

# ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ОСВІТЯН ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ (ПТСР): РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД

ЧАСТИНА 2



Національна академія  
педагогічних наук України



Державна науково-  
педагогічна  
бібліотека України  
імені В. О. Сухомлинського

Серія  
«Наукові дослідження відділу  
наукового інформаційно-  
аналітичного супроводу освіти  
ДНПБ України  
ім. В. О. Сухомлинського»

Київ, 2025

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

ВІДДІЛ НАУКОВОГО ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНОГО  
СУПРОВОДУ ОСВІТИ

**ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД  
ОСВІТЯН ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ  
НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ (ПТСР):  
РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД**

Частина 2

Київ – 2025

**Упорядник, бібліографічний редактор:**

*Углова О. В.*, молодший науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Загальна редакція:**

*Ростока М. Л. (автор ідеї)*, кандидат педагогічних наук, старший дослідник, завідувач відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Науковий керівник дослідження:**

*Лучанінова О. П.*, доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Літературний редактор:**

*Василенко Н. М.*, провідний редактор ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Рецензент:**

*Радзімовська О. В.*, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

**Інформаційний супровід освітян щодо подолання деструктивних наслідків воєнного стану (ПТСР): реферативний огляд / упоряд.: О. В. Углова; заг. ред. М. Л. Ростока, наук. кер. досл. О. П. Лучанінова; бібліогр. ред. О. В. Углова. *Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського*. Київ, 2025. Ч. 2. 22 с.**

Другу частину реферативного огляду підготовлено в рамках аналітичних пошуків з розв'язання завдань наукового дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки у воєнний та повоєнний періоди України». В огляді представлено реферативний контекст наукового здобутку зарубіжних авторів, в яких подано теоретичний матеріал і практичні поради щодо подолання ПТСР.

Видання призначено для науковців, викладачів закладів вищої освіти різних рівнів акредитації, докторантів, аспірантів, бібліотечних фахівців, здобувачів психологічної освіти та всіх, кого цікавлять проблеми та методики подолання деструктивних наслідків воєнного стану, зокрема посттравматичного стресового розладу.

# АНОТАЦІЯ

Нині пріоритетними завданнями науковців у галузі психології є розроблення та використання науково-практичних рекомендацій щодо психологічного забезпечення організації та здійснення заходів з надання первинної психологічної допомоги військовослужбовцям і цивільному населенню з діагностованим посттравматичним стресовим розладом та його профілактики й психологічної реабілітації. При цьому важливого значення набуває й підготовка фахівців, які можуть надати первинну психологічну допомогу.

У контексті аналітичних пошуків щодо розв'язання завдань наукового дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки у воєнний та повоєнний періоди України» науковцями відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського підготовлено другу частину реферативного огляду як проміжний результат, що охоплює інформаційні, наукові, практикоорієнтовані та інші джерела, які присвячені дослідженням з підготовки фахівців до заходів профілактики та надання первинної психологічної допомоги населенню України, зокрема суб'єктам освітнього процесу, з проявами посттравматичного стресового розладу.

В огляді подано бібліографічні описи видань, що опубліковані в Україні із зазначеної проблеми. До огляду увійшли видання, які можна придбати в інтернет-книгарнях. Також огляд містить бібліографічні записи з анотаціями (рефератами) до публікацій.

Бібліографічний опис і скорочення слів здійснено відповідно до чинних в Україні державних стандартів. Публікації розміщено в алфавітному порядку за прізвищами авторів.

Видання адресовано науковцям, докторантам, аспірантам, управлінцям, викладачам закладів вищої освіти різних рівнів акредитації, бібліотечним фахівцям, здобувачам освіти і всім, хто планує або займається дослідженням військової психології у воєнний і післявоєнний час України.



1. Березанський А. Практики емоційної самопомоги: тілесно-орієнтована психотерапія. Київ : СВАРОГ, 2024. 482 с.

Головне завдання видання – надати читачеві інструменти для емоційної самопомоги під час війни. Важливо щодня приводити себе у ресурсний стан та виживати. Решта – потім.

У тому числі лікування психоемоційних травм та подолання ПТСР. А поки що – навчитися справлятися зі своїми негативними станами простими та надійними способами. Без практик емоційної самопомоги можна виживати дні або тижні. Але якщо катастрофа затягується більш ніж

на місяць, то ці практики стануть у пригоді. Тілу та психіці потрібна вольова підтримка від людини. З нею набагато легше. Цю книжку автор присвячує всім тим, хто хоче не просто вижити під час війни, а й зберегти свою людяність, свою гідність, свою здатність любити, свої відносини з близькими та друзями.

Видання рекомендовано насамперед тим читачам, які мають бажання поліпшити власне психічне здоров'я, проте не мають можливості зробити це професійно. У книжці висвітлено практики та методи самопомоги, які допоможуть віднайти натхнення, набути додаткових сил та визначити шлях до подальшого життя. Рекомендації, запропоновані автором, особливо корисні тим, що не потребують ні грошових вкладень, ні допомоги від когось іншого – все можна робити самостійно.



2. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади та повернутися до нормального життя : робочий зошит. Київ : Науковий світ, 2024. 206 с.

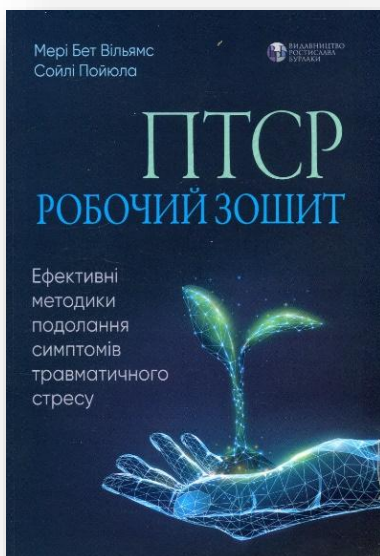
Досі не можете подолати наслідки давньої травми? Якщо ви пережили травматичну подію або страждаєте на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), може здаватися, що вам вже ніколи не стане краще, що тривога, непевність, депресія та страх ніколи не зникнуть. Але насправді цілком можливо звільнитися від привидів минулого та почати жити заради майбутнього.

