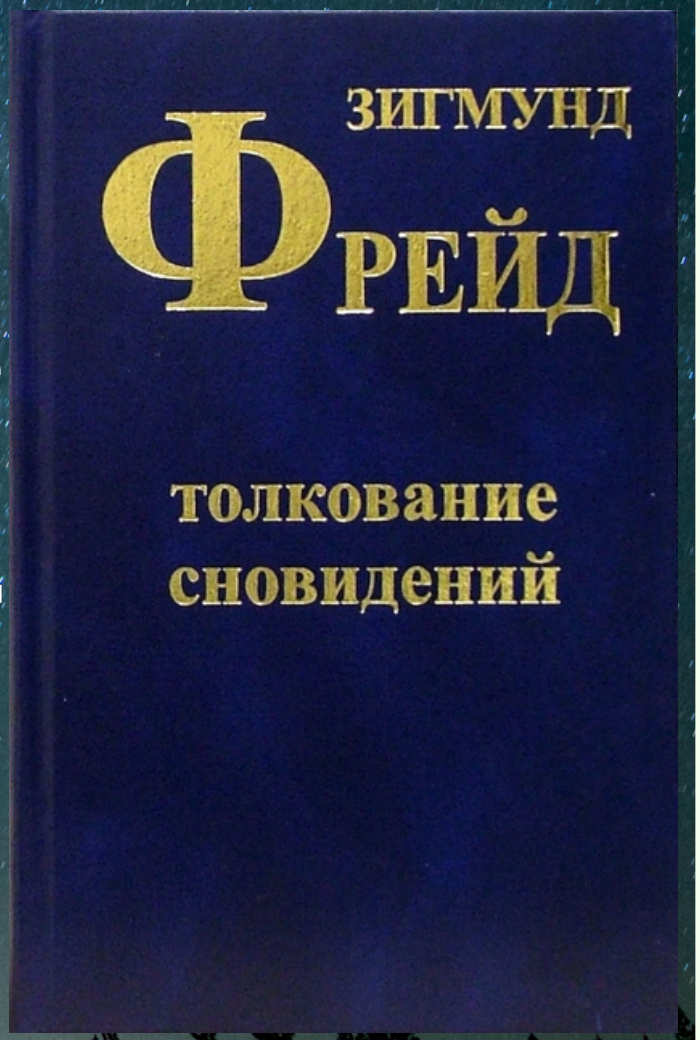
В МИРЕ СНОВ

научно-популярная литература

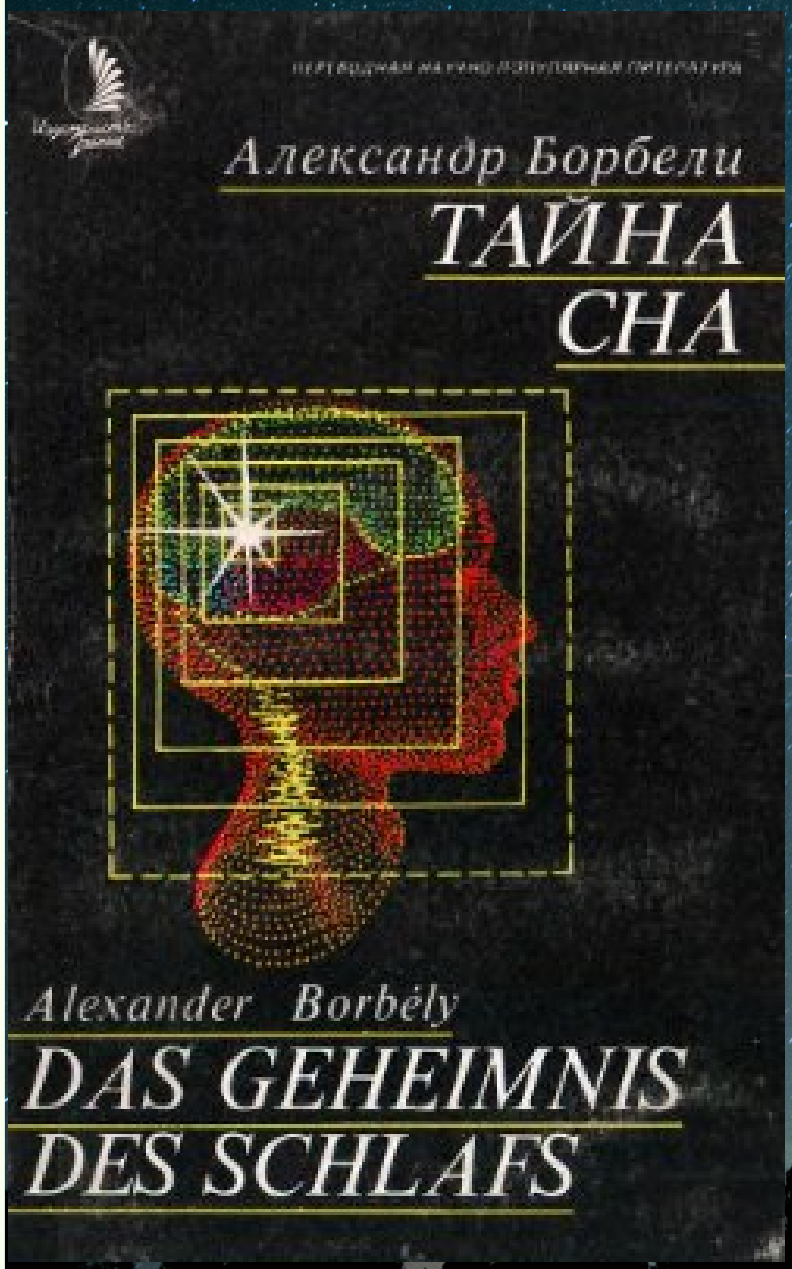
ONLINE-БИБЛИОТЕКА
УСТЬ-ЛАБИНСКАЯ №1

В этом трактате Фрейд впервые разъяснил такое ключевое понятие психоанализа, как бессознательное.

«Толкование сновидений» — первая работа, познакомившая со взглядами Фрейда русских читателей. Первое русское издание появилось уже в 1913 году. На протяжении своей жизни Фрейд периодически пересматривал и дополнял первое издание. Его теория сновидений в скорректированном виде была изложена в «Лекциях по введению в психоанализ» (1916—1917) и подверглась новому пересмотру в «Продолжении лекций по введению в психоанализ» (1933).



ONLINE-БИБЛИОТЕКА
УСТЬ-ЛАБИНСКАЯ №1



Автор книги — один из крупнейших европейских сомнологов, профессор Университета в Цюрихе (Швейцария). Первая научно-популярная книга на русском языке, в ней впервые в общедоступной форме подробно излагается знаменитая «двухкомпонентная модель» регуляции сна, разработанная автором в начале 80-х годов XX века и сыгравшая (и поныне играющая) выдающуюся роль в понимании механизмов сна и внутрисуточной ритмики. Автор пытается ответить на роковой вопрос — так для чего же нужен сон? Книга была переведена на многие иностранные языки и пользовалась большим успехом у широкой публики.

ONLINE-БИБЛИОТЕКА
УСТЬ-ЛАБИНСКАЯ №1

Андреа Рок — научный журналист, пишет на медицинские темы.
Для подготовки своей книги Андреа брала интервью у нейробиологов и психологов и посещала научные лаборатории США, в которых занимаются исследованиями сна и сновидений.
