

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. У каждого свое представление об экстремальности.....	6
Глава 2. Моделирование психики в условиях экстремальности.....	28
Глава 3. Способы оптимизации работы психики в различных ситуациях.....	76
Глава 4. Люди сами создают экстремальные ситуации	95
Глава 5. Использование стандартных тренировок для адаптации психики к экстремальным ситуациям.....	114
Глава 6. Адаптация социума к экстремальным ситуациям.....	130
Глава 7. Психологические тренинги и упражнения ...	144
Заключение	171
Литература	173

В книге на базе модели работы психики в экстремальных ситуациях показываются особенности субъективного восприятия экстремальности, формируются общие принципы оптимизации психических реакций, выявляются типичные причины неадекватных действий. Автором сформулированы технологии адаптации психики к экстремальным ситуациям, которые вполне применимы и в обычных бытовых условиях. Рассматриваются экстремальные ситуации, создаваемые людьми в технологической, финансовой, политической и социальной сферах, выявляются психологические особенности экстремизма.

Книга адресована специалистам в области психологических экстремальных ситуаций, а также широкому кругу читателей.