

Элейн Эйрон



Сверхчувствительная натура

Как преуспеть в безумном мире

второе дополненное издание



УДК 159.9.07
ББК 88.3
Э30

Elaine N. Aron
THE HIGHLY SENSITIVE PERSON
How to Thrive When the World Overwhelms You

Перевод с английского Ульяны Сапциной

Эйрон Э.

Э30 Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире / Э. Эйрон ; [пер. с англ. У. Сапциной ; вст. ст. Н. Жуковой]. — 2-е изд., доп. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 416 с.

ISBN 978-5-389-34450-1

Бывает, обычный день словно вытягивает из вас все силы: в шумной толпе становится не по себе, а чужие интонации отзываются внутри так, будто это ваши собственные переживания. Знакомо? Если да — вы не одни, и с вами всё в порядке.

Книга мирового эксперта и ведущего психолога Элейн Эйрон — это обновленное и дополненное издание, которое адресовано не только сверхчувствительным людям, но и всем, кто хочет лучше понимать себя и окружающих, перестать бороться со своей природой и превратить особенности в ресурс.

«Сверхчувствительная натура» уже помогла миллионам читателей принять повышенную чувствительность как естественную особенность, а не недостаток — и именно об этом говорит известный российский нейропсихолог-реабилитолог Наталья Жукова в своей вступительной статье внутри книги.

Кроме того, издание дополнено эксклюзивным тестом на сверхчувствительность от самой Элейн Эйрон. Он поможет определить, какие аспекты влияют именно на ваш уровень чувствительности, и станет эффективным инструментом самодиагностики.

УДК 159.9.07
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-34450-1

© Elaine N. Aron, 1996, 1998, 2013
© Stephanie Mohan, фото автора на обложке
© Сапцина У., перевод на русский язык, 2013, 2026
© Жукова Н., вступ. статья, 2026
© Оформление, издание на русском языке.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

Узнавая себя в описании сверхчувствительных людей, читатель с облегчением вздохнет: да, я действительно такой, и это нормально. Вместо самокритики, злости на себя и желания стать другим человеком, после работы с книгой появляется принятие своей сверхчувствительности и стремление оберегать себя от перегрузки. Быть сверхчувствительным человеком – значит научиться взаимодействовать с миром гармоничным для себя образом. Книга Элейн Эйрон – надежный помощник на этом пути.

Илья ШАБШИН,
*клинический психолог,
автор бестселлера «Все проблемы в голове»*

Высокая чувствительность — это преимущество и наказание для своего обладателя. Стоит изучить эту книгу, чтобы понять свои сильные и уязвимые стороны. И особенно разобраться, почему с вами не работает то, что работает с другими людьми. Книга Элен Эйрон помогает найти контакт с собой и перестать критиковать себя за собственные реакции.

ДАРЬЯ КУЗИНА,
клинический психолог, автор блога fasacasa

Эта книга помогает по-новому взглянуть на себя: понять, как устроена собственная психика и перестать считать себя странным. Я убедилась в этом не только на собственном опыте, но и в работе с клиентами и благодаря отзывам подписчиков. Я вижу, как люди принимают в себе то, с чем боролись всю жизнь, и начинают гордиться своей чувствительностью.

ДАРЬЯ КАРИЗСКАЯ,
*психолог, магистр психологии,
автор блога о тревоге и высокой чувствительности*

Это поразительная книга... как глоток свежего воздуха. Она позволяет по-новому взглянуть на окружающий мир и почувствовать нашу к нему принадлежность.

ДЖОН ГРЕЙ,
*автор бестселлера «Мужчины с Марса,
женщины с Венеры»*

Благодаря этой книге у меня открылись глаза: оказывается, не только мне присуща чрезмерная чувствительность и в ней нет ничего странного... А мне всегда казалось, что со мной что-то не так! Книга стала для меня ошеломляющим озарением...

М. Дж., Бель-Ривер,
Онтарио (Канада)

Мне давно хотелось понять, кто я и что могу. Многие ситуации, описанные в книге, соответствуют моим... Мне хотелось бы рассказать о ней всем своим знакомым.

Ч.М., РИВЕРСАЙД,
Калифорния

Это шедевр! Самое лучшее и полезное из прочитанного мною. В процессе чтения меня не покидало ощущение, что впервые за всю мою жизнь кто-то понял, каково на самом деле приходится «сверхчувствительному человеку»...

