

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| Předmluva .....   | 9  |
| Úvod – Ne tak mnoho, ne tak rychle! .....   | 11 |
| 1. Co je to stres? .....  | 17 |
| <i>definice stresu – základní složky stresu – fáze stresu – nejlepší postoj vůči stresovým faktorům – vzájemný vztah mezi stresem a výkonem</i>   |    |
| 2. Reakce na stres .....  | 33 |
| <i>fyziologické reakce – psychologické reakce – co se děje, je-li stres příliš silný – frustrace a jak je překonat – agresivita – potlačení sexuální touhy – pocity úzkosti – deprese a jak nad ní zvítězit – stres a naše zdraví – duševní zdraví</i>  |    |
| 3. Příčiny stresu .....   | 55 |
| <i>jaké vlivy na nás působí zvnějšku – zaměstnání s vysokou úrovní stresu – traumatické zážitky – stresující události – každodenní frustrace – vliv okolností života a sociální podmínky – co přichází zevnitř – typy konfliktů – jak se rozhodovat – okolnosti mého života a jak mě ovlivňují – člověk sám jako zdroj stresu – lidská osobnost a stres</i> |    |
| 4. Mezilidské vztahy .....  | 71 |
| <i>mezilidské vztahy jako primární zdroj stresu – hierarchie lidských potřeb – láska a nenávisť – čím nám je společnost – přátelství – manželství – vztahy v rodině, v zaměstnání – hádky bez stresu – jak dosáhnout lepší komunikace: důležité je naslouchat... ne jen slyšet – jak vést dialog – stres a asertivita</i>                                   |    |
| 5. Stres v průběhu života .....   | 89 |
| <i>rané dětství – předškolní věk – mladší školní věk – puberta a dospívání – mládí a dospělost – střední věk – nástup do důchodu</i>  |    |

*a následující roky – stres u žen: mateřství – neplodnost jako zdroj stresu  
– stres v manželském vztahu*

|   |     |
|---|-----|
| 6. Jak předcházet stresu .....  | 109 |
| <i>pohybový program pro boj proti stresu – prospěšnost pravidelného cvičení – fyzická aktivita a odpočinek – jak se stravujeme a co jíme – zvolte si, co je zdravé – způsob myšlení – důležitost osobního postoje – využijte správně svůj čas</i> |     |
| 7. Jak čelit stresu .....   | 129 |
| <i>relaxace postupná a rychlá – zdřímnutí si jako prostředek relaxace – dýchejme zhluboka – co s našimi starostmi – zbavme se iracionálních názorů – přírodní léčba stresu – meditace</i>   |     |
| Závěr: Rozhodující řešení .....   | 153 |
| Testy pro sebehodnocení .....   | 157 |
| Pětidenní program zvládnání stresu .....  | 169 |
| Slovníček cizích pojmů .....  | 185 |
| Bibliografie .....  | 186 |
| Rejstřík .....  | 187 |