

---

# Obsah

---

**Poděkování** ..... 9

**Předmluva prof. MUDr. Vratislava Schreibera, DrSc.** ..... 11

## ČÁST PRVNÍ

### **Slovo úvodem: Zdraví, kvalita života a psychologie**

**1 Předmět psychologie zdraví** ..... 17

    Čím se zabývá psychologie zdraví? ..... 19

    Proč se zrodila psychologie zdraví? ..... 20

    Psychologie ve zdravotnictví ..... 21

    Psychologie zdraví ..... 24

    Hlavní charakteristiky disciplíny zvané psychologie zdraví ..... 25

    Psychologie zdraví v České republice ..... 26

**2 Zdraví a kvalita života** ..... 27

    Co je zdraví? ..... 27

    Pojetí zdraví, teorie zdraví a definice zdraví ..... 32

    Přehled teorií zdraví ..... 33

## ČÁST DRUHÁ

### **Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví**

**3 Psychoneuroimunologie** ..... 44

    Imunologie ..... 44

    Činnost nespecifického imunitního systému ..... 45

    Činnost specifického imunitního systému ..... 46

    Imunizace ..... 46

    Příklady dysfunkce imunitního systému ..... 47

    Vztah imunitního systému a psychologických jevů ..... 48

    Dilema ..... 53

|   |     |
|---|-----|
| Směr terapeutického využití psychoneuroimunologie .....                 | 55  |
| Teoretické pojetí vztahu mezi psychickou a imunitní aktivitou .....     | 57  |
| Perspektiva psychoneuroimunologie .....                                 | 58  |
| <b>4 Placebo</b> .....  | 59  |
| Význam termínu placebo .....  | 59  |
| Placebo a výzkum účinku léků .....                                      | 61  |
| Teorie placebo .....  | 62  |
| Důsledky poznatků o vlivu placebo .....                                 | 68  |
| <b>5 Nadějně způsoby zvládnání životních těžkostí</b> .....             | 69  |
| Definice zvládnání .....  | 69  |
| Osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládnání stresu ..... | 70  |
| Efektivní formy boje se životními těžkostmi .....                       | 82  |
| Styly zvládnání těžkostí .....  | 85  |
| Strategie zvládnání stresu .....  | 86  |
| Využití poznatků o zvládnání těžkostí při prevenci stresu .....         | 88  |
| Techniky, které umožňují lepší zvládnání těžkostí .....                 | 88  |
| <b>6 Sociální opora</b> .....   | 93  |
| Sociálněpsychologický rozměr zdraví .....                               | 94  |
| Teorie sociální opory .....   | 98  |
| Způsoby zjišťování a hodnocení míry či úrovně sociální opory .....      | 105 |
| Vztah sociální opory ke zdravotnímu stavu .....                         | 107 |
| Kdo má největší užitek z poskytnuté sociální opory? .....               | 108 |
| Odvrácená strana sociální pomoci .....                                  | 110 |
| <b>7 Prevence ztráty nadšení</b> .....                                  | 113 |
| Příznaky vyhoření .....   | 114 |
| Pokusy o ujasnění a definování jevu vyhoření .....                      | 116 |
| Diagnostika vyhoření .....  | 117 |
| Jak předcházet vyhoření .....   | 117 |
| <b>8 Cvičení paměti</b> .....   | 120 |
| Cvičení – trénování paměti .....  | 120 |
| Druhy paměti .....  | 121 |
| Co se v současné době soustavně studuje v psychologii paměti? .....     | 131 |
| <b>9 Pohybová aktivita</b> .....  | 134 |
| Druhy cvičení .....   | 134 |
| Fit – člověk v dobré tělesné kondici .....                              | 135 |
| Cvičení a psychika .....  | 139 |
| Riziková stránka cvičení .....  | 141 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>10 Duševní hygiena</b> .....  | 143 |
| Co se rozumí duševní hygienou? .....                                       | 143 |
| Adaptace .....   | 144 |
| Sebevýchova .....  | 145 |
| Zrání osobnosti .....  | 152 |
| Diagnostika duševního zdraví .....   | 153 |
| Co má společného duševní hygiena s psychologií zdraví a čím se liší? . . . | 154 |
| <b>11 Smysluplnost života, důvěra a víra</b> .....                         | 155 |
| Kazuistiky a experimenty .....   | 156 |
| Výsledky Koenigových studií .....  | 159 |
| <br><b>ČÁST TŘETÍ</b>  |     |
| <b>Biopsychosociální faktory poškozující a ničící zdraví</b>               |     |
| <b>12 Stres</b> .....  | 166 |
| Co se rozumí stresem – definování stresu .....                             | 169 |
| Teorie stresu a distresu .....   | 173 |
| Paleta stresorů .....  | 174 |
| Jak se zjišťuje a měří stres .....   | 179 |
| Jak působí stres na zdravotní stav .....                                   | 184 |
| <b>13 Kouření</b> .....  | 189 |
| Proč lidé kouří? .....   | 190 |
| Prevence kouření .....   | 193 |
| <b>14 Drogy a alkohol</b> .....  | 195 |
| Alkohol .....  | 195 |
| Vliv alkoholu na člověka .....   | 196 |
| Teorie alkoholismu .....   | 197 |
| Boj s alkoholismem .....   | 201 |
| Drogy .....  | 203 |
| Závislost .....  | 203 |
| Léčení drogově závislých .....   | 205 |
| Prevence .....   | 206 |
| <b>15 Rizikový sex</b> .....   | 207 |
| Zdravý a nezdravý sexuální život .....                                     | 208 |
| <b>16 Přejídání</b> .....  | 211 |
| Teorie obezity .....   | 212 |
| Zdravotní problémy obézních lidí .....                                     | 214 |
| Regulace příjmu potravy .....  | 215 |
| Modely regulace váhy .....   | 215 |
| Zdravotní aspekty dietní léčby .....                                       | 217 |

|  |            |
|--|------------|
| Experimentální hladovění .....   | 218        |
| Experimentální přejídání .....   | 219        |
| Tělesné cvičení jako model řízení tělesné váhy .....                                     | 219        |
| Co a jak správně jíst? .....   | 220        |
| <b>17 Nehody a úrazy .....</b>   | <b>222</b> |
| Psychologické aspekty zdravotně nebezpečného chování .....                               | 222        |
| Bezpečnostní ochrana .....   | 224        |
| Rozdíly mezi lidmi v nehodovosti .....   | 225        |
| <b>18 Programy psychologie zdraví .....</b>  | <b>226</b> |
| Programy psychologie zdraví v zahraničí .....  | 226        |
| Programy aplikace psychologie zdraví v České republice .....                             | 232        |
| <b>19 Závěr: Zdravotně závažné jednání .....</b>   | <b>240</b> |
| <b>Dodatek: Způsob zjišťování kvality života metodou SEIQoL .....</b>                    | <b>243</b> |
| Koncepce metody SEIQoL .....   | 243        |
| Metodologie SEIQoL .....   | 244        |
| Instrukce .....  | 246        |
| Formulář pro zjišťování kvality života metodou SEIQoL .....                              | 248        |
| Zjednodušená forma vyšetření .....   | 248        |
| <b>Anglicko-český slovník termínů<br/>používaných v oblasti psychologie zdraví .....</b> | <b>249</b> |
| <b>Citovaná literatura .....</b>   | <b>253</b> |
| <b>Rejstřík .....</b>  | <b>273</b> |