Марина Тимофієва

ЖИВА ПСИХІКА

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ’Я ДЛЯ РЕАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Київ – 2026

УДК 159.922.27
Т 41

Тимофієва Марина
Т 41 Жива психіка: Психологія здоров'я для реального життя. – К.: Видавничий центр "Кафедра", 2026. – 200 с.

ISBN 978-966-370-308-4

«Жива психіка» – це книга про внутрішню опору у світі, який постійно змінюється.

Ми живемо в епоху хронічної нестабільності: війна, тривога, цифрове перевантаження, емоційне виснаження, криза ідентичності. Багато людей продовжують «триматися», працювати, допомагати іншим – і водночас поступово втрачають контакт із собою.

Ця книга – не про ідеальність і не про швидкі рецепти щастя. Вона про те, як працює психіка в реальному житті: під тиском, у стресі, в умовах невизначеності. Про те, як формується внутрішня стабільність, як родина впливає на нашу емоційну ДНК, чому ми вигораємо і як повернути собі ресурс.

У виданні поєднуються наукові знання, практичний досвід психолога та сучасні дослідження, щоб складні процеси стали зрозумілими й застосовними. У книзі – конкретні практики стабілізації, питання для самоспостереження та інструменти розвитку емоційної зрілості.

«Жива психіка» – для тих, хто втомився виживати і хоче навчитися жити. Не з травми – а з опори; людям, які живуть у стані тривалої напруги й хочуть відновити внутрішню рівновагу; батькам, які прагнуть краще розуміти вплив родини на психічне здоров'я дітей; фахівцям допомагаючих професій – психологам, педагогам, медикам – як ресурс для професійної рефлексії.

УДК 159.922.27

© Тимофієва М.П., 2026
© Видавничий центр "Кафедра", 2026

ISBN 978-966-370-308-4

ЗМІСТ

ВСТУП 5
Жива психіка у світі випробувань

Розділ 1. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 6
Як працює наша психіка – просто і чесно
1.1. ЗДОРОВ'Я ЯК ЖИВА СИСТЕМА: ВІД ТІЛА ДО СЕНСІВ 6
1.2. МОДЕЛЬ ЦІЛІСНОЇ ЛЮДИНИ: РОЗУМ – ТІЛО – ЕМОЦІЇ – СТОСУНКИ 18
1.3. ЕМОЦІЇ НА СВОЄМУ МІСЦІ: НЕ ВОРОГИ, А СИГНАЛИ 25
1.4. СТРЕС І ЙОГО РЕГУЛЯЦІЯ: ВІД НАПРУГИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ 33
1.5. ВИГОРАННЯ В ЕРУ ЦИФРОВИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ 43
1.6. РЕСУРСНІСТЬ І ВНУТРІШНЯ ОПОРА 55
1.7. АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС, ДЕЗАДАПТИВНІСТЬ ЯК РИЗИК: ДВА ВЕКТОРИ ПСИХІКИ 64

Розділ 2 ГЕНОМ БЛИЗЬКОСТІ: З ЧОГО БУДУЄТЬСЯ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я РОДИНИ 81
Як родина формує нашу психіку
2.1. ЕМОЦІЙНА ДНК РОДИНИ: ЯК ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ 82
2.2. ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК КОД ВИЖИВАННЯ: ПЕРШІ ЗВ'ЯЗКИ, ЩО ФОРМУЮТЬ ПСИХІКУ 88
2.3. КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ: ВІД ЗВИНУВАЧЕНЬ ДО ДІАЛОГУ 95
2.4. МЕЖІ, РОЛІ ТА ІЄРАРХІЯ 108

Розділ 3 ПСИХІКА В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 113
Коли світ не дає перепочинку
3.1. ЖИТТЯ БЕЗ ПАУЗ: КОЛИ НЕРВОВА СИСТЕМА НЕ ВСТИГАЄ 113
3.2. НЕРВОВА СИСТЕМА В РЕЖИМІ ТРИВОГИ 114
3.3. СОН І ВИСНАЖЕННЯ 116
3.4. ГОРМОНАЛЬНІ ГОЙДАЛКИ 117
3.5. ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ: ВІД ТРИВОЖНОСТІ ДО ВИГОРАННЯ 119
3.6. ЯК ПОВЕРНУТИ ПАУЗУ: ПРАКТИЧНІ КРОКИ ТА САМОРЕФЛЕКСІЯ 122
3.7. КОЛИ «ТРИМАТИСЯ» БІЛЬШЕ НЕ ПРАЦЮЄ 125

