

Obsah

ÚVOD.....	6
STRES A JEHO PROJEVY.....	7
ŽIJEME VE STRESU.....	7
CO JE STRES.....	8
CO SE PŘI STRESU V TĚLE ODEHRÁVÁ.....	9
STRESORY - PŘÍČINY STRESU.....	11
TEORIE ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ.....	12
NEVHODNÉ OBRANNÉ REAKCE.....	15
NÁSLEDKY NEZVLÁDNUTEHO STRESU.....	16
PSYCHOSOMATICKÉ NEMOCI.....	18
PSYCHOSOMATIKA - NEMOCI SPOLUPODMÍNĚNÉ STRESEM.....	18
AUTONOMNÍ ČI VEGETATIVNÍ NERVOVÝ SYSTÉM.....	21
PSYCHOFYZIOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ.....	23
BEHAVIORÁLNÍ MEDICÍNA.....	24
UČENÍ A NÁVYKY.....	28
ZMĚNA CHOVÁNÍ A NÁVYKŮ.....	34
BIOLOGICKÁ ZPĚTNÁ VAZBA.....	36
BIOLOGICKO-PSYCHICKÉ DISPOZICE:	
KONSTITUCE A TEMPERAMENT.....	39
VROZENÉ A ZÍSKANÉ.....	39
NEZDOLNOST.....	41
MÁTE DISPOZICI KE STRESU ?.....	42
OSOBNOSTNÍ RYSY.....	43
TEMPERAMENT.....	44
KONSTITUCE.....	45
TEMPERAMENT A PSYCHICKÉ DISPOZICE.....	46
AKTIVAČNÍ HLADINA.....	47
VZTAH EXTROVERZE A INTROVERZE K INDIVIDUÁLNÍ HLADINĚ AKTIVACE.....	51
VZTAH LABILITY A STABILITY K AUTONOMNÍMU NERVOVÉMU SYSTÉMU.....	52
IMPULSIVITA A ÚZKOSTNOST.....	55
BIOSOCIÁLNÍ KLASIFIKACE TEMPERAMENTU.....	57
ROZDÍLY V POHLAVÍ.....	63

DIFERENCIÁLNÍ PSYCHOFARMAKOLOGIE	64
HOMEOPATIE.....	65
VÝŽIVA A PSYCHIKA	69
SOCIOBIOLOGIE A HUMÁNNÍ ETOLOGIE.....	71
PŘÍZNAKY STRESU	75
TŘI ROVINY POTÍŽÍ	75
INDIVIDUÁLNÍ REAKCE NA STRES.....	77
VLIV POČASÍ.....	81
ZVLÁDÁNÍ STRESU	83
METODY KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ.....	83
DENNÍ ZÁZNAM (SELF MONITORING)	83
STOP TECHNIKA A POZITIVNÍ MOTIVACE	87
SNIŽOVÁNÍ ÚZKOSTI A STRACHU	89
SNIŽOVÁNÍ AGRESIVITY A HNĚVU.....	91
ROZHODOVÁNÍ PŘI STRESU.....	95
JE SITUACE ZMĚNITELNÁ ČI NEZMĚNITELNÁ?	95
KRIZE A JEJÍ ŘEŠENÍ.....	97
VYHNUTÍ SE STRESU.....	98
ZMĚNA POSTOJE KE STRESU A ZLEPŠENÍ ODOLNOSTI	99
ŽIVOTNÍ CÍLE, HODNOTY, MOTIVACE.....	100
POMOCNÉ TECHNIKY PRO URČENÍ CÍLE	103
ČAS NA UVOLNĚNÍ, ODPOČINEK, ZÁBAVU	105
REGULAČNÍ METODY.....	108
DÝCHÁNÍ A RELAXACE.....	108
RELAXAČNĚ KONCENTRAČNÍ TRÉNINK.....	109
METODY POUŽÍVAJÍCÍ K RELAXACI PŘEDCHOZÍHO SVALOVÉHO NAPĚTÍ.	113
RELAXAČNÍ CVIČENÍ S PŘÍMÝM VOLNÍM UVOLNĚNÍM SVALŮ.....	115
RYCHLÉ RELAXACE.....	116
SCHULTZŮV AUTOGENNÍ TRÉNINK.....	116
ŠEST ZÁKLADNÍCH CVIKŮ	119
AUTOGENNÍHO TRÉNINKU (AT).....	119
VÝSLEDKY A POKRAČOVÁNÍ AT	125
RELAXAČNÍ KONCENTRACE JAKO VÝCHOZÍ STAV PRO DALŠÍ NÁCVIK.....	126
TĚLESNÝ POHYB.....	127

AUTOSUGESCE	132
SUGESCE	132
AUTOSUGESTIVNÍ FORMULE	134
PŘÍSTUP MEDITATIVNĚ KONTEMPLATIVNÍ.....	136
VIZUALISACE A IMAGINACE.....	137
KOMUNIKACE	142
FORMY A PORUCHY KOMUNIKACE	142
TRANSAKČNÍ ANALYSA	144
OSOBY ŠÍŘÍCÍ STRES	150
PROSAZOVÁNÍ	153
ASERTIVITA.....	155
NONVERBÁLNÍ CHOVÁNÍ	161
PSYCHOTERAPIE	164
TŘÍDĚNÍ PSYCHOTERAPIE	164
HLUBINNÁ PSYCHOTERAPIE.....	165
BEHAVIORÁLNÍ A KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ PSYCHOTERAPIE	167
SOCIÁLNÍ OPORA	168
ZÁKLADNÍ INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY	168
PRÁCE.....	170
NEZAMĚSTNANOST	170
NEMOC	173
VYROVNÁNÍ SE S NEMOCÍ	173
STRES A BOLEST.....	174
FARMAKA A STRES	181
NESPAVOST	182
HLUBŠÍ VNITŘNÍ POSTOJE	185
FILozOFICKÝ NADHLED , SMYSL ŽIVOTA	185
VÍRA	186
ZÁVĚR A DOSLOV	187
HLAVNÍ POUŽITÁ LITERATURA	188