



СТОП НАСИЛЬСТВУ ЗАРАЗ

#16ДНІВПРОТИНАСИЛЬСТВА



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ ВИКОНАВЧОГО ОРГАНУ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ)
Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих міста Києва
Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування



СТОП НАСИЛЬСТВУ ЗАРАЗ

Бібліографічний список

Стоп насильству зараз : бібліогр. спис. / упоряд. Т. Гніда ; бібліогр.-ред. С. Денисова ; літ. ред. О. Трубайчук ; Департамент культури виконавчого органу Київської міської ради (КМДА) ; Публ. б-ка ім. Лесі Українки для дорослих. – Київ, 2025. – 15 с.

Бібліографічний список «Стоп насильству зараз» присвячений висвітленню проблеми домашнього, сексуального, психологічного та економічного насильства, а також гендерно-обумовленого насильства в умовах війни. Видання поєднує інформаційний матеріал про види насильства, державні та громадські механізми допомоги, контакти служб підтримки, рекомендації для постраждалих і освітні ресурси.

Матеріали можуть бути корисними бібліотекарям, освітянам, психологам, правозахисникам та всім, хто шукає просвітницькі ресурси або підтримку з теми запобігання насильству.

Всі фото для списку взяті з відкритих джерел мережі інтернет.

Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування,
вул. Кониського, 83-85.

Упорядник: Т. Гніда

Бібліограф-редактор: С. Денисова

Літературний редактор: О. Трубайчук

Телефони для довідок +38 (044) 486-01-46,
+38 (068) 139-31-41

e-mail 4bibliograf4@gmail.com

ЗАХИСТ ЖІНКИ – СПРАВА ВСЬОГО СУСПІЛЬСТВА

Кожного року, починаючи з 25 листопада – Міжнародного дня боротьби за ліквідацію насильства проти жінок, – в Україні проходить **Всеукраїнська акція «16 днів проти насильства»**. Це не просто соціальна кампанія – це заклик до дії, до небайдужості, до усвідомлення: *жодна жінка не повинна страждати від насильства – ні вдома, ні на вулиці, ні в зоні бойових дій*.

Проблема насильства над жінками – давня, але сьогодні вона набула особливого звучання в умовах війни. Війна не лише руйнує міста, а й загострює соціальні проблеми, серед яких – домашнє насильство, сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом, торгівля людьми, психологічний терор.

За даними ООН Жінки (UN Women) та ОБСЄ, у зонах бойових дій жінки частіше зазнають сексуального насильства, знущань та примусу. Військові злочини проти цивільних – це не просто порушення прав людини, це спроба зламати націю через приниження жінок і дітей.

Насильство буває різним:

- **Фізичне** – побиття, штовхання, завдання болю чи шкоди здоров'ю.
- **Психологічне** – приниження, погрози, переслідування, ізоляція, образи.
- **Сексуальне** – примус до статевих дій, домагання, зґвалтування, сексуальні знущання.
- **Економічне** – позбавлення фінансів, заборона працювати, контроль за грошима.

У воєнний час ці форми часто переплітаються. Жінки можуть втратити доступ до житла, медичної допомоги, соціальної підтримки, стають жертвами торгівлі людьми або примусової праці під приводом «допомоги».

Сексуальне насильство, пов'язане з війною, – це міжнародний злочин, за який передбачена відповідальність. ООН, Міжнародний кримінальний суд та правозахисні організації документують випадки зґвалтувань і катувань, скоєних російськими військовими на окупованих територіях України. Ці злочини – не лише проти жінок, а проти всієї української нації.

Держава реагує створенням спеціальних механізмів допомоги:

- Національна стратегія протидії сексуальному насильству, пов'язаному з війною;
- робота Уповноваженого Президента України з питань забезпечення прав захисників України;
- діяльність мобільних бригад психологічної допомоги.

В Україні кожна людина, яка зазнала насильства, може звернутися по допомогу.

Урядові та національні гарячі лінії:

- **Урядова гаряча лінія з протидії домашньому насильству: 1547.** Працює цілодобово, безкоштовно та анонімно. Надає інформаційні, психологічні та юридичні консультації.
- **Національна «гаряча лінія» із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації: 0 800 500 335** (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного). Конфіденційно, цілодобово.
- **Національна поліція України: 102.** Викликайте, якщо потрібне негайне втручання та захист від насильника.

