

O stresse é um problema de saúde que afeta grande parte da população nas sociedades industriais modernas (European Agency for Safety and Health at Work, 2013).

O objetivo deste livro é proporcionar aos profissionais das ciências da saúde um instrumento prático, simples e eficaz para ensinar as pessoas a reconhecer as fontes do stresse, a lidar com as situações stressantes, e a aliviar os seus problemas de stresse. O programa está baseado na psicologia cognitivo-comportamental mas toma em conta outras fontes:

- A psicologia da orientação a recursos e soluções (de Shazer e Dolan, 2007).
- A psicologia da regulação das emoções (Glasenapp, 2013).
- A estabilização da identidade pessoal (Keupp, 1995).
- Um check-up sistemático do stresse de tipo comportamental.
- Os métodos de relaxamento que fazem parte de todo procedimento para a gestão do stresse, são baseados no princípio da Mindfulness (Benson, 1964).

Este programa pode oferecer aos profissionais com experiência novas formas de intervenção contra o stresse.

Este material foi criado para fundamentar e complementar o programa para o controlo do stresse „Gestão Optimista do Stresse“. O programa foi desenvolvido e avaliado ao longo de anos de trabalho e é hoje um programa individualizado e adaptativo que já foi aplicado com sucesso nos últimos anos a muitos participantes.

The full program was published in German and Russian language:

- Reschke, K. & Schröder, H. (2010). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Garber, A., Karapetyan, I: & Reschke, K. (2018). Управляй стрессом с оптимизмом!, Göttingen: Cuvillier-Verlag.



**SHAKER
VERLAG**