

Новые поступления отдела БЕН РАН в Институте психологии:

1. Палмер, Кристофер М. От тела к мозгу : как нарушения метаболизма становятся причиной депрессии, биполярного расстройства, СДВГ, ПТСР и других заболеваний / Кристофер М. Палмер ; перевод с английского И. Чорного. — Москва : Бомбора ; Эксмо, 2026 (cop. 2025). — 396, [1] с. : ил. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов). — ISBN 978-5-04-221271-0

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2355287>

Это не книга о том, что «все болезни от нервов», а ровно наоборот: большинство проблем с нервами (депрессия, паника, СДВГ) — от болезней тела, конкретно — от сбоя в том, как клетки мозга производят энергию.

2. Бузунов, Роман. Всем спать! Как наладить сон и улучшить качество жизни / Роман Бузунов, София Черкасова. — Москва : АСТ, 2026. — 350, [1] с. : ил., табл. — (Настоящая медицина). — ISBN 978-5-17-182818-9

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2355525>

Эта книга — честный разговор без «воды» о том, почему вы чувствуете себя разбитым с утра, хотя вроде бы спали 8 часов, и что конкретно сделать, чтобы качество жизни реально изменилось, начавшись с подушки.

3. Ли, Ха Ныль. Мне не стыдно говорить "нет" : как я научилась отстаивать себя и свои границы, не разрушая отношения / Ли Ха Ныль ; Трушина Е. С., перевод с корейского. — Москва : Бомбора, 2025. — (Книга душевного равновесия). — (Springbooks. Корейские бестселлеры). — ISBN 978-5-04-216667-9

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2350258>

Это книга о том, почему говорить «да», когда внутри всё кричит «нет», — не доброта, а медленное самоуничтожение. И как маленькими шагами научиться отказывать без чувства вины, не превращаясь при этом в грубого эгоиста.

4. Лейбин, Валерий М. Психоаналитическая школа М. Кляйн и психология объектных отношений / Валерий Лейбин ; Московский институт психоанализа. — Москва, 2026. — 139 с. : ил., портр. — ISBN 978-5-904677-58-9

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2355309>

Это книга о том, как самые ранние отношения ребенка с мамой формируют всю его будущую психику — способность любить, ненавидеть, выдерживать одиночество, тревогу и строить отношения с людьми во взрослом возрасте.

5. Кембриджское руководство по схема-терапии / Роберт Н. Брокман, Сьюзан Симпсон, Кристофер Хейс [и др.] ; предисловие Арно Арнца, послесловие Джеффри Янга ; перевела с английского Е. Плотникова ; научный редактор Александра Ялтонская. — Астана ; Казань : Sprint book, 2026. — 590, [1] с. : ил., табл. — (Московский институт схема-терапии рекомендует). — ISBN 978-601-12-3890-8

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2350263>

Это исчерпывающее практическое руководство о том, как работать с глубинными, с детства укоренившимися «схемами» (убеждениями и паттернами поведения), которые разрушают жизнь человека, и как помочь ему перестроить их, даже если другие методы (например, классическая когнитивно-поведенческая терапия) не сработали.

6. Шевцов, Александр. Записки о способностях / А. Шевцов ; вступительное слово Алёхин А. Н. ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Иваново : Роцца, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-6053521-6-7. — ISBN 978-5-8064-3640-6

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2352784>

Это книга о том, что такое «способности» — откуда они берутся, как их обнаружить, можно ли их развить и почему современная наука до сих пор не дала внятного ответа на эти вопросы.

Полная информация о новых поступлениях отдела БЕН РАН в Институте психологии доступна на сайте библиотеки:

<https://www.benran.ru/readers/departments/5590/>