

Ричард
Маккензи

Питер
Уокер



НЕРВЫ на ПРЕДЕЛЕ

Почему
стресс — не слабость,
а биология
и что с этим делать

перевод Юлии З

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИОО

Психофизиология

Ричард Маккензи

Питер Уокер

Нервы на пределе

Почему стресс не слабость, а биология
и что с этим делать

Перевод с английского

Юлии Змеевой

Москва

МИФ

2026

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Глава 1. Новое понимание стресса	5
Глава 2. Краткая история стресса	26
Глава 3. Гормоны и их влияние на жизнь	52
Глава 4. Потребность в гомеостазе	80
Глава 5. Стресс, социальный статус и работа	109
Глава 6. Углеводы, аппетит и стигма: стресс и вес	143
Глава 7. Новая угроза: стресс и диабет	173
Глава 8. Хрупкий баланс: как стресс влияет на фертильность	204
Глава 9. Любовь, прикосновения и наследственность: стресс и первые годы жизни	226
Глава 10. Способы борьбы со стрессом	260
Эпилог. Свет во тьме	295
Благодарности	302
Примечания	304



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

