

OBSAH:

OBSAH:	1
1. Úvod	3
2. Psychologie zdraví a duševní hygiena	4
2.1. PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ	4
2.2. DUŠEVNÍ HYGIENA	13
3. BIOPSY - faktory poškozující zdraví	15
3.1.1 STRES	15
3.1.2. STRESORY A SALUTORY	16
3.1.3. EUSTRES A DISTRES	20
3.1.4. OBECNÁ STRESOVÁ REAKCE – GAS	21
3.1.5. PRÍZNAKY STRESU	24
3.1.6. KATASTROFICKÝ SYNDROM	27
3.2. TEORIE EUSTRESU A DISTRESU	32
3.2.1. FYZIOLOGICKÉ TEORIE STRESU	32
3.2.2. KOGNITIVNÍ TEORIE STRESU	32
3.2.3. TEORIE NAUČENÉ BEZMOCI	33
3.2.4. EMOCIONÁLNÍ TEORIE STRESU	33
3.2. NEVHODNÉ ZDRAVÍ POŠKOZUJÍCÍ CHOVÁNÍ	39
4. Biopsychosociální faktory podporující zdraví a udržující zdraví	41
4.1. IMUNITNÍ SYSTÉM , PSYCHONEUROIMUNOLOGIE	41
4.3. NADĚJE	47
4.4. RADOST	53
4.5. NADĚJNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU	60
4.6. SOCIÁLNÍ OPORA	66
4.7. SEBEPOZNÁNÍ – UMĚNÍ ŽIVOTA	71
4.8. ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA	79
4.9. UMĚNÍ PRACOVAT A PLÁNOVAT SVŮJ ČAS - TIME MANAGEMENT	108
5. Umění vztahů	116
5.1. VZTAHY RODINNÉ	116
5.2. VÝVOJ OSOBNOSTI VE VZTAZÍCH DLE E.H. ERIKSONA 8VĚKŮ ČLOVĚKA	123
5.3. LÁSKA	123
5.4. VZTAHY PARTNERSKÉ	127
5.5. NEJČASTĚJŠÍ KONFLIKTY DNEŠNÍ DOBY	132
5.6. KONSTRUKTIVNÍ HÁDKA, KONFLIKTY MEZI LIDMI	134
5.7. ODPOUŠTĚNÍ	135
5.8. VZTAHY PŘÁTELSKÉ	135
5.9. VZTAHY PRACOVNÍ	136
6. Relaxační techniky	137
6.1. DECHOVÁ CVIČENÍ	139
6.2. AUTOGENNÍ TRÉNINK	141
6.3. JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE	146
6.4. RYCHLÉ UVOLNĚNÍ S OBJETÍM RAMEN	147
6.5. PROTISTRESOVÁ RELAXACE (DOPORUČENÁ WHO)	148
6.6. DYNAMICKÁ RELAXACE	150
6.7. JÓGA	151
6.8. MEDITACE	153

6.9. HLEDÁNÍ CÍLŮ? JAK TO NECHAT KOŇOVÍ.....	154
7. Jak se učit?	154
7.1. PAMĚŤ	156
7.2. TRÉNINK PAMĚTI.....	179
7.3. UČENÍ A STRES.....	181
7.4. SPORT.....	184
7.5. PŘÍPRAVA NA UČENÍ.....	185
7.6. NĚKTERÉ UČEBNÍ TECHNIKY:.....	189
LITERATURA:.....	192
PŘÍLOHA 1:	198
PŘÍLOHA 2.	203