

OBSAH

Úvod	9
1. Co je to stres?	15
2. Historie stresu se zvláštním zřetelem k Praze	21
3. Mechanismy náhlých stresových reakcí	26
4. Chronické stresové reakce, adaptační syndrom	30
5. Jak stres působí na zdraví a na stárnutí	35
6. Práce a stres	43
7. Stres, alkohol, drogy a sex	52
8. Stres z chudoby ekonomické, ekologické a politické	68
9. Sčítání rizikových faktorů	79
10. Jak čelit stresu	85
11. Stres pro 21. století – bioterrorismus	92
12. Stres a genetika	96
Literatura	106

Jan Pospíšil, MUDr., Ph.D., dr.h.c. (1987) *Do významu stresu*, vydal v roce 1988 v Praze, u nakladatelství Praha, s podtitulem *Stres v životě a v práci* (1990).

Stres je významnou výzvou k vývoji a rozvoji, jehož průběh posledních deseti let byl významně přinášenem změnami v životním stylu a v životním prostředí. Stres, depresia, neuroza, psychická reakce a psychosomatické poruchy a choroby jako pokus o unik, to všechno jsou součástí významného těla i všechny společnosti.

Jan Pospíšil, MUDr., Ph.D., dr.h.c. (1987) *Do významu stresu*, vydal v roce 1988 v Praze, u nakladatelství Praha, s podtitulem *Stres v životě a v práci* (1990).