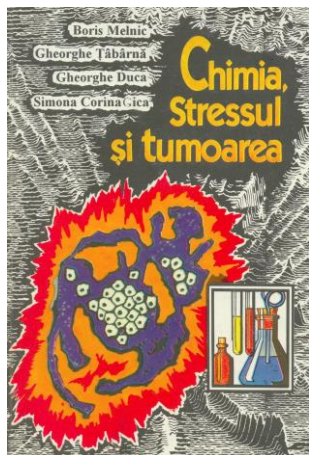


Biblioteca Științifică a Universității “Alec Russo” propune o bibliografie selectivă despre stres

Stresul la ora actuală nu este doar o problemă individuală, ci una socială.

În ultimii 50 de ani sute de cercetători din lumea întreagă studiază fenomenul stresului, încearcă să-i înțeleagă mecanismele, expunându-și rezultatele investigațiilor în monografii, articole, comunicări.

Propunem câteva cărți despre stres însoțite de adnotări, care pot fi consultate în BȘU “A. Russo” din Bălți și pot ajuta în depășirea situațiilor de stres.



Chimia, stresul și tumoarea / Boris Melnic, Gheorghe Țibîrnă, Gheorghe Duca, Simona Corina Gica. – Ch.: Universul, 1997. – 237 p.
ISBN 9975-944-01-9

61/C44

Cartea este rezultatul unei colaborări eficiente între medici, fiziologi, chimiști. Este concentrată asupra relației: mediul ambiant – viața cotidiană – poluare – stres – cancer. Evidențiază principalii factori cancerogeni din mediul ambiant, factorii sociali care influențează comportamentul de fiecare zi a omului.

Stresul este o realitate a zilelor noastre și nu-l putem evita. Esențial este ca fiecare cititor să știe că există o limită a rezistenței organismului și că posibilitatea de luptă împotriva agenților cancerogeni rezidă în gradul de autocunoaștere și mobilizare a forțelor interioare.

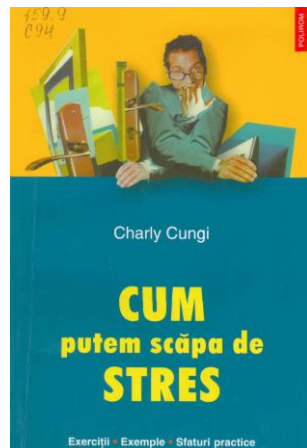
Cititorul va găsi sfaturi prețioase referitor la manifestările generale ale stresului asupra organismului uman, la mecanismele homeostazei și adaptării la starea de stres.

Cungi, Charly. Cum putem scăpa de stres / C. Cungi; trad. Cezar Petrilă. – Iași: Polirom, 2000. - 215 p. – (Hexagon).

ISBN 973-683-512-X

159.9 / C94

Autorul, medic-psihiatru, ține cursuri de gestiune a stresului cadrelor medicale, funcționarilor din diverse întreprinderi. Și-a sistema-



tizat materialul în patru capitole cu statut autonom:

- *Cum acționează stresul.* În primul capitol vom găsi răspuns la următoarele întrebări: la ce servește stresul, care sînt condițiile stresului, consecințele și avantajele stresului, inconveniențele și riscurile. Sînt sugerate unele modalități de analiză și evaluare a propriului stres;

- *Cum acționăm asupra stresului?* Emoțiile și judecățile: obișnuințele emoționale și modificarea lor; obișnuințele de gîndire; pozitivarea; Cititorul va găsi răspuns la întrebările ce țin de administrarea timpului și de metodele de rezolvare a diverselor probleme;

- *Cum să duci o viață fără stres.* Viața fără stres solicită o alimentație bine ponderată, adoptarea unei filosofii gîndite a vieții.

Este o carte practică, care nu cere din partea beneficiarilor o documentare teoretică. Exemplele, exercițiile, rezumatele de la sfîrșitul fiecărui capitol facilitează înțelegerea și învățarea metodelor.



Cungi, Charly. Metode și tehnici de relaxare / C. Cungi. – Iași: Polirom, 2004. – 196 p.

