Одеська обласна бібліотека для юнацтва

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

Вебліографічний дайджест

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.

Вебліографічний дайджест складається з розділів:

- «Загальна інформація»
- «Бібліотерапія, книготерапія»
- «Презентації»
- «Подкасти»
- «Практики.Вправи.Методики самодопомоги»
- «Не залишайтесь сам на сам...»

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.

«Бібліотерапія, книготерапія»

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.

Електоронні 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.

Книги з теми ментального здоров'я з фондів нашої бібліотеки

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.

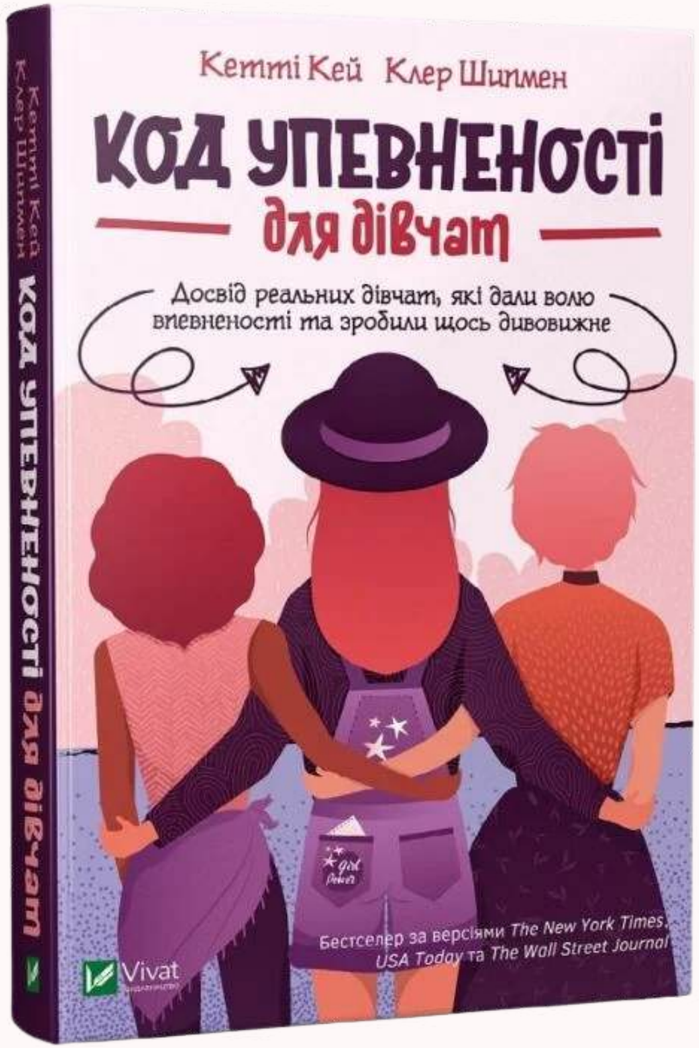
Диспенза, Дж. Позбудься звички бути собою: зміни власне мислення [Текст] / Дж. Диспенза; пер. з англ. І. Павленко. – К. : Букшеф, 2024. - 368 с.

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.

