

Стрес и његов утицај на човека

Литература за решавање теста

НАЦИОНАЛНА АСОЦИЈАЦИЈА УДРУЖЕЊА ЗДРАВСТВЕНИХ РАДНИКА
СРБИЈЕ



Овај тест је акредитован преко
Националне Асоцијације удружења здравствених радника Србије

ЖЕЛИМО ВАМ ПУНО УСПЕХА У РЕШАВАЊУ ТЕСТА!

www.nauzrs.org.rs

Стрес и његов утицај на човека

Литература за решавање теста

Реч аутора

Поштовани полазници курса,

У току излагања трудили смо се да представимо и обрадимо тему „**Стрес и његов утицај на човека**”.

Тест се састоји од 50 питања која се заснивају на презентованом материјалу.

АУТОР ТЕСТА

Лидија Бајкић

струк.мед.сестра

ЖЕЛИМО ВАМ ПУНО УСПЕХА У РЕШАВАЊУ ТЕСТА!

www.nauzrs.org.rs

ШТА ЈЕ ТО СТРЕС?

Ханс Сели је 1936.године, још као студент медицине у Прагу, први употребио израз “биолошки стрес”. Формулисао га је као телесни синдром, односно општу мобилизацију одбрамбених снага организма.

Одговор тела на стрес доктор Сели дефинисао је као “синдром опште адаптације”. Овај термин остао је до данас у употреби.

Своја истраживања Сели је изнео у књизи “Стрес живота” 1956.године и његов рад ударио је темеље даљем истраживању у овој области.

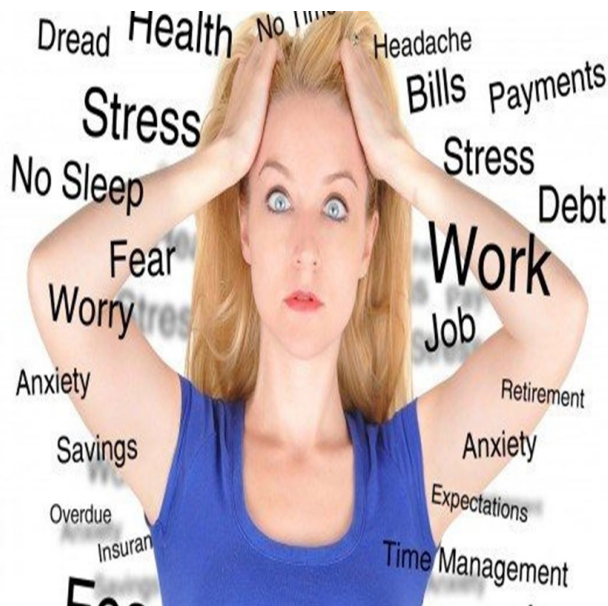
ФАЗЕ “СИНДРОМА ОПШТЕ АДАПТАЦИЈЕ”

Деле се се на три фазе и то

1. Фаза аларма, почетна реакција на стресоре, такође позната као “борба или бег”.
2. Фаза отпора у којој тело наставља да се бори против стресора.
3. Фаза исцрпљивања

СТРЕСОРИ

Стресори су стимуланси, унутрашњи или спољашњи, који захтевају промене у телу. Стресора има веома много и они се у различитим културама различито вреднују.



ИЗВОРИ СТРЕСА (СТРЕСОРИ) МОГУ БИТИ

- Посао: брз темпо живота и рада, стручна усавршавања, службена путовања.
- Незапосленост
- Новац и егзистенцијална фрустрација
- Клима и временске промене
- Старосно доба
- Промена попут селидбе или напуштање дома
- Завршетак емоционалне везе
- Одлазак детета из примарне породице
- Смрт драге особе
- Неповољне друштвене околности
- Страх, неуроза, фобије, депресија, манија
- Међуљудски сукоби: лични, политички, религијски, етнички.