ISBN 973-681-780-6

61 / C94

Relaxarea este o artă de a trăi. Ea favorizează aptitudinea de a ne bucura de clipa prezentă și a ne pregăti mai bine viitorul. Relaxarea conduce spre spații mai vaste și favorizează o gîndire mult mai bună în cercetarea științifică, spirituală, artistică.

Ghidul sus-numit este de natură practică și oferă informații utile și metode eficiente de relaxare.

Capitolul I prezintă explicațiile noționale cu referire la relaxare, stres.

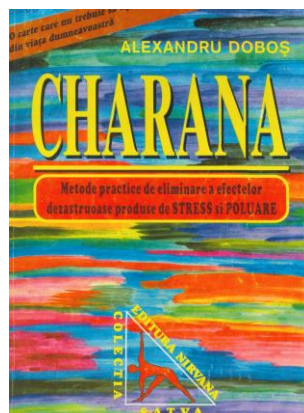
Capitolul II propune cîteva metode de relaxare pasivă sau activă: metode bazate pe respirație, metode de destindere musculară, metode de concentrare asupra percepțiilor senzoriale, metode de relaxare prin gîndire și imagerie mentală.

Capitolul III conține indicații practice pentru relaxare, descrie mai multe modalități de îmbunătățire a procesului de refacere care vor permite de a face și antrenament în dependență de interesele și nevoile fiecăruia.

Doboș, Alexandru. Charana: Metode practice de eliminare a efectelor dezastruoase produse de stress și poluare. – București: Ed. Nirvana, 1994. – 60 p.

ISBN 973-96733-0-9

61 / D 60



Pentru consolidarea și armonizarea proceselor fiziologice omul are nevoie de contact cu natura. Contactul cu natura, exercițiile Yoga sînt singurele care *pot readuce omul pe făgașul ce unește Pămîntul cu Cerul, trupul cu sufletul, destinul terestru cu cel nirvanic.*

Frămîntările, tensiunile, stresul cauzate de supraîndustrializare au produs o *ruptură regretabilă* a omului de spațiul ariei naturale. Au fost generate grave consecințe ale încălcării Armoniei conviețuirii omului pe Pămînt.

Autorul propune seturi de metode practice de echilibrare a corpului, exerciții de fortificare a corpului, reguli ale alimentației corecte pentru evitarea stresului.

Ene Sorin. Cum reacționăm la stres:
Tulburări psihice somatoforme și dissociative /
S. Ene. – Iași: Polirom, 2005. – 178 p.

ISBN 973-46-0159-8

159.9 / E 53

Stresul vieții cotidiene poate provoca tulburări grave de comportament, la care omul nu știe cum să reacționeze. De multe ori o situație de stres nerezolvată duce la urmări nedorite.

Cartea *Cum să reacționăm la stres* oferă mai multe soluții de rezolvare a problemelor ce țin de stres, de tulburările fizice și psihice, utilizînd exemple din viața cotidiană.

În primul capitol autorul prezintă într-un limbaj accesibil tabloul tuturor tulburărilor (somatoforme, conversive, hipocondriace, de distonie corporală, de depersonalizare...) ce se pot întîmpla, conturînd cauzele apariției lor. Sînt descrise și posibilitățile de tratament.

În partea a doua sînt reflectate o serie întregă de tulburări, care netratate se soldează cu descompunerea psihică a persoanei.

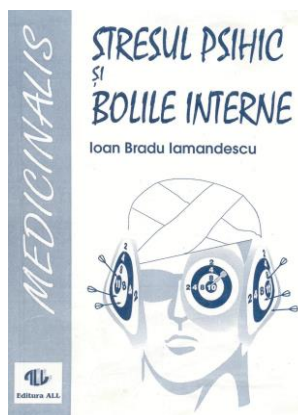
În exemplele ce ilustrează afirmațiile autorului întîlnim oameni obișnuiți cu probleme de sănătate și de viață diferite una de alta.

Iamandescu, Ioan-Bradu. Stresul psihic și bolile interne / I.-B. Iamandescu. – București: Ed. All, 1993. – 286 p.

