



Колк, Б. Тіло веде лік [Текст] : як лишити психотравми в минулому : [дієві техніки зцілення від психологічних травм] / Бессел ван дер Колк ; [пер. з англ. Анни Цвіри]. – Харків : Віват, 2025. – 623 с. : іл.

Книга поєднує у собі теоретичні знання та практичні вправи, опитування для самоперевірки на предмет стресових розладів.



Лівін, М. Простими словами [Текст] : як розібратися у своїй поведінці / Марк Лівін, Ілля Полудьонний. – Київ : Наш Формат, 2024. – 264 с. : іл.

Кожен присвячується окремому почуттю чи емоції: злості, заздрості, образі, сорому, самотності тощо.



Любченко, О. Переписати життя [Текст] : як і що змінювати, щоби стати щасливою людиною / Олена Любченко. – Київ : Книголав, 2020. – 208 с. – (Полиця нон-фікшн).

Як навчитися слухати себе, усвідомлювати власні бажання і планувати необхідні зміни, щоб нарешті жити своїм неповторним життям.



Ренд, А. Чеснота егоїзму [Текст] / Айн Ренд ; з додатковими ст. Натаніеля Брендена ; пер. з англ. Євгенії Наумук. – Київ : Наш Формат, 2024. – 208 с.

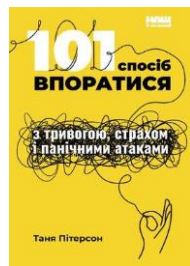
В книзі ментальність розкривається як вибір: бути незалежним, мислити самостійно, жити свідомо, або — бути жертвою, слідувати чужим вимогам і цінностям.

Ментальне здоров'я дітей під час війни : поради батькам та опікунам [Текст] / [Світлана Ройз та ін.]. – [Київ] : [Unicef], [2022?]. – 50 с. : іл.

Аптечка психологічної самопомоги, укладена разом із ЮНІСЕФ та психологинею Світланною Ройз.

Озерна, Д. Бути окей [Текст] : що важливо знати про психічне здоров'я / Дарка Озерна ; [худож. Ольга Дегтярьова]. – [Київ] : [Yakaboo Publishing], [2024]. – 256 с. : іл., портр.

Книга-підтримка, яка допомагає краще зрозуміти себе й інших.



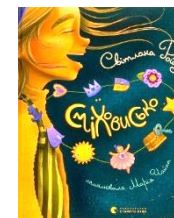
Пітерсон, Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками [Текст] / Таня Пітерсон ; пер. з англ. Анастасії

Дудченко. – Київ : Наш Формат, 2024. – 232 с.
Практичний посібник, який містить короткі, доступні поради для самопомоги.



Ройз, С. Сміховисько [Текст] : [повість] / Світлана Ройз ; намал. Марія Чайка. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2024. – 56 с. : іл.

Книжка-практикум містить поради, завдяки яким діти, що пережили складні життєві ситуації, зможуть впоратися зі своїми негативними емоціями.



Контактна інформація:
ЦРБ ім. П. А. Загребельного – м. Київ, 02217
вул. Рональда Рейгана, 6
тел.: (044)546-90-45
імейл: library141@ukr.net.
вебсторінка:
<http://desnabib.kiev.ua>
<http://www.facebook.com/desnabib>
<https://www.youtube.com/@Desnalib>

Підготовлено за матеріалами фондів ЦБС Деснянського району та інтернет-ресурсів.



Централізована бібліотечна система Деснянського району міста Києва

Центральна районна бібліотека ім. П. А. Загребельного



Ментальне здоров'я на сторінках книг

Анотований рекомендаційний список літератури

Турбота про себе – не егоїзм, а необхідність.

Київ, 2025

Ментальне здоров'я — це стан психічного благополуччя, за якого людина усвідомлює свої можливості, може справлятися зі звичайними життєвими труднощами, продуктивно працювати і робити внесок у спільноту. Це не просто відсутність психічних розладів, а й здатність підтримувати баланс у житті.

