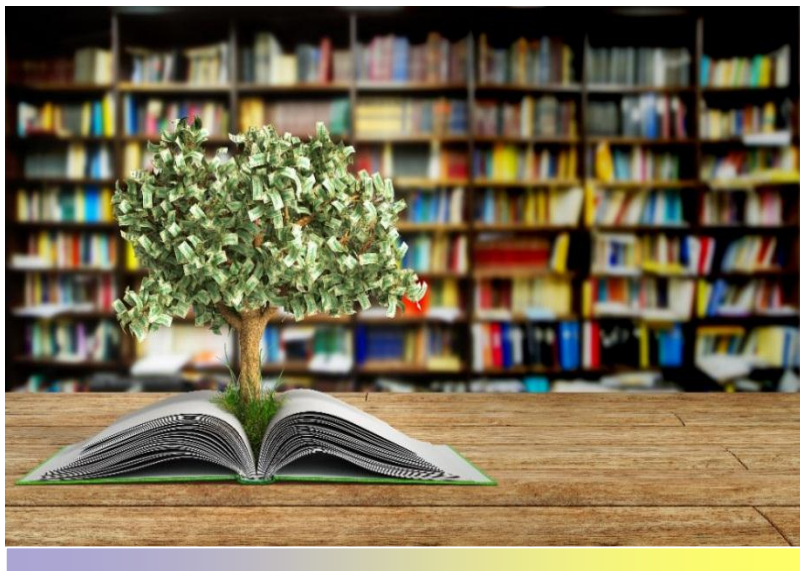


КНИЖКОВА ВИСТАВКА



*«Здоров'я — мудрих гонорар»
П.Ж. Беранже*

*ЦІНУЙ СВОЄ
ЗДОРОВ'Я*

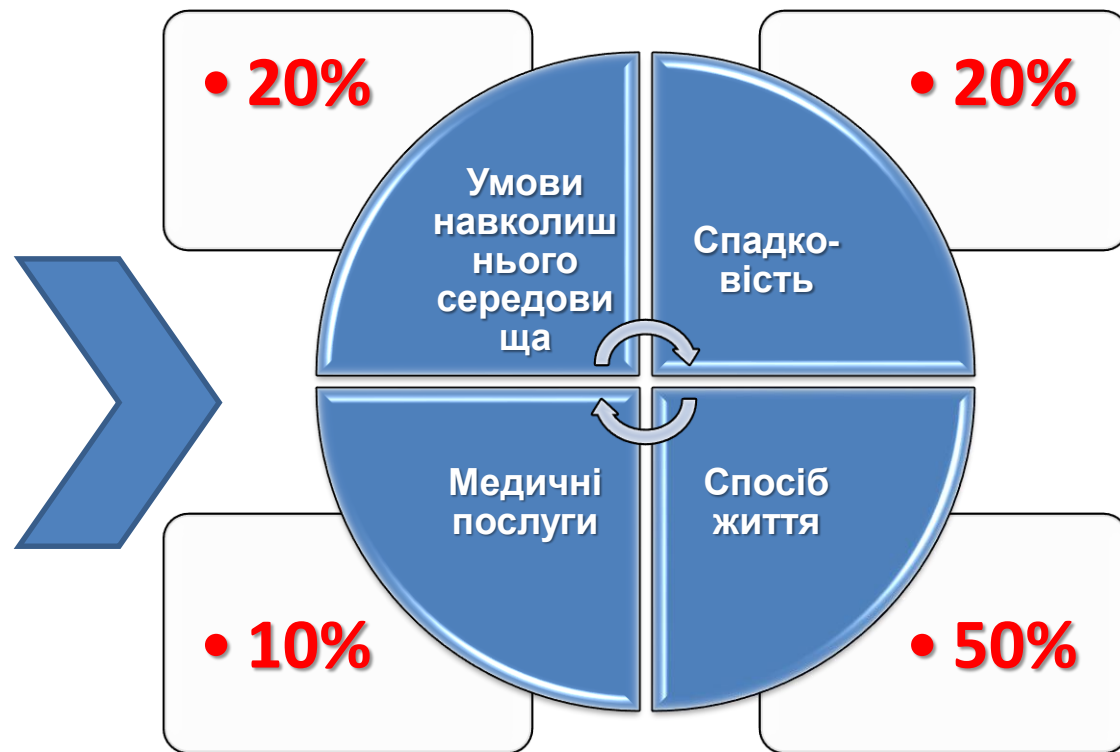
7 квітня – Всесвітній день здоров'я

Здоров'я- це найважливіше, що є в житті, найцінніший подарунок, який дарує природа людині при народженні.

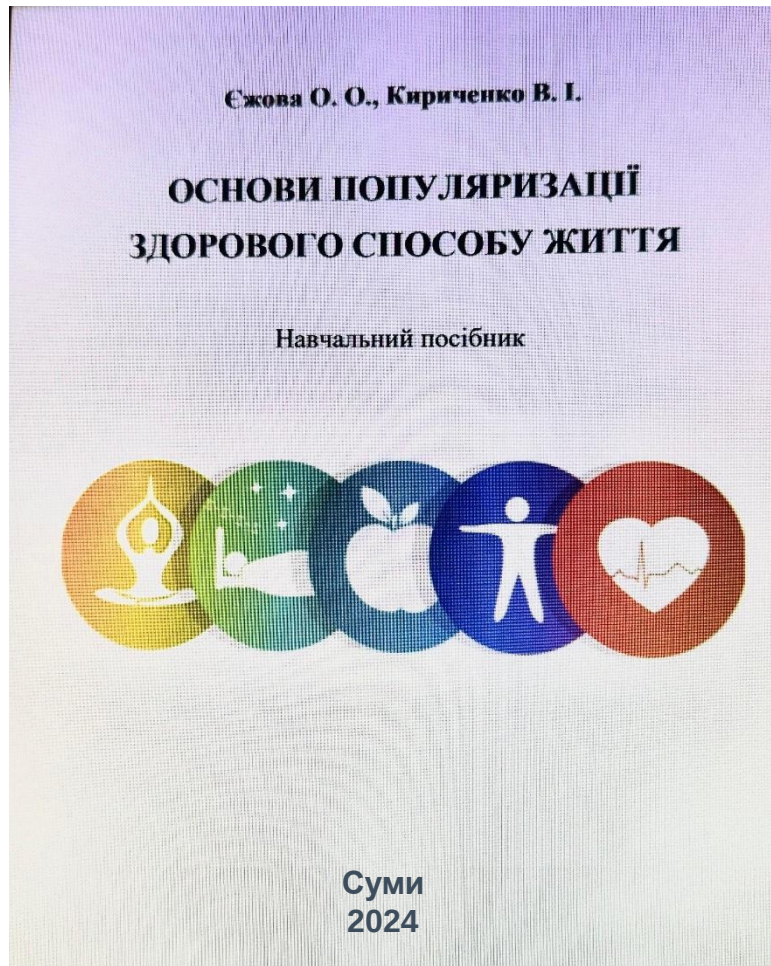
7 квітня – Всесвітній день здоров'я, створення Всесвітньої організації охорони здоров'я в системі ООН, прийняття статуту ВООЗ у 1948 році.



Що впливає на здоров'я?



ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



О. О. Єжова, В. І. Кириченко

«Основи популяризації здорового способу життя»

У навчальному посібнику подано теоретичні основи популяризації здоров'я та здорового способу життя й успішні світові практики в освіті та охороні здоров'я.

Актуалізовано питання ролі реабілітації та громадського здоров'я в збереженні здоров'я населення й промоції здорового способу життя.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059520.pdf>



Максименко Д. С.

