



Одеська
обласна бібліотека
для юнацтва



Департамент культури, національностей, релігій та
охорони об'єктів культурної спадщини
Одеської облдержадміністрації
Одеська обласна бібліотека для юнацтва

Вчимося берегти себе (Ментальне здоров'я: як подбати про себе)



Вебліографічний дайджест

Одеса - 2025

**Вчимося берегти себе: (Ментальне здоров'я: як подбати про себе)
[Електронний ресурс] : веббібліографічний дайджест / уклад. Л. Г. Сухарева // сайт Одеської обласної бібліотеки для юнацтва, бібліогр. від. [підгот. Л. Г. Сухарева; редактор А. Ю. Швець; техн. редак. Т. О. Величко; відп. за вип. О. А. Чоловська] . – Одеса, 2025. – 31 с.**

У веббібліографічному дайджесті ви знайдете відповіді на питання з теми ментального здоров'я, яка завжди була актуальною, але особливо важлива зараз, в умовах війни, яка триває в Україні.

Видання в першу чергу призначена для працівників бібліотек, так як роль публічних бібліотек у підтримці ментального здоров'я безсуперечна. Вони були і залишаються центрами підтримки та психологічного відновлення: **«Вкрай неправильно вважати наче книгарі опікуються книгами. Вони опікуються людьми» – ("Маленька паризька книгарня", Ніна Джордж).**

А ще він стане корисним вчителям, психологам, волонтерам адже ця робота містить підбірку важливих матеріалів, книг, публікацій, веб – посилань. Вони допоможуть розкрити потенціал власної психіки, знайти способи покращення якості життя і вкажуть шлях в морі інформації та порад, що існують у сфері психології.

Він адресований і батькам, які хочуть допомогти своїм дітям прожити важкий час чи будь які кризи у доброму психологічному стані, зменшити їхній страх, посилити почуття безпеки й віри в те, що все буде добре.

Веббібліографічний дайджест складається з 5 розділів: «Загальна інформація», «Бібліотерапія, книготерапія», «Презентації», «Подкасти», «Практики.Вправи.Методики самодопомоги», «Не залишайтеся сам на сам...».

Електронна версія видання розміщена на сайті Одеської обласної бібліотеки для юнацтва: <https://bit.ly/4fjFVQm>

Матеріал підготувала Ліна Сухарева, головний бібліограф ІБВ

Відповідальний за випуск: Олена Чоловська

Редактор: Швець Анастасія

Технічне редагування: Тетяна Величко

Загальна інформація

Ментальне здоров'я – невід'ємна складова нашого життя. Свідоме ставлення до ментального здоров'я допомагає нам краще розуміти себе та інших, протистояти проблемам, розвиватись та просто жити.

Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле. Неприємні події, кризи впливають на психічний та емоційний стан і дітей, і дорослих, викликаючи стрес, тривогу, депресію. А війна та небезпека лише підсилюють вплив цих негативних факторів. Ми тримаємося, але потребуємо підтримки.

Наше ментальне здоров'я є цінним і потребує нашої уваги та догляду. Знання, свідоме ставлення і практика допоможуть нам зберегти й поліпшити наше ментальне благополуччя.

Важливо не «терпіти» психологічний дискомфорт, а знаходити виходи з нього, або самотійно, або завдяки підтримці та допомоги від інших, у тому числі інформаційної. Сподіваємося, що і наш дайджест теж буде корисним у цьому.

Бібліотерапія, книготерапія

У світі, де реальність щодня перевіряє нас на міцність, книжка може виявитися потужною підтримкою. Це підтверджують і психологи, і бібліотекари, і ті, хто працює з травматичним досвідом щодня.

Бібліотерапія і книготерапія – ці поняття часто ототожнюють, проте між ними є різниця.

Бібліотерапія визначається як метод психологічної корекції та лікування через читання спеціально підібраних книг. Вона використовує літературу для покращення психологічного благополуччя та особистісного зростання. Бібліотерапія пов'язана безпосередньо зі змістом книги.

Книготерапія – використання читання для поліпшення емоційного стану та психічного здоров'я. Тут йдеться про ширше коло заходів, які можуть включати не тільки читання, але й обговорення прочитаного, аналіз та інші форми інтерактивної взаємодії з літературою.

Електронні книги з теми ментального здоров'я

Арсьонов С. Посібник зі щастя. Як наповнити своє життя достатком і радістю [Електронний ресурс] / С. Арсьонов . – Київ : YakabooPublishing, 2024. – 128 с. – Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://bit.ly/3IZ5aLM>. – Загол. з екрана . – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Це своєрідна інструкція з надихаючими прикладами історій реальних людей, які змогли створити своє щасливе життя. Кожна практична вправа, незважаючи на свою простоту, допоможе вам подолати перешкоди на шляху до наповнення щастям вашого власного життя.

Астон З. Фітнес для душі. 5 тижнів до щасливого життя [Електронний ресурс] / З. Астон; пер. з англ.: Ю. Лазаренко . – Київ : Лабораторія, 2021. – 208 с. – Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://bit.ly/46FGm5y>. Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Психотерапевтка Зої Астон пропонує унікальний план ментального тренування на 5 тижнів, який допоможе вам досягти чіткої ясності в думках, розвинути спокій і виважене мислення, а також підвищити психічну стійкість. Завдяки вправам та рекомендаціям, що зібрані в книжці, ви зможете працювати над своїм психічним здоров'ям і виявити ефективні методи боротьби з стресом, тривожністю та іншими ментальними проблемами.

Грінченко С. Я підліток. Відверта розмова з батьками [Електронний ресурс] / С. Грінченко . – Харків : Основа, 2020 . – 128 с. – Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://bit.ly/4owXkJQ> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Ця книга — звернення підлітка до своїх батьків із запрошенням вивчити його внутрішній світ, спосіб думок, логіку вчинків. Мета книги — дати батькам можливість через розуміння та усвідомлення утвердитися в любові та відчутті близькості зі своїм цікавим підлітком.