Спеціалізовані центри допомоги:

- **Притулки та кризові кімнати:** безпечне та тимчасове житло для постраждалих. Інформацію про місцезнаходження можна отримати, звернувшись на гарячі лінії, щоб уникнути розголошення адреси.
- У Києві діють кілька **центрів соціально-психологічної допомоги:**
 - ✓ Київський міський Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насильству
Адреса: вулиця Юрія Іллєнка, 20, Київ, 04050
Номер телефону: 044 272-15-00
 - ✓ Київський міський центр соціально-психологічної допомоги: надає притулок сім'ям та особам, що опинилися у складних життєвих обставинах.
Адреса: вул. Новодарницька, 26, корп. 1,
Номер телефону: 044 566-15-48
 - ✓ Денні центри соціально-психологічної допомоги:
Адреса: вул. Стельмаха, 6-А
вул. Райдужна, 6-А
вул. Іллєнка, 20
 - ✓ Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги:
Номер телефону: (096) 267-48-40, (099) 679-23-87.

Громадські організації та фонди:

- **«[Ла Страда – Україна](#)»:** ця організація управляє Національною «гарячою лінією» із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації. Вони також пропонують психологічну та правову допомогу.
Номер телефону: 0 800 500 335 або 116 123.

Месенджери: Telegram (@NHL116123), Messenger (lastradaukraine).

- **«Розірви коло»**: соціальний проєкт, що інформує про домашнє насильство та пропонує перелік служб підтримки.
- **Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги**: завдяки мобільності, швидко реагують на звернення, надають психосоціальну підтримку та скеровують до інших служб.

Насильство не виникає раптово. Воно формується через культуру зневаги, приниження, нерівності.

Тому боротьба з ним має починатися з виховання – з дитячих садків, шкіл, університетів.

Важливо вчити молодь:

- що **взаємоповага – це основа будь-яких стосунків**;
- що **сила – не у контролі, а у здатності підтримати**;
- що **війна не виправдовує насильство у будь-якій формі**.

Кожен із нас може зробити внесок у боротьбу проти насильства. Потрібно лише не бути **байдужим свідком**, підтримувати тих, хто постраждав, не засуджувати їх, а допомагати.

Коли суспільство перестає мовчати, **коло насильства розривається**. Коли ми об'єднуємося навколо постраждалих, а не кривдників – **з'являється шанс на зцілення**.

Насильство над жінками – це біль не однієї родини, а **рана всього суспільства**. Але її можна вилікувати – **правом, правдою, освітою, любов'ю, солідарністю**. Ми живемо у час, коли українські жінки демонструють силу, відвагу й мудрість – на фронті, у волонтерстві, у тилу. І ми зобов'язані зробити все, щоб ця сила не зустрічала насильства, а лише **підтримку й повагу**.

Насильство, аб'юзивні та токсичні стосунки в художній літературі

1.



[Анонім. Жінка в Берліні](#) / Анонім ; пер. з нім. Роксоляни Свято. – Київ : КОМОРА, 2019. – 301 с.

Кмітлива, спостережлива, сповнена вітальних сил і непохитного здорового глузду, героїня-оповідачка «Жінки в Берліні» стала голосом безсловесних мільйонів жінок, яким випало виживати у сплюндрованому Червоною Армією місті.

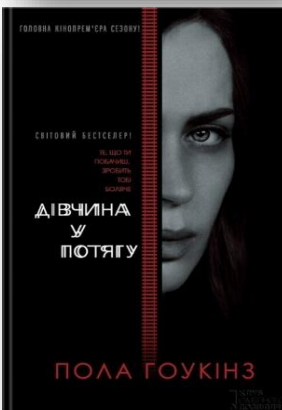
2.



Гарт, Е. Непокірні : роман / Емілія Гарт ; пер. з англ. Віталій Кривоніс. – Київ : Лабораторія, 2023. – 320 с.

2019 рік. Кейт посеред ночі тікає з Лондона до старого котеджу Вейворт, успадкованого від далекої тітки. Порослий плющем будинок із занедбаним садом має зцілити серце дівчини після стосунків з аб'юзером. Та мрії про спокійне життя в англійському селі не судилося здійснитися – Кейт знаходить тасмницю своєї тітки, захovanу з часів полювання на відьом у XVII столітті.

3.

