

Централізована бібліотечна система
Подільського району м. Києва
Бібліотека імені Віктора Некрасова

Серія «Щоб не потрапити в безодню»

Вип. 12



***Не дамо
депресії шансу!***

рекомендаційний бібліографічний покажчик

Київ, 2023

Не дамо депресії шансу! : рек. бібліогр. покажч. / уклад. Тетяна Бондаренко ; ред. Тетяна Войкіна ; відп. за вип. Ганна Брагарник ; ЦБС Поділ. р-ну, б-ка ім. В. Некрасова. – Київ, 2023. – 65 с. – (Серія «Щоб не потрапити в безодню» ; вип. 12).

Рекомендаційний бібліографічний покажчик «Не дамо депресії шансу!» є дванадцятим випуском із серії «Щоб не потрапити в безодню», присвячений одному з найгрізніших ворогів нашої цивілізації – депресії. Розповідається про механізми розвитку цієї хвороби, про те, як виявити депресію, які форми вона може набувати та що робити у випадку виникнення депресивного стану.

Покажчик включає 4 основних розділи з переліком видань, що вийшли друком у 2016 – 2022 роках з бібліографічним описом документів з електронних каталогів Публічної бібліотеки імені Лесі Українки для дорослих м. Києва <https://lukl.kyiv.ua/>, Національної бібліотеки ім. Ярослава Мудрого <https://nlu.org.ua/>, Національної медичної бібліотеки України <https://library.gov.ua/>, Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>, ДБА бібліотеки імені В. Некрасова, а також інтернет-ресурсів.

Бібліографічні матеріали розміщені в кінці кожного розділу в алфавітному порядку авторів і назв. Зафіксовано всього **96** позицій. Використано **25** джерел інформації з друкованих та електронних видань. Анотації надаються українською мовою. Астериском (зірочкою *) позначені видання, які є в наявності у книжкових фондах бібліотек ЦБС Подільського району.

Видання буде цікавим та корисним психологам, психотерапевтам, вихователям, викладачам, студентам та широкому загалу користувачів.

Відгуки, зауваження та пропозиції надсилайте на адресу:

вул. Ярославська, 32 / Волоська, 33, м. Київ, 04071

тел.: 425-05-37

e-mail: podil_nekrasov@ukr.net

**Укладач: Тетяна Бондаренко
Редактор: Тетяна Войкіна**

© Бібліотека імені Віктора Некрасова, 2023

Від укладача

24 березня відмічається Міжнародний день боротьби з депресією. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на цю хворобу страждає близько 300 млн людей по всьому світу. Після 40 років це кожна десята людина, і дві третини з них жінки як наслідок гормональних порушень, часто при клімаксі. Після 65 років депресія зустрічається майже втричі частіше. За даними ВООЗ, депресія є також головною причиною підліткової захворюваності: те, що в народі прийнято звалювати на перехідний вік. У найгіршому випадку депресія може призвести до самогубства, від якого щорічно вмирає близько 800 000 осіб – це друга за частотою причина смерті серед молоді від 15 до 29 років.

Навіть в країнах з високим рівнем доходу в середньому приблизно 50% людей з депресією не звертаються до фахівців. Багато людей, які страждають депресивним розладом, не готові визнати, що їх стан вимагає допомоги. Вони заганняють свої переживання глибоко всередину або направляють їх на якийсь зовнішній об'єкт. У цьому і полягає проблема. Не звертаючись по допомогу, симптоми захворювання можуть тривати тижні, місяці або роки. Без належної уваги депресія може призвести до трагічних наслідків.

За даними МОЗ, в Україні депресія є найпоширенішою проблемою психічного здоров'я. Українці страждають депресією значно частіше, ніж жителі країн Європейського Союзу. І показники захворюваності у нашій країні продовжують зростати. Затяжна економічна криза та повномасштабна війна з росією сприяють збільшенню випадків депресії. Ракетні атаки, пошкодження енергетичної інфраструктури, втрата близьких та розлучені родини – лише деякі з переліку щоденних викликів, які постають перед українцями. Як наслідок, майже три чверті людей відчують стрес або сильну знервованість, про що свідчать дослідження щодо психологічного стану українців. Психіатри, психологи та психотерапевти оцінюють стан чверті населення вже як критичний. Важко назвати хоча б приблизну кількість українців, яким дошкуляє ця недуга, оскільки офіційна статистика фіксує лише пацієнтів з важкими психічними розладами.

Найважливіший етап у боротьбі з депресією – це усвідомлення, що є проблема і її можна вирішити. Не варто ігнорувати депресію. Це серйозне захворювання всього організму. Воно вимагає комплексного лікування і, перш за все, психотерапевтичної допомоги, а значить, при виникненні цього стану потрібно негайно звернутися в медичний заклад до лікаря-психотерапевта.

*Якщо поранено Ваше тіло – Ви відчуваєте біль.
Якщо поранений розум – відчуваєте депресію*

Томас Сас, американський психіатр



1. Що таке депресія?

Депресія – хворобливий психопатологічний стан, який має затяжний, важкий характер. На тлі депресії різко знижується соціальна адаптація, здатність до навчання і працездатність, знижується інтерес до життя. Депресивні люди бачать себе, свій досвід, своє майбутнє і весь навколишній світ виключно в чорному кольорі. Вони схильні зменшувати свої досягнення, таланти, заслуги і рішуче не здатні визнати свої особисті якості. Небезпека хвороби в суїцидальних схильностях хворого. У перекладі з латинської «депресія» – пригніченість, пригноблений психічний стан.

Доволі часто близькі люди хворого навіть не здогадуються про глибину такого страждання й тоді може статись непоправне. Варто зрозуміти, що депресія має досить затяжний характер. Якщо людина змогла на якийсь період частково позбутись симптомів (почала посміхатись, радіти життю, брати активну участь у соціальному житті), це не означає, що вона вилікувалась. По-перше, це може бути гра на публіку, щоб здаватись здоровою. По-друге, в будь який час стан може погіршитись, і чим частіше це трапляється, тим глибшим може стати недуг.

Депресія заподіює надзвичайні психоемоційні страждання, які суттєво знижують якість життя людини, рівень її сімейної та соціальної адаптації, працездатності. Нерідко хвороба призводить до інвалідизації.

1. 1 Причини, ознаки та симптоми депресії

Єдиного погляду серед лікарів на причини депресії не існує. Виділяють вплив спадковості, а також навколишнього середовища. Майже у половини хворих депресією є близькі родичі, які страждають на це ж захворювання. Висока ймовірність хвороби одного з однопляцевих близнюків, якщо хворий другий.



Причинами депресії можуть стати й зовнішні чинники. Це може бути стрес, викликаний втратою близької людини, втратою роботи, розлученням. До групи ризику потрапляють і ті, хто раніше хворів на депресію. Люди з пасивною життєвою позицією, з підвищеною тривожністю, з психічними розладами також мають більше шансів захворіти.

Високий ризик депресії у жінок пов'язують зі стресовим навантаженням та підвищеною емоційністю. А також з деякими особливостями жіночої фізіології, наприклад, схильністю до дисфункції щитоподібної залози, змінами гормонального фону під час менструального циклу й клімаксу. Також вагітність та післяпологовий період через підвищені навантаження на організм можуть призвести до післяпологової депресії.

Причиною депресії може стати й цілий ряд захворювань, таких як:

- захворювання щитоподібної залози;
- захворювання надниркових залоз;
- пухлини головного мозку;
- інсульт;
- розсіяний склероз;
- розвиток захворювання може викликати неконтрольоване вживання деяких ліків, алкоголізм та наркоманія.

Важливо: схильність людини до депресії залежить і від генетичної спадковості.

Ознаки депресії діляться на 4 групи:

Емоційні

Пригнічений настрій, порушення активності, зниження інтересу до життя, безсоння або гіперсомнія, психомоторне збудження або загальмованість, втома, втрата енергії, повторювані думки про смерть або самогубство, спроби самогубства, низька самооцінка, порушення концентрації уваги, складність у прийнятті рішень, безнадійність.

Фізіологічні

Когнітивні, психомоторні й інші типи дисфункцій, підвищена втомлюваність, зниження статевого потягу, втрата інтересу або задоволення від діяльності, яка раніше приносила радість, порушення сну, зниження або посилення апетиту, болю в тілі, закрепи.

Поведінкові

Занепокоєння, напруженість, нервозність, дратівливість, гнів, коливання настрою, напади смутку, плаксивості, загострення міжособистісних конфліктів, пасивність, схильність до усамітнення, відмова від колишніх захоплень, тяга до алкоголю й психотропних речовин.

Розумові

Неможливість зосередитися, прийняти рішення, уповільнення мислення, песимізм.

Зупинимося більш детально на деяких з них:

Загострення болю та погіршення стану здоров'я

При депресії, окрім психічного здоров'я, погіршується стан нашого фізичного здоров'я, загострюються прояви хвороб. Слід звернути увагу на такі фізичні симптоми прихованої депресії:

- постійні болі в спині;
- загострення хронічних хвороб;
- проблеми з травленням;
- головний біль.

Дослідження виявили, що люди, у яких є перелічені нижче захворювання, частіше піддаються впливу депресивних станів:

- артрит;
- аутоімунні захворювання;
- онкологія;
- хвороби серця;
- діабет другого типу.

Втома

Відчуття надмірної втоми, відсутність сил після відпочинку – широко поширений симптом депресії. За статистикою, понад 90% людей з депресією відчувають втому та не в змозі дотримуватись звичного життєвого ритму. Так, звісно, всі ми відчуваємо втому, особливо під кінець дня. Проте якраз хронічна втома, яку не знімає ні сон, ні відпочинок – може приховувати депресію.



Нездатність сконцентруватись

Чи помічали Ви під час розмови, що загубили суть або порядок думок співрозмовника? Коли це стається рідко, не варто хвилюватись. Проте, якщо Ви більшість часу губитеся під час розмов, забуваєте, що робили, та не можете впорядкувати хід своїх думок – це може вказувати на проблеми з пам'яттю та зосередженістю, що є загальним симптомом депресії.

Злість та дратівливість без причин

Гнів, дратівливість та зміни настрою є звичними симптомами під час депресії. Для того, щоб приховати свій депресивний стан та не виглядати пригніченими, люди з прихованою депресією можуть маскувати це дратівливістю, безпідставним гнівом та перепадами настрою.

Безсоння

Існує нерозривна взаємодія між настроєм та сном. Нестача сну сприяє розвитку депресії, а депресія провокує безсоння. За даними Національного фонду сну, люди з безсонням в 10 разів частіше схильні до депресії, ніж люди, які мають здоровий сон. Якщо сну занадто багато (від 10-ти годин і більше) – це також може бути ознакою того, що у людини депресія.



Потяг до алкоголю чи наркотиків

Для деяких людей одним з виходів при поганому настрої є вживання алкоголю, а в деяких випадках і наркотиків. Саме це, на їхню думку, допомагає впоратися з почуттям смутку, самотності чи безнадії.

Песимістичні погляди на реальність

Люди з депресією більш песимістично ставляться до того, що відбувається навколо них. Незважаючи на радісні події, депресія змушує людину дивитись на все в негативному руслі. У людини зникає радість життя, зникає бажання розвиватись, спілкуватись з близькими та взагалі з'являється у компаніях друзів.

Втрата інтересу до звичних занять

Під час прихованої депресії людина втрачає інтерес і не отримує задоволення від звичних занять, таких як фізичні вправи, ігри та навіть секс.

У всіх нас є випадки, коли ми не відчуваємо зацікавленості у буденних справах, коли просто хочемо відпочити після важкого робочого дня або виснажливої поїздки. Але коли йдеться про приховану депресію, людина повністю втрачає відчуття задоволення, яке вона отримувала раніше від улюблених занять або від спілкування з іншими. Це бажання ізолюватись від навколишнього світу і не спілкуватись ні з ким. Якщо Ви помітили бажання постійної ізоляції у близької людини та інші симптоми, можливо, їй потрібна допомога.

Філософські роздуми

При спілкуванні з людиною, яка перебуває в депресивному стані, часто можна почути наступні фрази: «Не розумію сенсу життя», «Можливо, мені потрібно шукати кращого шляху у житті». Дуже часто це можуть бути завуальовані розмови про смерть: «Моя місія у цьому житті виконана». Інколи людина з прихованою депресією може настільки відкритись співрозмовнику, що визнає випадкові думки про те, що хоче нашкодити собі.

Подумайте, чи не з'явилися у ваших розмовах теми про пошук щастя, сенсу життя або кращого шляху в житті. Адже такі види тем можуть бути ознакою того, що людина всередині бореться з більш темними думками, якими не наважується поділитися.

Стан вимушеного щастя



Часто люди називають приховану депресію «усміхненою депресією». Це тому, що люди, які приховують симптоми депресії, часто одягають маску «щасливого обличчя», коли вони знаходяться серед людей.

Однак завжди показувати вимушену радість важко, маска може сповзти і без неї людина проявить ознаки смутку, безнадійності та самотності.

Зміни апетиту та ваги

Важливою ознакою прихованої депресії є зміна апетиту та ваги. Якщо людина в один період може з'їсти і три порції за раз, а в інший період у неї днями не буває апетиту – це може говорити про наявність депресії.

Деякі люди заїдають їжею дискомфорт та поганий настрій, а інші втрачають апетит або споживають менше їжі через відсутність настрою. Такі зміни в прийомах їжі спричиняють набір або втрату ваги. Зміна ваги – один з чинників посилення депресивного стану, адже суттєво впливає на самооцінку людини.

Різноманітність вікових особливостей перебігу депресії

Депресія може впливати на людей по-різному, залежно від їх віку.

Діти з депресією можуть непокоїтися, вередувати, удавати, що хворі, відмовлятися ходити до школи, чіплятись до батьків або переживати, що батько чи мати можуть померти.

Діти старшого віку та підлітки, які страждають на депресію, можуть мати проблеми у школі, часто засмучуватися, легко розчаровуватися, почуватись неспокійно або мати низьку самооцінку. Вони також можуть мати інші розлади, такі як тривожність та розлади харчування, розлад гіперактивності з дефіцитом уваги або розлад вживання речовин (алкоголь, наркотики). У дітей старшого віку та підлітків частіше спостерігається надмірна сонливість (так звана гіперсомнія) та підвищений апетит (гіперфагія).

У підлітковому віці жінки починають переживати депресію частіше, ніж чоловіки, ймовірно через біологічні, життєві цикли та гормональні фактори, характерні лише для жінок.

Молоді люди з депресією часто бувають дратівливими, скаржаться на збільшення ваги та гіперсомнію, а також негативно ставляться до життя та майбутнього. Вони часто мають інші розлади, такі як генералізований тривожний розлад, соціальна фобія, панічний розлад та розлади від вживання наркотичних речовин.

У дорослих середнього віку з депресією можуть спостерігатися депресивні епізоди, зниження лібідо, безсоння серед ночі або надто раннє ранкове пробудження. Вони також можуть частіше повідомляти про наявність шлунково-кишкових симптомів, таких як діарея або запор.



Літні люди з депресією зазвичай відчувають смуток чи горе, або можуть мати інші менш очевидні симптоми. Вони можуть повідомляти про відсутність емоцій, а не про пригнічений настрій. У людей похилого віку також частіше спостерігаються інші захворювання або хронічний біль, які можуть спричинити депресію або сприяти її прогресуванню. У важких випадках проблеми з пам'яттю та мисленням (так звані псевдодеменції) можуть бути помітними іншим людям, наприклад, близьким родичам.



Симптоми депресії:

Симптоми діляться на основні та додаткові.

Основними є:

- погіршення настрою без зовнішніх причин протягом не менше двох тижнів;
- підвищена стомлюваність протягом не менше ніж місяць;
- стійка втрата інтересу від улюбленої діяльності.

До додаткових симптомів депресії відносять:

- песимізм;
- суїцидальні думки;
- почуття пригніченості, напади страху або провини;
- падіння самооцінки;
- будь-які порушення сну й апетиту.

