

# Obsah

Predslov .....	9
Úvod – Nie tak veľa, nie tak rýchlo! .....	11
1. Čo je to stres? .....	17
<i>definícia stresu – základné zložky stresu – fázy stresu – najlepší postoj voči stresovým faktorom – vzájomný vzťah medzi stresom a výkonom</i>	
2. Reakcie na stres .....	33
<i>fyziológické reakcie – psychologické reakcie – čo sa deje, ak je stres príliš silný – frustrácie a ako ich prekonať – agresivita – potlačenie sexuálnej túžby – pocity úzkosti – depresia a ako nad ňou zvíťaziť – stres a naše zdravie – duševné zdravie</i>	
3. Príčiny stresu .....	55
<i>aké vplyvy na nás pôsobia zvonku – zamestnania s vysokou úrovňou stresu – traumatizujúce zážitky – stresujúce udalosti – každodenné frustrácie – životné prostredie a sociálne podmienky – čo prichádza zvnútra – typy konfliktov – ako sa rozhodovať – vplyv okolností na môj život – človek sám ako zdroj stresu – ľudská osobnosť a stres</i>	
4. Medziludské vzťahy .....	71
<i>medziludské vzťahy ako primárny zdroj stresu – hierarchia ľudských potrieb – láska a nenávisť – čím je pre nás spoločnosť – priateľstvo – manželstvo – hádky bez stresu – vzťahy v rodine, v zamestnaní – ako dosiahnuť lepšiu komunikáciu – dôležité je načúvať... nielen počuť – ako viesť dialóg – stres a asertivita</i>	
5. Stres v priebehu života .....	89
<i>rané detstvo – predškolský vek – mladší školský vek – puberta a dospievanie – mladosť a dospelosť – stredný vek – nástup do dôchodku a nasledujúce roky – stres u žien – materstvo – neplodnosť ako zdroj stresu – stres v manželskom vzťahu</i>	

<b>6. Ako predchádzať stresu .....</b>	<b>109</b>
<i>protistresový pohybový program – prospešnosť pravidelného cvičenia</i>	
<i>– fyzická aktivita a odpočinok – ako sa stravujeme – vyber si to</i>	
<i>zdravé – spôsob myslenia – dôležitosť osobného postoja – správne</i>	
<i>využívaj čas</i>	
<b>7. Ako čeliť stresu .....</b>	<b>129</b>
<i>relaxácia postupná a rýchla – zdriemnutie ako prostriedok relaxácie</i>	
<i>– dýchajme zhlboka – čo s našimi starosťami – zbavme sa iracionálnych</i>	
<i>názorov – prírodná liečba stresu – meditácia</i>	
<b>Záver – Rozhodujúce riešenie .....</b>	<b>153</b>
<b>Testy sebahodnotenia .....</b>	<b>157</b>
<b>Päťdňový program zvládania stresu .....</b>	<b>170</b>
Slovníček cudzích pojmov .....	185
Literatúra .....	186
Register .....	187
<b>Celkové zhrnutie na dvoch stranách .....</b>	<b>182</b>
Pozitívny duševný postoj – poznámkový list .....	184