«Здоров'я дитини в сучасному інформаційному середовищі»

Книга висвітлює проблему здоров'я і безпеки сучасних дітей і підлітків при взаємодії з джерелами масової інформації (телебаченням, журналами, інтернет-ресурсами, комп'ютерними іграми тощо) і буде корисна як фахівцям (педагогам, психологам, соціологам), так і батькам, які прагнуть допомогти дошкільникам і школярам залишитися здоровими і незалежними від небажаних впливів цифрового світу і медіапростору.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi56/0042307.pdf>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



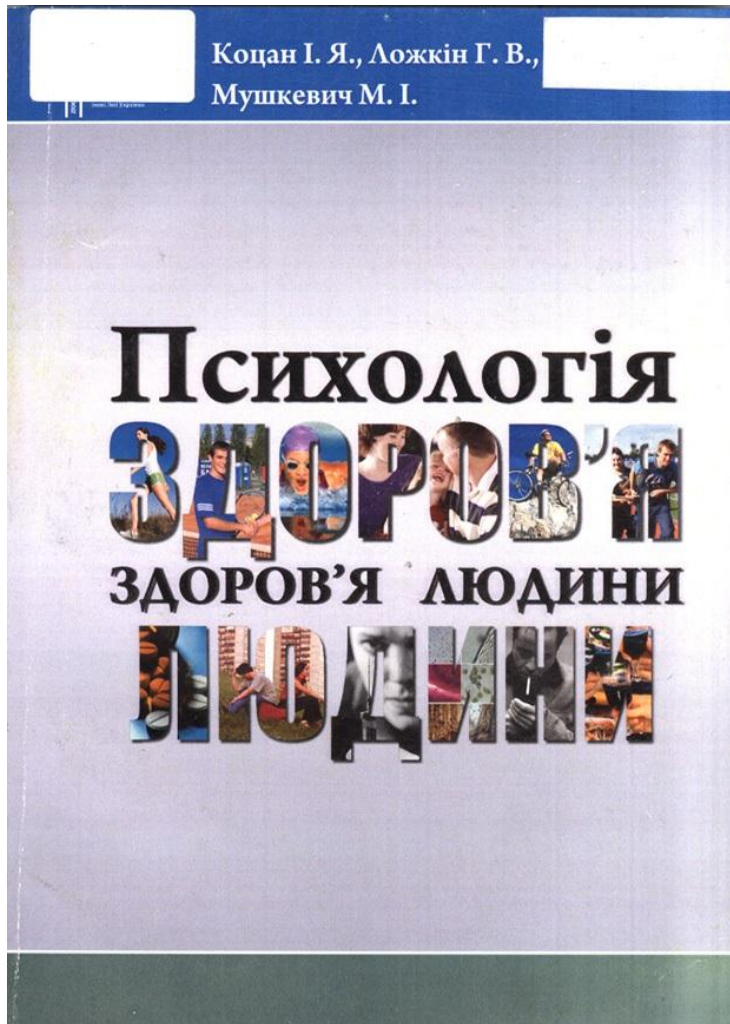
М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона

«Психологія здоров'я»

У запропонованому виданні розглянуто теоретичні засади психології здоров'я, розкриті критерії здоров'я та здорової особистості. Важливий наголос робиться на оптимізації міжособистісної взаємодії, сприянні кращому розумінню себе та інших, формуванні й корекції регулятивних, комунікативних, вольових якостей, профілактиці та корекції психічного та психологічного здоров'я.

https://knygka.at.ua/publ/vidavnictva/kniga_xxi/psikhologija_zdorov_ja_timofieva_m_p_dvizhona_o_v/10-1-0-48