Книжка «Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади та повернутися до нормального життя. Робочий зошит» за авторством Меган Бордман містить дієві техніки зцілення від наслідків травми. Запропоновано повноцінну EMDR-програму самодопомоги, завдяки якій ви зрозумієте всі ті відчуття й фізичні симптоми, що безпосередньо пов'язані з травмою. Десенсибілізація та перероблення рухом очей (EMDR) – ефективний, дієвий терапевтичний метод, який сприяє виявленню та усуненню основних причин травми. За допомогою описаних у цій книжці EMDR-технік ви зможете самостійно опрацювати травматичні спогади та почати процес зцілення.

Основні теми робочого зошита: зміна негативних внутрішніх переконань; практика самоспівчуття; техніки регулювання емоцій та заземлення; техніки білатеральної стимуляції.

Використовуючи ефективні EMDR-техніки білатеральної стимуляції, ви зможете перепрограмувати свій мозок і стати на шлях зцілення, незважаючи на негативний досвід минулого. Якщо ви готові здолати травму, цей робочий зошит стане вашим надійним помічником.

Усі перевірені на практиці інструменти, поради і техніки, про які ви дізнаєтеся з цієї книжки, будуть найбільш корисними тільки в поєднанні з особистою терапією в дипломованого фахівця.



3. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ : Вид-во Олександра Бурлаки, 2023. 528 с.

Якщо ви страждаєте на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) чи пережили травмуючу подію, то можете відчувати низку неприємних симптомів, зокрема нічні кошмари, безсоння, занепокоєння, залежність, депресію та думки про самогубство. ПТСР – важкий стан, проте його можна розглядати як початок нового позитивного життєвого етапу. Посттравматичний синдром – діагноз, від якого ніхто не застрахований.

Пережитий і неподоланий стрес нагадує про себе різними проявами тривоги: нав'язливими думками, спогадами, нічними жахами тощо. Ті, хто страждає на ПТСР, часто вдаються до нездорових методів боротьби з тривогою – до алкоголю чи психотропів і т.п. Проте є більш конструктивні методи

подолання ПТСР. За допомогою методик когнітивно-поведінкової терапії, зібраних у цій книжці, ви зможете розпочати процес зцілення, який поверне вас до життя.

Авторки видання – професійні психотерапевтки, експертки з травми – дібрали найефективніші вправи, що допоможуть вам позбутися симптомів ПТСР. Прочитавши книжку, ви зможете визначити тип своєї психотравми, побачити зв'язки між думками й тілесними реакціями та навчитися чинити емоційний опір наслідкам травми. Авторки в усіх тонкощах розуміють психологію травми й відновлення після неї та пропонують клієнтам, які потерпають від ПТСР, і їхнім терапевтам стислий довідник із самодопомоги й терапевтичних методик. Кілька розділів присвячено психотравмам у ветеранів з досвідом бойових дій.

Пропонована книжка навчить ідентифікувати й описувати те, що відбулося, визначати свою психотравму. Тут знайдете ефективні методики роботи з ПТСР, у тому числі перемотування назад, контейнерування травматичних спогадів, пропрацювання травмуючих сновидінь, тригерів та флешбеків, дисоціативної амнезії тощо. Видання буде корисним як психотерапевтам і психологам, так і широкому колу читачів.



4. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Медицина, 2025. 152 с.

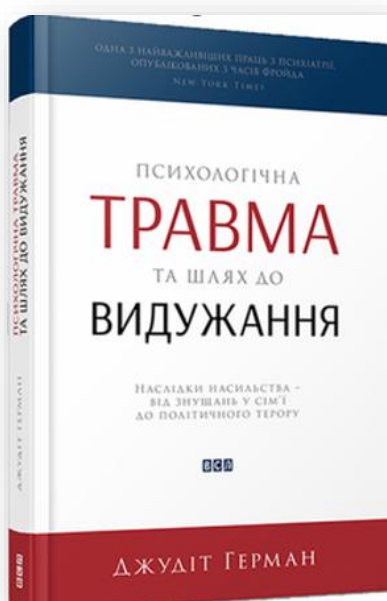
Воєнні дії, що тривають в Україні, мають негативний вплив на пацієнтів зі стресовими розладами, які потребують спеціалізованої та висококваліфікованої медичної та психологічної допомоги. Негативний вплив на людей та формування у них ПТСР має не тільки безпосередня участь у бойових діях, а й зміна звичного середовища, переміщення як всередині країни, так і за кордон.

У другому, доповненому й переробленому виданні навчального посібника розширено систему надання медичної допомоги пацієнтам із гострим стресовим розладом (ГСР), посттравматичною стресовою реакцією (ПТСР) та розладами адаптації (РА).

Детально розглянуто динаміку переживання травматичної ситуації та механізми формування психічних травм. Широко розкрито діагностичний підхід, який використовують у галузі психічного здоров'я.

Верифіковано психодіагностичні вміння, наявність і ступінь тривоги, безсоння, суїцидальні тенденції, систематизовані шкали та методи обстеження у зручному форматі. Оновлено та осучаснено останню міжнародну класифікацію хвороб 11-го перегляду та висвітлено тривожний розлад горя. Наведено основні клінічні прояви, диференціальну діагностику, сучасну терапію ГСР, ПТСР, РА на основі клінічного досвіду та аналізу світової медицини.

Посібник призначено для психологів, психіатрів, студентів магістерського рівня, аспірантів цього профілю.



5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2024. 416 с.

Авторка (американська психотерапевтка) понад два десятиліття працювала з жертвами насильства (зґвалтувань, насильства в сім'ї), ветеранами бойових дій та жертвами політичних репресій, і разом з колегами дійшла висновку, що необхідно змінити підходи до діагностування в сучасній психіатричній практиці: чинні критерії діагностики постраждалих в екстремальних умовах не охоплюють весь спектр їх симптомів, а власне назви розладів є недостатньо точними.

