

# Lucyna Stanek

---

## Specyfika pracy w policji a bezpieczeństwo zdrowotne policjantów

---

Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje nr 14, 213-224

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**Lucyna Stanek**



## SPECYFIKA PRACY W POLICJI A BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE POLICJANTÓW

### **Abstrakt**

Artykuł podejmuje zagadnienie stresu, który jest nieodłączną częścią pracy reprezentanta służb mundurowych. Przedstawione zostały źródła i możliwe konsekwencje pracy w sytuacjach stresowych, które stanowią zagrożenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

W artykule podkreślony został związek sposobów radzenia sobie ze stresem i stylu życia. Autorka uważa bowiem, że obok pomocy udzielanej w miejscu pracy, świadomości stresu oraz technik relaksu, niezwykle istotny dla radzenia sobie ze stresem i zapobiegania jego negatywnym skutkom jest aktywny wypoczynek. Celem pracy było wykazanie, że aktywność ruchowa i dbałość o własny rozwój są doskonałymi środkami zapobiegania negatywnym konsekwencjom stresu towarzyszącego pracy policjanta zarówno w zakresie zdrowia psychicznego jak i fizycznego.

### **Słowa kluczowe**

służby mundurowe, stres, bezpieczeństwo zdrowotne, aktywny wypoczynek

### **Abstract**

The subject of this article is issue of stress, which is an indelible part of work of a representative of uniformed services. Presented were causes and possible consequences of work in stress situations, which are threats to both psychological and physical health.

In the article emphasized was a relation of ways of dealing with stress to lifestyle. For the author claims, that along with providing assistance in the workplace, awareness of stress and

techniques of relaxations, very important for dealing with stress is active recreation. Aim of the article was to prove, that physical activity and own development are an effective ways of preventing negative consequences of stress accompanying work of a policeman, which threatens his physical and psychological health.

**Key words**

uniformed services, stress, health security, active recreation

## **Wprowadzenie**

Praca funkcjonariuszy służb mundurowych, a więc: Wojska, Policji, Straży Pożarnej i Straży Granicznej to praca w uciążliwych warunkach i szczególnie niebezpieczna. Do wykonywania tego zawodu potrzebna jest wyjątkowa sprawność psychiczna i fizyczna. Funkcjonariusze zawodowi silnie artykułują specyficzne warunki i właściwości służby, takie jak: praca zmianowa (zaburzenie równowagi praca – wypoczynek – sen), praca w stresie, próby korumpowania pracowników, niesatysfakcjonująca gratyfikacja finansowa, zależność służbowa, brak możliwości wyboru oraz wpływu na zmianę miejsca pełnienia służby, pełnienie służby w rozłące z rodziną, pełna dyspozycyjność, wysokie wymogi kwalifikacyjne, presja publiczna. Szczególnie zwracają uwagę na odpowiedzialność, a zwłaszcza na wpisane na stałe w przebieg zawodowej służby ryzyko utraty zdrowia lub życia oraz ograniczenie pełni praw obywatelskich.

Policja jest formacją, której istotą działania jest zapewnienie bezpieczeństwa w wymiarze jednostkowym, społecznym, instytucjonalnym i państwowym. Precyzyjnie rzecz ujmując, do podstawowych zadań Policji należy: ochrona zdrowia, życia i mienia ludzi, ochrona bezpieczeństwa i porządku publicznego, zapobieganie popełnianiu przestępstw i wykroczeń. Ponadto, przestrzeganie przepisów porządkowych i administracyjnych oraz prowadzenie działań prewencyjnych w różnych środowiskach społecznych.

Specyfika służby w policji polega na konieczności bycia w ciągłej gotowości i dyspozycyjności do wykonywania określonych zadań. Należą do nich między innymi: podejmowanie interwencji, pościgi za przestępcami, rozpraszanie tłumu, używanie środków przymusu bezpośredniego, rozmowy z osobami chorymi psychicznie lub doznającymi przemocy ze strony najbliższych członków rodziny. Warto też zwrócić uwagę że, zmienność godzin pracy, służba w weekendy, święta, nocne patrole, dyżury, determinują ponoszenie kosztów zdrowotnych w wymiarze psychicznym, fizycznym, duchowym i rodzinno-społecznym. W związku ze spotykaniem się z przemocą, agresją, śmiercią, wieloma szokującymi zdarzeniami podczas codziennych służb, policjanci są narażeni na nerwice, depresje oraz wchodzenie w różne formy uzależnień i autoagresji. Jest to jeden z najbardziej niebezpiecznych i stresogennych zawodów na świecie.

