

ZDROWIE I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Zestawienie bibliograficzne w wyborze

KSIAŻKI:

1. Człowiek w sytuacji trudnej / pod redakcją Brunona Hołysta. - Warszawa : Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, 1991. **sygn. 40055**
2. Ćwiczenia korzystne dla zdrowia psychicznego W: Psychologia / Sandra K. Ciccarelli, J. Noland White. - Poznań : Dom Wydawniczy REBIS, 2016. S. 440-441. **sygn. 44532**
3. Dezintegracja pozytywna / Kazimierz Dąbrowski. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 1979. **sygn. 19284**
4. Dziecko odporne psychicznie / Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. **sygn. 46095**
5. Edukacja do zdrowia psychicznego W: Edukacja zdrowotna / redakcja naukowa Barbara Woynarowska. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2017. S. 311-358. **sygn. 44567**
6. Edukacja zdrowotna w programach telewizyjnych / Mateusz Klimek W: Edukacja, wychowanie, poradnictwo w mediach / pod redakcją Mirosławy Wawrzak-Chodaczek, Aliny Łysak i Marty Kondrackiej-Szali. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, copyright 2010. S. 228-238. **sygn. 46079**
7. Jak wychować dziecko na zdrowego psychicznie dorosłego / Paulina Pawlak. - Gliwice : Helion S.A, 2023. **sygn. 46105**
8. Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne? W: Depresja u dzieci i młodzieży / Anna Duman. - Warszawa : Wydawnictwo RM, 2023. S. 164-168. **sygn. 46077**
9. Na tropie podejrzanych myśli : ponad 60 ćwiczeń, które pomogą dziecku radzić sobie z trudnymi myślami, rozwijać elastyczność psychologiczną i budować odporność psychiczną. - Wydanie pierwsze 2023 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024. **sygn. 46081**
10. Odporność na stres W: Stres – sztuka życia / Roman Zawadzki. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2004. S. 181-184. **sygn. 44314**

11. Odwagi, Pinku! : książka o odporności psychicznej dla dzieci i dla rodziców trochę też / Urszula Młodnicka, Agnieszka Waligóra. - Gliwice : Helion SA, copyright 2022. sygn. **45808**
12. Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży w Polsce – specyfika, uregulowania i aspekty praktyczne / Magdalena Miotk-Mrozowska W: Wyzwania wychowania w świetle problemów dzieci i młodzieży / redakcja naukowa Beata Ziółkowska, Magdalena Miotk-Mrozowska, Jarosław Ocalewski. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin Sp. z o.o., 2023. S. 257-282. **sygn. 46065**
13. Praktyka uważności : ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego / John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal ; tłumaczenie Joanna Bilmin ; przedmowa Jon Kabat-Zinn. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016. **sygn. 46115**
14. Promocja zdrowia w teorii i praktyce psychologicznej / pod redakcją Heleny Wrony-Polańskiej, Janusza Mastalskiego. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2009. **sygn. 42501**
15. Psychologia zdrowia a stres W: Psychologia / Saundra K. Ciccarelli, J. Noland White. - Poznań : Dom Wydawniczy REBIS, 2016. S. 425-426. **sygn. 44532**
16. Psychologiczno-społeczny kontekst zdrowia i choroby – zasoby i czynniki ryzyka w modelu salutogenetycznym i patogenetycznym W: Psychologia zdrowia / Irena Heszen-Celińska, Helena Sęk. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020. S. 153-171. **sygn. 45068**
17. Psychoterapia sprzyjająca mózgowi / Wiesław Sikorski. - Wydanie 2, rozszerzone . - Warszawa : Difin, 2019. **sygn. 46053**
18. Relaks i autosugestia / Stanisław Siek. - Wydanie I. - Warszawa : Krajowa Agencja Wydawnicza, 1986. **sygn. 30170, 39582**
19. Rola pedagoga szkolnego w szkolnym systemie pomocy psychologiczno-pedagogicznej / Teresa Lewandowska-Kidoń, Barbara Kalinowska-Witek. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2016. **sygn. 44546**
20. Tolerancja dyskomfortu psychicznego W: Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT®) młodzieży / Jill H. Rathus, Alec L. Miller. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2028. S. 148-177. **sygn. 46050**