Еґер Е. Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя [Електронний ресурс] / Е. Еґер; пер. з англ.: Х. Радченко . – Київ : Книголав , 2022 . – 264 с. – Електрон. версія друк. вид. –Режим доступу: <https://bit.ly/45hUyiC> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Це своєрідні 12 сеансів від видатної психотерапевтки, які дають підказки як сприймати свої емоції, як позбутись комплексу жертви, зцілитись від дитячих травм, переживати втрати та горе, як виходити з конфліктних ситуацій чи не потрапляти у них, як прийняти і полюбити себе, як позбутися відчуття вини, як навчитись контролювати свої страхи та впоратись з тривожністю. У кожному розділі докторка Еґер ділиться історіями з власного життя та історіями своїх пацієнтів, а в кінці пропонує ключі до звільнення від проблеми. Це установки, вправи або питання, які допоможуть знайти шлях з наших ментальних в'язниць до свободи і радості життя.

Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді [Електронний ресурс] : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Панок, С. Максименко, М. Слюсаревський, Л. Прохоренко, Н. Чепелєва, Т. Куліш, С. Чуніхіна, І. Губеладзе, І. Ткачук, Н. Ярмола]. – Київ, 2024. – 188 с. – Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7438612024.pdf> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Лепера Н. Сяйво свідомого "я" [Електронний ресурс] / Н. Лепера; пер. з англ.: О. Бондаренко . – Харків : Vivat, 2023 . – 320 с. – Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://bit.ly/4mt9GRs> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Життя в режимі автопілота, фізичне безсилля, емоційна нестабільність, розгубленість, відстороненість — це реальність багатьох людей. Ще дітьми ми переймаємо певні шаблони поведінки, поступово втрачаючи зв'язок із внутрішньою системою координат... Як з цим впоратися?

Лук'янов Г. Крихкість інтернет-покоління. Як тепличне виховання шкодить сучасній молоді [Електронний ресурс] / Г. Лук'янов . – Київ : Наш формат, 2022 . – 400 с. – Електрон. версія друк. вид. –Режим доступу: <https://bit.ly/41qJej1> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Книга для батьків, які хочуть виховати дітей самостійними і зрілими особистостями. Для молоді, яку ослаблюють тепличні умови й діджиталізація, та яка водночас хоче бути сильною й успішною.

Озерна Д. Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я [Електронний ресурс] / Д. Озерна . – Київ : YakabooPublishing, 2022 . – 256 с. – Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://bit.ly/47d7xES> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Ця книжка орієнтується на український контекст: що в нас про що кажуть, які існують стереотипи, які виникають проблеми та які причини і наслідки можуть за ними стояти. У першій частині зібрана загальна інформація про психічний стан людини, його зв'язок із фізичним станом, а також описані принципи роботи мозку і прояви емоцій. У другій — розглядаються найбільш поширені психічні розлади. Завершується книга розглядом історичної травми як чинника, що впливає на колективне психічне здоров'я.

Пападопулос Р. У чужому домі [Електронний ресурс] / Р. Пападопулос ; пер. з англ.: І. Бодак і Н. Яцюк . – К. : Лабораторія, 2024. - 416 с. Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://bit.ly/4oojJci> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Детальний і вичерпний посібник для тих, хто працює із темою вимушеного переміщення: психотерапевтів, психологів, консультантів та інших фахівців. Важливе видання для тих, хто пережив або переживає сьогодні досвід вимушеного переміщення або намагається зрозуміти, як наша психіка реагує на такі непрості умови.

Допоможе зрозуміти, з якими проблемами стикаються вимушено переміщені особи та як ми можемо допомогти тим, хто постраждав у такий спосіб.

Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією [Електронний ресурс] / В. Станчишин . – Київ : Віхола, 2020 . – 176 с. – Електрон. версія друк. вид. – Режим доступу: <https://bit.ly/4oi5h5p> . – Загол. з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 12. 05. 2025.

Присвячено тривожності, депресії, соціальним фобіям, різним психічним розладам, які більшою чи меншою мірою впливають на звичний спосіб життя людини в соціумі. Вона не вилікує вас від неприємних станів, але допоможе зрозуміти — жити з ними можливо.

Усі ми, стверджує автор, є тривожними, і в цьому немає нічого надзвичайного. Головне — зрозуміти, що тривога супроводжує нас усе життя й відіграє свою важливу роль у нашому існуванні.

Книги з теми ментального здоров'я з фондів нашої бібліотеки

Книг дуже багато. Ми пропонуємо вам добірку 2020-2025 років видання на цю тему. Вони допоможуть зрозуміти різноманітні аспекти психіки та навчитися піклуватися про власне ментальне здоров'я. Книги написані провідними фахівцями у цій галузі та містять практичні поради для покращення психічного стану та здоров'я.

Вест, Б. Тією горою є ви: як перетворити самосаботаж на самовдосконалення [Текст] / Б. Вест; пер. з англ. А. Токарик . – К. : Букшеф, 2025. – 208 с.

Книга для всіх , хто хоче покращити своє життя, змінити свої звички та перестати саморуйнуватися. Це практичний посібник, який дає читачам не тільки знання, а й інструменти для досягнення їхніх цілей. Рекомендуємо всім, хто бажає змінити своє життя на краще.

Вілсон, Д. Відчуй свою силу [Текст] / Д. Вілсон ; пер. з англ. О. Оксенич . – К. : Книголав, 2021. – 64 с.

Яскрава і натхненна, ця книжка-порадниця стане підтримкою для всіх дівчат, які перебувають на початку свого становлення, у період, коли вже не хочеться, щоб тебе вважали дитиною, у період перших протестів і заяв, перших закоханостей, пошуку своїх орієнтирів. Вона допоможе встановити свої кордони, впоратись зі страхами та невпевненістю, аважитися бути собою і, можливо, навіть змінити світ.

Девайн, М. Це ОК, якщо ви не ОК: як пережити горе і втрату [Текст] / М. Девайн; пер. з англ. Є. Овсяннікова . – К. : Букшеф, 2024. – 336 с.

М. Девайн, як психотерапевт і особа, яка пережила власну втрату, вдало комбінує свій професійний підхід і особистий досвід, щоб створити книгу, яка може стати опорою для всіх, хто зазнав горя. Авторка пропонує методи і вправи, що допомагають читачам виражати свої емоції, знаходити моменти спокою та рухатися у бік зцілення. Це дозволяє читачам не лише читати про горе, а й активно працювати над власним психічним здоров'ям.

Диспенза, Дж. Позбудься звички бути собою: зміни власне мислення [Текст] / Дж. Диспенза; пер. з англ. І. Павленко. – К. : Букшеф, 2024. - 368 с.