Що може впливати на ментальне здоров'я:

- **Стрес** (тривалий або надмірний),
- **Травматичний досвід**,
- **Психологічне насильство або булінг**,
- **Соціальна ізоляція або самотність**,
- **Проблеми зі сном, фізичним здоров'ям, вживанням психоактивних речовин**.

Запропоновані книжки можуть стати корисною бібліотерапією щодо подолання негативних емоцій та психологічної підтримки як дитини так і дорослих.



Бішоп, Г. Дж. Розгребти своє лайно! [Текст] : вийми голову із дупи і займися нарешті своїм життям / Гері

Джон Бішоп ; пер. з англ. Ольги Шевченко. — Київ : КМ-БУКС, 2023. — 200 с. : портр.

Книга допомагає позбутися від підсвідомих обмежень, нескінченного самобичування з різних приводів, розірвати порочне коло невдач, навчитися фокусуватися на цілі й жити в задоволення!



Волінн, М. Це почалося не з тебе [Текст] : як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло /

Марк Волінн ; пер. з англ. Ярослава Лебеденка. — Харків : Віват, 2023. — 287 с. — (Саморозвиток).

За допомогою візуалізацій та прямого діалогу можливо віднайти шляхи до інтеграції та відновлення психічного здоров'я.



Гансен, А. Інстамозок [Текст] : як екранна залежність призводить до стресів і депресії / Андерс Гансен ; пер. зі швед. Ганни

Топіліної. — Київ : Наш формат, 2020. — 194 с. : іл.

Для широкого кола читачів, всіх, хто хоче покращити якість свого

життя та подолати залежність від соціальних мереж.

Далай-Лама, Його Святість. Книга радості [Текст] : вічне щастя в мінливому світі / Його



Святість Далай-Лама, архієпископ Десмонд Туту за участю Дугласа Абрамса ; пер. з англ. Тетяни Микитюк. — 2-ге вид. — Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. — 400 с. : фотоіл. — Український інститут книги (УІК).

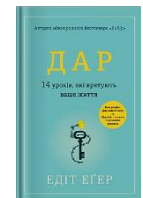
Світові духовні лідери, лауреати Нобелівської премії миру, Далай-лама і Десмонд Туту навчають, як досягти духовної гармонії, розкажуть про причини виникнення негативних емоцій і про те, як давати їм раду.



Діденко, Н. Мої друзі емоції [Текст] : казки про почуття / Наталя Діденко. — Київ : Агенція ІРІО, 2023. — 64 с. : іл.

Авторка видання впевнена, що негативних емоцій і почуттів не існує, адже усі вони закладені в нас самою природою і покликані захищати нас у цьому світі.

Егер, Е. І. Дар [Текст] : 14 уроків, які врятують ваше життя / Едіт Іва Егер у співавторстві з Есме Шволл Вайганд ; пер. з англ. Христини Радченко. — Вид. 3-тє, доп. —



Київ : Книголав, 2024. — 264 с. — (Полиця нон-фікшн).

Установки, вправи або питання, які допоможуть знайти шлях з наших ментальних в'язниць до свободи і радості життя.



Історії про важливе. 75 притч для роздумів із дітьми [Текст] / авт.-упоряд. Елеонора

Добровольська ; худож. Яна Писанко. — Київ : Агенція ІРІО, 2024. — 176 с. : іл.

Збірка притч, яка допомагає батькам, вихователям і вчителям вести розмови з дітьми на важливі життєві теми.

Карнегі, Д. Як подолати неспокій і почати жити [Текст] / Дейл Карнегі ; пер. з англ. І. Іванченко. — Київ : КМ-БУКС, 2020. — 349 с. : портр.



Практичні поради, як боротися зі стресом, страхами, тривожністю.



Касдепке, Г. Велика книга почуттів [Текст] : оповідання / Гжегож Касдепке ; пер. з пол. Ярослави Івченко ; худож.

Марцін Пивоварський. — Львів : Урбіно, 2023. — 256 с. : іл.

Кожна історія дозволяє дітям зрозуміти певні емоції та дає поради, як з ними впоратися.