Według badań przeprowadzonych przez grupę naukowców z brytyjskiego Uniwersytetu Manchester, spośród listy 150 zawodów stanowiących źródło stresu, policja znalazła się na drugim miejscu [Przybylak 1991]. Chociaż przytoczone badania dotyczą Wielkiej Brytanii, to – nawet uwzględniając określone właściwości i specyfikę pracy policji w różnych krajach – uzyskane dane najprawdopodobniej będą zbliżone do wyników badań w naszym kraju.

### **Stres jako negatywny przejaw pracy w Policji**

Stres stanowi nieodłączny element życia każdego człowieka, bez względu na charakter wykonywanego zawodu, osiągniętej pozycji społecznej, statusu materialnego czy stanu zdrowia. Może pełnić w życiu każdej jednostki dwie funkcje. Po pierwsze, może być czynnikiem mobilizującym do określonego działania. Po drugie jednak, stanowi element destabilizujący aktywność życiową człowieka. Stres jest definiowany w różny sposób, w zależności od przyjętych założeń metodologicznych.

Gerrig i Zimbardo proponują rozumienie pojęcia stres jako „zespół reakcji organizmu na zdarzenia bodźcowe, które zakłócają stan jego równowagi i wystawiają na próbę lub przekraczają jego zdolność radzenia sobie. Do zdarzeń bodźcowych można zaliczyć szeroki zakres warunków zewnętrznych i wewnętrznych, które zbiorczo nazywane są stresorami” [2008, s. 399].

Hans Selye, (kanadyjski endokrynolog) twórca pojęcia stresu, stwierdził, że „Całkowita wolność od stresu to śmierć, gdyż stres obecny jest w każdym ludzkim działaniu” [Selye 1963]. Badacz ten podzielił proces powstawania stresu na trzy stadia: reakcji alarmowej, studium obronny (odporności) i studium rezygnacji (wyczerpania) i nazwał go zespołem ogólnej adaptacji. Stresor, czyli bodziec wywołujący stres może mieć zarówno charakter psychiczny, jak i fizjologiczny. Stres można określać jako mechanizm obronny organizmu, który przejawia się mobilizacją do walki lub ucieczki. Jednak jego wpływ może być długotrwały i wówczas z mechanizmu pierwotnie obronnego przechodzi w mechanizm samounicestwienia. Taka sytuacja implikuje pojawienie się procesów nerwicowych, agresji i innych zachowań negatywnych [Barczyk 1988, s. 3].

Ten ostatni rodzaj stresu jest najbardziej niebezpieczny dla utrzymania dobrostanu organizmu czyli dla optymalnego poziomu zdrowia. W konsekwencji może prowadzić do obniżenia jego odporności, zarówno w sferze psychicznej, jak i fizjologicznej [Biela s. 27-28].

W szerszej perspektywie powoduje brak poczucia równowagi i bezpieczeństwa w wielu wymiarach egzystencji życiowej. Przyczynami tego rodzaju stresu mogą być między innymi: zaburzenia właściwych relacji koleżeńskich i z przełożonymi, sytuacje konfliktowe wynikające np. z zależności służbowej, realna pauperyzacja zwłaszcza młodych policjantów, stawianie zbyt wysokich wymagań, brak możliwości samorealizacji, mobbing i molestowanie, poczucie niespełnienia i niesprawiedliwości.