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



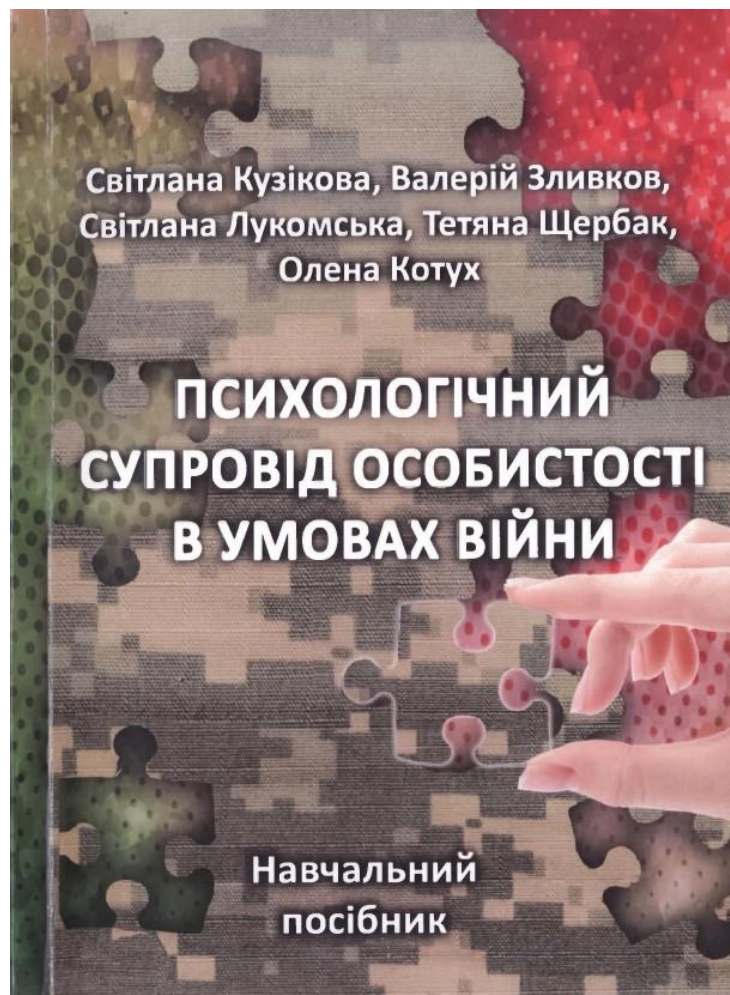
Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І.

«Психологія здоров'я людини»

Подано системне узагальнення матеріалів про психічне здоров'я людини. Розглянуто принципи та факти поліпшення психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості.

Головною метою книги є цілісне охоплення проблем психології здоров'я.

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14d613a4-d8aa-4fd9-88a4-600da60a05de/content>



Кузікова С., Зливков В., Лукомська С.,
Щербак Т., Котух О.

«Психологічний супровід особистості в умовах війни»

Навчальний посібник присвячено аналізу особливостей психологічної діагностики та психологічного супроводу особистості під час війни. Охарактеризовано теоретичні засади вивчення психології особистості в умовах війни, висвітлено поняття стресу та психологічних криз; окреслено типологію наслідків впливу війни на психологічний стан особистості, а також визначено ресурси особистості в умовах екстремальних ситуацій.

<https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>

Міністерство освіти і науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка

Власенко Інна, Фурман Вікторія, Рева Олена,
Канюка Інна

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**
Навчально-методичний посібник

Вінниця
Видавництво «Твори»
2022

Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О.

«Психологічне здоров'я студентської молоді»

У навчально-методичному посібнику висвітлено проблему психологічного здоров'я студентів. Представлено аспекти проблеми, що засвідчують міждисциплінарний характер психологічного здоров'я особистості.

У виданні подано інтегративну програму, спрямовану на збереження і розвиток психологічного здоров'я студентської молоді.

О. Ю. Овчаренко

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ



2023 р.

О. Ю. Овчаренко

«Психологія стресу та стресових розладів»

У навчальному посібнику розкрито поняття стресу та основні аспекти впливу стресу на людей. Визначено напрями профілактики суїцидальної поведінки, шляхи подолання ПТСР, особливості професійного вигорання. Визначено поняття екстремальної ситуації та методи діагностики стресових станів.

https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf



Гаммонд К.

«Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі»

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.