КЛАСИФИКАЦИЈА СТРЕСОРА

Стресори се могу поделити на:

- Физички стресори: ударац, повреда, бол, пољубац, миловање, мажење.
- Психоемоционални стресори: притисак, страх, незадовољство, радост, љубав, нежност.
- Чулни стресори: бука, блесак, врућина, хладноћа, смрад, музика, јак мирис

ПРОФЕСИЈЕ КОЈЕ СА СОБОМ НОСЕ МНОГО ВИШЕ СТРЕСА ОД ОСТАЛИХ

- Руководиоци
- Лекари
- Медицинске сестре
- Полицајци
- Пилоти
- Контролори лета
- Спортисти
- Конобари
- Свако занимање којем нисмо дорасли

БОРБА ИЛИ БЕГ

Један од одговора организма на стрес јесте “борба или бег”, односно наша процена да ли да се боримо против непријатеља или да побегнемо на неко безбедно место.

Реакција “борба или бег” један је од начина на који се тело припрема за суочавање са опасношћу, потпуно нова и здрава реакција, неопходна за опстанак. Ова реакција активира се сваки пут када осећамо исцрпљеност или опасност, када имамо толико тога да обавимо, а једноставно немамо довољно времена за све.

ШТА СЕ ДЕШАВА СА НАШИМ ТЕЛОМ КАДА ПРОЛАЗИМО КРОЗ НЕКУ СТРЕСНУ СИТУАЦИЈУ?

- Срце убрзано куца јер мора да доведе више крви у мишиће. Крв се повлачи из осталих делова тела, те постајемо бледи.
- Крвни притисак расте, артерије се сужавају и срце брже куца. Осећамо неугодно стезање у грудима.
- Дисање постаје убрзано јер се тако уноси више кисеоника у крв.
- Мишићи се затежу како бисмо били спремни за акцију. Ово може да изазове бол у мишићима, грчеве или укоченост.
- Крв јури ка лимбичком делу мозга, што резултира смањењем дотока крви у префронтални кортекс мозга.
- Варење престаје, тако да је вишак крви на располагању за потребе мозга и мишића. Затварају се три најважнија сфинктера система за варење: кардија на прелазу једњака у желудац, што изазива осећај да вас је нешто стегло у грлу; пилорус на прелазу из желуца у дванаестопалачно црево, што ствара грч у стомаку; анус на крају пробавног система, што може довести до неконтролисаног пражњења црева. Резултат тога је узнемирен стомак, надимање, бол или иритабилан колон.
- Знојење је појачано како би се тело хладило и, исто тако, да би постало лакше путем изbacивања течности у случају борбе.
- Зенице се шире, чула су изоштрена, боље осећате мирисе, боље чујете, а све да бисте се боље одбранили.

ПОДЕЛА СТРЕСА

Стрес се може поделити на два типа.

Стрес тип 1 појављује се када је извор стреса у непосредној близини, директан и може се разрешити у одређеном временском периоду.

Стрес тип 2 је дуготрајан стрес, извор му је нејасан, индиректан или га је тешко одредити и не може се разрешити у кратком временском периоду.

Стрес тип 1 је веома непријатан, али је неопходно суочити се са њим ради сопственог опстанка

КАДА СМО СУОЧЕНИ СА СТРЕСОМ ТИП 1

- Срце убрзано куца, дишемо све брже и плиће, мишићи се затежу. То је реакција “ борба или бег” где се тело наоружава снагом.
- Након реакције на опасност тело почиње да се опушта.
- Откуцаји срца и дисање се успоравају како би организам надокнадио енергију утрошену у почетној реакцији. Ово је опоравак.
- Тело се враћа у нормално стање.
- Када смо суочени са стресом тип 2
- Витални знаци падају испод нормалних вредности како би тело надокнадило енергију утрошену за прекомеран рад у фази стресне реакције. Осећамо слабост у мишићима, јер немамо више снаге због сталне напетости. Осећамо вртоглавицу и дезоријентисаност. Мождани таласи су успорени јер нервни систем мора да надокнади повишене потребе које је произвео у фази стресне реакције. Осећамо малодушност због пада шећера у крви и менталног умора.
- У последњој фази тело се враћа на нормално функционисање.

