

# Cuprins

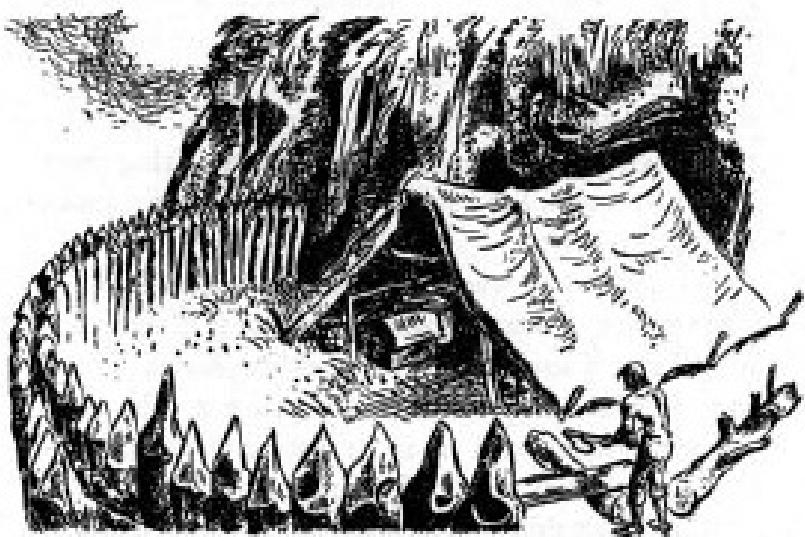
<b>1. Introducere</b>	
Refugiu antistres?	7
<b>2. Ce este și ce nu este stresul</b>	
Definiții și câteva prejudecăți	13
<b>3. Manifestările stresului</b>	
Rolul fiziologic și indiciile stresului excesiv	27
<b>4. Stresul și consecințele lui</b>	
Stresul și bolile psihosomatice	43
<b>5. De câte feluri sunt stresorii</b>	
Principalele categorii de stresori	55
<b>6. Factorii subiectivi ai stresului</b>	
Rolul percepției și al gândirii în geneza stresului	71
<b>7. Stresul interpersonal</b>	
Stresul de izolare și al comunicării defectuoase	87
<b>8. Stresul în situațiile critice</b>	
Stresul traumatic și posttraumatic	109
<b>9. Stresul ambiental</b>	
Zgomotul, un stresor redutabil	123
<b>10. Strategii antistres</b>	
Confruntarea eficientă cu factorii stresori	141
<b>11. Stilul de viață antistres</b>	
Alianți puternici împotriva stresului	177
<b>12. Stresul existențial</b>	
Religia - stresor sau factor antistres?	207
<b>13. Tehnici antistres</b>	
Metode de contracarare a stresului	233
<b>14. Bibliografie</b>	
Referințe selective	267

# **1 Introducere**

Refugiu antistres?



**D**orința intensă de a scăpa de stres ne face uneori să credem că singura soluție ar fi să petrecem un concediu pe o plajă exotică, pe o insulă pustie, undeva în mijlocul oceanului, și să trăim departe de grijile și supărările cotidiene. Dacă soarta ne-ar trimite într-un astfel de colț al lumii, aşa cum s-a întâmplat cu Robinson Crusoe, bine-cunoscutul personaj al



lui Daniel Defoe, am constată foarte curând că în realitate lucrurile stau altfel. Nici măcar imensitatea oceanului nu poate să țină stresul departe de noi.

Tentativele de evadare din lumea stresului se pot desfășura, desigur, și pe alte coordonate geografice. Personal, încă din anii de studenție, mi-am petrecut o bună parte din vacanțe bătând cărăriile munților cu rucsacul în spate. De-a lungul anilor am avut ocazia să mă bucur de aerul ozonat, de pacea și frumusețile inepuizabile pe care îi le oferă ascensiunile la altitudine. Ironia este totuși că exact pe acele trasee îndrăgite pentru cadrul natural relaxant am trăit și unele dintre cele mai intense momente de stres pe care mi le-a rezervat viața până în prezent. Trecând peste expedițiile cu posibil sfârșit tragic, nu pot să nu menționez – chiar și numai în treacăt – refugiul Șpirlea, din Munții Piatra Craiului, unde am petrecut o noapte albă din cauza unor turiști che-

Față în față cu stresul este o introducere remarcabilă în tematica stresului, una dintre "afecțiunile" majore ale societății contemporane. Actualitatea temei este dublată de o solidă fundamentare științifică, oferită cititorului într-o manieră extrem de plăcută și accesibilă. Sunt abordate exhaustiv elementele-cheie ale conceptului tratat, de la factorii stresori și reacțiile de stres la strategiile de management al acestuia. Cartea reprezintă o achiziție valoroasă nu numai pentru profesioniștii preocupați de tematica stresului, ci pentru toți cei interesați de îmbunătățirea calității propriei vieți.

**Aurora Szentagotai, lector universitar doctor**  
**Facultatea de Psihologie, Universitatea Babeș-Bolyai**

Cititorule, ții în mână o bijuterie literară, medicală, terapeutică și spirituală, scrisă cu multă grație. Pornește în această aventură și te vei întoarce pe insula exotică a copilăriei împreună cu Robinson, vei trăi în anturajul unor savanți și terapeuți renumiți, nu doar prin știință, dar și prin viața și caracterul lor, vei cunoaște pacienți celebri prin vindecarea lor, te vei familiariza cu tainele stresului și răspunsurile lor, încât – în cele din urmă – te vei reîntâlni și te vei recunoaște pe tine și viața ta. Dar, mai presus de toate, îl vei întâlni pe Creatorul și Salvatorul tău, Acela care are răspunsul suprem la toate problemele tale, care poate să-ți dea nu numai Viața ci și fericirea de a o trăi veșnic. S-a spus că nici arta, nici profesia, nici vindecarea nu vin din cărți, dar această lucrare pare să fie o excepție, prin calitățile sale terapeutice, artistice și spirituale.

**Sorin Sandulache, medic primar neurolog, Spitalul Clinic Colentina, București, doctor în antropologie medicală**



Dr. Valentin Nădășan este redactor la revista *Viață+Sănătate* și principalul contributor la site-ul [www.sanatateplus.net](http://www.sanatateplus.net). Este autorul multor cărți, cursuri și materiale multimedia de educație pentru sănătate. Locuiește în apropiere de Târgu-Mureș împreună cu soția sa, Liliana, și cele două fete, Andreea (12 ani) și Iris (6 ani). Este pasionat de natură, în special de munte și plante medicinale, cărți și muzică simfonică.



**Casa de Editură  
Viață și Sănătate**

**ISBN 978-973-101-328-2  
CG 5965**