<https://chitaka.com.ua/knigi/mystetstvo-vidpochynku/>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Володимир Станчишин

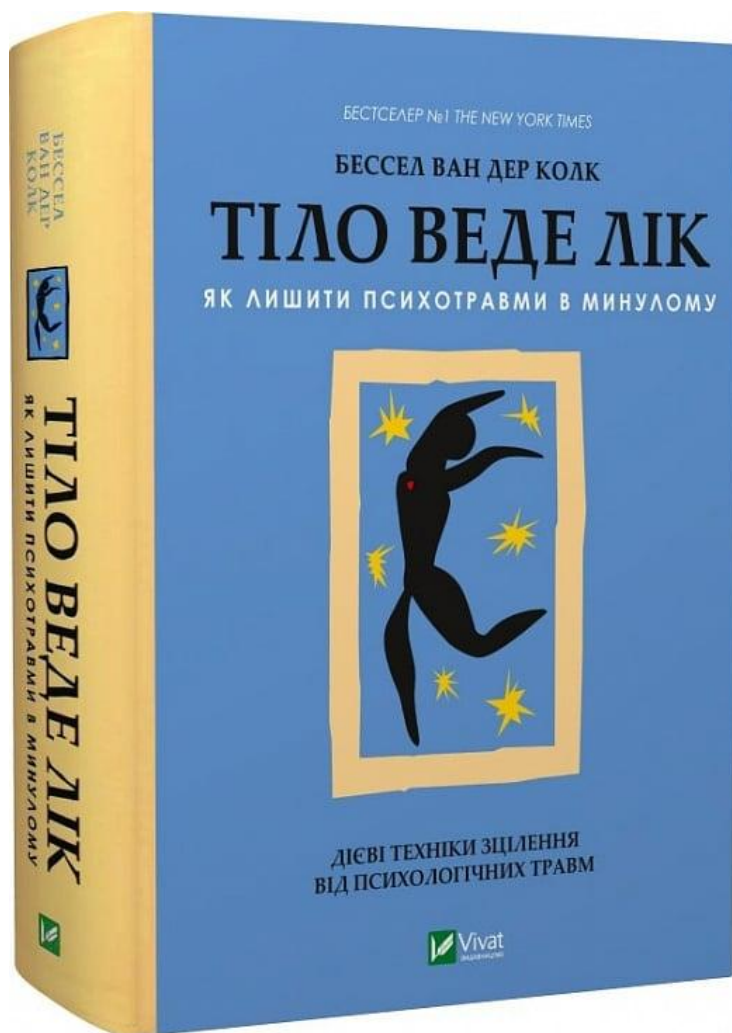
«Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну»



Після прочитання цієї книжки ви зрозумієте, як перепрограмувати мозок, що робити з травматичним досвідом і в чому сила запитання «Що з тобою сталося?»

<https://www.vikhola.com/product-page/rozdumy-psyhoterapevta-pro-vijnu>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



Бессел ван дер Колк

«Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому»

Цю книжку написав Бессел ван дер Колк, психіатр, який майже 50 років досліджує проблему посттравматичного стресового розладу. У ній він детально пояснює, як залишити минуле в минулому, чому не можна ігнорувати сигнали тіла під час ПТСР, і пропонує дієві методи зцілення, які точно не зашкодять. Після її прочитання ви навчитеся краще розуміти себе та інших.

<https://vivat-book.com.ua/tilo-vede-lik-yak-lishiti-psikhotravmi-v-minulomu.html>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Наталія Калька
Зоряна Ковальчук

Практикум з арт-терапії

Навчально-методичний посібник



Львів
2020

Калька Н., Ковальчук З.

«Практикум з арт-терапії»

Навчально-методичний посібник поглиблює теоретичну та прикладну підготовку майбутніх практичних фахівців щодо основних напрямків арт-терапії та практичного застосування арт-технік у вирішенні низки психологічних проблем.

<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>

І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Луцьк

Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І.