С.С.,
Нью-Йорк

*Посвящается доктору философских наук
Ирен Бернадиду Петтит:
поэтесса и деревенская жительница, она
знала, как правильно посеять это семя
и ухаживать за ним вплоть до его цветения,
и Арту, большому любителю цветов — это
еще одна черта, которая нас объединяет.*

Впрочем, я верю в аристократию, если это слово выбрано верно и если демократ может воспользоваться им. Но не в аристократию, облеченную властью... а в чуткую и внимательную... Ее представители есть в любом сословии, в любой стране и во все времена, и когда они встречаются, между ними возникает тайное взаимопонимание. Они олицетворяют истинные традиции гуманизма, непреходящую победу нашего чудаковатого рода над жестокостью и хаосом. Их тысячами поглощает забвение, и лишь немногие имена становятся великими. Они чувствительны как к окружающим, так и к себе, предупредительны, но не суетливы, их сила — не бахвальство, а стойкость...

*Э.-М. Форстер. «Во что я верю»
(в сб. «Да здравствует демократия!»)*

Вступительное слово к книге «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире»

Когда ко мне на консультацию приходит человек и говорит: «Мне кажется, я слишком чувствительный», – я понимаю, что разговор пойдет не только о чувствительности. Очень часто за этой фразой стоят годы попыток стать другим человеком. Научиться не принимать всё близко к сердцу. Не переживать из-за мелочей. Не думать слишком много.

За годы практики я встречала сотни людей, которые считали свою повышенную чувствительность недостатком. Они называли себя слабыми, тревожными, «слишком сложными». Многие были уверены, что с их нервной системой что-то не так. Однако чем больше я работала как психолог, тем чаще замечала одну закономерность. Проблемой оказывалась не чувствительность сама по себе, а жизнь, построенная вопреки собственной природе.

Книга, которую вы держите в руках, стала одной из первых, благодаря которым о высокой чувствительности заговорили не как о недостатке характера, а как об особенности нервной системы.

Сегодня мы знаем, что мозг разных людей может по-разному обрабатывать поступающую информацию. Кто-то замечает только самое очевидное. А кто-то автоматически

улавливает множество деталей, которые большинство людей даже не успевает осознать.

Как это выглядит в реальной жизни? Представьте двух людей, которые одновременно входят в одну и ту же комнату. Один замечает несколько предметов мебели, людей и общий разговор. Другой одновременно фиксирует освещение, температуру воздуха, запах, музыку на фоне, настроение окружающих, собственные телесные ощущения и еще множество едва уловимых сигналов. К концу встречи первый чувствует лишь легкую усталость, а второй – полное истощение. Так происходит потому, что его мозгу пришлось обработать значительно больше информации. При этом данный процесс остается невидимым – и со стороны кажется, что человек просто слишком остро реагирует или хуже справляется с нагрузкой.

Все чаще я встречаю людей, которые годами пытались «лечить» чувствительность. Их учили быть более жесткими, быстрыми, решительными, быть менее эмоциональными, переставать принимать всё близко к сердцу. Разумеется, невозможно избавиться от особенности нервной системы – можно лишь научиться понимать ее и жить с ней в согласии. И именно в этом я вижу одну из главных ценностей книги Элейн Эйрон: она предлагает отказаться от бесконечных попыток переделать себя.

Вместе с тем, читая «Сверхчувствительную натуру» сегодня, невозможно не учитывать российский культурный контекст. На протяжении десятилетий культура воспитывала в нас совсем другие качества: терпеть, не жаловаться, не показывать эмоции, быть сильным. «Соберись», «Возьми себя в руки», «Все через это проходят» – многие слышали подобные слова с раннего детства. Чаще всего их произносили из лучших побуждений – родители хотели подготовить ребенка к взрослой жизни, учителя стремились «воспитать характер».

В результате для ребенка с высокой чувствительностью подобные послания постепенно превращаются в убеждение: «Со мной что-то не так». Тогда он начинает меньше доверять собственным ощущениям, игнорирует сигналы своего тела и годами пытается стать похожим на тех, кем никогда не был. Именно этот внутренний конфликт, а не сама чувствительность, чаще всего становится причиной эмоционального истощения.

