

# STRESA VADĪBA

*Ieteicamo avotu saraksts*

Saraksts sakārots tematiski un alfabēta secībā;  
iekļauti 1994. – 2026. gada resursi.



**VPK Bibliotēkas  
iespieddarbi**  
ar elektroniskā  
kataloga saitēm.



**E-resursi**  
ar timekļa saitēm  
(resursi pārskatīti  
2026. gada martā).



**VPK Bibliotēkas  
iespieddarbi,  
kas lasāmi arī  
elektroniski.**

## SATURS

Stresa teorētiskie pamati un psiholoģija .....	2
Stress darba vidē un organizācijās .....	3
Stress policijas darbā .....	4
Stresa vadība un pārvarēšanas stratēģijas .....	5

# STRESA TEORĒTISKIE PAMATI UN PSIHOLOĢIJA

-  Berndta K. Dzīvēsspēks. - Rīga : Jumava, 2019.
-  Eriksons T. Apkārt vieni vienīgi idioti! - Rīga : Zvaigzne ABC, 2019.
-  Franks V. E. ...tomēr teikt dzīvei jā. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2022.
-  Hansens A. Ekrāna smadzenes. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2024.
-  Hansens A. Smadzeņu spēks. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2023.
-  Hari Dž. Nozagtā uzmanība. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2024.
-  Heigs M. Piezīmes par nervozu planētu. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2019.
-  Īsais pamatkurss: pamatzināšanas par stresu un stresa noturību, stresoru diagnostiku un intervencēm stresa novēršanai. - [Latvija] : IMPRESS [prezentācija] // Pieejas veids: tīmeklis WWW.URL
-  Psiholoģija 2. grāmata. Personība, grupa, sabiedrība, kultūra. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2015. (saturā: stress)
-  Vīlma L. Piedodu sev ; Sāpes tavā sirdī. 5. grām. - Rīga : Kantri Nams, 2003.
-  Zakriževska-Belogrudova M. Stresa anatomija. - Rīga : RISEBA, 2021.
-  Жорж Ж. Детский стресс и его причины. - Москва : Рипол Классик, 2003.

# STRESS DARBA VIDĒ UN ORGANIZĀCIJĀS



Ābeltiņa M. Profesionālā izdegšana. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2023.



Foslīna L. Vēsā mierā. - Rīga : Growing SIA, 2021.



Halta K. Veiksmīga karjera vai mobings - psiholoģiskais terors darbā. - Jumava, 2003.



Psihologija 3. grāmata. Lietišķās jomas. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2015. (saturā: stress darbavietā)



Reņģe V. Mūsdienu organizāciju psiholoģija. - Zvaigzne ABC, 2007.



Stress darbā jeb psihoemocionālie darba vides riska faktori. - Rīgas Stradiņa Universitāte, 2011. // Pieejas veids: tīmeklis WWW.URL



Vanadziņš, Ivars. Stress un veselības veicināšana darba vietās – iespējas un pieredze. Mehānismi, piemēri un iespējas. - Rīgas Stradiņa Universitāte. 2018. [prezentācija] // Pieejas veids: tīmeklis WWW.URL



Deal with stress : how to take control of your work. - London : Bloomsbury, 2004.



Mitchell J. T. Critical incident stress debriefing—CISD : an operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency service and disaster workers. - Chevron Pub.,1996.

# STRESS POLICIJAS DARBĀ



Blumberg D. M. The POWER manual. - Washington, DC : American Psychological Association, 2022.



Casey B. Good Cop, Good Cop : A Get Healthy, Stay Healthy Guide for Law Enforcement. - Minnesota : Alley Light Press, 2018.



Charles S. C. Adverse events, stress, and litigation. - Oxford University Press, 2005.



Kirschman E. I love a cop. - New York : Guilford Press, 2007.



McNab C. SAS and Special Forces Mental Toughness Training. - London : Amber Books, 2017.



Psychotraumatology : key papers and core concepts in post-traumatic stress. - New York : Plenum Press, 1995.



Rogers C. Leadership skills in policing. - Oxford : Oxford University Press ; New York, 2008.



Wormald J. Stress and policing : sources and strategies. - Chichester : John Wiley, 1994.

# STRESA VADĪBA UN PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJAS

-  Atbilde : kā atklāt, ko dzīvē vēlies, un panākt, lai tas notiktu / Alans un Barbara Pīzi. - [Valmieras novads] : Izdevniecība Helios, 2024.
-  Bebrišs V. Kā novērst spriedzi sevī : doma, spriedze, slimība. - Rīga : Liegra, 2026
-  Cimermane E. Tavs kabatas psihoterapeits : atbrīvojies no vecajiem ieradumiem un pārveido savu dzīvi. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2025
-  Džordžs M. Septiņi AHĀ! pret stresu. - Rīga : Latvijas ekoloģiskās izglītības apgāds "Vieda", 2017.
-  Geiselharts R. Stresa menedžments. - De Novo, 2003.
-  Hofs V. Vima Hofa metode. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2022.
-  Lova Dž. Pieci soļi hroniska stresa pārvarēšanai. - Rīga : Lietusdārzs, 2023.
-  Mārtinsone K. Pašpalīdzības un pašvadības iespēju arsenāls krīzes un transformāciju laikā. - Rīga : Rīgas Stradiņa universitāte, 2021. // Pieejas veids: tīmeklis WWW.URL
-  Oters R. I. Par spīti visam - laimīgs. Jaunais rūpju menedžments. - Rīga : Alberts XII, 2001
-  Ozoliņa Nucho A. Stresa menedžments : pārvarēšana un profilakse. - Rīga : AGB, 1998.
-  Ozoliņa Nucho, A. Stress : tā pārvarēšana un profilakse. - Rīga : Biznesa partneri, 2004.
-  Roja I. Medicīniskā hipnoterapija. - Rīga : Madris, 2017.
-  Siņeļņikovs V. Potēšana pret stresu, jeb, Psihoenerģētiskais Aikido. - Sol Vita, 2004.
-  Sondersa S. Palīdzi sev : sievietes un stress. - Zvaigzne ABC, 2002.
-  Svīta K. Trauksmes žurnāls. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2019.
-  Taitsa Dž. L. Stress! Un ko ar to iesākt.... - Rīga : Dienas Grāmata, 2024.
-  Torntons M. Meditācija stresa mirklī. - Atēna, 2006.
-  Vidnere M. Stresa menedžments. - Rīga : RaKa, 2022.
-  Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. - Москва : Эксмо, 2002.
-  Гринберг Дж. С. Управление стрессом. - Питер, 2002.
-  Психология экстремальных ситуаций. - АСТ, 2002.