

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД КУЛЬТУРИ
«ДОНЕЦЬКА ОБЛАСНА БІБЛІОТЕКА ДЛЯ ДІТЕЙ»

ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я ДЛЯ МАЛИХ І ДОРΟΣЛИХ

*БібліоНавігатор
Книжкові фішки
Вип. 1 (19)*



2025

Донецька обласна бібліотека для дітей, як і раніше пропонує своїм користувачам «Книжкові фішки»!

Тема першого випуску за 2025 рік: **«Формула здоров'я для малих та дорослих»**.

Здоров'я нації є одним з найважливіших показників цивілізованості держави, який свідчить про рівень та успішність соціального розвитку суспільства. Для України збереження і зміцнення здоров'я її громадян стає чи не головною проблемою, що пов'язана з майбутнім країни і набуває особливої актуальності саме зараз, в екстремальних умовах військової агресії рф.

Здоров'я залежить від багатьох чинників, та більше ніж на 50% воно обумовлене способом життя людини. Здоровий спосіб життя – це і фізична активність, і загартовування, і збалансоване харчування, і повноцінний сон, і гігієна психічного здоров'я. Але головне – погляд на життя в цілому!

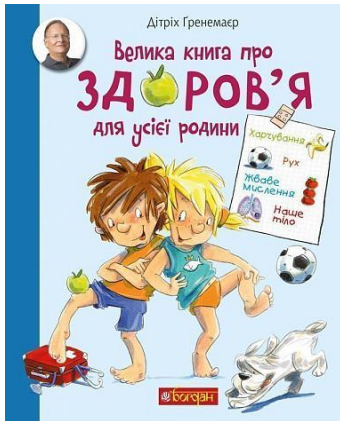
У вас завжди є вибір, як прожити власне життя і цей вибір дуже важливий, бо потрібно розуміти, що для цього необхідно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Змінити своє мислення, заповнити свій мозок «правильними» думками та намірами – це також важливий крок на шляху до здорового способу життя.

Зараз, в умовах повномасштабної війни, вкрай важливо підтримувати власне психічне здоров'я, емоційний стан та зосередитися на подоланні тривожності і своєї родини, і друзів. Як зупинити паніку, вгамувати емоції, зуміти сконцентруватись та самоорганізуватись, навчитися знижувати тривожність до того рівня, на якому можна долати труднощі й виконувати повсякденні завдання?

Сильна, успішна, процвітаюча країна – саме такою ми бачимо Україну після перемоги. Проте це неможливо без здорової нації – і фізично, і ментально. Донецька обласна бібліотека для дітей пропонує користувачам книгозбірень області та всім, хто піклується про власне здоров'я, книги, з яких, можливо, ви дізнаєтеся дещо нове, а над чимось замислитесь. Тож будьте здоровими!



ДБАЄМО ПРО ЗДОРОВ'Я ЗМАЛЕЧКУ



Гренемаєр, Дітріх. Велика книга про здоров'я для усієї родини [Текст] [для дошк. та мол. шк. віку] / Д. Гренемаєр ; [пер. з нім. Р. Матієва ; іл. С. Шарнберг та ін.]. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2019. – 144 с. : іл.

Непосидючі п'ятирічні двійнята Ервін та Розі завжди йдуть до лікаря Дока, якщо в них з'являються питання стосовно того, як же вони з'явилися на світ, як працюють їхні м'язи, або як проходить процес травлення тощо. Дітріх Гренемаєр, відомий німецький професор, в легкій невимушеній формі подає малюкам інформацію про важливість турботливого ставлення до власного здоров'я, про культуру догляду за організмом, необхідність здорового харчування та позитивного мислення. Яскраві ілюстрації, цікаві вікторини, поради та рецепти, за якими діти можуть власноруч приготувати напої чи виконати нескладні фізичні вправи роблять цю енциклопедію корисною для родинного читання.

Маслова, Ольга. Коли я нарешті висплюся? Як засинати і прокидатися із задоволенням? [Текст] / О. Маслова ; Н. Бельська. – 2-ге вид. – Київ : Віхола, 2024. – 216 с. – (Наукпоп).

Погодьтеся, питання «Коли я нарешті висплюся?» ставить собі кожен майже постійно. А ця книжка якраз допоможе визначити, який саме режим вам потрібен і як його налаштувати. Авторки спростовують міфи і відповідають на популярні питання про сон: як виспатися жайворонку і сові, що буде, якщо взагалі не спати, чи допомагає алкоголь заснути, як кава допомагає збадьоритися, денний сон – друг чи ворог, чому підлітки здебільшого сови?..

Книга написана цікаво, читається легко (бо не перенасичена складними термінами) і містить багато практичних порад, як саме покращити свій сон.



Озерна, Дарка. Ви це зможете!: 7 складових здорового способу життя [Текст] / Д. Озерна ; [іл. О. Дегтярьової]. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 160 с. : іл. – (Оптимістично про здоров'я ; кн. 1).