При депресії можуть проявлятися не всі симптоми. І в залежності від того, скільки ознак депресії виявлено і наскільки вони виражені, депресію кваліфікують як *легку, середню або важку*.

У людини з легкою формою з'являються деякі труднощі у виконанні звичайної роботи, але це майже не впливає на загальний стан і функціонування людини. При важкій формі депресії людина не справляється з соціальними функціями і навіть щоденною домашньою роботою, вона може виконувати лише найпростіші побутові справи.

1.2 Різновиди депресії



Депресія як захворювання може приймати різні форми:

Депресивний епізод

Це найпоширеніша форма захворювання. Її тривалість від двох тижнів до року. Якщо такий розлад фіксується тільки один раз, його називають однополярним. Приблизно 33% пацієнтів тільки один раз в житті стикаються з цим станом. Як правило, депресивний розлад супроводжується зниженням працездатності. Відсутність лікування може призвести до рецидиву.

Періодичний депресивний розлад

Характеризується повторенням епізодів. Називається ще рекурентним, а також класичною або клінічною депресією. Зазвичай, вперше фіксується в

дитячому або підлітковому віці. Тривалість від кількох місяців до кількох років. Фази захворювання чергуються з ремісією. Серйозно впливає на працездатність та вимагає звернення до дитячого психолога.

Дистимія

Тривалість від двох років до десятиліть. Хоча симптоми менш виражені, ніж при рекурентному розладі, вони тривають довше. Дистимію називають також хронічною депресією. Перехід цього типу в важку форму іменується подвійною депресією.

Біполярна депресія I-го типу

Характеризується зміною фаз захворювання, ремісії й маніакальних фаз. Цей розлад також має назву маніакально-депресивний психоз. Коли хворий переживає останню фазу, він відрізняється гіперактивністю в поєднанні з хорошим настроєм, але водночас із занепокоєнням й безсонням. Хворий втрачає здатність критично мислити. Як результат – проблеми з фінансами, ризик випадкових статевих зв'язків. Після цієї фази хворий впадає в депресію. Це біполярні розлади.

Біполярна депресія II-го типу

Схожа на депресивні епізоди. Теж спостерігаються зміни фаз, але без надмірного підвищення настрою. Під час ремісії виникає ілюзія одужання.

Депресивний психотичний епізод

При такому розладі спостерігаються галюцинації, марення. Такі хворі в більшості випадків вимагають госпіталізації.

Передменструальний дисфоричний розлад

До 10% жінок дітородного віку відчувають передменструальний дисфоричний розлад (ПМРР). Ця важка форма ПМС може спровокувати депресію, смуток, тривожність або дратівливість, а також інші екстремальні симптоми за тиждень до менструації.

Порушення регуляції настрою

Крик та істерика можуть бути ознаками розладів депресії, що розривають настрій (DMDD) – типу депресії, яку діагностовано у дітей, які не можуть регулювати свої емоції. Інші симптоми включають дратівливість або злий настрій майже кожен день і проблеми в спілкуванні в школі, вдома або з однолітками.

Атипова депресія

Легкий тип депресії, що супроводжується сонливістю й надмірністю в їжі, різкою зміною настрою, підвищеною чутливістю, схильністю до панічних атак.

Розлад настрою, спричинений прийомом хімічних препаратів

Використання або зловживання седативними препаратами може змінити ваш настрій. Такі симптоми, як тривога та втрата інтересу до приємних занять, з'являються незабаром після прийому або зловживання препаратом чи під час відміни.

Сезонний афективний розлад

Відзначаються найчастіше восени або взимку. При зміні сезону проходять.

Післяпологові депресії

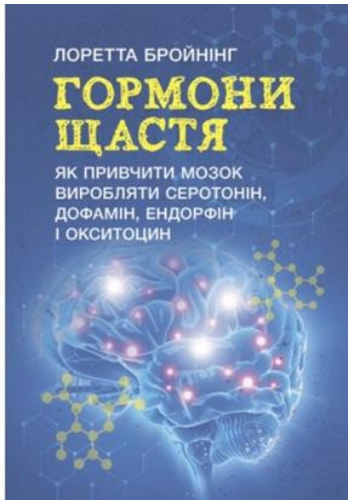


Народження дитини приносить величезну радість, але іноді може призвести до післяпологової депресії (ППД), яка вражає кожную четверту жінку і кожного восьмого чоловіка. У жінок післяпологова депресія, ймовірно, спровокована гормональними порушеннями, втому та іншими факторами. У чоловіків – це навколишнє середовище, викликане зміною ролей і змінами способу життя, які приходять з

батьківством.

Ось що ви повинні знати про різні типи депресії. Якщо ви підозрюєте, що у вас чи ваших близьких є щось із них, пройдіть обстеження у фахівця з психічного здоров'я. Він може допомогти вам визначити діагноз та підібрати найкращий курс лікування.

Детальніше у виданнях:



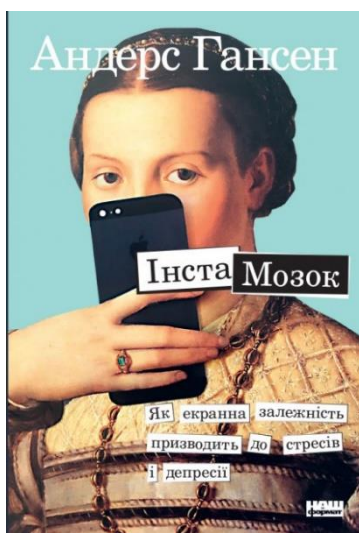
Бройнінг, Л. Гормони щастя : як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин / Лоретта Бройнінг ; пер. з англ. – Київ : Центр учбової літератури, 2021. – 231 с.

Від чого залежить відчуття щастя? Від уміння радіти малому, жити тут і зараз? Від здатності налаштувати себе на позитив? Від генетики: діти оптимістів теж оптимісти? Фізіолог і дослідник структур мозку Лоретта Бройнінг у своїй книзі розповідає, що щастям відає дуже давня частина нашого мозку – лімбічна система. Вона виробляє п'ять основних гормонів, від балансу яких залежить рівень задоволення, яке ми отримуємо від життя. Чотири «гормони щастя» і гормон стресу кортизол формують наші звички і ставлення до світу. Заставити наш «древній» мозок виконувати закладені в нього програми неможливо. Але знаючи, як працюють «гормони щастя», можна адаптувати його до сучасних реалій і зробити своє життя набагато радіснішим. Навчитися створювати і зміцнювати нові нейронні шляхи можна всього за 45 днів – погодьтеся, дуже скромна цифра для навички, здатної кардинально поліпшити якість життя.

Вільямс, М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практ. посіб. / Марк Вільямс, Денні Пенман ; пер. з англ. М. Коваленко. – Київ : Моноліт-Bizz, 2021. – 256 с.

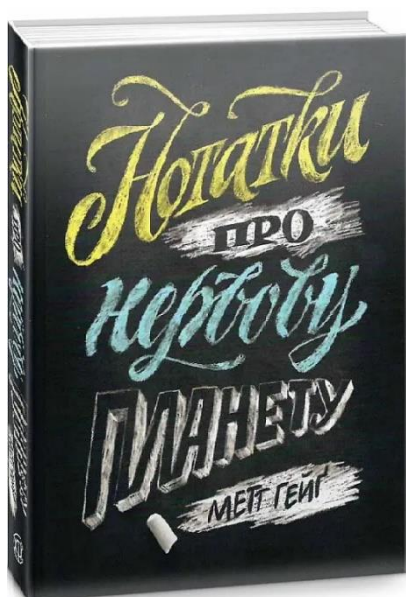
Практика усвідомленості на Заході давно рятує мільйони людей від хронічного стресу і депресії, чи не найпоширеніших недуг сучасного світу. Сьогодні і в Україні вона стрімко стає популярною. Одним із фундаторів «терапії усвідомленості» є професор Марк Вільямс. Разом із доктором Денні Пенманом вони створили цю книжку.





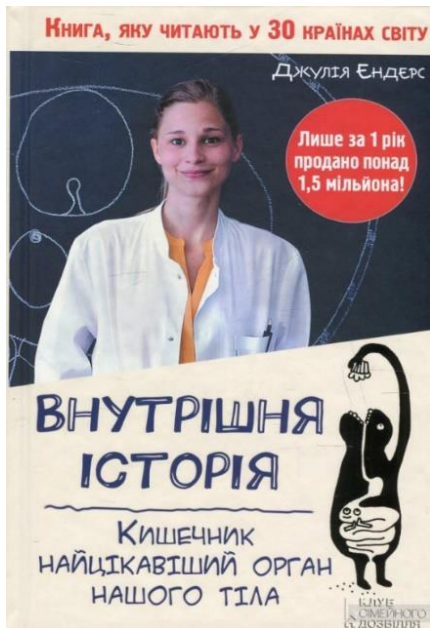
* Гансен, А. Інстамозок : як екранна залежність призводить до стресів і депресій / Андерс Гансен ; пер. зі швед. Г. Топіліною. – 2-ге вид. – Київ : Наш формат, 2020. – 194 с. : іл.

«Не для світу цього», – можна сказати про мозок людини. Так, наш складний і багатогранний мозок формувався не для сучасної цифрової епохи зі смартфонами та планшетами. Не для середовища, де вдосталь їжі й мізерні шанси стати обідом хижака. І навіть не для світу, де відчайдушно прагнуть щастя. Мозок розвивався в умовах, де на першому місці було виживання (який сенс робити людину щасливішою, якщо завтра її з'їсть гепард?). Він винагороджував людину дофаміном за калорійну й солодку їжу, що насичує і рятує від голоду. Але часи змінилися, а мозок лишився таким самим.



Гейг, М. Нотатки про нервову планету / Метт Гейг ; пер. англ. О. Дятел. – Харків : Видавництво «Жорж», 2021. – 272 с.

Світ навколо змінюється з шаленою швидкістю, і ми щосили намагаємося не відставати. Прагнемо встигнути усюди, невпинно підвищуючи свій рівень стресу та тривожності. Нас щодня хвилюють новини на телебаченні, пости у соцмережах, повідомлення у месенджері... Як зберегти здоровий глузд у цьому світі, який зводить нас із розуму? Як залишатися людиною в епоху технологій? Як почуватися щасливим, коли все навколо викликає тривогу? Метт Гейг, напевне, знає відповіді на всі ці запитання, бо сам протягом багатьох років боровся з депресіями і панічними атаками. «Нотатки про нервову планету» – це його щире оповідання про те, що можна навчитися протистояти стресу і бути щасливою людиною навіть у божевільному світі XXI сторіччя. «Глибока, розважлива, дуже актуальна книга. Вона навіть зможе позитивно вплинути на ваш психічний стан. Звісно, якщо ви лягатимете спати без свого смартфона».



Ендерс, Д. Внутрішня історія : кишечник – найцікавіший орган нашого тіла / Джулія Ендерс ; пер. з нім. К. Меньшикової ; іл. Д. Ендерс. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 288 с. : іл.

Проблеми з травленням можуть транлюватися в пригніченість і навіть перерости в депресію. У кишечнику виробляється 90% гормону щастя серотоніну, тому не дивно, що певна взаємозалежність може прослідковуватися. Бактерії в кишечнику також впливають на фізіологічний стан, тому щоб допомогти хоча б своєму фізичному самопочуттю, варто подбати про своє харчування.



*** Максименко, Д. Психологічні особливості криз підлітка : практична психологія / Дмитро Максименко. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 200 с.**

У посібнику розглянуті типові випадки криз підлітків. Найнебезпечніші з них – відхід від контактів зі значимими дорослими, що найчастіше призводить до правопорушень або усвідомленого заподіяння шкоди своєму здоров'ю. Підкреслюється важливість позитивної сімейної атмосфери для дорослішання підлітків, постійна зайнятість дітей привабливими і розвиваючими видами діяльності. Особливу увагу автор звертає на необхідність тісного контакту з підлітками.

Окремо йдеться про психологічну допомогу батькам і підліткам. Пропонуються матеріали про профілактику суїцидального ризику.



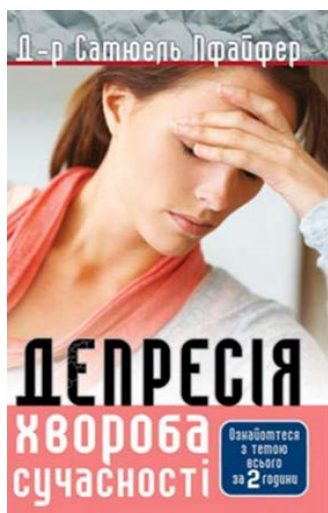
*** Підлісна, Н. Про жінок за 50 : психологія вікових змін / Наталя Підлісна. – Київ : Віхола, 2020. – 272 с. : портр.**

Ви – жінка в розквіті осінньої життєвої пори. І, здається, раптом щось пішло не так: світ змінився в гірший бік, усі довкола вас не розуміють, та й ви відчуваєтеся не надто добре, не встигаєте за сучасним ритмом на роботі й постійно конфліктуєте з родиною. Що трапилося? Де ви повернули не туди? Яких змін не помітили? У цій книжці психологиня Наталя Підлісна пояснить особливості жіночих вікових змін, наведе приклади із власної психологічної практики, базовані на реальних історіях, і переконає, що нічого страшного з вами не трапилося, а незручне в нашому суспільстві слово «клімакс» – не таке страшне, як його малюють.



Практична психосоматика : депресія : навч. посіб. / за заг. ред. О. С. Чебана, О. О. Хаустової. – 2-ге вид., допов. – Київ : Медкнига, 2021. – 215 с. : табл., рис. – (Бібліотечка практикуючого лікаря). – Біблогр. : С. 194–202.

У навчальному посібнику узагальнено та систематизовано сучасний світовий досвід із надання допомоги хворим на депресивні розлади. Приділено особливу увагу епідеміології та етіопатогенезу депресії, розглянуто основні теорії формування депресивних розладів і продемонстровано можливість їх інтеграції. Розглянуто клінічні особливості та діагностику депресії за клінічними шкалами, а також діагностику окремих депресивних розладів відповідно до класифікацій МКХ-10, DSM-5 та МКХ-11. Наведено сучасні схеми їх лікування, у тому числі у випадках появи резистентності до терапії.



Пфайфер, С. Депресія : хвороба сучасності. Ознайомтеся з темою всього за 2 години / Д-р Самюель Пфайфер ; пер. з нім. О. Кушнікова. – Львів : Свічадо, 2017. – 87 с. : рис. – Бібліогр. : С. 77.

Ця книга присвячена одній з найактуальніших тем практичної психології, психотерапії та психіатрії – депресії. Йдеться про найголовніше і найзворушливіше у житті людини – про стосунки людини з навколишнім світом і з собою, які не завжди прості та зрозумілі, часто їх супроводжує складність і заплутаність. Депресія – це хвороба, яка вимагає обайливого ставлення у зв'язку зі «складними стосунками з життям». Тому ця книга про непрості переживання людини при зустрічі з цією «тихою епідемією» сучасності.



Рем, Л. Депресія : поступ у психотерапії : практика, що ґрунтується на наукових доказах / Лін Рем ; ПЗ Українського католицького ун-ту. – Львів : Свічадо, 2019.

Депресія є однією з найскладніших діагностичних категорій. Ця книжка ознайомлює читача з головними завданнями діагностики та методами лікування депресії. У праці подано визначення поняття «депресія» і доступно пояснено тонкощі її діагностування.

Скочиленко, С. Книжка про депресію / Саша Скочиленко ; пер. з англ. – Харків : Моноліт. – Bizz, 2019. – 48 с. : іл.

У цій яскравій арткнижці кожену фразу супроводжує емоційний малюнок, що робить читання проникливим і динамічним. Тут немає довгих нудних оповідей і повчань. Автор просто й душевно подає інформацію, отож вона влучає точно в ціль, надихає, сповнює сил і спонукає до дій. Книжка стане у пригоді всім, хто хоч раз у житті стикався з депресією, і кожному, хто має друга чи родича, який опинився у скруті й потребує допомоги. А також тим, хто хоче заздалегідь «узнати ворога в обличчя», щоб убезпечитися від депресії назавжди.