Джудіт Герман пропонує синдром, який виникає від тривалої повторюваної травми, називати «складним (комплексним) посттравматичним стресовим синдромом». У міжнародній класифікації хвороб це категорія «зміни особистості, зумовлені катастрофічним досвідом». Її дослідження та активну популяризаторську роботу в професійній царині здійснено насамперед заради самих пацієнтів. Свою розповідь вона починає про історичний аспект вивчення психологічних травм, і як те, що ми знаємо зараз, стає загальноновизнаним і займає нішу в суспільній свідомості. Авторка пояснює, як людина переживає травматичну подію (перший розділ присвячено травматичним розладам, де детально описано зміни стану особистості, яка пережила насильство в дитинстві, у родині, зґвалтування, поневолення, примус до співучасті у злочині, психологічну залежність, участь у воєнних діях) і як діяти оточенню потім.

У другій частині Джудіт Герман детально описує стадії відновлення особистості після травми, роботу, завдання та помилки терапевта.





6. Голдмен Л. Життя і втрата: як допомогти дітям, які горюють. Київ : Риби на даху, 2024. 368 с.

Втрата – це невіддільна частина життя, але для дитини вона може стати надто складним випробуванням. Як пояснити малечі, чому сталося те, що сталося? Як допомогти дитині зрозуміти свої емоції й знайти спосіб жити далі?

Книжка «Життя і втрата» охоплює широкий спектр тем, які спричиняють дитяче горе: втрата рідної людини або власних здібностей, втрата оточення або домівки, розлучення батьків або розлука з рідними через військову службу, хвороба або еміграція, депортація або всиновлення тощо є дороговказом у складному світі дитячих почуттів, який дарує надію й сили дорослим бути поруч, коли дітям потрібна справжня підтримка. Авторка, знана психотерапевтка, ділиться порадами й рекомендаціями з дорослими, які прагнуть допомогти дітям пережити втрату та знайти сили рухатися далі. Лінда Голдмен пропонує практичні підходи й терапевтичні техніки, які допоможуть дітям не лише впоратися з болем, а й зберегти надію та відновити відчуття безпеки. Починаючи з прямолінійних порад та закінчуючи емпатичними техніками, авторка демонструє, як співпереживання та уважність здатні зцілити навіть найглибші рани.

Книжка адресована батькам, педагогам, психологам і всім, хто бажає краще зрозуміти дитячий світ у моменти горя та стати опорою для маленьких сердець, які потребують підтримки.

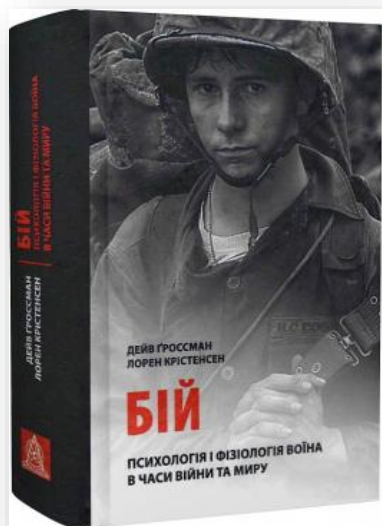


7. Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій. Київ : Наш формат, 2024. 352 с.

Військовий психіатр, полковник Армії США Чарльз Гоуг присвятив своє життя допомозі ветеранам у подоланні впливу війни на психічне здоров'я. Його книжка пропонує конкретний набір навичок і порад, що допоможуть впоратися з психофізіологічними наслідками війни, бойовим стресом та посттравматичним стресовим розладом. Автор детально описує, як відслідковувати власний психічний стан та

керувати стресом, щоб зрештою його подолати. Практичні рекомендації Гоуга допомогли тисячам воїнів успішно здійснити перехід до мирного життя.

Видання буде корисним учасникам бойових дій, членам їхніх родин, військовим лікарям, психотерапевтам і психіатрам, викладачам і студентам медичних навчальних закладів, а також роботодавцям, працівникам державних установ, громадських і благодійних організацій.



8. Гроссман Д., Крістенсен Л. Бій: Психологія і фізіологія війни в часи війни та миру. Львів : Астролябія, 2023. 720 с.

Війни тривали впродовж тисячоліть, проте лише зараз ми готові говорити про їх вплив і на воїнів, і на цивільних. Першопрохідці в новій галузі «Науці про війна», автори цієї книжки підполковник Дейв Гроссман – колишній рейнджер Армії США, викладач психології Вест-Пойнту, та Лорен Крістенсен – досвідчений поліцейський, ветеран війни у В'єтнамі у своїй книжці розповідають про те, як тіло реагує на смертельну небезпеку під час бою. Читач дізнається про психологічну еволюцію бойових дій, про розвиток технік, які сприяють ефективності військовослужбовців та їхній психологічній витривалості й допомагають вийти з токсичного середовища смертоносних боїв зміцнілими тілом і духом, та отримає відповіді на запитання: Що відбувається з людським тілом під впливом стресу в умовах смертельного зіткнення? А з нервовою системою, серцем, диханням, зором та слухом, з пам'яттю? Що потрібно сучасним воїнам, щоб не дійти до нервового виснаження і продовжувати боротьбу, щоб вижити й перемогти? Автори детально пояснюють, як виникає посттравматична реакція та озброюють воїнів знаннями щодо запобігання їй та виходу з неї. Книжка спрямована на підвищення спроможностей воїна адекватно реагувати на зовнішні обставини. Воїни дізнаються, як підготувати розум і тіло до виживання.

Автори наголошують: «Знання правди про бойові дії є цінним і для воїнів, і для громадян, які покладаються на воїнів, а також для тих, хто має владу, хто посиляє воїнів у бій. Бій не є чимось сухим, стерильним – усе якраз навпаки: це гнійна, токсична царина, просякнута сльозами та кров'ю. І що краще ми будемо це розуміти, то більше шансів, що ми будемо шукати інші варіанти розв'язання протистоянь».