21. Seks a zdrowie psychiczne / pod redakcją Marty Dębowskiej, Agaty Szulc, Piotra Gałęckiego. - Warszawa : Wydawnictwo Medyk, 2019. **sygn. 45951**
22. Siły życia / Martin Gray. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1988. **sygn. 33211**; wydanie z 1990 r. - **sygn. 35755, 39417**
23. Szkoła neuronów : o nastolatkach, kompromisach i wychowaniu / Marek Kaczmarzyk. - Wydanie 2. - Słupsk : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2018 **sygn. 44809**
24. Szkoła wobec wyzwań współczesnej edukacji : role i zadania pedagoga, psychologa i wychowawcy / pod redakcją naukową Ireny Koszyk, Bronisławy Ogonowski, Sławomira Śliwy. - Wydanie I. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2018. **sygn. 45124**
25. W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi ; przekład: Agnieszka Cioch. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2019 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. **sygn. 45100**
26. Wprowadzenie do higieny psychicznej / Kazimierz Dąbrowski. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1979. **sygn. 19620, 19621**
27. Wybierz własny plan działania w obszarze zdrowia psychicznego W: Niechciane myśli i silne emocje / Jon Hershfield, Blaise Aguirre. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024. S. 192-207. **sygn. 46085**
28. Wychowanie do zdrowia na podstawie założeń psychosyntezy W: Wychowanie dziecka w kierunku zdrowia i harmonii w sobie i świecie / dr Ewa Danuta Białek. - Wydanie II uzupełnione. - Warszawa : Instytut Psychosyntezy, 2014. S. 196-198. **sygn. 44371**
29. Wychowanie i zdrowie psychiczne / W. D. Wall. - Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1960. **sygn. 12113, 12114, 12115**
30. Zdrowie i dobrostan psychiczny W: Edukacja zdrowotna / Barbara Woynarowska. - Wydanie I – 1 dodruk. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008. S. 391-402. **sygn. 42687**
31. Zdrowie psychiczne / lek. Aleksandra Pięta. - Warszawa : Grupa Wydawnicza Foksal, 2024. **sygn. 46107**
32. Zdrowie psychiczne / pod redakcją Kazimierza Dąbrowskiego. - Wydanie trzecie. - Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1985. **sygn. 28199, 28200**

33. Zdrowie psychiczne W: Psychologia akademicka. T. 1 / redakcja naukowa Jan Strelau, Dariusz Doliński. -Wydanie drugie poprawione. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016. S. 690-691. **sygn. 44427**
34. Zdrowie psychiczne W: Psychologia i życie / Philip Zimbardo. - Wydanie I – drugi dodruk. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004. S. 27,68. **sygn. 41475**
35. Zdrowie psychiczne W: Scenariusze zajęć wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych młodzieży w szkole ponadpodstawowej / Magdalena Wegner-Jezierska. - Wydanie I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022. S. 91-100. **sygn. 45782**
36. Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania / Ewa Wilczek-Rużyczka, Magdalena Kwak. - Wydanie I. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2022. **sygn. 46119**
37. Zdrowie psychiczne młodych dorosłych / Ewa Sokołowska, Lisia Zabłocka-Żytka, Sylwia Kulczyńska, Joanna Wojda-Kornacka. - Warszawa : Difin SA, 2015. **sygn. 46068**
38. Zdrowie psychiczne nastolatków W: Autodestruktywność dzieci i młodzieży / Beata Ziółkowska, Jowita Wycisk. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin SA., 2019. S.54-56. **sygn. 45499**

ARTYKUŁY Z CZASOPISM:

