

**Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje esančių leidinių
apie streso valdymą sąrašas**

Bernhardt, Klaus. Gyvenimas be nuostatų, baimės ir nerimo : [paremta naujausiais smegenų tyrimais] / Klaus Bernhardt ; iš vokiečių kalbos vertė Violeta Žemaitienė. – Vilnius : Alma littera, 2018 (Gargždai : ScandBook). – 132, [4] p. – ISBN 978-609-01-3190-9 (įr.)

Bönsel, Regina. Atsipalaiduokite! : dvasinis streso valdymas pagal Šri Šri Ravi Šankarą / Regina Bönsel ; iš vokiečių kalbos vertė Agnė Blaževičienė. – Vilnius : Alma littera, 2013. – 143, [1] p. : iliustr. – ISBN 978-609-01-0999-1 (įr.).

Carnegie, Dale. Nustok nerimauti ir pradėk gyventi : įveik savo nerimą laiko patikrintais būdais / Dale Carnegie ; [iš anglų kalbos vertė Edmundas Juškevičius]. – Kaunas : Dajalita, [2016]. – 350, [1] p. – ISBN 978-609-424-076-8

Clark, Taylor. Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą / Taylor Clark ; iš anglų kalbos vertė Albinas Šorys. - Vilnius : Sofoklis, 2015. – 367, [1] p. – Bibliogr.: p. 355-357. – R-klė: p. 358-367. – ISBN 978-609-444-138-7.

Čekuolienė, Edita. Psichologijos žiupsnis ant kasdienybės / Edita Čekuolienė ; [ilustracijų autorius Romas Dubonis]. – Vilnius : Alma littera, 2013. – 287, [1] p. : iliustr. – ISBN 978-609-01-0933-5.

Efektvūs streso mažinimo būdai: biogražtamuju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija : mokymo ir metodinė priemonė / Aidas Perminas, Loreta Gustainienė, Gabija Jarašiūnaitė, Ieva Pečiulienė. – Kaunas : Vytauto Didžiojo universitetas ; Vilnius : Versus aureus, 2014. – 96 p. : iliustr. – Bibliogr.: p. 88-95 (94 pavad.). – ISBN 978-609-467-073-2. – ISBN 978-9955-34-509-1.

Eimontas, Jonas. Internet-based intervention for adjustment disorder: outcomes of modular self-help intervention [Rankraštis] = Internetu prieinama adaptacijos sutrikimo intervencija: modulinės savipagalbos programos veiksmingumas : doctoral dissertation : social sciences, psychology 06 S / Jonas Eimontas ; Vilnius University. – Vilnius : Vilniaus universiteto leidykla, 2018. – 196 p. : lent., schem. – Bibliogr., p. 91-106, 123-126 (29 pavad.), 141-143 (22 pavad.), 159-162 (31 pavad.), 187–191. – ISBN 978-609-07-0010-5.

Fexeus, Henrik. Persikrauk : išmok laiku sustoti / Henrik Fexeus, Catharina Enblad ; iš švedų kalbos vertė Mantas Karvelis. – Vilnius : Alma littera, 2020. – 222, [2] p. – Bibliogr.: p. 216-221. – ISBN 978-609-01-4217-2 (įr.).

Fletcher, Emily. Mažiau stresuok, daugiau pasiek : meditacija, padėsianti pasiekti neįtikėtinų rezultatų / Emily Fletcher ; [vertė Justina Tamulytė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2020. – 255, [1] p. : iliustr. – Bibliogr. pastabose: p. 251-253. – ISBN 978-609-8254-42-6 (įr.).

Friedberg, Fred. Gydimas akių judesių technika / Fred Friedberg ; iš anglų kalbos vertė Lina Vyšniauskienė. – Kaunas : Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO, 2011]. 228, [1] p. – ISBN 978-609-403-230-1.

George, Mike. 7 Aha! sielai nušvitus : kaip išvaduoti save nuo visų streso formų / Mike George ; [vertė Egidija Laumenskaitė ; iliustravo Inga Ereminienė ir Asta Puikienė]. – Kaunas : Mijalba, [2008]. – 127, [1] p. : iliustr. – ISBN 978-9955-599-62-3.