ISBN 973-9156-02-9

61 / I 22

Stresul psihic reprezintă o dimensiune psi-



hologică a lumii contemporane în continuă extensiune. Stresul psihic a fost parte integrantă din viața omului și în societățile anterioare, dar se amplifică în societatea contemporană. Se aprofundează la maxim discrepanța dintre posibilitățile de adaptare a individului și exigențele din partea mediului social și natural.

Cele trei părți ale lucrării tratează următoarele probleme:

- delimitări conceptuale despre stresul psihic: agenții stresori și organismul uman, mecanisme psiho-fiziologice de activare neuro-endocrină în stresul psihic, cadrul prioritar de acțiune a stresului psihic în domeniul patologiei;
- probleme principale privind participarea stresului psihic, ca factor de risc, în geneza și evoluția bolilor interne: influența stresului asupra funcțiilor diferitelor organe și aparate, etiologie psihogenă, boala ca sursă majoră de stresuri psihice, boli psihosomatice;
- intervenția stresului psihic cu rol declanșat și modulator al bolilor interne: stresul psihic și bolile aparatului respirator, stresul psihic și bolile aparatului cardio-vascular.

Lucrarea este destinată, în primul rând, corpului medical, dar nu numai. Pedagogii, psihologii vor găsi informație utilă în subcapitole cu noțiuni de psihologie generală și socială.

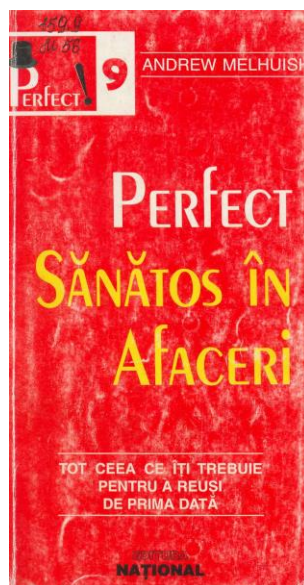
Melhuish, Andrew. Perfect sănătos în afaceri / A. Melhuish. – București: Ed. Național, 1998. – 95 p.

ISBN 973 – 9308 – 67- 8

159.9 / M 56

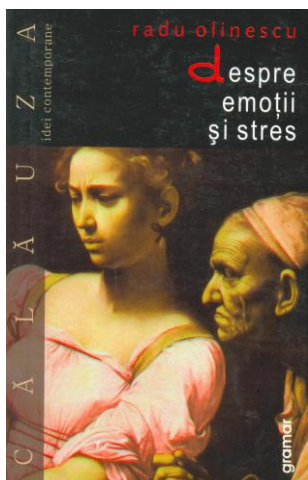
Autorul își dă forța de a examina din cele mai importante lucruri ce țin de sănătatea unui antreprenor, într-un format mic și accesibil. Pune în discuție următoarele întrebări: ce este stresul? are vre-o importanță? cum să ne descurcăm cu stresul? s-au stabilit careva tradiții în menținerea sănătății noastre? care boli afectează pe cei cu funcție de răspundere.

Cartea oferă o lectură practică și stimulativă managerilor care caută un echilibru zilnic dintre serviciu și familie și care tind să facă o muncă mare într-un interval mic de timp, îngrijindu-se de sănătate și călăuzindu-se de cuvintele lui Izaak Walton „Ai grijă de sănătatea ta; și dacă o ai, mulțumește-i lui Dumnezeu și prețuiește-o împreună cu o bună



conștiință: pentru că sănătatea este a doua binecuvântare de care noi, muritorii, avem parte, o binecuvântare pe care banii nu o pot cumpăra”.

Autorul a fost consultant la Medical Henley Management College.



Olinescu, Radu. Despre emoții și stres /
Radu Olinescu. – București: Ed. 100 + 1
GRAMAR, 2004. – 304 p.

ISBN : 973-591-484-0

159.9 / O 43

Emoțiile fac parte din viața fiecăruia din noi, din comportamentul, deciziile și cultura noastră. De multe ori am regretat un comportament neadecvat dictat de emoții. Autorul, biochimist de profesie, în urma cercetărilor moderne ne informează despre mai multe aspecte ale emoțiilor de pe poziții științifice multidisciplinare moderne.