Автор демонструє, як можна позбутися старих, шкідливих шаблонів поведінки та навчитися створювати нові, які ведуть до особистісного розвитку та успіху. Він пояснює, як перепрограмувати мозок і тіло за допомогою науково обґрунтованих технік, також читачі дізнаються, як позбутися установок, що обмежують тобі, змінити власну долю та стати творцями свого життя. Ця книга - путівник до внутрішньої свободи, який дозволить кожному читачу «прокачати» власне «Я», залишаючи минуле й проблеми позаду та крокувати до бажаного майбутнього.

Єфременкова, С. Емоції без фейків: путівник підлітка STEP BY STEP [Текст] / С. Єфременкова. – Х. : Основа, 2022. – 142 с.

Ця книга допоможе підліткам орієнтуватися у широкому спектрі людських емоцій, навчитися керувати ними, а також розв'язувати ситуації, спричинені певними емоціями та почуттями. У цікавій формі життєвих історій підлітків розглянуто найяскравіші емоції та почуття (злість, сором, страх, заздрість і т. ін.), які читач може порівняти з власними, а головне — опанувати нескладні техніки роботи з емоціями.

Іванова, М. Емонджинаріум, або Подорож у світ почуттів [Текст] / М. Іванова. – Вінниця : Меркюрі–Поділля, 2024. – 352 с.

Ця книжка-зошит, у якій літературні тексти поєднуються із завданнями на розвиток дрібної моторики, логічного та креативного мислення, що сприятиме формуванню емоційного інтелекту.

Розвиток соціальних навичок супроводжується продуктивною діяльністю дитини. В кожному розділі є по-справжньому захопливі вірші, скоромовки, приказки, цікаві історії й тематичні завдання для спільних ігор і творчості.

Кей, К. Код Упевненості для дівчат [Текст] / К. Кей; пер. з англ. Ю. Григоренко. – Х. : Віват, 2020. – 208 с.

Ця книжка — джерело натхнення, якого бракує дівчатам на шляху їхнього становлення. У ній пояснюється, як не боятися своїх прагнень і стати сильною особистістю з високою самооцінкою. У книжці містяться не лише поради про те, як розвинути впевненість у собі, а й історії реальних дівчат, яким удалося побороти страх, упоратися з невдачею і, попри негативний досвід, рухатися далі. Для закріплення нових умінь та корисних навичок у книжці подано тренувальні вправи, тести й дотепні комікси.

Любченко, О. Переписати життя: як і що змінювати, щоби стати щасливою людиною [Текст] / О. Любченко. – К. : Книголав, 2020. – 208 с.

Авторка розповідає, де шукати причини, коли здається що все чудово, але відчуття щастя все одно немає. Вона пояснює важливість внутрішнього задоволення, балансу й адекватного розуміння щастя для гармонійного й усвідомленого життя. Вона наводить приклади зі своєї психологічної практики та розбирає на реальних кейсах причини занепокоєння та поганого настрою. Також вона дає поради, що робити в подібних ситуаціях.

Мікер М. Мама й син: як виховати надзвичайного чоловіка [Текст] / М. Мікер; пер. з англ. Н. Хаєцької. – К. : Форс Україна, 2021. – 464 с.

Меґ Мікер на прикладах реальних родин показує, яким чином можна зберегти довіру сина, як допомогти йому дорослішати, як виростити з хлопчика надзвичайного чоловіка, а також допоможе мамам знайти в собі сили й впевненість, якими вони зможуть поділитися зі своїми дітьми; підкаже, як подолати протиріччя й суперечності, які час від часу виникатимуть між ними та підлітками; підтримає тоді, коли настане час відпустити сина у самотійне плавання.

Петрановська, Л. Таємна опора: емоційний зв'язок у житті дитини [Текст] / Л. Петрановська. – Х. : Віват, 2021. – 224 с.

Як формується прив'язаність до батьків від дитинства до підліткового віку? Як стати для сина або дочки міцною і при цьому таємною опорою і виростити їх упевненими й самодостатніми? Що краще: ранній розвиток або природне опанування навичок, дитячий садок або виховання бабусі, свобода або контроль? На ці та інші запитання, якими переймаються батьки, відповідає, ґрунтуючись на науковій теорії прив'язаності, Людмила Петрановська. У цій книжці ви неодмінно знайдете потрібні відповіді й зможете не лише зрозуміти, що стоїть за дитячими розпещеністю, агресією, важкою вдачею, а й зрозуміти, чим допомогти своїй дитині, щоб вона росла й розвивалася, не марнуючи сил на боротьбу за вашу любов.

Петрановська, Л. Якщо з дитиною складно [Текст] / Л.В. Петрановська. – Х. : Віват, 2020. – 160 с.

Виявляється, з дітьми не обов'язково «воювати» і застосовувати до них силу (не лише фізично, а й морально), адже можна вибудувати стосунки так, щоб цього робити вже й не хотілось. А от як саме це зробити, якраз і розповідається у книжці. Наводиться багато прикладів з реального життя, які авторка детально розбирає і пояснює, чому батьки роблять ті чи інші дії і як це сприймається їхніми дітьми, як впливає на їхню поведінку і формує характер. У другій частині книги пояснюється, чим погана поведінка відрізняється від складної, і чи варто взагалі якусь поведінку називати поганою. А найголовніше, що в книзі є покрокова інструкція, як «перезавантажити систему», щоб налагодити стосунки і зробити життя дітей і батьків простішим та щасливішим.

Пайфер, М. Як допомогти дівчинці- підлітку [Текст] / М. Пайфер; пер. с англ. Є. Ніколаєвої. – Х. : Віват, 2021. – 528 с.

Книга висвітлює реальні історії дівчат, які складно пережили період дорослішання: вони вчиняли бунт, мали залежності, зазнавали морального й фізичного насилля. Юнаки прагнули пізнати себе, знайти своє місце у світі, однак не розуміли як. Вони були емоційно вразливими й потребували підтримки, але не зустріли людей, що відгукнулися б на їхні слова.

Утім, тепер голоси дівчат почули тисячі — і ці щирі розповіді, що майстерно вплетені в психоаналітичний наратив, здатні допомогти іншим на довгому шляху до самопізнання.

Стоун Д. Складні розмови: як обговорювати те, що хвилює найбільше [Текст] / Д. Стоун. – Х. : Віват, 2020. – 272 с.

Автори цієї книги вчать розмовляти – з батьками або дітьми, з підлеглими або керівництвом. Адже правильно доносити свої думки до інших людей – надважлива умова щасливого життя. Книга навчить спілкуватися, вести перемовини та вирішувати проблеми за допомогою розумної комунікації.

