

Biblioteka Pedagogiczna w Głogowie

ul. Jedności Robotniczej 10
67-200 Głogów
www.bpglogow.blogspot.com

e-mail: bpglo@o2.pl;
glogow@dbp.wroc.pl
tel./fax 076 72-72-598



Stres – wpływ na zdrowie, zapobieganie i leczenie.

Tematyczne zestawienie bibliograficzne opracowano w oparciu o źródła wiedzy i informacji dostępne w zasobach zgromadzonych w Bibliotece Pedagogicznej w Głogowie. Zestawienie zawiera opisy bibliograficzne wydawnictw zwartych oraz artykułów z czasopism wydanych w latach 2022-2023.

1. **Bufory stresu :jak rozwijać odporność psychiczną dziecka** /Iwona Sikorska. - Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, cop. 2011.
Sygnatura: 1801/B.
2. **Dlaczego zebry nie mają wrzodów? :psychofizjologia stresu** /Robert M. Sapolsky ; przeł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska. - Wyd. 1, 2 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.
Sygnatura: 58808.
3. **Dziecko w sytuacjach stresowych** /redakcja naukowa Małgorzata Cywińska. - Wydanie I. - Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM, 2020.
Sygnatura: 62608.
4. **10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem** /Claire Michaels Wheeler ; przekł. Piotr Bucki. - Wyd. 1 w jęz. pol. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012.
Sygnatura: 58848.
5. **Jak pomóc nastolatkom w walce ze stresem, lękiem i depresją** /Roy Petitfils ; przekład Laura Bigaj. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo eSPe, 2021.
Sygnatura: 62846, 62885, 62886, 62887.
6. **Jak radzić sobie ze stresem :wskazówki dla nauczycieli** /Bill Rogers ; przekł. Sylwia Pikiel. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014.
Sygnatura: 58921, 58922.
7. **Jak unikać błędów, oddalać zmartwienia i przezwyciężyć stres** /Dale Carnegie & ass. ; przekł. Olga Wojtaszczyk. - Warszawa : Wydawnictwo Studio Emka, cop. 2014.
Sygnatura: 58930.
8. **Neuroplastyczność mózgu: proste ćwiczenia i techniki, które wyeliminują złe nawyki, negatywne emocje, stres i depresję** /Daniel G. Amen ; tłumaczenie Anna Bergiel. - Wydanie I. - Białystok : Vital, 2023.
Sygnatura: 63446, 63528.

9. **Proaktywna starość :strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości** /Małgorzata Brzezińska. - Warszawa : Difin, 2011.
Sygnatura: 61122.
10. **Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego** /Irena Heszen. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014.
Sygnatura: 59185, 59186, 59617.
11. **Psychosomatyczne, emocjonalne i duchowe aspekty chorób ze stresu (Choroby z autoimmunoagresji). Integralne podejście do zdrowia i choroby** /Ewa Danuta. - Warszawa Instytut Psychosyntezy, 2012. [IBUK Libra].
12. **Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów** /Teresa Zubrzycka-Maciąg. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2013.
Sygnatura: 59193, 59194.
13. **Radzenie sobie ze stresem społecznie nieprzystosowanych uczniów szkół ponadgimnazjalnych** /Małgorzata Kiedrowska. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2016.
Sygnatura: 60337.
14. **Self-Reg :jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości** /Stuart Shanker oraz Teresa Barker ; [tł. Natalia Fedan]. - Warszawa : Grupa Wydawnicza Relacja - Mamania, cop. 2016.
Sygnatura: 62872.
15. **Stres dziecka czyli Jak pomóc w trudnych sytuacjach** /Dorota Kalinowska. - Warszawa : Świat Książki, 2014.
Sygnatura: 58574, 59345.
16. **Stres oraz wypalenie zawodowe :jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć** /red. Andrzej Steciwko, Agnieszka Mastalerz-Migas. - Wrocław : Elsevier Urban & Partner, cop. 2012.
Sygnatura: 59259.
17. **Stres w pracy zawodowej nauczyciela** /Stanisław Korczyński. - Kraków : Impuls ; Dąbrowa Górnicza : Wyższa Szkoła Biznesu, 2014.
Sygnatura: 58516, 58909, 59151, 59656.
18. **Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży** /Stanisław Korczyński. - Warszawa : Difin, 2015.
Sygnatura: 60299.
19. **Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii :scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą** /Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. - Łódź Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019.
Sygnatura: IBUK Libra.
20. **Tylko bez nerwów :zarządzanie stresem w pracy** /Wacław Kisiel-Dorohinicki. -- Gliwice : Wydawnictwo Helion, cop. 2012.
Sygnatura: 59292, 59293.