Emoțiile reprezintă un proces biologic complex, în care componenta psihologică constituie doar partea finală, majoritatea reacțiilor organismului fiind de natură neurochimică, endocrinologică, fiziologică, biochimică.

Cititorul va găsi în lucrare aspecte mai puțin cunoscute ale implicării emoțiilor în viață, cultură, artă, fenomene sociale.

Problemele de la locul de muncă sunt incriminate ca factori cauzatori de stres, mai mult chiar decât problemele financiare sau familiale. Studiile arată că un sfert dintre angajați consideră că serviciul este cel mai important stresor din viața lor.

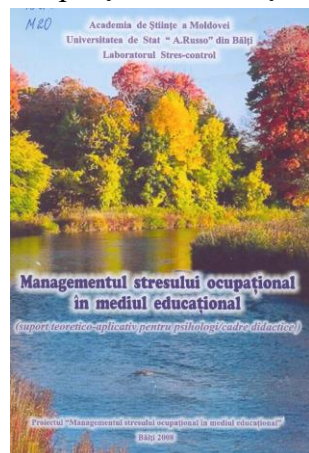
Stresul profesional poate fi definit ca un complex de reacții fizice și emoționale distructive ce apar în cazul unei discrepanțe între cerințele de la locul de muncă și capacitatea profesională a angajatului.

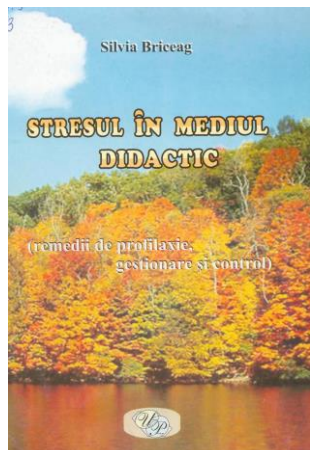
Propunem două lucrări care cercetează problemele stresului profesional în mediul didactic.

Managementul stresului ocupational în mediul educațional (suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice / coord. S. Briceag. – Bălți, 2008. – 288 p.

ISBN : 978-9975-931-25-0

159.9 / M 20





Briceag, Silvia. Stresul în mediul didactic (remedii de profilaxie, gestionare și control). – Ch., 2007. – 72 p.

ISBN: 978 – 9975 – 48 – 028 – 4

159.9 / B 83

Cărțile menționate au *menirea de a-i învăța pe pedagogi ce să facă ca să fie liniștiți, satisfăcuți de sine, convinși în acțiunile lor, să influențeze pozitiv elevii, antrenându-i în activități productive și eficiente. Pedagogii vor găsi răspuns la mai multe întrebări: ce este și ce nu este stres; care sunt sursele de stres; care sunt consecințele stresului; stresul*

la locul de muncă, care pot fi strategiile de management al stresului ocupațional; ce putem face ca să ne salvăm de stres. Sînt oferite trainin-guri, exerciții, remedii anti-stres.

Ambele lucrări sunt dotate cu o bogată bibliografie tematică elab-orate de salariații SDIB.

Пауэлл, Т. Психотренинг по методу Хосе Сильвы (Silva mind mastery / Т. Пауэлл, Дж. Пауэлл. – СПб: 2000. – 192 p. – (Серия «Сам себе психолог»).

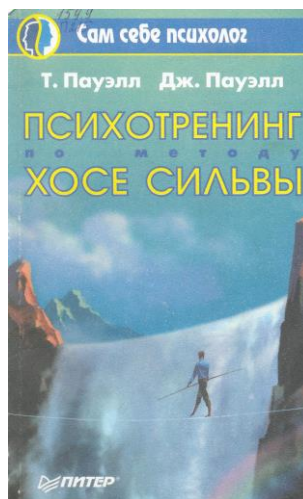
ISBN 5-88782-079-9

159.9 / П 215

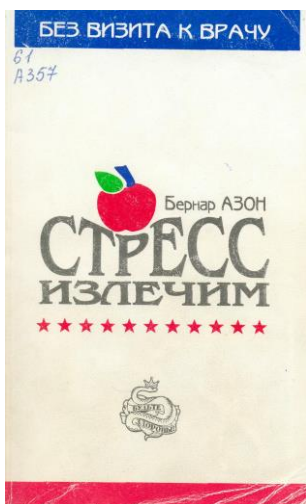
Conține o sinteză a metodei lui Jose Silva, care învață omul cum să descătușeze forțele propriiei minți, să le concentreze nivelului spi-ritual pentru a obține succes, pentru a fi sănă-tos și fericit.

