

**Наукова бібліотека імені Гордія Палія
ВНМУ ім. М. І. Пирогова**



**На шляху до
ментального
здоров'я**

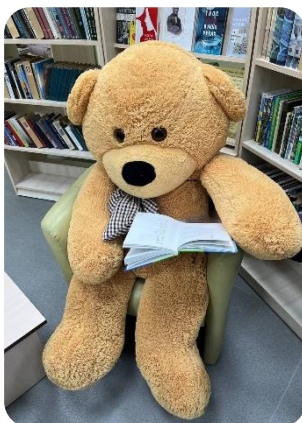
Рекомендаційний список літератури



Актуальною темою сьогодні є підтримка та збереження ментального здоров'я населення нашої країни, яка набула особливого значення після початку повномасштабної війни росії проти України.

Ментальне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дозволяє людині справлятися зі стресом, реалізовувати здібності, навчатися та працювати. Турбота про психічне здоров'я має важливе значення для загального благополуччя. Не соромно шукати допомоги та підтримки, і не потрібно самотужки проходити шлях до здорового психічного стану. Цими питаннями переймаються психологи та різні центри психосоціальної допомоги й організації. Важливе місце займають бібліотеки, які є комфортним простором для взаємодії людей.

Рекомендаційний список пропонує літературу, яка допоможе зберегти емоційну стабільність і не впасти у відчай, знайти сили для вирішення складних життєвих ситуацій.



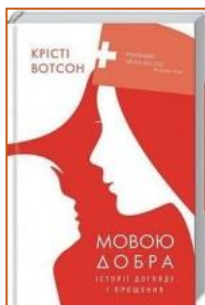
Художня література



Білик Леся, Білик Леонід. Портрет Діани : роман / Леся та Леонід Білики. – Тернопіль : Богдан, 2016. – 144 с.

Nemo sibi nascitur = Ніхто не народжується тільки для себе (Латинське прислів'я).

Якщо впадеш – завжди можеш звестися, якщо загубиш – можеш знайти. Лише не потрібно втрачати довіри до того, хто простягнув тобі руку, щоб допомогти. Бо довіра – сутність любові. Але все так непросто в житті, непросто й у цьому інтригуючому романі.



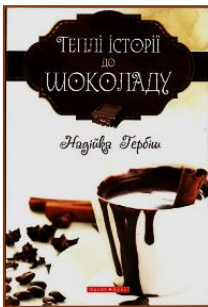
Вотсон Крісті. Мовою добра. Історії догляду і прощення : пер. з англ. / К. Вотсон. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 320 с.

«Мовою добра. Історії догляду і прощення» – це неперевершена збірка емоційних та вражаючих історій, що розкривають глибину та значення людського добра, милосердя та взаєморозуміння. Це не лише книга про медицину, а й про людяність, співчуття та взаєморозуміння. Вона надихає та нагадує читачам про силу добра у нашому світі. Крісті Вотсон майстерно передає цінність підтримки та людяності, зробивши цю книгу джерелом натхнення для кожного, хто шукає справжню сутність життя.



Гербіш Надійка. Теплі історії до кави : збірник / Н. Гербіш. – Київ : Брайт Стар Паблішинг, 2012. – 168 с.

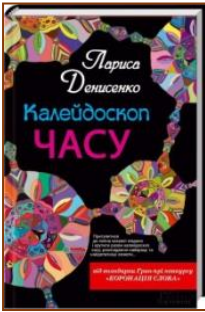
Книга про добрих, світлих людей, які шукають себе в цьому складному, але такому цікавому, повному несподіванок світі. Їхніми радіощами, мандрівками, захопленнями, болями, мріями сповнене кожне оповідання. А це ця книга про щастя, яке у кожного таке різне, однак завжди – бажане. Основною тематикою коротких історій є стосунки між людьми. Письменниця ніби закликає цінувати кожну мить, проведену із коханими, рідними та близькими, адже тепло їхніх сердець зігріває крізь відстань і час. Авторка переконливо доводить думку, що міцна родина і підтримка найрідніших, це – найміцніша опора, що допоможе здолати будь-які труднощі, найскладніші життєві ситуації, робить нас сильнішими та надихає до нових досягнень.



