

Ричард  
Маккензи

Питер  
Уокер



# НЕРВЫ на ПРЕДЕЛЕ

Почему  
стресс — не слабость,  
а биология  
и что с этим делать

перевод Юлии Змеевой

МИОО

*Психофизиология*

Ричард Маккензи

Питер Уокер

# Нервы на пределе

Почему стресс не слабость, а биология  
и что с этим делать

Перевод с английского

Юлии Змеевой

Москва

МИФ

2026

# Оглавление

Глава 1. Новое понимание стресса .....	5
Глава 2. Краткая история стресса .....	26
Глава 3. Гормоны и их влияние на жизнь .....	52
Глава 4. Потребность в гомеостазе .....	80
Глава 5. Стресс, социальный статус и работа .....	109
Глава 6. Углеводы, аппетит и стигма: стресс и вес .....	143
Глава 7. Новая угроза: стресс и диабет .....	173
Глава 8. Хрупкий баланс: как стресс влияет на фертильность .....	204
Глава 9. Любовь, прикосновения и наследственность: стресс и первые годы жизни .....	226
Глава 10. Способы борьбы со стрессом .....	260
Эпилог. Свет во тьме .....	295
Благодарности .....	302
Примечания .....	304