

O b s a h

	Strana
1. Civilizační vývoj a psychická zátěž (M. Machač) ...	5
2. Stress - módní slovo? (M. Machač, H. Machačová) ...	9
3. Stressové situace jsou na nás nezávislé? (M. Machač, H. Machačová)	14
4. Jak se projevuje stress (H. Machačová)	17
5. Co je tedy psychický stress? (M. Machač, H. Machačová)	20
6. Stressové situace všedního dne (M. Machač, H. Machačová)	31
7. Konfliktní situace (M. Machač, H. Machačová)	36
8. Frustrační situace (M. Machač, H. Machačová)	42
9. Činnost v časové tísni (M. Machač, H. Machačová) ..	46
10. Senzorická a tzv. emoční deprivace (M. Machač, H. Machačová)	49
11. Pocit únavy (M. Machač)	55
12. Spánek - přirozený způsob udržování psychofyzilogické rovnováhy (H. Machačová)	61
13. Potřebujeme nejen spánek, ale i sny (M. Machač, H. Machačová)	72
14. Poruchy spánku (H. Machačová)	74
15. Práce jako nejdůležitější způsob udržování duševní rovnováhy člověka (M. Machač)	76
16. Životospráva, sport a psychosomatická kondice (H. Machačová, M. Machač, J. Hoskovec)	78
17. Co je dobrá adaptovanost (M. Machač)	83
18. Kompenzace adaptace na stress psychickým únikem (M. Machač)	85
19. Kompenzace adaptačního procesu pomocí transformace motivu (M. Machač, H. Machačová)	95
20. Vznik a sociální souvislosti duševní hygieny (M. Machač)	100
21. Hlavní problémy duševní hygieny a jejich třídění (M. Machač, H. Machačová)	107
22. Negativní a pozitivní koncepce duševní hygieny (H. Machačová, M. Machač)	114

23. Přímé a nepřímé ovlivňování psychofyziologického stavu člověka (M. Machač)	121
24. Hetero- a autoregulační postupy (M. Machač)	124
25. Autosugestivní ovlivňování psychofyziologického stavu (H. Machačová, M. Machač)	129
26. Psychologické autorelaxační metody (J. Hoskovec) ..	135
27. Charakteristika relaxačně aktivační metody (M. Machač)	145
28. Úvodní informace k nácviku relaxačně aktivační metody (RAM) (M. Machač)	152
29. Pokyny pro nácvik relaxačně aktivační metody (M. Machač)	157
30. Vliv psychologických relaxačně aktivačních autoregulačních operací na funkce tzv. autonomní nervové soustavy (M. Machač)	182
31. Vliv RAZ na výkon cvičenců (H. Machačová, M. Machač)	198
32. Vliv RAZ na následný psychofyziologický stav cvičenců (M. Machač, H. Machačová)	203
33. Vliv RAZ na následné snížení arteriálního krevního tlaku u primární hypertenze (M. Machač, H. Machačová)	210
34. Komentář k nácviku RAM (M. Machač, H. Machačová) ..	217
Závěr	225
Seznam literatury	227
Jmenný rejstřík	235