

# OBSAH

---

Předmluva .....	7
Úvod .....	10
Holistické přístupy v péči o zdraví .....	10
Cíle .....	14
Studijní průvodce .....	15

## Část 1.

<b>Psycho-somatická interakce .....</b>	<b>17</b>
---	-----------

1.1. Význam pro ošetřovatelství .....	18
1.2. Historický pohled na psycho-somatickou interakci .....	22
1.3. „Důkazy“ psycho-somatické interakce .....	24
1.4. Postoje k psycho-somatické interakci .....	28
1.5. Psycho-somatická interakce a nemoc .....	30
1.6. Důsledky pro ošetřovatelství .....	33

## Část 2.

<b>Holistické teorie vzniku nemoci .....</b>	<b>35</b>
--	-----------

2.1. Homeostatické teorie nemoci .....	39
2.1.1 Bernard a Cannon .....	39
2.1.2 Selyeův všeobecný adaptační syndrom (GAS) .....	41
2.1.3 Masonova teorie „specifické“ (fyziologické) stresové reakce .....	46
2.2. Psychosociální teorie nemoci .....	50
2.2.1 Harold Wolff: Teorie stresu, orgánové maladaptace a nemoci .....	50
2.2.2 Stewart Wolf: Nemoc jako způsob života .....	51
2.2.3 Schwartzův model mozku jako adaptačního systému v regulaci stresu .....	53
2.2.4 Teorie o životních změnách a následném vzniku onemocnění .....	56
2.2.5 Richard Lazarus a jeho koncepce stresu .....	66
2.3. Biobehaviorální teorie nemoci .....	71

## Část 3.

<b>Stresory a nemoc .....</b>	<b>75</b>
3.1. Obecná úvaha .....	76
3.2. Typy stresorů, které způsobují nemoc .....	81
3.2.1 Genetické faktory .....	81
3.2.2 Fyzikální a chemické faktory .....	82
3.2.3 Mikroorganismy a paraziti .....	83
3.2.4 Psychologické faktory .....	83
3.2.4.1 Věk a pohlaví .....	84
3.2.4.2 Další faktory, které vyúsťují v psychologický stres .....	85
3.2.5 Kulturní faktory .....	87
3.2.6 Šok z budoucnosti .....	88
3.2.7 Migrace .....	90
3.2.8 Ekologické faktory .....	91
3.2.9 Faktory zaměstnání .....	92
3.2.10 Vyhoření ( <i>burnout syndrom</i> ) .....	93
3.2.11 Stresové faktory v technologiích vyspělé společnosti .....	94
3.2.11.1 Produkty průmyslových technologií .....	94
3.2.11.2 Produkty medicínských technologií .....	94
3.2.11.3 Sociální podmínky .....	96
3.3. Reakce těla na tělesná poranění .....	98
3.4. Reakce těla na psychologickou stimulaci .....	101
3.4.1 Role autonomního nervového systému (ANS) .....	101
3.4.2 Specifické účinky emocí a činnosti autonomního nervového systému na systémy těla .....	103
3.4.2.1 Endokrinní systém .....	103
3.4.2.2 Oběhový systém .....	104
3.4.2.3 Zažívací systém .....	105
3.4.2.4 Ostatní systémy .....	105
3.4.3 Variace a rozporuplnost v reakcích .....	106
3.5. Behaviorální reakce na stresory .....	108
3.6. Adaptivní reakce na stres .....	110
3.7. Maladaptivní reakce na stres .....	112
3.7.1 Deformovaná anticipační reakce .....	112
3.7.2 Nadměrná (nepřiměřená) reakce .....	113
3.7.3 Nedostatečná (deficitní) reakce .....	113



3.7.4 Nevhodná reakce .....	114
-----------------------------	-----

#### Část 4.

<b>Zvládání stresu: intervence .....</b>	<b>115</b>
--	------------

4.1. Vytvoření vlastního výchozího stavu stresu .....	117
4.2. Identifikace stresorů a příznaků stresu .....	125
4.3. Příznaky nadměrného stresu .....	125
4.4. Zvládání stresu .....	128
4.4.1 Řešení problému .....	128
4.4.2 Řešení pocitů .....	128
4.4.3 Využití dostupné sociální opory .....	129
4.4.4 Redukce fyziologických reakcí vyvolaných stresem .....	130
4.4.4.1 Tělesná cvičení k „vybití“ nadměrného stresu .....	130
4.4.4.2 Relaxace: odreagování nadbytečného vzrušení a energie .....	132
4.4.4.3 Autogenní trenink .....	134
4.4.4.4 Návik relaxace pro pokročilé: Vodní cvičení .....	136
4.4.4.5 Návik relaxace pro velmi silné stressové napětí: Napínání a uvolňování .....	138
4.4.4.6 Návik biologické zpětné vazby, která pomáhá při řízení stresových reakcí .....	139
4.5. Zvládání stresorů .....	140
4.5.1 Převzetí odpovědnosti za sebe .....	140
4.5.2 Zhodnocení sebe sama .....	143
4.5.3 Varianty a ovlivňující faktory .....	144
4.5.4 Změna ve vnímání a reakcích .....	148
4.5.5 Rozvíjení jasně, asertivní komunikace .....	148
4.5.6 Vytvoření reality z představ .....	149
4.6. Vytvoření rovnováhy životního stylu .....	152
4.6.1 Pečujte o své „slabé stránky“ .....	152
4.6.2 Naučte se „Mít rádi sebe sama“ .....	152
4.6.3 Udržujte rovnováhu .....	153
4.6.4 Jezte zdravě .....	154
4.6.5 Rozvíjejte užitečné společenské (mezilidské) vztahy .....	155

4.6.6 Zamyslete se nad způsobem svého „sebevyjadřování“ .....	155
4.6.7 Zlepšete svou sounáležitost s prostředím, ve kterém žijete .....	155
4.6.8 Naplánujte si realizaci změn .....	156
4.7. Souhrn zásad pro zvládání stresu .....	157
4.8. Dohoda se sebou samým .....	159
<i>Seznam použité literatury .....</i>	<i>160</i>
<i>Doporučená literatura pro zvládání stresu .....</i>	<i>163</i>