

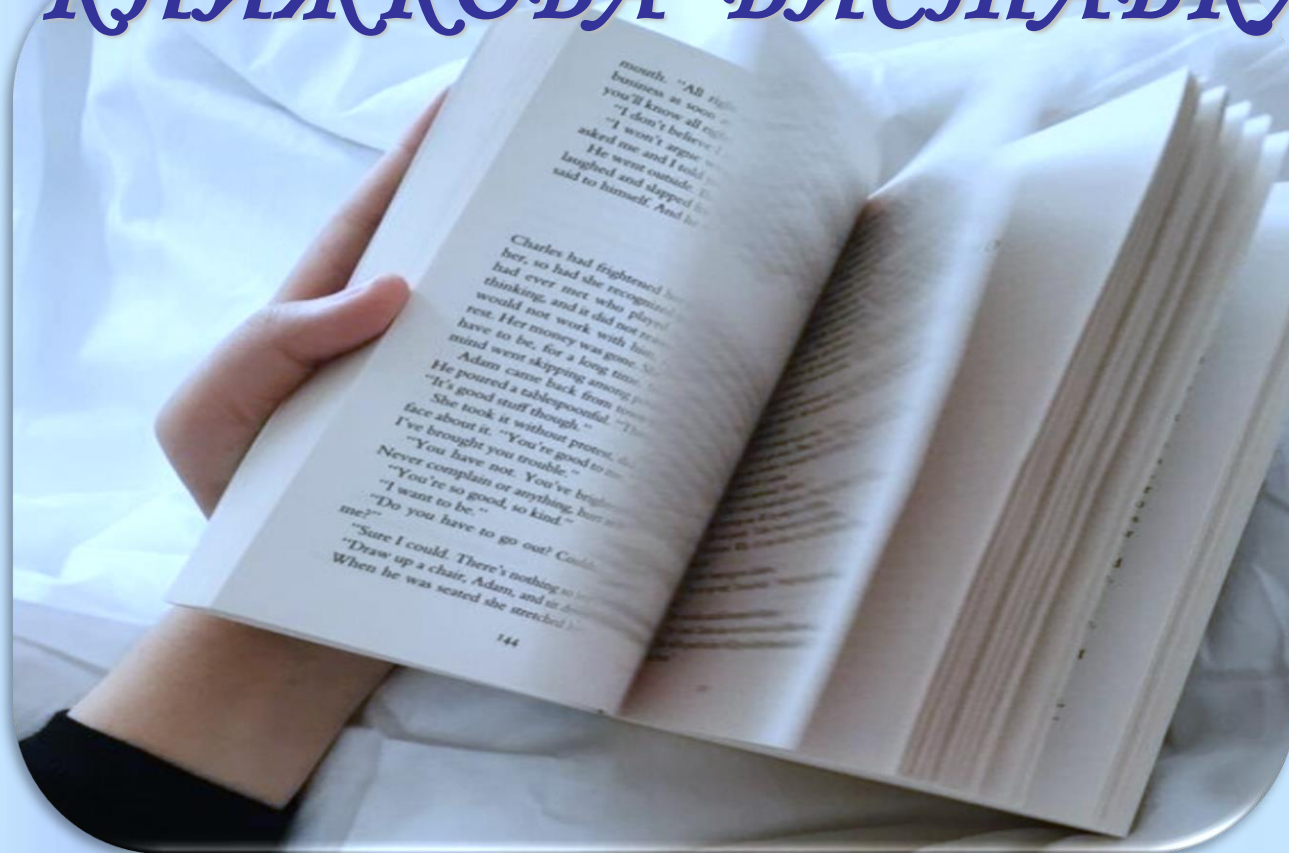
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Науково-методична лабораторія з питань фармацевтичної освіти

Сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ «Психологічна служба

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА НФаУ

КНИЖКОВА ВИСПАВКА



СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

СТІРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією / В. Станчишин. – Київ : Віхола, 2020 . – 176 с.