Книга глибоко занурюється у світ психології та фізіології людини, яка опинилася в ситуаціях смертельної небезпеки, надає дієві поради, як вийти з цих станів, входить до переліку рекомендованої літератури у Військовій академії США та Академії ФБР.



9. Зцілення емоційного болю. Техніки процесно-орієнтованої КПТ для подолання смутку, страху, тривоги й сорому та досягнення спокою й життєстійкості : робочий зошит / М. Маккей, П. Феннінг, Е. Пул, П. Е. З. Она. Київ : Науковий світ, 2025.

Болісні думки та почуття є невіддільною частиною нашого життя, адже ми всі переживаємо їх у певні моменти. Не можете впоратися з напруженими емоціями, такими як гнів, смуток, тривога або сором? Але якщо емоції стали настільки надмірними, що завдають шкоди стосункам, заважають щастю та добробуту або перешкоджають досягненню цілей, потрібна допомога. Саме для цього і був створений цей робочий зошит – «Зцілення емоційного болю. Техніки процесно-орієнтованої КПТ для подолання смутку, страху, тривоги й сорому та досягнення спокою й життєстійкості».

Автори книжки Метью Маккей, Патрік Феннінг, Еріка Пул та Патрісія Е. Зуріта Она пропонують дієвий покроковий план зменшення емоційного болю на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Завдяки гнучкому адаптованому підходу можна визначити глибинні причини емоційних страждань (уникнення, інтерналізація або румінація), щоб нарешті подолати важкі думки й почуття та розпочати повноцінне життя.

Мета книжки – допомогти вам почати діяти і змінити своє ставлення до емоцій. Однак, щоб зменшити залежність від негативних захисних механізмів і розвинути в собі сильні якості та внутрішні опори, недостатньо лише прочитати про процеси змін і зрозуміти, як вони працюють, – необхідно виконати всі запропоновані вправи.

У кожній главі розповідається, як замінити вкорінені негативні захисні механізми новими, здоровими й ефективними моделями поведінки. Для максимальної користі книжки необхідно активно залучатися до процесів змін і сумлінно виконувати їх.



10. Касьян Т. Наше. Спільне. Як зберегти в собі людину під час і після війни. Київ : Лабораторія, 2023. 216 с.

Таня Касьян в своїй книжці «Наше. Спільне. Як зберегти в собі людину під час і після війни» розповідає про нову реальність, яка виникла через війну, що увірвалася в кожен дім та поділила життя на «до» і «після». Щодня з'являються дедалі нові й нові питання на кшталт: «Як саме з цією реальністю співіснувати?», «Як не втратити в ній себе і до яких викликів ми маємо бути готовими?». Нарешті, як ми можемо підготувати себе і країну до збільшення кількості людей з інвалідністю?

Яким вектором рухатимемося далі? Чи не відступимо від цінностей, за які віддають життя наші люди – від свободи слова до рівних прав? Як підготуватись до післявоєнного стану – часів можливого насильства і радикалізму? Куди, зрештою, може зникати емпатія під час війни, навіть у найбільш чуйних людей? І чому ми ніколи не зможемо бути такими, як до 24 лютого?

Книжка наповнена історіями як людей не публічних, так і медійних особистостей нарівні з іншими. Чи усвідомлювали можливість повномасштабного вторгнення, чи складали тривожні валізи, де були напередодні 24 лютого... А також думками психотерапевта про те, чому люди не вірили до останнього, що може статись ескалація війни.

Авторка розповідає і про власний досвід, згадує, яким був 2014-й рік для її рідного Маріуполя, та описує свою тривожність на початку лютого 2022 року, розмови з психотерапевтом, ветераном АТО. Разом з Танею Касьян читач пройде шлях від першого усвідомлення війни до відповідей на питання «Як не програти після перемоги?». Бо навіть коли здається, що світло згасло, варто пам'ятати – воно завжди є всередині нас. І ми точно можемо його зберегти.

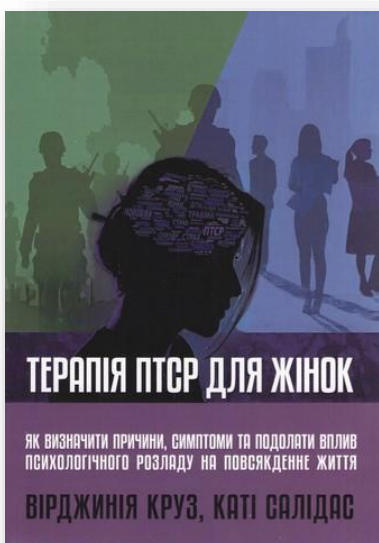
Книжка містить додатковий розділ, у якому зібрано коректну термінологію воєнного часу: як говорити про ВПО та біженців; про війну – чому це не конфлікт, не криза, а справжня геноцидна війна; про постраждалих від насильства та інші терміни, які можуть стосуватись вразливих груп, зокрема людей з інвалідністю.



11. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ : Науковий світ, 2024. 128 с.

З темою ПТСР у військових пов'язано чимало чуток, які заважають багатьом людям ставати на шлях зцілення. Чому стільки людей вважають, що ніби ПТСР не можна вилікувати? Що нібито ПТСР не може виникнути, якщо ви не брали безпосередньої участі у бойових діях? І що ви взагалі «не заслуговуєте» на нормальне життя після всього, що з вами сталося?

Авторка книги дійшла висновку, що військовослужбовцям, які приходили до неї на консультації, ніхто ніколи не пояснював проблеми ПТСР зрозумілою для них мовою. Військові мають знати ключові факти стосовно ПТСР, які допоможуть відновити психічне здоров'я та налагодити стосунки з близькими людьми. Книга написана жінкою, яка сама була військовою, страждала від ПТСР і зрештою стала психотерапевткою. Вона без зайвих вагань переходить одразу до суті справи, вказуючи військовим шлях до зцілення та допомагаючи членам їхніх родин зрозуміти спосіб мислення тих, хто намагається повернутися до нормального життя. Основні теми книги – травма та тригери; флешбеки та галюцинації; зловживання психоактивними речовинами та алкоголізм; спалахи дратівливості та гніву; сором, ненависть до себе й саморуйнівна поведінка; уникнення та негативні цикли; поведінка, що спричиняє звикання.