Гербіш Надійка. Теплі історії до шоколаду : збірник / Н. Гербіш. – Київ : Брайт Стар Паблішинг, 2015. – 144 с.

Ми віримо в дива. У те, що їх варто помічати й нанизувати в пам'яті, як намистини, тішитися й ділитися ними з іншими. Ми віримо, що добрі книги й правдиві історії можуть не лише надихати, але й змінювати життя.

Ця книга – збірник добрих, теплих, шоколадних, цілющих слів. Тут зібрані історії про різних людей, життя, любов, слова, дружбу, смуток, пошуки, усміх, подорожі, домашню випічку, міста, кутові будинки, про велосипеди, кіно й картини, про музику, лікарні, студентів, книги, про неосвітлені вулиці й старі листи, маленькі дрібниці та великі зміни.



Денисенко Лариса. Калейдоскоп часу : роман / Л. Денисенко. – Київ : Клуб Сімейного Дозвілля, 2013. – 320 с.

Люди схильні прив'язуватися до власних спогадів, снів і мрій. Але понад усе люди відчують залежність від часу і віку. Певно, час частіше за Бога отримує різні рахунки від людей. Імовірно, до ВІКУ людина виставляє безліч претензій. Усім нам, незалежно від віку, хочеться, щоб наші історії закінчувалися щасливо. Саме про стосунки з часом і віком ідеться у цій збірці, що містить легкі й іронічні оповідання та комедійну драму.



Дочинець Мирослав. Світло семи днів. Маленькі історії для душі / М. І. Дочинець. – Мукачево : Карпатська вежа, 2018. – 207 с.

Маленькі історії про велике, значуще, вічне. Це – наближення до істин, огорнутих у живе слово, які не просто щось виражають, а дійсно вражають. Це – спроба в хаосі життя пізнати заповідану нам радість. Це – наповнення світлом наших днів і трудів, нашого тривку в цьому незбагненному світі.



Доктор Латинський. За покличком серця : мед. новели. Ч. 1. Через великі карі очі / Доктор Латинський. – Біла Церква : Вид. Олександр Пшонківський, 2011. – 256 с.

Медичні новели «За покличком серця» присвячені медичній професії, її особливостям, людським стосункам, моральним цінностям і є пізнавальними як для медиків, так і для читачів. У серці кожної людини є місце служінню професійному обов'язку, коли праця стає справою життя, способом

реалізації своїх матеріальних і духовних потреб. Всі професії мають свою особливу енергію, у кожній є своя душа, своя специфіка, які вимірюються не лише розміром заробітку, а й чітким усвідомленням значення своєї роботи, наскільки б величною чи скромною вона не була.



Івасько Михайло. Дев'ять кроків назустріч вітру : роман / М. Івасько. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. – 208 с.

Історія короткого, але яскравого життя сімнадцятирічного юнака, який, незважаючи на тяжку і невиліковну неврологічну хворобу, вміє жити. Він не боїться робити помилки, не думає про наслідки і живе сьогоденним днем.

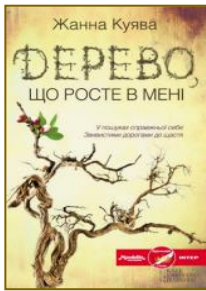
Коли за допомогою коханої дівчини його вірші стануть піснями і їх почує вся країна, він зрозуміє, що його життя нарешті отримало сенс. Він встиг! І хоч зворотний відлік для нього розпочато, він налаштований боротися за кожну мить життя, роблячи крок за кроком назустріч вітру...



Кузнєцова Євгенія. Драбина : роман / Є. Кузнєцова. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2023. – 280 с.

Книга про те, як війна перевертає життя української родини, яка опинилася за тисячі кілометрів від вибухів, повітряних тривог і смертей. І все таки, війна весь час із ними. Дуже різні й подекуди несумісні люди разом переховуються за кордоном від спільної біди.

