

Santé Professionnelle et Bien-Etre des Anesthésistes

Dr. Shereen Tang Suet Ping

Anesthésiste et Conférencier,
Centre Médical Universitaire « Universiti Kebangsaan » de Malaisie,
Hopital "Canselor Tuanku Muhriz", Malaisie

Dr. Yeoh Seen Heng

Psychiatre et Conférencier,
Université "Tunku Abdul Rahman", Malaisie

Edité par

Dr. Isabeau Walker

Anesthésiste Consultante, Hopital "Great Ormond Street", Londres, RU



Correspondence : atotw@wfsahq.org

30 MAI 2017

QUESTIONS

Avant de continuer, essayez de répondre aux questions suivantes. Les réponses se trouvent à la fin de l'article, ainsi qu'une explication. **Prière de répondre par Vrai ou Faux :**

1- Concernant le stress en anesthésie :

- Le stress est toujours perçu négativement
- Le stress est seulement inhérent à l'anesthésie
- Le corps réagit au stress en impliquant seulement des réponses mentales
- L'Incidence est estimée à environ 20 %
- L'absence de qualification professionnelle est un risque de stress au travail

2- Les déclarations suivantes sont correctes en ce qui concerne les compétences d'adaptation :

- L'adaptation axée sur l'émotion est utile lorsque survient soudain un décès dans la famille
- L'adaptation axée sur un problème génère anxiété, peur et frustration
- La confrontation est un moyen efficace pour réduire les symptômes indésirables du stress
- Les soins aux patients sont affectés lorsque les anesthésistes développent une réaction inadaptée
- Les personnes qui s'adaptent mal courent un risque de maladies cardiovasculaires

3- Concernant des méthodes pour réduire le stress lié au travail :

- Une réflexion optimiste occasionnelle est une bonne stratégie pour déstresser
- Ecrire un journal de stress est efficace pour garder une certaine stabilité mentale
- Prendre une pause est utile
- Un surplus de travail n'est justifié que s'il est récompensé par des gains financiers adéquats
- La mise en place d'une force de frappe pour sauvegarder le bien-être professionnel est utile

Points Importants

- Le stress professionnel est fréquent en anesthésie et la présence de multiples facteurs augmente le risque d'épuisement ou burnout.
- Les anesthésistes doivent être conscients de la nécessité de contrôler leur stress pendant toute leur carrière
- La faculté de s'adapter au stress devrait être encouragée afin de maintenir le bien-être professionnel
- Les organisations médicales ont le pouvoir exécutif et le devoir de fournir un bien-être professionnel positif pour leur personnel

INTRODUCTION

Subscribe to ATOTW tutorials by visiting www.wfsahq.org/resources/anaesthesia-tutorial-of-the-week

Assurer la sécurité en anesthésie est difficile. Les professionnels qui pratiquent l'anesthésie doivent maintenir continuellement une prise en charge efficace et sont soumis à un stress routinier lié à un travail intense. Leurs besoins ne sont souvent pas pris en considération en raison de la nature de leur milieu de travail. Le Code de déontologie stipule que les médecins ont une responsabilité éthique et le devoir de préserver et d'améliorer leur propre santé physique, sociale et mentale (1). Cet article vise à montrer un aperçu sur la santé au travail et sur le bien-être des professionnels travaillant dans le domaine de l'anesthésie.

LA SANTÉ MENTALE

Au cours des années, les efforts pour définir la santé mentale ont été désunis. Les obstacles identifiés étaient liés à des barrières culturelles, à une variabilité dans la compréhension et dans l'ignorance sociétales, ainsi qu'à des idéologies opposées. La première tentative officielle pour définir la santé mentale est venue après le Congrès International sur la santé mentale en 1950 (2). Depuis lors, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a révisé correctement la définition de la santé mentale dans sa Constitution, comme un état de bien-être dans lequel chaque individu réalise son potentiel, surmonte les tensions normales de la vie, fournit un travail productif et fructueux et est en mesure d'apporter une contribution à sa communauté (3). Cela met l'accent sur la composante mentale de la santé qui est un état de complet bien-être physique, mental et social et pas uniquement l'absence de maladie ou d'infirmité.