Книжку Володимира Станчишина «Стіни в моїй голові» 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. Треба зазначити, що тут нема чітко прописаних методик роботи з тривожністю.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Мацко І. Мигдаль для серця : замальовки, новели / І. О. Мацко ; худож.-оформ. О. А. Гугалова. - Харків : Фоліо, 2017. - 141 с.



Книга налаштовує не думати, а відчувати. Відчувати ви будете цілий спектр позитивних емоцій: радість, захоплення, полегшення, відчуття польоту. Кожне оповідання – це страва, яка має свою порцію, час приготування та поживність, а ще в кожній страві є свій секрет.

Історії допомагають задуматися над речами, які, на перший погляд, здаються такими зрозуміли, але чомусь вважаються другорядними. Ці душевні рецепти можуть допомогти у складний час життя.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Бернс Д. Д. Почувайся добре. Нова терапія настрою / Д. Д. Бернс. - Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020 . - 544 с.



Почуваєтеся невдахою?

Новий день приносить лише нові неприємності та безвихідь?

Хочеться втекти від проблем?

Усі ці почуття – передвісники депресії. Однак – не панікувати!

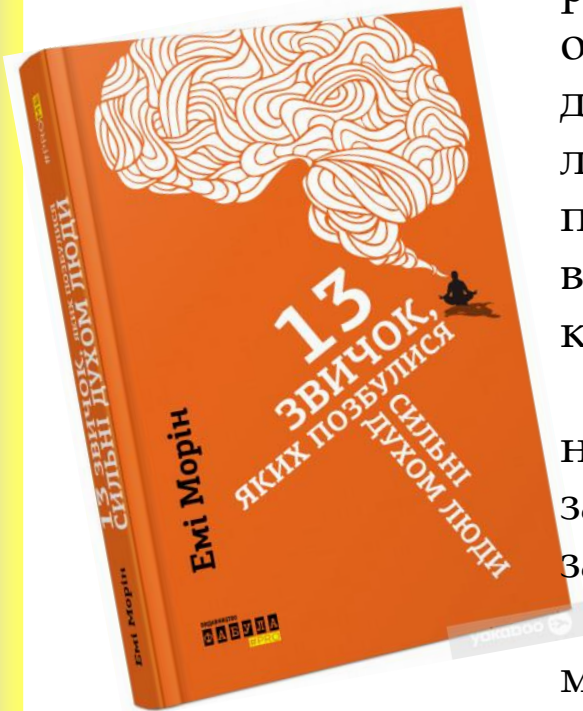
Вони так і залишаться передвісниками, якщо ви скористаєтеся методикою лікаря Девіда Бернса – суперфахівця з когнітивно-поведінкової терапії. Він не дає депресії жодних шансів!

Морін Е. 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди / Е. Морін. – Харків : Фабула, 2018. – 288 с.

Маючи гіркий життєвий досвід через раптову втрату найдорожчих людей спочатку матері, а рівно за рік по тому коханого чоловіка, – авторка, психолог за освітою, описує свій тривалий шлях до подолання депресії. Наводячи влучні приклади з власної лікарської практики, Морін не лише аналізує причини розладів пацієнтів, але й надає поради з відкриття життєвого потенціалу, подолання комплексів, укорінених у психіку ще з дитинства.

Авторка аналізує 13 людських слабкостей, що їх нема серед життєвих принципів міцних духом людей, зазначаючи, як із ними впоратись. Ці своєрідні заповіді Емі Морін і надсилає своїм читачам.

Книга вчить, як бути автором свого життя, досягати мети та жити повноцінно. Книга допоможе вийти із зони комфорту заради розвитку та зрозуміти, що людські можливості безмежні.



СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Брюнінг Лоретта Граціано. Керуй гормонами щастя : як хімічний коктейль у мозку допомагає зупинити негативне мислення : пер. с англ. / Лоретта Граціано Брюнінг; пер. Уляна Курганова. – Харків : Ранок, 2019. - 239 с.



Книга «Керуй гормонами щастя» з підзаголовком про те, як хімічний коктейль у мозку допомагає змінити негативне мислення, насправді чудове вирішення всіх проблем. Принаймні на побутовому рівні результат гарантовано.