W Polsce, na zlecenie Komendy Głównej Policji naukowcy z Zakładu Psychologii Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi przeprowadzili badania ankietowe, dotyczące stresogenności pracy policjantów. Objęto nimi funkcjonariuszy kompanii patrolowo-interwencyjnych, dzielnicowych i dyżurnych. Respondenci w większości jako główne źródła stresu wymieniali: poczucie niepewności, wynikające z działania bez pełnej informacji i wyraźnie określonego celu, surowe konsekwencje popełnionego błędu i często niesprawiedliwe traktowanie przez zwierzchników, narzucanie zadań nieoczekiwanych i pospieszne ich wykonywanie oraz niedocenianie wysiłków przez przełożonych (opinia dzielnicowych). Prawie 70% respondentów za czynniki wywołujące stres uznało: dyspozycyjność, bezwzględność terminowości, przeciążenie pracą, zmienność pracy oraz brak odpowiednich środków. Ponadto wymieniano niewłaściwe traktowanie podwładnych przez przełożonych [Hołyst 2000, s. 23].

Przewlekły stres może powodować spadek motywacji do pracy, co według A. Bieli często prowadzi do posiadającego kilka stadiów „wypalenia psychicznego, zawodowego” [Biela s. 30]. Osoby przeżywające „wypalenie” nie odczuwają już żadnej satysfakcji z wykonywanej pracy zawodowej, co przejawia się utratą entuzjazmu, energii, motywacji i pewności siebie.

Silny stres wywołuje pojawienie się niewłaściwych, pod względem fizjologicznym, form reagowania na bodziec. Najbardziej skrajną formą przeżywania sytuacji stresowej są skłonności i próby samobójcze oraz łagodniejsze – lekomania, alkoholizm, narkomania [Cekiera s. 62]. Dane z raportu z badań Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi informują, że prawie 5 tysięcy pracujących policjantów cierpi na zburzenia po stresie traumatycznym (wynikającym ze specyfiki wykonywanej pracy). Uważa się, że są to tykające bomby – realni samobójcy, bowiem popełniają samobójstwa „na twardo” tzn. wybierają: broń, strycek, skok pod pociąg i są bardzo precyzyjni.

Z tymi wszystkimi przypadkami policjant może oczywiście próbować radzić sobie sam, ale może również skorzystać z pomocy policyjnych psychologów. Jeżeli taka forma pomocy

jest bezskuteczna to wysyła się takie osoby na urlop wypoczynkowy, często połączony z pobytem w szpitalu neurologicznym [Sitek 2008].

Każda organizacja, także Policja, ma pewne możliwości zapobiegania negatywnym skutkom stresu. Psycholodzy policyjni od wielu lat przygotowują i realizują programy prewencyjne zmierzające do przeciwdziałania zaburzeniom wywoływanym przez stres zawodowy. Udzielają porad, konsultacji oraz indywidualnej pomocy policjantom i innym pracownikom Policji w związku z problemami wynikającymi ze specyfiki wykonywanego zawodu. Pomagają również radzić sobie z problemami natury osobistej. Policjanci uczą się skutecznych sposobów porozumiewania się z innymi oraz konstruktywnych sposobów reagowania i rozwiązywania konfliktów. Zdobywają umiejętności radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi i w ten sposób wpływają na poziom swoich kompetencji zawodowych, jakości życia oraz poprawnych relacji społecznych.

Według Niny Ogińskiej-Bulik wyróżniamy następujące sposoby radzenia sobie ze stresem w zawodzie policjanta: planowanie, poszukiwanie wsparcia, otrzymanie emocjonalnego wsparcia, unikanie konkurencyjnych działań, zwrot ku religii, pozytywne przewartościowanie, powstrzymywanie się od działania, akceptacja sytuacji, skupienie na emocjach, zaprzeczanie, poczucie humoru, czy też odwracanie uwagi od sytuacji trudnej. Ale w tym katalogu różnych metod mieszczą się również te, które degradują jednostkę tj. apatia, zaniechanie działań i zachowania autoagresywne np. używanie alkoholu, narkotyków.

Stresu nie można w całości wyeliminować ani z życia zawodowego, ani prywatnego. W literaturze przedmiotu – jak wskazano wyżej – można odnaleźć wiele technik i metod walki ze stresem. Nie ma co prawda, jednej skutecznej strategii dla wszystkich ale ich mnogość i możliwość wyboru pozwala na szukanie indywidualnych, dostosowanych do potrzeb danej jednostki sposobów radzenia sobie ze stresem. Stosuje się różne rozwiązania w zależności od rodzaju sytuacji stresowej aby uzyskać poczucie równowagi i harmonii w wymiarze jednostko-

wym (osobowym) i zbiorowym (społecznym). Rozwijanie własnych umiejętności, poznawanie siebie, własnych reakcji na stres jest pierwszym krokiem do dobrego zdrowia.

