

OBSAH

Část I.

O autorce

KAPITOLA 1. Stres není škodlivý **1**

Symptomy distresu **5**

KAPITOLA 2. Stres a stresory **7**

KAPITOLA 3. Vztahové stresory **13**

Stresoři v rodině **13**

Společenské stresory **19**

Stres pramenící

z přítomnosti lidí **21**

KAPITOLA 4. Situační stresory **22**

Stres z propojenosti **27**

Stresory prostředí **33**

KAPITOLA 5. Myšlenkové stresory **36**

Test typu A **47**

KAPITOLA 6. Emoční stresory **49**

1. Stres způsobený
pojetím času **51**

2. Anticipační stres **52**

3. Stres z úzkosti **54**

Test úzkosti **61**

4. Frustrace **62**

Test frustrace **64**

KAPITOLA 7. Úkolové stresory **66**

Stresory zaměstnání **66**

Stresory přetížení **75**

Test přetížení 79

Stresory rozhodování 81

KAPITOLA 8 Fyzikální stresory 83

Chemické stresory 83

Bioekologické stresory 84

KAPITOLA 9. Distres-hrozba profesionálů 87

Stres a lidé

na vedoucích místech 91

Část II.

KAPITOLA 10. Bezstresový životní styl 95

Působíte si zbytečný stres 100

KAPITOLA 11. Holistické pojetí prevence

stresu 108

Praktická demonstrace 116

KAPITOLA 12. Workaholismus 118

Vyhoření profesionálů

(Burn-out) 121

Jak se zbavit pocitu

vyhoření 124

Jak si nedělat starosti 126

Optimismus 136

KAPITOLA 13. Jak zneškodnit stresory 139

Bezstresové prostředí 139

Zorganizujte se! 142

Zdravá, protistresová výživa 144

Humorem proti stresu 146

KAPITOLA 14. Program redukce stresu 153

Cvičení 160

Část III.

- KAPITOLA 15. Techniky redukce stresu 173**
- Dechová cvičení 173
 - Bensonova metoda a Transcendentální meditace 178
 - Autogenní trénink 180
 - Progresivní relaxace 183
 - Vizualizace a imaginace 186
 - Meditace 188
 - Desentizace 189
 - Další praktické rady 191
 - Odpočinek a klid 193
 - Management stresu 196
 - Podpora přátel 199
 - Komunikace 200
 - Zbavte se stresu tvořivě 203
 - Ukažte na své stresory
prstem 205
 - Shrnutí na závěr 207
 - Přehled způsobů jak dát
sbohem distresu 209
 - Použitá literatura
a doporučené čtení 211