

## OBSAH

I. ZÁKLADNÍ POJMY DUŠEVNÍ HYGIENY . . . . .	9
Duševní hygiena jako věda . . . . .	9
K dějinám duševní hygieny . . . . .	9
Duševní hygiena v socialistických zemích . . . . .	10
Postavení duševní hygieny . . . . .	12
Komu je určena duševní hygiena? . . . . .	13
Důvody zájmu o duševní hygieny . . . . .	13
Význam duševní hygieny pro vysokoškolského studenta . . . . .	15
Metody duševní hygieny . . . . .	16
Základní pojmy duševní hygieny . . . . .	21
Pojetí duševního zdraví . . . . .	22
Pojem adaptace . . . . .	25
Pojetí adaptace . . . . .	26
Aspekty adaptace . . . . .	30
Známky růstu duševní rovnováhy . . . . .	30
II. HYGIENA DUŠEVNÍ PRÁCE . . . . .	34
Stresory v práci . . . . .	35
Přehled stresorů v životě vysokoškoláků . . . . .	35
Životní změna a stres . . . . .	36
Pracovní přetíženost a chronická únava . . . . .	38
Zásady N. S. Vveděnského . . . . .	40
III. ŽIVOTOSPRAVA Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY . . . . .	41
Spánek . . . . .	41
Výživa . . . . .	45
Správné dýchání . . . . .	47
Odpočinek . . . . .	53
Pohyb, tělesná práce a cvičení . . . . .	55
Hospodaření s časem z hlediska duševní hygieny . . . . .	59
Odstraňování zlovyků (nepřiměřených návyků) . . . . .	63
IV. PSYCHOHYGIENICKÝ POHLED NA PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ . . . . .	69
Úprava optických podmínek . . . . .	69
Úprava akustických podmínek — boj proti hluku . . . . .	70
Teplota, vlhkost a cirkulace vzduchu . . . . .	71

V. ONTOGENETICKÉ ASPEKTY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ . . . . .	73
Péče o duševní zdraví člověka v nejranějších fázích jeho života . . . . .	73
Kvality mateřské péče . . . . .	74
Děti bez rodin, z neúplných a rozvrácených rodin . . . . .	77
Duševní hygiena ve škole . . . . .	78
Zásady pohlavní výchovy mládeže z hlediska duševní hygieny . . . . .	87
Mentálně hygienické problémy pohlavních styků mládeže . . . . .	88
Neopětované citové vztahy . . . . .	94
Výběr životního partnera . . . . .	99
Styly manželského přizpůsobení . . . . .	103
Faktory upevňující vzájemnou adaptaci manželů . . . . .	104
Adaptace v rodině . . . . .	109
Duševní hygiena a nemoc . . . . .	111
Psychohygiena v nemocničním prostředí . . . . .	113
Duševní hygiena ve stáří . . . . .	115
VI. SOCIÁLNÍ ASPEKTY DUŠEVNÍ HYGIENY . . . . .	119
Posuzování druhých lidí . . . . .	119
Determinanty přátelských vztahů . . . . .	127
Vytváření kolektivu . . . . .	130
Prevence konfliktů mezi lidmi . . . . .	132
Problémy jednání s amorálními psychopaty . . . . .	135
Mentálně hygienické problémy sociální izolace . . . . .	136
Některá pravidla pro jednání s lidmi z hlediska duševní hygieny . . . . .	138
VII. SEBEVÝCHOVA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ . . . . .	142
Sebepoznávání . . . . .	142
Koncentrace pozornosti . . . . .	144
Autoregulace myšlenek a představ . . . . .	145
Zvládání subjektivních emočních nesnází . . . . .	148
Zvládání zvýšené emoční tenze . . . . .	149
Šetření emoční energie . . . . .	150
Emoční přeladění . . . . .	151
Volní jednání z hlediska duševní hygieny . . . . .	152
Rozhodování . . . . .	152
Cesty z vnitřních konfliktů . . . . .	154
Techniky rozhodování z hlediska duševní hygieny . . . . .	156
Realizace rozhodnutí . . . . .	156
Sebevýchova charakterových rysů z hlediska duševní hygieny . . . . .	157
VIII. AUTOREGULAČNÍ CVIČENÍ . . . . .	164
Relaxace — úvodní poznámky . . . . .	164
Typy relaxací . . . . .	165
Metody prostého svalového uvolnění . . . . .	169
Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona . . . . .	169
Mariščukův relaxační trénink . . . . .	169
Pojetí relaxace podle W. Reicha . . . . .	170
Relaxace s autosugescí . . . . .	172
Autogenní trénink J. H. Schultze . . . . .	172

Nižší stupeň AT . . . . .	173
Vyšší stupeň AT . . . . .	179
Thomasovy doplňky vyššího stupně AT . . . . .	182
Modifikace AT podle Szyszko-Bohusza . . . . .	183
Modifikace AT podle Svjadošče a Romena . . . . .	184
Modifikace AT podle Mirovského a Šogama . . . . .	185
Modifikace AT podle Repina a Rožnova . . . . .	185
Koncentrační sebeuvolnění pomocí dechových cvičení . . . . .	186
Využití jógy v každodenní praxi duševní hygieny . . . . .	190
Přínos jógy pro duševní hygienu . . . . .	190
Antistresová sestava V. Zemana . . . . .	194
Koncentrativní pohybová cvičení podle R. Mühlbachera . . . . .	196
Souhrn ruský . . . . .	200
Souhrn anglický . . . . .	202
Vybraná literatura . . . . .	204