21. **Uwarunkowania poczucia zdrowia, stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli a praktyczne wykorzystywanie teorii zachowania zasobów autorstwa Stevana E. Hobfolla** /Maria Katarzyna Grzegorzewska. - Kraków : Impuls, 2019.
Sygnatura: 62049.
22. **Wizualizacja w radzeniu sobie z negatywnym stresem przez uczniów w młodszym wieku szkolnym :technika "Cudowne biurko"** /Małgorzata Ganczarska. - Opole : Uniwersytet Opolski, 2021.
Sygnatura: IBUK Libra.
23. **Wpływ stresu na racjonalność podejmowanych decyzji w dobie cyberzagrożeń** /Andrzej Gałęcki. W: Bezpieczeństwo zdrowotne :ujęcie interdyscyplinarne : zdrowie psychiczne szczególnym wyzwaniem XXI wieku /redakcja naukowa Helena Marek, Ewa Szymańska. Poznań : Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa, 2018. – S. 171-183.
Sygnatura: 62455.
24. **Wsparcie społeczne, stres i zdrowie** /red. nauk. Helena Sęk i Roman Cieślak ; [tł. Jacek Suchecki]. - Wyd. 1, 5 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.
Sygnatura: 59320.
25. **Zarządzanie stresem :czyli Jak sobie radzić w trudnych sytuacjach** /Mike Clayton ; przeł. Katarzyna Zimnoch. - Warszawa : Edgard, 2012.
Sygnatura: 59354, 59355.
26. **Zarządzanie stresem w organizacji** /Adam Cichosz. - Warszawa : Difin, 2018.
Sygnatura: 62708.
27. **Zarządzanie stresem :zbiór technik i narzędzi dla doradców oraz prowadzących szkolenia** /Roy Bailey ; [przeł. Dorota Wąsik]. - Wyd. 2. - Warszawa : Wolters Kluwer Polska, 2011.
Sygnatura: 59352.
28. **Zdrowie psychiczne :współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania** /Ewa Wilczek-Rużyczka, Magdalena Kwak. - Warszawa : PZWL, 2022.
Sygnatura: 62952.
29. **Zespół ostrego stresu: teoria, pomiar, terapia** /Richard A. Bryant, Allison G. Harvey ; [tł. Jacek Suchecki]. - Wyd. 1 -3 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.
Sygnatura: 59362.
30. **Źródła stresu w pracy funkcjonariuszy służby więziennej** /Anna Polaszewska. W: Bezpieczeństwo zdrowotne :ujęcie interdyscyplinarne : zdrowie psychiczne szczególnym wyzwaniem XXI wieku /redakcja naukowa Helena Marek, Ewa Szymańska. - Poznań : Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa, 2018. – S. 161-169.
Sygnatura: 62455.

Wydawnictwa ciągle z lat 2022-2023:

- 1. Bajkoterapia jako narzędzie do pracy z dzieckiem, które doświadcza przewlekłego stresu i napięcia /Monika Litwinow-Cieślewick //Psychologia w Praktyce. - 2022, nr 6, s. 32-36. [pdf]**
Opisano bajkoterapię, jako metodę pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Wskazano zadania bajki oraz zasady tworzenia opowieści terapeutycznych.
- 2. Ćwiczenia TRE jako narzędzie wspierające powrót dziecka do równowagi po stresie i traumie /Roberta Czarnańska //Życie Szkoły. - 2022, nr 5, s. 18-23.**
Wyjaśniono na czym polega metoda TRE. Opisano ogólnopolski projekt TRE w szkole. Zamieszczono przykłady ćwiczeń na odreagowanie stresu u dzieci.
- 3. Ćwiczenia zwiększające uczniowską samokontrolę i samoregulację emocjonalną z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości /Anna Krawczyk //Głos Pedagogiczny. - 2022, nr [2] (130), s. 49-53.**
Wskazówki dla nauczycieli dotyczące rozpoznawania stresorów i wspierania rozwoju samoregulacji u uczniów. Przykłady ćwiczeń i technik mających pozytywny wpływ na samoregulację i koncentrację na lekcjach.
- 4. Doświadczenie wypalenia u dzieci w wymiarze presji i stresu /Marta Majorczyk //Głos Pedagogiczny. - 2023, nr [3] (140), s. [20]-24.**
*W artykule opisano na czym polega zjawisko wypalenia szkolnego u dzieci i jakie są jego objawy. Wyjaśniono czym jest **stres** uczniowski i syndrom wypalenia szkolnego. Wskazano jak przeciwdziałać wypaleniu uczniów.*
- 5. Jak wspomóc swój układ nerwowy i ciało w radzeniu sobie z napięciem? /Beata Krokowska //Głos Pedagogiczny. - 2022, nr [3] (131), s. 55-58.**
Przedstawiono propozycje zadbania o higienę psychiczną poprzez stosowanie codziennych rytuałów i technik sprzyjających relaksacji.
- 6. Nie taki ten stres straszny, czyli jak radzić sobie z napięciem : wskazówki dla nauczycielek i nauczycieli klas I-III /Marta Młyńska -- (Strefa nauczyciela) //Życie Szkoły. - 2023, nr 7, s. 18-23.**
*Zły czy dobry **stres**? Skąd tyle tego **stresu**? **Stresory** w pracy nauczyciela. Jak się mniej **stresować**? O co chodzi z tym nastawieniem? Gdy odczuwamy ostry **stres**. Co warto robić, czyli kilka słów o profilaktyce.*
- 7. Nie taki ten stres straszny, czyli jak radzić sobie ze stresem. Wskazówki dla nauczycieli przedszkolnych /Marta Młyńska //Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 7, s. 32-36.**
*Wskazówki dla nauczycieli - jak radzić sobie ze **stresem**.*
- 8. Niepokój, lęk czy przewlekły stres? : symptomy umożliwiające rozpoznanie ucznia w kryzysie psychicznym na podstawie studium przypadku /Anna Krawczyk //Głos Pedagogiczny. - 2022, nr [2] (130), s. 22-27.**
Podano przykłady objawów stresu u dzieci i omówiono poszczególne rodzaje stresu.
- 9. Praca z ciałem metodą TRE® /Grażyna Okulska //Niebieska Linia. - 2023, nr 4, s. 3-5.**
Metoda TRE® (tension and trauma releasing exercises) według Davida Bercelego - zestaw 7 ćwiczeń, praca z ciałem, technika o charakterze autoregulacyjnym, psychoterapia osób doświadczających stresu pourazowego (traumy).
- 10. Radzenie sobie ze stresem w pracy psychologa i pedagoga : czy szewc bez butów chodzi? /Agnieszka Wiankowska //Głos Pedagogiczny. - 2023, nr [6] (143), s. 55-57.**
W artykule przedstawiono główne stresory w pracy pedagoga i psychologa, a następnie zaprezentowano strategię radzenia sobie ze stresem.