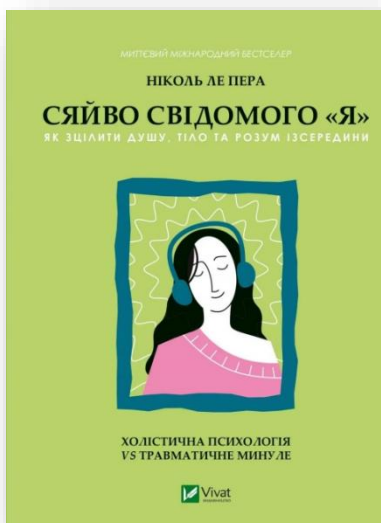
12. Круз В., Салідас К. Терапія ПТСР для жінок. Як визначити причини, симптоми та подолати вплив психологічного розладу на повсякденне життя. Київ : Науковий світ, 2024. 254 с.

За статистикою, жінки вдвічі частіше хворіють на ПТСР, довше переживають посттравматичні симптоми і є більш чутливими до всього, що нагадує їм про травму. Вірджинія Круз і Каті Салідас у своїй роботі «Терапія ПТСР для жінок» розвіюють чутки стосовно того, як проявляє себе ПТСР у жінок, розповідають про різні види травм і надають психологічну

підтримку. Як визначити причини, симптоми та подолати вплив психологічного розладу на повсякденне життя.

У книжці наведено справжні історії жінок, яким вдалося подолати наслідки подібних травм.

Мета книжки – допомогти читачам розпізнати у себе симптоми ПТСР, визнати вплив травми, позбутися самоосуду та сорому, дібрати належне лікування й нарешті почати процес зцілення.



13. Ле Пера Н. Сяйво свідомого «я». Як зцілити душу, тіло та розум ізсередини. Харків : Vivat, 2023. 320 с.

Життя в режимі автопілота, фізичне безсилля, емоційна нестабільність, розгубленість, відстороненість – це реальність багатьох людей у сучасному світі. Ще дітьми ми переймаємо певні шаблони поведінки, поступово втрачаючи зв'язок із внутрішньою системою координат. Відтак застрягаємо в травматичному досвіді, тривогах, стресах, співзалежних стосунках, віддаляючись від тієї особистості, якою хотіли стати.

На допомогу в таких ситуаціях приходять методи холістичної психології – найкраще від психології, нейронауки та духовних практик, усе, що вам потрібно, – свідоме «я», бажання копати й готовність застосовувати правильні інструменти задля покращення власного добробуту.

«Сяйво свідомого «я»» – психологічний путівник, який допоможе знайти дорогу до себе серед помилок, хибних установок та нав'язаних нам ще в дитинстві руйнівних патернів поведінки. Створена на засадах холістичної психології – психології цілісності фізичного, емоційного та духовного, книжка допоможе зібратися до купи там, де стрес, тривога та апатія перетворюють життя на існування в режимі автопілота. Авторка – дослідниця та клінічна психологиня, поєднала у своїй праці наукове підґрунтя та вміння звернутися до читача мовою любові та турботи, зрозумілої усьому живому. Її книга містить дослідження в різних галузях, зокрема психології, нейробіології та духовних практик.

Поступово віднаходячи ключі до взаємодії тіла, розуму та душі, читач приходить до більш гармонійного та усвідомленого життя, яке можливе тільки за умови, коли ви усвідомлюєте свої потреби та внутрішні ресурси. У своїй книжці Ніколь Ле Пера торкається таких важливих тем, як емоційний стан впливає на тіло та якість життя та як обернути силу емоцій на свою користь; як формуються

звички та поведінкові патерни у дитинстві та чи можна змінити їх у дорослому віці; чому дорослі люди так часто відчувають апатію, депресію та емоційне вигорання і як цьому зарадити; як травма, навіть отримана багато років тому, «осідає» на нашій психіці та як лишити психотравму в минулому, мінімізувавши її вплив на життя; які чинники блокують гармонійний саморозвиток та як виключити їх зі свого життя.

Авторка також торкається теми токсичних стосунків (аб'юзивних і співзалежних, або таких, де людину не цінують). У книзі читач знайде способи виходу з таких стосунків, способи відновлення самоцінності та самоідентифікації та навчиться встановлювати власні межі. Ця книжка призначена для тих, хто готовий взяти життя під свій контроль і зробити його кращим.



14. Ліч Дж. Психологія виживання. Київ : Вид-во Ярослава Бурлаки, 2024. 296 с.

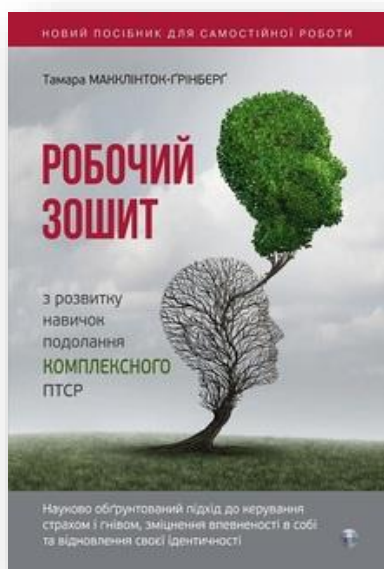
Упродовж останніх років відбувся значний прогрес у навчанні виживання та технологій, однак під час катастроф, як і раніше, чимало людей швидко гинуть. Як вижити під час катастрофи? Чому так багато людей гинуть, хоча могли б врятуватися? Як деяким людям вдається вижити в надзвичайно складних умовах, іноді після місяців або років важких випробувань?

