

# Obsah

---

Předmluva .....	9
Poděkování .....	10
<b>1 Prolog .....</b>	<b>12</b>
<b>2 Co je stres? .....</b>	<b>14</b>
2.1 Definice stresu .....	16
2.2 Selye a jeho krysy s vředy .....	22
2.3 Projevy stresové reakce .....	24
<b>3 Stresová reakce .....</b>	<b>26</b>
3.1 Autonomní nervový systém .....	26
3.2 Hormonální systém .....	28
3.3 Kdo je tady šéf? .....	30
3.4 Závod .....	31
3.5 Řídicí systémy hormonální sekrece .....	33
3.6 Hormony stresové reakce .....	34
3.7 Důmyslnost stresové reakce .....	36
<b>4 Metabolismus .....</b>	<b>38</b>
4.1 Mobilizace energie ve stresové situaci .....	40
4.2 Proč je ohroženo naše zdraví? .....	42
4.3 Cukrovka (diabetes) .....	42
<b>5 Srdeční záchvaty .....</b>	<b>45</b>
5.1 Důsledky chronického stresu .....	47
<b>6 Je stres příčinou vředů? .....</b>	<b>51</b>
6.1 Zaživací systém .....	51
6.2 Stresová reakce .....	52

6.3	Jsou příčinou vředů bakterie? . . . . .	53
<b>7</b>	<b>Typ osobnosti a temperament . . . . .</b>	<b>55</b>
7.1	Osobnostní typy manažerů? . . . . .	56
7.2	Neprátelské chování a riziko kardiovaskulárních onemocnění . . . . .	58
7.3	„Vulkanci“ . . . . .	60
<b>8</b>	<b>Stres a reprodukce . . . . .</b>	<b>62</b>
8.1	Reprodukční systém ženy . . . . .	63
8.2	Hi-tech těhotenství a vysoká míra neúspěšnosti. . . . .	65
8.3	Úhel pohledu . . . . .	67
<b>9</b>	<b>Imunitní systém . . . . .</b>	<b>69</b>
9.1	Fungování imunitního systému . . . . .	70
9.2	Vliv stresu na imunitní systém. . . . .	74
9.3	Velká fyzická zátěž a infekce . . . . .	77
9.4	Léčba autoimunitního onemocnění pomocí steroidů . . . . .	78
9.5	Sociální izolace . . . . .	79
9.6	Manželský stres . . . . .	81
9.7	Příznaky infekce . . . . .	83
9.8	Vlivní poslové. . . . .	84
9.9	Proč dostáváme horečku? . . . . .	85
<b>10</b>	<b>Deprese. . . . .</b>	<b>86</b>
10.1	Neurochemie deprese . . . . .	89
10.2	Neurochemická teorie deprese č. 1 . . . . .	91
10.3	Neurochemická teorie deprese č. 2 . . . . .	92
10.4	Neuroanatomie deprese . . . . .	93
10.5	Stres a nástup deprese . . . . .	94
10.6	Kognitivní model deprese. . . . .	95
10.7	Deprese u žen . . . . .	96
10.8	Pepsi versus Coca-Cola . . . . .	99
<b>11</b>	<b>Paměť a stres? . . . . .</b>	<b>102</b>
11.1	Lidská paměť . . . . .	102
11.2	Dlouhodobá paměť . . . . .	103
11.3	Co je deklarativní paměť? . . . . .	105
11.4	Co je procedurální paměť? . . . . .	106
11.5	Jak se informace ukládají do paměti? . . . . .	106
11.6	Účinky stresu na paměť . . . . .	108
11.7	Alzheimerova nemoc a stres. . . . .	109

<b>12 Bolest</b> .....	111
12.1 Jak vnímáme bolest? .....	112
12.2 Neurochemie stresem navozené analgezie .....	113
12.3 Akupunktura .....	115
<b>13 Stárnutí</b> .....	117
13.1 Zvládání stresu .....	118
13.2 Může stres urychlit stárnutí? .....	120
13.3 Chystáte se běžet maraton? .....	122
13.4 Podivná úmrtí .....	123
<b>14 Vědecké pozadí řízení stresu</b> .....	125
<b>15 Techniky zvládání stresu</b> .....	130
15.1 Fyzické cvičení .....	131
15.2 Masáž .....	132
15.3 Odpočívajte dýcháním .....	133
15.4 Psychologické techniky .....	134
15.5 Uvolněte stres pomocí smyslů .....	140
15.6 Připomínka .....	141
15.7 Netradiční technika .....	141
<b>16 Chudoba</b> .....	144
16.1 Stres a chudoba .....	145
<b>Dodatek 1 Závod</b> .....	152
<b>Dodatek 2 Úvod do teorie přirozeného výběru</b> .....	153
<b>Dodatek 3 Jak pracuje srdce?</b> .....	155