Rekapitulując zatem, można stwierdzić, że pomoc policyjnych psychologów oraz inwestowanie w siebie i kreowanie własnej osobowości przez funkcjonariuszy, świadome korzystanie z czasu wolnego, systematyczne uczestnictwo w sporcie i rekreacji może stanowić swoiste antidotum do uzyskania dobrego stanu zdrowia i satysfakcji z pracy. Z całą pewnością – w wielu przypadkach – będzie to związane z koniecznością dokonania zmian w dotychczas realizowanym stylu życia.

### **Styl życia a bezpieczeństwo zdrowotne policjantów**

W rozważaniach nad stylem życia należy odwołać się do prac Sicińskiego. Jest autorem kilku koncepcji w rozumieniu i formułowaniu pojęcia stylu życia. Jedną z koncepcji jest jego pojmowanie z perspektywy *homo eligens*, czyli z pozycji człowieka mającego wpływ na swoje postępowanie poprzez wybór określonych zachowań (wzorów, norm) obowiązujących w danej kulturze [Siciński 2002].

Styl życia to swoista manifestacja, postawa człowieka do życia – obejmująca jego osobiste wartości, przekonania, codzienne zachowania, kulturę, wiedzę, ubiór, język i ogólną filozofię życiową. Dotyczy określonych zbiorowości społecznych i określonych jednostek, bez względu na płeć, wiek czy inne cechy społeczno-demograficzne. Styl życia można zmienić w każdym momencie ludzkiej egzystencji i wybierać jego lepsze kategorie.

Jaki zatem styl życia może ułatwić radzenie sobie ze stresem pyta Zofia Żukowska? Autorka pytania stawia tezę, że jest to styl życia, który ma wpisany w swój system wartości aktywność fizyczną, aktywne uczestnictwo w kulturze a nie tylko konsumpcję kulturalną, który uwzględnia nowoczesność (pozytywną) a nie tylko tradycjonalizm. Charakteryzuje go postawa nie tylko „mieć” ale przede wszystkim „być”, tworząc



w ten sposób styl samorealizacyjny [Żukowska 2006]. Naturalnie dotyczy on wszystkich środowisk społecznych, w tym również środowiska funkcjonariuszy Policji. Styl życia, w którym zawiera się między innymi: racjonalny sposób odżywiania, odpowiedni poziom systematycznej aktywności ruchowej, unikanie używek oraz jakość realizowanych strategii zwalczania stresu psychologicznego nazywa się prozdrowotnym stylem życia, który – uwzględniając specyfikę służby mundurowej – powinien stać się nakazem życiowym.

Jego realizacja jest możliwa w czasie wolnym, który pozostaje indywidualną sprawą każdego człowieka. To on świadomie nim dysponuje i wykorzystuje w wybrany przez siebie sposób. Pierwszym i podstawowym punktem wyjścia jest wypełnienie czasu wolnego racjonalnym i aktywnym wypoczynkiem oraz czynnym uczestnictwem w sporcie, rekreacji lub turystyce. Powinien on uwzględniać zajęcia, które rozwijają osobowość i dają poczucie wolności w wyborze rodzaju zajęć. Aktywny wypoczynek rozwija zainteresowania i rozładowuje stany napięcia nerwowego. Ponadto przeciwdziała ujemnym skutkom życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji, służąc odbudowie fizycznych i psychicznych sił człowieka [zob. szerz: Winiarski 1989].

Z uwagi na konieczność przeciwdziałania sytuacjom stresowym, jeszcze raz należy podkreślić, że wypoczynek aktywny powinien być intencjonalnie wybraną formą spędzania czasu. Realizowane formy wypoczynku i inne zajęcia wolnoczasowe są uwarunkowane z jednej strony preferencjami ludzi, z drugiej natomiast odpowiednio dobrymi warunkami do uprawiania rekreacji. Najważniejszy w tej sytuacji wydaje się nie tylko ekonomiczny aspekt „standardu życiowego”, ale przede wszystkim nowa wartość, jaką we współczesnej cywilizacji staje się czas, a dokładniej ta jego część, którą człowiek może swobodnie dysponować.