Що вам відомо про здоровий спосіб життя, про здоровий сон та харчування, фізичну активність та емоційне здоров'я, вплив стресу на організм, про самолікування та необхідність профілактичних обстежень? А чи бажаєте ви навчитися зважено і свідомо ставитися до власного здоров'я, не впадати у крайнощі,

не вірити в чарівні таблетки і не вдаватися до суворих обмежень?

Журналістка, біолог та популяризатор здорового способу життя Дарка Озерна пропонує читачам книгу, де простою доступною мовою, з прикладами із життя та дотепними жартами наведено безліч корисних порад. А дотримуватися їх чи ні – то вже ваш вибір!

Озерна, Дарка. Книжка для дорослих: Як старшати, але не старіти [Текст] / Д. Озерна ; [іл. О. Дегтярьової]. – Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 304 с. : іл. – (Оптимістично про здоров'я ; кн. 3).

Старість – вирок чи просто новий етап нашого життя? Звичайно, її не уникнути, але можна (і потрібно намагатися) зробити її приємною, комфортною та сповненою мрій, енергії та життя, хай там що! Дорослий і старший – не обов'язково дорівнює старий і немічний. В цьому впевнена вже відома журналістка Д. Озерна.

В її черговій книзі із серії «Оптимістично про здоров'я» знов наведено низку порад: як харчуватися (що важливіше, чого не їсти); що робити, щоб тримати тіло в тонусі; як запобігти серцево-судинним хворобам та раку; як жити з діабетом та хворобами легень й кишківника; якою повинна бути безпека літньої людини у приміщенні тощо. Авторка не просто дає суху теорію, вона прикрашає текст особистими прикладами, жартами і влучними цитатами сучасних класиків (Ю. Іздрика, С. Жадана, Л. Подерв'янського та інших).



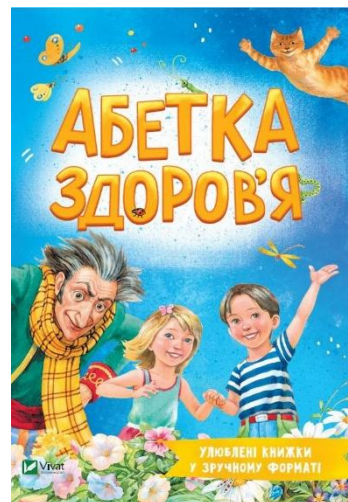
Царенко, Наталія. Ваша дитина часто хворіє? : Про психологічне розв'язання фізичних проблем / Н. Царенко ; худож. Н. Коханій. – Харків : Школа, 2024. – 288 с. : іл. – (Практична психологія для батьків).

Багатьом батькам знайома ситуація, коли їхні діти часто хворіють, і жодні медичні заходи не дають тривалого результату. Дитячий психолог-практик Наталія Царенко пропонує глибше зануритися у причини цих захворювань, звертаючи увагу батьків на психологічні аспекти, які тісно пов'язані з біологічними. Організм людини є цілісною системою, саме тому емоційний стан дитини та її взаємини з родиною можуть впливати на фізичне здоров'я. Тож шукайте рекомендації, як виправити ситуацію та виховати здорову дитину під обкладинкою цього популярного видання!

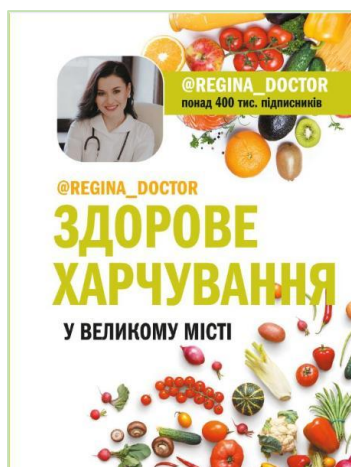
Чуб, Наталія. Абетка здоров'я [Текст] [для дошк. віку] / Н. Чуб ; худож. О. К. Черепанов. – Харків : Віват, 2023. – 96 с. : іл. – (Розумний малюк).

Психолог, письменниця, авторка захопливих пригодницьких творів Наталія Чуб завжди намагається розважити читачів цікавою історією та водночас навчити їх чомусь новому.

На прохання лікаря Нехворійка малюки Вася і Ася вирушають до чарівної Країни Здоров'я, щоб знайти чудодійну мікстуру «Нехворин». Під час мандрів вони знайомляться з Вітамінчиком, який стає їхнім вірним другом і всі разом вони долають безліч труднощів на шляху до своєї мети. З диво-лікарями та допомогою фей Країни Здоров'я діти повертаються додому. А головне, що вони зрозуміли: для того, щоб бути здоровими, потрібно щодня робити зарядку, загартовуватися, займатися спортом і завжди мати гарний настрій!



АБЕТКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



Ахун'янова, Регіна. (Регіна Доктор). Здорове харчування у великому місті [Текст] / Р. Ахун'янова ; пер. А. Сіненко. – Київ : BookChef : Форс Україна, 2020. – 304 с. : іл.

