

# 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