Ce trebuie să știe omul pentru a fi în echi-libru cu energia fizică și cea spirituală?

- să utilizeze intuiția pentru analiza pro-blemelor și găsirea deciziilor optimale;
- să-și țină în mâini emoțiile;
- să poată scăpa de stres în câteva minute;
- să depisteze motivele conduitei în diverse situații;
- să-și amelioreze singur sănătatea



Cartea „Silva mind mastery” pune la dispoziția cititorilor mai multe metode de antrenare orientate spre evitarea și neutralizarea stresului, spre construirea unei existențe armonioase, creative, cu relații de bună înțelegere cu cei din jur.



Азон, Бернар. Стресс излечим (Le stress ça se soigne) / Б. Азон . – М.: «Крон-пресс», 1994. – 187 p.

ISBN 5-8317-0128-X

61 / A 357

În carte sînt sintetizate rezultatele cercetărilor științifice și experiența practică de tratare a stresului, una din cele mai cunoscute maladii a contemporaneității. Se deschide cu un cuvînt introductiv, urmat de cîteva capitole: *25 întrebări despre stres*: care sunt cauzele ce provoacă apariția lor? Cauzează stresul maladii serioase? Consumul de medicamente poate duce la stres? Sunt de folos consultațiile medicilor în prevenirea stresului?...

Capitolul *Stres în fiecare zi* scoate în evidență problemele vieții cotidiene cu care se confruntă omul, generînd stres.

De la naștere și pînă la moarte omul trece prin mai multe încercări, unele din ele și provoacă stresul. Capitolul *Fiecare își are stresul său* examinează stresul la diferite vîrste: stresul și copii (simptomele, cauzele), stresul și persoanele mature (simptomele, cauzele).

Ultimul capitol *Reacțiile de răspuns la stres* este consacrat calităților individuale și colective ale individului care pot ține piept stresului. Este evidențiată *munca* – izvor de sănătate și de luptă cu stresul.

Propunem o listă a articolelor despre stres publicate în culegeri, publicații periodice, ce pot fi consultate în sălile de lectură ale Bibliotecii Științifice

Bărbat, Carmen. Stresul și societatea contemporană. Implicații pentru practica de asistență socială / Carmen Bărbat // Revista de asistență socială. - 2004. - Nr 4. - P. 67-72.

Bîrcă, Alic. Abordarea managementului stresului în cadrul organizațiilor / A.Bîrcă, M. Baieșu // Economica: Rev. șt.-didactică. – 2002. – Nr 3-4. - P. 50-54.

Briceag, Silvia. Aspecte ale stresului ocupațional în mediul educațional / Slivia Briceag // Pregătirea și perfecționarea cadrelor didactice

în domeniul învățămîntului preșcolar și primar: Materialele conf. șt.-practice Int., ed. a 2-a, 15-16 mai 2008. - Ch., 2008. - P. 167-168.

Carabet, Natalia. Gestiunea timpului și stresul / Natalia Carabet // An. șt. ale doctoranzilor și competitorilor / Univ de Stat "I. Creangă". - Ch., 2006. - Vol.6: Probleme actuale ale științelor umanitare. - P. 23-29.

Costache, Mariana. Antrenamentul autogen / Mariana Costache // Studii și cercetări șt. Ser.: științe socio-umane. - 2006. - Nr 9: Psihologie - Management educațional. - P. 139-147.

Demerji, Ilie. Stresul și oboseala - factori determinanți ai scăderii eficienței în activitate / Ilie Demerji // Economica: Rev. șt.-didactică. - 2005. - Nr 2. - P. 25-32.

Duțu, Adelina. Stresul ocupațional / Adelina Duțu // Revista română de Dreptul muncii. - 2008. - Nr 1. - P. 131-137.

