

ЕЩА
ЧАТО



КНИГИ

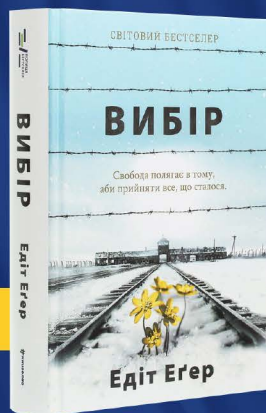
Корисна добірка як стати на шлях пропрацювання психологічних травм, підвищити емоційну стійкість та знайти сили рухатись вперед

ЕДІТ ЄВА ЕґЕР

«Вибір»

Це відверта й правдива історія про велику силу волі, надможливості нашого тіла й психіки, коли є мета вижити. Авторка – психотерапевтка та вціліла в Аушвіці, у книзі вона відверто описала своє життя до, під час і після війни та концтабору. Упродовж 40 років практики авторка працювала з ветеранами війни, тими, хто зазнав сексуального насильства, з людьми із залежністю та тими, хто переживає тривогу й депресію, зраду. Коли їй виповнилося 90 років, вона вирішила написати книжку спогадів — про власну травму, зцілення й власні методи терапії, які допомогли багатьом людям.

«Вибір» — це поради, як впоратися з власним горем, переживаннями або щоденними турботами. «Ніхто не може уникнути страждань, — пише Еґер, — але кожен з нас має вибір, ким бути в такі миті.»

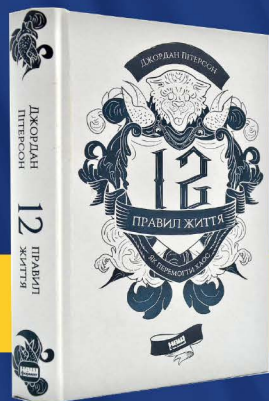


ДЖОРДАН ПІТЕРСОН

«12 правил життя як побороти хаос»

Внаслідок війни ми можемо втратити роботу, не мати можливості бачити рідних та жити, як раніше. Часто у людей змінюється уявлення про світ і розвивається страх невідомості. Ця книга допоможе відновити контроль над своїм життям і йти до перемоги.

Автора цікавить, як надихнути читача знайти найвище благо, закликати бути «провідним актором у п'єсі свого життя».



ВОЛОДИМИР СТАНЧИШИН

«Емоційні гойдалки війни»

Це книжка про емоції цивільних людей у тилу: про тих, хто залишився в Україні, й тих, які були змушені покинути свої домівки, всіх, хто волонтерить, донатить і чекає рідних з фронту, всіх, хто кожен свій день починає з новин та прокидається від сповіщень про повітряну тривогу.

Її автор — український психотерапевт. Він з боку людини з психологічною освітою розкриває, що з нами відбувається зараз в умовах війни. І як на цих гойдалках шукати точку балансу.

Будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни, стверджує автор. Ми маємо право відчувати лють, 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.



ТАНЯ СТУС

«Таємні історії маленьких і великих перемог»

Це збірка з 10 історій з терапевтичним ефектом, покликаних розповісти дітям дошкільного та молодшого шкільного віку про складні питання, що виникають під час досвіду проживання війни. Кожна історія складається з двох частин: реалістичної та казкової, – що дозволяє показати певну ситуацію та знайти спосіб подивитися на неї крізь призму казкового сприйняття. В оповіданнях обережно та делікатно зображуються теми втрати дому, переїзду, адаптації, емоційних переживань, агресії, суму за рідними речами, мінної безпеки, сприйняття інвалідності або загибелі воїнів, очікування на перемогу. «Коли вже просто немає слів, мусимо їх знаходити та промовляти до своїх дітей. Мусимо бути для них видимими й відчутними, надійними сяючими маяками», – зазначає авторка.



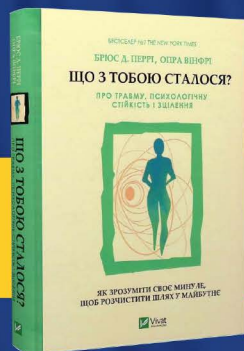
БРЮС Д. ПЕРРІ, ОПРА ВІНФРІ

**«Що з тобою сталося. Про травму,
психологічну стійкість і зцілення.
Як зрозуміти своє минуле»**

Мозок людини складається з чотирьох відділів: кори, яка відповідає за мовлення, мислення та відчуття часу; лімбічної системи, яка керує пам'яттю, прив'язаністю, емоціями; проміжного мозку, що відповідає за рух, сон та апетит; мозкового стовбура, який контролює дихання, частоту серцебиття, температуру тіла. Коли кора «підключена» й активна, ми здатні відділити минуле від теперішнього — розуміємо, що вже сталося, а що відбувається зараз.

Уся інформація, яка надходить від органів чуття, спочатку опиняється в найнижчому відділі, мозковий стовбур її опрацьовує. Як? Він порівнює отриманий сигнал із тими, які запам'ятав. Гуркіт мотоцикла ототожнює з вибухом — із воєнним спогадом. І щоразу, коли людина чує якийсь гуркіт, він запускає реакцію стресу. Щоб сигнал зі стовбура потрапив до кори, потрібен час — кілька хвилин, годин чи навіть днів. Тому люди, які мають посттравматичний стресовий розлад, не можуть швидко дати раду своїм почуттям та емоціям. Їхній мозок працює за іншою схемою.

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

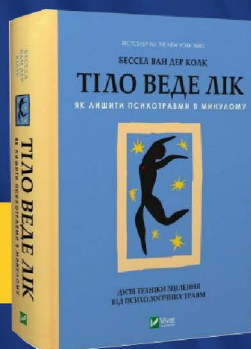


ЕЩА
ЧАТО

БЕССЕЛЬ ВАН ДЕР КОЛК

**«Тіло веде лік. Як лишити
психотравми в минулому»**

Поєднуючи останні наукові дослідження і власний тридцятилітній досвід роботи із постраждалими, доктор Бесселл ван дер Колк показує, як травма змінює мозок і тіло, відбираючи здатність постраждалих відчувати задоволення, самоконтроль і довіру. Він пропонує інноваційні методи лікування — від нервового зворотного зв'язку, медитації, спорту аж до театру і йоги. А ще розкриває силу людських стосунків, які можуть стати рятівним колом на шляху до нового життя. Книга змінює розуміння травми і пропонує сміливий шлях до зцілення.



ЕША
ЦАТО

ГАЛІТ АТЛАС

«Емоційний спадок. Як подолати травматичний досвід»

Ми здобуваємо у спадок від своїх батьків не тільки біологічні гени, а й травми поколінь. Разом із сімейними таємницями й дитячими спогадами вони міцно вплітаються у наше життя і непомітно формують характери, вчинки й поведінку. То як жити, коли травми поколінь переслідують, мов примари? Як відпустити пережите в минулому і розпочати власний шлях?

Психотерапевтка Галіт Атлас поєднала власний досвід, історії своїх пацієнтів і основи психоаналізу, щоб продемонструвати, як наші сьгоднішні страхи й проблеми пов'язані з емоційним спадком батьків, бабусь і дідусів. Ця книжка проникає у найпотаємніші закутки людської психології і допомагає віднайти шлях до зцілення.

