

## Stres w naszym życiu – zapobieganie i zwalczanie /zestawienie bibliograficzne w wyborze/

1. 10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem / Claire Michaels Wheeler ; przekł. Piotr Bucki. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wyd. Psycholog., 2011.  
**Sygnatura:** 49458
2. Autoterapia : pokonaj problemy, stres i lęki / Magdalena Staniek. - Warszawa : Edgard, 2015.  
**Sygnatura:** 49863
3. Bajki pomagają dzieciom : opowieści, które uzdrawiają, pocieszają i dodają odwagi / Cornelia Nitsch. - Warszawa : "Diogenes", 2001.  
**Sygnatura:** 43142
4. Bufory stresu : jak rozwijać odporność psychiczną dziecka / Iwona Sikorska. - Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, cop. 2011.  
**Sygnatura:** 51279
5. Ciało a stres : jak uniknąć fizycznych kosztów ukrytego stresu / Gabor Maté ; z ang. przeł. Beata Paluchowska, Bożena Sikora. - Warszawa : "Świat Książki", 2004.  
**Sygnatura:** 49647
6. Ćwiczenia relaksacyjne : praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży / Lesław Kulmatycki ; [Szkolny Związek Sportowy]. - Warszawa : Agencja "Promo-Lider", 1995.  
**Sygnatura:** 40446
7. Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu / Robert M. Sapolsky ; [przeł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska]. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010.  
**Sygnatura:** 46616
8. Doskonała kontrola stresu : wszystko, czego potrzebujesz, aby udało ci się za pierwszym razem / Carole McKenzie ; przeł. Bożena Jóźwiak. - Poznań : Dom Wydawniczy "Rebis", 2000.  
**Sygnatura:** 41455
9. Dziecko wolne od stresu : jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście / Susan Kaiser Greenland ; przekł. Elżbieta Smoleńska, Olena Waśkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2012.  
**Sygnatura:** 48023

10. Jak pokonać zmartwienia i poradzić sobie ze stresem / Dale Carnegie ; [tłumaczenie Joanna Sugiero]. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, cop.2018.  
**Sygnatura:** 51754
11. Leczenie stresu metodą czterech stanów równowagi / Andrzej Sieradzki. - Wrocław : "Astrum", 2000.  
**Sygnatura:** 45012
12. 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:** 51571
13. Natura stresu : spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej / Władysław Łosiak. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2007.  
**Sygnatura:** 44887
14. O stresie inaczej : wykorzystanie modelu synektycznego w edukacji / Izabella Maria. Łukasik. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2005.  
**Sygnatura:** 44695
15. Odstresownik : mała księga spokoju / Joanna Nogaj. - Poznań : Wydawnictwo Publicat, 2016.  
**Sygnatura:** 49973
16. Pokonać stres, lęk i depresję bez leków i psychoanalizy / David Servan-Schreiber ; przeł. Barbara Krupa. - Warszawa : Prószyński i S-ka, cop.2004.  
**Sygnatura:** 43379
17. Psychologia stresu : korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego / Irena Heszen. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014.  
**Sygnatura:** 49236
18. Self - Reg : jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości / Stuart Shanker oraz Teresa Barker ; [tł. Natalia Fedan]. - Warszawa : Maman - Grupa Wydawnicza Relacja, 2016.  
**Sygnatura:** 52069
19. Stres - sztuka życia / Roman Zawadzki. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2004.  
**Sygnatura:** 43295
20. Stres dziecięcy : czym jest, jak się przejawia, jak mu zaradzić / Georgia Witkin ; przeł. Norbert Radomski. - Poznań : Dom Wyd. "Rebis", 2000.  
**Sygnatura:** 41800

21. Stres i emocje w naszym życiu / Władysław Łosiak. - Warszawa :  
Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, cop. 2009.  
**Sygnatura:** 46248
22. Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży / Stanisław Korczyński. -  
Warszawa : Difin, 2015.  
**Sygnatura:** 49487
23. Stres w zawodzie nauczyciela : specyfika, uwarunkowania i następstwa /  
Maria Katarzyna Grzegorzewska. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu  
Jagiellońskiego, 2006.  
**Sygnatura:** 45665
24. Stres, kultura i społeczność : psychologia i filozofia stresu / Stevan E.  
Hobfoll ; tł. Magdalena Kacmajor. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo  
Psychologiczne, 2006.  
**Sygnatura:** 44690
25. Stresoodporne /Shelley Davidov ; tł. Jakub Kowalczyk. - Warszawa :  
Grupa Wydawnicza Foksal, 2015.  
**Sygnatura:** 50005
26. Szkoła bez stresu! / Vera F. Birkenbihl. - Katowice : Dom  
Wydawniczo-Księgarski "Kos", 1999.  
**Sygnatura:** 41453
27. Trening relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji / Dagmara  
Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2017.  
**Sygnatura:** 51027
28. Twoje dziecko i stres : [jak rozpoznawać oznaki stresu i przeciwdziałać  
mu] / Archibald Hart. - Wyd. 2 rozsz. - Warszawa : "Logos", cop. 2009.  
**Sygnatura:** 50665
29. Twój stres : sens życia, równowaga i zdrowie / Ed Boenisch, C. Michele  
Haney ; tł. Ewa Jusewicz-Kalter. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo  
Psychologiczne, 2002.  
**Sygnatura:** 45574
30. Uważność : trening redukcji stresu metodą mindfulness / Bob Stahl,  
Elisha Goldstein ; przekł. Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : Gdańskie  
Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.  
**Sygnatura:** 50537

31. Wrzuć na luz! : relaksacja w siedmiu krokach / Debra Lederer, Michael Hall ; przekł. Grażyna Litwińczuk. - Wyd. 2. w jęz. pol. - Sopot : Funky Books - Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.  
**Sygnatura:** 50009
32. Wyluzuj! czyli Wszystko o stresie / Sara Jane Sluke, Vanessa Torres ; przekł. Małgorzata Strzelec. - Warszawa : Wydawnictwo "Amber", 2002.  
**Sygnatura:** 42416
33. Zarządzanie stresem : jak rozpoznawać sytuacje stresowe i im przeciwdziałać / Jörg-Peter Schröder, Reiner Blank ; [przekł. Marcin Urban]. - Warszawa : BC Edukacja Wydawnictwo, cop. 2008.  
**Sygnatura:** 45996
34. Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych / Edith Henderson Grotberg ; tł. Małgorzata Karwowska-Struczyk. - Warszawa : Żak, 2000.  
**Sygnatura:** 42995

Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Pile  
Filia w Chodzieży