

# Obsah

<b>I. Předmluva</b>	<b>7</b>
Vliv učitele na duševní rovnováhu žáků	9
<b>II. Základní poznatky o stresu</b>	<b>12</b>
<b>Jak poznám, že jsem ve stresu?</b>	<b>14</b>
Stres ve fyziologické oblasti	14
Emoční stres	16
Behaviorální stres (stres projevující se v chování)	16
<b>Jak jsem náchylný ke stresu?</b>	<b>17</b>
<b>Jak jsem vůči stresům citlivý?</b>	<b>18</b>
<b>III. Projevy stresovanosti</b>	<b>21</b>
<b>Vliv stresovanosti na tělesné zdraví</b>	<b>21</b>
Základní typy reagování na stresory	23
K optimismu opravňují výsledky psychologické terapie	26
<b>Dopady stresu na psychiku jedince</b>	<b>29</b>
Neúměrná míra opotřebování	30
Zúžení obzoru stresovaného člověka	32
Ztráta kontaktu s možnými zdroji obnovy sil	33
Naučená bezmocnost	34
Učitelské rozčilování	37
<b>Stresovanost a stavy vědomí</b>	<b>39</b>
Myšlenkový šum	39
Myšlenkové „oděrky“ a drobná „zranění“	40
Myšlenkové rány	42
<b>Vlivy stresorů na charakter člověka</b>	<b>46</b>
<b>Vliv stresovanosti učitele na jeho mezilidské vztahy</b>	<b>49</b>
Nepřirozenost, křečovitost ve vztahu k druhým	49

Negativní vidění lidí vlivem stresovanosti	49
Relativizace mezilidských vztahů	50
Soutěživost a agresivita	52
Atributivní teorie a stresy	53
Postoje stresovaných učitelů vůči jejich žákům	53
Vliv stresovanosti na výkon učitele	55
<b>Užitky stresovanosti</b>	<b>55</b>
<b>IV. Příčiny stresovanosti</b>	<b>59</b>
De Meusova úprava Holmesovy-Raheovy škály životních událostí	59
<b>Zdroje stresovanosti v povolání učitele</b>	<b>64</b>
Příliš mnoho povinností, nedostatek času	64
Stresory související s žactvem a rodiči žáků	68
Vztahy v kolektivu a k nadřízeným	70
Učitel ve společnosti	72
<b>Stresory doby a jejich dopad na učitele</b>	<b>74</b>
Konzumentská životní filozofie	74
Negativní vlivy jednostrannosti	77
Znevýhodněné postavení žen	79
Morální devastace	79
Škody způsobené nedostatkem morálky	81
Vnějškově orientovaná morálka	83
Kariérismus	84
Necitlivost	85
Lhostejnost k potřebám druhých lidí	86
Byrokratismus	88
Neúcta k lidské osobnosti	89
Nepravé pojetí lásky	90
Ztráta citovosti, rozpad rodiny	92
Předčasná sexualita	95
Neúcta k životu, potratovost	96
Ekologické stresory	97

<b>V. Jak se bránit proti stresům</b>	<b>101</b>
Obrana proti akutnímu stresoru	101
Úprava životosprávy	104
Pohyb	105
Základem prevence je denní cvičení	108
Příklady páteřního cvičení v přestávkách ve škole	111
Příklady páteřního cvičení doma	116
Ideální hmotnost	124
Některá doporučení správné výživy	126
Zbavte se kouření	129
Zdravý spánek	130
Rytmicita našeho života	134
Ozdravení učitelské práce	136
Péče o obsahy mysli	143
Učitel jako pěstitel mysli	143
Pozitivní stavy mysli	144
Škála pozitivních stavů mysli (podle M. Horowitz a kol.)	145
Přeladění	147
Relaxovanost	149
Radostnost	152
Koncentrovanost	153
Aktivita, činorodost	155
Laskavost	156
Obětavost	159
Několik slov závěrem	162
Summary	165
Literatura	167