LE STRESS

Le mot stress est familier à tous et utilisé sur une base quotidienne. Les trois volets suivants soulignent la définition dynamique du stress (4) :

- [1] La déviation par rapport à l'environnement normal
- [2] L'évaluation des modifications de l'environnement
- [3] La réponse protectrice naturelle du corps, à la fois mentale, émotionnelle ou physique

Ces composantes peuvent être résumées par l'équation, ci-dessous :

$$1 + 2 = 3$$

La définition montre l'importance du stress comme une motivation positive qui fait partie intégrante de la vie (5). Cependant, l'individu devient tendu lorsque le déclenchement de la réponse au stress devient trop fort et a un impact négatif sur l'individu, comme illustré dans la Figure 1. Le stress peut être cyclique, répétitif ou chronique. Méconnu, il peut avoir des conséquences néfastes et durables.

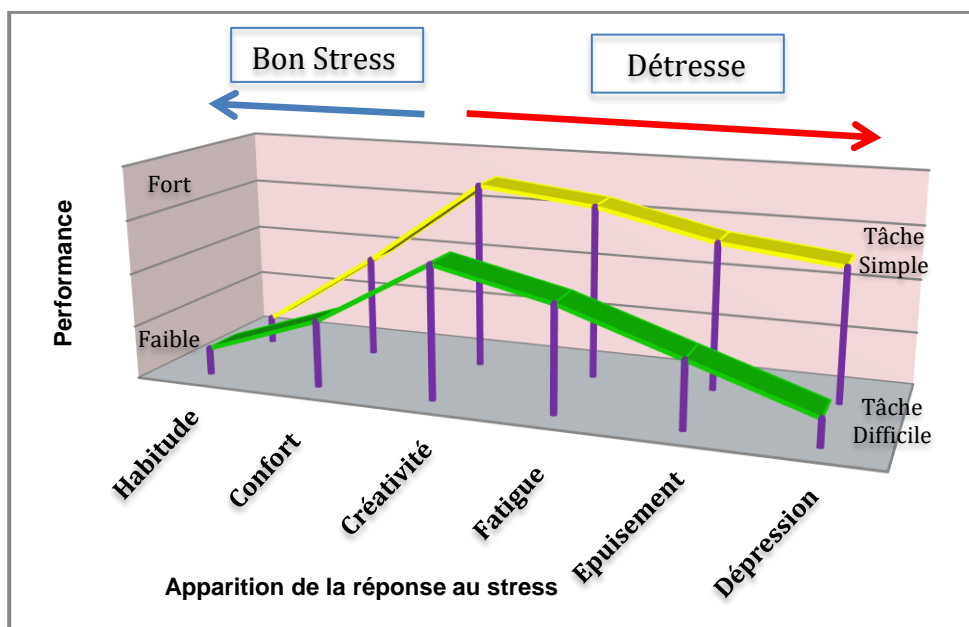


Figure 1 : Loi de Yerkes-Dodson. Relation entre la performance professionnelle et le déclenchement de la réponse au stress

ANESTHESIE & STRESS

Les individus qui sont enclins à une carrière en médecine sont souvent intelligents, compatissants et sensibles. Malheureusement, ils présentent aussi habituellement des traits de personnalité de type A, c'est-à-dire, une hostilité accrue, une impatience, de l'ambition et de l'obsession (5). Ces traits de caractère sont peut-être nécessaires pour compléter la formation médicale et supporter les défis professionnels quotidiens. Toutefois, ces caractéristiques peuvent également rendre les individus enclins à une réaction inadaptée lorsqu'ils rencontrent des situations répétitives ou extrêmement difficiles.

La plupart des métiers sont associés à un stress. Le stress est partie intégrante de l'engagement et de la responsabilité au travail. Tandis que le stress lié au travail est généralement signalé par 18 % des personnes, les études ont montré des niveaux plus élevés de stress chez 28 % des individus dans la profession médicale (6). Plus précisément, l'incidence est encore plus alarmante en anesthésie. Certaines régions ont signalé que 50 à 96 % des anesthésistes souffrent de niveaux élevés de stress (7).

