

Obsah

Předmluva	7
------------------------	---

PRVNÍ ČÁST

Stres náctiletých – co se děje a proč	19
--	----

DRUHÁ ČÁST

Vaše problémy a otázky	33
Pocity	37
Zvláštní zlovyky, které vám můžou dělat starosti	66
Tělo	70
Poruchy příjmu potravy (stravování)	85
Sebepoškozování	89
Vztahy	94
KAMARÁDI	94
SEXUÁLNÍ PŘITAŽLIVOST	104
DOSPĚLÍ A RODINY	126

Šikana a kyberšikana	141
Sociální sítě a mobily	154
Škola a zkoušky	162
Spánek	177
Alkohol a drogy	186
Zvláštní tělesné a duševní potíže	200

TŘETÍ ČÁST

Jak si poradit s příznaky stresu a jak jim předejít	219
Věci, které pro sebe můžete udělat sami	220
A co odborná pomoc?	255
Závěr	264

DODATKY

Seznam odkazů	267
Rejstřík	286