Авторці вдається розкрити глибокі теми, розважити, змусити сміятися. Тут є та нестерпна простота повсякдення людей, всі думки яких – вдома, в Україні. Ця книга пронизана відчуттям болю та надії. Вона про те, як непросто залишатися собою в чужому краї і середовищі.



Куява Жанна. Дерево, що росте в мені. У пошуках справжньої себе. Звивистими дорогами до щастя : роман / Ж. Куява. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2014. – 224 с.

Кожна людина має душевний стержень, який є основою її особистості. Таке собі дерево, що росте десь у глибині. Це дерево можна виростити й дочекатися плодів, а можна і убити. Дівчина Чеслава не відразу зрозуміла, що жити, зраджуючи себе, вона не здатна. Мабуть, для того їй треба було пережити втрату коханого, зраду та болісну образу... Але, так чи інакше, щастя чекає на кожного з нас. Треба тільки набратися терпіння. І як застереження звучать ці слова: «Дивно. Бо коли нам зле, ми не міркуємо, як це виправити. Ми зазираємо кудись наперед і думки перебираємо, як уберегтися від іще більших нещасть, що можуть із нами статися. Щось на киталт: нащо виправляти теперішнє, ліпше про майбутнє подбати. Але чи воно, те майбутнє, настане, якщо теперішнього не вберегти? Своїми ж думками ми заганяємо себе у безвихідь і відбираємо можливість діяти тут і тепер».



Лундберг Софія. Червоний записник : роман : пер. з швед. / С. Лундберг. – Київ : Нора Друк, 2020. – 304 с.

Записник – тоненька книжечка, де майже всі сторінки закреслені, але кожна з них відкриває нову пригоду. Життя – це чудове намисто, а кожна зустріч – перлина на ній. Ми зустрічаємося і закохуємося, ми розлучаємося і возз'єднуємося, ми поділяємо один з одним радості та прикрасі, наші серця розбиваються...

«Червоний записник» – це історія, яка надихне читачів посунути зручне крісло ближче до вогню, взяти до рук чашку кави та отримати задоволення від читання.



Мартін Чарльз. Коли плачуть цвіркуни : роман про серце : пер. з англ. / Ч. Мартін. – Львів : СВІЧАДО, 2012. – 336 с.

«Коли плачуть цвіркуни» – роман про цінність і красу життя, про вірність, відвагу і мужність, глибокі почуття, дружбу і кохання. Колишній лікар-кардіолог, що виконував найскладніші операції на серці, не зміг вилікувати свою кохану. Він живе сумним минулим, поки випадково не зустрічає важкохвору дівчинку. Даючи нове життя її серцю, він і сам пробуджується до нового життя...



Мойєс Джоджо. На крилах мрії : роман : пер. з англ. / Д. Мойєс. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. – 512 с.

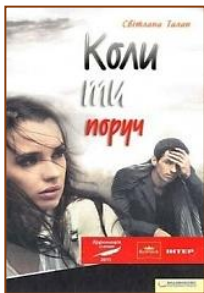
«На крилах мрії» – чудова історія, сповнена ніжності та романтики. Доросла жінка і дівчинка-підліток зустрілися, щоб врятувати одна одну. Здавалося, ці жінки ніколи не зустрінуться, а якщо таке й трапиться, то особистому горю вони не зможуть зарадити. Наташа й Сара стануть підтримкою одна для одної, і це змінить їхні життя назавжди. Роман «На крилах мрії» пропонує атмосферну історію, яка захопить усіх поціновувачів сильних і непересічних героїнь.



Сінгх Арун К. Твоє серце в моїх руках. Сходження іммігранта на вершину американської кардіохірургії : пер. з англ. / А. К. Сінгх, Дж. Генк. – Київ : Форс Україна, 2020. – 320 с.

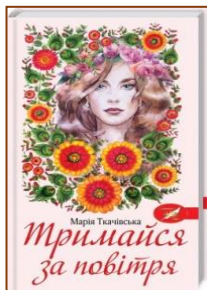
У книзі розповідається неймовірна історія хлопця з понівеченими руками й недіагностованою дислексією, життя якого розпочалося серед злиднів і кастових протиріч традиційної

Індії. Однак, озброївшись упертістю й цілеспрямованістю, крок за кроком долаючи перешкоди на шляху до адаптації іммігранта в американське суспільство, герой книги став одним із найвідоміших кардіохірургів США.



