

OBSAH

Mým sestrám	7
Vážené spolupracovnice, milé sestry.....	9
Proč jsem si vybrala povolání sestry?	13

1.

Kdo jsem, odkud přicházím a kam jdu aneb Poznej sama sebe, abys lépe poznala druhé - stručně o psychologii osobnosti.....	15
--	-----------

2.

Kandrdas aneb Každý začátek je těžký.....	33
Můj první pracovní den	52

3.

Já ti také přišel přát sladký spánek: základy spánkové hygieny	57
---	-----------

4.

Co opravdu potřebujeme: uspokojování aristotelských potřeb, ale také rozumné uspokojování některých přání (jíst a neztloustnout).....	81
Jak nakupovat potraviny	107

5.

Zpátky do školy: doporučení pro další studium při zaměstnání.....	109
--	------------

6.

Komunikace s pacientem: od standardní komunikace po problémové pacienty (agresivní, závislý, depresivní až suicidální).....	129
Problémoví pacienti	149

Agresor	149
Depresivní, úzkostný a závislý	155
7.	
Komunikace a etické problémy s VIP pacienty	173
8.	
Asertivita: každý o ní mluví a málokdo ví, co to opravdu je.....	183
9.	
Sebezničující postupy - nesmyslné příkazy, které nám kazí život.....	191
10.	
Minimum z psychoterapie; základní psychoterapeutické směry	203
Psychoanalýza	208
Dynamické terapie.....	213
Interpersonální psychoterapie	217
Rogersovská psychoterapie.....	220
Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)	222
11.	
Některé psychologické prvky edukace - zásady pro dosažení a udržení požadované změny jednání (nejen pacientů, ale podle potřeby také vlastního)	227
Jak bude změna patrná konkrétně?	232
Na závěr rada - jediná, kterou smím dát: jak vyzrát na nespravedlnost světa.....	243
Rejstřík	251
O autorovi.....	257