

OBSAH

Úvod 9

1	POJEM, VÝVOJ A VÝZNAM DUŠEVNÍ HYGIENY	13
1.1	Co je duševní hygiena	13
1.1.1	Duševní hygiena v širším a užším slova smyslu	13
1.1.2	Širší pojetí duševní hygiena a limity socializace	14
1.1.3	Historické kořeny a současné přístupy	15
1.1.4	Ne recepty, ale programy	17
1.2	Vývoj duševní hygiena	19
1.2.1	Starověk a antika	19
1.2.2	Křesťanství a novověk	21
2	ČLOVĚK VE SVĚTĚ PODNĚTŮ	23
2.1	Obecné zákonitosti působení podnětů na člověka	23
2.1.1	Hledisko kvantity	23
2.1.2	Specifika kvality	25
2.1.3	Problémy přijímání podnětů a jejich interpretace	25
2.2	Podmínky a možnosti pozitivní akceptace působících podnětů	28
2.2.1	Myšlenky a představy jako determinanty chování	28
2.2.2	Základy pozitivního myšlení	29
2.3	Zákonitosti působení sociálních podnětů*	31
2.3.1	Kritické momenty socializace	31
2.3.2	Determinace sociálními pozicemi a rolemi	32
2.3.3	Interakce a komunikační styl	33
3	PODMÍNKY A ZÁSADY EFEKTIVNÍ A ZDRAVÉ ŽIVOTOSPRÁVY	35
3.1	Výchozí předpoklady	35
3.2	Rytmus spánku a bdění	36
3.2.1	Bdění	37
3.2.2	Spánek	37
3.2.3	Poruchy spánku a možnosti jejich zvládnání	38
3.3	Sny a snění	40
3.3.1	Sny	40
3.3.2	Denní snění	41
3.4	Zásady optimalizace výživy	42
3.5	Režim práce a odpočinku	44
3.5.1	Východiska a limity tvorby režimu práce a odpočinku	44
3.5.2	Práce a volný čas	45
3.5.3	Zásady kvalitního odpočinku	47
3.6	Hospodaření s časem	48
3.6.1	Ověřte si, jak trávíte svůj čas	48
3.6.2	Time management a životní cíle	50

3.6.3	Plánování (programování) vlastního času	53
3.7	Základní přístupy k optimalizaci duševní práce	54
4	PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A JAK SE S NÍ VYROVNÁVAT	57
4.1	Charakteristika psychické zátěže	57
4.1.1	Intenzita zátěže	57
4.1.2	Připravenost subjektů zvládat zvýšenou zátěž	58
4.2	Zdroje zátěže a její příčiny	61
4.2.1	Nepřiměřené úkoly, problémové situace a překážky	61
4.2.2	Vnitřní a vnější konflikty	62
4.2.3	Stres	63
4.2.4	Příčiny zátěže	64
4.3	Způsoby vyrovnávání se se zátěží	68
4.3.1	Jednotlivé fáze vyrovnávání se se zátěží	68
4.3.2	Reakce na prožitou zátěž	69
4.3.3	Optimalizace řešení zátěže	70
4.4	Psychická zátěž hromadné povahy	71
5	MOŽNOSTI PŘEDCHÁZENÍ STRESU A JEHO ZVLÁDÁNÍ (RELAXACE, KONCENTRACE, AUTOREGULACE)	73
5.1	První pomoc v situaci aktuálního stresu	73
5.2	Relaxační a autoregulační techniky	78
5.3	Autogenní trénink (AT)	79
5.3.1	Mechanismy AT	80
5.3.2	Zásady uplatňování mechanismů AT	81
5.4	Co je důležité při praktikování AT	83
5.4.1	Doplňující poznámky a význam autosugesce	83
5.4.2	Oblasti uplatnění a využití autogenního tréninku	85
5.5	Některé další relaxační a autoregulační přístupy	86
6	PSYCHICKÉ PORUCHY	88
6.1	Duševní zdraví a psychické poruchy	88
6.1.1	Co je duševní zdraví	88
6.1.2	Klíče k systemizaci a třídění duševních poruch	89
6.2	Psychické poruchy jako poruchy osobnosti	90
6.3	Poruchy psychických funkcí	91
6.4	Endogenní a exogenní psychická onemocnění	93
6.4.1	Endogenní psychické poruchy	93
6.4.2	Exogenní (psychogenní) psychické poruchy	94
6.4.3	Psychické poruchy se smíšenou etiologií	95
6.5	Léčení duševních poruch a jejich prevence	100
7	CESTY K EFEKTIVNÍMU SOCIÁLNÍMU ZAKOTVENÍ	103
7.1	Klíče k sociálnímu okolí	103
7.1.1	Neznámí lidé	104

7.1.2	Lidé známí	105
7.1.3	Naši nejbližší	108
7.2	Člověk v předivě sociálních vztahů	110
7.2.1	Člověk jako „produkt“ sociálních vztahů	110
7.2.2	Člověk jako tvůrce sociálních vztahů	111
7.2.3	Specifika komunikace v sociálních vztazích	113
7.2.4	Zásady formování a rozvíjení partnerských vztahů	116
7.3	Optimalizace sociálně – komunikačních a kooperačních životních strategií	117
7.3.1	Interakce jako kooperace a kompetice	117
7.3.2	Význam komunikačních dovedností pro spolupráci a rozvoj mezilidských vztahů	118
7.3.3	Zásady optimalizace komunikačních strategií	123
7.3.4	Principy podporující komunikace	124
8	HLEDÁNÍ PROGRAMU A SMYSLU ZDRAVÉHO (BOHATÉHO) ŽIVOTA	127
8.1	Od výchovy k sebeřízení	128
8.1.1	Vývoj sebepojetí (JÁ)	128
8.1.2	Posun k sebeřízení	131
8.1.3	Výstavba vnitřních mechanismů sebeřízení	132
8.1.4	Svědění	133
8.2	Život jako cesta	134
8.2.1	Základní charakteristika	134
8.2.2	Výchozí etapy – dětství a mládí	135
8.2.3	Nejdůležitější období – dospělost	137
8.2.4	Závěrečné etapy – stárnutí a stáří	139
8.3	Životní program a jeho naplňování	139
8.3.1	Cíle	139
8.3.2	Programy	140
8.3.3	Principy	141
8.3.4	Návyky paradigmatu	142
8.4	Základní otázky smyslu života	144
8.4.1	Které otázky nás hlavně zajímají	144
8.4.2	Otázka JAK (MÍT nebo BÝT)?	147
8.5	Buď fit aneb praktické rady pro zdraví	150

Literatura 155