Golay, Alain. Lieknėti be streso / Alain Golay ; iš prancūzų kalbos vertė Asta Dumšienė. – Vilnius : Tyto alba, 2014. – 253, [1] p. : iliustr. – Bibliogr.: p. 251-253. – ISBN 978-9986-16-998-7 (jr.).

Golod, Kamila. Skolinta iliuzija / Kamila Golod, Daiva Žukauskienė. – Vilnius : Didakta, 2019. – 174, [1] p. – ISBN 978-609-442-137-2 (jr.).

Grakauskas, Žygimantas. Stresas ir elgesio savireguliacija: teoriniai sąveikos aspektai [Rankraštis] : daktaro disertacija : socialiniai mokslai, psichologija (06S) / Žygimantas Grakauskas. – Vilnius, 2006. – 159 lap. : schem., lent. - Bibliogr.: lap. 115-153 (429 pavad.).

Griškevičius, Mečislavas. Psichologijos pagrindai asmenims, dirbantiems ekstremaliose situacijose : mokomoji knyga / Mečislavas Griškevičius ; Vilniaus Gedimino technikos universitetas. – Vilnius : Technika, [2019]. – 39, [1] p. – Bibliogr.: p. 39. – ISBN 978-609-476-222-2.

Griškonytė, Aušra. Žvelk giliau : psichologo atsakymai į klausimus / Aušra Griškonytė. – Vilnius : Alma littera, 2016. – 247, [1] p. – Bibliogr.: p. 244-247. – ISBN 978-609-01-2533-5.

Hansen, Anders. Naršymo metas : kodėl mūsų smegenys nespėja prisitaikyti prie skaitmeninio gyvenimo būdo ir kaip jas apsaugoti nuo perkaitimo / Anders Hansen ; iš švedų kalbos vertė Mantas Karvelis. – Vilnius : BALTO leidybos namai, 2020. – 207, [1] p. : iliustr. – Bibliogr.: p. 190-199. – R-klė: p. 200-205. – ISBN 978-609-487-018-7.

Harris, Dan. 10% laimingesnis / Dan Harris ; [vertė Martyna Bražiūnaitė]. – Vilnius : forSMART, 2016. – 335, [1] p. – ISBN 978-609-95474-9-7.

Hoban, Jonathan. Eik su vilku : [išlaisvink intuiciją, pasitikėjimą ir vidinę galią] / Jonathan Hoban ; iš anglų kalbos vertė Audronė Gendvilienė. – Vilnius : Alma littera, 2019. – 197, [1] p. – Bibliogr. nuorodos: p. 197 (6 pavad.). – ISBN 978-609-01-3853-3.

Itin jautrus asmuo : kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia / Elaine N. Aron ; iš anglų kalbos vertė Edmundas Juškevičius. – Vilnius : Sofoklis, 2016. – 351, [1] p. – Bibliogr. nuorodos: p. 334-345. – R-klė: p. 346-350. – ISBN 978-609-444-170-7.

Ivaškienė, Vida. Sportininkų atsigavimo priemonės : studijų knyga / Vida Ivaškienė ; Lietuvos kūno kultūros akademija. – Kaunas : Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010. – 99, [1] p. : iliustr. – Bibliogr.: p. 93-99 (117 pavad.). – ISBN 978-609-8040-15-9.

Jarašiūnaitė, Gabija. Asmenų, pasižyminčių A tipo elgsena, fiziologinis ir emocinis atsakas į stresorius bei jo kitimas po relaksacijos mokymų : daktaro disertacija : socialiniai mokslai, psichologija (06 S) / Gabija Jarašiūnaitė ; Vytauto Didžiojo universitetas. – Kaunas : Vytauto Didžiojo universiteto bibliotekos Leidybos skyrius, 2015. – 168, [1] p. : iliustr., lent., žml. – Bibliogr.: p. 121-142 (388 pavad.).

Kaip išvengti nerimo ir streso / Dale Carnegie & Associates, Inc. ; iš anglų kalbos vertė Agnė Mackevičiūtė. – Kaunas : Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO, 2013]. – 282, [2] p. – ISBN 978-609-403-527-2.

Kaip sėkmingai ir be streso priimti permainas ir patiems jas inicijuoti : [įžvalgos, sprendimai, pavyzdžiai] / Dale Carnegie & Associates, Inc. ; iš anglų kalbos vertė Jūratė Pavlovičienė. – Kaunas : Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2015]. – 345, [2] p. – ISBN 978-609-403-747-4.

