

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 11 |
| ČÁST I. DUŠEVNÍ HYGIENA | 15 |
| 1 Pojem, vývoj a význam duševní hygieny | 17 |
| 1.1 Co je duševní hygiena | 17 |
| 1.1.1 Duševní hygiena v širším a užším slova smyslu | 18 |
| 1.1.2 Širší pojetí duševní hygieny a limity socializace | 19 |
| 1.1.3 Historické kořeny a současné přístupy | 20 |
| 1.1.4 Od receptů k programům | 23 |
| 1.2 Vývoj duševní hygieny | 25 |
| 1.2.1 Starověk a antika | 26 |
| 1.2.2 Křesťanství a novověk | 28 |
| 2 Člověk ve světě podnětů | 31 |
| 2.1 Obecné zákonitosti působení podnětů | 31 |
| 2.1.1 Hlediska kvantity a kvality | 31 |
| 2.1.2 Problémy spojené s přijímáním podnětů, jejich zpracováním a interpretací | 34 |
| 2.2 Podmínky a možnosti pozitivní akceptace a interpretace působících podnětů | 37 |
| 2.2.1 Myšlenky a představy jako determinanty chování | 37 |
| 2.2.2 Základy pozitivního myšlení | 38 |
| 2.3 Některé ze zákonitostí působení podnětů ze sociální oblasti | 42 |
| 2.3.1 Kritické momenty socializace | 42 |
| 2.3.2 Determinace sociálními pozicemi a rolemi | 43 |
| 2.3.3 Interakce a komunikační styl | 44 |
| 2.4 Duševní hygiena v práci a každodenním životě jedince | 47 |
| 2.4.1 Životní rytmy z psychologického hlediska | 47 |
| 2.4.2 Práce a odpočinek | 55 |
| 2.4.3 Obecné zásady efektivního odpočinku | 61 |
| 2.4.4 Prostor a čas | 62 |
| 3 Životospráva | 65 |
| 3.1 Pojem výživa, jeho vývoj a význam výživy pro člověka | 65 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 3.1.1 | Historické kořeny zájmu o výživu a současný stav | 65 |
| 3.1.2 | Racionální výživa | 67 |
| 3.1.3 | Základní pojmy ve výživě | 70 |
| 3.1.4 | Poruchy výživy | 81 |
| 3.1.5 | Léčebná výživa | 87 |
| 3.2 | Režim práce a odpočinku | 87 |
| 3.2.1 | Biorytmy | 89 |
| 3.2.2 | Význam, typy a zásady kvalitního odpočinku | 92 |
| 4 | Psychická zátěž a jak se s ní vyrovnávat | 97 |
| 4.1 | Charakteristika psychické zátěže | 97 |
| 4.1.1 | Intenzita zátěže | 97 |
| 4.1.2 | Připravenost ke zvládnání zvýšené zátěže | 99 |
| 4.2 | Zdroje zátěže a její příčiny | 102 |
| 4.2.1 | Nepřiměřené úkoly, problémové situace a překážky | 102 |
| 4.2.2 | Vnitřní a vnější konflikty | 104 |
| 4.2.3 | Stres | 106 |
| 4.2.4 | Příčiny zátěže a stresu | 107 |
| 4.3 | Psychická zátěž hromadné povahy | 111 |
| 5 | Psychické poruchy | 114 |
| 5.1 | Duševní zdraví a psychické poruchy | 114 |
| 5.2 | Kulturní kontext, stigmatizace a etiopatogeneze psychických poruch | 116 |
| 5.3 | Třídění a typologie psychických poruch | 121 |
| 5.3.1 | Neurózy | 122 |
| 5.3.2 | Poruchy osobnosti | 130 |
| 5.3.3 | Psychózy | 144 |
| 5.3.4 | Některé další psychické poruchy | 150 |
| 5.3.5 | Mentální retardace a demence | 155 |
| 5.4 | Prevence a léčení psychických poruch | 157 |
| 6 | Člověk mezi lidmi | 162 |
| 6.1 | Klíče k sociálnímu okolí | 162 |
| 6.1.1 | Neznámí lidé | 163 |
| 6.1.2 | Lidé, které známe | 164 |
| 6.1.3 | Osoby nejbližší | 169 |
| 6.2 | Zakotvení v síti sociálních vztahů | 171 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 6.2.1 | Člověk jako produkt sociálních vztahů i jako jejich tvůrce | 172 |
| 6.2.2 | Specifika komunikace v sociálních vztazích | 176 |
| 6.2.3 | Zásady formování a rozvíjení partnerských vztahů | 179 |
| 6.2.4 | Interakce jako spolupráce, soupeření a podpora | 181 |
| 6.3 | Význam morálky a svědomí | 184 |
| 6.4 | Možnosti a zásady efektivního zvládnání náročných sociálních situací | 187 |
| 6.4.1 | Vznik, průběh a možnosti řešení konfliktů | 187 |
| 6.4.2 | Zvládnání náročných situací vyjednáváním | 190 |