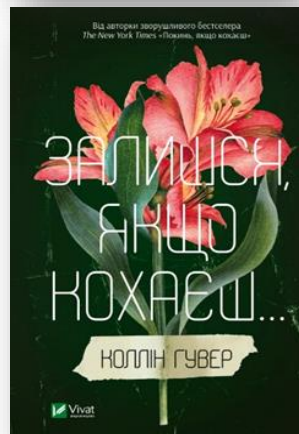


[Гоукінз, П. Дівчина у потягу](#) / Пола Гоукінз. – Київ : КСД, 2016. – 320 с.

Рейчел щодня сідає на той самий потяг. Проїжджаючи повз затишні приміські будиночки, вона щодня бачить подружню пару, яка снідає на веранді. Рейчел подобається спостерігати за ними, адже їхнє життя видається їй більш радісним, ніж її власне. Але одного разу в цьому безтурботному раю, яким вона уявляє їхню оселю, жінку спіткає децю приголомшливе. У поліції Рейчел не повірять...

Цей триллер демонструє, як домашнє насильство та психологічна маніпуляція можуть руйнувати життя жінок.

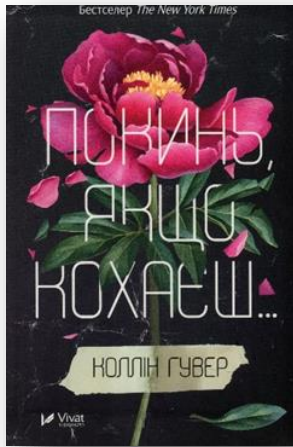
4.



[Гувер, К. Залишся, якщо кохаєш...](#) / Коллін Гувер ; [пер. з англ. Ольги Бондаренко]. – Харків : Vivat, 2025. – 288 с. : портр.

Продовження роману-бестселера «Покинь, якщо кохаєш» розповідає про подальше життя Лілі Блум після того, як вона покинула свого аб'юзивного партнера Райлі. Цього разу історія зосереджується на стосунках дівчини з Атласом, її першим коханням. Проте минуле не хоче відступати так легко. А спільна дитина з колишнім чоловіком ще більше все ускладнює, адже той прагне повернути їх обох. До того ж Атласа також наздоганяють його сімейні тасмниці, про які він нічого не знав.

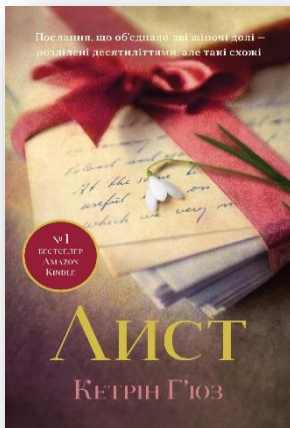
5.



Гувер, К. Покинь, якщо кохаєш... : [роман] / Коллін Гувер ; [пер. з англ. Ірини Гнатковської]. – Харків : Vivat, 2024. – 352 с. : портр.

Яскравий і дещо мелодраматичний сюжет роману виявляється вдалою ширмою, за якою поміщено міркування про актуальні суспільно-психологічні проблеми, одна з яких – насильство в сім'ї. Головна героїня Лілі, прототипом якої частково постає сама авторка, втрачає тата й знову поринає в спогади про непросте дитинство. Будинок її батьків, шанованих і пристойних громадян, ніколи не був затишним сімейним гніздечком, адже Лілі з мамою жили в постійному напруженні через агресивний характер тата. Нарешті дівчина готова ступити на власний шлях і збудувати свою родину. Однак їй не вдасться знайти спокій, поки вона не здолає всіх тіней минулого й не наважиться розірвати зачароване коло, сплетене з правди, страху, прощення, нерішучості й любові.

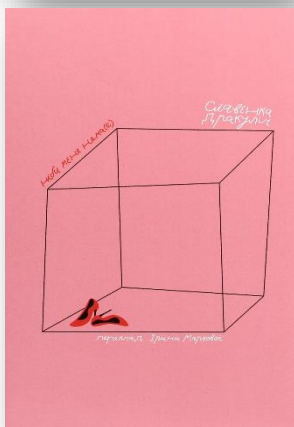
6.



Г'юз, К. Лист / Кетрін Г'юз ; пер. з англ. Інни Ковалишеної. – [Київ] : КМ-БУКС, [2018]. – 320 с.

Тіна Крейг хоче втекти від жорстокого п'яниці-чоловіка. Вона тяжко працює, відкладаючи кожен копійку і мріючи про самостійне життя, а вільний вихідний проводить у благодійній крамниці ношеного одягу. В один із таких днів туди приносять костюм, у внутрішній кишені якого Тіна знаходить лист – у пожовтілому від часу, але нерозпечатаному конверті. Рішення прочитати цей лист змінить її життя назавжди...

