

УДК 159.98
ББК 88.3
Р37

Переводчик Анна Котова
Редактор Дарья Рыбина

Ремес О.

Р37 Быстрая самотерапия: Скорая помощь при тревоге, панике и стрессе / Оливия Ремес. Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 158 с.

ISBN 978-5-9614-8062-7

Что делать, когда накрывает паника? Как справиться с унынием и потерей мотивации? Можно ли обрести надежду в кризис, когда кажется, что просвета нет? Открывайте книгу Оливии Ремес! Исследовательница психического здоровья из Кембриджского университета подобрала 50 научно обоснованных и проверенных практик, которые помогут справиться с тяжелыми душевными состояниями. Задуманная как набор инструментов, которые можно применять в любое время и в любом месте, книга поможет почувствовать себя спокойнее, увереннее и жизнерадостнее. Вы легко научитесь преодолевать неприятные состояния в экстренной ситуации, подготовитесь к будущему стрессу и научитесь помогать близким в трудную минуту.

УДК 159.98
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

- © Olivia Remes, 2021
First published as The Instant Mood Fix in 2021 by Happy Place, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.
- © Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-8062-7 (рус.)
ISBN 978-1-5291-0964-1 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Глава 1. Не можете решиться? <i>Как принимать решения</i>	11
Глава 2. Отсутствует мотивация? <i>Как сделать дело хоть как-то (можно плохо!)</i>	29
Глава 3. Вам не хватает силы воли? <i>Как укрепить самоконтроль.....</i>	41
Глава 4. Испытываете стресс? <i>Как призвать на помощь чувство юмора</i>	59
Глава 5. Слишком много всего навалилось? <i>Как прийти в себя и успокоиться.....</i>	71
Глава 6. Тревожитесь? <i>Как унять неприятные мысли.....</i>	81

Глава 7.	Чувствуете себя одиноко?	
	<i>Как развивать гармоничные отношения.....</i>	93
Глава 8.	Вас отвергли?	
	<i>Как залечить сердечные раны.....</i>	107
Глава 9.	Погружены в уныние?	
	<i>Как раскрыть свой потенциал роста.....</i>	121
Глава 10.	Разуверились?	
	<i>Как обрести надежду.....</i>	133
Послесловие		145
Благодарности.....		147
Примечания		149