Les facteurs de risque de stress et de surmenage chez les anesthésistes sont listés dans la Figure 2 (5-7-8). La présence de facteurs de risque multiples augmente le risque d'épuisement ou de burnout.

Facteurs individuels	
<ul style="list-style-type: none">• Sexe féminin• Age 30-50 ans• Responsabilité domestique (enfants, maison)• Conflit chez soi• Sédentarité• Absence de titre de spécialiste• >7-10 ans dans la profession	<ul style="list-style-type: none">• Poste d'employé• Accomplissement insuffisant au travail• Absence d'autorité ou de contrôle• Absence d'activités non reliées à la médecine• Facteurs liés à la compétence• Conflits professionnels
Nature et attentes de la profession	
<ul style="list-style-type: none">• Manque de sommeil<ul style="list-style-type: none">○ Gardes de nuit○ Appels• Programme de travail déséquilibré<ul style="list-style-type: none">○ Longues heures de travail○ Heures de travail irrégulières○ Salles de repos inadéquates ou inappropriées• Relations interpersonnelles difficiles<ul style="list-style-type: none">○ Avec les chirurgiens○ Absence de reconnaissance de la part des patients• Peur du contentieux<ul style="list-style-type: none">○ Pressions de production○ Manque de ressources pour l'achat d'équipements et de médicaments plus sûrs○ Pression pour obtenir toujours de bons résultats quelque soient les conditions• Besoins physiques et émotionnels des patients<ul style="list-style-type: none">○ Compétences spécialisées : Cardiothoracique, pédiatrie, neurochirurgie○ Cas complexes : ASA >III• Maintenir son niveau<ul style="list-style-type: none">○ Education Médicale Continue○ Minimum de standards de pratique	<ul style="list-style-type: none">• Risques d'exposition<ul style="list-style-type: none">○ Pollution par le bruit○ Gaz anesthésiques○ Addiction aux médicaments et drogues○ Radiation○ Laser○ Latex○ Infections○ Température ambiante excessive Froid/Chaud○ Incendie○ Electrocutation○ Postures et ergonomies• Responsabilités multiples<ul style="list-style-type: none">○ Soins aux patients○ Travail académique○ Travail de recherche○ Responsabilité administrative• Absence de soutien de la part des collègues<ul style="list-style-type: none">○ Personnel insuffisant dans les petites structures de districts ou de communes○ Activité trop élevée dans les hôpitaux tertiaires

Figure 2 : Facteurs de risque de stress professionnel et d'épuisement ou burnout chez les anesthésistes

COMPETENCES ET CAPACITES D'ADAPTATION

La capacité d'adaptation décrit les réactions intellectuelles et physiques nécessaires pour résoudre les problèmes relatifs aux menaces perçues dans l'environnement. C'est une technique de résolution de problèmes qui vise à réduire le stress négatif. Folkman et Lazare décrivent en 1985, des méthodes courantes pour faire face au stress (Figure 3) (9).

L'adaptation axée sur les émotions dépend de la gestion des émotions provoquées par l'environnement stressant. Les émotions négatives indésirables sont la peur, l'anxiété, l'embarras, la dépression et la frustration. Cette méthode d'adaptation est utilisée lorsque la menace perçue échappe au contrôle de l'individu et vise à réduire la réaction affective exagérée. L'adaptation axée sur le problème dépend de la proposition d'une solution active pour résoudre un problème spécifique. Elle s'applique mieux sur les facteurs de stress modifiables. Ce type d'adaptation n'est pas utile si l'individu perçoit la menace comme non contrôlable. Les deux formes d'adaptation s'excluent mutuellement mais peuvent coexister et peuvent être complémentaires. Un individu peut aussi montrer des compétences qui se chevauchent simultanément telles que l'obtention d'un soutien social pour résoudre un problème spécifique.

