

11 93619

159.91 + 616.8

Преводът е направен по изданието:

**Robert M. Sapolsky**

**WHY ZEBRAS DON'T GET ULCERS**

Henry Holt and Company, LLC

Copyright © 1994, 1998 by W. H. Freeman, and 2004 by Robert M. Sapolsky  
All rights reserved

2

133561

БИБЛИОТЕКА - УНСС

Инв. №



120000133560

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Росен Люцканов, превод, 2024

© Тагана Йович, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1446-8 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1447-5 (твърда подвързия)

БИБЛИОТЕКА  
УНСС  
СОФИЯ

CV: 114243

**РОБЪРТ САПОЛСКИ**

# **РЪКОВОДСТВО ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА**

**... и защо зебрите нямат язва**

Превод от английски

*Росен Люцканов*



# Съдържание

Предговор.....	7
1  Защо зебрите нямат язва? .....	15
2  Жлези, гъша кожа и хормони .....	32
3  Инсулт, сърдечни атаки и вуду проклетия .....	49
4  Стрес, метаболизъм и ликвидни активи .....	69
5  Язва, диария и... мелби .....	82
6  Нанизмът и ролята на майката .....	102
7  Секс и възпроизводство .....	129
8  Имунитет, стрес и болести .....	152
9  Стрес и болка.....	192
10 Стрес и памет .....	207
11 Стресът и хубавото напиване нощем.....	230
12 Старееие и смърт .....	243
13 Защо психологическият стрес е... стресиращ? .....	255
14 Стрес и депресия .....	273
15 Личностни характеристики, темперамент и стрес .....	309
16 Наркозависими, адреналинови наркомани и удоволствие .....	335
17 Поглед от долу нагоре.....	352
18 Управление на стреса.....	381
Бележки.....	415
Показалец.....	501
За автора.....	511