Ако упоредимо реакције тела на стрес, видећемо да је опоравак након типа 2 много дужи него у случају одговора на стрес тип 1.

ПРИМЕРИ ШТА СЕ ДЕШАВА УКОЛИКО СЕ НЕ ОСЛОБОДИМО СТРЕСА ТИП 2

- Проширене зенице на дуже време могу довести до оштећења очију.
- Ослабљени имунолошки систем са собом носи повећани ризик од инфективних болести, као и дуже време за опоравак.
- Репродуктивни органи постају неплодни, јављају се менструалне тешкоће, импотенција.
- У уринарном тракту долази до преосетљивости бешике, хитне потребе за пражњењем, мокрења у кревету, немогућност задржавања мокрења.
- Алопеција – губитак косе, ћелавост.
- Неуродерматитис – осип по кожи, печати који сврбе.

У устима се јављају ранице

ДА ЛИ ТРЕБА ДА ИЗБЕГАВАМО СВЕ ОБЛИКЕ СТРЕСА?

Не треба да избегавамо све облике стреса и забринутости. Одређена доза стреса заправо може да буде корисна зато што нам даје додатну енергију да се изборимо са проблемима. Стрес је користан све док нам помаже да се припремимо за тешке тренутке.

Један од уобичајених извора стреса на послу су промене – било да је реч о позитивним (као што је нови посао) или негативним променама (као што је повећање обима посла). Још један од главних извора стреса је нездраво радно окружење које карактеришу конфликти међу запосленима или нејасно дефинисана очекивања.

МЕХАНИЗМИ ОДБРАНЕ ЕГА

Механизми одбране су учењем стечени несвесни начини реаговања на различите фрустације.

На тај начин личност покушава да сачува самопоштовање, разреши тензије и обезбеди прихватљиво решење у својој средини.

МЕХАНИЗМИ ОДБРАНЕ КАРАКТЕРИСТИЧНИ ЗА ДЕЦУ

Механизми одбране карактеристични за децу – односе се на схватање света, које је далеко од реалности. У случају да одрасла особа користи ове механизме одбране, она другим људима помало личи на “ луду”. Такви механизми су чести код психоза.

У неке врсте механизма из ове групе спадају следећи:

- **Порицање или негирање** – односи се на негирање одређених стања. Одговара делу личности између свесног и несвесног. То је покушај да се од свести прикрију они садржаји, који делују узнемиравајуће или неприхватљиво. Ствара се само делимично реална слика, на основу сопствених доживљаја, обојених унутрашњим искуствима, на начин прихватљив за свест. Дешава се у свакодневном животу, али и у стањима шока. Нпр. зависник, који пориче да има проблем.
- **Извртање реалности** – преобликовање, прилагођавање информација из спољашњег света и њихово усклађивање са унутрашњим тежњама. Особа на погрешан начин објашњава себи понашање других људи, као намерно зло или као угрожавајуће, док се догађаји из спољашњег света повезују на неки необичан начин и увек изгледају усмерени у неком одређеном правцу.

Самообмањујућа пројекција – ради се о обманама у вези спољашњег света, других људи и догађаја, који су прогањајућег карактера, са непријатним осећајем беспомоћности

Регресија – напуштање зрелих стратегија решавања проблема, враћање на првобитне облике понашања, односно на превазиђене обрасце понашања, као што су тепање, сисање прста, грицкање ноктију, често заузимање феталног положаја. Јавља се код деце, нпр. опонашање бебе, млађег брата или сестре. За одрасле особе регресија је честа код шизофреничара.

МЕХАНИЗМИ КАРАКТЕРИСТИЧНИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ

Механизми карактеристични за адолесцентне – односе се на различите форме пројекције или трансформације реалности. Одрасли људи који често прибегавају оваквим механизмима, изгледају детињасто или незрело, тешко се суочавају са реалношћу, неуспешно решавају проблеме, остављају утисак беспомоћности и пате од депресије.

У ову групу механизма спадају:

- **Фантазирање** – тенденција да се повлачењем у свет маште избегне директно суочавање са спољашњим или унутрашњим конфликтима и непријатностима.