Кожен з нас чув про «гормони щастя» – дофамін, серотонін, окситоцин та ендорфін. Але далеко не всі чітко розуміють, як кожен з них працює, чому виділяється і яку реакцію в організмі викликає, і чим пояснюються стрибки в нашому настрої.

Ця книга покаже читачам, як «перепрошити» свій мозок і активувати ті гормони, які роблять вас щасливими. Кожен дізнається, як формувати нові звички і запускати дію «гормонів щастя». У цьому допоможуть десятки вправ, запропоновані в книзі.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Лорі Готтліб. Хочете про це поговорити? Нотатки психотерапевта в 58 сеансах / Готтліб Лорі. - Київ : BookChef, 2020. - 560 с.



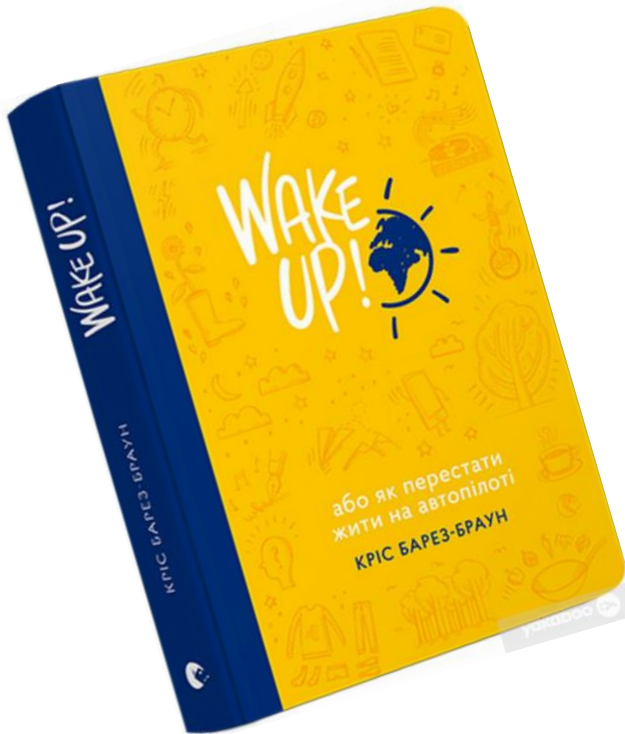
Чи знаєте ви, що означає емоційна компетентність? Ідеться про вміння розпізнати й зрозуміти власні емоції й емоції людей, з якими ми так чи інакше контактуємо, — людей із нашого оточення.

Саме цього Лорі Готтліб нас і навчає — бути щасливими, може, навіть несвідомо, бо запевняє, ніби книжку про щастя їй написати не вдалося.

У книжці автор зачіпає й висвітлює найпоширеніші проблеми, які виникають майже в кожного з нас, але такі, про які не поговориш навіть із найближчими друзями чи рідними.

СТІРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Барез-Браун К. Wake Up! Прокладаємось! або Як перестати жити на автопілоті / К. Барез-Браун. - Львів : Видавництво старого Лева, 2017. - 304 с.



У житті нам часто бракує часу, емоцій, вражень, усвідомлення своєї ідентичності - власне того, з чого складається справжнє життя. Ми автоматично виконуємо одні й ті ж дії, щодня проходимо одними й тими ж вулицями, втомлюємося від одноманітності.

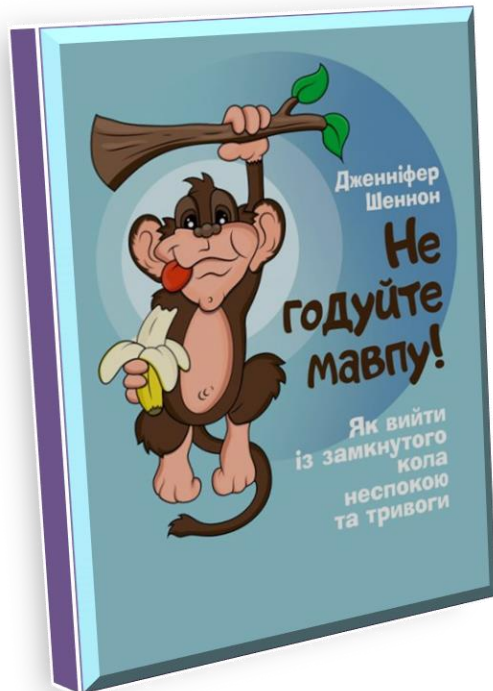
Минають дні, які майже нічим не відрізняються один від одного, адже ми проживаємо їх, немов «на автопілоті».