Тараріна О. Бути собою : 10 ґаджетів для щастя [Текст] / О. Тараріна. – К. : ІРІО, 2022. – 152 с.

Книга «Бути собою» — це знання, які захищають. Книжка допоможе підліткам отримати детальну карту вирішення багатьох проблемних ситуацій, подивитися на себе зі сторони та зробити правильні дії. Книга також стане у нагоді батькам, які хочуть краще зрозуміти свою дитину та вчасно її підтримати.

Фарб Н. Краще (не) буває: нейробіологія відчуттів, або Як повернути собі смак життя [Текст] / Н. Фарб; пер. з англ. Ю. Лазаренко. – К. : Лабораторія, 2024. – 224 с.

Відомий нейробіолог доктор Норман Фарб та клінічний психолог доктор Зіндел Сіґал розповідають, як вирватися з негативних шаблонів, залучаючи свої органи чуття. Заснована на десятиліттях наукових досліджень і наповнена простими вправами та практичними ментальними техніками для опанування «чуттєвого пошуку». Досліджує силу чуттєвого досвіду, який звільняє нас від рутини та глухих кутів і допомагає успішно справлятися з усіма життєвими викликами.

У нашій бібліотеці є не лише спеціальна, але й художня література з теми ментального здоров'я.

Ми не будемо конкретно говорити про неї, книг дуже – дуже багато. Ми вважаємо, що будь – яка книга так чи інакше пов'язана із ментальним здоров'ям.

Назвемо книги, що особливо популярні у читачів нашої бібліотеки.

Андрухович С. «Амадока», Бабкіна К. «Мам, ти пам'ятаєш?», Васильченко С. «Острів забутої Пасхи», Демір О. «Анфілада», Кузнєцова Є. «Драбина», Лівін М. «Космос, прийом», Макарик В. «Кеди в небі», Матіос М. «Мами», Пшенична О. «Там, де заходить сонце», Радущинська О. «Метелики в крижаних панцирах», Саліпа О. «Такіх тисячі» та багато інш.

Книги переносять читачів у зовсім відмінні від сучасних умови, а часом розповідають про наші реалії, тільки під іншим кутом — крізь призму бачення й відчуттів своїх персонажів. Вони малюють психологічні світи своїх героїв та дозволяють зануритися в них і поміркувати про важливість власного ментального здоров'я.

Водночас ці тексти лише підсвічують проблеми, але не вирішують їх. Ментальним здоров'ям ми маємо опікуватися самостійно, а книжка може стати одним зі способів звернути на це увагу.

Читання – це не тільки приємно, але й надзвичайно корисно для ментального здоров'я. “Читання — це безкінечна дорога. Це довга, точніше нескінченна подорож, що робить людину терпимішою, більш люблячою і добрішою.” (“Маленька паризька книгарня”, Ніна Джордж).

Презентації

Створення та використання презентацій є складова частина роботи з покращення ментального здоров'я.

Презентації допомагають зробити матеріал наочніше, доступніше, полегшують розуміння і запам'ятовування матеріалу. Їх використовують для того, щоб зробити потрібну інформацію чи доповідь цікавою та наглядною.

Презентації можна використовувати на зустрічах з читачами, рекомендувати педагогам для використання на виховних годинах чи тематичних заходах, та батькам.

Ми пропонуємо вам найбільш корисні та цікаві.

Анамат К. Як зберегти ментальне здоров'я під час війни. Психологічні поради [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу : <http://bit.ly/4lbsO5d> . – Назва з екрана . – Дата публікації: 05.04.25 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05.2025.

Документ пропонує психологічні поради для збереження ментального здоров'я під час війни в Україні. Зазначається, що ігнорування погіршення ментального стану може призвести до серйозних наслідків. Описуються доступні на державному рівні програми підтримки та наголошується на співпраці з Європейською комісією.

Березюк Т. Як зберегти ментальне здоров'я та оптимізм під час війни [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/4l7h1EX> . – Назва з екрана. – Дата публікації: 19.01. 2023 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05.2025.

Ця презентація пропонує поради щодо збереження ментального здоров'я та оптимізму під час війни, зокрема як впоратися з панічними атаками. Вона пояснює, що таке панічні атаки, їхні симптоми, а також пропонує конкретні техніки для заспокоєння, як-от дихання в паперовий пакет та техніка «Тут і зараз». Також даються рекомендації, як допомогти іншій людині під час панічної атаки.

Вовк А. Психологія. Важливість психосоціальної підтримки та першої психологічної допомоги дітей/ молоді в контексті збройного конфлікту [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/3Ha3HSw> . – Назва з екрана. – Дата публікації: 25. 02. 2025 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05.2025.

Документ описує психосоціальну модель реабілітації для дітей, що постраждали від війни. Розглядаються причини та наслідки дитячих психотравм, поділяючи їх на травми очевидців та травми соціального рівня, з акцентом на важливість подолання почуття віктимності та формування альтернативних шляхів розвитку особистості. Модель акцентує на необхідності комплексного підходу до реабілітації, що включає групові та індивідуальні засідання, сімейне консультування, роботу з педагогами та народно-дипломатичні зустрічі.

Гладченко О. Підлітковий вік: поради психолога батькам [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/3UwCYmh> . – Назва з екрана. – Дата публікації: 21.02.2025 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05. 2025.

Презентація описує психологічні аспекти підліткового віку: зміни в самосвідомості, соціальних взаєминах, емоційному стані. Наголошує на важливості підтримки з боку батьків - їх розуміння, емпатії та прийняття. Надає рекомендації як батькам підтримувати дитину: будувати відносини на довірі, допомагати розв'язувати проблеми, вчити відповідальності, контролювати без надмірного втручання та бути прикладом.

Д'яченко О. Ментальне здоров'я і навіщо воно нам? [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/44Zor8y> . – Назва з екрана . – Дата публікації: 25. 01. 2024 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05.2025.

Авторка зосереджена на темі ментального здоров'я, його важливості для щасливого життя, а також на способах підтримки та покращення психічного благополуччя. Вона охоплює визначення ментального здоров'я, риси психічно здорової людини, вплив генетичних, соціальних та екологічних факторів на психічну стабільність, ідентифікує популярні психічні розлади, а також пропонує способи підтримки ментального здоров'я для різних груп населення. Висвітлюється значення створення позитивного середовища з дитинства для психічного розвитку та подаються методи самодопомоги в підтримці ментального здоров'я.