- Пројекција – сопствене негативне особине или негативна осећања, као што су гордост, љубомора, преосетљивост, неискрене тежње, негативна осећања, претерана радозналост, као и многе друге, се приписују другима. То су личности које увек онога ко им је најближи оптужује за све лоше што они имају у себи. Јавља се као последица неспособности ега да преузме одговорност за таква осећања или жеље. У питању је примитивни облик параноје. Оно што најтеже прихватамо код себе, најлакше уочавамо код других.
- Хипохондрија – негативна осећања према другима трансформишу се у непријатна осећања према себи, окупираност сопственим здрављем и стална брига за њега. У адолесценцији, код младих људи оваква осећања се могу објаснити као последица великих промена на телу, у начину размишљања и квалитетима осећања.
- Пасивна агресија – агресивна или непријатељска осећања, која се нормално развијају према другим особама, најчешће из моралних разлога или лепог васпитања се несвесно потискују и изражавају на пасиван начин. Нпр. пасивност у реализовању различитих заједничких планова, константно кашњење са извршавањем одређене обавезе или константно исказивање неразумевања у комуникацији и слично
- Актинг аут – испољавање подсвесних жеља ид-а, који суперего забрањује. И ако је особа свесна да се ради о нечему што је забрањено, она ипак испољава жељу да то учини, не размишљајући о осећањима која су је навела на такво понашање. Нпр. Када зависник покушава да дође до дроге или када се неке не допада нека друга особа, па стално тражи начине да је повреди.

МЕХАНИЗМИ ОДБРАНЕ КАРАКТЕРИСТИЧНИ ЗА ОДРАСЛЕ ОСОБЕ

- Механизми одбране карактеристични за одрасле особе ради се о реакцијама одраслих људи на свакодневне и комплексне ситуације у животу. Ова група се затим може поделити на механизме одбране, које су последице посебних ситуација. Могу се сматрати позитивним само када служе као привремена помоћ. Уколико се користе као једини начин за решавање проблема, може доћи до трајних негативних последица или престанка њиховог функционисања. Честа је код разних облика неуроза.

- Померање – овај одбрамбени механизам подразумева преусмеравање агресивних, непријатељских тежњи на неке сличне, али за њих прихватљивих идеја, преусмеравањем емоција на неке друге објекте из спољашњег света. Нпр. када се сопствена инфериорност и осећање ниже вредности преусмери на мањинске групе у друштву.
- Реактивна формација – сматра се основном одбраном, при којој се испољавају супротна осећања или импулси, од оних првобитних. Осећања и реакције које произилазе из реактивне формације често су прекомерне, упорне, несразмерне ситуацији и околности. Особа се понаша потпуно супротно од онога како би заиста желела, а да тога није ни свесна. Нпр. када је неко у комуникацији са другим људима превише љубазан и насмејан, без посебног видљивог разлога, постоји могућност да се ради о реактивној формацији. “Пут до пакла поплочан је добрим намерама”.
- Изолација или дисоцијација – раздвајање или запостављање емотивног дела личности, као одбрана од анксиозности. Потискује се емотивна повезаност са догађајем, да би се омогућило даље нормално функционисање. Таква особа једноставно не чини ништа и не осећа ништа према непријатном искуству.
- Интелектуализација је специфичан облик изолације, при чему се пажња искључиво усмерава на интелектуалне аспекте ситуације, чињенице и анализе, уз истовремено потискивање емоција везаних за неки непријатан догађај. Особе које су склоне претераном “филозофирању”, без емоционалног упоришта, најчешће користе овај механизам одбране.
- Рационализација – тражење логичног оправдања за сопствени успех или неуспех, који може, али не мора да буде тачно. То је покушај да се, у циљу очувања самопоштовања, од себе и других сакрију стварни мотиви понашања. Постоје две екстремне ситуације: “кисело грожђе”- омаловажавање недостижног мотива или “слатки лимун”- величање малог успеха.
- Особе које прибегавају рационализацији, не оптужују друге али увек имају добро оправдање за било шта што не учине или учине.
- Интројекција- идентификација личности са неком идејом. Овај термин указује да се увек нешто што споља, само по себи постоји, посебним механизмом инкорпорира као сопствено. Карактеристична је за незреле особе.