3.8. КОЛЕКТИВНА ТРИВОГА І СОЦІАЛЬНЕ ЗАРАЖЕННЯ 126
3.9. ПСИХІКА У ВОЄННОМУ ТА ПОСТВОЄННОМУ ДОСВІДІ 127
3.10. ВТОМА СПІВЧУТТЯ І ЕМОЦІЙНЕ ОНІМІННЯ 128
3.11. ЯК ВІДРІЗНИТИ ВИСНАЖЕННЯ ВІД ДЕПРЕСІЇ 129

Розділ 4 ПСИХІКА В ЕПОХУ ШВИДКИХ ЗМІН: ЯК НЕ ЗАГУБИТИ СЕБЕ 133
Про втрату опори в нестабільному світі, кризу ідентичності та внутрішню дезорієнтацію.
4.1. КОЛИ ТЕМП ЗМІН ПЕРЕВИЩУЄ МОЖЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ 133
4.2. ВТОМА ВІД ВИБОРУ 136
4.3. СИНДРОМ «РОЗСИПАНОГО Я»: ХТО Я ТЕПЕР? 141
4.4. МІЖ ВТРАТОЮ І ВІДНАЙДЕННЯМ: ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЕМІГРАНТА ТА КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ 146
4.5. ОПОРА В СОБІ: ЯК ЗБЕРЕГТИ ЦІЛІСНІСТЬ У ЧАСИ ЗМІН 150
4.6. ДЕКЛАТЕРІНГ ЯК СПОСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ХАОСУ 154
4.7. ДЕКЛАТЕРІНГ: ПСИХОЛОГІЧНА КОРИСТЬ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ 162

Розділ 5 ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ: ЯК ПЕРЕСТАТИ ЖИТИ В РЕЖИМІ ВИЖИВАННЯ 164
Про перехід від «терплю – тягну – мовчу» до дорослої внутрішньої свободи
5.1. ЧОМУ БАГАТО ДОРОСЛИХ ЖИВУТЬ ЯК ПОРАНЕНІ ДІТИ 164
5.2. ЕМОЦІЙНА ІНФАНТИЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ ПРИХОВАНІ ФОРМИ 167
5.3. ВІД ЗАЛЕЖНОСТІ ДО АВТОНОМІЇ 171
5.4. ЯК ФОРМУЮТЬСЯ ЗДОРОВІ РІШЕННЯ 176
5.5. ЗДАТНІСТЬ БУТИ В БЛИЗЬКОСТІ БЕЗ САМОЗРАДИ 181
5.6. ПРАКТИКА: «МІЙ ВНУТРІШНІЙ ДОРОСЛИЙ» 185

ПІСЛЯМОВА 194
Жити не з травми, а з опори

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 196

ВСТУП

Жива психіка у світі випробувань

Цю книгу я писала не в тиші кабінету й не в абстрактному «ідеальному» світі. Писала її в реальності, де люди вчаться жити під виття сирен, у постійній тривозі, невизначеності та втомі, яка накопичується роками. Писала її поруч із тими, хто приходив на консультації з одним запитанням: «Що зі мною відбувається – і як мені з цим жити далі?»

За роки практики побачила: більшість людей не слабкі. Вони перевантажені. Не зламані – виснажені. Не проблемні – занадто довго були сильними без підтримки.

До мене приходять жінки й чоловіки, які вміли триматися, працювати, виховувати дітей, допомагати іншим – і поступово втрачали контакт із собою. Вони знали, як бути корисними, але забули, як бути живими.

Ця книга народилася з тих розмов і з мого професійного та людського шляху – навчання, сумнівів, пошуків, помилок і відкриттів. І з віри в те, що навіть у складних обставинах людина здатна відновлювати внутрішню опору.

Я писала її для вас – якщо ви втомилися постійно бути сильними. Якщо у вашому житті більше напруги, ніж радості. Якщо сумніваєтеся в собі або відчуваєте, що загубилися. Якщо хочете зрозуміти себе глибше – не для самокритики, а для підтримки. Тут не буде швидких рецептів щастя. Натомість буде чесна розмова про психіку, травму, стрес, емоційну зрілість і про те, як перейти з режиму виживання в режим присутності.

У книзі поєднані наукові знання, досвід, сучасні дослідження й живі історії – щоб складні процеси стали зрозумілими й застосовними в реальному житті.

Її можна читати поступово, відкривати в будь-якому місці, повертатися до неї. Головне – залишатися в контакті із собою.

Вірю: психічне здоров'я – не про ідеальність. Воно про живість. Про здатність відчувати, помилятися, відновлюватися й залишатися собою навіть у складному світі.

Якщо ця книга стане для вас точкою опори й джерелом підтримки – значить, вона виконала своє завдання.