint.ru/books/751636/>
4. Канеман Даниэль "Думай медленно... решай быстро"
 - a. <https://www.litres.ru/daniel-kaneman/dumay-medlenno-reshay-bystro/chitat-onlayn/>
 - b. <https://www.amazon.com/Thinking-Fast-Slow-Daniel-Kahneman/dp/0374533555>
5. Сторони Митху "Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием"
 - a. <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/bez-stressa/>
 - b. <https://www.amazon.com/Stress-Proof-Scientific-Solution-Body-Resilient-ebook/dp/B01N7BWB2N>



Программы Сергея Обложко

СМАРТ-ПРОГРАММА НА 30 ДНЕЙ	СМАРТ-ПРОГРАММА 3+1, 2+1, 1+1	ГРУППОВАЯ ПРОГРАММА
Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении, начало в любое время	Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении, начало в любое время	В группах до 20 человек, начало по расписанию
22 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко	32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко и курс по фиксации веса	4 групповых Zoom- занятия по 3 часа
Идеально если вы хотите сбросить -5 кг	Идеально для тех кто хочет сбросить более 10 кг и сохранить вес	3 групповые Zoom - консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа
Персональное Сопровождение на 30 дней	Персональное Сопровождение на 90д и 30д фиксации	Персональное Сопровождение на 90 дней



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.ru/freediag>