МЕХАНИЗМИ ОДБРАНЕ КОЈЕ ОБИЧНО КОРИСТЕ ЕМОТИВНО ЗРЕЛЕ ОСОБЕ

- Механизми одбране које обично користе емотивно зреле особе у решавању свакодневних проблема су:
- Алтруизам – конструктивно помагање другим људима, које доприноси осећају личног задовољства.
- Антиципација – планирање и припрема за могуће будуће непријатне ситуације.
- Хумор – отворено исказивање идеја, нарочито оних непријатних, али тако да сам у самој особи и другима изазове пријатна осећања.

Идентификација – поистовећивање – преузимање карактерних особина, мисли и осећања неке друге особе (агресора, изгубљене драге особе). Обично се јавља као последица потребе особе да буде вољена од стране друге особе. Постоје две екстремне ситуације: идентификација са агресором – када жртва преузима карактерне особине агресора у нади да ће га на тај начин умилостивити. Стокхолмски синдром – близак однос између таоца и отмичара, када таоц оправдава отмичара или осећа неку врсту симпатије према њему.

- Сублимација – задовољавање сопствених потреба кроз друштвено прихватљиве активности. Представља врсту компромиса, између ега и ид-а, те је зато најпожељнији одбрамбени механизам. Сматра се најадаптивниим механизмом одбране, далеко ван оквира осталих.
- Потискивање или репресија је потискивање неприхватљивих садржаја из свести. Сматра се претходником свих механизма одбране и у односу на его заузима централну позицију. Овај механизам блокира неприхватљиве импулсе ид-а , непријатна сећања и информације које су болне и узнемиравајуће. Ипак, све што се потисне у подсвест, неретко се може испољити на други начин: у сновима, омашкама у говору и сл. С друге стране, потискивање тешких мисли у подвесни део личности и усмеравање пажње на неке друге садржаје, код емотивно зреле одрасле особе, може бити реализовано на свестан начин, где се зрелост одрасле особе управо огледа у њеној способности и спремности да се у одређеном тренутку поново суочи са потиснутим мислима и проблемима.

МЕХАНИЗМИ ОДБРАНЕ ЕГА

Одбрамбени механизми нас штите од анксиозности и чувају наше самопоштовање.

Зрели механизми одбране дугорочно помажу помажу појединцу да успешно превазиђе стресну ситуацију.

У складу са улогама које одбране личности имају у редуковању негативних емоција, доживљавању позитивних емоција, јачању самопоштовања.

На питање: “ Да ли можемо без механизма одбране?” Одговор гласи: НЕ МОЖЕМО.

КОГНИТИВНА ДИСТОРЗИЈА – НЕТАЧАН ЗАКЉУЧАК

Најтипичније когнитивне дисторзије су:

- Скакање на закључак – закључак изведен из појединачног случаја.

Овакви закључци немају довољно аргумената који их подржавају, а некада су толико ирационални да контрирају објективној реалности. Често су у форми “ прорицања судбине” или “ читања мисли”.

На пример: “ Нису ме позвали на журку данас – никада нећу имати друштво!”

“ Мислиће да нисам нормална кад ме виде саму у позоришту.”

НАЈТИПИЧНИЈЕ КОГНИТИВНЕ ДИСТОРЗИЈЕ

- Фокусирање на негативно – претерана генерализација, занемаривање позитивног.

Сликовито би се могло рећи да особе које на овај начин размишљају, као да имају неки “ ментални филтер” па уместо да примете бројне позитивне ствари које се дешавају, оне се фокусирају на ону једну која је негативна.

Пример за ово могла би бити особа која цео дан врти по глави критику коју је добила на послу и последично се осећа лоше сматрајући се безвредном, док све оне похвале које је раније добила занемарује

- Дисквалификавање позитивног – често је у вези са фокусирањем на негативно (али не мора бити).