Стоссел, С. Епоха тривожності : страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою / Скотт Стоссел. – Київ : Центр учбової літератури, 2020. – 450 с.

Постійний стрес став однією з відмінних рис нашої епохи. Як показує статистика, в даний момент в світі кожна шоста людина страждає неврологічними розладами. Автор книги Скотт Стоссел на своїй «шкурі» відчув різні варіації депресії і фобії. Вже з десяти років він почав шукати шляхи вирішення і подолання цих проблем. Отримавши реальні результати, він вирішив за допомогою цієї книги допомогти багатьом людям, які стикаються з даними проблемами. Автор задається питанням, у чому причина тривоги. Чи винні в цьому гени, або ж наша підвищена мозкова активність, оточення або причиною стали події пов'язані з тим чи іншим явищем? Книга розглядає проблематику з точки зору нейробіології і біохімії, психофармакології і генетики. В цілому, праця є захопливою історією боротьби людини з самим собою, пристрасною і динамічною.

А якщо це депресія? // Фармацевт-практик. – 2021. – № 9. – С. 7.

Для базової підтримки психічного здоров'я поряд з психосоціальною допомогою доцільним є використання комплексних натуропатичних засобів.

Бек, А. Когнітивна терапія депресії : теоретична рефлексія та особисті роздуми / А. Т. Бек // Психологія і суспільство : український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. – 2019. – № 1. – С. 90–100.

Богданів, Н. Підступна депресія / Н. Богданів // Фармацевт-практик. – 2021. – № 10. – С. 14–15.

За даними ВООЗ, перед початком пандемії на депресію страждало понад 300 млн людей у всьому світі. З поширенням COVID-19 та економічної рецесії, що почалась, ситуація значно погіршилась.

Бурчинський, С. Біль, депресія та тривога: чи є світло в кінці тунелю / С. Г. Бурчинський // Мистецтво лікування. – 2021. – № 9. – С. 54–56.

Городенчук, З. Гормональна контрацепція та депресія / З. Городенчук // З турботою про жінку. – 2017. – № 4. – С. 43–46.

Коваль, Л. Бути мамою – щастя й відповідальність : в Україні запрацювала безоплатна універсальна гаряча лінія підтримки батьків після пологів : варто знати / Любомира Коваль // Урядовий кур'єр : газета Кабінету Міністрів України. – 2021. – 24 черв. (№ 119). – С. 3 : фото.

В статті йдеться про програму державної підтримки матерів в післяпологовий період, адже саме від відновлення жінки після такого стресу залежить її подальше психічне, фізичне і не лише репродуктивне здоров'я, зокрема і довготривале.

Колесник, М. Тривога та депресія очима фахівців різних спеціальностей / М. Колесник // Український медичний часопис. – 2019. – Т. 1, № 5. – С. 49–51.

Післяпологова депресія : реальна проблема? / Н. Г. Корнієць та ін. // Акушерство. Гінекологія. Генетика. – 2019. – Т. 5, № 3/4. – С. 33–36.

У статті наведено результати обстеження 60 жінок у пізньому післяпологовому періоді. Виявлено і взаємозумовленість депресивних станів у породіль з ускладненим перебігом вагітності, зокрема гестаційною анемією та загрозливими передчасними пологами, і оперативним розродженням шляхом операції кесаревого розтину.

Проскуріна, Т. Мелатонін і депресія в дітей у віковому аспекті / Т. Ю. Проскуріна, Е. А. Михайлова, Н. Є. Решетовська // Український журнал дитячої ендокринології. – 2015. – № 3/4. – С. 15–19.

Рештакова, Н. Депресія як один з чинників, що сприяють розвитку психосоматичних розладів / Н. О. Рештакова // Медсестринство. – 2019. – № 4. – С. 29–31. – Біблогр. в кінці ст.

Ценев, В. Для чего нужна депрессия? / Вит Ценев // Неведомый мир : журнал о человеке и Вселенной. – 2021. – № 2. – С. 9–17 : іл.

Шафранський, В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення / В. В. Шафранський, С. В. Дудник // Україна. Здоров'я нації. – 2016. – № 3(39). – С. 12–18.



2. Депресія у часи війни



Мирне населення під час війни може загинути чи зазнати важких поранень від артилерійських/ракетних обстрілів або нападів ворожої бомбардувальної авіації. Психічні розлади (депресія, ПТСР, гострі психози тощо) можуть часто розвиватися і у людей, які не перебували у зоні бойових дій.

Симптоми депресії, пов'язаної з бойовими діями

Ступінь тяжкості депресії, причиною якої стала війна, може варіюватися від легких, тимчасових епізодів смутку до стійкого гнітючого стану. Стрес стає сильним тригером для переживання людиною емоцій, пов'язаних з війною. Все індивідуально, але зазвичай ми послідовно переживаємо такі стани:

- розгубленість;
- тривога, страх, паніка;
- злість;
- ейфорія;
- депресія.

Було б добре, якби на депресії все закінчувалось і ми поступово повертались до нормального життя. Та, на жаль, рухаємось по колу і за депресією знову йде розгубленість.

2.1 Як вирватись з цієї петлі?

Опануйте психогігієну

Психогігієна – це система наукових знань, спрямована на збереження і зміцнення психічного здоров'я у суспільстві. Вона була важлива завжди, але зараз особливо.

В теперішній час «крок вправо, крок вліво – депресія», тому варто взяти ситуацію під контроль і вводити в життя певні обмеження, які допоможуть психіці відновитись.

Встановіть ліміт на новини

Постійне гортання стрічки дає нам ілюзію контролю. Поспішаючи за цим, ми не помічаємо, як вбираємо в себе багато травмувальної інформації. Визначте конкретні години, коли будете читати новини, і не звертайтеся до новинних сайтів чи Телеграм-каналів в інший час.

Контролюйте вплив інших людей на вас

Усі ми зараз хотіли б бути військовими експертами, але це не так. Через це подібні дискусії та здогадки можуть більше зашкодити, аніж допомогти. Річ у тому, що під час розмови ми можемо несвідомо перейняти настрій людини. Часто він деморалізує, а значить знову повертає до депресії чи апатії.

Слідкуйте за мисленням

Кожен з нас самотійно «забарвлює» ті чи ті події – так побудована психіка. Виходячи з цього, ми самі можемо зробити так, щоб фарби не були занадто темними. Хоч зараз це складно, намагайтесь відпускати емоції і більш свідомо аналізувати інформацію і головне її оцінювати.

Помічайте позитив

Війна як явище – це погано, саме тому нам складно шукати в ній те, що потішить. І це не обов'язково робити. Шукайте позитив не в новинах з фронту, а у власному житті: люб'язний бариста, який приготував смачний флетвайт, посмішка дитини, допомога від друзів та інше.

Поверніть контроль над життям

Опанування психогігієни допоможе витягнути себе з депресивного стану, а тому наступне завдання: згадати, як ми жили до війни: працювали, дивились кіно, ходили до парку і на зустрічі з друзями та багато іншого. Якщо зараз ви перебуваєте у відносній безпеці, то:

- **працюйте.** Це може бути ваша звичайна робота, яка була ще до війни. Якщо ви її втратили чи робота ще не відновилась, шукайте щось нове або ж допоможіть волонтерським організаціям. Чимало людей виїхало, хтось звільнився, тому компанії потребують тих, хто буде допомагати відновлювати економіку країни;
- **спілкуйтесь.** Люди лікують людей, навіть якщо вони не психотерапевти. Спілкування допомагає усвідомити, що ми не самі, так заліковуються рани. Головне тут – не переймати деструктивні емоції інших, а залишатись вірними своїм відчуттям;
- **шукайте те, що додає сил.** Щоб пережити все те, що відбувається, потрібно мати ресурс. На жаль, він не вічний, а тому запаси періодично треба поповнювати. В усіх це різні речі чи ритуали: читання, мистецтво, спілкування, спорт, шопінг, медитація та ін.;
- **працюйте з психотерапевтом.** Якщо маєте змогу, знайдіть психотерапевта, з яким буде легше пройти цей шлях. Деяким людям складно самотійно привести психіку до ладу, а якщо не пропрацювати певну проблему, то в майбутньому вона може негативно впливати на якість життя.

Як позбутися почуття провини?

Якщо ми сидимо в тилу, в теплі й комфорті, ми можемо відчувати почуття провини й того, що не робимо нічого корисного. За те, що гинуть мирні люди в іншому місті і за те, що воїни ЗСУ і тероборони ризикують життям, рятуючи нас.

Пам'ятаємо:

- зберегти своє життя і життя рідних – важливо;
- продовжувати працювати і донатити гроші армії / волонтерам – важливо;
- постити в соцмережах правду про війну, підтримувати один одного онлайн, ділитися інструкціями з виживання і контактами волонтерів – важливо;
- сидіти за компом і допомагати ІТ-армії «дудосити» російські сайти – теж важливо;
- у невинних смертях винні російські фашисти і їх командування, але ніяк не ви.

2.2 «Самодопомога» при депресії воєнного часу

Звичайно, немає жодного сумніву у тому, що лікуванням депресії, пов'язаної з бойовими діями, повинен займатися кваліфікований лікар. Проте, і сам хворий після встановлення діагнозу і призначення основного лікування здатний зробити багато чого для покращення свого самопочуття.



Варто зазначити, що депресія може змусити людину почуватися виснаженою, нікчемною, безпорадною, безнадійною і сумною. Ці відчуття можуть змусити хворого почувати себе так, ніби йому ніколи не стане краще. Він навіть може подумати, що варто просто здатися «на милість долі». Крім цього, деякі симптоми депресії, такі як втома або апатія, відсутність бажання щось робити, також можуть завадити хворому звернутися по медичну допомогу. Якщо людина думає, що у неї депресія, їй слід звернутися до лікаря, незважаючи на ці відчуття. Треба усвідомити і очікувати, що негативні відчуття зміняться, коли почне діяти лікування.

А тим часом, в очікуванні поліпшення, варто вдатися до деяких спеціальних прийомів, щоб покращити свій настрій:

- перш за все, треба відверто обговорити всі проблеми з лікарем;
- у багатьох випадках полегшення може настати після відвертої бесіди з родиною та друзями;
- варто проводити більше часу з іншими людьми та отримувати від них підтримку, не слід замикатися у собі, фіксуватися на власних думках і емоціях;
- треба брати участь у заходах, які можуть покращити самопочуття. Слід знову почати робити те, що людині подобалося до того, як вона почала відчувати депресію (спорт, танці, співи, прогулянки на природі, хобі тощо). Навіть якщо спершу зовсім не хочеться щось робити з попередніх захоплень, все одно варто почати. Швидше за все, після цього хворому стане краще;
- неоціненне значення при депресії мають регулярні фізичні навантаження;
- треба навчитися ставити перед собою реалістичну мету;
- корисно розбивати великі/значні цілі та завдання на менші, які легше піддаються контролю.

Звісно, попри всі поради, повернутись до того життя, яке було в усіх нас, практично неможливо, допоки на задньому фоні війна. Але ми не зможемо закінчити війну, якщо вся країна буде у депресії. Саме тому мусимо зробити все можливе, щоб якнайшвидше відновити сили та перемогти!

Детальніше у виданнях:



Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій : порадник для цивільного населення / уклали О. Дедик, М. Слободянюк, О. Фешовець ; проіл. Д. Подляшецька. – 2-ге вид. – Львів : Астролябія, 2019. – 160 с. : іл.

Сучасна війна – виклик не лише для Збройних сил, а й для суспільства загалом та кожного його члена зокрема. Вона може охопити значну територію та кожної миті зазирнути в наш дім. В умовах бойових дій доведеться навчитися виживати за цих незвичних обставин. Набутий упродовж тисячоліть досвід показує, що людина спроможна

справитися з надскладними обставинами, якщо заздалегідь підготується до них. У запропонованому poradniku зібрано інформацію, що допоможе пересічним громадянам вижити, боротися й перемогти у складних умовах бойових дій; викладено елементарні поради, як успішно протистояти лихові. І найголовніша з них – не панікувати за жодних обставин!



Герасименко, Л. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації : посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков. – Київ : ВСВ «Медицина», 2023. – 120 с.

Воєнні дії, що тривають із лютого 2022 р. в Україні, мали негативний вплив на пацієнтів зі стресовими розладами, які потребують спеціалізованої та високофахової медичної допомоги.

У навчальному посібнику подано систему надання медичної допомоги пацієнтам із гострим стресовим розладом, посттравматичною стресовою реакцією та розладами адаптації. Широко розкрито діагностичний підхід, який використовують у галузі психічного здоров'я. Верифіковано психодіагностичні уміння, наявність та ступінь тривоги, безсоння, суїцидальні тенденції, систематизовані шкали та методи обстеження у зручному форматі.



Зливков, В. Діти війни : теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги : посіб. / Валерій Зливков, Світлана Лукомська. – Київ : Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. – 95 с. : портр.

Війна поставила перед психологами нові виклики, зокрема зумовлені необхідністю створення власної української системи психологічної допомоги дітям і дорослим, постраждалим від воєнних дій.



Психологічна допомога в кризових ситуаціях / С. Г. Уварова, Н. Г. Бойченко, С. О. Гришкан, Н. М. Улько ; Українська Асоціація Психоаналізу, Міжнародний інститут глибинної психології, Міжнародна федерація психоаналізу / гол. ред. С. Г. Уварова; наук. ред. С. Г. Уварова, Н. Г. Пилипенко. – Київ : ПВНЗ «МІГП», 2016. – 227 с.

Теоретичні основи надання психологічної допомоги дітям та дорослим, що перебувають у кризових ситуаціях. Представлені техніки подання кризових станів, практичні рекомендації батькам, соціальним працівникам та вчителям щодо надання психологічної допомоги дітям.



Романишин, Р. Війна, що змінила Рондо / Роман Романишин, Андрій Лесів. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. – 36 с. : іл.

Книга про те, що війна не має серця і не розуміє жодної мови, зате торкається кожного і на всіх залишає шрами. Та якщо спільно збудувати машину світла і навчитися співати попри все, тоді навіть найтендітніші істоти зможуть вистояти й перемогти. А ще ця книга – це привід для вдумливої розмови з дітьми (або й зі собою) про те, що діється нині в країні чи й деінде у світі, у форматі чарівної історії, яка завжди залишає місце для надії та оптимізму.



Сміт, Д. Стратегія спокійного життя в буремні часи : чому мені раніше цього не казали? / Джулі Сміт. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. – 256 с.

Життєві проблеми й турботи повсякчас розхитують емоційний фон та психічне здоров'я. Докторка Джулі Сміт чудово розуміє ваш стан. І має у своєму арсеналі набір терапевтичних інструментів для подолання будь-яких життєвих негараздів, критики, депресії, демотивованості, для зміцнення впевненості в собі та психологічної стійкості навіть у найважчі часи.

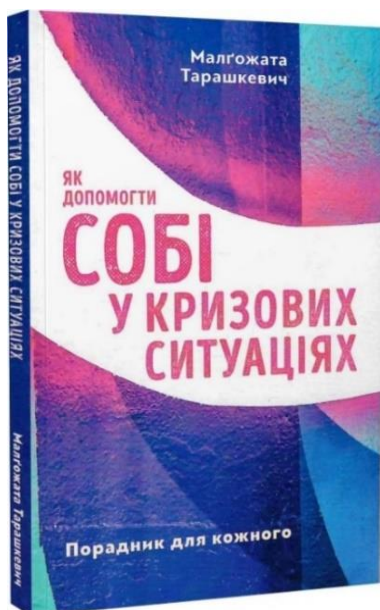


Станчишин, В. Емоційні гойдалки війни : роздуми психотерапевта про війну / Володимир Станчишин. – Київ : Віхола, 2022. – 288 с. – (Психологія).