Автор рассказывает историю исследований и посещает научные лаборатории, в которых изучают сон, чтобы получить ответы на самые интересные вопросы:

-Почему мы помним только часть наших снов?
-Почему сны обычно сопровождаются сильными эмоциями?
-Могут ли на самом деле сны помогать решать проблемы и находить креативные решения?
-Верны ли теории толкования сновидений, разработанные Юнгом и Фрейдом?
-Можно ли влиять на содержание снов?

ONLINE-БИБЛИОТЕКА
УСТЬ-ЛАБИНСКАЯ №1

Появление новейших методов изучения деятельности мозга, современные возможности генетических и биохимических исследований позволили узнать, почему, как и сколько мы спим на самом деле. Книга о том, что сегодняшняя наука знает о сне, — а также о таких состояниях, как бессонница, летаргический сон, осознанные сновидения и многое другое, — и рассказывается в этой книге.

Вы узнаете:

Для чего нужен сон и каким он бывает?Насколько вреден храп и можно ли полностью вылечиться от него?

Помогает ли валериана при бессоннице и какие снотворные на самом деле стоит пить?

Может ли человек заниматься осознанными сновидениями как герои фильма «Начало»?

ONLINE-БИБЛИОТЕКА
УСТЬ-ЛАБИНСКАЯ №1

Пишите свои пожелания в комментариях, и мы подберем для вас книги на интересующие вас темы!

ONLINE-БИБЛИОТЕКА
УСТЬ-ЛАБИНСКАЯ №1

Усть-Лабинская городская
библиотека-филиал №1
МБУК центральная районная
библиотека
МО Усть-Лабинский район"
Наш адрес:
г. Усть-Лабинск, ул. Советская, 56.

тел.: 8(86135) 4-09-81

e-mail: ustlab.biblioteka1@yandex.ru
http://biblio-ustlabinsk.info/

ONLINE-БИБЛИОТЕКА
УСТЬ-ЛАБИНСКАЯ №1