Prawidłowe radzenie sobie ze stresem wśród policjantów to połączenie rekreacji ruchowej, świadomości stresu i odpowiednich technik relaksacji. Związana z aktywnością ruchową

potrzeba odnalezienia się w nowym otoczeniu, wymaga szybkiego i racjonalnego myślenia, a tym samym radzenia sobie ze stresem. Dlatego też aktywność ruchowa ma tak duże znaczenie prewencji zdrowia. Aktywność fizyczna i związany z nim wysiłek fizyczny pomaga rozładować napięcie związane z długotrwałą sytuacją stresową. Znaczenie aktywności fizycznej ogromnie wzrasta, ze względu na jej zbawienny udział w dbałości o zdrowie i wszechstronny rozwój człowieka, połączony z jego racjonalnym wypoczynkiem. Należy poprzez odpowiednią ilość finansów i czasu dyspozycyjnego, stworzyć warunki do zrealizowania pewnego stylu życia, w którym znalazłoby się miejsce na wielowymiarowy i jednakowo cenny rozwój osobowości ludzi, ale także znaleźć czas na sport, rekreację, spotkania towarzyskie i rodzinne, które nie kolidowałyby z sukcesem zawodowym.

Sport i rekreacja zaspokajają bowiem pierwotne potrzeby: zabawy, współzawodnictwa ale również rozrywki i przyjemności. Rozwijają cechy osobowości m.in.: samodyscyplinę, wytrwałość, silną wolę, poczucie solidarności i koleżeństwa.

Aktywność ruchowa wpływa nie tylko na rozwój motoryczny, ale i na pozostałe sfery odpowiedzialne za rozwój i funkcjonowanie organizmu. W sferze biologicznej kształtuje zdrową i sprawną jednostkę, odporną na negatywne skutki życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji. Zwiększona i systematyczna aktywność ruchowa może, według lekarzy, łagodzić lub usuwać występowanie wielu czynników chorobotwórczych, czyli tych odpowiedzialnych także za powstawanie chorób cywilizacyjnych zarówno o podłożu somatycznym, jak i psychicznym.

W sferze psychicznej i społecznej aktywna rekreacja pomaga uzyskać i wykształcić cechy niezbędne w życiu osoby dorosłej. Do najważniejszych cech należą równowaga emocjonalna, odporność na stresy, a przede wszystkim umiejętność psychicznego dostosowania się do ciągle zmieniających się warunków zawodowych i życiowych. Kształtuje ponadto odpowiedzialność, zdyscyplinowanie, wytrwałość w pokonywaniu trudności i wpaja zasadę *fair-play*, która w odniesieniu do życia codziennego, uczy

właściwego przeżywania sukcesów i porażek. Współzawodnictwo rozwija silną wolę i wpływa na zdolność dokonywania właściwych i konsekwentnych wyborów. Wpływa na prawidłowe kształtowanie się takich cech psychicznych jak: refleks, zdolność przewidywania i podejmowania decyzji, właściwą, realną ocenę sytuacji oraz uzyskanie równowagi emocjonalnej.

Znaczenie właściwego wykorzystania czasu wolnego i intencjonalnego korzystania z różnych form rekreacji jest nie do przecenienia, głównie ze względu na jej wpływ na zdrowie i wszechstronny rozwój człowieka. Zmęczony i zestresowany pracą człowiek potrzebuje i szuka ucieczki od ludzi i miejsc działających na niego stresogennie. Potrzebuje zmiany stylu życia, oraz zmiany środowiska i otoczenia [Winiarski 1989].

### **Refleksje końcowe**

Praca w Policji wiąże się z wykonywaniem zawodowych obowiązków i zadań w sytuacjach trudnych, niebezpiecznych, niejednokrotnie ekstremalnych. Policjant w czasie służby spotyka się z agresją, przemocą i ludzkim nieszczęściem. Często musi informować rodziny o śmierci ich bliskich. Ponadto uczestniczy w sytuacjach, w których w sposób bezpośredni lub pośredni naraża własne zdrowie i życie. Dzieje się tak dlatego, że jego praca obfituje w zdarzenia wstrząsające, przykre i w związku z tym doświadcza on silnego stresu. Jeśli te sytuacje występują zbyt często i trwają długo, mogą nawet prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia, chorób somatycznych czy nerwic. W konsekwencji długotrwały stres może prowadzić do odczuwania przewlekłego zmęczenia, złości, alienacji, bezsenności, zaburzeń emocjonalnych i do depresji.