1. Badanie stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży // **Serwis Informacyjny Uzależnienia 2023, nr 2, s. IV (okładka)**
2. Bezradne, sfrustrowane... / Marta Melka-Roszczyk // **Psychologia w Szkole 2014, nr 4, s. 63-68**
3. Bohaterowie też płaczą / Alicja Safarzyńska-Płatos // **Remedium 2022, nr 4, s. 5-8**
4. Być jak skała - czyli o tym, jak polubić siebie i oswoić lęk przed zmianą / Justyna Tumiłowicz // **Biblioteka w Szkole 2020, nr 10, s. 35-37**
5. Byle nie do psychologa / Mateusz Marciniak // **Psychologia w Szkole 2008, nr 3, s. 131-136**
6. Chroniczny stres i jego wpływ na mózg i funkcjonowanie człowieka – jak temu przeciwdziałać? / Aleksandra Kubala-Kulpińska // **Życie Szkoły 2020, nr 8, s. 28-31**

7. Cisza w edukacji i wychowaniu, czyli jak dbać o dobrostan psychofizyczny dzieci i młodzieży / Teresa Olearczyk // **Hejnał Oświatowy 2024, nr 6-7, s. 20-26**
8. Cyfrowa psychoedukacja poznawczo-behawioralna jako bezpłatna, masowa interwencja mogąca objąć gabinety wszystkich psychologów szkolnych w Polsce / Piotr Toczyński // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2023, nr 6, s. 22-27**
9. Dlaczego dobrzy ludzie czasami potrafią być okrutni i jak się przed tym bronić / Marzena Sula-Matuszkiewicz // **Hejnał Oświatowy 2023, nr 2, s. 26-27**
10. Dobrostan nauczyciela i ucznia – w trosce o promocję zdrowia psychicznego po pandemii COVID-19 / dr Krzysztof Gerc // **Hejnał Oświatowy 2022, nr 2, s. 7-11**
11. Doskonalenie zawodowe nauczycieli w pandemii z perspektywy potrzeb subregionu nowosądeckiego / Zygmunt Fryczek // **Hejnał Oświatowy 2021, nr 8-9, s. 24-25**
12. Dziecięce mindfulness z muzyką / Natalia Kłysz-Sokalska // **Życie Szkoły 2020, nr 9, s. 6-10**
13. Dziecko jako bohater reklamy społecznej na rzecz edukacji zdrowotnej / Marta Gliniecka // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2024, nr 2, s. 52-66**
14. Dziecko jako potencjalny odbiorca komunikatów o konfliktach zbrojnych – perspektywa psychologiczna / Jacek Kowalczyk // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2024, nr 2, s. 20-30**
15. FOMO – czy jest się czego bać? / Sylwia Pawłowska // **Remedium 2020, nr 2, s. 5-7**
16. Formy rekreacji ruchowej w środowisku szkolnym i pozaszkolnym a kondycja psychiczna uczniów / Bożena Alekziak // **Hejnał Oświatowy 2020, nr 2, s. 6-11**
17. Jak pomagać nastolatkom z zaburzeniami depresyjnymi? Strategia zapobiegania i wsparcia / Katarzyna Dmitruk-Sierocińska // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2024, nr 1, s. 16-32**
18. Jak wspierać wysoko wrażliwe dzieci w wieku szkolnym / Kaja Chojnacka // **Remedium 2020, nr 11, s. 27-29**
19. Jak zdobyć siłę i odporność psychiczną? / Aleksandra Kubala-Kulpińska // **Życie Szkoły 2020, nr 7, s. 21-25**
20. Jak dorastać, by stać się sobą? Szanse i zagrożenia rozwoju tożsamości / Magdalena Pitala // **Psychologia w Szkole 2007, nr 1, s. 79-90**