Méthodes d'adaptation axées sur les émotions			
• Auto-discipline	• Journal personnel	• Recherche d'un support émotionnel social	• Evitement
• Expression des émotions	• Re-évaluation cognitive	• Pensée magique	• Suppression
• Prières	• Acceptation des responsabilités	• Minimisation du problème	• Boulimie
• Méditation		• Culpabilisation ou auto-blâme	• Alcool
		• Distraction	• Utilisation de drogues
Méthodes axées sur le problème			
• Résolution des problèmes	• Apprendre de nouvelles informations / expertises	• Rechercher un support social	
• Planification	• Rechercher d'autres formes d'accomplissement	• Supprimer les activités concurrentielles	
• Réalisation d'actions directes	• Développer de nouvelles valeurs comportementales	• Plus de retenue	
• Travailler plus	• Gérer le temps		

Figure 3: Types de mécanismes d'adaptation

Des formes malsaines de réactions d'adaptation se produisent lorsque le facteur de stress est perçu négativement. Une réaction inadaptée réduit seulement temporairement les symptômes indésirables mais ne supprime pas la source du stress. Cela perpétue le cercle vicieux avec un renforcement des réponses comportementales négatives. Le résultat sur l'individu peut être négatif et/ou il pourra négliger les responsabilités institutionnelles si le problème n'est pas résolu. (Figure 4).


Réactions comportementales négatives		
• Confrontation	• Précipitation	• Recherche de la satisfaction d'autrui
• Destruction	• Préoccupation	• Isolement social
• Autorité	• Soumission	• Recherche d'activité excitantes
• Recherche d'un niveau plus élevé	• Obéissance	• Addiction
• Hypocrisie	• Dépendance	• Dépendance mentale
• Arrivisme	• Indécision	
• Défiance	• Indifférence	
		
Résultats indésirables		
• Individuels	• Institutionnels	
○ Immunité réduite	○ Absence	
○ Déséquilibre hormonal	○ Productivité réduite au travail	
○ Hyperglycémie	○ Image professionnelle altérée	
○ Maladies Cardiovasculaires	○ Problèmes disciplinaires	
○ Anxiété	○ Négligence	
○ Fatigue	○ Soins réduits aux patients	
○ Dépression		
○ Epuisement		

Figure 4: Types de réactions inadaptées au stress et leurs résultats négatifs

EVALUATION DES INDIVIDUS A RISQUE

Il existe divers modèles objectifs pour mesurer le bien-être professionnel. Malheureusement, la plupart visent à mesurer les tendances générales vers des troubles mentaux chez les médecins, et aucun n'est assez robuste pour mesurer le bien-être professionnel spécifiquement lié aux anesthésistes. Le bien-être professionnel est un vaste sujet aux multiples facettes qui s'intègrent mal aux outils actuels de mesure. Scientifiquement, le concept de bien-être subjectif comprend une réaction émotionnelle, la satisfaction dans un domaine particulier et un jugement global de la satisfaction de la vie (10). Par conséquent, les recherches futures devraient se pencher sur la recherche d'outils de mesure validés, fiables et reproductibles relatifs au bien-être professionnel des anesthésistes. L'accent devrait être mis sur ces catégories de bien-être subjectif tout en étant adapté aux conditions de travail des anesthésistes.

INITIATIVES INDIVIDUELLES : ÊTRE EN CHARGE DE VOTRE STRESS

Nul ne peut contrôler les facteurs de stress dans sa vie. Cependant, étant en charge de sa propre réponse au stress, c'est un choix conscient et un effort qui doit être fourni. Prendre le contrôle sur sa réaction au stress est un moyen important pour assurer le succès dans l'amélioration de son bien-être. Il n'y a aucune méthode validée ou singulièrement admise pour déstresser. Il y a une variété de techniques pour aider et améliorer ceux qui se sentent dépassés. Voici quelques suggestions pratiques de techniques d'adaptation (Figure 5),(11-12).

