

Сапольски Р.

Психология стресса. 3-е изд. — СПб.: Питер, 2018. — 480 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

Содержание

Предисловие к русскому изданию.....	6
Предисловие.....	8
1. Почему у зебр не бывает язв?.....	13
2. Железы, гусиная кожа и гормоны.....	33
3. Инсульт, сердечные приступы и смерть от колдовства.....	52
4. Стресс, метаболизм и ликвидация активов.....	74
5. Язва, гонка в саванне и горячий шоколад.....	88
6. Карликовость и роль матери.....	110
7. Секс и репродуктивная система.....	141
8. Иммуитет, стресс и болезни.....	167
9. Стресс и боль.....	214
10. Стресс и память.....	232
11. Стресс и сладкий ночной сон.....	258
12. Старение и смерть.....	272
13. Почему психологический стресс вызывает стрессовую реакцию?.....	286
14. Стресс и депрессия.....	307
15. Личность, темперамент и их влияние на стресс.....	351
16. Наркоманы, адреналиновые наркоманы и удовольствие.....	380
17. Взгляд снизу.....	401
18. Управление стрессом.....	438