

ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

Chorzy ze stresu – wybór literatury

WYDAWNICTWA ZWARTE:

1. Dana Deb

Stres pourazowy // **W : Teoria poliwagalna w psychoterapii : praktyczne podejście** / Deb Dana ; przedmowa Stephen W. Porges ; tłumaczenie Aleksander Gomola ; [redaktor naukowy dr n. med. Małgorzata Klecka]. – Wydanie I. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.

Sygnatura: 31942 (Słupca)

2. Glinka Grzegorz

Narzędzia rozwoju osobistego : medytacje, wizualizacje i inne techniki uwalniania emocji oraz kreowania pewności siebie / Grzegorz Glinka. – Białystok : Studio Astropsychologii Jeszcze Lepsze Jutro, 2020.

Sygnatura: 31730 (Słupca)

3. Greenberg Melanie

Mózg odporny na stres : zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu / Melanie Greenberg ; przełożyła Bożena Józwiak. – Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2018.

Sygnatura: 30935 (Słupca)

4. Hansen Anders

Stres // **W : Wyloguj swój mózg : jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii** / Anders Hansen ; tłumaczenie Emilia Fabisiak. – Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020.

Sygnatura: 40127 (Koło)

Sygnatura: 31948 (Słupca)

Sygnatura: 48936 (Turek)

5. Hayes Louise

W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi ; przekład: Agnieszka Cioch. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.

Sygnatura: 103084 (Konin)

Sygnatura: 31764 (Słupca)

Sygnatura: 48724 (Turek)

6. Kempisty-Jeznach Ewa

Chorzy ze stresu : problemy psychosomatyczne / Ewa Kempisty-Jeznach. – Warszawa : Prószyński Media, 2021.

Sygnatura: 32047 (Słupca)

7. Nagoski Emily

Wypalenie : jak wyrwać się z błędnego koła stresu / dr Emily Nagoski, Amelia Nagoski ; przełożyła Agata Ostrowska. – Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2020.

Sygnatura: 103942 (Konin)

8. Popiel Agnieszka

Skuteczne działanie w stresie : program profilaktyki PTSD dla osób narażonych na traumatyzację zawodową / Agnieszka Popiel, Bogdan Zawadzki, Ewa Pragłowska, Paweł Habrat, Patrycja Gajda. – Sopot : GWP, 2019.

Sygnatura: 103446 (Konin)

Sygnatura: 48817 (Turek)

ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

9. **Roman Carole P.**
Radzenie sobie ze stresem // **W : Mindfulness dla dzieci : poczytaj radość, spokój i kontrolę** / Carole P. Roman, J. Robin Albertson-Wren ; przekład Joanna Sugiero. – Gliwice : Sensus - Helion, 2020.
Sygnatura: 103833 (Konin)
10. **Schwartz Arielle**
Złożony zespół stresu pourazowego : jak odzyskać integralność psychiczną i kontrolę nad emocjami : zeszyt ćwiczeń / Arielle Schwartz ; tłumaczenie Juliusz Okuniewski. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, copyright 2020.
Sygnatura: 103536 (Konin)
11. **Staniek Magdalena**
Pokonaj problemy i lęki / Magdalena Staniek. – Warszawa : Edgard, 2020.
Sygnatura: 103840 (Konin)
12. **Stążka-Gawrysiak Agnieszka**
Self-Regulation : szkolne wyzwania : opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę / Agnieszka Stążka-Gawrysiak ; ilustracje Anna Teodorczyk. – Kraków : Znak Emotikon - Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2020.
Sygnatura: 49012 (Turek)
13. **Storoni Mithu**
Wolni od stresu : jak nauka pomaga uodpornić się na stres / Mithu Storoni ; przełożyła Grażyna Daniel-Schuwald. – Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2019.
Sygnatura: 102795 (Konin)

ARTYKUŁY Z CZASOPISM:

1. **Jarmużek Joanna**
Trudne emocje u dzieci / Joanna Jarmużek // Sygnał. – 2019, nr 7, s. 47-50.
2. **Kłoskowska Adriana**
Jak oswoić się ze stresem w rodzicielstwie? / Adriana Kłoskowska // Charaktery. – 2020, nr 6-7, s. 86-90.
3. **Kłoskowska Adrianna**
Zrozumieć lęk. Jak skutecznie radzić sobie z niepokojem, obawą czy paniką? / Adriana Kłoskowska // Głos Pedagogiczny. – 2020/2021, nr 121, s. 36-39.
4. **Kubala-Kulpińska Aleksandra**
Chroniczny stres a funkcjonowanie mózgu. Jak przeciwdziałać negatywnym wpływom sytuacji stresogennych? / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Głos Pedagogiczny. – 2020, nr 120, s. 49-53.
5. **Kubala-Kulpińska Aleksandra**
Chroniczny stres i jego wpływ na mózg i funkcjonowanie człowieka – jak temu przeciwdziałać? / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. – 2020, nr 8, s. 28-31.
6. **Naruszewicz Anna**
Stres w życiu dziecka – jak sobie z nim radzić? / Anna Naruszewicz // Remedium. – 2020, nr 2, s. 5-7.
7. **Wentrych Agnieszka**
Uwaga na stres w pracy / Agnieszka Wentrych // Bliżej Przedszkola. – 2020, nr 12, s. 32-35.

ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

8. Żuber Emilia

Stres przedegzaminacyjny / Emilia Żuber // Sygnal. – 2020, nr 4, s. 45-49.

E-BOOKI:

1. Grzegorzewska Maria

Uwarunkowania poczucia zdrowia, stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli (Dokument elektroniczny) / Grzegorzewska Maria Katarzyna. – Oficyna Wydawnicza IMPULS ; IBUK Libra, 2020.

Opracowanie: Anna Nowak
Słupca, marzec 2021