

OBSAH

Úvod: Průlomová studie o životě	12
Úžasná studie.....	17
Jací jste? Posudte sami.....	21
„Termanátoři“.....	22
Kapitola 1: Osobnost člověka a dlouhý život:	
Kdo bude žít déle?	24
Individuální cestička.....	25
Zpátečnické myšlení?.....	26
Zpátky na začátek.....	28
Osobnost člověka není předem určená.....	30
Osobnostní detektivové v akci.....	31
Kapitola 2: Ať žijí ti, kdož jsou prozíraví a houževnatí!	35
Otestujte sami sebe.....	36
Svědomitost dospělých lidí: kdysi a nyní.....	40
Svědomití versus nesvědomití.....	42
Proč jsou svědomití lidé zdravější a žijí déle?.....	42
Svědomitost: pro a proti.....	44
Můžeme použít zobecňování?.....	45
Osobnost a chronická onemocnění.....	46
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?.....	47
Kapitola 3: Vlídlost a družnost: banální, nebo zdraví prospěšné vlastnosti?	50
Vědecko-podnikatelské kontinuum.....	51
Družnost a specifické chování.....	53
Další typ družnosti.....	56
Proč chceme vědět, kdo bude žít déle.....	58
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?.....	59

Kapitola 4: Štěstí a zdraví? Opravdový hlavolam ..62	
Veselost a nezdravé chování	65
Princip Zvoněny	67
Iluzorní optimismus.....	69
Jsou neurotici nezdraví?	71
Když jsou obavy na místě.....	74
Jste svolní?.....	75
Společné cesty ke zdraví a štěstí.....	76
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	78
Kapitola 5: Když myslíme na to nejhorší aneb Náboženství strašpytlů	80
Strašpytlové versus obsahová analýza	80
Katastrofické myšlení a úmrtnost	82
Příčiny smrti.....	83
Záhadný skon Douglase Kelleyho	85
Účastnice Termanova projektu, které se rozhodly ukončit svůj život	87
Myšlenky ve stáří.....	92
Co byste udělali jinak?.....	94
Svědomitost a katastrofické myšlení	95
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	97
Kapitola 6: Dětství a škola: Časný start a brzký konec	102
Kojení.....	102
Rané vzdělávání.....	103
Včasný start?.....	105
Je dobré přeskocit ročník?	107
Volný čas	108
Vyšší vzdělání.....	109
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	111

Kapitola 7: rozvod: lze jej přežít i bez úhony	113
Rozvod a dlouhověkost	114
Prožít rozvod a zemřít mladý.....	115
Opravdový problém spojený s rozvodem rodičů ..	117
Historie se opakuje.....	119
Povstat jako fénix	120
Síla satisfakce.....	122
Schopnost odolat a přežít	123
Četnost rozvodů v dnešní době	124
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	127

Kapitola 8: Sportem ke zdraví: Šprti versus sportovci	129
Cvičení	131
Fitness	132
Aktivní v dětství, aktivní v dospělosti?	133
Vývoj aktivit v průběhu času	135
Fyzická aktivita a dlouhý život	137
Pravda o běhání	137
Neběhat není nenormální	142
Rizikový faktor.....	144
Aspirin, aktivita a srdce.....	145
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	147

Kapitola 9: Nemoc, nebo zdraví: Láska, manželství a rozvod	149
Manželství = dlouhý život?.....	150
Metodika a manželství.....	151
Historie manželství.....	152
Uzavřeli jste nový sňatek, jste pořád v prvním manželství, rozvedení nebo stále svobodní?.....	153
Kteří muži žili déle?.....	156
Které ženy žily déle?	158
Osobnost, manželství, rozvod a dlouhověkost ..	159
Druhá manželství.....	161
Štěstí, manželství a zdraví	161
Sexuální aktivita a satisfakce	167

Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	169
Kapitola 10: Kariéra, úspěch a satisfakce:	
Prospívání versus přežívání	171
Stres není hlavní příčinou smrti	172
Zdravá kariéra?	174
Úspěšná kariéra	175
Jaderná fyzika	177
Studování úspěchu a dlouhověkosti	178
Touha uspět vás nezabije, naopak vás posílí ...	178
Proč úspěšní žijí déle	179
Pravá příčina stresu v práci	180
Ženy a zaměstnání	182
Nesoulad	186
Stárnutí, produktivita a zdraví	189
Jsou ale šťastní?	190
Je klíčem vzdělání?	191
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	192
Kapitola 11: Otázka dlouhověkosti a víry:	
Náboženství a zdraví	194
Vyplatí se modlit?	195
Věřící a jejich životy	196
Životní cesty věřících žen	200
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	202
Kapitola 12: Blízcí přátelé, život ve společenstvích a jeho vliv	204
Sociální vazby	208
Sociální podpora a dlouhý život	209
Umírají dobří lidé příliš mladí?	210
Mohou domácí mazlíčci nahradit přátele?	210
Společenský život a mylné představy o délce života	211
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	213

Kapitola 13: Rozdíly mezi pohlavími v otázce dlouhého života	215
Měření maskulinity a feminity	216
Maskulinní a femininní muži	218
Maskulinní a femininní ženy	219
Feminita a dlouhý život	223
Pohlaví a sociální vazby	225
Vývoj zdraví u vdovců	226
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	228
Kapitola 14: Válka a následné trauma:	
Proč někteří přežili	232
Válka a stres	233
Úředníci versus pěšáci: stres ze služby ve válce	235
Záleží na tom, kde bojovali	236
Osobnost a úloha ve válce: překvapivá selekce ...	237
Proč je traumatický stres nebezpečný?	238
Deprese a srdeční onemocnění	240
Ženy a jejich traumata z války	242
Geny a stres	244
Shoda s dalšími studii veteránů	245
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?	246
Kapitola 15: Individuální cesty ke zdraví a dlouhověkosti	248
Léky: tak trochu habaděra	248
Tajemství lidského těla	250
Zdraví a dlouhý život: příklady životních cest	253
Jakou cestu zvolit?	253
Stabilní, rozumný a sociální život	260
Epilog:	
Dlouhý život a veřejné zdraví.	
Co by měla společnost v budoucnu udělat?	261
Nesprávné domněnky o zdraví	262