Karvauskas, Robertas. Laimingo Gyvenimo Raktas : tai, be ko žmogus ne gyvena, o tik egzistuoja lėtoje mirtyje / Robertas Karvauskas ; Sąmoningumo mokykla „Gyvenimo rytas“. – 2-asis papild. leid. – Kaunas : Orbs Lt, 2019. – 180, [2] p. – ISBN 978-609-95982-2-2.

Krötz, Melanie. Mano profesinio ir asmeninio gyvenimo balansas : 100 kelių į sąmoningą dėmesingumą / [teksto autorė Melanie Krötz] ; [vertė Viltienė Baltušytė]. – Kaunas : Vaiga, [2019]. – 99, [4] p., įsk. virš. : iliustr. – Aut. nurodyta p. 4 (virš.). – ISBN 978-609-440-333-0.

Melgosa, Julián. Vilties galia : kaip įveikti depresiją, nerimą, kaltę ir stresą / Julian Melgosa, Michelson Borges ; [vertė Lina Radžienė]. – 2-asis, patais. leid. – Kaunas : Septintosios dienos adventistų bažnyčia, 2019. – 111, [1] p. – Bibliogr. išnašose. – ISBN 978-609-96031-0-0 (klaidingas).

Meška, Vytautas. Streso malšinimas / Vytautas Meška, Algirdas Juozulynas. – Vilnius : Pradai, 1996. – 175 p. : iliustr. – Bibliogr.: p. 155-174 (312 pavad.). – ISBN 9986-776-05-8.

Nagoski, Emily. Perdegimas : [kaip suvaldyti emocijas, sumažinti įtampą ir džiaugtis gyvenimu] / Emily Nagoski ir Amelia Nagoski ; iš anglų kalbos vertė Dangirutė Giedraitytė. – Vilnius : Alma littera, 2019. – 285, [2] p. : diagr. – Bibliogr. nuorodos: p. 255-285. – ISBN 978-609-01-3756-7.

Navaitis, Gediminas. Gyvenimas be streso [Garso įrašas] : priemonių nuo streso programa / [komentuoja] Gediminas Navaitis. – [Vilnius : G. Navaitis, 2012]. – 2 garso diskai (51 min., 38 sek., 49 min., 32 sek.) : stereo + dėklas (sulankst. į 3 d.)

D. 1. - [2012]. – 1 garso diskas (51 min., 38 sek.). – Turinys: 1. Streso samprata. 2. Streso fazės. 3. Stresoriai. 4. Streso įtaka sveikatai. 5. Streso požymiai. 6. Streso saviagnostika. 7. Stresą keliančios mintys. 8. Savikontrolės ugdymas

D. 2. – [2012]. – 1 garso diskas (49 min., 32 sek.). – Turinys: 1. Raumenų tonuso valdymas. 2. Kvėpavimo valdymas. 3. Dėmesio valdymas. 4. Progresyvi relaksacija. 5. Spartus nusiramimas. 6. Autogeninės treniruotės pradmenys. 7. Savihipnozė. 8. Laimingo žmogaus savijautos kūrimas

Nemiga, stresas, depresija / sudarytoja Aušra Žvirblienė. – Vilnius : Asveja, [2013]. – 61, [3] p. – Bibliogr.: p. 63. – ISBN 978-9955-738-48-0.

O'Hanlon, Brenda. Stresas / Brenda O'Hanlon ; [iš anglų kalbos vertė Darius Kaunelis]. – [Kaunas] : Gaivata, 1999. – 128, [1] p. – (Racionalus požiūris). – Bibliogr.: p. 121-122. R-klė: p. 123-128. – ISBN 9986-802-24-5.

Ortner, Nick. Emocinės laisvės technika : revoliucinė gyvenimo be streso sistema / Nick Ortner ; iš anglų kalbos vertė Kristina Augustinaitė. – Kaunas : Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2015]. – 316, [2] p. – ISBN 978-609-403-793-1.