У своїй книзі під назвою «Психологія виживання» Джон Ліч намагається відповісти на ці запитання, розглядаючи психологію людського виживання і те, як групи й окремі особи поведуться до, під час і після подій, що становлять загрозу життю. Розглянуто як короткострокові, так і довгострокові аспекти виживання, а також психологічні наслідки голоду, спраги, холоду, спеки, скупченості, ізоляції, втоми й позбавлення сну.

Суть цієї роботи зводиться до визначення принципів надання першої психологічної допомоги для використання в польових умовах. Під час написання цієї книги, задуманої як абетка з виживання, були використані матеріали з багатьох різноманітних джерел: з власного досвіду автора, набутого у ворожому середовищі, включно з пустелею, Арктикою, Полярною зоною, а також під хвилями і над ними, на великій висоті, у печерах і військовому середовищі, під час низки офіційних курсів з виживання як для військових, так і цивільних; з власних польових і лабораторних досліджень; з робіт інших наукових

дослідників, авторів і журналістів; від персоналу аварійно-рятувальних служб, інженерів-конструкторів, працівників сфери психічного здоров'я, поліцейських і військовослужбовців та насамперед з особистих розповідей тих, хто вижив – обох статей, різного віку і різних національностей, які протягом багатьох років дозволяли автору опитувати їх, офіційно і неформально, з метою кращого розуміння психології виживання.

Ця книга написана насамперед для осіб, чії посади передбачають, що їм самим, можливо, колись доведеться виживати, працювати з постраждалими або надавати допомогу потенційним жертвам: для військовослужбовців, спеціалістів рятувальних служб, медиків і працівників охорони здоров'я, інженерів-конструкторів, моряків і членів екіпажу літаків, виконавців морських і польових робіт, дослідників і шукачів пригод, фахівців з планування на випадок стихійних лих і з планування цивільної оборони тощо.



15. Макклінток-Грінберг Т. Робочий зошит з розвитку навичок подолання комплексного ПТСР. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024. 272 с.

Книжка «Робочий зошит з розвитку навичок подолання комплексного ПТСР», що створена Тамарою Макклінток-Грінберг, пропонує комплексний підхід до подолання складного посттравматичного стресового розладу (С-PTSD) за допомогою когнітивно-поведінкової терапії (СВТ), терапії прийняття й відповідальності (АСТ), діалектичної поведінкової терапії (DBT), усвідомленості, менталізації та реляційної терапії.

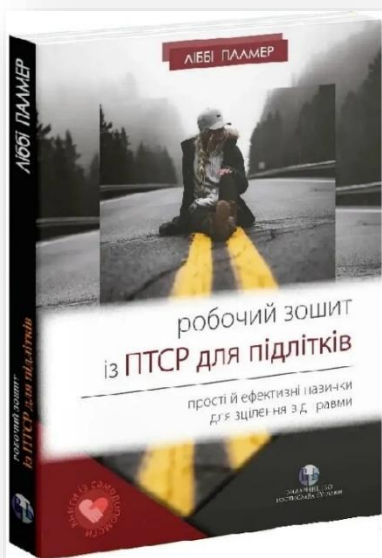
Авторка пояснює відмінність між ПТСР і КПТСР, а далі переходить до пояснень проблемних симптомів. До кожного текстового розділу додається відповідна вправа, яка допомагає спершу ідентифікувати проблему, визначити її причини, і дає (зазвичай один) спосіб її відрегулювати та спонукає до роздумів і глибокої саморефлексії.

Книжка допоможе визначити й зрозуміти першопричину комплексного ПТСР; подолати страх, надмірну настороженість й уникнення; збалансувати емоції, перш ніж вони почнуть заважати повсякденному життю; шукати та підтримувати стосунки, засновані на рівності та повазі. Ви дізнаєтеся про найефективніші стратегії боротьби із симптомами, подолання хворобливих спогадів та розвитку впевненості в собі.



Найголовніше – ви знайдете підтвердження того, що ваші почуття не є «божевільними» чи «надмірними», і відкриєте для себе навички, необхідні вам для відновлення свого життя.

Якщо ви пережили тривалу або повторювану травму, наприклад жорстоке поводження чи зневагу в дитинстві, домашнє насильство, зраду або тривале емоційне насильство, ви можете за допомогою зошита боротися з інтенсивними почуттями смутку, гніву, тривоги, сорому й недовіри до інших. Ви маєте знати: ви не самотні, ваш біль реальний, і є способи покращити своє психічне здоров'я і почати зцілюватися.



16. Палмер Л. Робочий зошит із ПТСР для підлітків: прості й ефективні навички для зцілення від травми. Київ: Вид-во Ярослава Бурмаки, 2024. 184 с.

Чимало підлітків переживають травму, і вона не минає безслідно. Травма впливає на людей фізично, емоційно й поведінково. Нав'язливі, повторювані травматичні спогади, проблеми зі сном або постійне відчуття небезпеки. Якщо ці найпоширеніші симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) проявляються й у вас, ви потребуєте допомоги.

Ця зручна у використанні книжка, «Робочий зошит із ПТСР для підлітків: прості й ефективні навички для зцілення від травми» від Ліббі Палмер, призначена саме для підлітків із посттравматичним стресовим розладом та іншими труднощами, пов'язаними із травмами.

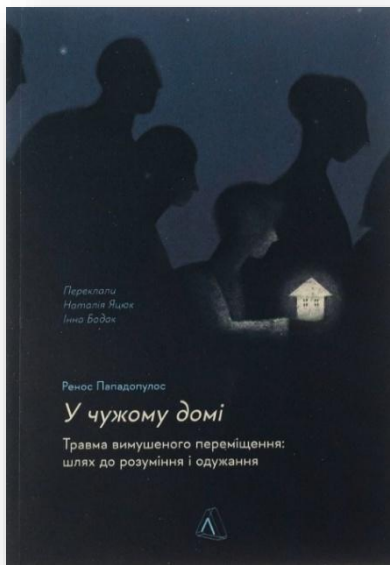
Книжка допоможе вам зрозуміти, що таке травма і як вона може впливати на людей. Ви також здобудете навички, які допоможуть вам керувати наслідками травми. Кожна вправа в цій книжці містить інформацію, яку ви можете вивчити, і принаймні одну дію, яку ви можете виконати.