Duțu, Adelina. Studiu analitic privind stresul ocupațional la personalul didactic din învățămîntul universitar / Adelina Duțu // Revista română de Dreptul muncii. - 2008. - Nr 2. - P. 135-139.

Malic, Silvia. Rolul factorilor de personalitate, a stresului psihic și mecanismelor de coping la stres în etiologia și patogeneza afecțiunilor coronariene // Symposia professorum. Seria Psihologie și Pedagogie 2001 /ULIM: Materialele Sesiunii șt. din 4-5 mai 2001. - Ch., 2001. - P. 138-142.

Movileanu, Dumitru. Impactul stresului profesional în munca intelectuală la femei / Dumitru Movileanu, Valentina Ciochină // Mediul ambiant: rev. șt de inf. și cultură ecologică. - 2006. - Nr 3. - P. 19-21.

Neculau, Adrian. Stres ocupațional și reprezentări sociale ale muncii în mediul universitar / Adrian Neculau, Mihai Curelaru // Lettre internationale: rev. trim. - 2007. - Nr 1-2. - P. 49-68.

Niculăieș, A. Modalități de management al stresului cadrelor didactice / A. Niculăieș // Pregătirea și perfecționarea cadrelor didactice în domeniul învățămîntului preșcolar și primar: Materialele conf. șt.-practice Int., ed. a 2-a, 15-16 mai 2008. - Ch., 2008. - P. 116-118.

Niculăeș, A. Repere și delimitări terminologice - stres, eustres, distres / A Niculăeșu // Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățămîntului: Conf. șt. an. a Univ. Pedagogice de Stat "Ion Creangă", (14-15 mart. 2007). - Ch., 2007. - Vol.1. - P. 336-341.

Pasecinic, V. Stresul și combaterea acestuia / V. Pasecinic // Profit: rev. lunară economico-financiară. - 1999. - Nr11. - P. 60.

Pitariu, H. Stresul ocupațional la ingineri: o realitate contemporană: Psihologie industrială / H. Pitariu // Psihologia. – 1994. – Nr 1. - P. 2-4.

Rotărescu, I. Stresul psihic în percepția algică / I. Rotărescu // Lettre internationale: rev. trim.. – 1999. - T.45, nr 1-2. - P. 93-118.

Russu, Corduban C. Stresul psihic: Psihologia generală / C. Russu // Psihologia. – 1993. – Nr 6. - P. 20-21.

Scorțan, Dana-Irina. Bazele teoretice, anatomice și psihofiziologice ale stresului / Dana-Irina Scorțan // Revista de psihologie: Ser. nouă. – 2001. – Nr 1-2. - P.123-128.

Tomescu, A. Munca și stresul: simțul controlului / A. Tomescu // Psihologia. – 1995. – Nr 1. - P. 26-27.

Voicu, Constantin. Orientări și perspective în psihofiziologia stresului. Aspecte diferențiale / Constantin Voicu // Lettre internationale: rev. trim.. – 2003. – Nr 3-4. - P. 177-189.

Zeone, C. Stresul ca fenomen social general / C. Zeone // Contemporanul: rev. naț. de cultură, politică și șt. – 1995. - Nr 13. - P. 4.

Балла, Ольга. Метаморфозы стресса: Стресс - это метафора: [Определение стресса] / Ольга Балла // Знание-сила: ежемес. науч.-попул. и науч.-худож. журн. для молодежи. – 2004. – Nr 4. - P. 34-38.

Бодров, Вячеслав Алексеевич. Проблема преодоления стресса. Часть 1. "Coping stress" и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психол. журн. – 2006. – Nr 1. - P.122-133.

Бодров, Вячеслав Алексеевич. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психол. журн. – 2006. - Nr 2. - P. 113-123.

Бодров, Вячеслав Алексеевич. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В. А. Бодров // Психол. журн. – 2006. - Nr.3. - P. 106-116.

Громская, Жанна. Не шутите со стрессом. Как избежать "синдрома эмоционального выгорания" / Жанна Громская, Эльвира Линд // Учит. газ.. - 2007. - 23 января (Nr 3). - P. 19.

