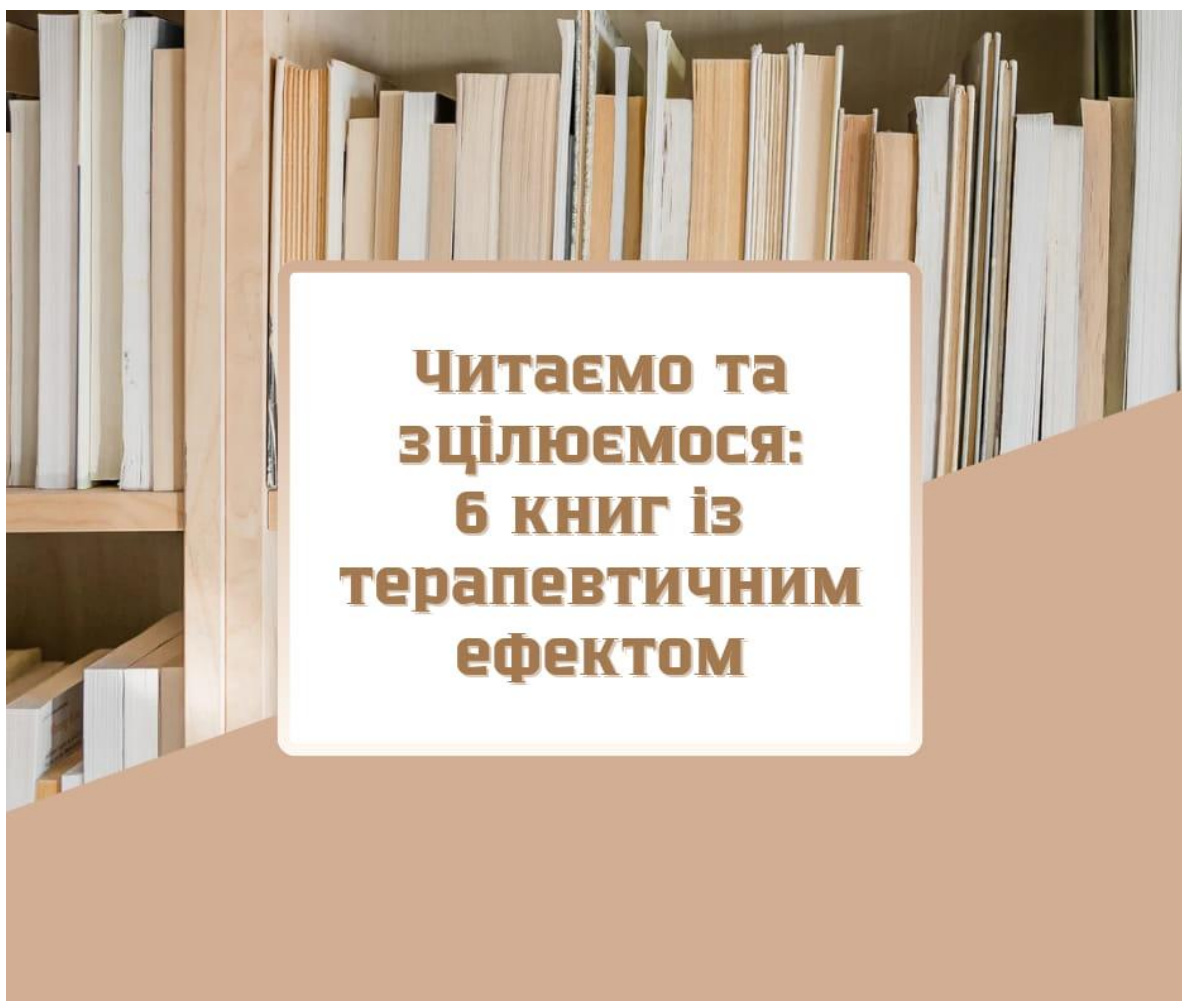


Читаємо та зцілюємося: 6 книг із терапевтичним ефектом



Читання книг — це якісний час наодинці із собою, котрий, наприклад, відволікає від проблем, що вже є корисним для психіки. Деякі ж книги здатні ще й наповнювати людину, давати їй нові теми для роздумів, підказки, котрі допомагають знайти свій шлях до ментального здоров'я.

Марк Лівін — сучасний український письменник, журналіст, порадив декілька дуже цікавих книг. Їх можна сміливо порівняти з терапією.

Адже ці книги:

- ✚ допомагають розпізнати та зрозуміти свої емоції;
- ✚ вчать справлятися із труднощами та стресом;
- ✚ дарують нове бачення життя та мотивують до змін;
- ✚ надихають на саморозвиток і самопізнання.

Отже, читаємо:

“Що знають мої кістки: мемуари зцілення”

Стефані Фу

Ця книга поєднала в собі два стилі: мемуари та дослідження теми травми. Авторка — емігрантка з Малайзії, батьки якої втекли до США, коли їй було 2 роки. Вона пережила комплексний ПТСР, одужала й ділиться досвідом, який може бути корисним.

“Цей день і є життям”

Єнс Андерсен



Біографія казкарки Астрід Ліндгрєн, яка назавжди змінила роль дитячої літератури, давши світові рольові моделі **Пеппі Довгананчоха, Братів Лев'яче Серце, Расмуса Волоцюги**. У книзі є чимало про психологію та ментальне здоров'я. Дивовижно, але в 1940-50 роках пані Астрід переживала те ж, що переживаємо ми зараз.

“Дофамінове покоління”

Анна Лембке

Як поведінка людини стає залежністю? В який момент келих вина ввечері переростає в алкоголізм, а солоденьке — в заїдання емоцій? Професорка зі Стенфорду Анна Лембке на прикладі власної практики пояснює, як працює адиктивна поведінка і як її можна уникнути.

“Сараєво для початківців”

Озрен Кебо

Це історія про чоловіка, який свідомо обрав життя у Сараєво в найважчий період історії — під час облоги міста з 1992 до 1995 року силами югославської армії. Це глибока, подекуди іронічна, а місцями разюча історія переживання війни, яка з позиції часу дає розуміння, що переживає людина в таких умовах.

“Вузька стежка на Далеку Північ”

Річард Фленеган

Історія австралійського полковника, який потрапив у японський полон і був змушений разом з іншими в'язнями будувати так звану Дорогу смерті між Бірмою і Таїландом. За цей роман автор отримав Букерівську премію 2014.

“Під скляним ковпаком”

Сильвія Плат



У цьому автобіографічному романі описано досвід дівчини, яка попри всі свої бажання й амбіції підкорити світ, переживає великий депресивний розлад. Відвертий текст, який змушує уважніше придивитися до власного життя.

Читайте, досліджуйте, знаходьте те, що вам підходить.

І пам'ятайте: зміни на краще можливі,

якщо ви цього дійсно хочете.

Джерело: [howareu_program](#)