

Obsah

ZVLÁDÁNÍ STRESU	7
HLEDÁNÍ ROVNOVÁHY	10
ZDROJE STRESU	12
ŘEŠENÍ PROBLÉMU	22
OBRANA PROTI STRESU	34
JAK SI POMOCI	44
ZÍSKÁNÍ POMOCI	52
„FALEŠNÍ PŘÁTELÉ“	72
LÉKY A KOMPLEMENTÁRNÍ METODY	81
UŽITEČNÉ KONTAKTY	90
REJSTRÍK	93
PODĚKOVÁNÍ	96
