

Poděkování	9
Předmluva prof. MUDr. Vratislava Schreiberera, DrSc.	11

ČÁST PRVNÍ

Slovo úvodem: Zdraví, kvalita života a psychologie

1 Předmět psychologie zdraví	17
Čím se zabývá psychologie zdraví?	19
Proč se zrodila psychologie zdraví?	20
Psychologie ve zdravotnictví	21
Psychologie zdraví	24
Hlavní charakteristiky disciplíny zvané psychologie zdraví	25
Psychologie zdraví v České republice	26
2 Zdraví a kvalita života	27
Co je zdraví?	27
Pojetí zdraví, teorie zdraví a definice zdraví	32
Přehled teorií zdraví	33

ČÁST DRUHÁ

Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví

3 Psychoneuroimunologie	44
Imunologie	44
Činnost nespecifického imunitního systému	45
Činnost specifického imunitního systému	46
Imunizace	46
Příklady dysfunkce imunitního systému	47
Vztah imunitního systému a psychologických jevů	48
Dilema	53

Směr terapeutického využití psychoneuroimunologie	55
Teoretické pojetí vztahu mezi psychickou a imunitní aktivitou	57
Perspektiva psychoneuroimunologie	58
4 Placebo	59
Význam termínu placebo	59
Placebo a výzkum účinku léků	61
Teorie placebo	62
Důsledky poznatků o vlivu placebo	68
5 Nadějně způsoby zvládnání životních těžkostí	69
Definice zvládnání	69
Osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládnání stresu	70
Efektivní formy boje se životními těžkostí	82
Styly zvládnání těžkostí	85
Strategie zvládnání stresu	86
Využití poznatků o zvládnání těžkostí při prevenci stresu	88
Techniky, které umožňují lepší zvládnání těžkostí	88
6 Sociální opora	93
Sociálněpsychologický rozměr zdraví	94
Teorie sociální opory	98
Způsoby zjišťování a hodnocení míry či úrovně sociální opory	105
Vztah sociální opory ke zdravotnímu stavu	107
Kdo má největší užitek z poskytnuté sociální opory?	108
Odvrácená strana sociální pomoci	110
7 Prevence ztráty nadšení	113
Příznaky vyhoření	114
Pokusy o ujasnění a definování jevu vyhoření	116
Diagnostika vyhoření	117
Jak předcházet vyhoření	117
8 Cvičení paměti	120
Cvičení – trénování paměti	120
Druhy paměti	121
Co se v současné době soustavně studuje v psychologii paměti?	131
9 Pohybová aktivita	134
Druhy cvičení	134
Fit – člověk v dobré tělesné kondici	135
Cvičení a psychika	139
Riziková stránka cvičení	141

10 Duševní hygiena	143
Co se rozumí duševní hygienou?	143
Adaptace	144
Sebevýchova	145
Zrání osobnosti	152
Diagnostika duševního zdraví	153
Co má společného duševní hygiena s psychologií zdraví a čím se liší? . . .	154
11 Smysluplnost života, důvěra a víra	155
Kazuistiky a experimenty	156
Výsledky Koenigových studií	159
 ČÁST TŘETÍ	
Biopsychosociální faktory poškozující a ničící zdraví	
12 Stres	166
Co se rozumí stresem – definování stresu	169
Teorie stresu a distresu	173
Paleta stresorů	174
Jak se zjišťuje a měří stres	179
Jak působí stres na zdravotní stav	184
13 Kouření	189
Proč lidé kouří?	190
Prevence kouření	193
14 Drogy a alkohol	195
Alkohol	195
Vliv alkoholu na člověka	196
Teorie alkoholismu	197
Boj s alkoholismem	201
Drogy	203
Závislost	203
Léčení drogově závislých	205
Prevence	206
15 Rizikový sex	207
Zdravý a nezdravý sexuální život	208
16 Přejídání	211
Teorie obezity	212
Zdravotní problémy obézních lidí	214
Regulace příjmu potravy	215
Modely regulace váhy	215
Zdravotní aspekty dietní léčby	217

Experimentální hladovění	218
Experimentální přejídání	219
Tělesné cvičení jako model řízení tělesné váhy	219
Co a jak správně jíst?	220
17 Nehody a úrazy	222
Psychologické aspekty zdravotně nebezpečného chování	222
Bezpečnostní ochrana	224
Rozdíly mezi lidmi v nehodovosti	225
18 Programy psychologie zdraví	226
Programy psychologie zdraví v zahraničí	226
Programy aplikace psychologie zdraví v České republice	232
19 Závěr: Zdravotně závažné jednání	240
Dodatek: Způsob zjišťování kvality života metodou SEIQoL	243
Koncept metody SEIQoL	243
Metodologie SEIQoL	244
Instrukce	246
Formulář pro zjišťování kvality života metodou SEIQoL	248
Zjednodušená forma vyšetření	248
Anglicko-český slovník termínů používaných v oblasti psychologie zdraví	249
Citovaná literatura	253
Rejstřík	273