7.



Дракуліч, С. Ніби мене нема(є) : [роман] / Славенка Дракуліч ; пер. з хорв. Ірини Маркової. – Київ : КОМОРА, 2020. – 224 с.

«Ніби мене нема(є)» – це приголомшливий роман про масові випадки насилля над жінками під час війни у Боснії, заснований на реальних свідченнях жертв, на невігаданих історіях та болючих травматичних спогадах жінок, із якими спілкувалась Славенка Дракуліч.

8.



Карпа, І. І. Тільки нікому про це не кажи : роман / Ірена Карпа. – Київ : Книголав, 2023. – 253 с.

Цей психологічний трилер про те, що зазвичай замовчують, намагаються забути і бояться виносити на люди: домашнє насильство, згвалтування, булінг.

9.



Маккерді, Дж. Я рада, що моя мама померла / Дженнетт Маккерді : [пер. з англ. Олени Науменко]. – [Київ] : АРТБУКС, [2024]. – 304 с.

Це – надзвичайно щемка й важлива книжка, яка не тільки висвітлює шлях однієї сильної людини, якій вистачило сил та сміливості розірвати темні тенета травматичного минулого, а й спонукатиме читачів поглянути по-новому на своє життя й переосмислити його.

10.



Про що він мовчить. Книжка, написана чоловіками : [збірка] / [упоряд. І. Лісова ; іл. А. Кропачова]. – Київ : Creative Women Publishing, 2023. – 288 с. : іл.

Збірка «Про що він мовчить» – це особисті історії, які руйнують стереотипи, показують очікування від чоловіків з боку суспільства і розвінчують міф про «справжнього чоловіка». Це розмови на кухні, відверті роздуми про важливе, можливість озвучити те, про що завжди мовчав. Чоловіки, це книжка про вас і для вас. Жінки, це книжка про те, про що ви точно запитували чи хотіли б дізнатися у чоловіків. «Про що він мовчить» – 45 текстів про дитинство, дорослішання і зрілість, стосунки з батьками і власне татівство, досвід хвороби та одужання, насильство, війну та граничні досвіди – про те, як бути собою.

11.

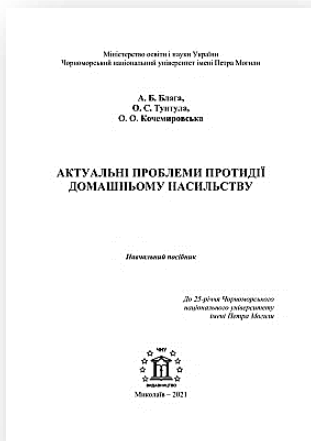


Хйорлейвсдоттір, Т. Магма : [роман] / Тора Хйорлейвсдоттір ; пер. з ісл. Віталія Кривоноса. – Київ : Лабораторія, 2023. – 142 с.

Авторка проникливо описує динаміку токсичних стосунків і чесно показує, що доводиться переживати жертвам насилля. «Магма» – це роман, що відверто говорить про пастки, які розставляє для нас суспільство, замовчуючи такі складні теми. Влучно і емоційно він ілюструє невміння людей розпізнавати явні ознаки жорстокості і допомогти тим, хто цього потребує.

Як розпізнати та запобігти проявам насильства

1.



Актуальні проблеми протидії домашньому насильству : навч. посіб. / А. Б. Блага, О. С. Тунтула, О. О. Кочемировська ; за заг. ред. А. Б. Благої. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 208 с.

Навчальний посібник розрахований на студентів, які навчаються за спеціальністю «Право». Він може стати у нагоді аспірантам та викладачам правознавчих спеціальностей, а також працівникам уповноважених підрозділів Національної поліції. Крім того, ним може зацікавитись широке коло читачів, які цікавляться питаннями запобігання насильству в сім'ї.

2.

Алчанова, О. Б'є – значить не любить. Як розпізнати та завершити аб'юзивні стосунки [Електронний ресурс] / О. Алчанова // Психічне здоров'я для України : сайт. – Режим доступу : <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/bye-znachyt-ne-lyubyt-yak-rozpiznaty-ta-zavershyty-abyuzyvni-stosunky/>. – Дата публікації : 07.07.2025. – Назва з екрана.

3.



