

OBSAH

ÚVOD / <i>Stres – metla lidstva</i>	7
-------------------------------------	---

I. ČÁST CO JE TO STRES

1. DIAGNÓZA – STRES	12
Trochu o historii stresu	12
Stres a srdce	12
Podstata stresu – pocit bezmoci	13
Emoce	15
2. JAK REAGUJE TĚLO NA STRES	17
Mozek	17
Sympatický nervový systém	18
Nadledvinky	18
Stav strnulosti	19
Hormony	20
Lidské orgány – oběti stresu	21
3. JSTE OHROŽENI STRESEM?	23
Zkušební otázka	24
Psychologické příznaky – test	24
Příznaky v chování – test	25
Tělesné příznaky – test	25
Osobní handicap – test	26
4. JAKÉ HROZÍ NEBEZPEČÍ?	28
Chování typu A a B – test	29
Poznejte svá slabá místa	31
Riziko kardiovaskulárního systému – test	32
Riziko zažívacího traktu – test	35
Riziko nervového systému – test	37
5. JAK JSME VYSTAVENI STRESU	39
Intenzita stresové zátěže – test	39
Důvěrná zpověď – test	42

6. POZNEJTE SVÉ POSTOJE A REAKCE	46
Vztah k vlastnímu tělu – test	46
Vztah k druhým lidem – test	47
Vztah k sobě samému – test	49

II. ČÁST

JAK SE ÚSPĚŠNĚ VYHNOUT STRESU

ÚVOD / Program	58
1. VNITŘNÍ ŘEČ	61
Hlavní typy vnitřní řeči a zaříkadel	63
2. JAK ZACHÁZET S VNITŘNÍ ŘEČÍ	74
Zátěž	76
Obvyklá vnitřní řeč	76
3. ŽEBŘÍČEK HODNOT	77
Heslo	78
Udělejte si inventuru	79
Mířit na správnou výšku	83
Desatero rad pro dosažení souladu hodnot s realitou	84
4. CHE SERÀ, SERÀ ... (CO MÁ BÝT, MÁ BÝT)	86
Dialog se světem	87
Lze ovlivnit komunikaci člověka s prostředím?	89
Výběr	89
Správné tlačítko	90
Jak ovlivňovat události	91
5. DRUZÍ LIDÉ	96
Rodina	97
Několik zásad a opatření proti stresu v rodině	98
Přátelé a známí	103
Jak navázat přátelství	103
Ochota naslouchat	104
Nebát se požádat o pomoc	105

6. ZAMĚSTNÁNÍ A STRES	106
Bez zaměstnání	106
Na konci sil	108
Každodenní stres	110
 7. STRES A PSYCHOSOMATIKA	111
Kontrolovat svůj zdravotní stav	113
Volný čas	114
Hra	115
Relaxace	117
Dýchání	118
Svalová relaxace	119
Praktické uplatnění relaxace	121
 8. ČÁRA PONORU	122
Poznejte sami sebe – test	122
Sebeovládání	124
 ZÁVĚR	133