

OBSAH

1. STRES	7
1.1 Charakteristika stresu.....	7
1.2 Druhy stresu	9
1.3 Zdroje stresu.....	11
1.4 Osobnosť a stres	16
1.5 Príznaky stresu	18
1.6 Fyziologický podklad stresovej reakcie.....	20
1.7 Stres ako rizikový faktor rozvoja ochorení.....	23
1.8 Fázy stresovej reakcie.....	24
1.9 Korelácia prejavov správania vyvolaných stresom a návykovým správaním .	26
1.10 Zvládanie záťaže	27
2. SESTRA A STRES	31
2.1 Profesia sestry	31
2.2 Pracovná záťaž v profesii sestry.....	35
2.2.1 Fyzická záťaž	37
2.2.2 Psychická záťaž	41
2.2.3 Emocionálna záťaž	43
2.2.4 Únava sestier ako dôsledok pracovnej záťaže	45
2.3 Duševná hygiena v povolání sestry	47
3. SYNDRÓM VYHORENIA	51
3.1 História pojmu syndróm vyhorenia.....	51
3.2 Definícia syndrómu vyhorenia	52
3.3 Predisponované profesie k syndrómu vyhorenia.....	54
3.4 Prediktory syndrómu vyhorenia	55
3.4.1 Rizikové faktory syndrómu vyhorenia.....	55
3.4.2 Protektívne faktory syndrómu vyhorenia.....	58
3.5 Fázy syndrómu vyhorenia.....	58
3.6 Symptómy syndrómu vyhorenia	61
3.7 Diferenciálna diagnostika syndrómu vyhorenia.....	63
3.9 Sestra a syndróm vyhorenia.....	73
3.9.1 Príčiny vzniku syndrómu vyhorenia u sestier	74
3.9.2 Typy syndrómu vyhorenia u sestier.....	77
3.10 Liečba syndrómu vyhorenia.....	79
3.11 Prevencia syndrómu vyhorenia u sestier.....	82
ZÁVER	91
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	92