Арабі, Ш. Як вижити серед токсичних людей? : гід для високочутливих / Шагїда Арабі ; [пер. з англ. Н. Сліпенко]. – [Київ] : АРТБУКС, [2023]. – 236 с. : портр.

Це книжка, що допоможе зрозуміти, як захистити себе від токсичних стосунків та відновитися після них, а також навчить розпізнавати такі стосунки ще на відстані.

4.



Бенкрофт, Л. Чому він це робить? Про що думають лихі та деспотичні чоловіки / Ланді Бенкрофт ; [пер. з англ. Д. Петрушенко]. – Харків : Віват, 2023. – 512 с.

Ця книжка – шанс зазирнути у підсвідомість деспотичних чоловіків і змінити своє життя, зрозуміти природу авторитарного мислення і дізнатися про десять (аж десять!) типів деспотичних чоловіків. У цій книжці автор не оминає тем алкоголю і наркотиків, які часто стають на заваді гармонійним стосункам. А ще відповідає на головне запитання: «Як безпечно піти від аб'юзера?»

5.



Війна без правил : гендерно-обумовлене насильство, пов'язане зі збройним конфліктом на сході України / [за заг. ред.: В. Щербаченка, Г. Янової ; ГО «Східноукраїнський центр громадських ініціатив»]. – Київ : [ЦП «Компринт»], 2017. – 142 с. : іл., портр.

Дослідження спрямоване на висвітлення ситуації з гендерно-обумовленим насильством, яке пов'язане з конфліктом на сході України. У звіті проаналізовано національне законодавство та міжнародно-правові норми, вплив конфлікту на рівень гендерно-обумовленого насильства в територіальних громадах, віддалених від зони конфлікту, а також привернено увагу прогалинам у правовому регулюванні, недолікам у процесі збору та формування статистичних даних, різним проявам насильства в зоні збройного конфлікту. Фокус дослідження спрямований на аналіз сексуального та гендерно-обумовленого насильства в незаконних місцях позбавлення волі, створених незаконними збройними формуваннями в самопроголошених «Луганській народній республіці», «Донецькій народній республіці», а також українськими військовими та представниками добровільних збройних формувань в умовах збройного конфлікту на сході України.

6.



Девіс, С. Покинь нарциса назавжди. Як вийти з аб'юзивних і токсичних стосунків / Сара Девіс ; пер. з англ. Ілони Віннічук. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2025. – 304 с.

Психологиня й докторка Сара Девіс пропонує практичний посібник для розуміння і зміцнення від стосунків з нарцисом, який допоможе: зрозуміти нарцисизм і виявити нарцисичне насильство; розпізнати негативні патерни та розірвати коло насильства; сфокусуватися на собі та виправити шкоду, завдану вашій самооцінці; позбутися будь-якої отриманої травми та впоратися з емоційним перенапруженням чи стресовим розладом; вивчити та розвинути здорові кордони та навички спілкування; опанувати навички самопомоги та співчуття.

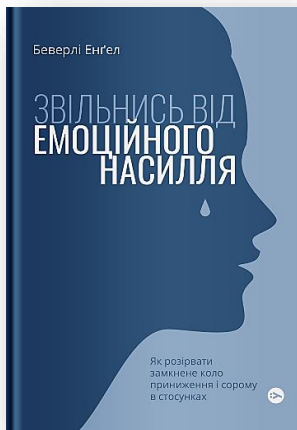
7.



Джил, Е. Допомога дітям, котрі постраждали від насилля. Інтегративний підхід : [переклад] / Еліана Джил. – Київ : ВД «СВАРОГ», 2023. – 328 с.

У книзі представлено інтегративний підхід до лікування дітей, які постраждали від насильства, зокрема сексуалізованого. Еліана Джил застосовує у своїй роботі як директивний, так і недирективний підходи та розповідає, як адаптувати лікування до потреб кожної дитини, комбінуючи добре підібраний набір методів.

8.



Енгел, Б. Звільнись від емоційного насилля : як розірвати замкнене коло приниження і сорому в стосунках / Беверлі Енгел ; пер. з англ. Наталії Валецької. – Київ : Yakaboo publishing, 2022. – 335 с.

У своїй книжці психотерапевтка Беверлі Енгел виявляє найбільш руйнівні техніки, якими насильники ламають дух жертви й здобувають над нею контроль. Авторка провадить читачів і читачок до звільнення від сорому, що не дає їм того життя (і тієї любові), на яке вони заслуговують.