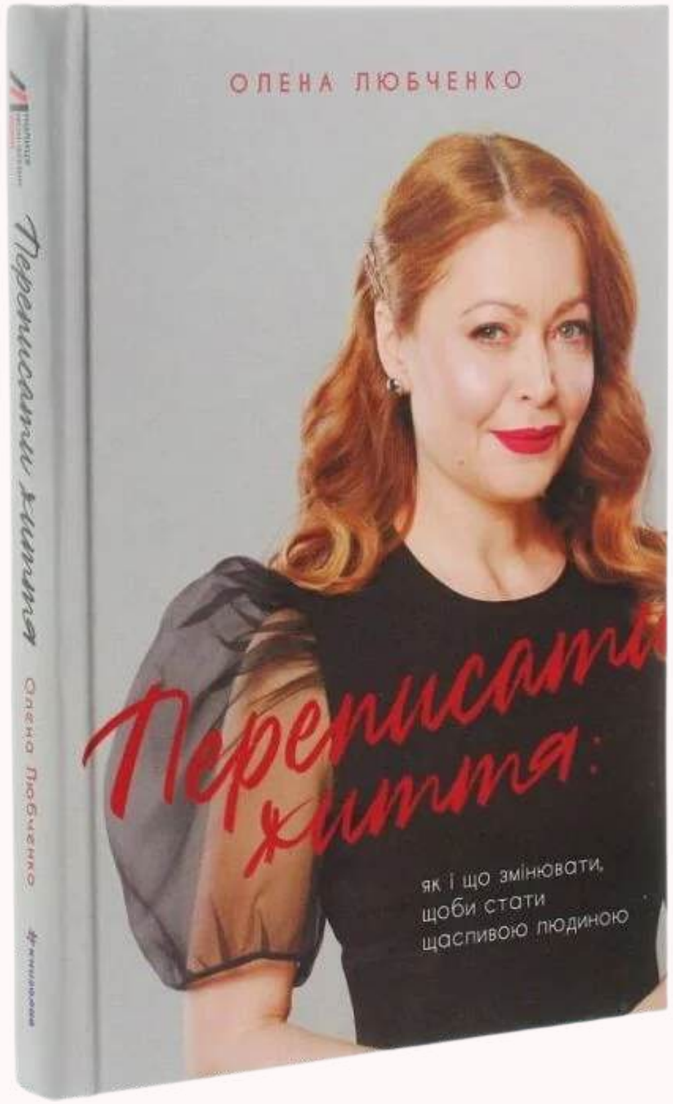
Ця книга допоможе підліткам орієнтуватися у широкому спектрі людських емоцій, навчитися керувати ними, а також розв’язувати ситуації, спричинені певними емоціями та почуттями. У цікавій формі життєвих історій підлітків розглянуто найяскравіші емоції та почуття [злість, сором, страх, заздрість і т. ін.],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

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



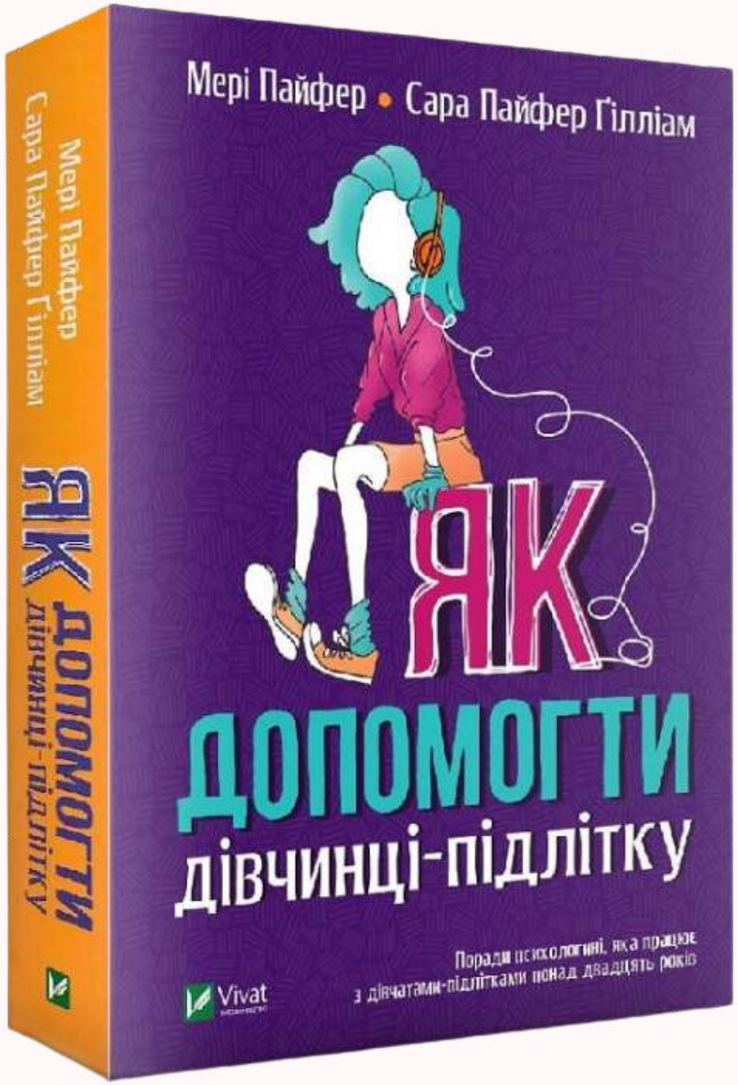
Ця книжка — джерело натхнення, якого бракує дівчатам на шляху їхнього становлення. У ній пояснюється, як не боятися своїх прагнень і стати сильною особистістю з високою самооцінкою. У книжці містяться не лише поради про те, як розвинути впевненість у собі, а й історії реальних дівчат, яким удалося побороти 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.