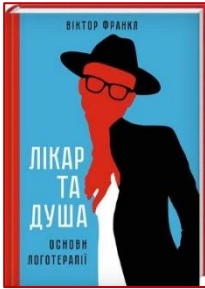
Талан Світлана. Коли ти поруч : роман / С. Талан. – 3-тє вид. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2015. – 320 с.

Зворушлива, глибоко емоційна історія про любов, підтримку та випробування, які випадають на долю героїв у найважчі хвилини життя. Це книга, яка підіймає важливі соціальні та моральні питання, вчить цінувати життя, людей, які поруч, вірити в те, що справжня любов здатна подолати будь-які випробування. Роман нагадує про силу людської близькості, про важливість бути поруч із тими, хто дорогий, про те, що в кожного є сили пройти навіть найскладніший шлях, якщо поруч є люди, які підтримують.



Ткачівська Марія. Тримайся за повітря : роман / М. Ткачівська. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 272 с.

Це роман-сповідь жінки, яка стала на нелегкий шлях пошуку «примарного» щастя. Життєві колізії, страждання, безкінечні зради, образи супроводжують головну героїню майже упродовж всього роману. Але книга напрочуд світлоносна. Мимоволі читачі стають свідками становлення духовного світла у світогляді героїні. «Тільки той вартий щастя, хто вміє його втримати!». Головний посланствонастанову письменниці вклала у слова Соломії: «Нас усіх отруюють дійсність, час, жорстокість і черствість. Боже! Будь милосердний до нас і не дай зачерствіти нашим душам. Бо це так само страшно, як божевілля».



Франкл Віктор. Лікар та душа. Основи логотерапії / В. Э. Франкл ; пер. с англ. Л. Шерстюк. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 319 с.

Існує безліч ліків від фізичного болю. А чим лікувати душу? До кого звертатися по допомогу в період тяжких депресій і душевних криз? Чим зарадити, коли здається, що ніхто не підтримає? У цій книжці Віктор Франкл намагається зрозуміти складну природу людської душі й осмислює поняття духу. Це справжні ліки для душі. Щирі поради, переплетені із серйозними науковими здобутками, допоможуть віднайти сенс життя, пізнати себе, заспокоїтися й вилікувати душу.



Ханімен Гейл. З Елеанор Оліфант усе гаразд : роман : пер. с англ. / Г. Ханімен. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 336 с.

Книга розповідає історію про самотність серед людей та дивні способи боротьби з нею, про травматичне минуле та викривлене сприйняття сьогодення, про те, як важливо прийняти допомогу і, не розпочинати життя заново, а прийняти попередній досвід та рухатися далі, про важливість людських зв'язків і міцної дружби в нашому житті. Зовсім немає значення, наскільки ви відрізняєтеся від інших, завжди є шанс знайти своїх, особливих людей. Ви неодмінно полюбите Елеанор Оліфант, за її гумор і дивацтво.



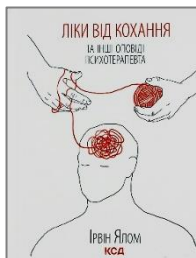
Шила Анна. Острів кохання : сучасна повість / А. Шила. – Харків : Фоліо, 2019. – 220 с. – (Жіноча проза).

Анна Шила пропонує дізнатися історію кохання киянки Анни і француза Жульєна. Кілька десятиліть вони будують свій «острів кохання». Однак не все так просто. Вони переживають не лише шквал почуттів, красу і силу взаємопритяжіння, але й непорозуміння, довгі розлуки, навіть зраду. Як подолати наростаючі проблеми й знайти свій острів кохання на який кожен прагне потрапити? Чи можна оминути долю? Як стати щасливими? Питання, порушені авторкою, близькі й актуальні багатьом. Ця книга – опис простих і дієвих рецептів щастя, що так потрібне кожному з нас.