Ця книга – безцінний ресурс для чоловіків і жінок, які зазнають емоційного насилля, а також для психотерапевтів і адвокатів. Підтримка, пожива й дороговказ для всіх, хто хоче розірвати пута сорому та здобути емоційну свободу для створення здоровіших і тривалих стосунків.

9.



Забезпечення надання правових послуг особам, постраждалим від домашнього насильства : практ. посіб. для надавачів правової допомоги / К. Л. Бойчук та ін. ; за заг. ред. А. Б. Благої. – Київ, 2023. – 136 с.

У практичному посібнику досліджуються базові питання щодо розуміння проблематики домашнього насильства; розкривається система запобігання та протидії домашньому насильству та місце і роль в ній безоплатної правової допомоги. Надаються рекомендації щодо налагодження контакту з постраждалими особами від домашнього насильства.

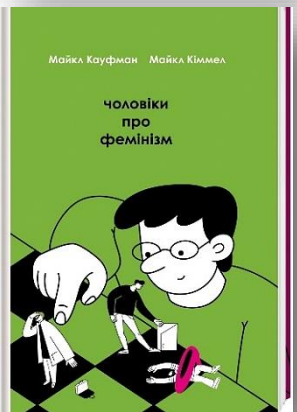
10.



Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти / В. А. Андрєєнкова, В. В. Байдик, Т. В. Войцех та ін. – Київ : ФОП Нічога С. О., 2020. – 196 с.

Навчально-методичну розробку присвячено висвітленню сутності та показників профілактики насильства в освітньому середовищі, а також умов створення безпечного освітнього простору.

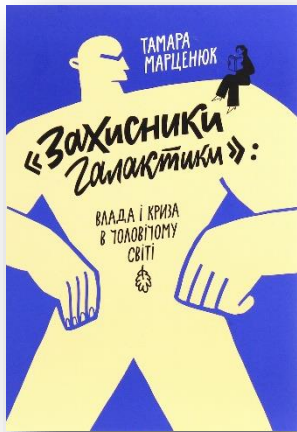
11.



Кауфман, М. Чоловіки про фемінізм / Майкл Кауфман, Майкл Кіммерл ; пер. з англ. Ольга Любарська. – Київ : Книголав, 2019. – 208 с. : іл., портр.

Видання розкриває основи та принципи фемінізму, змінює чимало поглядів на вже сформовані стереотипи. «Чоловіки про фемінізм» – перша україномовна книжка авторства обох чоловіків-науковців.

12.



Марценюк, Т. О. «Захисники галактики» : влада і криза в чоловічому світі / Тамара Марценюк. – Київ : КОМОРА, 2020. – 252 с. : іл.

Якими чоловіки бачать себе і якими їх бачать інші, чого від них сподіваються і вимагають, за що засуджують і карають, як це позначається на можливостях самореалізації в суспільстві та загальній якості життя, як історично розвивалися уявлення про маскуліність і чому нині можемо говорити про кризу маскуліності – Тамара Марценюк пропонує відповіді на ці та багато інших запитань, спираючись на широку джерельну основу та власну дослідницьку роботу.

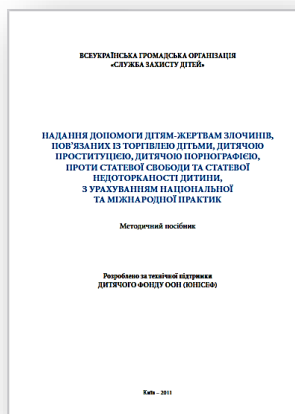
13.



Мельниченко, А. А. #ЯНеБоюсьСказати : найвідвертіша книжка для підлітків / Настя Мельниченко. – Харків : Фоліо, 2017. – 216 с. : іл., портр.

У липні 2016 року мережу Інтернет підірвала потужна акція #ЯНеБоюсьСказати, в якій тисячі жінок і чоловіків розповіли свої історії. Це були дуже сильні і важкі історії – історії про насильство. Ця акція прогриміла не лише в Україні, але й за її межами. Тоді ж почалися розмови про те, що робити, аби не допустити такої кількості насильства в світі. Настя Мельниченко, ініціаторка акції, вирішила написати книжку, в якій розповісти підліткам про те, як не допустити сексуальне насильство зі свого боку, а також як поводитися і до кого звертатися, коли насильство вже сталося.