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, одначе не розуміли як. Вони були емоційно вразливими й потребували підтримки, але не зустріли людей, що відгукнулися б на їхні слова.

Презентації

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

Презентації допомагають зробити матеріал наочніше, доступніше, полегшують розуміння і запам'ятовання матеріалу. Їх використовують для того, щоб зробити потрібну інформацію чі 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 найбіш 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.

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].

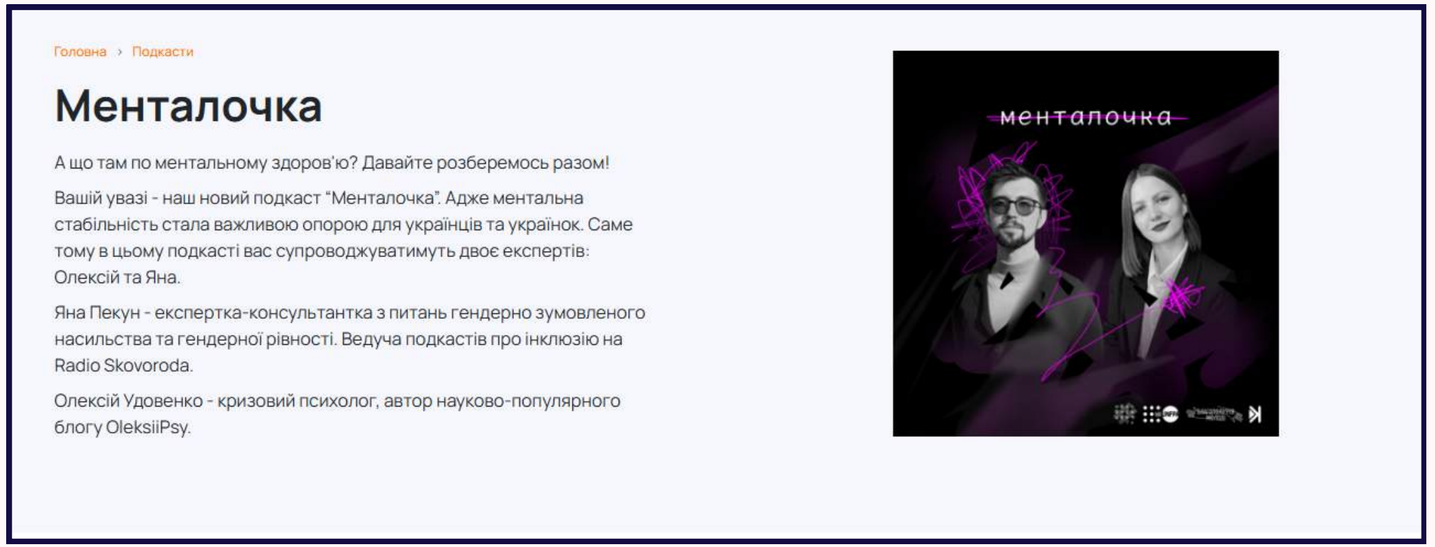
Подкасти

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.

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.



