OBSAH

Úvodem 7

I. **Kontexty stresu** 9

Základní pojmy 11

Příznaky stresu 13

A) Fyziologické příznaky stresu 13

B) Emocionální příznaky stresu 14

C) Behaviorální příznaky stresu 14

Některé nemoci spolupodmíněné stresem 16

II. **Základní přístupy ke zvládání stresu** 21

1. Strava a stravovací návyky 23

Některé běžně užívané potraviny s účinky na psychiku 29

Jak zlepšit svoje stravovací návyky? 31

2. Životospráva a hospodaření s časem 33

2.1. Odpočinek 33

2.2. Spánek 34

2.3. Hospodaření s časem 41

3. Aktivní pohyb 45

3.1. Pět Tibeťanů 47

3.2. Kalanetika 52

3.3. Posilování 56

4. Sociální opora 59

5. Kognitivní přístupy 65

6. Náboženské přístupy 72

7. Relaxace 78

III. Metody relaxace 83
8. Jóga 84
9. Relaxační postupy na základě práce s tělem 98
9.1. Masáže 98
9.2. Akupresura 105
9.3. Reflexologie 107
10. Relaxace na bázi dechových cvičení 109
11. Relaxačně koncentrační metody 114
11.1. Progresivní relaxace 114
11.2. Autogenní trénink 129
11.3. Meditace 152
Některé vybrané meditační metody 169
12. Relaxačně imaginativní metody 180
12.1. Tvůrčí představivost 182
12.2. Silvova metoda ovládání vědomí 190
12.3. Simontonova metoda – návrat ke zdraví 206
13. Technologické relaxační postupy 217
14. Některé další přístupy k relaxaci 224
14.1. Aromaterapie 224
14.2. Relaxace pomocí hudby 232
Relaxační tanec 235
15. Bleskové relaxace 237
Pro akutní stres 237
Proti akutní psychické únavě 239
Při sedavém zaměstnání 239
Při práci s počítačem 240
Závěrem 241
Literatura 243