На тлі війни безліч людей звикли до нових реалій – у голові постійно виникають тривожні думки через новини, що позначається на психіці. Щоб зберегти ментальне здоров'я, знизити рівень стресу та не піддаватися паніці, можна почитати корисну літературу. Це підбірка книг, які вам у цьому допоможуть.

**1 Як подолати тривогу та стрес**

 **Автор: Дейл Карнегі**

 Книга відомого письменника та американського педагога Дейла Карнегі присвячена методам боротьби зі стресом та тривогами. Усім нам властиво хвилюватися через роботу, особисте життя, здоров'я, думку оточуючих, політику. Повністю позбавитися цього не вийде, але зменшити негативний ефект від неприємних станів можна. Поради Дейла Карнегі допоможуть не переживати через дрібниці, навчитися зберігати позитивний настрій у будь-яких ситуаціях та покінчити із сумнівами, які заважають повноцінно жити.

**2 Вік тривожності. Страхи, надії, неврози та пошуки душевного спокою**

**Автор: Скотт Стоссел**

 Хронічний стрес і тривога стали відмінною рисою нашого часу та культурним явищем сучасності. Згідно з дослідженнями, кожна шоста людина у світі хоч раз у житті страждає від невротичних розладів. У своїй книзі американський журналіст Скотт Стоссел розповідає про досвід роботи з фобіями та депресіями. На сторінках видання ця проблема описана у глобальному загальнолюдському масштабі, а її причини детально показані з наукового погляду. Під час прочитання ви дізнаєтесь, як позбутися неврозів, страхів, безсоння та панічних атак. І зрозумієте, чи можна керувати своєю тривожністю та звернути її собі на користь.

**3 Тривожний мозок**

**Автор: Джозеф А. Анібалі**

Вам колись доводилося вважати себе ледарем, егоїстом і страждати від відсутності сили волі? Психотерапевт Джозеф Анібалі у своїй книзі доводить, що це не риси характеру, а симптоми різноманітних порушень роботи мозку. Наприклад, депресії, біполярні розлади, наслідки емоційної травми. Полегшити стан та знизити тривожність можна самостійно. Книга допоможе прислухатися до себе, а також терпимо ставитись до тих людей, чия поведінка не співпадає з вашим баченням світу.

**4 Терапія занепокоєння. Як справлятися зі страхами, тривогами і панічними атаками без ліків**

**Автор: Девід Бернс**

 Ця книга підійде тим, хто хоче позбутися частої тривожності, страхів і переживань без медикаментозного лікування. Відомий американський психіатр Девід Бернс ділиться 40 ефективними та при цьому простими методиками, які допоможуть набути гармонії. Після прочитання книги ви зрозумієте, що є основою всіх ваших страхів і тривожних станів. А також дізнаєтеся про дослідження, що довели шкоду ліків від депресії.

**5 Сенс тривоги**

**Автор: Ролло Мей**

 Тривога переслідує нас скрізь: ми намагаємося вникати в політику, заглиблюватися в сутність релігії та філософії, постійно наражаємося на атаки інфопростору. Це справжній виклик сьогодення. У книзі відомого американського психотерапевта Ролло Мея феномен тривоги розглядається з історичної, філософської, теоретичної та клінічної сторін. Книга присвячена читачам, які стикаються з 6напругою, тривогою та хочуть навчитися працювати з цими почуттями. На сторінках є поради про те, як долати емоції та конструктивно використовувати тривожність.

**6 Планета нервових. Як жити в епоху процвітаючої паніки**

**Автор: Метт Хейг**

Світ змінився. Незважаючи на еру технологій, блага сучасного життя, ми почали відчувати тривогу, як ніколи раніше. Політичні нагнітання, світові катастрофи, ілюзія успішного життя у соціальних мережах. Все це змушує нас відчувати не найприємніші почуття. Саме час навчитися протидіяти тривозі, щоби світ не зламав нас остаточно. У своїй книзі письменник Метт Хейг розповідає, як контролювати стресові стани, берегти себе та залишатися щасливими за будь-яких обставин.

**7 Свобода від тривоги**

**Автор: Роберт Лихи**

 Ваші долоні потіють перед будь-яким публічним виступом чи відповідальною подією? Чи, можливо, ви відчуваєте страх, коли бачите свого начальника? А як же тривога, щоб із близькими не трапилося нічого поганого? Ця книга допоможе вам правильно контролювати емоції та справлятися зі стресовими станами. Доктор психології Роберт Ліхі на сторінках видання дає прості покрокові рекомендації, які допоможуть позбутися тривоги та почати жити повним життям.

**8 Психологія стресу**

**Автор: Роберт Сапольський**

Це книга - справжній бестселер у світі психології. Автор, біолог та психолог Роберт Сапольськи знайомить читачів із фізіологією стресу. Ви дізнаєтеся, як саме переживання впливають на наш організм зсередини, причому тут еволюція і як навчитися контролювати емоції. Яскрава аналогія людських тривог з поведінкою зебр (у яких, до речі, не буває виразок) допоможе знизити значущість багатьох ситуацій і не витрачати енергію на дрібниці.