

# ОЛЬГА ДЕРГАЧЕВА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
«АНТИСТРЕСС. КАК  
ПОБЕДИТЬ СТРЕСС,  
ТРЕВОГУ И  
ДЕПРЕССИЮ БЕЗ  
ЛЕКАРСТВ И  
ПСИХОАНАЛИЗА»

**Ольга Дергачева**  
**Краткое содержание**  
**«Антистресс. Как победить**  
**стресс, тревогу и депрессию**  
**без лекарств и психоанализа»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27360590](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360590)*

*Библиотека «Главная мысль»; 2017*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Давид Серван-Шрейбер – нейробиолог с мировым именем, профессор клинической психиатрии. В своей книге он рассказывает, как управлять эмоциями и взять тревогу под контроль. При этом он опирается на данные исследований и приводит примеры из практики. Пять лет вместе с коллегами из больницы Питтсбургского университета (США) он изучал, как облегчать депрессию, тревожные расстройства и стресс.

Методика опирается на функции человеческого организма. Серван-Шрейбер подробно рассказывает, как работает наш мозг и от чего зависят те или иные реакции. К сигналам организма легче прислушаться, если понимать, как и почему они возникают.

В своей научной работе и врачебной практике Серван-Шрейбер придерживался принципов интегративной медицины. Такой подход сочетает классические методы лечения с нетрадиционными. Достижения западной медицины дополняются восточными практиками. Кроме того, интегративный подход опирается на принципы здорового образа жизни. В нашем обзоре мы расскажем о 4 средствах, которые помогут победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа»**

---

## **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:**

**Главные идеи полезных книг**

**[www.knigikratko.ru](http://www.knigikratko.ru)**

---

Авторский обзор по материалам книги

**«Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа»**

**Давид Серван-Шрейбер**

Автор обзора: Ольга Дергачева

**4 средства на каждый день для победы над стрессом**

Давид Серван-Шрейбер – нейробиолог с мировым именем, профессор клинической психиатрии. В своей книге он рассказывает, как управлять эмоциями и взять тревогу под контроль. При этом он опирается на данные исследований и приводит примеры из практики. Пять лет вместе с коллегами из больницы Питтсбургского университета (США) он изучал, как облегчать депрессию, тревожные расстройства и стресс. Методика опирается на функции человеческого организма. Серван-Шрейбер подробно рассказывает, как работает наш мозг и от чего зависят те или иные реакции. К сиг-

налам организма легче прислушаться, если понимать, как и почему они возникают.

В своей научной работе и врачебной практике Серван-Шрейбер придерживался принципов интегративной медицины. Такой подход сочетает классические методы лечения с нетрадиционными. Достижения западной медицины дополняются восточными практиками. Кроме того, интегративный подход опирается на принципы здорового образа жизни. В нашем обзоре мы расскажем о 4 средствах, которые помогут победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа.

## **1. Управление сердечным ритмом для выдержки и спокойствия**

«У меня сердце в пятки ушло», «сердце упало», «сердце замерло» – так мы описываем свои ощущения, когда волнуемся или пугаемся. О чем-то хорошем заявляем: «Сердце радуется». С днем рождения поздравляем «от всего сердца».

Интересно, что мы имеем в виду эмоции, а упоминаем орган, который к чувствам вроде бы не имеет отношения. Сердце – мотор человеческого организма. Оно работает как насос и отвечает за циркуляцию крови по сосудам.

Значит, люди веками ошибались, считая сердце центром

переживаний? Как выяснилось, для такого мнения есть научные обоснования. Связь между работой сердца и эмоциональным состоянием человека существует, и эта связь – двусторонняя.

**Что показывают исследования.** За последние 25 лет кардиологи и психиатры убедились, что стресс ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Тревога негативно влияет на сердце – причем больше, чем курение табака. Также ученые выяснили: депрессия после инфаркта предвещает смерть пациента в течение полугода с большей вероятностью, чем другие признаки. Некоторые кардиологи и неврологи говорят даже о единой «сердечно-мозговой системе».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.