«Психологія здоров'я людини»

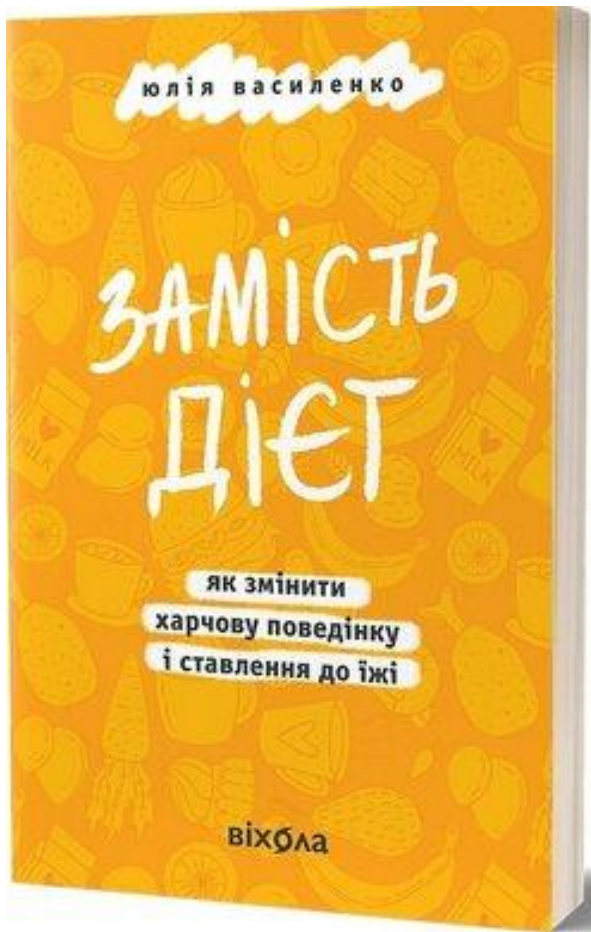
Подано системне узагальнення матеріалів про психічне здоров'я людини. Розглянуто принципи та факти поліпшення психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості.

Головною метою книги є цілісне охоплення проблем психології здоров'я.

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14d613a4-d8aa-4fd9-88a4-600da60a05de/content>

Юлія Василенко

«Замість дієт. Як змінити харчову поведінку і ставлення до їжі»



Мета книжки — змінити мислення щодо того, яким має бути харчування й, головне, ставлення до себе та до їжі. Ця книжка практична. У ній багато завдань, виконуючи які, ви зможете налагодити свої стосунки з їжею.

Це книжка для тих, хто хоче схуднути чи набрати вагу, має незбалансований раціон або бажає змінити своє ставлення до їжі та сприйняття власного тіла.

<https://laboratory.ua/products/zamist-diet-yak-zminyty-harchovu-povedinku-i-stavlennya-do-izhi>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