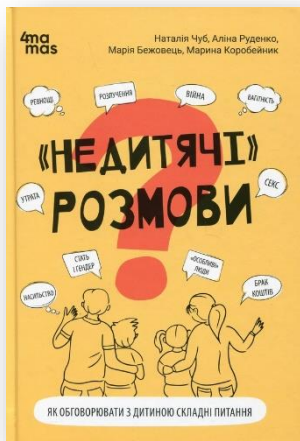
14.



Надання допомоги дітям-жертвам злочинів, пов'язаних із торгівлею дітьми, дитячою проституцією, дитячою порнографією, проти статевої свободи та статевої недоторканості дитини, з урахуванням національної та міжнародної практик : метод. посіб. / [Л. С. Волинець, Л. П. Гурковська, І. В. Савчук] ; Всеукраїнська громадська організація «Служба захисту дітей». – Київ : [К.І.С.], 2011. – 132 с.

У методичному посібнику проаналізовано надання професійної комплексної допомоги дітям-жертвам злочинів, пов'язаних із торгівлею дітьми, дитячою проституцією, дитячою порнографією, проти статевої свободи та статевої недоторканості дитини.

15.



«Недитячі» розмови. Як обговорювати з дитиною складні питання / Наталія Чуб та ін. – Харків : Основа : 4MAMAS, 2024. – 159 с.

Авторки пропонують конкретні відповіді на різні, часом доволі складні, «недитячі» дитячі запитання мирної та воєнної тематики. На сторінках видання – безліч прикладів з практики психологів, які допоможуть зрозуміти почуття та емоції дітей і дорослих.

Також запропоновано алгоритми спілкування в різних ситуаціях, щоб підготувати дорослих до обговорення складних тем з дитиною в екологічний спосіб, унеможливаючи заподіяння психологічних травм.

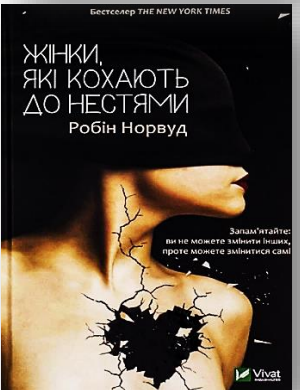
16.



Ніл, Е. Якщо він такий чудовий, чому мені так погано? Як розпізнати й подолати аб'юз / Ейвері Ніл ; [пер. з англ. Д. Петрушенко]. – Харків : Віват, 2022. – 303 с.

Помітити емоційне насильство і маніпуляції не так вже й просто. Але книжка «Якщо він такий чудовий, чому мені так погано?» допоможе вам у цьому. Від страху проявити себе до встановлення чітких особистих кордонів – разом з професійною психотерапевткою Ейвері Ніл ви крок за кроком пройдете шлях до зцілення.

17.



Норвуд, Р. Жінки, які кохають до нестями / Робін Норвуд ; [пер. з англ. Ганни Топіліної]. – Харків : Віват, 2025. – 320 с.

У цій книзі Робін Норвуд, шлюбна терапевтка, доведе вам, що кохання до нестями – це далеко не завжди про чисті й світлі почуття до когось. Іноді це про серйозну співзалежність та токсичні стосунки, які отруюють ваше життя. Авторка навчить вас, як розпізнавати «червоні прапорці» в стосунках, та як не боятися розірвати коло нищівного аб'юзу та співзалежності від партнера.

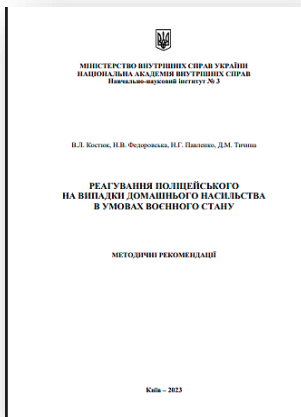
18.



[Перші кроки до відновлення справедливості : посібник для тих, хто долає наслідки сексуального насильства, учиненого під час збройного конфлікту на Донбасі](#) / І. Довгань [та ін.] ; Східноукраїнський центр громадських ініціатив. – Київ : Вид. Ямчинський О. В., 2021. – 136 с.

Дане видання ставить за мету допомогти тим, хто постраждав від сексуального та гендерно-обумовленого насильства (СГОН), учиненого в ході збройної агресії Росії проти України. Матеріали посібника пояснюють, що таке СГОН, його форми та наслідки. У книзі можна знайти інформацію про першу медичну допомогу у випадках сексуального насильства та про те, як справлятися з психологічними наслідками такого насильства.

19.