Щирба Оксана. Стежка в долонях / О. Щирба. – Київ : Саміт-Книга, 2017. – 288 с.

Як віднайти свою стежку та міцно затиснути поміж долонями, не упустивши щастя? Повернутися до самого себе, зазирнути у свій внутрішній світ, визначитися з власними бажаннями та посіяти частинку добра? Герої оповідань люблять, ненавидять, втрачають і шукають; помиляються, пробачають, мріють і борються. Усі вони такі різні, і водночас поєднані спільною стежкою- глибоко емоційні, реальні, взяті з життя і пережиті авторкою особисто.



Ялом Ірвін. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта / І. Ялом ; пер. з англ. Н. Бхіндер. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 415 с.

Книга «Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта» — це збірка проникливих історій відомого психотерапевта Ірвіна Ялома.

Кожна історія є унікальною і присвячена різним аспектам людської психіки — від проблем з самооцінкою до складних любовних переживань. Автор демонструє, як через терапію можна зрозуміти себе краще і знайти рішення навіть для найважчих життєвих ситуацій. Особлива увага приділяється ролі психотерапевта не тільки як професіонала, але і як співпереживаючого партнера у процесі лікування. У книзі автор майстерно розкриває внутрішні переживання людей, що звертаються до нього за допомогою, а також показує свій власний професійний і особистий шлях.



Ялом Ірвін. Шопенгауер як ліки : психотерапевт. роман / І. Ялом. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 512 с.

Звичайний психотерапевт Джуліус Герцфельд дізнається, що в нього виявили меланому і жити йому залишається щонайбільше рік. Кардинально переосмисливши своє минуле, він раптово вирішує дізнатися, як

склалося життя тих пацієнтів, яким він не зміг допомогти. Зокрема життя Філіпа Слейта — сексуально одержимого хіміка-соціопата. Під час зустрічі Джуліус розуміє, що Філіпу вдалося вилікуватися самотужки завдяки філософії Артура Шопенгауера. Тепер лікар та пацієнт у певному сенсі міняються місцями.

Науково-популярні видання



Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем / Т. Вебер ; пер. з нім. І. М. Гладун. – Харків : ЛИТЕРА НОВА, 2020. – 160 с.



Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Дж. Герман ; пер. з англ.: О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. – 416 с.



Гнатишин М. Депресія: прості кроки до яскравого життя / М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця : Консоль, 2011. – 200 с. : іл. - (Ваш сімейний психолог).



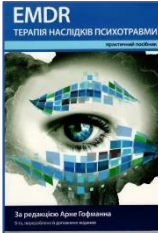
Гнатишин М. Депресія: як не піддатися кризам / М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця, 2009. – 166 с.



Депресія : монографія. Кн. 17 / І. М. Азарський [та ін.] ; ред. І. М. Азарський. – Хмельницький, 2015. – 94 с.



Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – Київ : Здоров'я, 1984. – 168 с.



EMDR терапія наслідків психотравми : практ. посіб. / А. Гофманн [та ін.] ; ред. А. Гофманн ; наук. ред. О. Ришковська ; пер. з нім. Г. Котовські. – 5-те перероб. і допов. вид. – Львів : СВІЧАДО, 2017. – 260 с.



Кабанцева А. В. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження : навч.-метод. посіб. / А. В. Кабанцева, О. Л. Корнєєва. – Київ : КВІЦ, 2018. – 136 с.



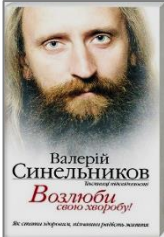
Карнегі Дейл. Як насолоджуватися своїм життям і отримувати задоволення від роботи : пер. з англ. / Д. Карнегі. – Київ : КМ Publishing, 2012. – 160 с.



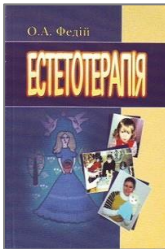
Кривоніс Т. Г. Теорія та практика особистісної психотерапії : монографія / Т. Г. Кривоніс. – Київ : Слово, 2012. – 280 с.