Ольга Косенчук, Наталя Тарнавська

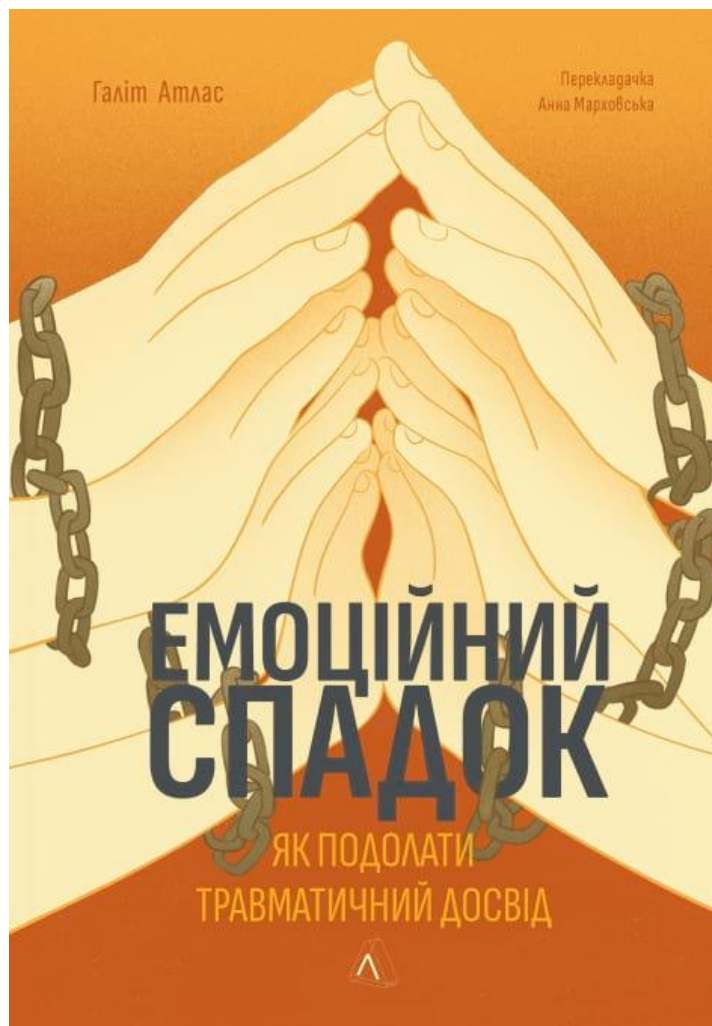
«Підтримуємо та зберігаємо психічне здоров'я дітей»

Методичний посібник розроблено в межах проєкту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні».

Посібник складається з чотирьох розділів. Кожен із них містить методичний коментар, у якому враховано сучасні підходи до психологічної підтримки дітей дошкільного віку, і вправи, міні заняття, ігри, які допоможуть вихователям підтримати та зберегти психічне здоров'я дітей.

Усього в посібнику 31 активність із зазначеними метою, матеріалами та описом проведення.

https://drive.google.com/file/d/1y5KaxLsg52g9fluqwBy1OXQMLWznx_a3/view



Галім Атлас

«Емоційний спадок. Як подолати травматичний досвід»

Психотерапевтка Галім Атлас поєднала власний досвід, історії своїх пацієнтів і основи психоаналізу, щоб продемонструвати, як наші сьогоденні страхи й проблеми пов'язані з емоційним спадком батьків, бабусь і дідусів.

Ця книжка допоможе розібратися з емоційним спадком і навчить спокійно обговорювати заборонені почуття та спогади.

<https://laboratoria.pro/products/emotsijnyj-spadok-yak-podolaty-travmatychnyj-dosvid>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Дарка Озерна

Бути окей

Що важливо
знати про психічне здоров'я

ОПТИМІСТИЧНО
ПРО ЗДОРОВ'Я



Дарка Озерна

«Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я»

Нам важливо «бути окей». Адже від психічного здоров'я залежить наш фізичний стан, здатність про себе подбати, бути успішними в своїй професії та задоволеність життям загалом.

У книжці «Бути окей: Що важливо знати про психічне здоров'я» ви знайдете не лише базову інформацію про психічне здоров'я із посиланнями на медичні протоколи, а й певну систему орієнтирів.

Авторка орієнтується на український контекст: що в нас про що кажуть, які існують стереотипи, які виникають проблеми, що їх спричиняє та які їхні можливі наслідки.

<https://www.yakaboo.ua/buti-okej-scho-vazhlivo-znati-pro-psihichne-zdorov-ja-2261025.html?srsId=AfmBOooujWeFTWy9Dotm50jlyTgyfaLhB4O59S-r1q709xBzip4fg5gO>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Габор Мате

Коли тіло каже «ні»



Доктор Габор Мате демістифікує медичну науку та запрошує всіх нас бути захисниками власного здоров'я. Ціна прихованого стресу» - це глибоке дослідження взаємозв'язку між психічним та фізичним здоров'ям, яке проливає світло на те, як стрес, придушені емоції та травми впливають на наше тіло. Мате розкриває таємниці того, як хронічний стрес та невисловлені емоції можуть спричинити серйозні захворювання, зокрема автоімунні розлади, рак та інші хронічні хвороби.