Кирилюк Ю. Ментальне здоров'я [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/3Ue9ZDt> . – Назва з екрана. – Дата публікації: 22.01.2024 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05.2025.

Ознаки психічно здорової людини. Стрес: як проявляється, як швидко його опанувати, як боротися з ним. Куди треба звернутися, якщо не можеш допомогти собі самотійно. Вправа «Багаж щастя»: треба виписати ті речі та відчуття, які «лежать» там та виконати інші завдання.

Лиховід О. Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я? [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/47fumHX> . – Назва з екрана. – Дата публікації: 28.03.2023 . – Мова : укр. – Перевірено : 21.05.2025.

Мета: ознайомити учнів старших класів із поняттям стрес і тривога, навчити здобувачів освіти відстежувати, усвідомлювати та оскаржувати свої автоматичні тривожні думки, емоції і тілесні відчуття, які викликають ці думки і реакції; матеріал містить інформацію про те, як запобігти цим станам; дана розробка може використовуватися на батьківських зборах (для батьків) та на виховних інформаційних годинах (для учнів).

Мурахович Н. Ти як? – збереження ментального здоров'я під час воєнних дій родин військовослужбовців [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/40RLb86> . – Назва з екрана. – Дата публікації: 17.03.25 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05.2025.

Перекрестова Т. Актуальні питання здоров'я дітей і підлітків в умовах сьогодення [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дан. – Режим доступу: <https://bit.ly/4m4rrGM> . – Назва з екрана. – Дата публікації: 07.03.2025 . – Мова : укр. – Перевірено : 20.05.2025.

Документ зосереджується на актуальних проблемах здоров'я дітей та підлітків в сучасних умовах, що охоплюють фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Основні теми включають:

Занепад фізичної активності, її причини, такі як перевага сидячого способу життя та надмірне користування гаджетами, наслідки для здоров'я – ожиріння, діабет, психічне здоров'я та шляхи вирішення – стимулювання активного життя, включення фізичних активностей до навчального процесу.

Психічне здоров'я під час війни, виклики – травми, посттравматичний стресовий розлад, наслідки – депресія, тривога, та методи підтримки, в тому числі родинне оточення та професійна допомога.

Технологічна залежність, її проблеми – соціальна ізоляція, втрата інтересу до реального життя, вплив на навчання, механізми боротьби, як-от встановлення границь використання технологій, спільні активності, раціональне використання.

Залежність від шкідливих речовин (куріння, алкоголь, наркотики), причини цієї проблеми, наслідки для фізичного та психічного здоров'я та стратегії подолання, включаючи освіту та превентивні заходи.

Тож, використовуйте готові презентації, створюйте свої. За допомогою презентації ви захопите увагу будь – якої аудиторії, розкажете і покажете їм багато цікавого та корисного.

Подкасти

Існує багато ресурсів, які розповідають, як зберегти, підтримувати та зміцнювати стан психологічного здоров'я. Особливо під час війни.

Одним із них є подкасти.

Подкаст – спосіб поширення аудіо та відео через мережу Інтернет. Він дає змогу створювати матеріали кожному охочому. Цим подкастинг і відрізняється від, наприклад, радіостанції, де працюють професійні журналісти. Подкастинг можна не лише створити будь – кому, але й надати його для перегляду чи прослуховування кожному, хто зацікавиться в Інтернеті. Ведучого або автора подкасту часто називають подкастер.

Ми пропонуємо добірку українських подкастів, які можуть допомогти у роботі.

Почнемо з молодіжних подкастів. Зараз, як ніколи раніше, голоси молодих українців мають бути почуті. Молодь є рушійною силою навіть у найскладніших обставинах. Їм потрібно мати як ресурси, аби їхні голоси були почуті, так і джерела для отримання необхідної енергії, відновлення духу та менш напруженого світосприйняття, щоб впоратися з новою реальністю. Саме тому була створена серія тематичних молодіжних подкастів.

Пекун Я., Удовенко О. Менталочка [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/4m37Uqe> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Ментальна стабільність стала важливою опорою для українців та українок. Саме тому в цьому подкасті вас супроводжуватимуть двоє експертів. Яна Пекун - експертка-консультантка з питань гендерно зумовленого насильства та гендерної рівності. Ведуча подкастів про інклюзію на Radio Skovoroda. Олексій Удовенко - кризовий психолог, автор науково-популярного блогу OleksiiPsy.

Малець О., Мартинюк Ю., Пусак М., Цудний Р. Мрії перед сном [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/453JeI4> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Зараз молоді люди активно залучені в гуманітарне реагування, працюють, волонтерять, постійно кудись поспішають і діють, діють... А лиш лягаючи спати, мають кілька хвилин на особисте, зазирають у власні глибини. Чому важливо говорити про мрії зараз? Бо саме з мрій починаються думки, з думок – дії, а дії, у свою чергу, – оновлену квітучу країну.

Олег Малець, Роман Цудний, Мар'ян Пусак та Юля Мартинюк разом із гостями говоритимуть про мрії та як вони впливають на наше життя. Проєкт реалізовується МолоДвіж Центр. Львів / MoloDvizh Center. Lviv із Мережа молодіжних просторів ТВОРИ в рамках гуманітарного реагування UNFPA, Фонду ООН в галузі народонаселення в Україні.

Лівін М. Терлез С. Простими словами [Відеоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/40NZB9h> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23. 05. 2025.

*Подкаст про ментальне здоров'я, стосунки та емоції. «Простими Словами» не раз з'являвся у топі пошуку серед українських подкастів, адже завдяки щотижневим епізодам **молодь пізнає себе й свої почуття, розбирається у природі своїх емоційних станів та знайомиться з терапіями, які допомагають досягнути ментальне здоров'я.***

Малець О. У MOLO є питання [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/41scnKG> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Ведучий подкасту Олег Малець разом з гостями говорить про важливі речі, щоб врешті-решт молоді не стати втраченим поколінням. «У такі турбулентні часи важливо рефлексувати на те, що відбувається зараз, та обговорювати контекст «нової реальності». Коли війна закінчиться, у нас з'явиться вікно можливостей почати щось нове, переосмислити життя, цінності та навіть нашу ідентичність. Про це треба думати вже зараз, щоб потім мати основу для майбутнього. У наших подкастах «У толо є питання» ми говоримо з молоддю про молодь, і про стани та позиції молоді у системі координат перебудови України у часі та після війни, виходячи з локальних, міжособистісних та внутрішніх викликів».