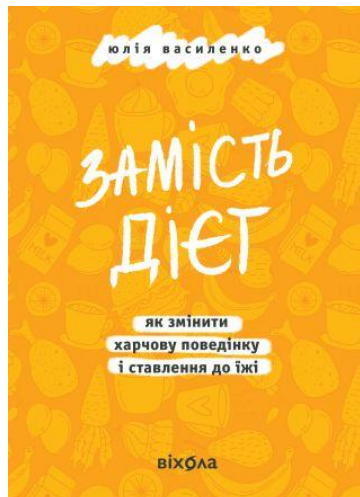
Чи можливо в сучасних умовах великого міста, при шаленому ритмі життя дотримуватися принципів здорового харчування? Лікар Регіна – терапевт, дієтолог, засновниця Школи здоров'я «Regina Doctor», авторка популярного блогу в інстаграмі про здорове харчування, впевнена в цьому. Тож які продукти потрібні нам для повноцінного харчування, як зберегти баланс, правильно підібрати раціон та розрахувати свою порцію, яким взагалі повинен бути режим харчування, доцільно чи ні вживати вітаміни та БАДи? На ці та інші питання шукаємо відповідь у виданні.

Бушковська, Наталія. Просто про науку : Суперїжа для супергероїв [Текст] [для дошк. та мол. шк. віку] / Н. Бушковська ; худож. Л. Чайка. – Харків : АССА, 2023. – 60 с. : іл. – (Читай та відкривай).

Медична журналістка Наталія Бушковська створила цікаву мініенциклопедію для малюків, на сторінках якої вигадані супергерої доступно й лаконічно розповідають про здорове збалансоване харчування,



пояснюють різницю між білками, жирами та вуглеводами. З чудово оформленої книги чомусики дізнаються, які продукти корисні (а які можуть завдати шкоди), як формувати тарілку здорового харчування, що входить до меню супергероя та чому так важливо пити воду. А ще мають змогу долучитися до виконання цікавих завдань та разом з батьками приготувати смачні страви за простими рецептами!



Василенко, Юлія. Замість дієт. Як змінити харчову поведінку і ставлення до їжі [Текст] / Ю. Василенко. – Київ : Віхола, 2025 – 296 с.

Кожна людина хоч раз у житті чула від оточення фразу-побажання: «Тобі потрібно схуднути/набрати вагу». Дієтологиня Юлія Василенко впевнена, що все це можна змінити й харчуватися так, аби прийти до комфортної ваги здоровим (передусім для психіки) шляхом.

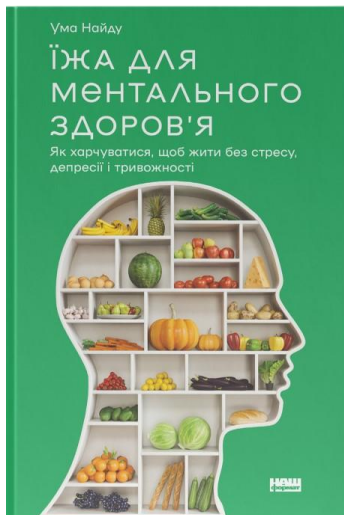
Тож яким має бути правильне харчування, як не переїдати та гармонізувати раціон без жорстких дієт і нескінченних заборон? Книга Ю. Василенко – це справжнє керівництво до здорового та активного життя з практичними порадами, які всі охочі можуть легко застосувати, незалежно від свого фізичного стану чи рівня підготовки, не жертвуючи психічним здоров'ям і відмовами від улюблених страв.

Вілсон, Бі. Що ми їмо. Як харчова революція змінює наші життя і світ навколо [Текст] / Б. Вілсон ; пер. з англ. О. Асташової. – Київ : Наш Формат, 2022. – 328с.

Книга британської журналістки Бі Вілсон зацікавить передусім тих, хто прагне змінити свій спосіб життя, перебудувати харчову поведінку, навчитись розрізняти шкідливу їжу та обирати корисні продукти, не піддаючись на рекламні трюки, вибудувати здоровий підхід до власного раціону.

Авторка не пропонує готових рецептів: вона наводить статистику росту захворювань у світі, спостереження про шкоду харчових трендів (хто з нас свого часу не підсів на сухариків зі смаком холодної крабів?), після яких читачам захочеться вдумливо обирати те, що потрапляє до продуктового кошика. Видання допоможе критично подивитися на те, що ми споживаємо, не зосереджуючись на калоріях та дієтах, вкаже шлях до здорового харчування, яке буде ідеальним для кожної людини і, звісно, допоможе знайти баланс між турботою про себе і отриманням задоволення від їжі.