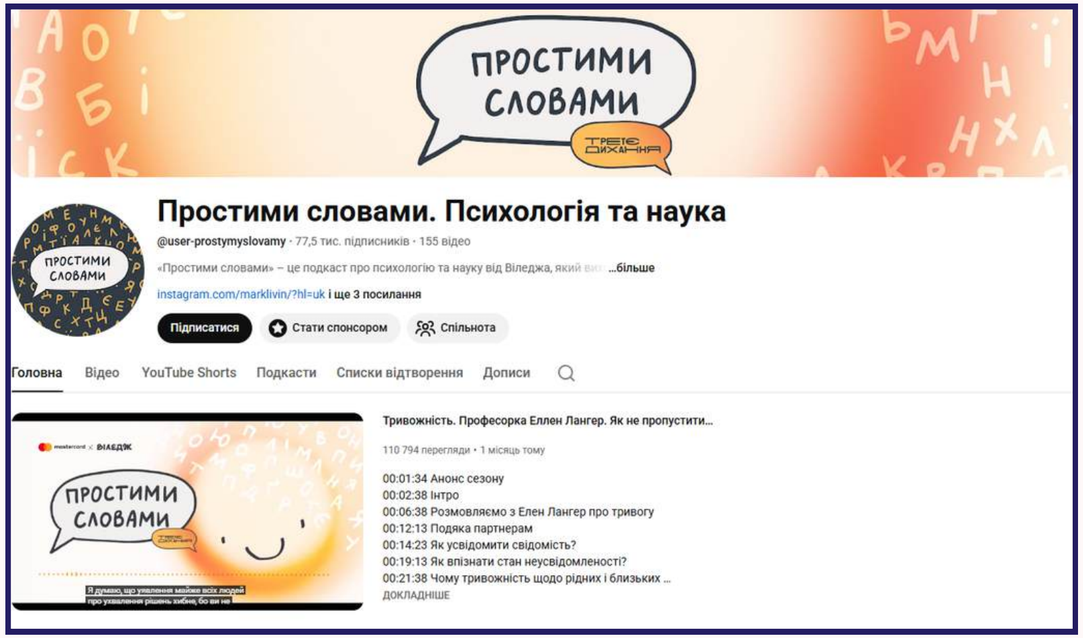
Малець О., Мартинюк Ю., Пусак М., Цудний Р. Мрії перед сном [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: **https://bit.ly/453JeI4** . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

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/4ONZB9h** . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23. 05. 2025.

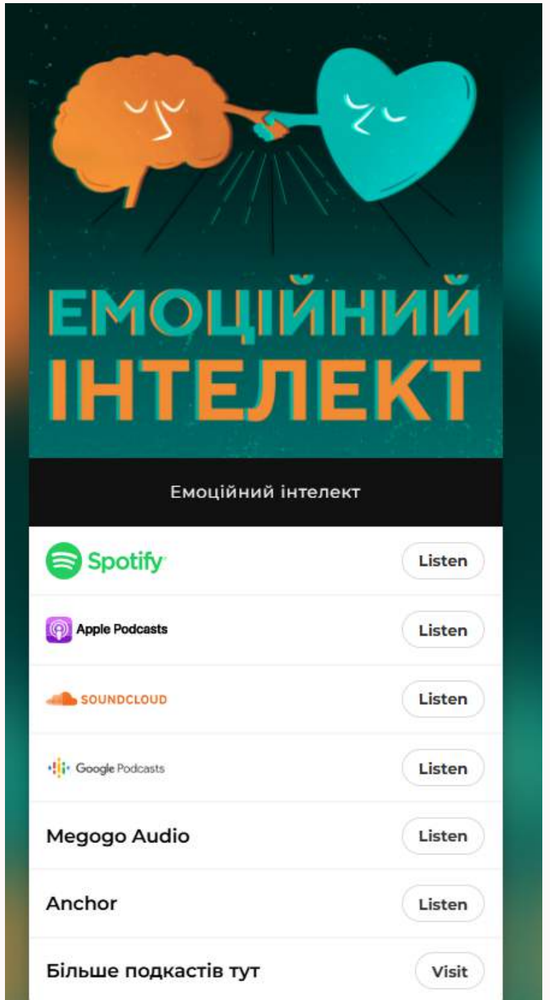
Подкаст про ментальне здоров’я, стосунки та емоції. «Простими Словами» не раз з’являвся у топі пошуку серед українських подкастів, адже завдяки щотижневим епізодам **молодь пізнає себе й свої почуття, розбирається у природі своїх емоційних станів та знайомиться** з терапіями, які допомагають осягнути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