Jak zatem zachować bezpieczeństwo zdrowotne? Jak działać skutecznie w tym środowisku? Jednym ze sposobów jest pomoc w miejscu pracy (np. policyjnych psychologów). Kolejnym warunkiem *sine qua non* skutecznej walki ze stresem i zachowaniem zdrowia jest realizacja aktywnego, prozdrowotnego stylu życia. Implikuje on właściwe, odpowiednie pod

względem jakościowym i ilościowym korzystanie z czasu wolnego, który pozostaje indywidualną sprawą każdego człowieka i to on świadomie nim dysponuje i wykorzystuje w wybrany przez siebie sposób. Warto w tym miejscu wskazać na znaczenie sportu, turystyki i rekreacji ruchowej, słowem – aktywności fizycznej w katalogu różnych czynników zdrowego stylu życia.

Aktywny wypoczynek podtrzymuje aktywną postawę człowieka w ciągu jego całego życia. Ponadto rekreacja odgrywa ogromną rolę nie tylko dla jednostki (regeneruje siły psychiczne i fizyczne, kształtuje indywidualne zainteresowania i umiejętności), ale przyczynia się do wszechstronnego rozwoju społecznego osób, które w niej uczestniczą.

Podsumowując można stwierdzić, że każdy dorosły, aktywny zawodowo człowiek a zwłaszcza przedstawiciele służb mundurowych; Policji, Wojska, Straży Pożarnej i Granicznej powinien posiadać odpowiedni poziom wiedzy i świadomości na temat zachowań służących podtrzymywaniu i poprawie zdrowia oraz wykorzystania czasu wolnego na racjonalny, a więc aktywny i wielowymiarowy sposób wypoczywania i kreowania własnej osobowości.

## **Bibliografia**

1. Barczyk J., *Stres zawodowy i jego skutki*, Towarzystwo Nauk. Organizacji i Kierownictwa, Katowice 1988, s. 3.
2. Biela A., Stres życia i pracy, (w:) *Stres w pracy zawodowej. Wybrane zagadnienia* (red.) A. Biela, KUL, Lublin 1990, s 27-28.
3. Cekiera Cz., *Rozwój osoby w warunkach stresu psychologicznego*, [w:] *Człowiek w sytuacji trudnej*, red.B. Hołyst, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa 1991, s. 62.
4. Dane z raportu badań Instytutu Medycyny Pracy, Łódź 2012.
5. Gerrig R. J., Zimbardo P. G., *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 2008, s.399.

6. Hołyst B., *Stres w Policji: Zapobieganie jego powstawaniu i skutkom*, [w:] *Postępy kryminalistyki*, t. 8, Legionowo, 2000, s. 23.
7. Maslach Ch., Leiter M.P., *Pokonać wypalenie zawodowe*, Oficyna a Wolters Kluwer Business, Warszawa 2010.
8. Ogińska-Bulik N., *Stres zawodowy u policjantów. Źródła. Konsekwencje. Zapobieganie*, WSHE Łódź 2007.
9. Przybylak Z., *Praca źródłem stresów*, „Aura” 1991, nr 12, s. 4-5.
10. Siciński A., *Styl życia, kultura, wybór. Szkice*, IFiS PAN, Warszawa 2002
11. Sitek E. *Kiedy pęka psychika. Stres w Policji*, „Policja 997” 2008, nr 5.
12. Selye H., *Stres życia*, PZWŁ, Warszawa, 1963.
13. Winiarski R., *Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej)*, AWF, Kraków, 1989.
14. Żukowska Z., *Styl życia wobec zagrożeń zdrowia współczesnego człowieka i jego miejsce w wychowaniu zdrowotnym*, [w:] *Aktualne trendy w wychowaniu zdrowotnym*, ROCZN. PZH, 57, Suplement, 2006, s. 17-22.