
OBSAH

PŘEDMLUVA AUTORA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	5
ÚVOD	7
1/ FAKTORY VÝVOJE A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	9
Dědičnost	9
Choroby	13
Povaha	16
Nepříznivé tělesné vlivy	18
Prostředí	19
Rodina a duševní zdraví	20
<i>Nekompletní rodina</i>	22
<i>Vztahy mezi rodiči a dětmi</i>	25
<i>Výchova a duševní zdraví</i>	27
<i>Rodinná atmosféra</i>	32
<i>Sourozenci</i>	33
<i>Jedináček</i>	35
Dětský kolektiv	39
2/ PSYCHOHYGIENA DĚTSKÉHO VĚKU	41
Duševní vývoj a duševní zdraví	42
Péče o dítě a psychohygienu	42
Útlé dětství	44
Předškolní věk	51
3/ PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY DĚTSKÉHO VĚKU	55
Nechutenství (anorexie)	56
Problém leváků	58
Zvracení a dumlání prstů	59
Poruchy usínání	60
Lekavost	61
Dávání předmětů do úst	62
Pomočování (enuresis)	62
Koktavost (balbuties)	65
Noční děs (pavor nocturnus)	67
Dětská neposlušnost	68
Vzdorovité, zlostné a agresivní dítě	72

- Strach 75
Žárlivost, závist 78
Jesle, mateřské školy, hospitalismus 81
 Co je hospitalismus 82
 Následky psychické deprivace 84
 Příčiny hospitalismu u dětí 88
 Hospitalismus a psychohygienu 90
- 4/ PSYCHOHYGIENA ŠKOLNÍHO VĚKU 95
 Duševní vývoj a duševní zdraví 95
 Psychohygienu a vyučovací proces 102
 Hygienu učení a vyučovacího procesu 103
 Přetěžování a únava 105
 Škola jako pracovní prostředí 111
 Hygienu zkoušky 114
 Hygienu mimoškolní práce dítěte 115
- 5/ PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY ŠKOLNÍHO VĚKU 117
 Komplex méněcennosti 119
 Dítě nemá smysl pro cenu peněz 123
 Lhaní 125
 „Neposednost“ a jiné projevy dětské vznětlivosti 129
 Dítě má ve škole špatný prospěch 134
 Chození za školu 137
 Ostýchavost a uzavřenost 139
 Tiky 140
- 6/ PSYCHOHYGIENA PUBERTY A ADOLESCENCE 143
 Duševní vývoj a duševní zdraví 144
 Psychohygienu dospívání 150
 Sebevýchova a sebekritika 151
 Výchovné problémy 153
 Práce a duševní zdraví 154
 Práce, osobnost vedoucího a duševní zdraví 158
 Hygienu práce 166
 Autogenní trénink 170
 Sport a duševní zdraví 173
 Intermezzo o umění a duševním zdraví 181
 Psychohygienu a sexualita 185
 Sexuální zvědavost 187
 Kdy začít sexuálně žít 190
- 7/ PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY PUBERTY A ADOLESCENCE 196
 Předčasný pohlavní styk a nové formy prostituce 198
 Toulavost a úteky z domova 208

- Krátká láska (l'amour bref) 211
- Delikventi neboli „mravně narušená mládež“ 217
- Nové formy juvenilní delikvence* 224
- Cesty nápravy* 226
- „Léčba“ delikvence* 229
- 8/ **PSYCHOHYGIENA DOSPĚLÉHO VĚKU** 233
- Psychohygienické aspekty práce a pracovního prostředí 234
- Duševní zdraví a pracovní prostředí 238
- Člověk v monotónním prostředí; světlo, barva a krása* 238
- Hluk a zdraví* 242
- Pracovní prostředí a administrativní proces* 245
- Únava a odpočinek 248
- Jak čelit únavě* 250
- Spánek a duševní hygiena 251
- Poruchy spánku* 255
- Noční směny* 257
- Aktivní odpočinek* 258
- Práce a volný čas 260
- Duševní zdraví a režim dne pracující ženy 266
- Člověk a civilizace 274
- Paradoxy civilizace* 283
- Programové hubnutí neboli „buď fit“ 293
- Metoda „JP“* 298
- Remedium universale* 304
- Index zdatnosti* 307
- Manželství a rodina 311
- Kdy uzavírat manželství* 319
- Manželství a sexualita 320
- Umění milovat* 325
- Variace sexuálního styku* 328
- Milostná předehra* 330
- Orgasmus a prodloužený pohlavní akt* 333
- Dynamika mezí pohlavních vztahů* 337
- Láska a zdraví* 341
- Sexualita a stárnutí* 342
- 9/ **PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY DOSPĚLÉHO VĚKU** 348
- Duševní zdraví a neurózy 349
- Strach z nemoci a neuróza 352
- Prevence a léčba neuróz 357
- Psychohygiéna a psychopati 359
- Psychohygiéna a psychózy 362
- Alkoholismus 365

10/ PSYCHOHYGIENA STÁRNUTÍ	375
O podstatě stárnutí	378
Prodloužení života	383
Problém adaptace ve stáří	384
Zásady psychohygieny ve stáří	388
11/ O CHOROBÁCH Z ADAPTACE (civilizační choroby)	404
Psychický stress a vysoký krevní tlak	412
Psychohygienu a arterioskleróza	420
Stress a srdeční infarkt	422
Náhlé mozkové cévní příhody	
(Infarkt mozku a mozkové krvácení)	426
Psychohygienu a vředová choroba	427
Psychohygienu a choroby střevního traktu	430
Psychohygienu v prevenci chorob z adaptace	431
12/ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A NEMOCNÝ ČLOVĚK	440
LITERATURA	452
VĚCNÝ REJSTŘÍK	461