

# O B S A H

## PŘEDMLUVA

1. ZDRAVÍ A JEHO PODPORA.....	9
1.1. Zdraví jako významná hodnota .....	10
1.2. Biopsychosociální pojetí zdraví.....	12
1.3. Vědní obory zabývající se zdravím .....	14
1.4. Zdravý životní způsob .....	18
1.4.1. Pohybová aktivita a tělesné cvičení .....	20
1.4.2. Nekuřáctví .....	20
1.4.3. Nezávislost na alkoholu a jiných drogách .....	21
1.4.4. Vyloučení rizikových forem sexuálního života .....	24
1.4.5. Zachovávaní vhodných dietních opatření .....	25
1.4.6. Ochrana před intenzivním opalováním .....	26
1.4.7. Předcházení úrazům a nehodám .....	26
2. STRES JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR.....	29
2.1. Teoretické aspekty stresu .....	30
2.1.1. Biologická teorie stresu H. Selyeho .....	31
2.1.2. Psychologická teorie stresu R. S. Lazaruse .....	32
2.1.3. Teorie stresu A. Steinberga a R. F. Ritzmanna.....	32
2.1.4. Klasifikační schéma teorií stresu.....	33
2.1.5. Systémové pojetí stresu .....	33
2.2. Potenciální stresové situace.....	35
2.2.1. Koncepce životních událostí.....	35
2.2.2. Stres v práci .....	38
2.3. Percipovaný stres.....	40
2.4. Reakce na stres .....	41
2.5. Důsledky stresu .....	45
3. STRES A JEHO MODERÁTORY .....	51
3.1. Chování typu A/B .....	52
3.2. Alexithymie .....	54
3.3. Místo kontroly .....	55
3.4. Vnímaná osobní zdatnost .....	55
3.5. Naučená bezmocnost .....	55
3.6. Vysvětlovací styl .....	56

3.7. Nezdolnost (hardiness) .....	56
3.8. Smysl pro koherenci (sense of coherence) .....	57
3.9. Neuroticismus .....	58
3.10. Negativní efektivita .....	58
3.11. Sociální opora .....	59
4. NEMOC A JEJÍ ZVLÁDÁNÍ .....	63
4.1. Biopsychosociální pojetí nemoci .....	64
4.2. Prožívání nemoci .....	67
4.2.1. Autoplastický obraz nemoci .....	68
4.2.2. Vztah terapeuta a pacienta .....	69
4.2.3. Hospitalizovaný pacient .....	71
4.2.4. Bolest a její mírnění .....	73
4.3. Nemoci související se stresem .....	76
4.3.1. Kardiovaskulární onemocnění .....	76
4.3.2. Onkologická onemocnění .....	77
4.3.3. Jiná onemocnění související se stresem .....	79
5. NEMOC A PSYCHOTERAPIE .....	83
5.1. Psychoterapie a její základní směry .....	84
5.2. Druhy psychoterapie .....	86
5.3. Účinné faktory psychoterapie .....	88
5.4. Psychoterapie v oblasti somatických nemocí .....	90
6. PŘÍLOHY .....	93
LITERATURA .....	105