Reconnaître le facteur stressant
<ul style="list-style-type: none">• Garder un journal hebdomadaire du stress<ul style="list-style-type: none">○ Evènements majeurs de la vie (décès, maladies, séparations)○ Evènements quotidiens (Embouteillages, discussions)○ Ecrire seulement des notes brèves• Identifier les caractéristiques du stress<ul style="list-style-type: none">○ Classer le niveau du stress de 0 to 10 (0 : pas de stress, 10 : le pire stress imaginable)○ Classer votre résilience au stress selon la même échelle○ Catégoriser le type de stress (Travail, Famille, Société, Autres)○ Identifier les facteurs déclenchants du stress
Changer sa perception du facteur stressant
<ul style="list-style-type: none">• Adopter une attitude positive<ul style="list-style-type: none">○ Agir et penser comme un gagnant○ Avoir de l'espoir○ Etre conscient de ses émotions○ S'occuper de soi (exercice, nutrition, repos et sommeil, protéger son temps personnel, méditer, avoir des activités)○ Cultiver une relation plus profonde avec soi-même, avec d'autres personnes et à travers ses convictions religieuses , si possible (aller plus doucement, rechercher sa force spirituelle interne)○ Connaître son objectif de vie (choisir ses engagements, aligner ses engagements avec ses objectifs)• Rendre routinière une attitude positive• Etre mentalement optimiste• Renforcer régulièrement les valeurs positives• Utiliser les ressources qui vous sont disponibles pour dépasser le stress<ul style="list-style-type: none">○ Réduire l'isolement en s'impliquant dans les événements ou les supports sociaux○ Avoir le sens de l'humour○ Parler des problèmes avec la famille et les amis○ Obtenir un support psychologique professionnel○ Connaître vos limitations○ Connaître le stress optimal qui vous rend le plus productif○ Garder un bon équilibre entre famille, carrière et vie personnelle
Contrôler votre propre réponse
<ul style="list-style-type: none">• Contrôler la réponse de votre corps<ul style="list-style-type: none">○ Adopter un calme mental et physique (respiration profonde contrôlée, relaxation musculaire systématique, sourires)○ S'exercer journalièrement○ Choisir sa réponse• Construire un état émotionnel positif<ul style="list-style-type: none">○ Donner un nom à l'état émotionnel que vous ressentez○ Identifier si c'est une émotion négative○ Adopter une émotion positive pour remplacer les émotions négatives○ Rappelez vous ce qui s'associe aux émotions positives (rires, musique, visions)○ Echanger les émotions négatives par des émotions positives en vous rappelant les souvenirs associés aux émotions positives

- Cultiver des émotions spécifiques : Gratitude, Espoir, Enthousiasme, Confiance, Compassion, Tolérance, Amour, Joie, Paix interne
- Affirmer vos convictions
 - Ecrire autant de convictions positives auxquelles vous pouvez penser
 - Choisir 5 convictions positives que vous allez mettre en route avec vos objectifs
 - Faire de la place dans votre cœur et dans votre vie pour vos convictions
- Travailler sur une stratégie pour contrôler les facteurs stressants les plus importants
 - La pression du temps (Consacrer 10 minutes chaque matin pour atteindre la paix et l'harmonie dans votre corps, votre esprit et votre âme)
 - Démarrer votre journée avec des émotions positives
 - Consacrer du temps aux personnes importantes dans votre vie
 - Organiser votre journée autour d'attente(s) réaliste(s)
 - Prenez du temps pour vous relaxer
- Gérer les personnes que vous ne supportez pas beaucoup (Négliger leur fautes, choisir vos sujets de discussion avec précaution afin d'optimiser votre énergie, faire attention aux personnes offensives, prendre beaucoup de soin à vous protéger, maintenir vos attitudes positives)

Figure 5: Techniques pour contrôler les réponses négatives au stress

INITIATIVES DE L'ORGANISATION : DEVOIRS & OBLIGATIONS

Les académies médicales, les associations d'anesthésie et les hôpitaux ont le devoir exécutif de sensibiliser et de diminuer l'incidence du stress au travail. Cela inclut l'adaptabilité et la prise de conscience de l'importance de l'épanouissement dans les activités liées au travail, incluant des programmes de formation médicale . Le but ultime est d'assurer aussi bien la sécurité des patients que celle des médecins. Les principales questions qui doivent être abordées figurent dans la Figure 6 (7).

