

# OBSAH

<b>Úvod</b>	3
<b>Vyprahlost – co to vlastně je?</b>	8
Od vyhaslosti k vyprahlosti	8
Od krize středního věku k vyprahlosti	9
Vyprahlost se stává vědeckým pojmem	10
<b>Vyprahlostí jsou zvlášť ohrožené ženy</b>	12
Od ženy v domácnosti až po manažerku	12
Situace dnešní ženy	12
Rozmanité role „moderní“ ženy	16
Vyprahlost se vyvíjí krok za krokem	19
<b>Vnější nároky na ženu</b>	22
Hierarchie hrdinů	27
Jaký obraz ženy vytváří reklama	29
<b>Jak poznat vyprahlost</b>	39
Fáze vyprahlosti a cyklus vyhoření	39
Sedm velkých skupin příznaků	42
Akutní vyprahlost může vyvolat nějaká událost	45
Jak si vysvětlit jednotlivé příznaky	48
Kdo je náchylný k vyprahlosti	52
Je vyprahlost nakažlivá?	53
Svědomití idealisté se musí chránit	55
Kdo pomáhá jiným?	57
Povinnost prvorozeného	59
Kdo je další na řadě?	62
Jak působí osoby ohrožené vyprahlostí	65

<b>Příznak stres</b>	67
Není stres jako stres	67
Co je vlastně stres?	71
Fáze vedoucí ke stresu	72
Co a kdy stres spouští	74
Jak lze stres odbourávat a zvládat	76
Jak se stresu zbavit	78
Další metody k odstranění stresu a jako prevence proti vyprahlosti	79
<b>Tisíc tváří deprese</b>	85
Deprese z vyprahlosti	85
Varianty deprese	88
Vnější charakteristika depresivních lidí	96
Co s depresemi?	96
Deprese a vyprahlost po porodu	97
Mužské deprese	103
Je to vyprahlost, nebo depresivní nálada?	106
<b>Agrese z frustrace a potlačování</b>	109
Typicky ženské: popírání	111
<b>Co říká o vyprahlosti odborník</b>	117
<b>Jak a proč vyprahnou právě ženy</b>	123
Dva případy vyprahlosti	124
Typické důvody pro vyprahlost u žen	134
<b>Pomáhají léky?</b>	138
Léčivé byliny proti vyprahlosti	139
Chemické léky proti depresi	146
<b>Jak ošetřuje vyprahlost odbornice</b>	151

<b>Jak z vyprahlosti uniknout</b>	155
Lze u vyprahlosti vůbec stanovit diagnózu?	157
Jak se chránit před hrozící vyprahlostí	158
Jak pomoci vyprahlému člověku	162
Dvanáctibodový program prevence	163
Důležitý bod léčby: relaxace	165
A docela na závěr...	167