

OBSAH

ÚVOD	5
1. Předmět a základní okruh problémů mentální hygieny	7
1. 1. Předmět a pracovní definice mentální hygieny	7
1. 2. Nástin vzniku a vývoje mentální hygieny	8
1. 3. Mentální hygiena vrámci výuky hygieny a preventivního lékařství	8
1. 4. Interakce mezi mentální hygienou a příbuznými vědními obory	8
1. 5. Základní okruh problémů mentální hygieny	9
2. Základní pracovní kategorie a pojmy mentální hygieny	10
2. 1. Duševní zdraví - koncepce a nástroje jeho prevence	10
2. 2. Duševní homeostáza	11
2. 3. Základní faktory osobnosti. Interpersonální vztahy mezi lékařem a pacientem	11
2. 4. Psychogenní mikroklima v nemocnici.	11
2. 5. Psychohygienické dimenze životního stylu	12
2. 6. Psychohygienické dimenze kvality života	12
2. 7. Psychogenní stres	12
3. Koronární vzorec chování z hlediska mentální hygieny práce a životosprávy	14
3. 1. Základní znaky koronárního, nekoronárního a smíšeného vzorce chování	14
3. 2. Chronická časová tíseň	15
3. 3. Absence volného času	16
3. 4. Tzv. denial	16
3. 5. Nástin preventivního programu ve vztahu k modifikaci koronárního vzorce chování v rámci primární a sekundární prevence ischemické choroby srdeční	16
4. Psychogenní stres, adaptace a prevence tzv. stress disease	17
4. 1. Stres v rámci generálního adaptačního syndrom (GAS)	17
4. 2. Pojmy distress a eustres, emoční stres a sociogenní stres	17
4. 3. Adaptace organismu a adaptace osobnosti na svízelnou životní situaci	18
4. 4. Prevence tzv. stress disease	18
4. 5. Psychohygienický nástin preventivních opatření vůči stresu	19
5. Psychohygiena spánku a psychohygiena volného času	20
5. 1. Souhrn poznatků z fyziologie spánku	20
5. 2. Interakce mezi spánkem a duševním zdravím	20
5. 3. Psychohygienické typy duševní svěžesti	21
5. 3. 1. Ranní typ (tzv. skřivan)	21
5. 3. 2. Večerní typ (tzv. sova)	21
5. 3. 3. Smíšený typ	21
5. 4. Psychohygienická funkce volného času	21
5. 5. Volný čas v kontextu duševního zdraví	21
6. Psychohygienické a medikamentózní nástroje pro odvykání kouření	23
6. 1. Kouření cigaret jako rizikový faktor a nikotín jako návyková droga	23
6. 2. Charakteristiky a klasifikace kuřáka, exkuřáka a nekuřáka	24
6. 2. 1. Příležitostný kuřák („occasional smoker“)	24

6. 2. 2. <i>Denní (pravidelný) kuřák („daily smoker“)</i>	24
6. 2. 3. <i>Bývalý kuřák („ex-smoker“)</i>	24
6. 2. 4. <i>Nekuřák („non-smoker“)</i>	24
6. 3. <i>Silné kuřácké návyky a jejich vliv na vznik četných onemocnění</i>	24
6. 4. <i>Současné medikamentózní nástroje pro odvykání kouření</i>	25
6. 5. <i>Psychoterapeutické působení na posilování vůle a motivace pro odvykání kouření</i>	25
6. 6. <i>SMOKERLYZER - jako nástroj pro objektivizaci rizikovosti kouření</i>	26
7. Specifické otázky mentální hygieny	28
7. 1. <i>Mentální hygiena a ateroskleróza</i>	28
7. 2. <i>Mentální hygiena a únava</i>	29
7. 3. <i>Mentální hygiena a kardiopsychologie</i>	30
7. 4. <i>Mentální hygiena kontra hladovění</i>	30
7. 5. <i>Mentální hygiena a prevence sedavého způsobu života</i>	31
Závěr	33
Vysvětlení vybraných pojmů	34
Seznam vyobrazení	41