Пшук Н. Г. Соціальні фобії у підлітків / Н. Г. Пшук, Л. В. Стукан. – Вінниця, 2007. – 163 с.



Синельников В. Возлюби свою хворобу. Як стати здоровим, пізнавши радість життя / В. В. Синельников. – Київ : Лотос, 2009. – 384 с. – (Таємниці підсвідомості).



Федій О. А. Естетотерапія : навч. посіб. / О. А. Федій. – Київ : Центр учбової літ., 2007. – 256 с.



Юнак В. Ю. Депресія: погляд психотерапевта / В. Ю. Юнак. – Київ : Медицина, 2023. – 334 с.

Статті з наукової періодики

Ган Р. З. Проблема інтегративного підходу до оцінки стану фізичного та ментального здоров'я дітей, що постраждали через воєнний конфлікт на Сході України / Р. З. Ган, В. В. Стеблюк // Перинатологія та педіатрія. – 2017. – № 4. – С. 95–96

Зв'язок способу життя і ментального здоров'я дітей міста Києва на другому році війни = Association between lifestyle and mental health of Kyiv children in the second year of the war / С. В. Гозак [та ін.] // Довкілля та здоров'я. – 2024. – № 1. – С. 18–25.

Іващенко С. М. Вплив режиму рухової активності студентів закладів вищої освіти на рівень їх ментального здоров'я / С. М. Іващенко // Лікарська справа. – 2021. – № 1/2. – С. 57–61.

Крутов В. В. Ментальна медицина – дієвий і важливий ресурс системи охорони здоров'я людини / В. В. Крутов // Фітотерапія. Часопис. – 2021. – № 1. – С. 116–117.

Мартинюк І. А. Готовність студентської молоді до самоосвітньої діяльності як запорука її соціального й ментального благополуччя (методи та перспективи дослідження) / І. А. Мартинюк // Лікарська справа. – 2017. – № 7. – С. 215–221.

Ордатій Н. М. Прояви життєстійкості студентів – медичних психологів ВНМУ ім. М. І. Пирогова в реаліях воєнного часу = Manifestations of life resistance of students medical psychologist National Pirogov Memorial Medical University, Vinnitsya in the realities of the war time / Н. М. Ордатій, М. Р. Гунько // Вісн. Вінниц. нац. мед. ун-ту. – 2023. – Т. 27, № 4. – С. 649–652.

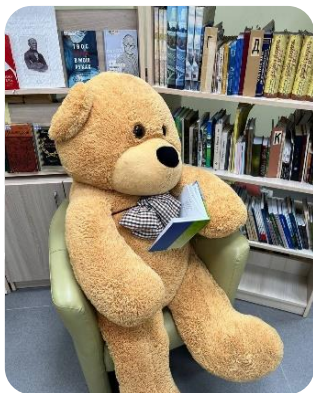
Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни = Mental health and lifestyles of students during the war / С. В. Гозак [та ін.] // Вісн. Вінниц. нац. мед. ун-ту. – 2023. – Т. 27, № 4. – С. 628–634.

Петрушенко В. В. Відновлення та розвиток системи охорони здоров'я України, втілення напрямів зміцнення

ментального/психічного здоров'я ВООЗ = Restoration and development of the health care system of Ukraine and implementation of the who mental/psychology health promotion guidelines / В. В. Петрушенко, В. В. Чорна // Вісн. Вінниц. нац. мед. ун-ту. – 2024. – Т. 28, № 4. – С. 723.

Підтримка ментального здоров'я, як пріоритете державної політики // Охорона праці. – 2024. – № 8. – С. 3.

Mukherjee T. Psychohygienic assessment on emotional burnout among foreign students caused during the war in Ukraine, 2022 / T. Mukherjee // Укр. наук.-мед. молодіж. журн. – 2022. – № 3: спецвип. – С. 80.



Упорядники:

*Кравцова М. І., бібліотекар I категорії
Наукової бібліотеки ВНМУ*

*Сухарєва Л. В., бібліотекар I категорії
Наукової бібліотеки ВНМУ*