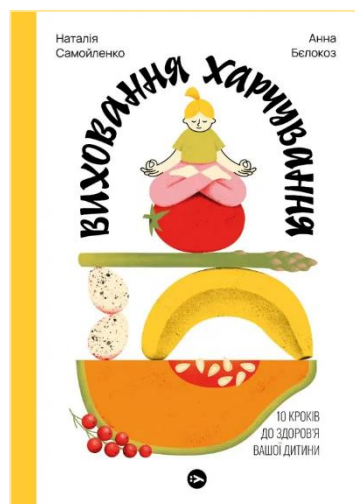
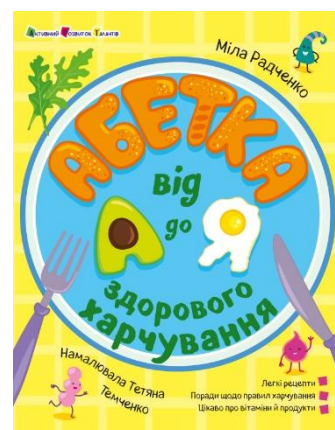
Найду, Ума. Їжа для ментального здоров'я : як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності [Текст] / У. Найду ; пер. з англ. Н. Яцюк. – Київ : Наш Формат, 2021. – 344с.

Чи є зв'язок між їжею та настроєм? Як пов'язані стрес, апетит та переїдання? Чи дійсно завдяки раціону можна подолати депресію і тривожність? Що їсти, коли дошкуляють втома й безсоння? Як не «заїдати» емоції? Психіатр, дієтолог Гарвардської медичної школи Ума Найду впевнена: харчування впливає на все, багато станів можна покращити, змінивши свій раціон.

Авторка пропонує читачам рекомендації, як позбутися різних ментальних проблем, пропонує раціони для подолання депресії, тривожності, для ідеального сну, зменшення втоми, поліпшення пам'яті тощо та рецепти страв при певній хворобі.

Радченко, Міла. Абетка здорового харчування від А до Я [Текст] [для дошк. та мол. шк. віку] / М. Радченко ; мал. Т. Темченко. – Харків: Ранок, 2025. – 64 с. : іл.

Нова книга сучасної української авторки Міли Радченко – це справжній путівник у світ розуміння корисного харчування для всієї родини. За допомогою пана Кардамону і пані Паляниці діти (та й дорослі) дізнаються про секрети здорового харчування, навчаються правильно обирати продукти, стежити за їхнім складом, а також уникати шкідливих добавок, опанують прості рецепти поживних і смачних страв. До речі, їх у книжці стільки, скільки літер в українській абетці. А в додатку, за QR-кодом, є сторінки для запису кулінарних шедеврів вашої родини!



Самойленко, Наталія. Виховання харчування : 10 кроків до здоров'я вашої дитини [Текст] / Н. Самойленко, А. Белокоз. – Київ: Yakaboo Publishing, 2023. – 240 с.

Правильне харчування у дитячому віці через здорові харчові звички – це одне з найважливіших умінь, яке батьки зобов'язані прищепити своїм дітям. Адже воно закладає фундамент здоров'я на все подальше доросле життя і є основою правильного розвитку дитини. Експертки у сфері дієтології та ендокринології Наталія Самойленко та Анна Белокоз доступно розказують про те, як має виглядати щоденний раціон дитини, щоб уникнути проблем зі здоров'ям (ожиріння, дефіцит ваги тощо), пропонують практичні поради та прості стратегії

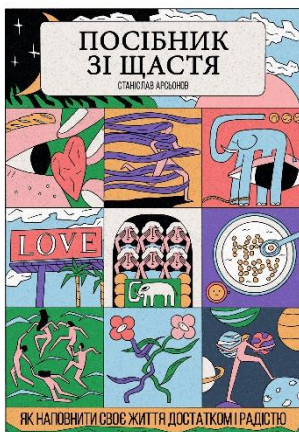
харчування, наводять списки закупок, корисні таблиці, рецепти, підказки та альтернативи шкідливим стравам. Видання точно стане у пригоді турботливим батькам!

Фус, Світлана. Невже це все через їжу?! Лайфхаки з правильного харчування для підлітків [Текст] [для серед. та ст. шк. віку] / С. Фус, М. Сердюк ; іл. А. Тремполець. – Харків : Читаріум, 2020. – 72 с. : іл.

Чи дійсно так багато залежить від нашого харчування? Так, справді, і розвиток, і здоров'я, і життя людини залежать від того, що вона їсть. Особливо важливо дбати про раціон у підлітковому віці, адже саме в цей період організм росте максимально швидко. А допомогти тінейджерам розібратися з секретами правильного харчування, міцного здоров'я та красивого зовнішнього вигляду (без всіляких там прищів, набирання зайвої ваги, ламкого волосся тощо) може видання лікарки-дієтологині С. Фус та журналістки М. Сердюк. Яскраві ілюстрації, незамінні таблиці та схеми зроблять сприйняття інформації веселим і цікавим. А чудовим бонусом до книги стане ефективний та простий варіант меню на тиждень, який можна коригувати на свій розсуд!



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ?



