

OBSAH

Předmluva	7
Seznam zkratk	9
1. OBECNÁ ČÁST	11
1.1 Úvod	11
1.2 Vývoj poznatků o stresu	11
1.2.1 Historie stresové teorie	11
1.2.2 Fyziologické pojetí stresu	12
1.2.3 Psychologické pojetí stresu	13
1.2.4 Holistické pojetí stresu	13
1.3 Modely výzkumu stresového syndromu	15
1.3.1 Experimentální stresové situace u zvířat	15
1.3.2 Experimentální stresové situace u lidí	16
1.4 Stresový syndrom	16
1.4.1 Základní definice	16
1.4.2 Stres a jeho význam	17
1.4.3 Reakce na stresor	18
1.4.4 Akutní a chronický stresový syndrom	18
1.4.5 Fáze stresového syndromu	19
1.4.6 Kritické hodnocení teorie obecného adaptačního syndromu ...	21
1.5 Neurobiologie stresu	22
1.5.1 Nervové struktury stresové reakce	22
1.5.1.1 Periferní nervový systém	22
1.5.1.2 Centrální nervové struktury	24
1.5.2 Humorální stresové mechanismy	28
1.5.2.1 Typické hormonální reakce stresového syndromu	28
1.5.2.2 Specifické hormonální reakce na různé stresory	30
1.5.3 Metabolismus při stresové reakci	32
1.5.4 Funkční změny při stresové reakci	35
1.5.4.1 Kardiorespirační systém	35
1.5.4.2 Příjem potravy a trávicí systém	36

1.5.4.3	Termoregulace	39
1.5.4.4	Imunitní systém	40
1.5.4.5	Pohybový systém	41
1.5.4.6	Reprodukční systém	42
1.5.4.7	Růst a vývoj	42
1.6	Stres a emoce	42
1.7	Stres a paměť	47
1.8	Stres a pohlaví	49
1.9	Stres a genetika	49
1.10	Stres a šok	51
	SHRNUTÍ	52
2.	SPECIÁLNÍ ČÁST	57
2.1	Reakce na vybrané tělesné stresory	57
2.1.1	Hladovění jako stres	57
2.1.1.1	Hladovění krátkodobé	57
2.1.1.2	Hladovění dlouhodobé	58
2.1.2	Stres z bolesti	60
2.1.3	Infekce jako stres	65
2.1.4	Alkoholový stres	67
2.1.5	Sexuální stres	69
2.1.6	Termický stres	70
2.1.6.1	Tepelný stres	70
2.1.6.2	Chladový stres	73
2.1.7	Tlakový stres	75
2.1.7.1	Hypobarický stres	75
2.1.7.2	Hyperbarický stres	78
2.1.8	Stres z mechanického přetížení	82
2.1.8.1	Gravitační přetížení při kosmických letech	82
2.1.8.2	Přetížení volného pádu	84
2.1.8.3	Decelerační přetížení při autonehodách	85
2.1.9	Stres ze sportovního přetížení	86
2.1.9.1	Akutní přetížení ve sportu	86
2.1.9.2	Přetrénování	88
2.1.9.3	Psychické přetížení ve sportu	89
2.2	Reakce na psychosociální stresory	90
2.2.1	Stres z psychického přetížení	91
2.2.2	Extrémní psychická zátěž	92
2.2.3	Extrémní dlouhodobý stres	94
2.2.4	Psychická odolnost	95
2.2.5	Posttraumatická stresová porucha	96
2.2.5.1	Příčiny PTSD	96

2.2.5.2	Biologická podstata PTSP	96
2.3	Psychosomatická onemocnění	98
2.3.1	Úvod do psychosomatiky	98
2.3.1.1	Životní události	98
2.3.1.2	Osobnostní typologie	99
2.3.1.3	Dlouhodobé emoční stavy	101
2.3.1.4	Vznik vegetativních dysregulací	101
2.3.2	Onemocnění zažívacího systému a stres	102
2.3.3	Onemocnění nervového systému a stres	104
2.3.4	Onemocnění endokrinního systému a stres	105
2.3.5	Onemocnění kardiovaskulárního systému a stres	106
2.3.6	Onemocnění dýchacího systému a stres	107
2.3.7	Poruchy příjmu potravy a stres	107
2.3.8	Poruchy reprodukčního systému a stres	108
2.3.9	Onemocnění kůže a stres	110
2.3.10	Nádorová onemocnění a stres	110
2.4	Stres a jeho prevence	111
2.4.1	Mechanismy zvládnání lidského stresu	111
2.4.2	Primární prevence	112
2.4.3	Sekundární prevence	113
2.4.4	Programy pro rizikovou a delikventní mládež	114
	SHRNUTÍ	116
3.	VÝZKUMNÉ AKTIVITY	
	V PROBLEMATICE STRESOVÉHO SYNDROMU	119
3.1	Současné metody výzkumu stresového syndromu	119
3.1.1	Biologické metody zkoumání	119
3.1.2	Zobrazovací techniky	120
3.1.3	Psychodiagnostika stresu	121
3.2	Výzkumy posttraumatické stresové poruchy	126
3.3	Experimenty s naučenou bezmocností	128
3.4	Výzkumy psychických pochodů při stresových situacích	129
	SHRNUTÍ	132
4.	SEZNAMY	133
4.1	Seznam tabulek a obrázků	133
4.2	Seznam literatury	134