

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Роберт Сапольски

# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

*3-е издание*

Перевод с английского под редакцией  
профессора Е. И. Николаевой

 **ПИТЕР®**

Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж  
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону  
Самара • Минск

2019

*Р. Сапольски*

## Психология стресса

3-е издание

Перевели с английского

*М. Алиева, Н. Буравова, С. Комаров, В. Кузин, А. Стативка*

Заведующий редакцией	<i>П. Алесов</i>
Ведущий редактор	<i>Н. Зонова</i>
Научный редактор	<i>Е. Николаева</i>
Литературный редактор	<i>С. Комаров</i>
Художник	<i>С. Маликова</i>
Корректоры	<i>С. Беляева, Л. Галаганова, М. Одинокова, Н. Сулейманова</i>
Верстка	<i>Л. Егорова</i>

ББК 52.525    УДК 159.942.5

**Сапольски Р.**

**С19** Психология стресса. 3-е изд. — СПб.: Питер, 2019. — 480 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-4461-1370-5

Одна из самых авторитетных и знаменитых во всем мире книг по психологии и физиологии стресса. Ее автор — специалист с мировым именем, выдающийся биолог и психолог Роберт Сапольски убежден, что человеческая способность готовиться к будущему и беспокоиться о нем — это и благословение, и проклятие. Благословение — в превентивном и подготовительном поведении, а проклятие — в том, что наша склонность беспокоиться о будущем вызывает постоянный стресс.

Оказывается, эволюционно люди предрасположены реагировать и избегать угрозы, как это делают зебры. Мы должны расслабляться большую часть дня и бегать как сумасшедшие только при приближении опасности.

У зебры время от времени возникает острая стрессовая реакция (физические угрозы). У нас, напротив, хроническая стрессовая реакция (психологические угрозы) редко достигает до таких величин, как у зебры, зато никуда не исчезает.

Зебры погибают быстро, попадая в лапы хищников. Люди умирают медленнее: от ишемической болезни сердца, рака и других болезней, возникающих из-за хронических стрессовых реакций. Но когда стресс предсказуем, а вы можете контролировать свою реакцию на него, на развитие болезней он влияет уже не так сильно.

Эти и многие другие вопросы, касающиеся стресса и управления им, затронуты в замечательной книге профессора Сапольски, которая адресована специалистам психологического, педагогического, биологического и медицинского профилей, а также преподавателям и студентам соответствующих вузовских факультетов.

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-0-8050-7369-0 англ.  
ISBN 978-5-4461-1370-5

Copyright © 1994, 1998 by W. H. Freeman, and 2004 by Robert M. Sapolsky  
© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019  
© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019

В оформлении обложки использована работа В. Вазарели.

Права на издание получены по соглашению с Henry Holt and Company. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».  
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,  
Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 04.2019. Наименование: книжная продукция. Срок годности: не ограничен.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», РБ, 220020, г. Минск, ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс 208 80 01.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.12.000 — Книги печатные профессиональные, технические и научные.

Подписано в печать 04.04.19. Формат 70×100/16. Усл. п. л. 38,700. Тираж 700. Заказ 3315.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография». Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, 1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru

тел: 8(499) 270-73-59



# 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