Джордж, Майк. Что такое стресс и как с ним совладеть / М.Джордж // Вестн. психосоц. и коррекц. – реабилитац. работы. – 2002. - Nr 1. - P. 65-71.

Журавлев, Дмитрий. Аттестационный стресс: причины и последствия / Дмитрий Журавлев // Нар. образование: Рос. обществ.-пед. журн.. – 2005. - № 5. - Р. 96-98.

Иванова, Т. В. Социально-педагогические возможности юмора в преодолении кризиса личностью в трудной жизненной ситуации/ Т. В. Иванова // Высш. образование сегодня: Ежемес. журн.. - 2008. - № 10. - Р. 65-69.

Извекова, О. Антистрессовый запас человека / О. Извекова // Аргументы и факты : еженед. газ. - 1999. – № 2. – Р. 13.

Кронова, И. М. Практикум психологической защиты (Айкидо) от стресса и дистресса / И. М. Кронова // Вестн. психосоц. и коррекц. – реабилитац. работы. - 2007. - № 2. - Р. 10-29; № 2. - Р. 17-31; № 3. - Р. 22-29.

Леонова, Анна Борисовна. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психол. журн. – 2004. - Т.25, № 2. - Р. 75-85.

Леонова, Анна Борисовна. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психол. журнал. – 2006. – № 2. - Р. 79-92.

Много будешь знать ...: Стресс - это метафора: [Образование и стресс] // Знание-сила: ежемес. науч.-попул. и науч.-худож. журн. для молодежи. – 2004. - № 4. - Р. 42-43.

Постылякова, Ю. В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю. В. Постылякова // Психол. журн. – 2005. – № .6. - Р. 35-43.

Родионов, Вадим. Особенности проведения психопрофилактической работы с педагогами и родителями / Вадим Родионов, М. А. Ступницкая // Школьный психолог: Ежемед. прил. к газ. "Первое сентября". - 2007. - 1-15 дек. (№ 23). - Р. 38-44.

Смирнова, Е. Стрессы в школе / Е. Смирнова // Воспитание школьников: теорет. и научно-метод. журн.. - 2007. - № 7. - Р. 39-41.

Смирнова, Ольга. Стресс со знаком плюс: [о пользе стресса] / Ольга Смирнова // Здоровье: ежемес. науч.-попул. журн.. - 2006. - № 11. - Р. 20-21.

Советова, Елена Викторовна. Управление стрессом / Елена Советов // Управление школой: Ежегод. прил. к газ. "Первое сентября". - 2008. - 16-31 авг. (№ 16). - Р. 2-3.

Сороков, Д. "Антистрессовая скорая помощь": Тренинг навыков преодоления стресса для участников образовательного процесса / Д.Сороков // Спорт в школе: Метод. газ. для учителей физкультуры: Ежегод. учеб.-метод. прил. к газ. "Первое сентября". - 2005. - №3. - Р. 7-10.

Стресс на работе: О процессе преодоления стрессов // Работа и образование: ежегод. период. изд. - 2003. - № 16. - Р. 6.

Суксанова, Виктория. Как учителю не сгореть на работе. Что нужно знать, чтобы побороть усталость и стресс / Виктория Суксанова // Первое сентября. - 2008. - 12 апр. (№ 7). - Р. 13.

Фомина, Алла. Как не сгореть на работе. Синдром эмоционального выгорания у учителей / Алла Фомина // Классное руководство и воспитание школьников: Метод. газ. для классных рук. - 2008. - 1-15 авг..

Чечилова, Светлана. Наука забывать: [способы избавления от стрессовых ситуаций] / Светлана Чечилова // Здоровье: ежемесяч. науч.-попул. журн.. - 2006. - № 11. - Р. 34-35.

Siteuri:

<http://www.psihologieonline.ro>

<http://azps.ru> - А.Я. Психология

Bază de date

<http://search.ebscohost.com/>

*Elena SCURTU,
șef serviciu, grad de calificare superior,
Biblioteca Științifică
Maria FOTESCU,
bibliograf principal, grad de calificare I,
Biblioteca Științifică*