

## Obsah

Úvod.....	5
<b>1. Duševní hygiena.....</b>	<b>6</b>
1.1. Vymezení duševní hygieny.....	11
1.2. Historické kořeny duševní hygieny.....	14
1.3. Poruchy duševní rovnováhy.....	17
1.4. Nepříjemné stavy, které doprovázejí zvýšenou zátěž.....	27
<b>2. Stres.....</b>	<b>33</b>
2.1. Pojetí stresu.....	33
2.2. Dispozice ke stresu.....	35
2.3. Stresory a mechanismy stresových reakcí.....	41
2.4. Faktory ovlivňující prožívání stresu.....	52
2.5. Základní rozhodnutí v boji se stresem.....	54
2.6. Zásady první pomoci v akutní stresové situaci.....	54
2.7. Prevence stresových nemocí.....	58
2.7.1. Tělesná hmotnost.....	59
2.7.2. Krevní tlak.....	65
2.7.3. Cholesterol.....	67
2.7.4. Alkohol.....	69
2.7.5. Kouření a jeho vliv na zdraví.....	70
2.7.6. Spánek.....	74
2.7.7. Biorytmy.....	76
2.8. Zdravý životní styl jako základ protistresové prevence.....	77
2.9. Zvládání stresu.....	84
2.10. Stres v pedagogické praxi.....	87
Použitá a doporučená literatura.....	91
<b>Příloha: Další materiály ke studiu stresu.....</b>	<b>94</b>
1. Normální křivka výkonnosti.....	94
2. Techniky redukce stresu.....	98
3. Příznaky stresového stavu.....	106
4. Test intenzity stresové zátěže.....	108

5. Eliminace stresu na pracovišti.....	111
6. Čím strádá dítě.....	114
7. Shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů.....	115