Арсьонов, Станіслав. Посібник зі щастя. Як наповнити своє життя достатком і радістю [Текст] / С. Арсьонов. – Київ : Yakaboo Publishing, 2024. – 128 с.

Що таке щастя і чи є воно? Колишній спортсмен, науковець С. Арсьонов стверджує, що воно є, навіть в такий непростий час. Його книга поєднує психологічні техніки та інструменти для щоденного використання з реальними життєвими прикладами історій людей різної культури, цінностей та захоплень.

Простий, але ефективний план дій для кожного дня, задачі та вправи на самопізнання допоможуть всім охочим усвідомити, що для щастя потрібна лише здатність змінювати своє ставлення до життя та оточення. Книга написана простою, легкою мовою, з посмішкою, до речі, в ній навіть є місця для нотування своїх думок.

Бернхардт, Клаус. Забудьте про панічні атаки [Текст] / К. Бернхардт ; пер. з нім. О. Губич. – Київ : BookChef, 2025. – 176 с.

На жаль, за час російсько-української війни багатьом із наших співвітчизників довелося зіткнутися зі стресом, панічними атаками особисто і на власному досвіді переконатися, що це не вигадка, не примха, а реальна проблема, з якою можна і треба працювати.

Книга К. Бернхардта, керівника Інституту сучасної психотерапії в м. Берлін, пропонує сучасний науковий підхід до боротьби з панічними атаками та тривожними розладами. Вправи й техніки, запропоновані досвідченим фахівцем, дають змогу багатьом людям повернутися до життя без страху вже за кілька тижнів.



Вишко, Тетяна. Дихай і живи. Як опанувати себе у кризових ситуаціях [Текст] / Т. Вишко. – Харків : Віват, 2023. – 192 с. – (Саморозвиток).

Наразі, у часи війни, коли багато громадян України майже щодня відчують тривогу, стрес, психологічну травму, посттравматичний стресовий розлад, провину вцілілого, зневіру, втрату, депресивні стани тощо, талановита письменниця та психотерапевтка-консультантка Тетяна Вишко створила дуже потрібну всім нам книгу.

Ефективні психологічні техніки та вправи, цінні поради подано не сухим, науковим стилем, а просто й доступно для людей будь-якого віку, професій та вподобань. Створена у формі цікавого діалогу, світла, позитивна книга, безперечно, допоможе покращити психоемоційний стан, стабілізуватися в кризових ситуаціях, зарадити собі та підтримати рідних.

Гольцберг, Катерина. Я іду до психолога [Текст] : [для серед. та ст. шк. віку] / К. Гольцберг ; худож. М. Гримм. – Харків : Vivat, 2024. – 192 с. : іл. – (Саморозвиток).

Так сталося, що ми живемо у складні й тривожні часи, нас збурюють емоції, які не завжди ми можемо контролювати і тому постійно відчуваємо тривогу, апатію, сум тощо. У таких випадках важливо звертатися по допомогу до психолога, однак як зважитися на цей крок?

Катерина Гольцберг, дитяча та сімейна психологиня з багаторічним досвідом роботи, впевнена, що психологічна допомога – це не слабкість, а важливий крок до особистісного розвитку. Вона пропонує тінейджерам та їхнім батькам різні шляхи до покращення



ментального здоров'я і показує, як важливо знайти свій власний для зцілення через психологічну підтримку.



Девайн, Меган. Це ОК, якщо ви не ОК. Як пережити горе і втрату [Текст] / М. Девайн ; пер. з англ. Є. Овсяннікової. – Київ : BookChef, 2024. – 336 с.

Життя, на превеликий жаль, не триває вічно. Всім доводиться назавжди розлучатися з рідними, коханими, друзями... Втрата й горе вибивають нас із колії звичного буття, однак смерть дорогої людини – це не проблема чи неприємний стан, від яких потрібно позбавитися. Меган Девайн, досвідчений психотерапевт та жінка, що пережила власну втрату, впевнена, що її не можна просто «позбутися», її потрібно «прожити». Запропоновані нею у книзі підказки, творчі тренінги та практики, засновані на усвідомленості, допоможуть полегшити страждання й біль, увійти в контакт з реальністю, прийняти зміни (якими б вони не були) і переконатися в тому, що «життя триває». Книга не лише підтримає тих, хто переживає горе, але й навчить близьких людей, як бути справжньою підтримкою у скрутні часи, не заподіюючи додаткового болю.

Кроссвелл, Веріті. Маленькі тривожні монстри: дбайливий компаньйон вашого психічного здоров'я під час тривоги та стресу [Текст] / В. Кроссвелл ; пер. з англ. Д. Колодич ; іл. автора. – Чернівці : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. – 193 с. : іл.

Невелика книга була написана британською письменницею та ілюстраторкою під час стресу, тривоги та депресій для самопомоги. В кожному з 8 розділів книги милі монстрики, намальовані нею, підбадьорюють тих, хто стикається з проблемами психічного здоров'я та дають поради, як керувати тривожними станами й подолати негативні думки, що зазвичай змушують нас переживати тривогу. Якщо ви зможете прийняти паніку як щось подібне до бурі – жахливо, але скоро відступить, тоді набагато легше буде вистояти, а не бути знесеним нею. Гарні та позитивні емоції, яких зараз дуже бракує, читачам гарантовані!





Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам [Текст] / ЮНІСЕФ ; уклад. С. Ройз, К. Булавінова, Ю. Побережна, Я. Дзюбенко ; дизайн В. Жукової, Н. Савченко. – [Б. м.], 2024. – 53 с. : іл.

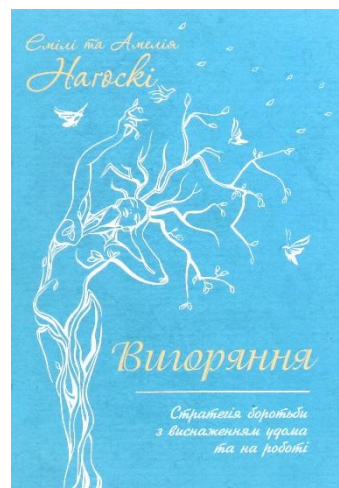
А ви знаєте, що таке ментальне здоров'я? Це стан добробуту, у якому людина може реалізовувати свій потенціал, стійко долати стреси, панічні атаки, депресивні стани та фобії, продуктивно працювати та ефективно взаємодіяти з оточенням. Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою мірою не зазнала б впливу війни. Пережитий стрес, якщо з ним не працювати, може спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям дорослих та дітей.

Автори цієї брошури зібрали інформацію про ознаки, які вказують на потребу звернутися за психологічною підтримкою, техніки допомоги дітям (та й собі) при кризових ситуаціях, ігри та вправи для стабілізації емоційного стану, а також контакти відповідних фахівців.

Нагоскі, Емілі. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі [Текст] / Е. Нагоскі, А. Нагоскі ; пер. з англ. С. Новікової. – Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. – 320 с.

Виклики війни – це постійне навантаження на психоемоційний стан. Недоспані ночі через повітряні тривоги, очікування рідних зі служби, постійний страх за себе та близьких, невизначеність майбутнього – усе це негативно впливає на рівень стресу та забирає енергію. Емоційне вигоряння може трапитися з кожною людиною і стосуватися всіх аспектів її життя, тому важливо вчасно розпізнати перші сигнали емоційного вигоряння та звернутися по допомогу.

Американські науковиці Емілі та Амелія Нагоскі дуже детально та зрозуміло пояснюють нюанси психологічного стану вигоряння, його причини, фактори і, звісно ж, конкретні техніки для різних аспектів вигоряння. Матеріал дуже цікавий, а наведені практичні поради досить прості для застосування.



Оксанич, Антоніна. Медитативні історії на добраніч: важлива книга для саморегуляції та спокою [Текст] / А. Оксанич ; худож. А. Тембровська. – Київ : Моя книжкова полиця, 2024. – 85 с. : іл. – (Кольорові світи).

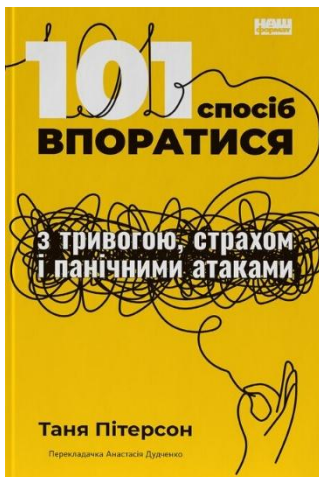
В умовах війни потрібно особливо дбати про дитячу психіку. Існує багато технік, які допоможуть дітям повернути стійкість та впоратись зі страхом,

панічною атакою, розрізнити та вивільнити агресію. Антоніна Оксанич, українська письменниця та сімейний психолог, пропонує звернутися до книги. Її збірка з 12 коротких історій одразу стала бестселером. Ці терапевтичні розповіді, написані у спокійному та медитативному тоні, заколисують дитину, даруючи відчуття опори, спокою та гармонії. А чудові ілюстрації ще більше допомагають дітям зануритися у світ фантазії.

Озерна, Дарка. Бути окей: Що важливо знати про психічне здоров'я [Текст] / Д. Озерна ; [іл. О. Дегтярьової]. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020 – 256 с. : іл. – (Оптимістично про здоров'я ; кн. 2).

Нині тема психічного здоров'я є надзвичайно актуальною. Бойові дії на території України змінюють не лише ландшафти міст і сіл, а й глибоко вражають душі людей, які стають свідками та учасниками цього лихоліття. Психічне здоров'я стає своєрідним полем битви, адже від нього залежить наш фізичний стан, здатність подбати про себе та рідних, зберегти внутрішню стійкість перед обличчям воєнних труднощів, бути успішними у своїй професії тощо.