Реагування поліцейського на випадки домашнього насильства в умовах воєнного стану : метод. рек. / В. Л. Костюк, Н. В. Федоровська, Н. Г. Павленко, Д. М. Тичина. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 74 с.

У методичних рекомендаціях подано алгоритм дій поліцейських при виявленні фактів домашнього насильства в умовах воєнного стану, з урахуванням адміністративного, кримінального та кримінального процесуального законодавства, а також механізм взаємодії суб'єктів, які здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству й насильству за ознакою статі. Узагальнено рішення Європейського суду з прав людини та вітчизняну судову практику.

20.



Станчишин, В. Для стосунків потрібні двоє / Володимир Станчишин. – Київ : Віхола, 2024. – 280 с. : портр.

Коли вирішуємо будувати стосунки, ми маємо запам'ятати: правильних рецептів не існує, кожен торуватиме свій неповторний шлях. Хтось одружиться, а хтось будуватиме довготривалі взаємини без офіційної реєстрації шлюбу. У когось будуть діти, а хтось житиме без них. Одні будуть разом з людьми протилежної статі, інші – з людьми своєї статі. У всіх цих ситуаціях буде щось спільне, а щось тільки ваше, особливе. У книжці психолог-психотерапевт Володимир Станчишин розповідає про схожі моменти, які може переживати кожна пара. Що відбувається, коли закінчується перший етап закоханості? Чому кризи та конфлікти – це нормально? Як змінюється життя, коли в парі з'являється немовля? Як батькам пережити «вибух» підліткового віку дитини? Які етапи проходить сім'я, що виховує інклюзивну дитину? Чому домашнє насильство – це не приватна справа і про нього треба говорити? Як жити членам сім'ї, де є алкозалежна людина? Як пережити втрату партнера?

21.



Суббота, С. Припини це. Як розпізнати насильство та протидіяти йому / Спартак Суббота. – Київ : Віхола, 2023. – 192 с. : портр.

Ця книжка допоможе розібратися в природі насильства, ідентифікувати його види, зрозуміти, за якими ознаками можна розпізнати насильство, що робити, щоб мінімізувати його прояви у житті, і до кого звертатися по допомогу, якщо насильство трапилося в минулому. Автор наводить приклади з особистої психотерапевтичної практики, пропонує читачам чеклисти, за якими можна перевірити, чи присутнє насильство у вашому житті або чи є ви його свідками.

22.



Тавваб, Н. Г. Без драми. Посібник з налагодження стосунків у сім'ї / Недра Гловер Тавваб ; [пер. з англ. Олени Савінової]. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2024. – 287 с.

У цій книзі психотерапевтка та відома блогерка Недра Гловер Тавваб поділиться з вами дієвими та покроковими порадами, як розірвати коло аб'юзу, психологічних травм та залежності та покращити стосунки у вашій родині та почати довготривалий, але надзвичайно важливий процес зцілення, а також змотивує вас взяти власне життя під контроль і навчить вас дослухатися до власних емоцій та почуттів.

23.



Фостер, Г. Посібник із самодопомоги для тих, хто пережив зґвалтування та зазнав сексуального насильства / Гері Фостер, Камерон Бойд ; «Living Well». – [б/м]. – 43 с.

Цей посібник із самодопомоги адресований тим, хто пережив зґвалтування або зазнав сексуального насильства і хоче зрозуміти й опрацювати власні реакції на пережите. Коли людина стає жертвою зґвалтування або сексуального насильства, це може позначитися на її способі мислення, відчуттях, поведінці і сприйнятті світу.

24.



Шляхи протидії, запобігання та подолання наслідків насильства : метод. посіб. / А. В. Єфімова [та ін.] ; Херсон. держ. ун-т, Соціально-психологічний ф-т, Соціально-психологічна служба. – Херсон : Гельветика, 2019. – 176 с.

У посібнику висвітлена тема насильства, чинники виникнення насильства у різних соціальних групах, протидія та запобігання булінгу, подолання наслідків насильства. Описані технології проведення соціально-психологічних тренінгів, їх структура. Представлена програма соціально-психологічних тренінгів, спрямована на попередження та подолання наслідків насильства.

25.

Як розпізнати аб'юзера і як поводитися [Електронний ресурс] // EnableMe : перша українська платформа для людей з інвалідністю. – Режим доступу : <https://www.enableme.com.ua/ua/article/ak-rozpiznati-ab-uzera-i-ak-povoditisa-9244>. – Дата перегляду : 16.10.2025. – Назва з екрана.

Для нотатків