Інші подкасти

«Емоційний інтелект» [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://li.sten.to/c2h05war> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Цей подкаст від Радіо Культура дає слухачам знання про емоції, як їх усвідомити, зрозуміти себе та людей навколо. Ці знання допомагають слухачам краще справлятися з емоційними складнощами, які виникають під час війни.

«Жити далі?» [Відеоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/41r7qIj> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Подкаст досліджує, як жити та знаходити сенс життя в умовах війни. Він пропонує практичні поради та емоційну підтримку, а також натхненні історії людей, які переживають складні часи.

«На думці» – подкаст турботи про ментальне здоров'я [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/4fm3tUY> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Подкаст UNICEF про ментальне здоров'я, який допоможе подбати про себе під час кризи та життя в постійному стресі. В подкасті спеціалісти із ментального здоров'я діляться порадами, які допоможуть розпізнати емоції, віднайти спокій та навчитись долати складні ситуації.

Остапченко Л., Остапченко С. Жити далі? [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: https://redcircle.com/shows/go_on_living . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Цей подкаст досліджує, як жити та знаходити сенс життя в умовах війни. Він пропонує слухачам практичні поради та емоційну підтримку, а також натхненні історії людей, які переживають складні часи.

Полонська О. Доросла позиція [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/4lhjA7z> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Цей подкаст – дружня розмова між психотерапевтом та людиною, яка не відчуває потреби в терапії. Найчастіше – психологія, відносини між людьми, любов, дружба і все, що впливає на якість життя та емоційний стан.

Соколова Я. #ВАРТОЖИТИ [Відеоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://vartozhyty.com.ua/> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Щосуботи Яніна Соколова говорить з психологами всеукраїнського колективу #ВАРТОЖИТИ на теми, які турбують кожного з нас.

Шийчук А. Хтознайк [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/4of96It> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Подкаст веде психотерапевт, який ділиться своїми знаннями та досвідом про те, як працювати з емоціями (власними та чужими) в умовах війни, стресу та невизначеності. Він дає слухачам практичні поради та рекомендації, які допомагають їм краще розуміти себе та свої емоції, а також справлятися з емоційними викликами.

Як це пережити? [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <https://bit.ly/3UcIPwH> . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

Подкаст про емоції та стани, які притаманні нам як живим людям, зокрема відчуття безсилля від споглядання друзок, на яке розлетілось життя через повномасштабне вторгнення Росії в Україну. Подкаст психолога, який розуміється на емоціях та станах, а ще — на інструментах, які допомагають відчувати себе краще.

Кількість прихильників подкастів зростає з кожним днем. Долучіть і ви своїх читачів, вчителів, батьків та інші категорії до подкастів. Це надасть особливості у роботу з ментальної психології, урізноманітнить її.

Практики. Вправи. Методики самодопомоги

Наразі українці перебувають у кризовому періоді. Як підтримати себе у цей час? Як стабілізувати свій емоційний стан у конкретний момент? Цікаві, а головне — дієві та прості у виконанні методики, практики, вправи, техніки для підтримки ментального здоров'я ми пропонуємо вам.

Войцещук Г. Корекційно-розвиткова програма «Калейдоскоп мого Я» [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/4fmb5Xy> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 24.02.2024. – Перевірено : 21.01.2024.

Корекційно – розвивальна програма для подолання тривожності в підлітків. У авторській програмі розглядається проблема виникнення тривожності у підлітків, яка виникає під впливом хвилюючих ситуацій.

Завданнями програми є підвищення впевненості у собі, розвиток самоповаги, подолання страхів, визначення свого місця в суспільстві, життєвих цілей, а також вироблення навичок оптимальної взаємодії з оточуючими у ситуаціях, які викликають.

Дугельна Т. Ментальне здоров'я. Прості методики самодопомоги в стані стресу, тривоги чи страху [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <http://bit.ly/4ISRjEs> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 24.02.2024. – Перевірено : 2.06.2025.

Відома письменниця, психолог-психотерапевт провела Майстер-клас про Ментальне здоров'я та методики самодопомоги для студентів Харківського міжнародного медичного університету. Ви маєте можливість також отримати ці знання.

Еліас Моріс Дж. П'ять вправ, на які досить 60 секунд [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/46HpATE> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 24.02.2024. – Перевірено : 2.06.2025.

Нині досить тривожні часи, і дітям, як ніколи, варто позбутися тягаря стресу. Американський психолог, професор Університету Рутгерса Моріс Дж. Еліас пропонує практики, які можна проводити просто під час уроків. До слова, вони також підвищують концентрацію уваги.

Костенко Т. Прокачуємо корисні звички: онлайн практикум з ментального здоров'я для вчителів, учнів та їх батьків [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/4ma0xxd> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 07.04.2025 . – Перевірено : 2.06.2025.

Дієві техніки для зниження стресу та емоційного вигорання, практики формування корисних звичок, вправи для балансу між навчанням, роботою та відпочинком, а також інструменти для підтримки ментального здоров'я в школі та вдома — усе це Ви можете отримати, переглянувши вебінар «Прокачуємо корисні звички: онлайн практикум з ментального здоров'я для вчителів, учнів та їх батьків». Вебінар провів Швейцарсько-український проєкт DECIDE в межах ініціативи «Стаємо сильнішими разом!». Техніками ділилась спікерка вебінару — психологиня, сімейна психотерапевтка, засновниця та директорка дитячого простору розвитку «Їжачкова школа» Т. Костенко.

МОЗ рекомендує: три вправи для ментального здоров'я [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/45j6Ela> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 22.04.2024 . – Перевірено : 2.06.2025.

Американський психолог Маріель Буке поділилася своїм досвідом та простими техніками розслаблення, які допомагають довгостроково покращити своє ментальне здоров'я. Аби почати їх практикувати, достатньо кількох хвилин в день.

Онлайн тренажер для усунення психологічних проблем: комплекс вправ з когнітивної психології для покращення самопочуття [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/3Haiahi> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Перевірено : 2.06.2025.

Вибравши зі списку психологічних труднощів (стрес, тривожність, апатія – зневіра, паніка, гнів – агресія, залежність від інтернету, шкідливі звички, невпевненість у собі та ін.), ви побачите комплекс із кількох вправ. Вправи спеціально повторюються для опрацювання різних психологічних труднощів, щоб ви змогли набутися необхідної постійної звички в роботі над своїм психологічним здоров'ям.