Особа изнова проналази разлоге зашто се све оне добре и позитивне ствари и догађаји не рачунају. Тако ако је неко похвали, она то приписује генералној љубазности друге особе, а не заслужи на основу својих квалитета и залагања. Када успе у нечему сматра да је то била ствар тренутне среће и слично. Овакав начин размишљања чини да се особа осећа неадекватно и неретко се везује за депресију.

- Етикетирање – једна форма претеране генерализације.

Особа може “лепити етикету” на себе, друге или живот уопште. “ Ја сам губитник”, “ Он је кретен!”, “ Живот је бесмислен.” Мислећи на овај начин, блокира се пут ка конструктивним решењима јер све што особа примећује јесте та лоша етикета са којом идентификује читаво биће (или живот).

- Персонализација – премештање свега што се дешава на терен сопственог бића, на негативан начин. То су ситуације када особа уђе у пуну просторију и с обзиром да су људи баш у том тренутку почели да се смеју одмах помишља да је сигурно она нешто забрљала па је зато предмет смеха баш она.
- Мишљење у терминима све или ништа – или такозвано црно- бело мишљење.

Особа прихвата постојање само две супротне категорије (нпр. успешан- неуспешан) док опције између не разматра.

Пример: “ Ако у овоме не успем, ја сам тотални губитник!”

Размишљати овако је претерано екстремно и најчешће није реалистично, а уз то чини да се осећамо лоше.

КОГНИТИВНА ДИСТОРЗИЈА

Мисли које имамо често умеју бити “ искривљене” на различите начине и зато је битно да их разликујемо од реалности.

Не дозволите да живите са погрешним закључцима који чине да се осећате лоше. Научите да реалност не посматрате на самосаботирајући начин.

СИНДРОМ СЛОМЉЕНОГ СРЦА

Дански лекари утврдили су да проживљене емотивне трауме могу имати негативан ефекат на срце и оштетити га физички. То се зове кардиомиопатија или синдром сломљеног срца. Јапанци су га описали као Такотсубо кардиомиопатија (јер на ултразвучном прегледу лева комора има изглед лонца који Јапанци користе).



Трауме као што су природне катастрофе, раскид дуге везе или смрт партнера, детета, родитеља, пријатеља, породично насиље, финансијски проблеми, изопштеност из друштва, застрашујућа лекарска дијагноза, саобраћајна несрећа, физички стрес или чак добра вест, могу негативно деловати на срце и изазвати срчани удар или поремећај срчаног ритма.

У таквим ситуацијама долази до спазма коронарне артерије, поремећаја микроциркулације и екстремног лучења хормона стреса адреналина и норадреналина који делују токсично на срчани мишић и могу га зауставити.

Када је срце преплављено овим хормонима, лева комора не може да се правилно стеже и убацује крв у аорту .

Реакција на интензиван емотиван стрес може да личи на срчани удар (инфаркт) јер су симптоми слични. Особе се жале на стезање, јак бол у грудима, слабост, вртоглавицу, омаглицу, мучнину, отежано дисање јер је смањена способност срца да пумпа крв, неправилан рад срца.

Док срчани удар настаје због зачепљења крвног суда и његово оштећење је неповратно, код стреса се то не дешава већ настаје привремено слабљење срчаног мишића због предозирања хормонима, али се срце може потпуно опоравити.

Јачина овог синдрома варира од лаганог, који потраје неколико дана и срце се враћа у нормалан рад, до смртоносног (у 1% случајева) ако отежан рад срца потраје дуже да дође до кардиогеног шока. Овај синдром се чешће дешава код жена, али има и младих особа, а већина је пре тога била здрава. Сматра се да су жене мање отпорне од мушкараца на утицај хормона који се у стресним ситуацијама појачано стварају. Статистика клинике Мејо показује да су жене седам и по пута подложније синдрому сломљеног срца, и то после 50.године живота, јер њихово срце има мање рецептора за адреналин, који је главни хормон стреса.