21. Jak rozpoznać objawy kryzysu lub zaburzenia psychicznego u ucznia i gdzie szukać pomocy? / Katarzyna Czekierda-Pieciuk // **Hejnał Oświatowy 2021, nr 6-7, s. 10-14**
22. Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży / Wiktoria Sudoł // **Remedium 2023, nr 7-8, s. 41-43**
23. Kształtowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży w obliczu tendencji współczesności stanowiących czynniki ryzyka dla zdrowia psychospołecznego // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2022, nr 6, s. 3-19**
24. Młodzież 2021. [Cz. 1] / Sylwia Pawłowska // **Remedium 2022, nr 11, s. 2-5**
25. Młodzież 2021. [Cz. 2] / Sylwia Pawłowska // **Remedium 2022, nr 12, s. 10-13**
26. Na rzecz „zdrowej” szkoły / Dawid Gondek // **Psychologia w Szkole 2014, nr 5, s. 14-19**
27. Najnowszy raport z badań nad kondycją psychiczną młodzieży / Roman Solecki // **Hejnał Oświatowy 2023, nr 2, s. 18-20**
28. Nauczmy dzieci i młodzież radzenia sobie ze stresem / Z dr. Pawłem Atroszko rozmawia Tadeusz Pulcyn // **Remedium 2022, nr 9, s. 5-7**
29. Nauczyciel w roli terapeuty wobec problemów dzieci i młodzieży : podstawowe umiejętności terapeutyczne / Piotr Modzelewski // **Hejnał Oświatowy 2019, nr 11, s. 13-14**
30. Nowe wyzwania biblioterapeutyczne wobec dzieci w świecie pandemii / dr Lidia Ippoldt // **Hejnał Oświatowy 2021, nr 6-7, s. 24-25**
31. Nowy start! Wspieranie uczniów po okresie nauki zdalnej / Małgorzata Taraszkiewicz // **Hejnał Oświatowy 2021, nr 8-9, s. 21-23**
32. Organizacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej w placówce oświatowej / Marek Misztal // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2016, nr 6, s. 11-17**
33. Perspektywy zmian w pomocy psychologiczno-pedagogicznej / Agata Sierota // **Remedium 2019, nr 2, s. 8-9**
34. Po co polskiej szkole medytacja / Bogdan Białek // **Psychologia w Szkole 2013, nr 4, s. 107-116**
35. Psycholog w szkole – fakty i mity / Tomasz Ciećwierz // **Remedium 2023, nr 2, s. 25-27**
36. Psycholog w szkole – zadania, status i możliwości działania / Beata Płaczekiewicz // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2017, nr 8, s. 24-34**

37. Realizacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole – założenia systemowe a rzeczywistość edukacyjne / Bożena Kanclerz // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2020, nr 3, s. 16-25**
38. Relacje z matką a prężność psychiczna młodzieży z uwzględnieniem płci i struktury rodziny / Elżbieta Napora // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2021, nr 1, s. 60-69**
39. Rola nauczyciela w procesie wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Katarzyna Nodek-Kołowska // **Hejnał Oświatowy 2023, nr 2, s. 5-9**
40. Samorozwój jako źródło dobrostanu / Adriana Kloskowska // **Życie Szkoły 2021, nr 9, s. 25-29**
41. Sceny z życia nastolatków w kontekście ich dobrostanu / Joanna Kołodziejczyk // **Remedium 2023, nr 10, s. 9-12**
42. Sposoby na niedobre myśli i czyny / Magdalena Dziedziak-Wawro // **Psychologia w Szkole 2012, nr 4, s. 63-72**
43. Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) jako metoda wsparcia wybranych zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży / Amanda Błaszczak // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2023, nr 2, s. 16-25**
44. Trudne emocje oraz problemy z organizacją czasu, jak pomagać, jak reagować, jak integrować uczniów w okresie zdalnego nauczania / Marta Głogowska // **Hejnał Oświatowy 2021, nr 6-7, s. 22-23**
45. Uczeń w sytuacji kryzysowej / Aleksandra Kubala-Kulpińska // **Życie Szkoły 2021, nr 2-3, s. 46-53**
46. Wpływ pandemii wirusa COVID-19 na pogorszenie dobrostanu dzieci i młodzieży / Małgorzata Karwala // **Hejnał Oświatowy 2021, nr 6-7, s. 18-21**
47. Wybrane psychologiczne i psychospołeczne zasoby zdrowia warszawskich nastolatków / Anna Borucka, Katarzyna Okulicz-Kozaryn, Agnieszka Pisarska // **Kwartalnik Pedagogiczny 2006, nr 3, s. 115-135**
48. Wspieranie zdrowia psychicznego dziecka / Iwona Sikorska, Agnieszka Miklewska // **Wychowanie w Przedszkolu 2010, nr 5, s. 8-14**
49. Wspomaganie zdrowia w okresie późnego dzieciństwa przez ekspresję plastyczną / Anna Stawecka // **Nauczanie Początkowe 2010/2011, nr 1, s. 49-58**