Доступною і надзвичайно живою мовою Д. Озерна досить грамотно розповідає про основні проблеми психічного добробуту, а також про найпоширеніші розлади та їх лікування. І робить авторка все це не на уявних прикладах, а на прикладах наших співвітчизників (зверніть увагу на розділ про колективну травму українського народу!). Бути окей – це надзвичайно важливо!



Пітерсон, Таня. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками [Текст] / Т. Пітерсон ; пер. з англ. А. Дудченко. – 4-те вид. – Київ : Наш Формат, 2024 – 240 с.

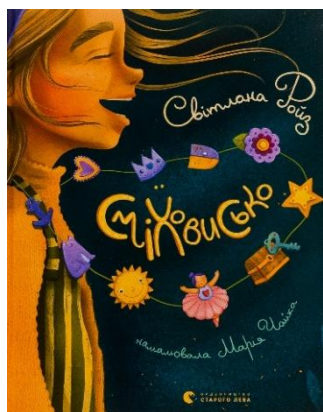
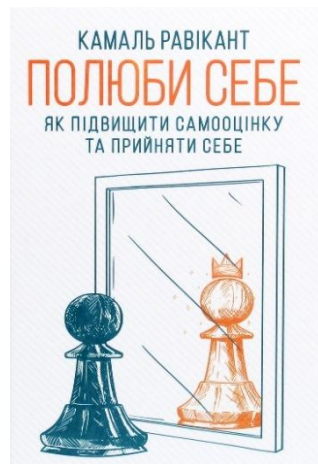
Кожен має право на допомогу, на психологічне зцілення і на життя без страху. Піклування про власний внутрішній світ – це не слабкість, це акт самозахисту та шлях до відновлення. Тож як зупинити паніку, вгамувати емоції, зуміти сконцентруватись та самоорганізуватись, навчитися знижувати тривожність до того рівня, на якому можна втриматися і виконувати повсякденні завдання?

Консультантка в галузі психології Таня Пітерсон пропонує ефективні та перевірені способи, які знизять рівень тривожності і стануть у пригоді, щоб відновити контроль над власним життям. Це і дихання, і візуалізації, і спроби домовитися з думками. Спорт, творчість, волонтерство – будь-які конструктивні заняття допоможуть відволіктися та знайти нові сенси життя.

Равікант, Камаль. Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе [Текст] / К. Равікант ; пер. з англ. С. Малеваної. – Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. – 240 с.

Нам завжди здається, що нам погано, але комусь десь ще гірше, і ми не маємо права на відпочинок та любов і турботу про себе, бо це не на часі. А потім з головою накриває спустошення... Добре, якщо є хтось, хто може своєчасно сказати: «Зупинись. Видихни. Подумай нарешті про себе!».

Камаль Равікант, відомий підприємець і автор, у своїй книзі пропонує прості, але ефективні техніки для відновлення та підвищення самооцінки й прийняття себе. Він не просто розповідає про важливість любові до себе, а й надає конкретні дієві інструменти, які допомогли йому повернути віру в себе. Книга «Полюби себе» належить до жанру самодопомоги і є ідеальним вибором для тих, хто прагне змінити своє ставлення до себе і світу.



Ройз, Світлана. Сміховисько [Текст] [для мол. та серед. шк. віку] : повість / С. Ройз ; намал. М. Чайка. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2024. – 55 с. : іл. – (Ілюстровані історії та казки).

Під час війни діти часто переживають стрес через втрату дому, звичного життя, розлуку з друзями тощо. Дара, яку колись називали Сміховиськом за веселий та життєрадісний характер, втрачає все, коли її родина змушена переїхати в інше місто. Дівчина стає байдужою, відчуженою від світу. Однак зустріч з таємничою сусідкою, що має фіолетове волосся і носить оригінальне намисто, виявляється переломною для Дари...

Дуже світла й тепла історія, створена у форматі практикуму з різноманітними завданнями, нагадує, що справитися з труднощами, віднайти свій внутрішній стержень та надію на краще можливо, навіть у найтемніші часи.

Скордіна, Оллі. Дім у собі. Підтримка в малюнках і текстах для тих, хто береже свій дім у собі [Текст] : арттерапевтичний альбом / О. Скордіна ; іл. автора. – Чернівці : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. – 176 с. : іл.

Важливим інструментом для подолання стресу може стати творча діяльність. Малювання, письмо, музика чи будь-яка інша форма творчого самовираження допомагає впоратися зі стресом чи фобією, допомогти подолати тривогу, зняти емоційну напругу і знайти внутрішню



рівновагу.

Арттерапевтичний альбом «Дім у собі» Оллі Скордіної, безперечно, допоможе впоратися з беспорядністю дітям (і дорослим), які пережили чи переживають втрату. Чудові тексти та майстерно виконані малюнки у національному дусі, застосування прийомів арттерапії та казкотерапії вже довели свою ефективність у роботі з дітьми, що пережили психотравмуючі та стресові ситуації. Розмальовування таких картинок разом з дітьми – це достатньо ефективний спосіб релаксації та відновлення внутрішньої гармонії.



