

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ** 3

### **ЧАСТЬ 1. СТРЕСС. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?** 5

**Глава 1. Стресс – это реакция на актуальную новизну** 7

**Глава 2. Оптимальный уровень стресса.  
Руем сами** 22

**Глава 3. Системность и адаптивность стресса** 26

**Глава 4. Психика при стрессе** 30

**Глава 5. Поведение при стрессе – смещённая активность** 32

**Глава 6. Практическое применение стресса.  
Использование смещённой активности** 39

### **ЧАСТЬ 2. ОПАСНОСТИ СТРЕССА** 43

**Глава 1. Почему стресс может быть вреден** 45

**Глава 2. Непредсказуемость событий — самое опасное** 51

**Глава 3. Депрессия** 61

**Глава 4. Неконтролируемость как метод манипуляции** 69

**Глава 5. Настроение, подъём! Совсем простые  
поведенческие методы защиты от хронического  
стресса и его профилактика** 81

Глава 6. О пользе депрессии	101
<b>ЧАСТЬ 3. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТИПЫ</b>	<b>107</b>
Глава 1. Как измерить поведенческие реакции?	109
Глава 2. «Зайцы» и «гонимые», или стратегии поведения в стрессовой ситуации	114
Глава 3. Что такое лень с точки зрения биологии?	129
Глава 4. Инертность социальных связей – амистативность	141
Глава 5. Мужчина и женщина как поведенческие типы	152
<b>ЧАСТЬ 4. ХИМИЯ СТРЕССА</b>	<b>183</b>
Глава 1. Общие принципы действия гормонов	185
Глава 2. Гормоны при стрессе	194
Глава 3. Гормоны стресса — причина депрессии?	199
Глава 4. Псев-стероиды	205
Глава 5. Нейрохимия качелей	218
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>228</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС</b>	<b>231</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>241</b>