Ця книжка допоможе згадати, хто ми насправді, і завдяки цікавим експериментам кожен зможе наповнити своє життя справжньою радістю.

Отже, прокладаємось!

СТІРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Шеннон Д. Не годуйте мавпу!: Як вийти із замкнутого кола неспокою та тривоги / Д. Шеннон. – Київ : ЦУЛ, 2020 . - 146 с.



Авторка говорить про те, що наша тривога - це по суті прояв первісної частини нашого мозку, яка відповідала за функцію “бий або біжи”. Вона називає її “мавпячий розум”.

В книзі є багато технік, які допомагають ефективно подолати тривогу: від фізичних на дихання до психологічних. Якщо ви страждаєте від постійної тривоги вам однозначно варто з ними ознайомитись. Проте, на мою думку, поставитись до них потрібно критично, адже на для всіх людей і не у всіх ситуаціях вони доречні і доцільні.

СТІРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Гаммонд К. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі / К. Гаммонд. - Yakaboo Publishing, 2020. - 288 с.



У цій книжці авторка акумулювала всі свої знання про недооцінене і мало досліджене, але життєво необхідне мистецтво відпочинку і щедро ділиться його неочікуваними секретами. Детально розглядаючи й пояснюючи психологію та нейромеханіку десяти найпопулярніших способів релаксуючого дозвілля Клаудія пояснює, що, як і чому найбільш заспокійливо діє на різних людей.

Тут ви знайдете чіткі та дотепні дороговкази до збалансованішого життя, де мрія справді відпочити й нарешті розслабитися стане дійсністю.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Т. 1. – Київ, 2018. – 208 с.



У посібнику розглянуто питання організації психологічної допомоги різним верствам населення з метою подолання наслідків психотравми, представлено основні напрямки соціально-психологічної підтримки постраждалих.

Багато уваги зосереджено на загальних положеннях та принципах психологічної реабілітації, обґрунтовано необхідність використання світових стратегій для створення вітчизняної системи психологічної реабілітації.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семігіна. – Київ : Наш формат, 2017. – 1068 с.

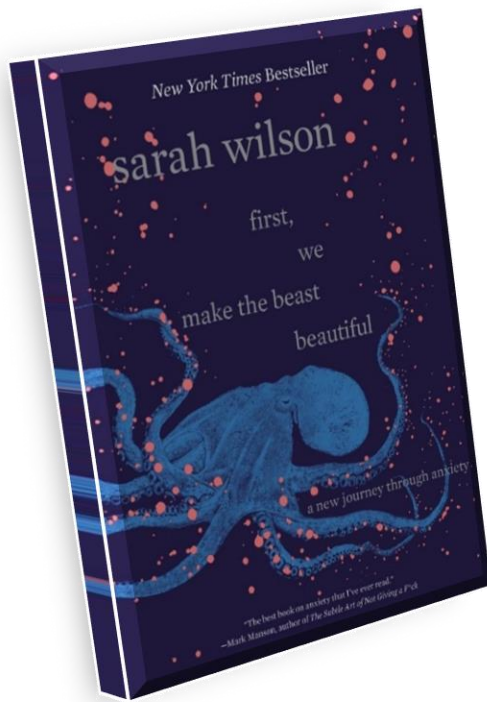


У виданні описано потенційні причини бойового стресу та види емоційних травм; методики діагностики й лікування психологічних травм; способи підвищення психологічної стійкості медичних працівників; підготовку до демобілізації і тренування здатності швидко відновлювати фізичні й душевні сили; надання допомоги в зоні бойових дій.