Osho. Meditacija užimtiems žmonėms : streso įveikimo praktikos laiko medituoti neturintiems žmonėms / Osho ; [iš anglų kalbos vertė Valentinas Kulinič]. – Kaunas : Meilės kelias, 2019. – 161, [1] p. – ISBN 978-609-8054-10-1.

Osho. Sielos vaistai : [išsamus meditacijų, relaksacijos metodų ir suvokimo lavinimo pratimų rinkinys bei kitos fizinės ir emocinės gerovės siekimo praktikos] / Osho ; [iš anglų kalbos vertė Andrius Rondonanskis]. – Kaunas : Mijalba, 2015. – 167, [1] p. – ISBN 978-609-469-011-2.

Pečiulienė, Ieva. Asmenybės bruožų reikšmė studentų streso mažinimui : daktaro disertacija : socialiniai mokslai, psichologija (06S) / Ieva Pečiulienė ; Vytauto Didžiojo universitetas. – Kaunas : Vytauto Didžiojo universiteto bibliotekos Leidybos skyrius, 2015. – 187, [1] p. : diagr., lent., schem. – Bibliogr.: p. 148-165 (337 pavad.).

Pikūnas, Justinas. Nuo vardo iki imuniteto : [išėivijos spaudoje paskelbtų straipsnių psichologijos temomis rinktinė] / Justinas Pikūnas. – Vilnius : Ateities leidybos centras, 2014. – 189, [1] p. : portr. – (Ateities biblioteka : ab). – ISBN 978-609-95058-6-2. – ISBN 978-609-8086-04-1 (klaidingas).

Pikūnas, Justinas. Stresas : atpažinimas ir įveikimas / J. Pikūnas, A. Palujanskienė. – Kaunas : Pasaulio lietuvių centras [i.e. Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras], 2005. – 188, [1] p. : iliustr. – Bibliogr.: p. 181-188 (111 pavad.). – ISBN 9986-418-36-4.

Prūnte, Thomas. Su stresu galima sutarti : kaip atgauti ramybę ir gyvenimo džiaugsmą / Thomas Prūnte ; vertė Zita Baranauskaitė-Danielienė. – Vilnius : Vaga, 2007. – 318, [1] p. – (Sėkmės formulė). – ISBN 978-5-415-01943-4 (įr.).

Psichologinė pagalba : neformaliojo suaugusiųjų mokymo(si) modulis / [parengė Sigitas Bražėnas, Arvydas Liepuonius, Mykolas Truncė]. – Vilnius : Nacionalinis mokymų centras : Ugdymo plėtotės centras, 2013. – 103, [1] p. : iliustr. – (Mokytis niekada nevėlu, nestovėk vietoje – judėk ir tu! ; 15). – Bibliogr.: p. 99 (26 pavad.). – ISBN 978-609-8053-12-8.

Rosling, Hans. Faktų galia : dešimt priežasčių, kodėl klystame mąstydami apie pasaulį ir kodėl viskas nėra taip blogai, kaip atrodo / Hans Rosling su Ola Rosling ir Anna Rosling Rönnlund ; iš anglų kalbos vertė Daiva Vilkelytė. – Vilnius : Tyto alba, 2020. – 398, [2] p. : iliustr., diagr. – Bibliogr.: p. 369-396. – ISBN 978-609-466-342-0 (įr.).

Shah, Neil. 10 žingsnių įveikti stresą / Neil Shah ; iš anglų kalbos vertė Jurga Grunskienė. – Vilnius : Tyto alba, 2014. – 181, [3] p. – ISBN 978-609-466-034-4 (įr.).

Šerkšnienė, Roma. Kodėl kyla stresas ir kaip jį suvaldyti? / Roma Šerkšnienė. – Kaunas : Šeimos santykių institutas, 2020. – 48 p. – Bibliogr.: p. 46. – ISBN 978-9955-744-33-7.

Teisininkams apie stresą : kolektyvinė mokslinė studija / [A. Dembinskas, G.P. Žukauskas (sudarytojas), D. gailienė, E. Laurinaitis, O. Rukšėnas, A. Vaitkaitis, G. Valickas, A. Visokinskas, A. Andziulis, V. Danilevičiūtė, L. Radavičius, M. Taljūnaitė, R. Aleknavičius, K. Dapšys, J. Drobnys, E. Jasmontaitė, A. Makejevas, A. Mikalkevičius, E. Mikaliūnas, D. Survilaitė, J. Sušinskas, D. Vaitkaitis, V. Zumeris] ; Lietuvos teisės universitetas. – Vilnius : LTU Leidybos centras, 2000. – 291, [1] p. : iliustr. – Aut. nurodyti antr. lapo kt. pusėje. – Bibliogr. str. gale. – ISBN 9955-442-22-0 (įr.).

