

Obsah

Úvod	str. 3
1 Pojem, vývoj a význam duševní hygieny	7
1.1 Co je duševní hygiena	7
1.2 Vývoj duševní hygieny	14
2 Člověk ve světě podnětů	21
2.1 Obecné zákonitosti	21
2.2 Zákonitosti působení sociálních podnětů	27
2.2.1 Neznámí lidé	30
2.2.2 Lidé známí	32
2.2.3 Naši nejbližší	37
2.2.4 Interakce a komunikační styl	40
3 Podmínky a zásady efektivní a zdravé životosprávy	43
3.1 Základní otázky životosprávy	43
3.2 Rytmus spánku a bdění	44
3.3 Sny a snění	48
3.4 Zásady správné výživy	50
3.5 Režim práce a odpočinku	53
3.6 Hospodaření s časem	60
3.7 Základní přístupy k optimalizaci duševní práce	67
4 Psychická zátěž a jak se s ní vyrovnávat	71
4.1 Charakteristika psychické zátěže	71
4.2 Zdroje zátěže a její příčiny	76
4.3 Způsoby vyrovnávání se se zátěží	86
5 Některé praktické možnosti předcházení zátěži a jejího aktivního zvládnání	93
5.1 První pomoc v situaci aktuálního stresu	94
5.2 Relaxační a autoregulační techniky	100
5.3 Autogenní trénink (AT)	102
5.4 Co je důležité při praktikování AT	109
5.5 Oblasti uplatnění a využití autogenního tréninku	112
5.6 Některé další relaxační a autoregulační přístupy	113
6 Psychické poruchy	117
6.1 Duševní zdraví a psychické poruchy	117
6.2 Psychické poruchy jako poruchy osobnosti	120
6.3 Poruchy psychologických funkcí	122
6.4 Endogenní a exogenní psychická onemocnění	124
6.4.1 Endogenní psychické poruchy	124

6.4.2	Exogenní (psychogenní) psychické poruchy	126
6.4.3	Psychické poruchy se smíšenou etiologií	128
6.5	Léčení duševních poruch a jejich prevence	135
7	Hledání programu a smyslu zdravého (bohatého) života	141
7.1	Od výchovy k sebeřízení	142
7.2	Člověk jako produkt a tvůrce sociálních vztahů	151
7.3	Život jako cesta	160
7.4	Životní program a jeho naplňování	168
7.5	Základní otázky smyslu života	175
	Literatura	185
	Obsah	189