Інші подкасти

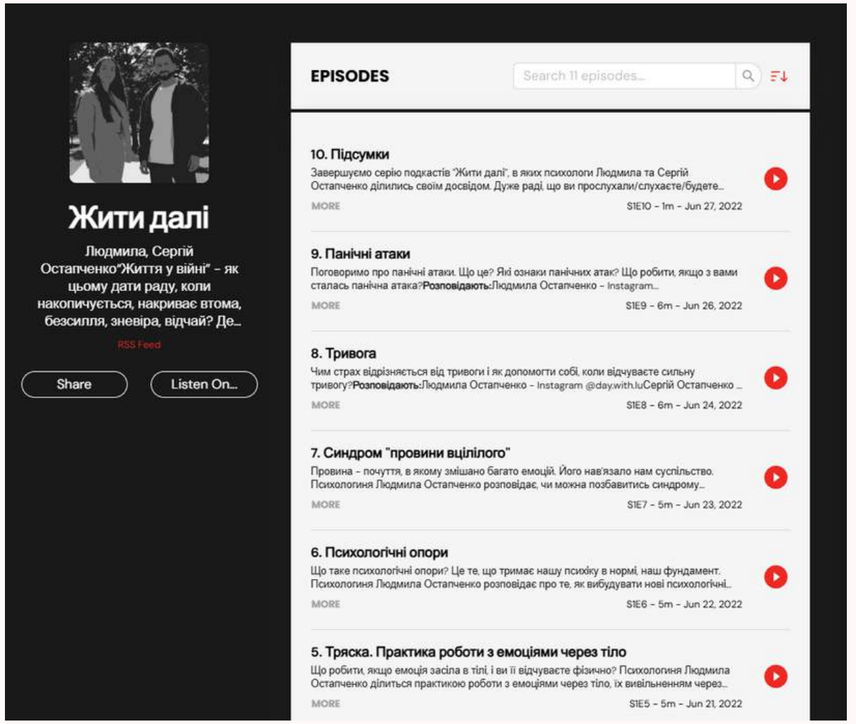
«Емоційний інтелект» [Аудіоподкаст] . – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: **https://li.sten.to/c2h05war** . – Назва з екрана. – Мова : укр. – Перевірено : 23.05.2025.

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/41r7qlj** . – 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.