Более того, цена такого непонимания не ограничивается усталостью. Постепенно человек начинает принимать важные решения, исходя не из своих особенностей, а из желания соответствовать чужим ожиданиям. Он выбирает работу, которая требует постоянной перегрузки, соглашается на отношения, в которых приходится терпеть и скрывать свои чувства, считает нормой образ жизни, после которого неделями не может восстановиться. Со временем он перестает замечать, что устал, поскольку годами живет вразрез с тем, как устроена его нервная система.

В своей практике я вижу это снова и снова. Например, женщина рассказывает, что каждый рабочий день заканчивается ощущением полного опустошения. Она начинает искать причину в себе: «Наверное, я недостаточно стрессоустойчивая». Тем не менее, когда мы внимательно разбираем ее день, оказывается, что она восемь часов находится в открытом офисе, где одновременно звучат телефонные разговоры, работают уведомления, кто-то обсуждает проекты, кто-то смеется, кто-то спорит, а между этим ей приходится принимать сложные решения и постоянно переключаться между задачами.

Для многих людей такая среда действительно переносима. Но для человека с высокой чувствительностью она становится непрерывной сенсорной и эмоциональной нагрузкой, где нервная система практически не получает возможности восстановиться.

Или другой пример. Молодой мужчина считает себя нерешительным. Перед каждым серьезным выбором он долго анализирует последствия, рассматривает разные варианты, пытается предусмотреть риски. Его близкие говорят: «Ты слишком много думаешь». И сам он начинает верить, что действительно не умеет принимать решения.

Однако реальность выглядит иначе. Его особенность заключается в стремлении тщательно анализировать информацию. И в подходящих условиях это качество делает его очень внимательным руководителем, хорошим аналитиком, человеком, который замечает то, что другие упускают. И в итоге то, что в одной ситуации выглядит как недостаток, в другой становится преимуществом.

Разумеется, было бы ошибкой объяснять высокой чувствительностью абсолютно всё. За последние годы это понятие стало очень популярным. С одной стороны, оно помогло многим людям наконец найти объяснение собственному опыту, почувствовать облегчение и перестать считать себя «не такими». Но с другой — вместе с этим появились и упрощения.

Порой высокой чувствительностью начинают объяснять любую тревогу, любые трудности в отношениях или эмоциональные переживания, но на самом деле психика человека устроена гораздо сложнее. На нашу жизнь влияют детский опыт, особенности привязанности, пережитые травматические события, а иногда и тревожные или депрессивные расстройства, если они действительно присутствуют. И нужно помнить, что высокая чувствительность — лишь одна из граней личности, а не объяснение всего, что с нами происходит.

Именно поэтому эту книгу, на мой взгляд, важно читать не как сборник универсальных ответов, а как приглашение лучше понять себя. Не для того, чтобы найти новый ярлык, а чтобы увидеть свои особенности яснее и глубже.

Возможно, вы узнаете в описаниях Элейн Эйрон собственный жизненный опыт. Возможно, поймете, почему определенные ситуации всегда давались вам тяжелее. Возможно, наконец, разрешите себе отказаться от стремления во что бы то ни стало соответствовать ожиданиям окружающих. А дальше у вас появится возможность строить жизнь не вопреки своим особенностям, а опираясь на них.

Мне особенно близка мысль, которая проходит через всю книгу. Наша задача – не стать другими, не избавиться от «лишних» эмоций и не победить чувствительность. Наша цель – научиться жить так, чтобы она перестала быть источником постоянной борьбы.

Когда человек перестает воспринимать себя как ошибку, он начинает обращать внимание не только на свою уязвимость, но и на сильные стороны: глубокое понимание людей, эмпатию, внимание к деталям, способность замечать то, что другие упускают. Именно эти качества помогают достичь профессионального мастерства, раскрыться в творчестве, науке, психологической практике, а также построить зрелые отношения.

Не менее важно и другое. Вместе с пониманием своей чувствительности приходит и более глубокое понимание себя. Человек начинает яснее видеть, что именно помогает ему чувствовать себя хорошо, а что истощает. Он лучше различает собственные потребности, осознаннее выстраивает границы, внимательнее относится к выбору среды, людей и занятий. И со временем его жизнь всё меньше определяется случайными обстоятельствами и всё больше – осознанными решениями. А значит, в жизни появляется всё больше того, что приносит радость, интерес и ощущение смысла.

