

Содержание

Введение	3
-----------------------	----------

Раздел I ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

Глава 1. Предмет психологии.....	6
Основные этапы становления психологии как науки	7
Отрасли современной психологии	8
Основные методы психологических исследований	10
Обратная связь (вопросы и задания).....	11
Глава 2. Мозг и психика.....	12
Обратная связь (вопросы и задания).....	19
Глава 3. Познавательные процессы.....	20
Обратная связь (вопросы, задания, упражнения на развитие познавательных процессов).....	42
Глава 4. Свойства личности	46
Обратная связь (вопросы и задания).....	65
Глава 5. Эмоции и чувства. Воля	66

Раздел II ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Глава 6. Психологическая характеристика кризисных, чрезвычайных, экстремальных ситуаций	72
Обратная связь (вопросы и задания).....	85
Глава 7. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности	86
Обратная связь (вопросы и задания).....	91
Глава 8. Психологические механизмы профессиональных кризисов.....	92
Глава 9. Профессиональное здоровье специалистов.....	99
Психосоматические реакции:	103
Обратная связь (вопросы и задания).....	112

Раздел III
ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Глава 10. Экстренная психологическая помощь пострадавшим	113
Обратная связь (вопросы и задания)	118
Глава 11. Стихийное массовое (групповое) поведение людей в экстремальной ситуации	119
Глава 12. Техники экстренной психологической помощи	124
Бред и галлюцинации	126
Апатия	127
Ступор	128
Двигательное возбуждение	128
Агрессия	129
Страх	131
Тревога	132
Нервная дрожь	133
Плач	134
Истерика	134
Экстремальные ситуации (насилие), связанные с угрозой для жизни	135
Сексуальное насилие	136
Чувство вины или стыда	137
Суицидальное поведение	138
Обратная связь (вопросы и задания)	139
Глава 13. Отсроченные реакции на травматический стресс	140
Глава 14. Посттравматическое стрессовое расстройство	142
Обратная связь (вопросы и задания)	145
Глава 15. Психология горя	146
Обратная связь (вопросы и задания)	159
Заключение	160
Приложение	161
Библиографический список	172