Деякі вправи будуть важливішими для вас, ніж інші, але вони взаємопов'язані, тому краще виконувати їх послідовно, принаймні вперше. Ви можете виявити, що вам потрібно практикувати навички з одних вправ більше, ніж з інших, щоб справді добре їх засвоїти, і, можливо, вам доведеться повернутися і переглянути певні вправи пізніше. Початкові вправи у книзі спрямовані на те, щоб допомогти вам розповісти історію своєї травми в такий спосіб, аби вона не завдавала вам болю. Наступні вправи зосереджені на тому,

щоб допомогти вам рухатися вперед у подальшому житті після того, як ви подолаєте наслідки травми.

Заснована на когнітивно-поведінковій терапії, книга допоможе вам опрацювати свій болісний досвід та осмислити власні думки й почуття.

Запропоновано робочі аркуші та вправи, які допоможуть відновити відчуття безпеки, набути контролю над своїми емоціями, примиритися зі своїм травматичним досвідом і повернути позитивне самовідчуття.



17. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. Київ : Лабораторія, 2023. 416 с.

Вимушене переселення є темою, яка, на превеликий жаль, набула для нас особливої актуальності. У чомусь вона дуже особиста для кожного, хто полишив свою домівку, і, разом з тим, об'єднуюча. Саме тому такою актуальною є книга Реноса Пападопулоса «У чужому домі».

Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання». Вона розповідає про досвід людей, котрі були змушені виїхати з рідного дому через низку чинників, які, як правило, пов'язані з порятунком власного життя.

Книга розглядає проблему з різних боків, крізь призму історичного досвіду країн і народів. Автор аналізує саме ментальний вимір проблеми: що для людини означає дім, як вона себе ідентифікує з ним, з малою локальною батьківщиною та узагальненою Батьківщиною. Вагома роль у дослідженні відводиться травматичному складнику вимушеного переселення та поняттю ностальгійної дезорієнтації, яка може виникнути в такому випадку.

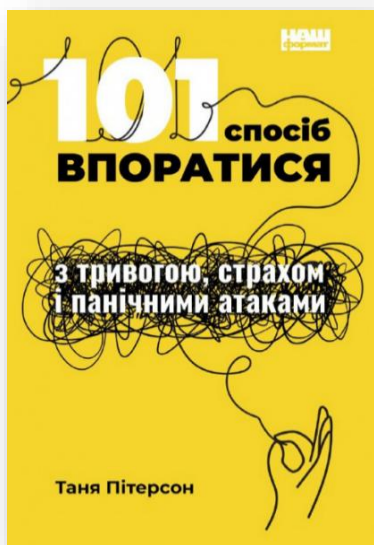
Особливість цієї книги в тому, що вона порушує дуже широкий спектр психологічних проблем, що стосуються ментальних змін тих осіб, які не з доброї волі покинули власні домівки.

Ренос Пападопулос написав блискучий аналіз травми і зцілення, які пов'язані із насильницькою втратою дому. Зокрема, він пропонує нові підходи до медицини, психічного здоров'я та гуманітарної допомоги. З науковою точністю та чутливістю Ренос Пападопулос досліджує досвід людей, які змушені залишити свої домівки в пошуках безпеки. Він кидає виклик усім стереотипам про вимушене переміщення і відтворює його історичний і культурний контексти.

Спираючись на людський досвід, автор занурюється у ключові поняття теми: дім, ідентичність, ностальгійна дезорієнтація, травма тощо.

Автор завершує книгу практичними порадами для тих, хто працює із вимушено переміщеними особами, або сам опинився у цих непростих умовах. Так, розбір травми вимушено переміщених осіб розглядається на прикладах відомих літературних творів.

Видання буде корисним як переселенцям, так і психологам, волонтерам, які з ними працюють та допомагають в адаптації.



18. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками. Київ : Наш Формат, 2021. 240 с.

Тривога – це поганий бос, що обмежує нас, контролює, залякує. Робить усе, щоб управляти нами та гасити будь-які проблески самостійності.

Намарно сподіватися, що злий начальник одного дня стане добрим і дасть нам спокій. Єдиний варіант – звільнитися й самому стати собі босом: повернути власну відповідальність і змінити своє життя.

Про те, як це зробити, розповідає психологиня Таня Пітерсон, сертифікований консультант у галузі людської психології, дипломантка Інституту дослідження стресу. Її книжка «101 спосіб впоратися з тривогами, страхами й панічними атаками» – це план дій, який дає практичні інструменти, необхідні для того, щоб звільнитися від складних емоцій. Це практичний збірник вправ, виконуючи які можна додати у своє життя спокою, впевненості й емоційної стабільності. 101 підказка, інструмент і техніка, про які ви дізнаєтеся, – це поради від дослідників, практиків і людей, які живуть з тривогою. Запропоновано вправи, які допоможуть вам відновити контроль над власним життям і почати дихати вільно. Тривога на роботі, безсоння чи проблеми у стосунках? У цій книжці є й про це.

Книжка складається з п'яти окремих розділів, у яких йдеться про способи боротьби з тривогою на роботі чи в школі, інструменти для подолання тривоги у ваших стосунках і навіть психологічні практики, щоб позбутися тривоги на все життя. Ці методи об'єднані в тематичні групи: накручування, страхи в роботі й навчанні, тривоги за стосунки, щоденні та щонічні переживання. Тому ви можете або виконувати вправи у пропонованій послідовності або почати з того, що для вас є найактуальнішим.

Для широкого кола читачів та всіх, хто хоч раз у житті відчував тривогу або страх й хоче володіти дієвими засобами, які допоможуть швидко подолати ці стани або полегшити їх.



19. Полудьонний І., Лівін М. Як це, війна? Психологічний досвід повномасштабного вторгнення. Київ : Наш формат, 2024. 216 с.