Сам собі психолог: 4 щоденні вправи для вашого ментального здоров'я із книжки «Фітнес для душі» [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/3UO93FW> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 09.02.2023. – Перевірено : 2.06.2025.

Від ейфорії до вдячності, від люті до страху — сьогодні тільки протягом дня ми проживаємо величезну кількість емоцій. Ось уже рік наша психіка працює на межі і поступово вчиться адаптовуватися до реальності, яка більше нагадує гостросюжетне кіно. І якщо не всі мають змогу чи ресурси звернутися до психотерапевта, то подбати про власне психічне здоров'я самотійно — просто необхідно.

Сім креативних вправ, які допоможуть дітям впоратися зі стресом [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/40MNpFO> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 28.11. 2023. – Перевірено : 2.06.2025.

Ігри та творчість – це основні заняття дітей, у яких вони розкривають свої вміння і які заодно домагають їм виразити емоції чи переживання. Тому в МОЗ радіть мамам, татам, дідусям, бабусям та іншим близьким дорослим знімати у дітей стрес та тривожність саме за допомогою творчих занять. Приклади таких арт-вправ підготували фахівці Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Тиждень підтримки ментального здоров'я. Валеохвилинка. Дихальні вправи разом з Бринь [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/41mYDAU> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 25.01.2024 . – Перевірено : 2.06.2025.

Дихання – це дія, яку люди рідко коли усвідомлюють. Утім, цей важливий процес дозволяє неабияк впливати на фізичний та емоційний стан. За допомогою дихальних практики ми можемо заспокоїтися, узяти під контроль тривогу та прояви стресу.

Юнак Л. Техніки підтримки ментального здоров'я [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/3J08uXe> . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 15.12. 2022. – Перевірено : 2.06.2025.

Всі ми в тій чи іншій мірі втратили відчуття контролю та впевненості у завтрашньому дні. Адже, ми справді втратили момент контролювання своїх дій, поведінки, мети тощо. Зараз дуже вірно входити у стан спокою через психологічні практики, вправи.

Рекомендовані у цьому матеріалі практики, вправи, техніки допоможуть вам зняти напруження, повернути відчуття контролю над власним життям, а також поліпшити свій психоемоційний стан в цілому, сприяючи розвитку стійкості та позитивного мислення.

Це лише кілька прикладів методик, практик, вправ, технік, які можна використовувати у своїй роботі. Їх безліч!

Не залишайтеся сам на сам...

Перебування у стані хронічного стресу через війну чи інші проблеми порізному позначається на людях. Панічні атаки, безсоння, розлади харчової поведінки, депресії і навіть наміри звести рахунки з життям. У таких випадках потрібна допомога фахівців, насамперед – психологів. Бо саме від уміння ефективно долати кризи залежить якість життя дітей та дорослих.

1. Адреси медичних закладів Одеси, які надають безоплатну психологічну допомогу як окремим громадянам, так і родинам



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 2

Обсерваторний провулок, 8, тел. (048) 725-20-70;
психолог: вул. Добровольців (Маршала Говорова), 26, каб. №4,
тел. (048) 746-66-00.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 3

Фонтанська дорога, 30/32, тел. (048) 788-97-03;
психолог: каб. №9, тел.: (073) 032-03-33, (073) 735-91-12.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 4

вул. Левітана, 62, тел.: (048) 705-87-19, 705-87-20;
Інтегрований центр психологічної допомоги:
тел.: (050) 577-74-58, (050) 577-74-27.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 5

вул. Семена Палія, 83/1, тел. (048) 772-36-01;
Інтегрований центр: пр-т Добровольського, 159,
тел. (050) 577-73-12.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 16

вул. Івана та Юрія Лип, 1, тел.: (048) 740-73-55, 740-73-60;
психолог: вул. Житомирська (Академіка Гаркавого), 2, каб. №327,
тел. (063) 185-91-66.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 18

вул. Героїв оборони Одеси, 52, тел. (048) 755 03 57;
психолог: вул. Отамана Чепіги, 54, каб. №226, тел. (048) 795-53-01;
вул. Торгова, 29/31, каб. №523, тел. (048) 726-55-10.



Дитяча міська поліклініка № 1

вул. Праведників світу, 36, тел. (048) 720-02-95;
психолог: каб. №2, тел. (096) 027-33-27.



Дитяча міська поліклініка № 2

вул. Владислава Бувалкіна (Генерала Бочарова), 59;
психолог: каб. №330 і №511, тел.: (048) 711-41-84, (063) 805-58-84.



Дитяча міська поліклініка № 3

вул. Єврейська, 11;
психолог: каб. №33, тел. (048) 763-02-20.



Дитяча міська поліклініка № 4

вул. Добровольців (Маршала Говорова), 26, тел. (048) 705-33-97;
психолог: каб. №310, тел.: (063) 322-99-96, (067) 387-01-68.



Дитяча міська поліклініка № 5

вул. Генерала Петрова, 80;
психолог: каб. №31, тел.: (048) 762-43-92, (067) 296-42-79.



Дитяча міська поліклініка № 6

просп. Ярослава Мудрого (Академіка Глушка), 32а, тел. (048) 708-09-70;
психолог: каб. №324, тел.: (093) 509-70-70, (098) 509-70-70.



Дитяча міська поліклініка № 7

вул. Старопортофранківська, 46, тел. (048) 793-35-64;
психолог: каб. №23, тел. (063) 170-03-18.



**Дитячий консультативно-діагностичний центр
ім. акад. Б.Я. Резніка**

вул. Дворянська, 10, тел. (048) 726-74-48.

**Адреси медичних закладів Одеси, які надають безоплатну
психологічну допомогу як окремим громадянам, так і родинам**



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 2

Обсерваторний провулок, 8, тел. (048) 725-20-70;
психолог: вул. Добровольців (Маршала Говорова), 26, каб. №4,
тел. (048) 746-66-00.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 3

Фонтанська дорога, 30/32, тел. (048) 788-97-03;
психолог: каб. №9, тел.: (073) 032-03-33, (073) 735-91-12.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 4

вул. Левітана, 62, тел.: (048) 705-87-19, 705-87-20;
Інтегрований центр психологічної допомоги:
тел.: (050) 577-74-58, (050) 577-74-27.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 5

вул. Семена Палія, 83/1, тел. (048) 772-36-01;
Інтегрований центр: пр-т Добровольського, 159,
тел. (050) 577-73-12.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 16

вул. Івана та Юрія Лип, 1, тел.: (048) 740-73-55, 740-73-60;
психолог: вул. Житомирська (Академіка Гаркавого), 2, каб. №327,
тел. (063) 185-91-66.