Дијагноза се поставља на основу разговора са пацијентом који нам даје податке о некој физичкој или емотивној трауми, жали се на бол у грудима, на ЕКГ-у постоје промене које личе на срчани удар, у лабораторији су благо до умерено повишени ензими који указују на некрозу миокарда, ултразвучним прегледом срца се види поремећај контрактилности сегмента леве коморе карактеристичан за ову кардиомиопатију, на коронарографији нема промена на артеријама или су оне врло дискретне, магнетна резонанца срца показује евентуалну редукцију функције леве коморе.

Терапија је симптоматска, а лекови се дају код компликација као што су срчано попуштање, кардиогени шок, опасни поремећаји ритма, тромб у левој комори (Cardiopirin, heparin, ACE inhibitori, beta blokatori).

Наравно, помоћ психолога је такође пожељна у превазилажењу стресних животних ситуација.

Лечење синдрома сломљеног срца је успешно ако се особа јави на време и ако се постави права дијагноза јер се срце враћа у нормално стање и потпуно опоравља у року од 2-4 недеље, пацијент је без тегоба, а ултразвучни налаз срца се нормализује.

Четири корака за прекидање циклуса негативног стреса

Четири корака који ће нам помоћи да прекинемо циклус негативног стреса су:

Застани. Диши. Размисли. Одабери решење.

Први корак нам омогућава да блокирамо негативну поруку коју сами себи саопштавамо.

Други корак нам помаже да се смиримо.

Након тога, размишљајмо о проблему и бирајмо најбоље решење.

ЗАКЉУЧАК

Везе са поузданим људима су најмоћније средство за борбу против стреса зато што су људи у стању да вас саслушају и да вам помогну да стресну ситуацију видите у другачијем светлу.

Људи који пате од хроничног стреса имају обичај да додатно компликују зато што слушају сопствене негативне аутоматске мисли уместо да анализирају стварну ситуацију. Да бисте се изборили са хроничним стресом, тај негативни унутрашњи говор треба да преведете у позитивније и здравије поруке.

Да бисте на прави начин саслушали забринутог колегу, најбоље је да не покушавате да решите његов проблем, већ да га разумете. Ако желите нешто да кажете, ваш коментар треба да се односи само на оно што ваш колега описује, а не и на могућа решења његовог проблема.

Физичка активност смањује тензију, ублажава агресивност и фрустрацију, улива осећање благостања, побољшава спавње и повећава концентрацију.

Хумор је дивно средство за борбу против стреса и смех је природан и здрав начин да се ослободите напетости и да на неко време заборавите озбиљне мисли. Потражите нешто комично у свакодневном животу, али се постарајте да прави хумор не помешате са исмевањем. Хумор нас обогаћује, исмевање шкоди свима нама.



ЛИТЕРАТУРА НЕОПХОДНА ЗА ПРИПРЕМУ КАНДИДАТА ЗА РЕШАВАЊЕ ТЕСТА

1. Лунд Хане, Лунд Јерген, Стрес, Архипелаг, Београд, 2016.
2. Миливојевић Зоран, Емоције-Психотерапија и разумевање емоција, Психополис институт, Нови Сад, 2014.
3. Јадранка Коленовић-Ђапо, Драче С., Хаџиахметовић Н., Психолошки механизми одбране- Теоријски приступи, класификација и водич за вјежбе, Филозофски факултет у Сарајеву, Сарајево, 2015.
4. Милојевић-Апостоловић Биљана, Психологија : уџбеник психологије за други разред гимназије и други и трећи разред подручја рада економија, право и администрација, Нови Логос, Београд, 2015.
5. Ono R, Falcão LM. Takotsubo cardiomyopathy systematic review: Pathophysiologic process, clinical presentation and diagnostic approach to Takotsubo cardiomyopathy. Int. J. Cardiol. 2016 Apr 15;209:196-205.

КРАЈ

Желимо Вам пуно успеха у даљем раду!



НАЦИОНАЛНА АСОЦИЈАЦИЈА УДРУЖЕЊА ЗДРАВСТВЕНИХ РАДНИКА СРБИЈЕ