

Obsah

1. Úvod: Vyjděte z toho, co už umíte!	8
2. Stres, chronický stres a syndrom vyhoření	10
2.1 Možné důsledky nadměrného stresu	10
2.2 Co se míní pojmem vyhoření	11
2.3 Stadia syndromu vyhoření	12
2.4 Prevence na individuální rovině	13
2.5 Prevence na úrovni organizace	13
3. Co je a co není uvolnění?	16
3.1 Uvolnění a tvořivost	16
4. Návykové nemoci, stres a uvolnění	19
4.1 Vztah mezi stresem a návykovými nemocemi v kostce	20
4.2 Existují také zdravé závislosti?	21
4.3 Krátká intervence	22
5. Uvědomování	25
5.1 Typické podněty, které vyvolávají stres	25
5.2 Program Mindfulness Based Stress Reduction	27
5.3 Některé možnosti, jak zlepšit uvědomování	28
6. Smích	34
6.1 Úvod	34
6.2 Smích, humor a veselost	35
7. Klidné dýchání do dolních částí plic	42
7.1 Nejlepší kamarád	43
7.2 Jak dýchají muži a ženy?	44
7.3 Dech a psychika	44
7.4 Břišní dýchání vleže	44
7.5 Břišní dýchání vstoje	45
7.6 Pěstování koule	45
7.7 Některé další možnosti, jak se naučit dýchat do břicha	46
8. Spánek	47
8.1 Výhody přiměřeně dlouhého spánku	47
8.2 Užitečné tipy pro zdravý spánek	48
8.3 Spánek a životní styl	48
8.4 Spánek jako relaxační technika	51

9. Dobré vztahy a uklidňující společnost	53
9.1 Úvod	53
9.2 Proč jsou vztahy tak důležité	53
9.3 Jak rozdělit vztahy	54
9.4 Jak zlepšovat vztahy	56
10. Rizikové a zdravé emoce	60
10.1 Rizikové emoce a jejich smysl	60
10.2 Zdravé emoce	62
11. Uklidňující prostředí a situace	70
11.1 Úvod: tři příklady vlivu prostředí	70
11.2 Nevystavovat se zbytečně stresujícím vlivům	70
11.3 Kdy je organizace času zvláště důležitá?	71
12. Relaxace po tělesné aktivitě	73
12.1 Úvod	73
12.2 Jak působí přiměřený pohyb na tělesné zdraví	73
12.3 Jak působí přiměřený pohyb na duševní zdraví	74
13. Relaxační techniky obecně	77
13.1 Prvky relaxačních technik	77
13.2 Relaxační techniky a imaginace	78
13.3 Částečná relaxace	78
13.4 Možné problémy při nácviku relaxace	81
13.5 Co nácvik relaxace usnadňuje	83
14. Progresivní relaxace	85
14.1 Technika	85
15. Schultzův autogenní trénink	89
15.1 Nácvik autogenního tréninku	89
15.2 Smysl jednotlivých autosugescí	91
15.3 Jak vytvořit individuální autosugesci	91
15.4 Vyšší stupeň autogenního tréninku	93
16. Jóga	95
16.1 Šavásana	95
16.2 Důkladná jógová relaxace (jóga nidra)	97
17. Čchi-kung: něco jednoduchého a praktického	102
17.1 První pomoc pro někoho, kdo se vrátil unavený domů	103

18. Další možnosti	104
18.1 Spiritualita (duchovnost)	104
18.2 Hudba	105
18.3 Postupy založené na racionálním uvažování	106
18.4 Semafor	107
19. Zvládání stresu pro pokročilé	110
19.1 Příklady kombinací způsobů, jak zvládat stres	110
19.2 Jak rychle zvládnout ošemetnou situaci	112
20. Zvládání stresu s ohledem na věk	113
20.1 Stres u dětí	113
20.2 Stres ve středním věku	117
20.3 Stres u seniorů	118
21. Zvládání stresu a zdravotní stav	123
22. Zvládání stresu a zaměstnání	125
22.1 Jak vypadá ideální vztah k práci	125
22.2 Jak rozdělit způsoby zvládání profesionálního stresu?	126
22.3 Prozkoumejte rizika svého zaměstnání	127
22.4 Další způsoby zvládání profesionálního stresu	130
23. Rychlé způsoby, jak se uvolnit v každodenním životě	139

Vysvětlivky piktogramů



Odborná zajímavost



Zkušenost z praxe



Praxe – tip