50. Wyprawa w zielone : podstawa zdrowia psychicznego / Bogna Białecka //
Wychowawca 2021, nr 10, s. 24-25
51. Zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w okresie pandemii covid-19 w opiniach podkarpackich nauczycieli / Małgorzata Zaborniak-Sobczak, Monika Drozd //
Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2022, nr 1, s. 29-40
52. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – profilaktyka pierwszego stopnia / Małgorzata Taraszkiewicz //
Hejnał Oświatowy 2023, nr 2, s. 21-25
53. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży po roku pandemii COVID-19 – znane i nowe wyzwania / Krzysztof Gerc //
Hejnał Oświatowy 2021, nr 6-7, s. 3-9
54. Zdrowie psychiczne najmłodszych dzieci / dr Marlena Stradomska //
Wychowanie w Przedszkolu 2023, nr 3, s. 6-11
55. Zdrowie psychiczne młodzieży / Małgorzata Wójtowicz-Szeffler, Izabela Grzanowska, Monika Deja //
Remedium 2023, nr 3, s. 17-19
56. Zdrowie psychiczne warunkiem właściwego funkcjonowania dziecka / Elżbieta Nowak //
Nauczanie Początkowe 2010/2011, nr 1, s. 20-25
57. Znaczenie aktywności ruchowej dla kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży / Monika Łopuszańska-Dawid //
Hejnał Oświatowy 2023, nr 6-7, s. 26-32
58. Znaczenie rozwijania poczucia skuteczności w procesie wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Krzyszto Gerc //
Hejnał Oświatowy 2023, nr 2, s. 10-17
59. Żywnienie a rozwój psychofizyczny i stan zdrowia uczniów klas I-III / Edyta Suliga //
Nauczanie Początkowe 2006/2007, nr 4, s. 27-34

MATERIAŁY ONLINE

60. Kałdowska Mirosława: Zdrowie psychiczne [online]. Świecie: Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych, [dostęp: 2 sierpnia 2024]. Dostępny w WWW:
<http://www.szpital-psychiatryczny.swiecie.pl/strefa-medyczna/zdrowie-psychiczne>
61. Promocja zdrowia psychicznego w ramach humanizacji medycyny [online]. Warszawa : Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej – Witryna humanizacjamedycyny.pl, 7 maja 2024 [dostęp: 6 sierpnia 2024]. Dostępny w WWW:
<https://www.humanizacjamedycyny.pl/6348/promocja-zdrowia-psychicznego-w-ramach->

[humanizacji-medycyny/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI0OuH_PPLhwMVaQWiAx1iLhtiEAAYAiAAEglAZfD_BwEt](https://www.gemini.pl/poradnik/zdrowie-psychiczne/humanizacji-medycyny/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI0OuH_PPLhwMVaQWiAx1iLhtiEAAYAiAAEglAZfD_BwEt)

62. Zdrowie psychiczne [online]. Gdańsk : Gemini Apps - Poradnik Gemini, 2024 [dostęp: 2 sierpnia 2024]. Dostępny w WWW: <https://gemini.pl/poradnik/zdrowie-psychiczne/>

63. Zdrowie psychiczne: czym jest, jak o nie zadbać? [online]. Warszawa : Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth, 2023 [dostęp: 7 sierpnia 2024]. Dostępny w WWW: <https://mindhealth.pl/blog/zdrowie-psychiczne>