

OBSAH

Úvod.....	5
1 Psychologie zdraví	6
1.1 Historie	6
1.2 Předmět psychologie zdraví	8
1.3 Definice zdraví	11
1.4 Definice nemoci	14
1.5 Přehled teorií zdraví	18
1.6 Legislativa	23
2 Duševní zdraví a psychohygiena.....	30
2.1 Obecné předpoklady duševního zdraví	30
2.2 Vliv psychiky na zdraví.....	35
2.3 Duševní hygiena.....	37
3 Emocionalita a lidské zdraví	43
3.1 Frustrace	43
3.2 Konflikt	44
3.3 Trauma	45
3.4 Krize	45
3.5 Deprivace	46
3.6 Neurózy a fobie	47
4 Stres.....	51
4.1 Fyziologie stresu	52
4.2 Příznaky stresu a jeho diagnostika	55
4.3 Následky stresu	60
5 Syndrom vyhoření.....	65
5.1 Rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření	65
5.2 Fáze syndromu vyhoření	66
5.3 Důsledky syndromu vyhoření	67
5.4 Příznaky syndromu vyhoření	67
5.5 Diagnostika syndromu vyhoření	67
5.6 Léčba a prevence syndromu vyhoření.....	68

6	Chování poškozující zdraví	72
6.1	Drogy	72
6.2	Doping	74
6.3	Poruchy příjmu potravy	78
6.4	Rizikový sex	80
6.5	Agrese a agresivita	81
6.6	Šikana	83
7	Copingové strategie	93
7.1	Vymezení problematiky	93
7.2	Sociální opora	96
7.3	Sportovně-pohybová aktivita	98
7.4	Time management	99
7.5	Asertivita	99
8	Relaxace	105
8.1	Význam a účinky relaxace pro člověka	105
8.2	Základní rozdělení relaxací	106
8.3	Vhodné podmínky pro správnou relaxaci	108
8.4	Relaxační metody	109
9	Programy na podporu zdraví	118
9.1	Podpora zdraví	118
9.2	Třídění preventivních programů pro zdraví	120
9.3	Programy zaměřené na prevenci rizikových faktorů	121
9.4	Komunitní programy pro zdraví	123