Зараз немає життя, яке не змінилося би повністю з початком повномасштабної війни в Україні. Але змінилося не лише наше повсякдення, а й емоційні реакції. Усе – від страху, тривоги та злості до почуття провини й смутку – проявляється настільки насичено, що інколи складно уявити, як узагалі можна дати раду цим емоціям. Бо якщо раніше в нас були певні зразки того, як поводитися в кожній ситуації, як реагувати, то зараз усі ці зразки поламані, а в

голові – суцільний хаос; щодня ми бачимо речі, яких не мало б існувати в цивілізованому світі.

Будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни, стверджує психотерапевт Володимир Станчишин. Ми маємо право відчувати лютість, маємо право хотіти помсти, ми можемо вмикати чорно-біле мислення і не відчувати при цьому провини. Ми можемо сумувати, ми можемо плакати стільки, скільки потрібно. Це книжка про емоції цивільних людей у тилу: про тих, хто залишився в Україні, й тих, які були змушені покинути свої домівки.



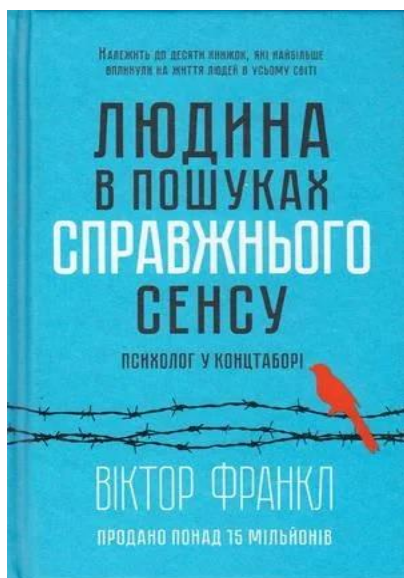
Тарашкевич, М. Як допомогти собі у кризових ситуаціях : порадник для кожного / Малгожата Тарашкевич ; пер. з пол. Т. Різуна. – Львів : Свічадо, 2022. – 112 с.

Кризові ситуації, які трапляються у житті кожної людини можна використати як нагоду для зміцнення нашої психічної стійкості. Книжка містить цілий спектр випробуваних й ефективних моделей поведінки, які допоможуть не розгубитися тоді, коли досягне нас криза. Авторка вже тривалий час вивчає тему психічного здоров'я, тож цей практичний порадник кваліфіковано підказує, як зберегти добру психічну форму під час випробувань, зокрема у період пандемії, а також повірити в себе й у власні можливості.



Тарашкевич, М. Як підтримувати дітей у кризових ситуаціях : порадник для батьків / Малгожата Тарашкевич ; пер. з пол. Т. Різуна. – Львів : Свічадо, 2022. – 104 с.

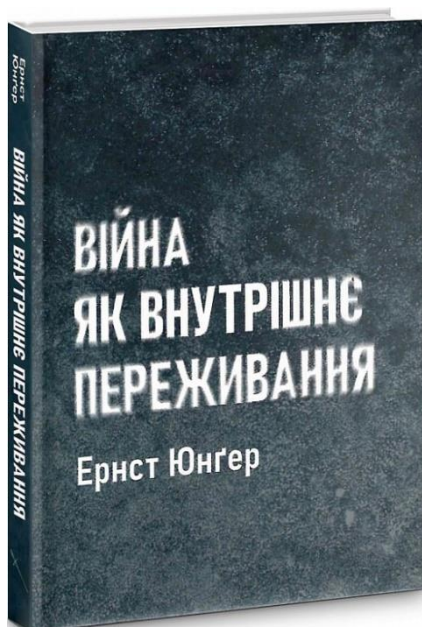
Порадник адресований батькам, які хочуть допомогти своїм дітям прожити кризи чи важкий час у доброму психологічному стані, зменшити їхній страх, посилити почуття безпеки й віри в те, що все буде добре. Знайдете тут приклади дій, забав і вправ, які додають сил і зміцнюють психічну стійкість дітей та передусім зменшують напруження й стрес.



Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. – 4-те вид. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. – 160 с.

Віктор Франкл – всесвітньо відомий психіатр, психотерапевт, філософ. 1942 року він потрапив до концтабору, де на нього чекали голод, приниження, хвороби, постійна загроза життю. Аналізуючи свою поведінку та поведінку інших в'язнів, Франкл віднайшов стратегії, що утримують людину над прірвою, захищають розум від божевілля та надають сенс життю. Свій жахливий досвід виживання він описав у книжці,

яка допомогла мільйонам людей віднайти себе та змінити життя. Віктор Франкл доводить, що тільки-но людина знаходить сенс свого існування, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування. Поради людини, яка зазнала нелюдських випробувань, варті того, щоб бути почутими



Юнгер, Е. Війна як внутрішнє переживання / Ернст Юнгер; пер. з нім. О. Андрієвського. – Київ : Стилєт і стилос, 2022. – 136 с.

Це друга книга Ернста Юнгера, німецького офіцера та письменника. У цьому творі, як і в його відомих мемуарах «У сталевих грозах», ідеться про Західний фронт Першої Світової. Натомість тут Юнгер уже з перспективи 1920-х робить спробу філософського осмислення війни: розмірковує над тим, як війна змінює людину, як впливає на кохання, мистецтво, літературу, політику – і пояснює, чому помиляються пацифісти.

3. Діагностика і лікування депресії



Щоб діагностувати депресію, пацієнт повинен мати п'ять симптомів депресії, які виникають щодня, майже весь день, принаймні протягом 2 тижнів. Одним із симптомів повинен бути пригнічений настрій або втрата інтересу чи задоволення майже від усіх видів діяльності. Діти та підлітки можуть бути дратівливими, а не сумними.

Якщо людина вважає, що у неї депресія, варто якомога скоріше поговорити зі своїм лікарем. Лікарі сімейної медицини регулярно діагностують та лікують депресію та у разі потреби направляють людей до фахівців з психічного здоров'я, таких як психологи чи психіатри.

Тест на визначення депресії

Психіатри, психотерапевти і психологи також широко використовують у клінічній практиці тести на визначення депресії – спеціально розроблені опитувальники. Правда, вони застосовуються, в основному, для визначення рівня депресивного тла, ступеня тяжкості депресії або оцінки ефективності терапії, а також для епідеміологічних досліджень і швидких скринінгів. Наприклад, багато психіатрів перевіряють ефективність лікування антидепресантами і психотерапією за допомогою шкали депресії Гамільтона.

Коротенькі тести на визначення депресії дуже поширені й популярні в інтернеті: будь-хто може за пару хвилин знайти і пройти будь-який із них. Звичайно ж, діагностувати клінічну депресію за допомогою одного тесту (або навіть декількох таких опитувальників) неможливо, проте вони допомагають «просканувати» зацікавленого користувача на предмет наявності тривожних симптомів: якщо результати тесту на визначення депресії насторожують – є привід для звернення до фахівця.

Лабораторна діагностика депресії

Лабораторна діагностика призначається, щоб лікар міг виключити інші діагнози. Як правило, призначаються аналізи для перевірки наявності анемії, а також оцінюється рівень кальцію і вітаміну D, гормонів щитовидної залози та деяких інших гормонів.

3.1 Лікування депресії

Лікування депресії зазвичай включає прийом спеціальних лікарських препаратів, психотерапію або те й інше. Якщо ці методи лікування не зменшують симптомів, іншим варіантом лікування може бути стимуляція мозку. У більш легких випадках депресії лікування може починатися лише з психотерапії та додаткового призначення ліків, якщо людина продовжує відчувати симптоми захворювання. Для середньої та важкої депресії багато фахівців з психічного здоров'я рекомендують поєднувати ліки та психотерапію на початку лікування.

Вибір правильного плану лікування повинен ґрунтуватися на індивідуальних потребах пацієнта та конкретній медичній ситуації, за що відповідає лікар. Процес підбору найбільш оптимального варіанту лікування вимагає певного часу; слід зазначити, що під час цього процесу можливі помилки або невдалі спроби – принаймні на перших порах.



Самолікування депресії антидепресантами є дуже небезпечним. Антидепресанти можна приймати тільки за призначенням лікаря. Нехтування цим правилом може призвести до посилення депресії.

Як перемогти депресію?

Самостійно депресія ніколи не проходить і може перейти в запущену форму. Впоратися з патологією допоможуть фахівці клініки – психолог, психотерапевт, невропатолог, психіатр. Для кожного хворого розробляють чіткий план для виявлення першопричини. В арсеналі лікарів:

- сучасні фармакометоди;
- когнітивна і сімейна психотерапія;

- позитивна психологія;
- допоміжні лікувальні процедури.
- соматичне переживання.

Після закінчення проводиться перехід на програму постлікувальної підтримки.

Декілька корисних порад пацієнту з депресією



Як тільки ви почнете лікування, ви поступово почнете почувати себе краще. У цей час варто поліпшити ставлення до самого себе. Спробуйте знову робити те, що раніше вам подобалося. Навіть якщо вам ще не хочеться повертатися до улюблених занять, обов'язково варто спробувати зробити це, бо вони можуть покращити ваш настрій. Існують й інші методи для покращення стану під час лікування депресії:

- збільшіть фізичну активність. Всього 30 хвилин ходьби на день можуть підняти настрій;
- намагайтеся лягати спати ввечері і вставати зранку в один і той самий час;
- їжте регулярно, надавайте перевагу здоровій їжі;
- завдання по роботі і задачі повсякденного життя намагайтеся виконувати спокійно, розмірено. Вирішуйте заздалегідь, що потрібно зробити негайно, і що може зачекати;
- спробуйте зв'язатися з іншими людьми, що також страждають на депресію, та поговорити про свою хворобу з ними або з людьми, яким ви довіряєте;
- відкладіть прийняття важливих життєвих рішень до того моменту, поки вам не стане краще;
- уникайте вживання алкоголю, нікотину або наркотиків, включаючи препарати, які не були призначені вашим лікарем.

3.2 Як близьким допомогти людині з депресією?

1. Вислухати

Дайте зрозуміти, що готові допомогти. Можна почати розмову, поділившись своїми побоюваннями і поставивши конкретне питання, наприклад: «Схоже, останнім часом у тебе був непростий період. Про що ти думаєш?».

Ефективними можуть бути техніки активного слухання:

- **Уточнення** – необхідно ставити питання для уточнення, щоб отримати додаткову інформацію. В обговоренні складних, емоційно значущих тем це може бути досить непросто, але уточнення дозволяє зрозуміти почуття і думки співрозмовника, що може бути дуже важливо в даній ситуації.
- **Повторення** – слід коротко повторити викладену співрозмовником інформацію, щоб підтвердити, що правильно зрозуміли розказане.
- **Повідомлення про сприйняття** – спробуйте назвати почуття, які відчуває людина. Наприклад: «Схоже, тобі довелося непросто», «Бачу, ти дуже засмучений», «Це дуже важливо для тебе». Це дасть розуміння того, що людину почули і зрозуміли.
- **Емпатія** – проявляйте емпатію, вербально (словами) і невербально (положенням тіла, мімікою, жестами). Можна розказати про свої почуття щодо подій та емоцій, пережитих людиною: «Мені боляче це чути».



Потрібно бути готовим до того, що людина може захотіти поговорити про те, що вона відчуває, але не сприйняти пораду. Якщо людина відмовляється від розмови у перший раз, варто ненав'язливо спробувати ще раз, показати, що вам не все одно і ви готові вислухати її, ставити відкриті питання та висловлювати своє занепокоєння.

2. Допомогти знайти допомогу

Людина може не усвідомлювати, що страждає депресією, або не знати, куди звернутися за допомогою. Якщо вона зацікавлена у психологічній допомозі, варто допомогти їй з пошуком психіатра та/або психотерапевта

3. Підтримати у продовженні терапії

У людини в стані депресії можуть бути дні, коли вона не захоче виходити з дому. Депресія позбавляє енергії, підсилює бажання до самоізоляції, їй може бути дуже складно змусити себе піти на прийом до психотерапевта. Тут може допомогти нагадування про продуктивність попередніх сесій, про покращення самопочуття після них. Якщо людина захоче припинити прийом ліків через неприємні побічні ефекти, підтримайте її, але порадьте поговорити зі своїм психіатром про перехід на інший антидепресант або про припинення прийому ліків. Різке припинення прийому антидепресантів без нагляду лікаря може мати серйозні наслідки.

4. Пропонувати допомогу у повсякденних справах

Людині в депресії повсякденні справи можуть здаватися непосильними. Прання, прибирання, покупка продуктів або неоплачені квитанції можуть накопичуватися, створюючи ще більше відчуття напруження або апатії. У той же час, людина може навіть не усвідомлювати, яка їй потрібна допомога.

Тому замість пропозиції допомоги: «Дай мені знати, якщо я можу чимось допомогти», краще сказати: «У чому тобі сьогодні найбільше потрібна допомога?» Якщо її холодильник порожній, можна запропонувати разом сходити в магазин або купити продукти за списком і разом приготувати вечерю.

Якщо близькій людині потрібна допомога в домашніх справах, можна запропонувати прийти, щоб зробити їх разом. Наявність компанії робить виконання домашньої рутини такою, що менш лякає.

5. Підтримувати комунікацію

Людам з депресією може бути складно підтримувати соціальні комунікації, але втрата соціальних контактів може посилити відчуття відчуженості, ізоляції та посилити депресію. Варто запрошувати людину на різні заходи, навіть якщо вона відмовляється, нагадати, що ви не наполягаєте, але будете раді, якщо людина передумає і погодиться. Позитивна присутність у житті близької людини може мати для неї велике значення, навіть якщо вона не може висловити це в даний момент.

6. Не забувати піклуватися про себе

Якщо на депресію страждає близька людина, виникає спокуса постійно бути поруч і підтримувати її. Немає нічого поганого в тому, щоб допомогти, але важливо подбати і про свої потреби. Щоб допомогти іншій людині, потрібно самому бути в ресурсі.

7. Проявляти терпіння

Вихід з депресії не відбувається швидко. У процесі лікування нерідко доводиться пробувати декілька різних підходів у консультуванні або підборі ліків, перш ніж вдасться підібрати ефективний метод і препарат. І навіть успішне лікування не завжди означає повне зникнення депресії. Час від часу симптоми можуть повертатися.

Будуть «хороші» і «погані» дні. І «хороший» день – не ознака одужання, а «поганий» день не означає, що лікування не допомагає і нічого не вийде.

12 фраз, які не можна казати людині з депресією

«Візьми себе в руки!»

Депресія – це не просто поганий настрій, ПМС, лінь, чи небажання взяти себе в руки. Депресія – це хвороба, під час якої порушується баланс певних біохімічних процесів та гормональний стан людини.

«Є ті, кому значно гірше! Подумай про це!»

Без сумніву, хтось бореться з важким онкозахворюванням, хтось не може мати дітей, в когось немає рук чи ніг. Але чи знання цих фактів можуть зробити когось щасливішим? Вони можуть викликати лише додаткові страждання чи почуття вини.

«Не кисни! Подивись який чудовий день!»

Люди, хворі на депресію, рідко відчують радість. Страх цього стану та почуття вини за те, що вони не можуть радіти життю лише загострює хворобу.

«Це все тільки в твоїй голові»

Ця фраза знецінює та зневільює усі почуття людини. Депресію не видно ззовні: це не грип, не перелом, не кровотеча. Але внутрішні рани можуть бути не менш болючими, ніж ті, що видно ззовні.

«Та ти нормально виглядаєш! Не схоже, що в тебе депресія!»

Існує так фраза: «У депресії немає обличчя». Людина в депресії може посміхатися, а наступного дня думати про самогубство. Ззовні людина може виглядати успішною, але ніхто не знає як насправді вона відчувається всередині.

«Та все в тебе є!»/ « Ти просто з жиру бісишся»/ «Припини себе жаліти»

При депресії змінюється біохімія мозку і гормональний фон, а це набагато серйозніше, ніж просто «все з тобою нормально».

«Депресію придумали ліниві люди, які хочуть привернути до себе увагу»

Супертоксичні слова, які можуть заподіяти непоправну шкоду. Людина в депресії надзвичайно ранима. А симптоми депресії дуже неприємні і точно не для привернення уваги.

«Тобі треба більше займатися спортом/сексом!»