Возможно, книга и не даст готовые ответы на все ваши вопросы. Однако она подарит нечто более важное. Вы перестанете спрашивать себя: «Что со мной не так?» И нач-

нете задавать другой вопрос: «Как мне жить так, чтобы мои особенности помогали мне, а не становились поводом для постоянной борьбы с собой?»

Мне кажется, именно с этого вопроса и начинается настоящее принятие себя.

НАТАЛЬЯ ЖУКОВА,
*нейропсихолог-реабилитолог,
основатель и ректор Университета
Современной Психологии, создатель
терапевтического клуба для женщин «Автономия»
и сервиса по подбору психологов
и профориентологов.*

Комментарий автора

(2012 год)

В 1998 году, через три года после первого выхода этой книги в свет, я написала к ней новое предисловие под заголовком «Торжество»; в нем предлагалось всем нам порадоваться тому, как много людей признали себя сверхчувствительными, сочли эту книгу полезной, и сама идея обрела популярность в научном мире. Мы и теперь можем радоваться по тем же причинам, только раз в 50 сильнее. Книга «*Сверхчувствительная натура*» переведена на 14 языков, в том числе шведский, испанский, корейский, иврит, французский, венгерский и др. Сюжеты о сверхчувствительности появились во многих известных мировых СМИ. В США такими сюжетами стали большой материал в журнале Psychology Today, менее масштабная дискуссия в Time и многих женских журналах, а также в журналах, посвященных здоровью, например O Magazine, не говоря уже о многочисленных сайтах о здоровье. В настоящее время проводятся «собрания сверхчувствительных людей» и специальные курсы в США и Европе, существуют видеоматериалы на YouTube, книги, журналы, информационные рассылки, сайты и всевозможные службы исключительно для сверхчувствительных людей — как хорошие, так и не очень подходящие. Десятки

тысяч подписчиков получают материалы моей рассылки Comfort Zone («Зона комфорта») на сайте hsperson.com, где размещены сотни статей, освещающих все аспекты жизни сверхчувствительных натур.

Да, мы прошли длинный путь.

ТРИ ИСПРАВЛЕННЫЕ РЕДАКЦИИ ПРЯМО ПЕРЕД ВАМИ

Поскольку эта книга была написана в самом начале пути, я решила, что она требует пересмотра. Но при ближайшем рассмотрении оказалось, что исправлений следует внести не так уж много: книга отвечает поставленной задаче, пожалуй, лишь с тремя оговорками.

Первая, и самая важная, заключается в том, что мне захотелось дополнить материалы данными масштабных научных исследований — это необходимо, так как помогает всем нам поверить, что данная особенность человеческой природы действительно существует, как и все описанное в этой книге. Новое предисловие познакомит вас с проведенными исследованиями.

Второй важный момент: особенность природы, о которой идет речь, теперь обозначена простой и всеобъемлющей аббревиатурой **DOES**, прекрасно выражающей ее свойства. В этом сокращении:

D — глубина обработки (от *depth*). *Основополагающей характеристикой для нас является склонность наблюдать и размышлять, прежде чем действовать. Мы подробнее обрабатываем всю информацию, в том числе и неосознанно;*

O — легко достигающееся перевозбуждение (от *overstimulation*): *когда уделяешь больше внимания всему сразу, просто невозможно не устать раньше окружающих.*

Е — акцентирование (от *emphasis*) наших эмоциональных реакций и выраженная эмпатия (*empathy*), которые, помимо всего прочего, помогают нам подмечать особенности и учиться;

S — восприимчивость (от *sensitive*) ко всем нюансам нашего окружения. Подробнее об этом сокращении я расскажу, когда речь пойдет об исследованиях.

Ну и третье: один менее существенный момент следует упомянуть сразу, а именно дискуссию об антидепрессантах. С 1996 года появилось множество новых препаратов для лечения депрессии, вместе с тем было выявлено немало доводов за и против них. Вредят ли они организму в целом? Представляют ли собой для большинства людей просто плацебо, способствуют ли в некоторой степени улучшению самочувствия таким же образом, как таблетка-пустышка? А как же многочисленные попытки суицида, которые, как известно, предотвратили эти медикаменты? Разве не изменили они к лучшему жизнь близких родственников тех, кто уже не страдает депрессией?

