

Sestra a stres

Knížka se snaží odpovědět na otázky, jak zvládat stresové okamžiky, a nabízí řešení tísnivých životních situací z pohledu psychologa. Poskytuje řadu podnětů a rad, jak zvládat těžkosti a každodenní povinnosti, co dělat a čeho se naopak vyvarovat. Zabývá se i psychologíí zdraví a kvalitou života. Je určena sestrám a pracovníkům nelékařských oborů. Autor v knize zúročuje i své - již více než 50leté - zkušenosti práce v psychologii a současně více než 30 let praxe v oblasti zdravotnictví.