Розглянуто процес одужання після фізичних та емоційних травм, отриманих під час збройних конфліктів; воз'єднання із сім'єю та реінтеграцію; оперативну психіатрію; методи запобігання самогубствам.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Сара Вілсон. Спершу ми робимо чудовисько гарним: нова подорож через неспокій.

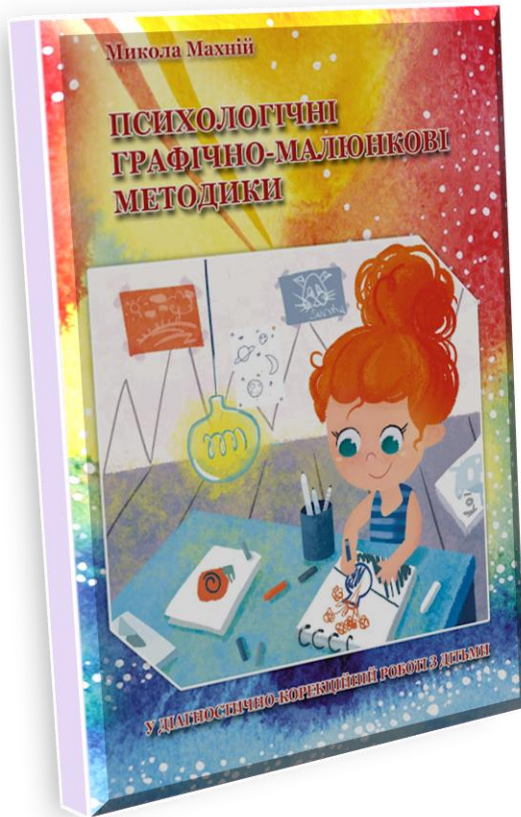


Сара Вілсон на особистому прикладі показала, що відчують люди з тривожним розладом. У книзі Вілсон описує свої способи боротьби із сильною тривожністю, які вона знайшла за сім років подорожей у пошуках розв'язання особистої проблеми.

Слова Вілсон підкріплені висловами Далай Лами (з яким письменниця зустрілася особисто) і організаціями, які професійно вивчають проблеми ментального здоров'я. Вілсон наділила книгу філософським звучанням, розповівши про особисті ритуали, які допомагають полегшити напади тривожності й хвилювання.

СТІРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Махній М. М. Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми / М. М. Махній . – Чернігів : Десна Поліграф, 2022. - 216 с.



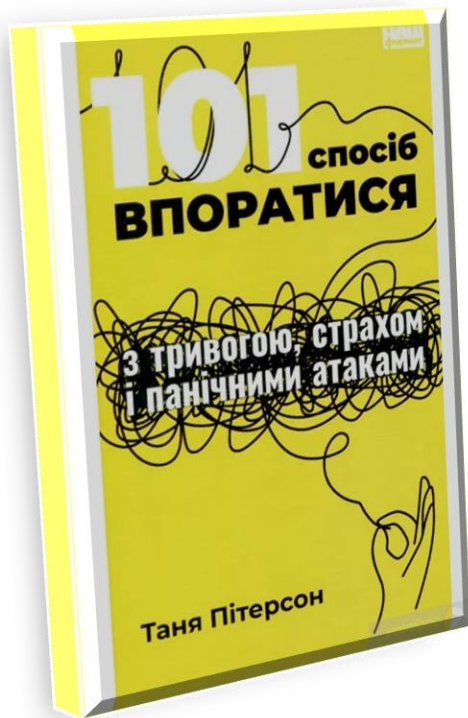
У посібнику подається опис проєктивних графічно-малюнкових методик, що застосовуються в широкому спектрі практичних завдань: діагностичних, навчальних, корекційних, терапевтичних.

Розглянуто основні науково-практичні підходи з проблем використання психомалюнку у діагностико-корекційному процесі, презентовані доступні арттерапевтичні практики для роботи з дітьми в сучасному інклюзивному освітньому просторі.