У обеих сторон есть свои доводы, обе можно понять. К счастью, в настоящее время все они представлены в интернете (главное — сосредоточить внимание на научных исследованиях и пропускать «страшилки», какая бы сторона на них ни ссылалась). Так что основной мой совет остается прежним: постарайтесь достичь максимальной информированности, а потом примите решение сами для себя. Составить собственное мнение еще до развития депрессии предпочтительнее, поскольку при определенных обстоятельствах сверхчувствительные люди генетически более подвержены депрессии, а когда вопрос уже встал ребром, принять решение непросто.

Если исследования повышенной чувствительности не вызывают у вас интереса, бросайте читать эту книгу сразу или просматривайте по диагонали. Возможно, вы принадлежите к тем

людям, которые интуитивно, «нутром» понимают описываемую особенность натуры, не прибегая для этой цели к помощи разума. Но думаю, когда-нибудь вам все же предстоит столкнуться со скептицизмом и даже враждебностью окружающих, не желающих признавать вашу сверхчувствительность; в таких случаях не помешают те самые инструменты, которыми являются результаты научных исследований.

ИССЛЕДОВАНИЯ (НАЧИНАЯ С 1996 ГОДА)

Наука не только подтвердила большую часть положений этой книги (на момент написания некоторые из них были основаны лишь на моих собственных наблюдениях): полученные ею результаты значительно превзошли те, которыми я располагала, когда только начинала собирать материал для книги. Я старалась сделать текст увлекательным, но вместе с тем настолько содержательным, чтобы он отвечал требованиям читателей, действительно жаждущих знаний. Подробнее о методологии и результатах вы сможете узнать из научных статей. В 2012 году я опубликовала подробный обзор теории и исследований; актуальный список исследований всегда можно найти на сайте www.hsperson.com. Изучаемой особенности натуры я дала научное название *«чувствительность к обрабатываемой сенсорной информации»* (несмотря на сходство названий, она никак не связана с нарушением обработки сенсорной информации или нарушением сенсорной интеграции). Следует добавить, что явления, во многом схожие с чувствительностью, изучали и другие ученые. Если вам интересно познакомиться с результатами их работы, поищите информацию о таких терминах, как «биологическая чувствительность к окружению» (Томас Бойс, Брюс Эллис и др.), «дифференциальная восприимчивость» (Джей Белски, Майкл Плесс и др.), «ориентирующая чувствительность» (Д. Эванс, Мэри Ротбарт

и др.), а также результаты иных исследований, проведенных со времени написания «Сверхчувствительной натуры».

Первые исследования

Самые первые опубликованные результаты исследований, проведенных нами (мною и моим мужем, у которого настоящий талант разрабатывать планы исследований), легли в основу теста для сверхчувствительных людей (здесь и далее — СЧЛ), приведенного далее. Кроме того, эти исследования были призваны продемонстрировать, что сверхчувствительность, интроверсия и невротизм (профессиональный термин, обозначающий склонность к депрессивным состояниям или повышенной тревожности) — не одно и то же. Мы оказались правы: сверхчувствительность — совсем иная особенность. Однако она прочно ассоциируется с невротизмом. Я догадывалась, почему это так, и вторая серия наших исследований, результаты которых были опубликованы в 2005 году, подтвердила мою догадку: для СЧЛ, у которых было трудное детство, выше риск развития депрессивных состояний, тревожности и стеснительности, чем у несверхчувствительных людей с подобным детством; однако для тех СЧЛ, детские годы которых прошли достаточно благополучно, этот риск оказывался не выше, чем для всех остальных. Замечены даже некоторые признаки (с тех пор их замечают все чаще), что СЧЛ живет лучше, чем несверхчувствительным людям с благополучным детством, словно любое окружение оказывает на СЧЛ более выраженное влияние. Дальнейшие исследования Мириам Лисс и других ученых дали те же результаты преимущественно для депрессии. Напомню: все это «в среднем». Некоторые СЧЛ, детство которых прошло благополучно, тем не менее страдают депрессией, а тем, кому в детстве жилось трудно, удастся избежать депрессивных состояний. Однако на нас

вливают не только трудности, с которыми мы сталкиваемся в детстве. Безусловно, важным фактором является и уровень стресса, в условиях которого живет каждый из нас.