ČÁST II. SEBEŘÍZENÍ **193**

| | | |
|----------|---|------------|
| 7 | Cíle, priority, programy | 195 |
| 7.1 | Od výchovy k sebeřízení | 195 |
| 7.1.1 | Vývoj sebepojetí (Já) | 195 |
| 7.1.2 | Posun k sebeřízení | 199 |
| 7.1.3 | Výstavba vnitřních mechanismů sebeřízení | 200 |
| 7.2 | Cíle a priority: jak je stanovit a jak jich dosahovat | 204 |
| 7.2.1 | Proces stanovování životních a pracovních cílů | 204 |
| 7.2.2 | Priority a programy | 207 |
| 7.2.3 | Možnosti optimalizace duševní práce | 212 |
| 7.3 | Time management | 217 |
| 7.3.1 | Analýza času, charakteristika a postupy time managementu | 218 |
| 7.3.2 | Nástroje a vývoj time managementu | 229 |
| 7.4 | Sebeutváření s ohledem na etiku, etiketu a image | 231 |
| 8 | Sociální styk a rozvoj mezilidských vztahů | 236 |
| 8.1 | Význam empatie a pojem emocionální inteligence | 236 |
| 8.2 | Sebepojetí, sebehodnocení a vnímaná osobní účinnost | 239 |
| 8.3 | Význam komunikačních dovedností pro spolupráci a rozvoj mezilidských vztahů | 246 |
| 8.3.1 | Aktivní naslouchání | 247 |
| 8.3.2 | Limitující komunikační strategie a taktiky | 248 |
| 8.3.3 | Podporující komunikace | 251 |
| 8.3.4 | Asertivita jako komunikační strategie | 254 |
| 9 | Možnosti a formy stres managementu | 260 |
| 9.1 | Cílevědomé zvládnání působících stresorů | 260 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 9.1.1 | Eustres a distres | 261 |
| 9.1.2 | Způsoby vyrovnávání se se zátěží (coping) | 263 |
| 9.1.3 | Reakce na prožitou zátěž a obranné mechanismy | 267 |
| 9.1.4 | Ohrožující faktory | 270 |
| 9.2 | Prevence nepříznivých psychických a sociálních jevů | 272 |
| 9.2.1 | Workholismus | 272 |
| 9.2.2 | Syndrom vyhoření | 277 |
| 9.2.3 | Mobbing | 283 |
| 9.3 | Možnosti předcházení stresu a jeho zvládnání s využitím relaxace, koncentrace a autoregulace | 289 |
| 9.3.1 | První pomoc v situaci aktuálního stresu | 289 |
| 9.3.2 | Relaxační a autoregulační techniky | 295 |
| 9.3.3 | Autogenní trénink (AT) | 296 |
| 9.3.4 | Co je důležité při praktikování AT | 302 |
| 9.3.5 | Některé další relaxační a autoregulační přístupy | 305 |
| 9.3.6 | Všímavost (Mindfulness) | 308 |

ČÁST III. EFEKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL **311**

| | | |
|-----------|---|------------|
| 10 | Zdraví a životní styl | 313 |
| 10.1 | Možnosti a zásady optimalizace životosprávy | 313 |
| 10.1.1 | Stručná historie biologického vývoje člověka z pohledu „životosprávy“ | 313 |
| 10.1.2 | Kroky nutné k optimalizaci vlastní životosprávy z hlediska udržení zdraví | 318 |
| 10.2 | Co dále je důležité při tvorbě efektivního životního stylu | 325 |
| 10.3 | Time management pro efektivní životní styl | 329 |
| 10.4 | Koncepce růstového životního programu, work-life balance a well-being | 335 |
| 10.4.1 | Koncepce a význam růstového životního programu | 335 |
| 10.4.2 | Work-life balance a well-being | 338 |
| 10.4.3 | Wellness program – praktická doporučení k udržení si a optimalizaci životní kondice | 341 |
| 11 | Optimalizace pracovního uplatnění | 347 |
| 11.1 | Včasný a přiměřený výběr profese | 347 |
| 11.2 | Cílevědomé plánování a řízení vlastní pracovní kariéry | 349 |

| | |
|---|------------|
| 12 Partnerské vztahy, rodina a volný čas | 357 |
| 12.1 Hledání partnera a cílené rozvíjení partnerských vztahů | 358 |
| 12.2 Základy funkčního a kulturního partnerského soužití | 362 |
| 12.3 Efektivně fungující rodina a výchova dětí | 365 |
| 12.3.1 Předpoklady a možnosti efektivního fungování partnerských vztahů | 365 |
| 12.3.2 Rodina a výchova dětí | 367 |
| 12.4 Volný čas – přátelé, zájmové aktivity, kultura a sport | 375 |
| 13 Smysl života, radost a štěstí | 379 |
| 13.1 Život jako cesta a stálá práce na sobě i jiných | 379 |
| 13.2 Smysl života z filozofického i zcela praktického pohledu | 386 |
| Literatura | 398 |
| Rejstřík | 408 |