

Р
1579474

ЦЕ ОК, ЯКЩО НЕ ВСЕ ОК

ДОВІДНИК ДЛЯ ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ

ДОКТОР ТІНА РЕЙ

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЖЕСІКИ СМІТ

Як часто на просте запитання «Як справи?» ви відповідаєте щиро, а не звичним «Усе ОК»? Шлях до-рослішання сповнений різних «підводних каменів» на кшталт стресу, негативних думок, непорозумінь із однолітками тощо, але вміння не приховувати проблеми, а розв'язувати їх — один із важливих чинників ментального здоров'я.

Доктор позитивної психології Тіна Рей доводить: не завжди бути в порядку — це нормально, а просити підтримки і допомоги в інших — не соромно. У цьому посібнику ви знайдете чимало дієвих ідей та практик, які допоможуть розпізнати поширені розлади, подолати нервовість та занепокоєння, вгамувати паніку, віднайти свої сильні сторони та емоційну рівновагу і як наслідок — почуватися здоровими та щасливими.

Для читачів підліткового віку, їхніх батьків, опікунів, учителів та всіх, хто прагне краще розуміти сучасних тинейджерів.

ЗМІСТ

4	ПРИВІТ! ЯК СПРАВИ?	42	ПЕРФЕКЦІОНІЗМ
6	ЩО СПРИЧИНЯЄ ПРОБЛЕМИ З МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ?	44	ОБСЕССИВНО- КОМПУЛЬСИВНИЙ РОЗЛАД
8	ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ	46	ДОБРОТА
10	ЕМОЦІЇ ТА МОЗОК	47	ВДЯЧНІСТЬ
12	У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ	48	БУЛІНГ
14	СТРЕС	49	ДИСКРИМІНАЦІЯ
16	НЕРВОВІСТЬ І ЗАНЕПОКОЄННЯ	50	БУТИ СОБОЮ
18	БОРОТЬБА З НЕГАТИВНИМИ ДУМКАМИ	52	МЕРЕЖА ПІДТРИМКИ
20	ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	53	СИЛА ПРИРОДИ
22	САМОУСВІДОМЛЕНІСТЬ	54	ДОПОМОГА ІНШИМ
24	РЕЛАКСАЦІЯ	56	БУТИ І ЗАЛИШАТИСЯ У НОРМІ
26	ПОЗИТИВНА МЕНТАЛЬНА УСТАНОВКА	58	ВИСНОВКИ
28	СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ	59	ПРИМІТКА АВТОРА
30	БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ	60	ПРИМІТКИ ДЛЯ БАТЬКІВ, ОПІКУНІВ ТА ВЧИТЕЛІВ
32	ВІДЧУТТЯ СВОГО ТІЛА	62	ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА
34	ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ	64	ПОКАЖЧИК
36	РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ		
38	ДЕПРЕСІЯ		
40	СДУГ		