Этой взаимосвязью характерной особенности и окружения в детские годы объясняются сравнительно прочные ассоциации между невротизмом, или негативными эмоциями, и сверхчувствительностью — ассоциации, которые мы обнаружили в первом же исследовании. Примерно половина вопросов теста для СЧЛ выявляют негативные эмоции: «Мне было неловко...», «Я нервничал...», «Меня беспокоило...» и т.д. Поскольку у многих СЧЛ было трудное детство, зачастую потому, что никто не понимал присущих им особенностей натуры, стойкие неприятные чувства, вызванные этими особенностями, могли усугубить у них неловкость, нервозность или беспокойство в ситуациях, которые в определенной степени волнуют всех восприимчивых людей. На это же обстоятельство накладывались сверхчувствительность и невротизм — по причинам, которые не имели никакого отношения к самой особенности. Сейчас, пользуясь разработанным тестом, мы разными способами спрашиваем у людей, насколько много негативных эмоций они испытывают обычно, и статистически учитываем полученные ответы.

Увы, немало клинических исследований взаимосвязи между сверхчувствительностью и, скажем, тревожностью, стрессами или коммуникативными фобиями не принимают во внимание роль «воспитания», и в итоге создается впечатление, что подобные проблемы имеются у всех СЧЛ, поэтому здесь я не стала приводить результаты таких исследований.

Серотонин и СЧЛ

Выявленное дополнительное воздействие на СЧЛ их детства (как хорошего, так и нерадостного) вносит приятное уточнение в сказанное мною здесь, в этой книге, в главе о врачах

и лекарственных препаратах. Я ссылаюсь на исследование Стивена Суоми, наблюдавшего за небольшой группой макак-резусов, с рождения обладавших особенностью, поначалу получившей название «зажатости», — как оказалось, развитие в условиях стресса оказывает на них более заметное влияние. Эти макаки не только выглядели более подавленными и встревоженными: в их мозг поступало меньше серотонина, как и у людей в состоянии подавленности, когда ситуации обычно исправляют с помощью антидепрессантов. Серотонин химически используется по меньшей мере в 17 участках мозга с целью переноса информации. Выяснилось, что у чувствительных макак имеются генетические изменения, приводящие к снижению уровня серотонина в целом, и дальнейшее понижение этого уровня наблюдалось в состоянии стресса. Такая же генетическая изменчивость характерна и для чувствительных людей. Примечательно, что изменчивость такого рода обнаружена лишь у двух видов приматов — людей и макак-резусов, обладающих высокой социальностью и способностью приспосабливаться к широкому спектру условий среды. Возможно, сверхчувствительные члены группы способны лучше замечать нюансы — например, какие из новых видов пищи можно есть без опасений и каких опасностей лучше избегать, что позволяло им успешнее выживать на новом месте.

Каждый из нас имеет множество генетических особенностей — например цвет волос, глаз и кожи, особые способности или какие-то фобии. Одни изменения могут служить неким целям, другие (в зависимости от окружения) — быть полезными или бесполезными (а иногда и вредными). Если живешь там, где много ядовитых змей, то врожденная боязнь змей может стать преимуществом, равно как и проблемой — например при желании преподавать естествознание.

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым
Популярная психология для бизнеса и жизни

Элейн Эйрон

СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ НАТУРА

Как преуспеть в безумном мире

второе дополненное издание

Руководитель направления *И. Мажаева*

Выпускающий редактор *Е. Волковская*

Редакторы *Е. Казаринова, П. Шиков*

Дизайнер обложки *Т. Ланская*

Технические редакторы *Л. Сеницына, М. Караматозян*

Корректоры *П. Шевнина, Т. Филиппова*

Верстка *В. Демин*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 25.08.2026.

Формат 60×88¹/₁₆. Гарнитура «Остава».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,48.

Тираж 3000 экз. W-PBJ-43870-01-R. Заказ №

Изготовитель:

ООО «Издательство АЗБУКА» –
обладатель товарного знака Колибри

115093, Москва, вн. тер. г.

муниципальный округ Даниловский,

пер. Партийный, д. 1, к. 25

Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19

E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»

в г. Санкт-Петербурге

195112, Санкт-Петербург,

Малоохтинский пр-т, д. 68,

БЦ «Регул», 2-й этаж

Тел. (812) 327-04-55

E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:

«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –

Колибри тауар белгісінің иесі

115093, Мәскеу, қ. іш. аум.

Даниловский муниципалдық округі,

Партийный т.ш., 1-үй, к. 25

Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19

Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы

«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы

195112, Санкт-Петербург,

Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,

Регул бизнес орталығы, 2-қабат

Тел. (812) 327-04-55

Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить по адресу:

<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін

растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:

<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

