

Obsah

Úvod	9
ČÁST I DUŠEVNÍ HYGIENA	13
1 Pojem, vývoj a význam duševní hygieny	15
1.1 Co je duševní hygiena	15
1.1.1 Duševní hygiena v širším a užším slova smyslu	16
1.1.2 Širší pojetí duševní hygieny a limity socializace	17
1.1.3 Historické kořeny a současné přístupy	18
1.1.4 Od receptů k programům	21
1.2 Vývoj duševní hygieny	23
1.2.1 Starověk a antika	23
1.2.2 Křesťanství a novověk	25
2 Člověk ve světě podnětů	28
2.1 Obecné zákonitosti působení podnětů	28
2.1.1 Hlediska kvantity a kvality	28
2.1.2 Problémy spojené s přijímáním podnětů, jejich zpracováním a interpretací	31
2.2 Podmínky a možnosti pozitivní akceptace a interpretace působících podnětů	34
2.2.1 Myšlenky a představy jako determinanty chování	34
2.2.2 Základy pozitivního myšlení	35
2.3 Některé ze zákonitostí působení podnětů ze sociální oblasti	39
2.3.1 Kritické momenty socializace	39
2.3.2 Determinace sociálními pozicemi a rolemi	41
2.3.3 Interakce a komunikační styl	42
3 Duševní hygiena v práci a každodenním životě jedince	45
3.1 Životní rytmy	45
3.1.1 Bdění a spánek	46
3.1.2 Sny a snění	50

3.2	Možnosti a zásady optimalizace životosprávy	52
3.2.1	Výživa	52
3.2.2	Režim práce a odpočinku	55
3.2.3	Zásady kvalitního odpočinku	61
3.3	Prostor a čas	62
4	Psychická zátěž a jak se s ní vyrovnávat	65
4.1	Charakteristika psychické zátěže	65
4.1.1	Intenzita zátěže	66
4.1.2	Připravenost ke zvládnání zvýšené zátěže	67
4.2	Zdroje zátěže a její příčiny	70
4.2.1	Nepřiměřené úkoly, problémové situace a překážky	71
4.2.2	Vnitřní a vnější konflikty	72
4.2.3	Stres	74
4.2.4	Příčiny zátěže a stresu	75
4.3	Psychická zátěž hromadné povahy	79
5	Psychické poruchy	82
5.1	Duševní zdraví a psychické poruchy	82
5.2	Kulturní kontext, stigmatizace a etiopatogeneze psychických poruch	84
5.3	Třídění a typologie psychických poruch	89
5.3.1	Neurózy	90
5.3.2	Poruchy osobnosti	97
5.3.3	Psychózy	112
5.3.4	Některé další psychické poruchy	118
5.3.5	Mentální retardace a demence	124
5.4	Prevence a léčení psychických poruch	126
6	Člověk mezi lidmi	129
6.1	Klíče k sociálnímu okolí	129
6.1.1	Neznámí lidé	130
6.1.2	Lidé, které známe	131
6.1.3	Naši nejbližší	136
6.2	Zakotvení v síti sociálních vztahů	138
6.2.1	Jsme produkty sociálních vztahů i jejich tvůrci	138
6.2.2	Specifika komunikace v sociálních vztazích	143
6.2.3	Zásady formování a rozvíjení partnerských vztahů	146
6.2.4	Interakce jako spolupráce, soupeření a podpora	148
6.3	Význam morálky a svědomí	150
6.4	Možnosti a zásady efektivního zvládnání náročných sociálních situací	153

6.4.1	Vznik, průběh a možnosti řešení konfliktů	154
6.4.2	Zvládání náročných situací vyjednáváním	156
ČÁST II MOŽNOSTI A ZPŮSOBY SEBEŘÍZENÍ		159
7	Cíle, priority, programy	161
7.1	Od výchovy k sebeřízení	161
7.1.1	Vývoj sebepojetí (Já)	161
7.1.2	Posun k sebeřízení	165
7.1.3	Výstavba vnitřních mechanismů sebeřízení	166
7.2	Cíle a priority: jak je stanovit a jak jich dosahovat	170
7.2.1	Proces stanovování životních a pracovních cílů	170
7.2.2	Priority a programy	173
7.2.3	Možnosti optimalizace duševní práce	178
7.3	Time management	182
7.3.1	Analýza času, charakteristika a postupy time managementu	183
7.3.2	Nástroje a vývoj time managementu	192
7.4	Sebeutváření s ohledem na etiku, etiketu a image	195
8	Sociální styk a rozvoj mezilidských vztahů	199
8.1	Význam empatie a pojem emocionální inteligence	199
8.2	Sebepojetí, sebehodnocení a vnímaná osobní účinnost	202
8.3	Význam komunikačních dovedností pro spolupráci a rozvoj mezilidských vztahů	209
8.3.1	Aktivní naslouchání	210
8.3.2	Limitující komunikační strategie a taktiky	211
8.3.3	Podporující komunikace	214
8.4	Asertivita jako komunikační strategie	217
9	Možnosti a formy stres managementu	224
9.1	Cílevědomé zvládání působících stresorů	224
9.1.1	Eustres a distres	225
9.1.2	Způsoby vyrovnávání se se zátěží (coping)	227
9.1.3	Reakce na prožitou zátěž a obranné mechanismy	231
9.1.4	Ohrožující faktory	234
9.2	Prevence nepříznivých psychických a sociálních jevů	236
9.2.1	Workholismus	236
9.2.2	Syndrom vyhoření	241
9.2.3	Mobbing	246
9.3	Možnosti předcházení stresu a jeho zvládání s využitím relaxace, koncentrace a autoregulace	251

9.3.1 První pomoc v situaci aktuálního stresu	252
9.3.2 Relaxační a autoregulační techniky	258
9.3.3 Autogenní trénink	259
9.3.4 Co je důležité při praktikování autogenního tréninku	265
9.3.5 Některé další autoregulační a relaxační přístupy	268
ČÁST III EFEKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL	271
10 Zdraví a životní styl	273
10.1 Zásady optimalizace životosprávy	273
10.2 Time management pro efektivní životní styl	278
10.3 Koncepce růstového životního programu, work life balance a well being	283
10.3.1 Koncepce a význam růstového životního programu	283
10.3.2 Work-life balance a well being	286
10.3.3 Wellness program – praktická doporučení k udržení si a optimalizaci životní kondice	289
11 Optimalizace pracovního uplatnění	295
11.1 Včasný a přiměřený výběr profese	296
11.2 Cílevědomé plánování a řízení vlastní pracovní kariéry	297
12 Partnerské vztahy, rodina a volný čas	305
12.1 Hledání partnera a cílené rozvíjení partnerských vztahů	306
12.2 Základy funkčního a kulturního partnerského soužití	310
12.3 Efektivně fungující rodina a výchova dětí	313
12.3.1 Předpoklady a možnosti efektivního fungování partnerských vztahů	313
12.3.2 Rodina a výchova dětí	315
12.4 Volný čas – přátelé, zájmové aktivity, kultura a sport	323
13 Smysl života, radost a štěstí	326
13.1 Život jako cesta a stálá práce na sobě i jiných	327
13.2 Smysl života a filozofického i zcela praktického pohledu	334
<i>Literatura</i>	345
<i>Rejstřík</i>	352