Так, це хороші дієві речі. Але проблема в тому, що при депресії, особливо при важких формах, у людини абсолютно немає сил. Головне, що зараз потрібно – це компетентний фахівець: лікар чи психотерапевт.

«Тобі потрібно більше виходити «в люди»!

Не потрібно змушувати людину з депресією вести активне соціальне життя. Люди з депресією уникають соціальних контактів. Додаткові судження інших людей лише погіршують стан, завдають болю та можуть поглибити прояви хвороби.

«Їж банани, апельсини і шоколад! І все пройде!»

Так, в продуктах харчування містяться корисні речовини (амінокислоти, мікроелементи та вітаміни), але вони не лікують. Хворому потрібні лікар, часом медикаментозне лікування та психотерапія.

«Ти не вмієш радіти життю» / «Щось з тобою невесело» / «Давай зустрінемось, коли в тебе буде кращий настрій»

Ці фрази ізолюють людину з депресією. Від цього вона може подумати, що взагалі нікому не потрібна.

«Все буде добре!»

Це загальна фраза, яка абсолютно ні про що. Людина в депресії не бачить майбутнього, не бачить можливостей вийти зі свого стану. Вона відчуває безнадійність і беззмістовність життя та страх, що в житті більше не буде радості та щастя. Їй потрібно підказати конкретні кроки для подолання хвороби та підтримувати на шляху до одужання конкретними діями.

У депресії немає чітких термінів одужання. Очікування, що людина повернеться до свого звичайного стану через кілька тижнів терапії тільки створить додаткове напруження. Скажіть близькій людині, що будете підтримувати і піклуватися про неї, поки вона бореться з депресією. Це допоможе відчувати, що вона не одна і стане підтримкою на шляху виходу з депресії.

Детальніше у виданнях:



*** Гейг, М. Чому варто жити далі / Метт Гейг ; пер. з англ. І. Лютенка. – Харків : Фабула : Ранок, 2019. – 256 с.**

Автору цієї непересічної книжки, молодому британському письменнику Меттові Гейгу, вдалося подолати депресію – недуг, що забирає радість із нашого життя. Пройшовши крізь своє власне пекло, він задумався над тим, що його особистий успішний досвід може подарувати надію іншим людям. Так народилася ідея відвертої розповіді про боротьбу з депресією.

Тож учимося витримувати страждання, долаємо розпач і... живемо далі.



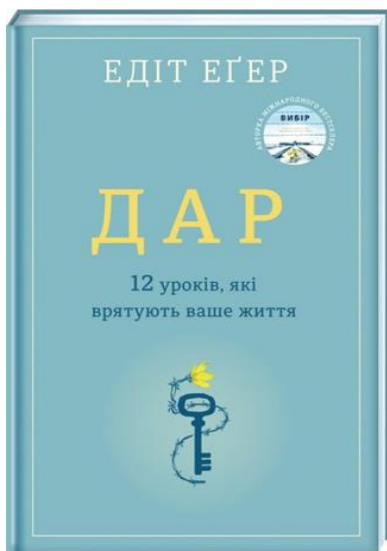
*** Грушевська, С. Дар дна : як повернутись до щастя / Славоміра Анна Грушевська, Барбара Шкіль ; пер. з пол. Н. Вяткіної. – Харків : Фоліо, 2019. – 346 с. : іл. – (Шедеври нон-фікшн).**

Впродовж багатьох років роботи психологом авторка заглиблюється у людські кризи і страждання, щоб підібрати до них ключа, який приведе до позитивних змін у чиємусь житті. Завдяки досвіду і знанням, допомагає багатьом людям, що опинились у складних життєвих обставинах. Одного дня на її шляху трапляється Люція – безробітна, з великим вантажем тяжких переживань і проблем, що вони поволі, але неухильно тягнуть її на ДНО (аж до спроби самогубства). Люція проявляє цілковитий спротив щодо всіх форм запропонованої підтримки і психотерапії. Незважаючи на залучення авторкою своїх найближчих друзів та їхніх героїчних спроб допомогти, життя Люції прямує до катастрофи, а в ній самій наростає злостивість, викликана безсиллям.



Данн, Д. Як не зненавидіти чоловіка після народження дитини / Дженси Данн. – Київ : Сварог, 2020. – 280 с.

Чому молоді татусі не прокидаються вночі, коли дитина плаче, чому зовсім не помічають розкидані по квартирі іграшки й намагаються «розчинитися в тумані», коли настає час змінити підгузки? Чому молоді мами звинувачують своїх чоловіків в тому, що ті не допомагають з дітьми, а коли вони роблять спробу допомогти, відсувають їх в сторону? Чому після робочого дня татусі нерідко займають диван, а жінки починають другу зміну? Журналістка й письменниця Дженси Данн стомилась ставити собі ці питання та постійно сваритись з чоловіком. Вона звернулась до спеціалістів і обговорила з ними проблеми стосунків в сімейних парах з маленькими дітьми та можливі стратегії виходу з кризових ситуацій. Та написала цю книгу. Вона про виховання – себе та свого чоловіка, від якого виграють перш за все діти.



Егер, Е. Дар : 12 уроків, які врятовують ваше життя / Едіт Егер ; пер. з англ. Х. Радченко. – Київ: #книголав, 2021. – 224 с.

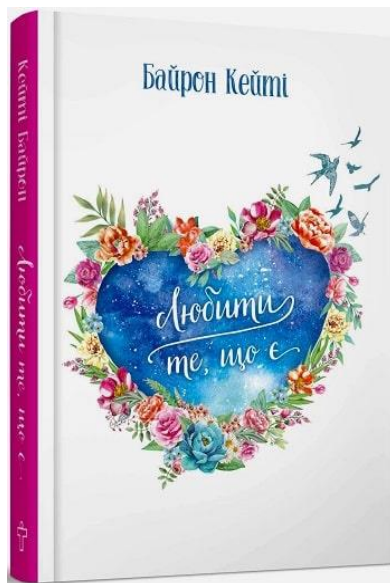
Едіт Егер написала цю книжку на прохання читачів її бестселера «Вибір» і це практичний посібник про те, як подбати про своє ментальне здоров'я – як жити повноцінно і не застрягати у в'язниці власного розуму. Це своєрідні 12 сеансів від видатної психотерапевтки, які дають підказки, як сприймати свої емоції, як позбутись комплексу жертви, зцілитись від дитячих травм, пережити втрати та горе, як виходити з конфліктних ситуацій чи не потрапляти у них, як прийняти і полюбити себе, як позбутись відчуття вини, як навчитись контролювати свої страхи та впоратись з тривожністю. У кожному розділі докторка Егер ділиться історіями з власного життя та історіями своїх пацієнтів, а в кінці пропонує ключі до звільнення від проблеми. Це установки, вправи або питання, які допоможуть знайти шлях з наших ментальних в'язниць до свободи, щоб радіти життю.



Каттаріна, С. Вогонь горить завжди : як віднайти жагу до життя / Сильвіо Каттаріна ; пер. з італ. І. Дробот. – Київ : ДУХ І ЛІТЕРА, 2019. – 217 с. – (Bibliotheca Paedagogica).

У книзі викладені основи роботи заснованої ним терапевтичної спільноти з молодими людьми, зраними досвідом наркозалежності, покинутості та безнадії. Однак під час читання швидко усвідомлюєш, що автор промовляє до цілого світу, до кожної людини, яка переживає момент зневіри й тривоги перед вимогами власного життя, кризи у стосунках з навколишнім світом, втрату соціальних зв'язків, самотність і пустку.

Багаторічний досвід праці у спільноті допомагає авторці напрочуд гостро і проникливо ставити питання, які часто роблять наше життя нестерпним: як не боятися нестримної внутрішньої потреби блага, краси та сенсу; як жити теперішнім, а не лише вчинками та рішеннями минулого; як не губитися перед силою повсякдення; як плекати надію; як любити іншого та справді допомагати йому.



Кейті, Б. Любити те, що є / Байрон Кейті ; пер. з англ. І. Андрущенко. – Київ : Терра Інкогніта, 2019. – 368 с.

Байрон Кейті – відома американська письменниця, авторка власного психотерапевтичного методу. Страждала від жорстокої депресії. Будучи мамою сімейства і підприємцею, протягом десяти років продовжувала занурюватися в параною, гнів, огиду до самої себе й постійні думки про самогубство. Останні два роки не могла знайти в собі сили покинути власну спальню. Але потім, одного прекрасного ранку, вона усвідомила щось, що змінило її життя. Кейті називає це «пробудженням до реальності» і вважає цей досвід аналогічним тому, що під різними назвами описується в буддистській чи індуїстській літературах. У момент просвітлення, як вона каже: «Я виявила, що коли я вірю своїм думкам, я страждаю, а коли не вірю їм, не страждаю. Свобода виявилася настільки простою. Я виявила, що страждати не обов'язково, і знайшла в собі радість, яка не зникає ані на мить. Ця радість є в кожному з нас, безперервно». «Пізнай себе!» – це гасло, відоме з давніх-давен, можна вважати лейтмотивом книжки славетної американської лекторки..

*** Корб, А. У пастці депресії : як подолати тривожність і радіти життю / Алекс Корб ; пер. з англ. А. Марховської. – Київ : Наш формат, 2019. – 214 с.**

Депресія – це не просто поганий настрій. Люди з депресією можуть і не бути пригніченими. Там, де мала би бути якась емоція, вони часто відчують порожнечу. Те, що колись дарувало задоволення, більше не тішить. Усе здається складним, і ніщо не вартує зусиль. Найгірше, що депресія не просто тягне на дно, а й міцно утримує там. Проблема полягає у фізіології та взаємодії елементів нервової системи. Та, на щастя, існує спосіб відрегулювати їхню діяльність.

У цій книжці автор пояснює, чому мозок загрузає в низхідній спіралі депресії, а також змальовує те, як можна вплинути на активність різних нейронних ланцюгів і подолати депресію, змінивши спосіб життя.



Курпатов, А. Щасливий за власним бажанням : 12 кроків до душевного здоров'я / Андрій Курпатов. – Харків : BookChef, 2022. – 432 с.

Як упоратися із занепокоєнням та депресією? Як припинити хвилюватися на порожньому місці й зняти напруження? Як навчитися жити з почуттям радості та внутрішньої гармонії? Про все це Андрій Курпатов розповідає у книзі «Щасливий за власним бажанням», яку він написав на прохання своїх пацієнтів. Однак ця книга буде корисна кожному читачеві, навіть тим, хто вважає, що цілком щасливим і не потребує порад психотерапевта. Кожен із 12 розділів книги містить докладний опис тієї чи тієї проблеми, здатної відчутно псувати ваше життя, й пропонує рецепти, які допоможуть упоратися з нею. Перевірені тисячами читачів, ці рецепти за умови їх правильного використання дійсно здатні змінити життя й зробити вас щасливим за власним бажанням, незалежно від зовнішніх обставин.



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

Чи готові ви змінити життя, щоби стати щасливими назавжди? У виданні психологиня Олена Любченко розповідає, де шукати причини, коли здається що все чудово, але відчуття щастя все одно немає. Вона пояснює важливість внутрішнього задоволення, балансу й адекватного розуміння щастя для гармонійного й усвідомленого життя. Авторка наводить приклади зі своєї психологічної практики та розбирає на реальних кейсах причини занепокоєння та поганого настрою. Також вона дає поради, що робити в подібних ситуаціях. Зізнайтесь, чи відчували ви порожнечу всередині тіла, коли на перший погляд життя здавалось ідеальним? Якщо ви хоч на хвилину задумались над відповіддю, ця книга – ваш рятівник у світі важких рішень та емоційних гойдалок. Не вагайтесь – час переписати своє життя з чистого аркуша.



Мартін, Л. Книга настроїв : як я приборкала негативні емоції та повернула собі радість життя / Лорен Мартін ; пер. з англ. А. Крупка. – Харків : Yakaboo Publishing, 2019. – 256 с.

Скільки разів у житті ви ловили себе на тому, що, попри сприятливі обставини, настрій у вас не дуже? Чи відчували тільки-но після пробудження, що день уже не залагодився? Лорен Мартін пропонує нам глибше зануритися в це почуття й ретельніше дослідити чинники, що провокують поганий настрій. Ще п'ять років тому Лорен була впевнена, що з нею щось не так. Вона мала чудову роботу в Нью-Йорку, комфортне житло в Брукліні, нареченого, однак кожного дня боролася з відчуттям неповноцінності, тривоги і дратівливості. Після розмови з чарівною незнайомкою, яка зізналася, що теж відчуває подібне, Лорен здійснила дивовижне відкриття: чимало жінок відчуває подібне, байдуже, успішні вони чи ні. Це спонукало її дослідити своє життя та розібратися, чому жінки схильні до емоційних гойдалок. Крізь призму власного сприйняття, залучаючи літературу, філософію, гумор та науку, авторка розбирається в причинах перепадів настрою та показує спосіб, як приборкати негативні емоції та повернути радість життя.



*** Морін, Е. 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди** : поверніть собі сили, сприйміть зміни, протидійте страхам та підготуйте свідомість до щастя та успіху / Емі Морін ; пер. з англ. Т. Архіпова. – Харків : Фабула : Ранок, 2019. – 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

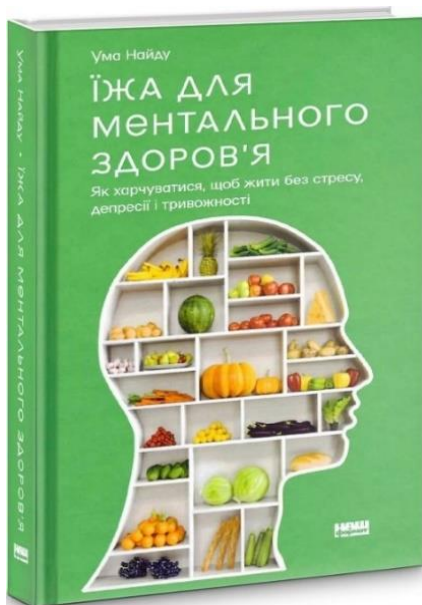
комплексів, укорінених у психіку ще з дитинства.



Мюллер, В. Як вийти з депресії / Вунібальд Мюллер ; пер з англ. О. Нога. – Київ : Колесо життя, 2020. – 128 с.

Книга написана доктором теології та психологом Вунібальдом Мюллером, який поєднує психотерапевтичні та духовні методи лікування. На його думку, пережита депресія відіграє значну роль в житті багатьох людей, тому варто приділяти велику увагу розумінню та подоланню депресії.

Ця книга буде доброю допомогою тим, хто хоче краще зрозуміти свій психологічний стан і шукає духовної та психологічної підтримки. Водночас книга допомагатиме тим, хто підтримує людей у депресії – в родині, у близькому оточенні, у психотерапевтичній практиці.

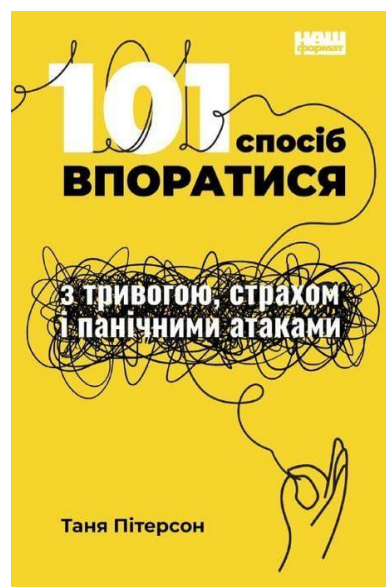


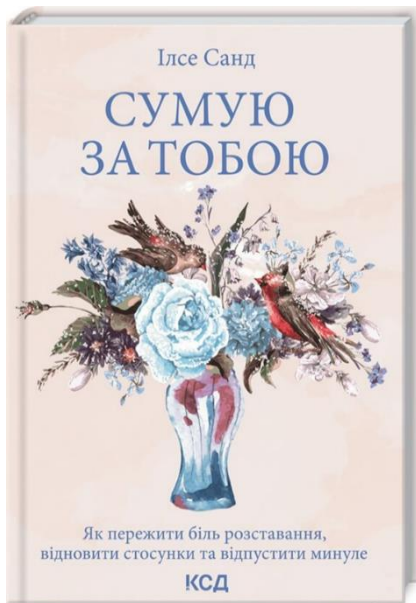
Найду, У. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без страху, депресії, тривожності / Ума Найду ; пер. з англ. Н. Яцюк. – Харків : Наш формат, 2021. – 344 с.

