

# 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 – bioterorismus	92
12. Stres a genetika	96
Literatura	106