Tepperwein, Kurt. Didžioji antistreso knyga / Kurt Tepperwein ; [vertė Valentina Čėponienė]. – Vilnius : Algarvė, [2007]. – 414, [2] p. – ISBN 978-9955-604-69-3 (įr.).

Van der Kolk, Bessel A. Kūnas mena viską : kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas / Bessel van der Kolk ; [vertė Diana Urbonė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2020. – 639, [1] p. : iliustr. – Bibliogr. pastabose: p. 574-639. – ISBN 978-609-8254-30-3 (įr.).

Viilma, Luule. Tavo širdies skausmas : stresų kalbos vadovėlis / Luule Viilma ; [iš estų kalbos vertė Rūta Pilt]. – Kaunas [i.e. Raudondvaris (Kauno r.)] : Dajalita, [2009]. – 299, [5] p. : iliustr. – ISBN 978-9955-691-86-0.

Weigand, Verena. Moterų stresai : kaip juos įveikti / Verena Weigand ; [iš vokiečių kalbos vertė Loreta Anilionytė]. – Vilnius : Alma Littera, 1998. – 232 p. : iliustr. – (Saugokime sveikatą).

Антипов, Владимир Викторович. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. - Москва : Владос-Пресс, 2004. – 173, [2] p. : iliustr. – (Психология для всех). – Bibliogr.: p. 173 (10 pavad.). – ISBN 5-305-00045-9.

Махмутова, Елена Николаевна. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебное пособие / Е.Н. Махмутова, Л.Ю. Изиялева. – Рязань : РИНФО, 2014. – 151, [1] p. : lent. – Bibliogr. sk. gale. – ISBN 978-5-89885-146-0.

Синельников, Валерій Володимирович. Aš – savo minčių ir darbų valdovas / Valerij Sinelnikov ; [iš rusų kalbos vertė Laima Valiuško, Danutė Kurmilavičiūtė]. – 3-ioji patais. ir dviem knygomis papild. laida. – Vilnius : Baltosios gulbės, 2020 (Vilnius. – 621, [1] p. : iliustr. – (Pasąmonės paslaptys). – ISBN 978-609-8047-79-0 (įr.).

Синельников, Валерій Володимирович. Impfung gegen Stress, oder Psychoenergetisches Aikido / Valerij Sinelnikov ; Deutsche Übersetzung von Michael Schwarz. – Vilnius : Baltosios gulbės, 2020. – 206, [2] p. – (Die Geheimnisse des Unterbewusstseins). – ISBN 978-609-8047-10-3.

Синельников, Валерій Володимирович. Psychoenerginis aikido : veiksmingo bendravimo menas, arba kaip tapti komunikabiliam / Valerij Sinelnikov ; [iš rusų kalbos vertė Laima Valiuško]. – Vilnius : Baltosios gulbės, 2016. – 222, [2] p. - (Pasąmonės paslaptys). – ISBN 978-609-8047-31-8.

Синельников, Валерій Володимирович. Skiepai nuo streso / Valerij Sinelnikov ; iš rusų kalbos vertė Laima Valiuško. – 2-asis patais. ir papild. leid. – Vilnius : Baltosios gulbės, 2019. – 173, [3] p. ; 19 cm. – (Pasąmonės paslaptys). – ISBN 978-609-8047-71-4.

Синельников, Валерій Володимирович. Тайны подсознания / Валерий Синельников. - Москва : Центрполиграф, 2013. – 526, [1] p. : iliustr., lent. – ISBN 978-5-227-04051-0.

Стурчак, Софья Витальевна. Antistresas : senovės Tibeto paslaptys / Sofja Sturčak ; [iš rusų kalbos vertė Dalia Montvilienė]. – Kaunas : Mijalba, 2019. – 238, [2] p. : iliustr. – Bibliogr.: p. 237-239. – ISBN 978-609-469-066-2.