Ви знали, що цукор поглиблює депресію, а салямі може посилити біполярний розлад? Авторка цієї книжки звертається до найсучасніших досліджень і розповідає, як раціон впливає на роботу мозку й наш стан. Як їжа може замінити антидепресанти? Чи можна за допомогою раціону вплинути на сон, коли штори й заспокійлива музика не допомагають? Що нутриціологія говорить про лікування шизофренії? Як харчування допомагає позбутися стресу і тривожності? Ума Найду аналізує різноманітні дослідження, наводить приклади з власної практики і пропонує конкретні поради. Завдяки книжці ви не лише дізнаєтеся, що варто їсти, а чого уникати під час депресії, тривожності чи безсоння, а й отримаєте докладне меню з рецептами.

Пітерсон, Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / Таня Пітерсон ; пер. з англ. А. Дудченко. – Харків : Наш формат, 2021. – 240 с.

Випхайте її за двері. Так, її – тривогу за минуле й сьогодні, себе й рідних, роботу й навчання. Виставіть за двері й покажіть, що від сьогодні вона не владна керувати вашим життям. Гарна порада, скажете ви, але як її втілити в життя, якщо в голові постійно дзижчать мухи набридливих страхів? Якщо переживання паралізують мислення й будь-які дії? Якщо доводиться прокидатися в тривозі і з тривогою засинати, або годинами вовтузитися в ліжку, бо страх розігнав сон.





Санд, І. Сумую за тобою : як пережити біль розставання, відновити стосунки та відпустити минуле / Ілсе Санд ; пер. з англ. Д. Москвітіної. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 192 с.

Розставання з романтичним партнером, хорошим другом чи втрата близької людини – це болісний етап життя для кожного. І, здається, що світла в кінці тунелю немає, а є лише темрява та самотність. Проте будь-яке розставання чи втрату можна не тільки пережити, а й перетворити на початок нової життєвої сторінки. Головне, правильно розуміти ситуацію та мужньо зустріти проблеми та переживання віч-на-віч. Ілсе Санд аналізує всі причини розірвання стосунків і пропонує прості прийоми і вправи, щоб їх врятувати, пережити біль розставання та втрати і навчитися відпускати людей з легким серцем, без сліз та депресій.



Трентон, Н. Зберігайте спокій : 23 техніки життя без стресу / Нік Трентон ; пер. з англ. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. – 192 с.

Руки пітніють, коліна тремтять, думки розбігаються і складно зосередитися на поточних завданнях через великий рівень стресу – це щоденна реальність багатьох людей. Тривожність може завадити повноцінному життю й самореалізації. Однак, на щастя, поведінковий психолог Нік Трентон знає, як вибратися з капкана панічних атак та страхів, перестати зациклюватися на негативних думках.

Почніть життя без негативного стереотипного мислення, щоденного стресу й безсонних ночей, оповитих похмурими думками. Дослухайтеся до порад, що допоможуть переналаштуватися, контролювати думки й змінити психічні звички. Досягайте більшого, почувайтеся краще.



Чурсіна, К. Зі мною все гаразд / Катерина Чурсіна. – Київ : Література та мистецтво, 2022. – 144 с. – (Психологія особистісного розвитку).

Ця книга про те, як розв'язати ілюзії минулого і зменшити страх майбутнього, як зрозуміти, в чому ваша внутрішня сила і що таке суб'єктивне «зі мною все гаразд». З кожним розділом ви зможете підійти до свого життя з нової стежки і навчитися пред'являти більш адекватні вимоги до самого себе. Деякі читачі зможуть переосмислити постійне бажання контролювати час, обставини, себе. Деяким ця книга допоможе віднайти приховані сили всередині себе.

Шеннон, Д. Не годуйте мавпу! Як вийти із замкнутого кола неспокою та тривоги / Дженніфер Шеннон ; пер. з англ. – Київ : Сварог, 2021. – 146 с.

На жаль, через психічні розлади (страх, паніку, стрес, депресію, безсоння) ми не можемо нормально жити. Від них погіршується концентрація уваги, пам'ять, приємні відчуття (радість, кохання, задоволення) та знижується рівень зацікавленості. Ми стаємо дратівливими та байдужими.

Але це не карма, все можна здолати. Як саме, розповідає терапевтка й авторка книги, Дженніфер Шеннон. Переживши нервові розлади, вона, як ніхто, знає що це таке. Вийти із замкнутого кола депресії їй передусім допомогло розуміння того, що треба по-іншому ставитись до проблеми. Концентруючись на ній, ми лише будемо підкидати дрова у багаття.



Горбунова, А. Простой способ самопомощи при депрессии / А. Горбунова // Неизвестный мир : журнал о человеке и Вселенной. – 2019. – № 6. – С. 39 : іл.

Излечивается ли депрессия антидепрессантами? // Неизвестный мир : журнал о человеке и Вселенной. – 2021. – № 10. – С. 46-48 : іл.

4. Як не впасти в депресію?



Профілактика депресії – проста дія, яка може дати чудові результати. Щоб не допустити депресії, вчіться думати позитивно. У складній життєвій ситуації намагайтеся відшукати позитивні моменти. Наприклад, розлучення дає шанс забути про скандали, знайти споріднену душу.

Звісно, бувають ситуації, в яких знайти світлий бік практично неможливо (наприклад, смерть близької людини). Тому важливо не тримати всі емоції в собі: діліться думками, страхами з друзями, близькими людьми або тими, хто переживає схожі емоції (в Україні працюють центри, що діють за принципом рівний рівному). Не намагайтеся всім догодити, ставте досяжні цілі і завдання, а роботу відокремлюйте від відпочинку.

Лікар рекомендує:

- сон не менше 8 годин і обов'язково лягати спати до опівночі;
- дієта з високим вмістом омега-3 жирних кислот;
- досить динамічна фізична активність;
- спілкування з друзями, спілкування з позитивними людьми.

Слід максимально збільшити тривалість світлового дня – використовувати світлі ранкові години, не зашторювати вікна, частіше гуляти на свіжому повітрі, навіть у похмуру погоду, на вихідних виїжджати на природу. Навіть в обідню перерву на роботі слід вийти на вулицю хоча б на 15 хвилин. Також для профілактики депресії варто дозувати фізичні навантаження, краще групові (шейпінг та інші) – вони сприяють виробленню ендорфіну.

Не останню роль у профілактиці депресії грає правильне харчування: вуглеводи краще обмежити, а збільшити кількість рослинної їжі, вживати продукти, багаті вітамінами А і С. Каву і чорний чай краще замінити відварами трав і трав'яними чаями. Можна вживати в помірних кількостях чорний шоколад (не пористий і не білий). Також приймати вітамін D і вітамін B12 (ціанокобаламін), але дозу слід підбирати разом з лікарем, оскільки безконтрольний прийом вітамінів може призвести до побічних ефектів. Відмовтесь від алкоголю та наркотиків – вони провокують та посилюють депресію.

Якщо відчуття втоми, апатія чи тривога не покидають вас понад два тижні, зверніться до лікаря. Спершу – до сімейного лікаря або терапевта, він зможе оцінити ваш стан і за потреби направить до фахівця вузького профілю.

І пам'ятайте, депресія – це не тільки страждання, це, як не дивно, шлях до трансформації та іншого розуміння себе і світу. І якщо вдається знайти вихід, відкрити потрібні «двері», то людина часто переходить на інший рівень існування і усвідомлення багатьох речей.

Детальніше у виданнях:



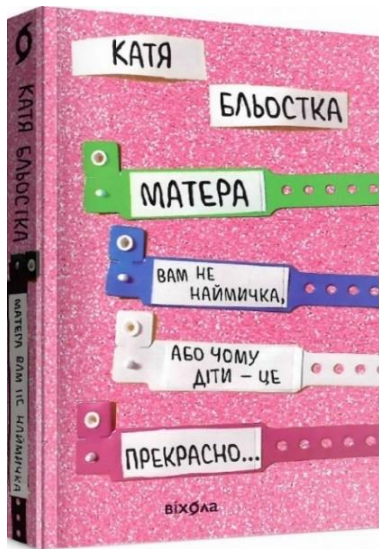
Аллен, Д. Геть із голови : як зупинити спіралі токсичних думок / Дженні Аллен ; пер. з англ. О. Мельник. – Львів : Свічадо, 2022. – 288 с.

На прикладі власної історії Дженні Аллен пояснює, як глибоко у нашому мозку засіли переконання, що спотворюють картину реальності і нас самих. Її конкретні поради – це по суті впорядкована інструкція, що допоможе вирватися з полону токсичних думок.

Барнс, А. Як бути спокійним / Анна Барнс ; пер. з англ. А. Бірічева. – Харків : Ранок, 2017. – 159 с. : іл.

У швидкому та неспокійному сучасному світі усім нам було б корисно трошки збавити темп та приділити хоч невелику частку уваги собі. Викладені методи розслаблення тіла й розуму, прийоми боротьби зі стресами й внутрішньою напругою стануть вам у нагоді на шляху до спокою й душевної рівноваги. Безліч корисних порад, цікавих ідей і дієвих заходів, які зібрані в книжці «Як бути спокійним», допоможуть відчувати себе підготовленим до зустрічі зі світом, повним різних несподіванок.

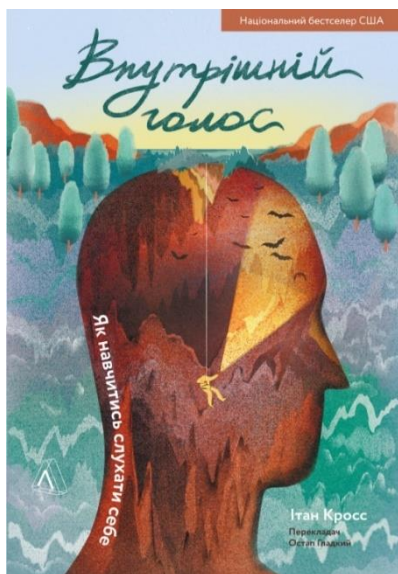




Бльостка, К. Матера вам не наймичка, або Чому діти – це прекрасно... / Катя Бльостка. – Київ : Віхола, 2021. – 328 с. : портр. – (Життя).

Ця книжка про реальне, живе, неідеальне материнство. Про матеру, яка через призму гумору та самоіронії, використовуючи легку дозу елегантних матюків, намагається день перестоять і ніч перетриматись. Від тесту на вагітність до баталій у садочку. Про перші купання, зуби, соплі й незручні запитання.

Поважною ходою пройдемося по всіх періодах материнства, намагаючись триматися курсу на збереження здорового глузду та душевної рівноваги. Розберемо стереотипи, зруйнуємо шаблони, ніжно «обезвредимо» бабу. Виробимо імунітет до непрошених порад і забобонів. Ця книжка для мам, щоб підтримати і надихнути; майбутніх мам, щоб налаштуватись і знати, чого чекати; бабусь, щоб згадати і пережити знову; і татусів, щоб краще зрозуміти всіх цих дам. Катя Бльостка – «матера» чотирьох синів, блогерка.



Кросс, І. Внутрішній голос : як навчитись слухати себе / Ітан Кросс ; пер. з англ. О. Гладкого. – Київ : Лабораторія, 2021. – 192 с.

Зізнайтеся : ви теж говорите самі із собою. Свідомо чи ні, а кожен із нас веде свій внутрішній діалог. За одних умов це може допомогти нам зібратися з думками чи прийняти важливе рішення, за інших – неабияк нашкодити. Страх, невпевненість у собі, тривога і неувважність, психічні захворювання й розлади, від яких страждає не тільки душа, а й тіло, – ось що трапляється, коли внутрішній голос зраджує нас і з вірного соратника перетворюється на підступного суперника. Американський психолог Ітан Кросс пояснює, як діалог із самим собою впливає на нашу роботу, стосунки, психічне і фізичне здоров'я та життя загалом.



Мільтон, Л. Опануй себе : для підлітків, які хочуть навчитися контролювати своє життя / Леона Мільтон, Марі Томічич ; пер. з англ. – Харків : Vivat, 2022. – 288 с.

У підлітковому віці так важливо навчитися подобатися собі. Сформована у цей період самооцінка визначить твій майбутній світогляд, і дуже важливо, щоб вона не була занадто самокритичною. Хочеш менше ображатися й тривожитися, не соромлячись прагнути успіху, та менше вимагати від себе бути «таким, як усі»? Зібрані в цій книжці вправи та досвід справжніх підлітків допоможуть розібратися у своїх емоціях

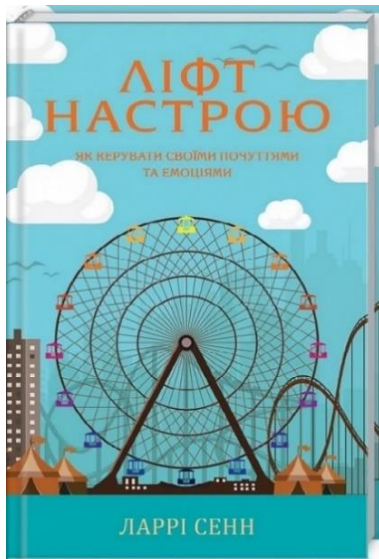
та інколи себе пожаліти, а часом, навпаки, підбадьорити й підштовхнути до дії. Доведеться перемогти негативні думки й покопирсатися в собі, але ти це точно зможеш. Готовий змінюватися?



Озерна, Д. Бути окей : що важливо знати про психічне здоров'я / Дарка Озерна ; іл. О. Дегтярьова. – Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 256 с. : іл., портр. – (Оптимістично про 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 бути задоволеним життям загалом. Про психічне здоров'я в Україні досі говорити було соромно, думати лячно, звернутися до лікаря дорого – і не відомо навіть, як його знайти.

У книжці 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. У першій частині зібрана загальна інформація про психічний стан людини, його зв'язок із фізичним станом, а також описані принципи роботи мозку і прояви емоцій. У другій – розглянуто найпоширеніші психічні розлади. Завершується книжка «Бути окей» розглядом історичної травми як чинника, що впливає на колективне психічне здоров'я.



Сенн, Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / Ларрі Сенн ; пер. з англ. О. Дятел. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 223 с.

Настрій – потужний важіль та рушій успіху. Механізм, за яким змінюється настрій, вельми схожий на принцип руху ліфта: то підіймає вгору, до найвищих поверхів, то опускає донизу. Від ейфорії до депресії, від щасливої усмішки до сліз відчаю. Щодня ми гасаємо вгору-вниз на «ліфті настрою», встигаючи побувати в найрізноманітніших емоційних станах. Хіба ж не цікаво дізнатися, які саме кнопки слід натискати, щоб якнайдовше затримуватися на верхніх поверхах? Там, де панують щастя, гармонія і спокій. Там, де ми відчуваємося «вище неба». Ларрі Сенн знає все про керування «ліфтом настрою». Він має для вас інструкцію, що допоможе не затримуватися на нижніх поверхах, гальмувати чи пришвидшувати рух ліфта, розривати застарілі шаблони та стрімголов мчати нагору. Насолоджуйтеся кожною поїздкою.

Стороні, М. Стресостійкість : прості поради, як жити в сучасному світі / Міту Стороні ; пер. з англ. О. Замойської. – Київ : #книголав, 2021. – 272 с.

Велика кількість інформації з різних гаджетів, багатозадачність, дедлайни, існування в умовах пандемії та ізоляції – як впоратись з невимовним стресом у цьому шаленому світі? Міту Стороні глибоко дослідила це питання і знайшла шлях до подолання стресу, пояснюючи його механізм на рівні нервової, гормональної, імунної системи. І її книжка – своєрідна інструкція, як зберігати спокій і покращити своє життя. Це практичні поради, як протистояти стресу за допомогою зміни харчування, фізичної активності, сну, роботи над емоціями, медитації, сеансів масажу і навіть комп'ютерних ігор. Будь-який маленький крок наблизить до стресостійкості.