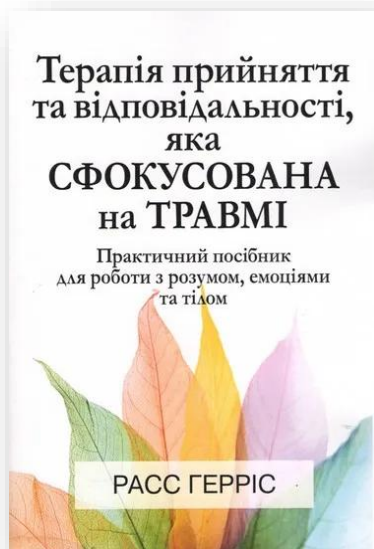
Кожен із нас, мабуть, ставив собі питання: «Ну як це, війна?». Прийняти нову реальність, у якій щодня ворожі ракети цілять у дитячі садочки, школи, лікарні та звичайні цивільні багатоповерхівки, дуже складно. Тож наш мозок застосовує багато захисних механізмів, намагаючись уберегти психіку від шокувальної небезпеки. Про всі ці захисні механізми й розповідають автори, взявши за основу структуру фаз переживання катастроф.

Авторам було важливо описати досвід сучасної повномасштабної війни в Україні із середини, з точки зору цивільного населення. І головне – зробити це по свіжих слідах. Тому вони почали писати цю книжку через два місяці після початку повномасштабних воєнних дій. Як спеціалісти, що працюють із темами практичної психології та медіа, як інсайтери травматичного досвіду, Ілля Полудьонний і Марк Лівін спробували встигнути фіксувати їхні спостереження і динаміку того, що відбувалось у перше півріччя повномасштабного вторгнення.

Книжка фокусується на першому півріччі повномасштабного вторгнення. Авторам було важливо створити матеріал для переповідання досвіду травми, а також зафіксувати, назвати і пояснити, що відбувалось з людьми із психологічної та соціальної точки зору.

У книжці ви знайдете особисті історії авторів про передчуття і початок повномасштабного вторгнення, намагання досягнути все, що відбувалось, та їхні спостереження стосовно цих подій на основі психологічної теорії. У розділах, що стосуються складних і вразливих тем, своїм досвідом поділилися партнери з проєктів Veteran Hub і «Сильні».

Окремі важливі елементи – пігулки світла в кінці кожного розділу – мініісторії людей, які є свідченням доброти, вразливості, гумору і сили. Книга зберігатиме свою актуальність надовго, адже є фактичною хронікою цієї страшної війни.



20. Расс Г. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі : практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом. Київ : Науковий світ, 2024. 488 с.

Автор, відомий тренер когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), психотерапевт, пропонує нову книгу для читачів, які вже знайомі з технологією КПТ і хочуть вдосконалити та адаптувати свої навички для ефективної, співчутливої та творчої роботи з усім спектром проблем, пов'язаних із травмою (зокрема ПТСР). Це практичний посібник для фахівців у сфері психічного та фізичного здоров'я, що працюють з

клієнтами, які пережили травматичні події. Запропоновано гнучку та всебічну модель терапії (ТФАСТ), спрямовану на роботу з усім спектром проблем, пов'язаних із травмою, включно з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами, залежністю.

Наведено інструменти, техніки та вправи, які допомагають клієнтам виявити джерело безпеки та захисту у власному тілі, подолати гіпер- і гіпозбудження, звільнитися від дисоціації та переживання важких емоцій, розвинути почуття власної гідності та відновити цілісність, перетворити травматичні спогади та ненависть на співчуття до себе, повернутися до цінностей та керуватися ними в житті. Книга в основному орієнтована на психологів, проте інформація також буде корисною для медичних працівників, студентів і дослідників у цих галузях.



21. Рего С., Фейдер С. Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Науково обґрунтовані вправи для перетворення негативних думок та управління своїм благополуччям : робочий зошит. Київ : Науковий світ, 2023. 172 с.

Книга Саймона Рего та Сари Фейдер «Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Робочий зошит. Науково обґрунтовані вправи для перетворення негативних думок та управління своїм благополуччям» навчить культивувати в собі почуття спокою і впевненості, використовуючи техніки когнітивно-поведінкової терапії, що демонструють ефективність вже понад

50 років, адже не всі психічні проблеми супроводжуються клінічним діагнозом і перевертають життя з ніг на голову, проте це не скасовує їхнього впливу на загальний добробут людини.

У кожному розділі книги розглянуто проблеми заниженого самооцінювання; нестійких стосунків; стресу, тривожності й гніву; почуття провини й сорому; постійних нав'язлих бажань.

Представлено також різні вправи і техніки боротьби з проблемами. Запропоновані автором вправи для перетворення негативних думок та управління своїм благополуччям мають на меті надати читачеві реальні інструменти, які здатні допомогти розв'язати різні проблеми та виклики, що день у день виникають на нашому життєвому шляху і тим самим створюють перешкоди.

Практичні вправи тривалістю від 10 до 30 хвилин супроводжуються докладними інструкціями й наочними прикладами та призначені для щоденного застосування. Такий підхід до освоєння навичок не дасть змоги забути їх навіть через роки після ознайомлення з ними.

Тож книжка буде корисною не лише лікарям, а й звичайним читачам з огляду на загальну користь від книги та її позитивний вплив на психологію людини.

*Довідкове видання*

**ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ОСВІТЯН  
ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ НАСЛІДКІВ  
ВОЄННОГО СТАНУ (ПТСР):  
РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД**

*Електронне видання*

**Упорядник, бібліографічний редактор  
*О. В. Узлова***

**За загальною редакцією  
*М. Л. Ростоки***

**Літературний редактор  
*Н. М. Василенко***

Державна науково-педагогічна бібліотека України  
імені В. О. Сухомлинського  
Україна, 04060, м. Київ-60, вул. М. Берлинського, 9  
Тел. (044)476-22-14,  
E-mail: [dnpb@i.ua](mailto:dnpb@i.ua)