Charge de travail et solde du temps de travail
<ul style="list-style-type: none"> ● Programme de travail <ul style="list-style-type: none"> ○ Limite de travail programmé à 50 heures par semaine ○ Limite de travail programmé à 10 heures continus par jour ○ Attribution de jours off réguliers ● Gardes de nuit / Appels <ul style="list-style-type: none"> ○ Réduire la quantité et la durée du temps de travail effectif ○ Ajuster le temps de travail des anesthésistes de plus de 55ans ○ Etablir des protocoles clairs pour les heures supplémentaires de travail : ne seront effectuées que les urgences chirurgicales. ○ Allouer 24heures de récupération après les gardes. ● Impliquer toutes les catégories de personnel dans la planification et la construction du programme de travail le plus adapté.
Créer une prise conscience parmi les cadres supérieurs
<ul style="list-style-type: none"> ● La sensibilisation devrait être une approche officielle, hiérarchisée et prioritaire ● Montrer une appréciation, de la reconnaissance et des remerciements envers le personnel ● Identifier, nourrir et maximiser le potentiel et les capacités du personnel ● Créer un environnement de travail juste et équitable ● Promouvoir et fournir des fonds pour la recherche relative aux facteurs et aux stratégies de contrôle du stress occupationnel. Incorporer les résultats basés sur l'évidence dans les recommandations et protocoles institutionnels. ● Organiser des campagnes au niveau national et international incluant les instances régulatrices ou les autorités responsables pour provoquer une prise de conscience globale du stress occupationnel. ● Créer et encourager une discussion interdisciplinaire non biaisée, amicable et orientée, sur la prise en charge du patient
Organiser une force de frappe locale pour réduire le stress occupationnel
<ul style="list-style-type: none"> ● Réunions d'échange amicales entre les cadres de soins et le personnel ● Encourager les individus à réduire la prise de caféine ● Introduire des périodes de repos standardisées de 45 minutes ● Encourager les individus à exposer tout haut les problèmes relatifs à la santé occupationnelle ● Effectuer des évaluations régulières sur le stress occupationnel ● Assurer un support professionnel, spécialisé, confidentiel, dédié, et ne jugeant pas ceux qui souffrent de stress occupationnel ● Promouvoir un environnement non hostile et minimiser les conflits entre les membres du personnel

Figure 6 : Responsabilités organisationnelles afin d'assurer un environnement de travail sain pour le bien être des professionnels

SOMMAIRE

Le stress occupationnel est inhérent à toutes les professions. La première étape consiste à reconnaître que tout le monde, y compris les anesthésistes séniors, peut être soumis à un stress profond. Le fait d'aborder les questions liées au bien-être professionnel permet d'en prendre conscience et encourage la compassion envers nous-mêmes et les autres. La plupart des facteurs de risque d'épuisement professionnel sont modifiables. En reconnaissant ces facteurs de risque, l'individu et l'institution peuvent optimiser leurs niveaux de stress et éviter la fatigue excessive. Cultiver des techniques d'adaptation est une compétence indispensable. Ce comportement acquis est la clé pour protéger sa santé mentale. En fin de compte, l'anesthésiste content et heureux sera plus productif que celui qui est grincheux et mécontent.

REPONSES AUX QUESTIONS

1- En ce qui concerne le stress en anesthésie :

- a- **Faux** : le Stress peut être une motivation s'il est interprété positivement.
- b- **Faux** : Le Stress est inhérent à toutes les professions afin de maintenir l'engagement au travail et la responsabilité.
- c- **Faux** : Des réponses protectrices corporelles mentales, émotionnelles et physiques se produisent pendant le stress.
- d- **Faux** : Des niveaux de stress liés au travail sont signalés par 18 % des individus, des études ont montré des niveaux plus élevés à 28 % dans la profession médicale et atteignant jusqu'à 50 à 96 % chez les anesthésistes.
- e- **Vrai** : L'absence de titre de spécialiste contribue au stress professionnel car il est associé à une impuissance vis-à-vis des décisions professionnelles.