Ця книга є закликом до розуміння себе та свого тіла. Вона буде корисною для всіх, хто прагне краще зрозуміти зв'язок між емоціями та здоров'ям, а також для тих, хто шукає шляхи до емоційного та фізичного зцілення.

<https://www.litlib.net/bk/192263/read>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Роберт Б. Чалдіні

«Психологія впливу»



Книга дає прості та дуже дієві поради щодо впливу на людей. Після кожної настанови йдуть приклади, які дозволяють зрозуміти, як можна застосовувати в реальному житті подібні трюки, націлені на свідомість та підсвідомість людини. Також Чалдіні розказує про те, як захиститися, встигнути вчасно розпізнати хитрощі і сказати «ні» маніпулятору або шахраєві; як в невизначеній ситуації не користуватися «стадним почуттям», а прийняти вірне рішення.

https://uabook.com.ua/book/psychologiya-vplyvu/#epub_reader_frame

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Сергій Курінний

«Сила волі чи сила звички»

СИЛА ВОЛІ
ЧИ СИЛА
ЗВИЧКИ



СЕРГІЙ
КУРІННИЙ

Як керувати собою, своїми думками та намірами. Вчимося розвивати та використовувати силу волі. Будуємо правильну систему звичок. Набуваємо корисних звичок, позбавляємося шкідливих.

Звички для щастя, здоров'я, багатства та успіху. Отримуємо навички для успішної побудови відносин.

<https://booknet.ua/reader/sila-vol-chi-sila-zvichki-tom-1-tom-2-b411940>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



Дейл Карнегі

«Як насолоджуватися життям і отримувати задоволення від роботи»

Дейл Карнегі навчить вас, як можна зробити кожен день більш радісним і корисним, як підвищити свою працездатність і насолоджуватись роботою.

Поради допоможуть вам навчитися:

- викликати в інших людях відчуття важливості й роботи це щиро;
- уникати зайвого напруження;
- змушувати людей без вагань говорити "так";
- перетворювати нудні обов'язки на можливості для подальшого розвитку;
- посміхатися в обличчя критиці тощо

<https://uabooks.co.ua/ebook/yak-nasolodzhuvisya-zhittiam-i-otrimuvati-zadovolennya-vid-roboti/>

ЦІНУЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



Інгрід Фетелль Лі

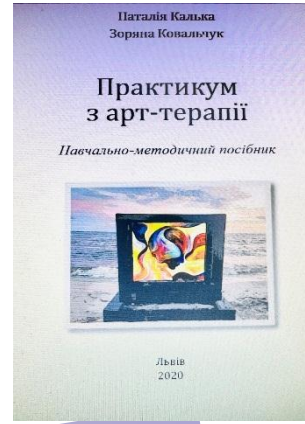
«Радість. Магія простих речей»

Книжка Фетелль Лі стане практичним посібником для тих, хто шукає позитивних емоцій. Із неї ви дізнаєтеся про 10 категорій естетики радості, дізнаєтеся, чому яскраві кольори піднімають настрій, як емоції від веселки і квітучих дерев об'єднують усіх людей.

А ще вам обов'язково захочеться по-іншому облаштувати своє помешкання. Для широкого кола читачів, усіх, хто хоче наповнити радістю власні оселі та простір навколо себе.

[https://nashformat.ua/reader/42381#epubcfi\(/6/10\[JOYFUL_epub-3\]!/4\[JOYFUL_epub-3\]/2/2\[_idParaDest-1\]/1:0\)](https://nashformat.ua/reader/42381#epubcfi(/6/10[JOYFUL_epub-3]!/4[JOYFUL_epub-3]/2/2[_idParaDest-1]/1:0))

КНИЖКОВА ВИСТАВКА



ЦІНІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