Хей, Л. Життя любить тебе : 7 духовних практик для зцілення твого життя / Луїза Хей, Роберт Холден ; пер. с англ. Є. Канчура. – Харків : Книжковий клуб «КСД», 2022. – 272 с.

Популярна в наші дні теорія стверджує, що людина може позбутися різних захворювань виключно шляхом позитивного мислення і правильного настрою. Всебічному дослідженню цієї теми присвячена літературна діяльність багатьох сучасних письменників, серед яких особливо яскраво виділяється Луїза Хей. Ця американська авторка відома завдяки концепції, що в основі будь-якої недуги тіла лежать негативні емоції і деструктивні думки самої людини. Всі книги Луїзи Хей стверджують, що зцілити себе можна самотійно, якщо позбутися від негативу в голові. Адже насправді правильне мислення – запорука не тільки психологічного, а й фізичного здоров'я.

«Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги



Якщо вам чи вашим близьким простіше скористатися телефоном довіри, не зволікайте. За вказаними номерами ви знайдете допомогу відповідно до ваших потреб. Пам'ятайте, що депресія – це досить поширена проблема, яка може торкнутися кожного. Але головне, що з нею цілком можна впоратися і повернутися до колишнього життя з хорошим самопочуттям.

Одеса (048) 737 7676

Харків (057) 759 7676

Київ (044) 228 7676

Донецьк (062) 213 7676

Луганськ (064) 272 7676

Дніпро (056) 767 7676

Чернівці (037) 290 7676

Івано-Франківськ (034) 273 7676

Херсон (055) 239 7676

Львів (032) 253 7676

Миколаїв (0512) 59 76 76

Мобільна лінія служби психологічної допомоги 067-133-15-50

Художня антидепресивна література



Для подолання депресії людство придумало бабине літо, сонячно-жовте листя, котів і прогулянки з псом, смачний чай, теплий плед і щось смачненьке... але існує і більше безпечний для фігури спосіб – гарна розмова з цікавим співрозмовником.

Ідеальним співрозмовником є книга. Книга завжди розкриває нові світи, розширює горизонти, містить цікаві історії.



Абгарян, Н. Далі жити : повість / Наріне Абгарян ; пер. з рос. Г. Кирпи ; мал. Т. Філатової. – Київ : РІДНА МОВА, 2018. – 271 с. : іл., портр. – (Книжки Наріне Абгарян).

Книжка про людей, які пережили війну. І про тих, хто ні. Про трагедію народу, про біль утрат і про надію...

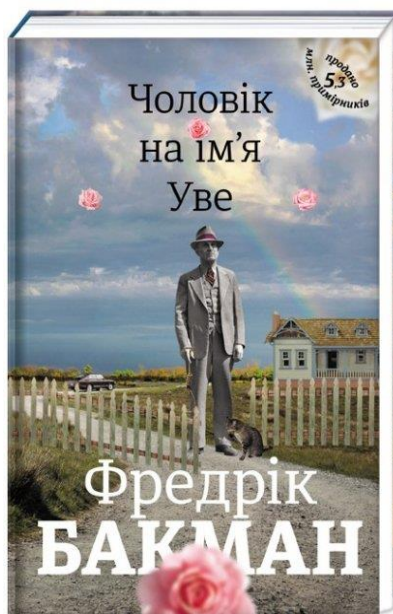
Короткі, але надзвичайно душевні й емоційні оповіді з життя горян, мешканців містечка Берда. У кожному рядку – біль, тривога, сльози... Та хоч би як не було важко і сумно, життя триває, бо потрібно жити далі. І цінувати життя, що, попри всі буревії лихоліть, прекрасне й неповторне.



Аткінсон, К. Життя за життям : роман / Кейт Аткінсон ; пер. з англ. Я. Стріхи. – Київ : Наш формат, 2018. – 502 с.

Урсула Тодд заходить до мюнхенського кафе в листопаді 1930 року, замовляє гарячий шоколад і стріляє в серце чоловіку, який ще не встиг стати фюрером. Хоча насправді все починається не так: Урсула Тодд народжується 11 лютого 1910 року й одразу помирає. Народжується 11 лютого 1910 року й у дитячому віці тоне в морі. Народжується 11 лютого 1910 року й гине під час бомбардування Лондона. Народжується 11 лютого 1910 року, виходить заміж за німця, чаює з Гітлером, гине в поруйнованому Берліні. Народжується 11 лютого 1910 року і...

Напевно, кожен, хто робив якусь серйозну помилку, хотів би повернути час назад і вчинити по-іншому. У цій книзі головна героїня має таку нагоду – вона вмирає, щоб знову народитися та прожити своє життя ще раз.



***Бакман, Ф. Чоловік на ім'я Уве** : роман / Фредрік Бакман ; пер.з англ. О. Захарченко. – Київ : Книголав, 2021. – 351 с. – (Полиця бестселер).

Це смішна, іронічна, зворушлива та мудра історія про людей, які через ті чи інші причини стали непотрібні суспільству. Твір про щоденну мужність жити і бути собою.

Уве, добрий буркотун, якого неодноразово випробовувала доля. Вийшовши на пенсію, втративши кохану дружину, він змушений наново відшукувати сенс буття. Та чи хоче цього Уве?

Яким би сумним не був його вибір, на чоловіка чекає ще багато любові, дружби і пригод.



Гемінгвей, Е. Переможцю не дістається нічого : збірка оповідань / Ернест Гемінгвей ; пер. з англ. Г. Лелів. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. – 147 с.

Цю збірку оповідань американський класик Ернест Гемінгвей написав у 1933 році під час «великої депресії». Песимістичні настрої суспільства у повній мірі відобразилися на сторінках літературних творів. Часом пригнічення, апатія, нестерпний сум переростають у істерію, хаотичне збудження. Автор сам втратив у той момент віру у моральні ідеали, почав вважати їх нежиттєздатними у важкі часи. Тому й герої цієї збірки(гангстери, колишні військові, професійні боксери, співачки та повії критикою названі антигероями. Але справжні поціновувачі хисту письменника або читачі, які за методом «навіпаки» почнуть помічати у власному житті більше позитивних моментів, безумовно залишаться задоволеними.

* **Гілберт, Е. Їсти, молитися, кохати** : історія жінки, яка рік мандрувала Італією та Індонезією, шукаючи все на світі : роман / Елізабет Гілберт ; пер. з англ. Я. Винницької. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. – 416 с.

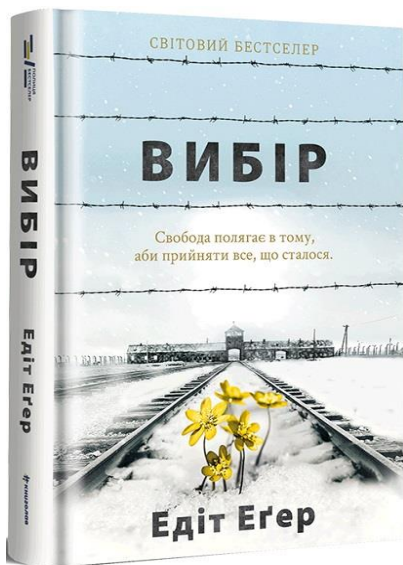
«Їсти, молитися, кохати» – надзвичайно щира розповідь жінки про духовне переродження і позитивні зміни у житті. Автор книги на власному прикладі довела, що навіть після найбільших криз можна не лише відновитися, а й відкрити в собі нові грані, можливості та рівні переживань. Героїня її роману – письменниця Ліз – розчарована у сімейному житті та зневірена в особистому щасті. Жінка втрачає головне: сенс та смак до життя. Аби набратися сил та повернутися до життя, Ліз вирішує подорожувати. На її шляху три країни: Італія, Індонезія та Індія. Там вона вчиться їсти зі смаком, молитися з відкритим серцем та кохати, наче вперше.





Гунель, Л. І знайдеш ти скарб у собі / Лоран Гунель ; пер. з фр. Ю. Кузьменко. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. – 285 с.

Аліса ніколи не була богобоязною парафіянкою, що молилася, перш ніж з'їсти пиріжок. А для священника Жеремі віра була повітрям, сенсом існування. Та парафіян у церкві всього дванадцять, як тих апостолів. І практична атеїстка Аліса вирішує допомогти старому другові покращити ці показники. Для неї це просто черговий проєкт, який треба «розкрутити». Але заглиблюючись у світ духовного, Аліса відчуває, як щось в ній починає змінюватися. Тісні стіни скептицизму та іронії, що здавалися їй справжньою свободою, поступово розсуваються. Здається, ще крок – і Алісі відкриється істина, яку вона вперто не хотіла помічати. Але всесвіт довкола раптом стане незміряним. І не загубиться в нім лише той, хто зрозуміє, чого хоче насправді.



Егер, Е. Вибір. Прийняти можливе : мемуари / Едіт Іва Егер, Есме Шволл Вайганд ; пер. з англ. Х. Радченко. – Київ : Книголав, 2020. – 400 с. – (Світовий бестселер).

Одна з найсильніших книг про війну та внутрішню силу людини.

Докротка Егер потрапила до Аушвіцу, коли їй було 16 років, там вона втратила батьків, а їй із сестрою вдалося вижити. Через кілька років після звільнення вона емігрувала до Америки, де протягом десятиліть працювала над тим, щоб зцілитись від травми.

У цій книжці історія її перебування у концтаборі та її звільнення, історія самоцілення та яку роль у цьому процесі відіграв Віктор Франкл, психотерапевт і теж вцілілий у Аушвіці, а також це історії її пацієнтів, яким вона допомогла пережити скрутні моменти.

За словами авторки, ніхто не може уникнути страждань у своєму житті, але кожен має вибір, як вийти з таких ситуацій – як жертва чи той, хто вцілів. І ця книжка про те, як дійти до такого вибору, як звільнитись від травм.



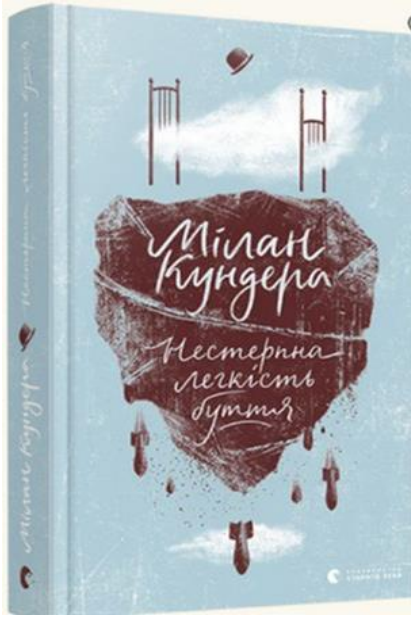
Кавагуті, Т. Доки кава не охолоне : роман / Тосікадзу Кавагуті ; пер. англ. Н. Гоїн. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. – 240 с.

У цій невеличкій кав'ярні вже понад століття подають найсмачнішу каву. Тут можна посидіти за філіжанкою цього гірко-солодкого напою, відволіктися від буденних проблем і... вирушити в подорож у часі. Щоб зустрітися з коханим, з яким вас колись розлучили кілометри. Чи отримати лист від чоловіка, який забув про вас через хворобу. Знову хоча б на мить побачитися із сестрою, яка загинула в автокатастрофі. У кожного свої причини побувати в минулому. Проте є умова: встигнути повернутися в майбутнє, доки кава не охолоне.



Крук, Г. Хто завгодно, тільки не я / Галина Крук ; іл. В. Печеник. – Харків : Vivat, 2021. – 192 с.

Часом так важко не загубитися у життєвих ролях, які доводиться грати, зрозуміти, що випадкове, а що є нашою справжньою суттю. «Я» може бути ким завгодно, хто завгодно може підказати, як бути собою. У цій збірці оповідань перед вами постануть і карантинні хроніки зі справжніми тривогами і розрадами, які довелося пережити кожному з нас. І відчуття втрати, коли замість людини залишається лише стара фотокартка. І телефонні розмови, які все ніяк не можуть відбутися, бо абоненти один для одного недоступні... Спокусливі, емоційні, близькі історії в «Хто завгодно, тільки не я» – зіткані з відчуттів. І, попри назву, вони про нас. Саме про нас.



* **Кундера, М. Несльпна л'єгкїсть буття** / Мілан Кундера ; пер. з фр. Л. Кононовича. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. – 320 с.

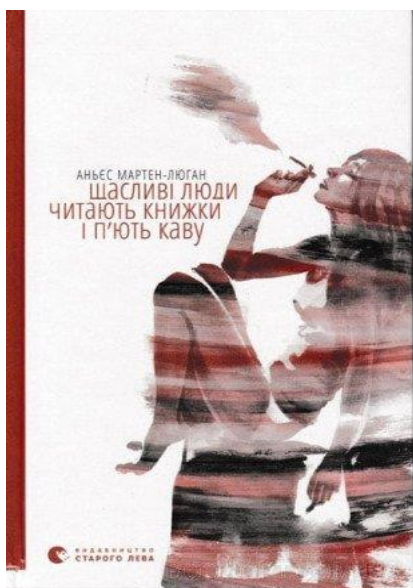
«Несльпна л'єгкїсть буття» — легендарний роман одного із найвизначніших письменників сучасності Мілана Кундера, сповнений глибокого сенсу, із блискучими та грайливими роздумами і різноманітністю стилів; це книга, що надихає і змушує замислитися. Томаш – успішний хірург, а згодом мийник вікон – ніжно любить свою дружину Терезу, втім, не може відмовитися від позашлюбних зв'язків, які виправдовує власною теорією про буцімто різне походження любові тілесної й душевної. Така

життєва філософія примушує Терезу страждати впродовж усього шлюбу. Після вторгнення російських танків до Праги подружжя емігрує до Цюриха. Тереза сподівається на нове життя та чи судилося її мріям збутися? Чи здатна людина перевірити на правильність свій вибір? Адже життя не має дублів, воно водночас і генеральна репетиція, і, власне, вистава. Життя легке, та л'єгкїсть його несльпна.



Мартен-Люган, А. Закохані в книжки не сплять на самоті / Аньєс Мартен-Люган ; пер. з фр. Л. Кононовича. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. – 240 с.

Ця повість – продовження історії жінки, яка, втративши коханого чоловіка і маленьку доньку, щосили намагається віднайти сенс існування й повернутися до повноцінного життя. Все їй начебто вдається: має вірного приятеля, улюблену справу, чоловіка, який кохає її ніжно і трепетно. Але думками Діана повертається в далеку Ірландію, де у час безвиході та розпачу їй пощастило знайти відданих друзів і, здається, справжню любов, – хоча посттравматичні страхи і не дали їй зізнатися собі в цьому.



*** Мартен-Люган, А. Щасливі люди читають книжки і п'ють каву / Аньєс Мартен-Люган ; пер. з фр. Л. Кононовича. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. – 160 с.**

Бестселер французької письменниці Аньєс Мартен-Люган – сумна і красива історія жінки, яка після загибелі коханого чоловіка і доньки втрачає сенс існування. Головна героїня заново вчиться жити, кохати, відчувати. Книга про життя, поділене на «до» і «після», про самотність, надію, любов і віру в себе.



Мацко, І. Душевні рецепти / Ірина Мацко ; худож.-оформ. О. Гугалова-Мешкова, Т. Калюжна. – Харків : Фоліо, 2021. – 412 с. : іл. – (Українська жіноча проза).

