

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	10
Holistické přístupy v péči o zdraví	10
Cíle	14
Studijní průvodce	15

Část 1.

Psycho-somatická interakce	17
---	-----------

1.1. Význam pro ošetrovatelství	18
1.2. Historický pohled na psycho-somatickou interakci	22
1.3. „Důkazy“ psycho-somatické interakce	24
1.4. Postoje k psycho-somatické interakci	28
1.5. Psycho-somatická interakce a nemoc	30
1.6. Důsledky pro ošetrovatelství	33

Část 2.

Holistické teorie vzniku nemoci	35
--	-----------

2.1. Homeostatické teorie nemoci	39
2.1.1 Bernard a Cannon	39
2.1.2 Selyeův všeobecný adaptační syndrom (GAS)	41
2.1.3 Masonova teorie „specifické“ (fyziologické) stresové reakce	46
2.2. Psychosociální teorie nemoci	50
2.2.1 Harold Wolff: Teorie stresu, orgánové maladaptace a nemoci	50
2.2.2 Stewart Wolf: Nemoc jako způsob života	51
2.2.3 Schwartzův model mozku jako adaptačního systému v regulaci stresu	53
2.2.4 Teorie o životních změnách a následném vzniku onemocnění	56
2.2.5 Richard Lazarus a jeho koncepce stresu	66
2.3. Biobehaviorální teorie nemoci	71

Část 3.

Stresory a nemoc	75
3.1. Obecná úvaha	76
3.2. Typy stresorů, které způsobují nemoc	81
3.2.1 Genetické faktory	81
3.2.2 Fyzikální a chemické faktory	82
3.2.3 Mikroorganismy a paraziti	83
3.2.4 Psychologické faktory	83
3.2.4.1 Věk a pohlaví	84
3.2.4.2 Další faktory, které vyúsťují v psychologický stres	85
3.2.5 Kulturní faktory	87
3.2.6 Šok z budoucnosti	88
3.2.7 Migrace	90
3.2.8 Ekologické faktory	91
3.2.9 Faktory zaměstnání	92
3.2.10 Vyhoření (<i>burnout syndrom</i>)	93
3.2.11 Stresové faktory v technologicky vyspělé společnosti	94
3.2.11.1 Produkty průmyslových technologií	94
3.2.11.2 Produkty medicínských technologií	94
3.2.11.3 Sociální podmínky	96
3.3. Reakce těla na tělesná poranění	98
3.4. Reakce těla na psychologickou stimulaci	101
3.4.1 Role autonomního nervového systému (ANS)	101
3.4.2 Specifické účinky emocí a činnosti autonomního nervového systému na systémy těla	103
3.4.2.1 Endokrinní systém	103
3.4.2.2 Oběhový systém	104
3.4.2.3 Zažívací systém	105
3.4.2.4 Ostatní systémy	105
3.4.3 Variace a rozporuplnost v reakcích	106
3.5. Behaviorální reakce na stresory	108
3.6. Adaptivní reakce na stres	110
3.7. Maladaptivní reakce na stres	112
3.7.1 Deformovaná anticipační reakce	112
3.7.2 Nadměrná (nepřiměřená) reakce	113
3.7.3 Nedostatečná (deficitní) reakce	113

3.7.4 Nevhodná reakce	114
-----------------------------	-----

Část 4.

Zvládání stresu: intervence	115
--	------------

4.1. Vytvoření vlastního výchozího stavu stresu	117
4.2. Identifikace stresorů a příznaků stresu	125
4.3. Příznaky nadměrného stresu	125
4.4. Zvládání stresu	128
4.4.1 Řešení problému	128
4.4.2 Řešení pocitů	128
4.4.3 Využití dostupné sociální opory	129
4.4.4 Redukce fyziologických reakcí vyvolaných stresem	130
4.4.4.1 Tělesná cvičení k „vybití“ nadměrného stresu	130
4.4.4.2 Relaxace: odreagování nadbytečného vzrušení a energie	132
4.4.4.3 Autogenní trenink	134
4.4.4.4 Návčik relaxace pro pokročilé: Vodní cvičení	136
4.4.4.5 Návčik relaxace pro velmi silné stressové napětí: Napínání a uvolňování	138
4.4.4.6 Návčik biologické zpětné vazby, která pomáhá při řízení stresových reakcí	139
4.5. Zvládání stresorů	140
4.5.1 Převzetí odpovědnosti za sebe	140
4.5.2 Zhodnocení sebe sama	143
4.5.3 Varianty a ovlivňující faktory	144
4.5.4 Změna ve vnímání a reakcích	148
4.5.5 Rozvíjení jasně, asertivní komunikace	148
4.5.6 Vytvoření reality z představ	149
4.6. Vytvoření rovnováhy životního stylu	152
4.6.1 Pečujte o své „slabé stránky“	152
4.6.2 Naučte se „Mít rádi sebe sama“	152
4.6.3 Udržujte rovnováhu	153
4.6.4 Jezte zdravě	154
4.6.5 Rozvíjejte užitečné společenské (mezilidské) vztahy	155

4.6.6 Zamyslete se nad způsobem svého „sebevyjadřování“	155
4.6.7 Zlepšete svou sounáležitost s prostředím, ve kterém žijete	155
4.6.8 Naplánujte si realizaci změn	156
4.7. Souhrn zásad pro zvládání stresu	157
4.8. Dohoda se sebou samým	159
<i>Seznam použité literatury</i>	160
<i>Doporučená literatura pro zvládání stresu</i>	163