2. Les déclarations suivantes sont correctes en ce qui concerne les compétences d'adaptation :

- a- **Vrai** : L'adaptation axée sur l'émotion est utile lorsque la menace perçue dépasse le contrôle de l'individu tels que la mort subite, qui est irréversible.
- b- **Faux** : L'adaptation axée sur l'émotion peut réduire les émotions défavorables tels que l'anxiété, la peur et la frustration.
- c- **Faux** : La confrontation est une forme d'inadaptation qui peut réduire transitoirement les symptômes indésirables, mais maintient le cercle vicieux des réactions comportementales négatives.
- d- **Vrai** : La mauvaise santé mentale des médecins a des conséquences négatives directes sur les soins des patients et le bien-être.
- e- **Vrai** : Les individus qui s'adaptent mal au stress sont exposés à des complications indésirables tels qu'une réduction de leur immunité, un déséquilibre hormonal, des maladies cardiovasculaires et des troubles mentaux.

3. Concernant les méthodes pour réduire le stress au travail :

- a- **Faux** : Une pensée optimiste régulière au lieu d'être seulement occasionnelle est une bonne stratégie pour déstresser.
- b- **Faux** : Écrire un journal de stress pour maintenir son état mental ne sert qu'à renforcer la réponse au stress. L'objectif de garder un journal de stress est d'aider les individus à identifier les déclencheurs du stress afin de cultiver une réponse positive au stress.
- c- **Vrai** : Ralentir et prendre du recul autorise un contrôle des émotions et des actions.
- e- **Faux** : La détente et un repos suffisant sont nécessaires pour se recharger et récupérer après la fatigue
- e- **Vrai** : Les institutions et les régulateurs de la profession médicale ont le pouvoir exécutif pour réguler le travail et la charge académique afin de sauvegarder le bien être professionnel.

REFERENCES ET LECTURES SUPPLEMENTAIRES

1. Canadian Anesthesiologists' Society. The Healthy Anesthesiologist. <http://www.cas.ca/English/Healthy-Anesthesiologist> (accessed on 10/10/2016).
2. Bertolote JM. The roots of the concept of mental health. *World Psychiatry* 2008; 7(2): 113-116.
3. World Health Organization. Mental health: a state of well-being. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ (accessed on 12/10/2016).
4. Chipas A, Cordrey D, Floyd D et al. Stress: perceptions, manifestations, and coping mechanisms of student registered nurse anesthetists. *AANA J* 2012; 80(4): S49-55.
5. Lyons SM, Atkinson RE, Aitkenhead AR et al. Stress in anaesthetists. 1st edn. London, United Kingdom. The Association of Anaesthetists of Great Britain and Ireland. 1997.
6. European Society of Anaesthesiology. The risks of being an anaesthesiologist. http://www.esahq.org/Day2_02 (accessed on 12/10/2016)
7. Neto GFD, Torchiaro GC, Sig-Tu FV et al. Occupational well-being in anesthesiologists. 1st edn. Rio de Janeiro, Brazil. Brazilian Society of Anesthesiology. 2014.
8. Khetarpal R, Chatrath V, Kaur J et al. Occupational stress in anesthesiologists and coping strategies: a review. *Int J Sci Stud* 2015; 3(6): 188-192.
9. Folkman S, Lazarus R, Dunkel-Schetter C et al. The dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *J Pers Soc Psychol* 1986; 50(5): 992-1003.
10. Diener E, Suh EM, Lucas RE et al. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychol Bull* 1999; 125(2): 276-302.
11. Nedd K. Power over stress. 35 quick prescriptions for mastering the stress in your life. 1st edn. Toronto, Canada. QP Press. 2003.
12. Raber MF, Dyck G, Preheim B. Stress management: strategies for emotional fitness. 3rd edn. Boston, Massachusetts. Course Technology, Thomson Learning. 2005.



This work by WFSA is licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>