Центр первинної медико-санітарної допомоги № 18

вул. Героїв оборони Одеси, 52, тел. (048) 755 03 57;
психолог: вул. Отамана Чепіги, 54, каб. №226, тел. (048) 795-53-01;
вул. Торгова, 29/31, каб. №523, тел. (048) 726-55-10.



Дитяча міська поліклініка № 1

вул. Праведників світу, 36, тел. (048) 720-02-95;
психолог: каб. №2, тел. (096) 027-33-27.



Дитяча міська поліклініка № 2

вул. Владислава Бувалкіна (Генерала Бочарова), 59;
психолог: каб. №330 і №511, тел.: (048) 711-41-84, (063) 805-58-84.



Дитяча міська поліклініка № 3

вул. Єврейська, 11;
психолог: каб. №33, тел. (048) 763-02-20.



Дитяча міська поліклініка № 4

вул. Добровольців (Маршала Говорова), 26, тел. (048) 705-33-97;
психолог: каб. №310, тел.: (063) 322-99-96, (067) 387-01-68.



Дитяча міська поліклініка № 5

вул. Генерала Петрова, 80;
психолог: каб. №31, тел.: (048) 762-43-92, (067) 296-42-79.



Дитяча міська поліклініка № 6

просп. Ярослава Мудрого (Академіка Глушка), 32а,
тел. (048) 708-09-70;
психолог: каб. №324, тел.: (093) 509-70-70, (098) 509-70-70.



Дитяча міська поліклініка № 7

вул. Старопортофранківська, 46, тел. (048) 793-35-64;
психолог: каб. №23, тел. (063) 170-03-18.



**Дитячий консультативно-діагностичний центр
ім. акад. Б.Я. Резніка**

вул. Дворянська, 10, тел. (048) 726-74-48.

2. Тим, кому комфортніше спілкуватися телефоном або хто хоче мати приватну розмову один-на-один і потребує допомоги оперативно – слід звернутися за одним із номерів «гарячих ліній» психологічної підтримки.

Гарячі лінії психологічної допомоги:



Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102

(з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).



Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству – 1547

(цілодобово, дзвінки безкоштовні).



Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»

0 800 210 160

(цілодобово, дзвінки безкоштовні).



Лінія емоційної підтримки MOM – 0 800 211 444

(з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).



Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333

(цілодобово).



Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29

(цілодобово, дзвінки безкоштовні).



Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного)
(цілодобово, дзвінки безкоштовні).



Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного)
(цілодобово, дзвінки безкоштовні).

3.Офлайн та Онлайн-платформи та проєкти психологічної допомоги українцям

Всеукраїнський кол-центр безоплатної психологічної допомоги для цивільних та військових українців #ВАРТОЖИТИ

Як отримати фахову консультацію психолога у кол-центрі #ВАРТОЖИТИ?

Телефонуйте на номер 5522 та обирайте:

1-лінія психологічної допомоги для цивільних та онкопацієнтів.

2-лінія психологічної допомоги для військових, ветеранів та їхніх близьких.

Для абонентів Lifecell, Vodafone, Київстар усі дзвінки безоплатні.

Графік роботи лінії: 11:00 - 19:00 з понеділка по п'ятницю.

Вихідні: субота, неділя, державні свята.

Благодійний фонд «Голоси дітей».

Найбільший український фонд комплексної психологічної допомоги дітям з досвідом війни. Майже 10 років ми всебічно підтримуємо дітей і родини, працюємо з громадами та дитячими закладами по всій країні. За цей час нашу психологічну, психосоціальну та гуманітарну допомогу отримали понад 190 тисяч дітей і батьків. **Безкоштовна телефонна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків: 0 800 210 106 (працює з 9:00 до 20:00). Телеграм, вайбер, WhatsApp: +38 099 198 57 95 50.**

Групи психологічної підтримки «ПОРУЧ».

Онлайн та офлайн – групи психологічної підтримки для підлітків, батьків, опікунів та освітян «ПОРУЧ» від Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». Психологи працюють для того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя. Реєстрація для участі за посиланням: <https://poruch.mel>.

Проект «PsyHelpUA».

Безкоштовна психологічна допомога: <https://psyhelp.info/>

Онлайн-платформа «Розкажи мені».

Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв'яжеться з вами якомога швидше. Надає безкоштовну психологічну допомогу. Анкета для заявки за посиланням: <https://tellme.com.ua/>.

Дитячі точки «Спільно».

У точках «Спільно» можна отримати психологічні та медичні консультації, взяти участь у групових заняттях для дітей, дізнатися про доступні соціальні послуги у громаді, послуги для дітей з інвалідністю та про інші можливості. Перевірити, чи є у вашій місцевості дитяча точка «Спільно», можна на мапі: <https://mapa-spilno.pages.dev>.

Будьте уважні до свого ментального здоров'я – звертайтеся по допомогу у разі потреби та діліться цими контактами з тими, кому вони потрібні.

Підсумки

Підтримання ментального або психологічного здоров'я – не розкіш, а необхідність. Це не лише відсутність хвороб, а стан, у якому людина може реалізовувати свій потенціал, долати стреси, пройти крізь складні часи, вчитися, працювати і гармонійно жити в суспільстві. Тож обов'язково дбаймо про нього!

Продовжуйте розвивати своє ментальне здоров'я і бути на шляху до збалансованого життя!

Пам'ятайте, що ви притягуєте у своє життя те, у що ви вірите. Вірте в себе. Вірте в добро. Вірте в любов. Дозвольте собі бути щасливими.

Будьте здорові та бережіть себе та своїх близьких!

Вебліографічний дайджест

Вчимосся берегти себе (Ментальне здоров'я: як подбати про себе)

Матеріал підготувала Ліна Сухарева, головний бібліограф ІБВ

Відповідальний за випуск: Олена Чоловська

Редактор: Анастасія Швець

Технічне редагування: Тетяна Величко

Одеська обласна бібліотека для юнацтва

м. Одеса, вул. Ак. Корольова, 46

Тел: (048) 747-22-42; +38(063) 440-37-85

<https://mayakovka.od.ua/>

Е-mail: oubim@ukr.net

oubim.nmv@gmail.com