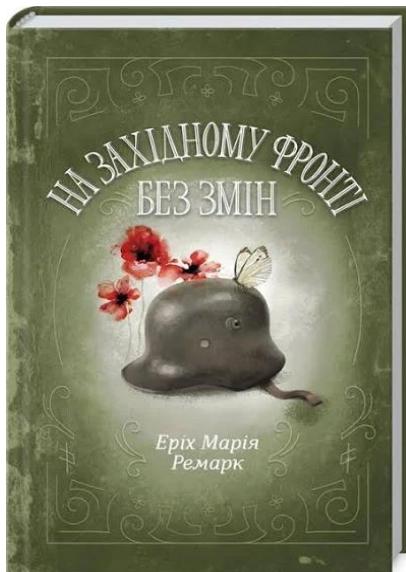
Історії, які розповідає Ірина Мацко, прекрасні тим, що в них завжди бачиш вихід зі складної ситуації та відчуваєш натхнення на зміни. В кінці дається мудра порада, яка заряджає оптимізмом та вірою в добро, щастя й успіх у житті. Рекомендуємо «Родзинки радості» для зміцнення організму, особливо після перенесених життєвих труднощів. «Мигдаль для серця» – продукт універсальний. Його можуть вживати майже всі категорії людей, за винятком тих, що мають індивідуальну

непереносимість душевного тепла або надлишкову увагу до себе. При будь-якому душевному, сердечному, моральному болю читайте «Імбир для душі» – це знизить неприємні відчуття. «Шпинат для мізків» має надзвичайний вміст поживних думок.



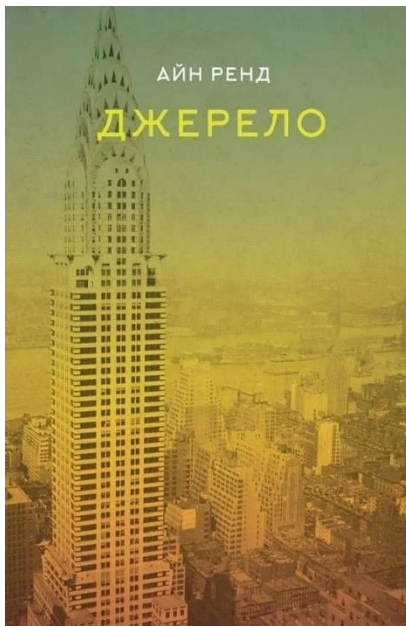
Мошфег, О. Ейлін / Отесса Мошфег ; пер. з англ. І. Савюк. – Харків : Віват, 2018. – 255 с.

Можливість змінити життя трапляється не кожного дня. Будь-яка думка, вчинок і дія людини можуть перетворити мрію в реальність, якщо дійсно цього хочеш. Отесса Мошфег розповідає про скромну дівчину, яка живе химерними фантазіями про втечу від реальності, в житті якої є тільки робота у в'язниці для хлопчиків і батько-пияка та яка марнує час, крадучи дрібнички в магазинах, слідкуючи за охоронцем Ренді та вирішуючи татові проблеми, що стають дедалі серйознішими... Мрії Ейлін могли залишитися мріями, якби в її житті не з'явилася Ребекка Сент-Джон. Чи вдасться головній героїні врятуватися від реальності сірих буднів? На що вона готова заради такої бажаної свободи?



Ремарк, Е. М. На західному фронті без змін ; Повернення ; Три товариші / Еріх Марія Ремарк ; пер. з нім. К. Гловацької та ін. – 2-ге вид. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 912 с.

В основу роману покладено реальні спогади автора про Першу світову війну. Коли Ремарку виповнилося вісімнадцять, його мобілізували до війська, а через рік перекинули на Західний фронт. Головний герой роману молодий солдат Пауль Боймер так само потрапляє в пекло війни. Те, що він бачить, не схоже на героїчні історії й оповідки. Реалії війни – це кров і бруд, крики і смерть, нищість і мужність, виживання на межі людських можливостей. По завершенню війни Пауль та його фронтові товариші не вписуються в життя мирних міст. Вони – втрачене покоління, змужнілі підлітки, яких назавжди змінила війна. Ця книжка – не викриття і не сповідь. Це лише спроба розповісти про покоління, яке занастала війна, про тих, хто став її жертвою, навіть якщо врятувався від снарядів.



***Ренд, А. Джерело** : роман / Айн Ренд ; пер з англ. О. Замойської. – 5-те вид. – Київ : Наш формат, 2020. – 752 с.

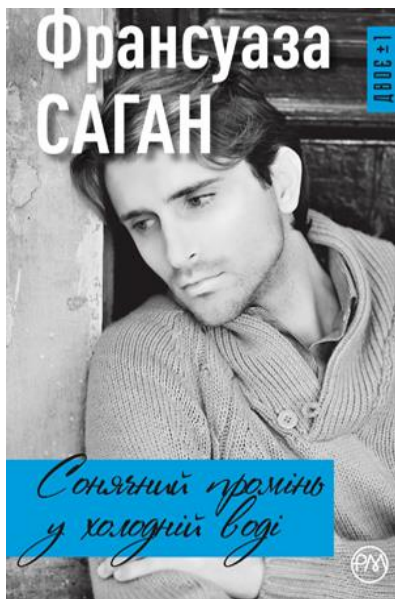
Уявіть, що ви народилися у першій половині ХХ століття в США і раптом виявили, що люди, маючи радіо, газети, кораблі та літаки, досі живуть у будинках, зведених у грецькому стилі. Вони не сприймають нічого, крім фронтонів, химерних статуєток, карнизів та колон. Відмовляються бачити прогрес. Саме в такій ситуації опиняється головний герой роману – талановитий архітектор Говард Рорк. Він навіть не намагається відкрити оточенню очі на абсурдність ситуації, а просто виконує свою роботу. Таких як він – тих, хто має власну думку – суспільство кличе егоїстами, вважає «хворими» і неправильними. Перед ним зачиняють двері і всіляко намагаються виштовхнути подалі від епіцентру архітектурного життя. Що ж вчинить герой та чи справді бути егоїстом погано?



*** Робертс, Г. Шантарам** / Грегорі Девід Робертс ; пер. з англ. – Київ: Видавнича група КМ-БУКС, 2017. – 799 с.

Грегорі Девід Робертс, як і герой його роману, багато років був поза законом. Учинивши серію грабунків, він опинився в австралійській в'язниці, де мав провести дев'ятнадцять років. Але у 1980-му він утік і наступні десять років бурлакував – у Новій Зеландії, Азії, Африці та Європі. Проте більшість часу він провів у Бомбеї, де облаштував безплатну лікарню для бідноти, а ще підробляв і фальшивомонетником, і контрабандистом, і торгівцем зброєю. Коли ж його нарешті схопили в Німеччині та знову посадили, він скористався цим для того, щоб написати роман «Шантарам».

Історія про людину, життя якої пішло під укіс через депресію. Але в результаті вона привела його до нового життя.



Саган, Ф. Сонячний промінь у холодній воді / Франсуаза Саган ; пер з фр. В. Омельченко. – Київ : РІДНА ШКОЛА, 2018. – 184 с. (Серія «Двоє ± 1»).

У психологічних повістях відомої французької письменниці Франсуази Саган звучить туга за щирими глибокими почуттями, співчуття і ніжність до героїв її творів.

У книзі йдеться про кохання як зцілення – про Наталі, любов якої зцілила Молодого Жюля, журналіста, що впав у депресію. Вихор пристрасті закрутив обох, але його повернув до колишнього життя, а її знищив. За відгуками читачів, книга демонструє прояви депресії і кризи середнього віку.

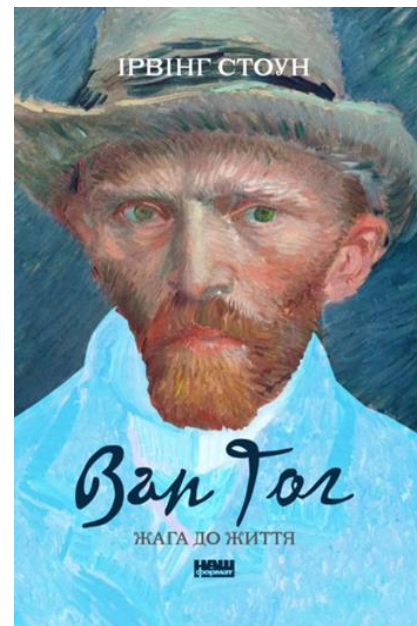


Сміт, З. Білі зуби / Зеді Сміт ; пер.з англ. Н. Куликової, Р. Семківа. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 543 с.

Арчі Джонс виніс собі вирок напередодні Нового року: прискіпливо й детально, як звик робити всі свої справи, запланував самогубство. У машині, яка наповнювалася чадним газом, у кулаках міцно стиснувши свої бойові нагороди і свідоцтво про шлюб: Арчі хотів забрати свої помилки із собою. Його відволікли голуби і власник крамниці, до якої його авто заблокувало під'їзд. Мабуть, хтось десь вирішив, що Арчі Джонс мусить жити... Жива, гостра, істерично смішна й непереборно сумна, хвацько закручена історія.

Стоун, І. Ван Гог. Жага до життя / Ірвінг Стоун ; пер. з англ. А. Марховської. – Київ : Наш формат, 2020. – 483 с.

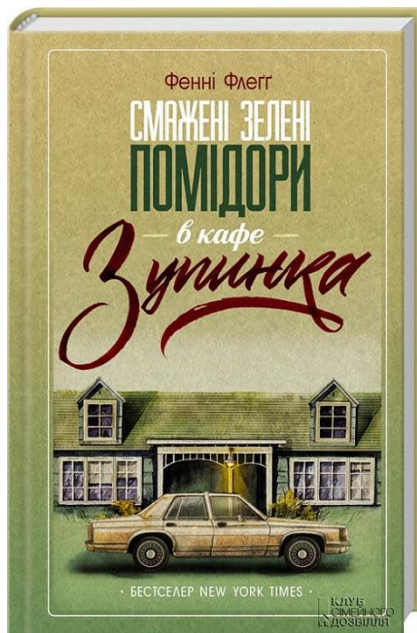
Хто він, Ван Гог: безумець, що відрізав собі частину вуха, чи темпераментний геній, який змінив наше бачення мистецтва? Його життя було всіяне неприйняттям, крайнощами та розбіжностями. Якийсь час Вінсент був пастором, а потім жив із повією, яку називав дружиною. Він міг пройти пішки 70 кілометрів, щоб потрапити на виставку сучасника, і малював від світанку й до темряви під палючим сонцем чи шквальним вітром. За 10 років творчості, які описані на сторінках цієї книжки, Вінсент створив понад 900 картин і 1000 ескізів.



*** Талан, С. З любов'ю до життя / Світлана Талан. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. – 240 с. – (Золота письменниця України).**

Кохання – дар, що звеличує та підносить до небес. Це почуття здатне штовхнути на божевільні вчинки, воно то солодке, як мед, то з полиновим присмаком. Чимось схоже на саме життя – багатогранне, безцінне та неповторне. Ці споконвічні чуття увиразнюють пульс кожного з нас.

«Квіти кохання», «Життя багатогранне» та «Перехрестя епох» – три частини збірки, наче три кити нашого життя. У цій книжці є все: герої, котрі здаються близькими й такими схожими на нас самих; вчинки, що змінюють майбутнє цілих поколінь; кохання, яке здатне залікувати найглибші рани та повернути до життя.



* Флегг, Ф. Смажені зелені помідори в кафе «Зупинка» / Фенні Флегг ; пер. з англ. Д. Петрушенко. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. – 318 с. – (Бесселер)

Евелін переживає глибоку особисту кризу. Вона знайомиться зі старенькою Нінні, яка, попри важку долю, не втрачає жаги до життя.

Нінні розповідає Евелін історії їхнього містечка: про дівчину, яка після загибелі брата знаходить сили жити далі; про розбите серце красуні Рут; про мандрівного робітника, який закохався в Рут; про безробітних, яких у кафе «Зупинка» годували безкоштовно... Ці історії мають таку силу, що змінюють на краще життя тих, хто їх читає.

Інтернет-ресурси:

Берадзе, Т. «Не хочу помирати, але не в силах жити далі» : що таке сучасна депресія [Електронний ресурс] / Тіна Берадзе // BBC : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Режим доступу : <https://www.bbc.com/ukrainian/blog-psychologist-50172737>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 27. 10. 2019. – Дата перегляду : 01. 02. 2023.

Бушковська, Н. Післяпологова депресія : коли мовчання коштує життя: [Електронний ресурс] / Наталія Бушковська // Українська правда : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/01/18/239576/>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 18. 01. 2020. – Дата перегляду : 14. 02. 2023.

Вернигор, П. «Я погана мати» : як відрізнити післяпологову депресію від втоми та що робити, якщо у вас вона є? [Електронний ресурс] / Поліна Вернигор // Заборона : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Київ, 2023. – Режим доступу: <https://zaborona.com/ya-pogana-mati-yak-vidrizniti-pislyapologovu-depresiyyu-vid-vtomi-ta-scho-robiti-yakscho-u-vas-vona-ye/>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 15. 07. 2021. – Дата перегляду : 14. 02. 2023.

Ковальчук, В. Лікування депресії. Які аналізи здати, якщо у вас депресія [Електронний ресурс] / Віталій Ковальчук // NENWS. UA : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Режим доступу : <https://nenws.com/zdorovja/analizy-pri-depresii/>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 09. 12. 2022. – Дата перегляду : 08. 03. 2023.

Костіна, Є. Здається, у мене осіння депресія. Що робити? : відповідають психологи [Електронний ресурс] / Євгенія Костіна // Заборона: [сайт]. – Електр. текст. дані. – Режим доступу : <https://zaborona.com/zdayetsya-u-mene-osinnya-depresiya-shho-robyty-vidpovidayut-psyhology/>. – Дата публікації : 26. 08. 2021. – Дата перегляду : 24. 01. 2023.

Курінна, І. Як вийти з депресії під час війни : поради психологині, яка 8 років тому втратила дім [Електронний ресурс] / Інесса Курінна // Свої. City : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Режим доступу : <https://svoi.city/articles/241581/yak-vijti-z-depresii-pid-chas-vijni-poradi-psiologini-yaka-8-rokiv-tomu-vtratila-dim>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 05. 10. 2022. – Дата перегляду : 19. 01. 2023.

Марковська, М. Дитяча та підліткова депресії : психотерапевт пояснює, на що звернути увагу [Електронний ресурс] / Марія Марковська // НУШ : нова українська школа : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dytyacha-ta-pidlitkova-depresiya-psyhoterapevt-poyasnyuye-na-shho-zvernuty-uvagu/>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 22. 04. 2021. – Дата перегляду : 14. 02. 2023.

Миклуш, С. Лайфхаки : як побороти післяпологову депресію? [Електронний ресурс] / Соломія Миклуш // Medialt: medical clinic : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Львів, 2023. – Режим доступу: <https://medialt.clinic/blog/vazhlive-pitannya/lajfkhaki-yak-poboroti-pislyapologovu-depresiyyu>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 29. 03. 2022. – Дата перегляду : 14. 02. 2023.

Приріз, М. Як підтримати людину з депресією : інструкція від психолога [Електронний ресурс] / Марта Приріз // Українська правда : [сайт]. – Електр. текст. дані. – Режим доступу : <https://life.pravda.com.ua/health/2018/11/6/234020/>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 06. 11. 2018. – Дата перегляду : 19. 01. 2023.

Свеженцева, І. Осіння депресія : чому вона виникає і як цьому завадити [Електронний ресурс] / Ілона Свеженцева // Суспільне : новини : [сайт]. – Київ, 2023. – Режим доступу : <https://suspilne.media/162707-osinna-depresia-comu-vona-vinikaє-i-ak-comu-zavadiiti/>. – Назва з екрану. – Дата публікації : 10. 09. 2021. – Дата перегляду : 14. 02. 2023.

Зміст:

Від укладача	3
1. Що таке депресія?	4
1.1 Причини, ознаки та симптоми депресії	4
1.2 Різновиди депресії	10
Детальніше у виданнях	12
2. Депресія у часи війни	20
2.1 Як вирватись з цієї петлі?	20
2.2 «Самодопомога» при депресії воєнного часу	22
Детальніше у виданнях	24
3. Діагностика і лікування депресії	29
3.1 Лікування	30
3.2 Як близьким допомогти людині з депресією?	31
Детальніше у виданнях	36
4. Як не впасти в депресію?	45
Детальніше у виданнях	47
Художня антидепресивна література	51
Інтернет-ресурси	63