

Содержание

книги Ю.В. Щербатых «Психология здоровья и долголетия»:

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ

1. Может ли психика управлять здоровьем и долголетием?
2. Почему мозг человека является компьютером?
3. Чем человеческий мозг отличается от компьютера?
4. Как мозг влияет на наше здоровье?
5. Как связаны между собой мозг человека и его психика?
6. Как устроена наша психика, по мнению Зигмунда Фрейда?
7. Что такое психосоматика с точки зрения психоанализа?
8. Как трактует психосоматику современная медицина?
9. Может ли рак возникнуть по психологическим причинам?
10. Что такое «плацебо-эффект»?
11. Что такое психотерапия и кто ей может заниматься?
12. Как возникла и развивалась психотерапия как отрасль медицины?
13. Что такое гипноз?
14. Какие существуют основные виды гипноза, и чем они отличаются?
15. Какие примеры психотерапии можно найти в Библии?
16. Что такое «нейролингвистическое программирование»?
17. Что такое «внутренняя картина болезни», и какой она бывает?
18. Почему стресс называют «главным убийцей XX века»?
19. Какое место в нашей жизни занимает страх?
20. Как влияют на качество жизни спутники страха?
21. Каким образом в голове человека рождаются страхи?
22. Что можно сделать, чтобы не допустить негативного влияния страха?
23. Как лучше подобрать способы борьбы с тревогой и страхом?
24. Может ли человек внушить себе здоровье?
25. Как правильно заниматься аутотренингом?

2. ЖИЗНЬ, СМЕРТЬ И ДОЛГОЛЕТИЕ: ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ.

26. Почему живые организмы смертны, и сколько они могут жить?
27. Кто являлся долгожителем среди людей до начала XX века?
28. Кого считают рекордсменами долгожителями XX века?
29. Сколько в среднем живут люди?
30. Когда наступает старость в разных странах?
31. Как древним грекам удавалось жить так долго?
32. Кто был автором первой научной теории долголетия?
33. Могут ли предельные нагрузки явиться путем к долголетию?
34. Какие системы организма нужно тренировать?
35. Правда ли, что люди приблизились к «Пределу долголетия»?
36. Почему люди так боятся смерти?
37. Можно ли купить долголетие за деньги?
38. Можем ли мы использовать рецепты долгой жизни королевы?

Глава 3. ОСНОВНЫЕ ГИПОТЕЗЫ СТАРЕНИЯ И СМЕРТИ.

39. Каковы основные гипотезы возможных причин старения и смерти?
40. Правда ли, что мы стареем, потому что отравляем себя продуктами обмена веществ, шлаками и токсинами?
41. Мы стареем, потому что стареют, дряхлеют и разрушаются молекулы?
42. Можно ли утверждать, что срок жизни человека определяют его гены?
43. Существует ли «генетическая мина» с часовым механизмом, которая определяет, сколько мы проживем?
44. Кто такие «теломеры» и можно ли их нарастить, чтобы жить вечно?
45. Может ли медитация и духовные практики восстанавливать теломеры?
46. Можно ли повлиять на наши гены? Что такое эпигенетика?
47. Какова причина смерти людей №1, и можно ли с ней справиться?
48. Какова возможная роль гормонов в старении человека?
49. Как мозг может влиять на долголетие?
50. Можно ли верить Обри де Грегу, что человек может жить 1000 лет?
51. Что такое «три возраста человека»?
52. Почему не падает велосипед?

4. ОТЧЕГО ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ?

51. Можно ли предсказать, сколько проживет человек?
52. Почему женщины живут дольше мужчин?
53. Зависит ли долголетие от профессии человека и его образования?
54. Как менялись причины смерти людей на протяжении столетий?
55. Правда ли, что стрессы сокращают жизнь человека?
56. Что наука говорит о причине онкологических заболеваний?
57. Почему курильщики сознательно сокращают себе жизнь?
58. Чем является алкоголь для долголетия?
59. Каковы, по мнению ученых, идеальные условия для долгой жизни?
60. Что входит в перечень ТОП-10 способов продлить жизнь человека?

5. ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ ПРОФЕССОРА ЩЕРБАТЫХ

61. Что входит в «Формулу долголетия»?
62. Человек управляет стрессом или стресс управляет им?
63. Насколько верно, что «Человек – это то, что он ест»?
64. Почему нам приходится бороться с перееданием?
65. Почему для долгой жизни необходимо движение?
67. Как умение расслабляться связано с долголетием?
66. За какими показателями здоровья нужно следить прежде всего?
67. Какой образ будущего формирует ваш мозг?
68. Полезны ли эксперименты над собой?
69. Как тренировать свой мозг?
70. Вы готовы делать инвестиции в свое здоровье и долголетие?