Станчишин, Володимир. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну [Текст] / В. Станчишин. – 2-ге вид., доп. – Київ : Віхола, 2024 – 312 с.

Війна в Україні має величезний вплив на психічний стан людей, а оскільки воєнний конфлікт триває, то поширення проблем з ментальним здоров'ям, на жаль, зростатиме, відповідно – психічні травми, спричинені війною, поглиблюватимуться.

Важко усвідомлювати, що минуле життя лишилося позаду і вже не повториться ніколи. Почалося нове: з повітряними тривогами, обстрілами, окупацією, втратами, постійним хвилюванням за життя (своє і близьких), зміна місця проживання, невпевненістю в завтрашньому дні, але з вірою в перемогу...

Виклики війни – це постійне навантаження на психоемоційний стан, тому будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни, стверджує психотерапевт Володимир Станчишин. Якщо ви відчуваєте, що вам потрібна допомога, щоб розібратись у собі після пережитого, а до психолога йти не наважуєтеся – тоді ця книга для вас.

Станчишин, Володимир. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією [Текст] / В. Станчишин. – 2-ге вид., випр. – Київ : Віхола, 2021. – 206 с. : іл., табл.

Психотерапевт В. Станчишин переконаний, що тривожність і страх – це захисні механізми людини, від яких вона не може позбавитися назавжди, однак опанувати свою тривожність та жити з нею їй під силу.

Написана досить доступно та зрозуміло, книга «Стіни в моїй голові» розповідає не тільки про тривожність, а й депресії, панічні атаки, розлади, соціальні фобії, посттравматичні синдроми, які впливають на звичний спосіб життя людини в соціумі. Автор пропонує також прості способи самодопомоги і пояснює, коли необхідна допомога психотерапевта, звернень до якого не варто соромитися. Тож, може, хтось нарешті наважиться піти до психіатра, не побоюючись після цього, отримати тавро психічно хворої людини...





Стороні, Міту. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі [Текст] / М. Стороні ; пер. з англ. О. Замочиської. – Київ : Книголав, 2021 – 272 с. – (Полиця нон-фікшн).

Людина здатна на більше, ніж очікує від себе. І впоратися зі стресом їй під силу – як самотійно, так і з допомогою спеціалістів. Кандидатка медичних наук, нейробиолог Міту Стороні не тільки досліджує механізми стресу на різних рівнях, пояснюючи їх вплив на нервову, гормональну та імунну системи, а й пропонує конкретні поради для їх подолання – від харчування та фізичної активності до сну та медитації. Книга допомагає читачеві розуміти корінь стресових реакцій, знаходити ефективні шляхи їх подолання та розвивати стресостійкість як важливий елемент здорового способу життя.

Тарашкевич, Малгожата. Як підтримувати дітей у кризових ситуаціях : poradnik для батьків [Текст] / М. Тарашкевич ; пер. з пол. Т. Різун. – Львів : Свічадо, 2022. – 104 с.

Звідки беруться страхи та як їх подолати? Де черпати сили на кожен день і як зміцнити психічну стійкість? Як стабілізувати ситуацію, щоб дитина зазнала якомога менших психологічних втрат? Відповіді на всі ці та купу інших питань батьки можуть знайти у книзі польської психологині Малгожати Тарашкевич. А ще – приклади технік, дій і вправ, які зменшують напруження та стрес, додають сил, зміцнюють психологічну стійкість дітей та впевненість у завтрашньому дні.



Чурсіна, Катерина. Зі мною все гаразд: Як не загубити себе у світі високих вимог? [Текст] / К. Чурсіна. – Львів : Априорі, 2022. – 144 с. – (Психологія особистісного розвитку).

Як зрозуміти, що з вами все гаразд? Як зловити свій темп життя і не відчувати сором та провину за час, проведений начебто «без користі»? Як зберегти внутрішній ресурс у складних обставинах? Як зменшити страх майбутнього?

К. Чурсіна пропонує книгу-путівник для тих, хто прагне знайти внутрішню гармонію і навчитися пред'являти більш адекватні вимоги до самого себе, жити тут і зараз. Комусь ця книга допоможе переосмислити постійне бажання контролювати час, обставини, себе, іншим вона допоможе віднайти приховані сили всередині себе, бути впевненим у завтрашньому дні.

Бібліографічне видання

БібліоНавігатор

Книжкові фішки

Вип. 1 (19)

Формула здоров'я для малих та дорослих

Рекомендаційний анований список літератури

Укладач **Корабльова** Наталія Володимирівна

Оформлення Н. І. Ганжели

Редагування Н. І. Ганжели

Відповідальний за випуск Ю. С. Василенко

КООРДИНАТИ ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ БІБЛІОТЕКИ ДЛЯ ДІТЕЙ



ДОНЕЦЬКА
ОБЛАСНА
БІБЛІОТЕКА
ДЛЯ ДІТЕЙ