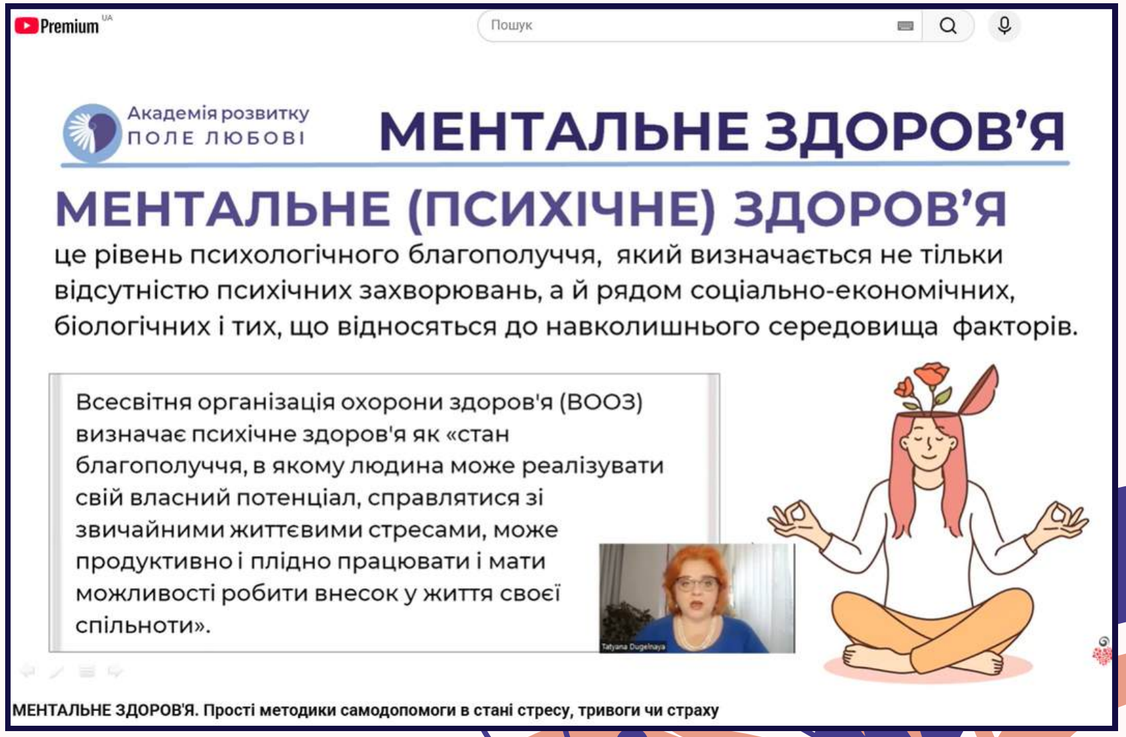


Практики. Вправи. Методики самодопомоги

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.

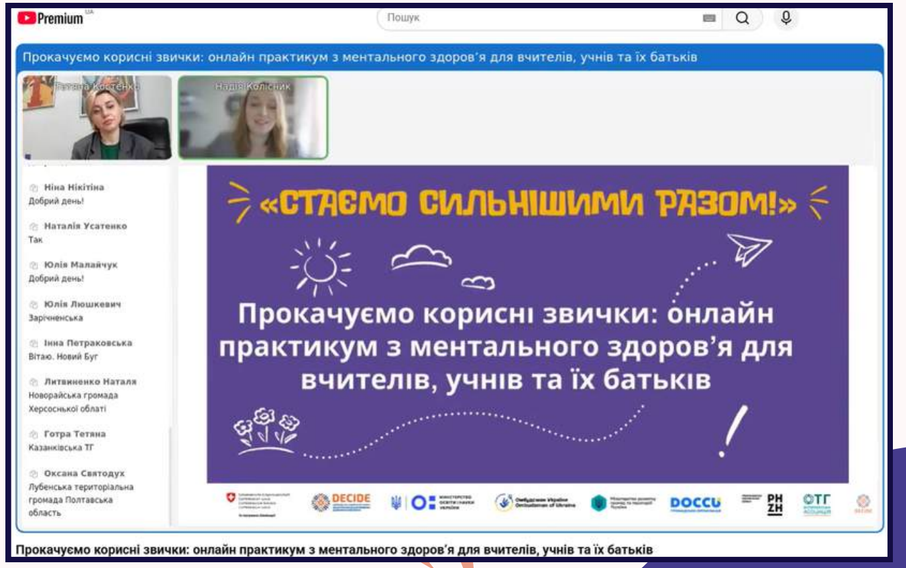
Дугельна Т. Ментальне здоров’я. Прості методики самодопомоги в стані стресу, тривоги чи страху [Електронний ресурс] . – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: http://bit.ly/4lSRjFs . – Мова укр. – Назва з титул. екрана . – Опис засн. на версії, датов.: 24.02.2024. – Перевірено : 2.06.2025.

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.



<u>Костенко Т.</u> 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/4maOxxd** . – 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.



Не залишайтесь сам на сам...

Перебування у стані хронічного стресу через війну чи інші проблеми по-різному 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.

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 МОМ – 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].

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.me/***.

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!

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

http://bit.ly/4c3TfbF

#підтримка_поруч

Авторка — українська письменниця, психологиня та тренерка — пропонує унікальний підхід: кожен розділ книги це “ґаджет”, символічний інструмент, який можна “увімкнути”, щоб краще зрозуміти себе та світ довкола.
Ці “ґаджети” — це не просто метафори, а ключі до емоційної зрілості, самопізнання та щастя.

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

Бути підліткою – це ніби стояти на старті великої подорожі. У голові – тисячі питань. У серці – перші мрії, перші сумніви, перші закоханості. І так хочеться, щоб хтось сказав: «З тобою все гаразд. Ти достатня. Ти сильна». Саме такою підтримкою стає книга Д. Вілсон «Відчуй свою силу» [**Вілсон Д. Відчуй свою силу** [Текст] / Д. Вілсон. – К. : Книголав, 2021. – 64 с.] – щира, тепла і надихаюча розмова з дівчиною, яка тільки починає відкривати себе.

Одеська
обласна бібліотека
для юнацтва

Дякую за увагу!