

OBSAH

PŘEDMLUVA AUTORA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	5
ÚVOD	7
1/ FAKTORY VÝVOJE A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	9
Dědičnost	9
Choroby	13
Povaha	16
Nepříznivé tělesné vlivy	18
Prostředí	19
Rodina a duševní zdraví	21
<i>Nekompletní rodina</i>	22
<i>Vztahy mezi rodiči a dětmi</i>	25
<i>Výchova a duševní zdraví</i>	28
<i>Rodinná atmosféra</i>	32
<i>Sourozenci</i>	33
<i>Jedináček</i>	35
Dětský kolektiv	39
2/ PSYCHOHYGIENA DĚTSKÉHO VĚKU	41
Duševní vývoj a duševní zdraví	42
Péče o dítě a psychohygienu	42
Útlé dětství	44
Předškolní věk	49
3/ PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY DĚTSKÉHO VĚKU	53
Nechutenství (anorexie)	54
Problém leváků	56
Zvracení a dumlání prstů	58
Poruchy usínání	58
Lekavost	59
Dávání předmětů do úst	60
Pomočování (enuresis)	60
Koktavost (balbuties)	63
Noční děs (pavor nocturnus)	65
Dětská neposlušnost	66

Vzdorovité, zlostné a agresivní dítě	71
Strach	74
Žárlivost, závist	77
Jesle, mateřské školy, hospitalismus	79
<i>Co je hospitalismus</i>	81
<i>Následky psychické deprivace</i>	83
<i>Příčiny hospitalismu u dětí</i>	87
<i>Hospitalismus a psychobygiena</i>	89
4/ PSYCHOHYGIENA ŠKOLNÍHO VĚKU	94
Duševní vývoj a duševní zdraví	94
Psychohygiena a vyučovací proces	101
<i>Hygiena učení a vyučovacího procesu</i>	102
<i>Přetěžování a únava</i>	104
<i>Škola jako pracovní prostředí</i>	108
<i>Hygiena zkoušky</i>	111
<i>Hygiena mimoškolní práce dítěte</i>	113
5/ PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY ŠKOLNÍHO VĚKU	114
Komplex méněcennosti	117
Dítě nemá smysl pro cenu peněz	121
Lhaní	123
„Neposednost“ a jiné projevy dětské vznětlivosti	127
Dítě má ve škole špatný prospěch	132
Chození za školu	135
Ostýchavost a uzavřenost	137
Tiky	139
6/ PSYCHOHYGIENA PUBERTY A ADOLESCENCE	141
Duševní vývoj a duševní zdraví	142
Psychohygiena dospívání	148
<i>Sebevýchova a sebekritika</i>	149
<i>Výchovné problémy</i>	151
Práce a duševní zdraví	153
<i>Práce, vedoucí a duševní zdraví</i>	156
<i>Hygiena práce</i>	163
<i>Autogenní trénink</i>	166
Sport a duševní zdraví	170
Intermezzo o umění a duševním zdraví	177
Psychohygiena a sexualita	181
<i>Sexuální zvědavost</i>	182
<i>Kdy začít sexuálně žít</i>	186

7/	PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY PUBERTY A ADOLESCENCE	191
	Předčasný pohlavní styk a nové formy prostituce	194
	Toulavost a útěky z domova	204
	Krátká láska (l'amour bref)	207
	Delikventi neboli „mravně narušená mládež“	212
	<i>Nové formy juvenilní delikvence</i>	220
	<i>Cesty nápravy</i>	222
	<i>„Léčba“ delikvence</i>	225
8/	PSYCHOHYGIENA DOSPĚLÉHO VĚKU	228
	Psychohygienické aspekty práce a pracovního prostředí	229
	Duševní zdraví a pracovní prostředí	233
	<i>Člověk v monotonním prostředí;</i> <i>světlo, barva a krása</i>	234
	<i>Hluk a zdraví</i>	238
	<i>Pracovní prostředí a administrativní proces</i>	241
	Únava a odpočinek	243
	<i>Jak čelit únavě</i>	245
	Spánek a duševní hygiena	246
	<i>Poruchy spánku</i>	250
	<i>Noční směny</i>	252
	<i>Aktivní odpočinek</i>	253
	Práce a volný čas	255
	Duševní zdraví a režim dne pracující ženy	261
	Člověk a civilizace	269
	<i>Paradoxy civilizace</i>	278
	Programové hubnutí neboli „buď fit“	285
	<i>Metoda „JP“</i>	289
	<i>Remedium universale</i>	295
	<i>Index zdravotnosti</i>	296
	Manželství a rodina	300
	<i>Kdy uzavírat manželství</i>	308
	Manželství a sexualita	310
	<i>Umění milovat</i>	314
	<i>Variace sexuálního styku</i>	318
	<i>Milostná předebrá</i>	319
	<i>Orgasmus a prodloužený pohlavní akt</i>	323
	<i>Dynamika mezipohlavních vztahů</i>	326
	<i>Láska a zdraví</i>	330
	<i>Sexualita a stárnutí</i>	332

9/	PROBLÉMY PSYCHOHYGIENY DOSPĚLÉHO VĚKU	337
	Duševní zdraví a neurózy	338
	Strach z nemoci a neuróza	342
	Prevence a léčba neuróz	346
	Psychohygiena a psychopati	348
	Psychohygiena a psychózy	351
	Alkoholismus	354
10/	PSYCHOHYGIENA STÁRNUTÍ	363
	O podstatě stárnutí	367
	Prodloužení života	370
	Problém adaptace ve stáří	372
	Zásady psychohygieny ve stáří	376
11/	O CHOROBÁCH Z ADAPTACE (CIVILIZAČNÍ CHOROBY)	388
	Psychický stress a vysoký krevní tlak	397
	Psychohygiena a arterioskleróza	405
	Stress a srdeční infarkt	407
	Náhlé mozkové cévní příhody (Infarkt mozku a mozkové krvácení)	410
	Psychohygiena a vředová choroba	412
	Psychohygiena a choroby střevního traktu	415
	Psychohygiena v prevenci chorob z adaptace	416
12)	DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A NEMOCNÝ ČLOVĚK	423
	LITERATURA	434
	VĚCNÝ REJSTŘÍK	442