11. **"(Samo)Regulacja dla Każdego" - o co w tym chodzi?** /Magdalena Skorupka //Remedium. - 2023, nr 7/8, s. 28-31.
W artykule opisano projekt "(Samo)Regulacja dla Każdego", opracowany przez specjalistów ze stowarzyszenia Ta Szansa. Służy on kształceniu u młodzieży umiejętności radzenia sobie ze stresem i samoregulacji. Jako narzędzia użyto Kart Samoregulacji, które można dopasowywać do konkretnych potrzeb uczestników.
12. **Samoregulacja i uważność - pomoc uczniowi w radzeniu sobie ze stresem** /Olga Woj. //Głos Pedagogiczny. - 2022, nr [9] (137), s. 49-53.
Opisano jak działa mózg w sytuacji stresowej. Wskazano samoregulację jako istotną umiejętność w pokonywaniu stresu. Podano przykłady ćwiczeń rozwijających uważność i koncentrację.
13. **Self-reg w praktyce : jak pomóc uczniom rozpoznawać stresory i stosować strategie radzenia sobie z nimi** /Agnieszka Ludorowska -- (Wspomaganie ucznia) //Życie Szkoły. - 2023, nr 1, s. 17-20.
Self-reg - co to takiego? Rozpoznawanie nadmiernego stresu (rozpoznawanie i redukcja stresorów, budowanie samoświadomości i własnych strategii radzenia sobie).
14. **Stres nasz powszedni - o profilaktyce stresu w szkołach** /Marta Nowakowska //Głos Pedagogiczny. - 2023, nr [6] (143), s. 50-[53].
W artykule wyjaśniono pojęcia stresu i lęku. Wskazano narzędzia i style radzenia sobie ze stresem.
15. **Ślepe zaułki unikania stresu** /Agnieszka Czubak //Głos Pedagogiczny. - 2023, nr [3] (140), s. 55-58.
W artykule przedstawiono skutki długotrwałego stresu. Wyjaśniono co powoduje, że staramy się unikać stresujących sytuacji oraz jak możemy nauczyć się radzić sobie ze stresem, nie unikając go.
16. **Trening uważności/koncentracji dla dzieci i dorosłych - mindfulness** /Agnieszka Wentrych //Bliżej Przedszkola. - 2022, nr 10, s. 6-[9].
Metoda stosowana w terapii zaburzeń związanych ze stresem i w leczeniu depresji.
17. **Wobec doświadczenia kryzysu** /Marek Błaszczuk //Remedium. - 2023, nr 5, s. 5-7.
Wyjaśniono czym jest stres, jak wpływa na życie człowieka i jakie są poszczególne fazy stresu. Podano wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym.
18. **Wspieranie osób z PTSD poprzez praktykę jogi** /Agnieszka Czapczyńska //Niebieska Linia. - 2022, nr 4, s. 6-8.
Joga terapeutyczna jako metoda pracy z osobami z symptomami stresu pourazowego (traumy).
19. **Wykorzystanie mindfulness do kształtowania u uczniów umiejętności rozpoznawania i regulowania emocji oraz poprawy procesów edukacyjnych** /Anna Krawczyk //Głos Pedagogiczny. - 2022, nr [2] (130), s. 77-81.
Prezentowano korzyści wynikające z praktykowania mindfulness dla rozwoju emocjonalnego dziecka i budowania jego odporności na stres.
20. **Zadbajmy o wspólną przestrzeń** /Monika Stanek //Głos Nauczycielski. - 2023, nr 7, s. 18.
Wnioski z badań ankietowych uczniów klas V-VIII dotyczących radzenia sobie ze stresem uczniowskim.

Opracowała: Ewa Biernasiuk