Видання де цікавим для практичних психологів системи освіти, арттерапевтів, корекційних педагогів, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогами, страхами й панічними атаками / Т. Пітерсон. – Київ : Наш формат, 2021 . – 240 с.



Авторка цієї книжки пропонує ефективні та перевірені способи, що знизять рівень тривожності і допоможуть відновити контроль над власним життям. Це і дихання, і візуалізації (ви зрозумієте, до чого тут гігантська фіолетова білка), і запитання для фрірайтингу, і спроби домовитися з думками.

Аж 101 спосіб виставити свої тривоги за двері — а це половина шляху до щасливого життя.

На іншій половині варто розвивати себе. Та із цим ви вже впораєтеся самі, коли завдяки цій книжці здолаєте першу частину дороги.

СТРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Холідей Р., Генсільман С. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем / Р. Холідей, С. Генсільман. – Київ : Наш формат, 2018. – 463 с.



Є такі ситуації, які змінити не можемо, а є такі які змінити в силі. Нервуючись через те, що не можемо змінити ми втрачаємо сили ресурси й час, які могли би спрямувати на те, на що справді може вплинути.

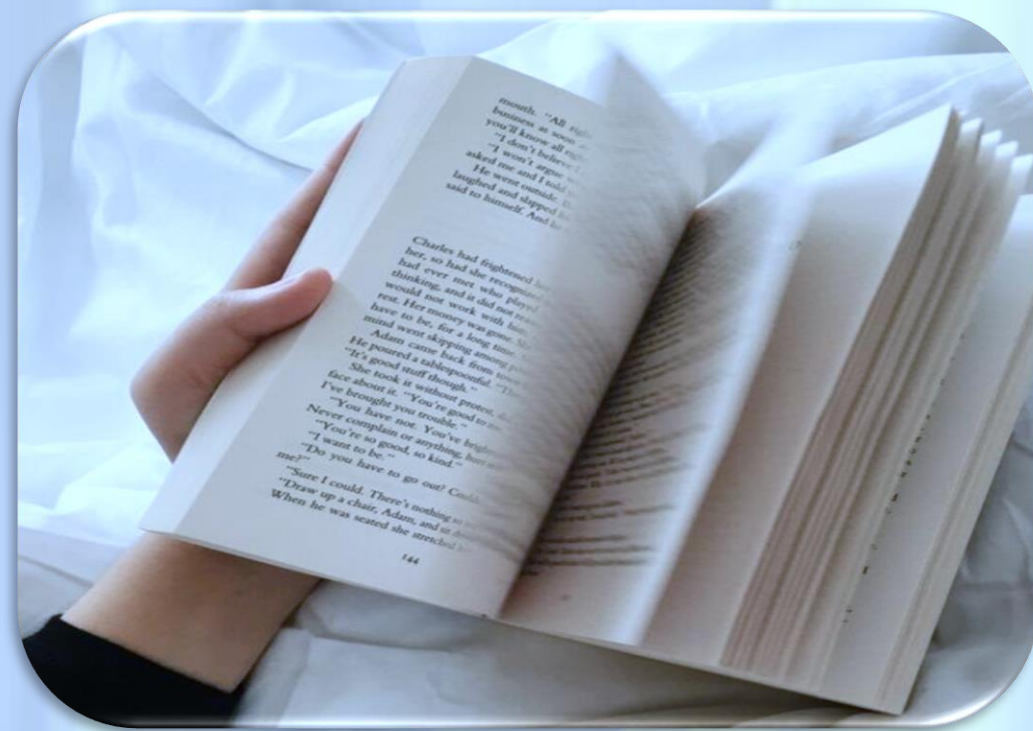
Ця книга допоможе вам поглянути на світ іншими очима, навчить підходити до вирішення будь яких проблем як справжній стоїк - із самовладанням , мудрістю і стійкістю.

КНИЖКОВА ВИСТАВКА



СТІРЕС І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я





НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Науково-методична лабораторія з питань фармацевтичної освіти

Сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу «Психологічна служба»

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА НФаУ