

Obsah

Předmluva ke druhému vydání	9
Úvod	11
1. Adaptace	13
1.1 Pojem „adaptace“	13
1.2 Adaptační systémy organismu	19
1.2.1 Kosterně-svalová soustava	19
1.2.2 Dýchací a trávicí soustava	20
1.2.3 Oběhová soustava	20
1.2.4 Hormonální systém	23
1.2.5 Nervový systém	27
1.3 Jevy ovlivňující adaptaci zvenčí	35
1.3.1 Sociální opora	36
1.4 Psychologické adaptační činitele	39
1.4.1 Kognitivní složky adaptace	40
1.4.2 Afektivní stránky adaptace	53
1.4.3 Zaměřenost úsilí a chování	58
1.5 Poruchy adaptace	61
1.6 Vulnerabilita	62
2. Situace se zvýšenými nároky na adaptaci	65
2.1 Zátěž, stres	65
2.1.1 Teoretická pojetí stresu	69
2.2 Běžné typy náročných situací	78
2.2.1 Problém	79
2.2.2 Frustrace	79
2.2.3 Konflikty	81
2.2.4 Strach a úzkost	85
2.2.5 Nemoc	94
2.2.6 Bolest, strádání, utrpení	95
2.2.7 Krize	97
2.3 Důsledky stresu	106
2.3.1 Únava	106

2.3.2	Vztah zátěže a zdraví	108
2.3.3	Aktivní a pasivní reakce na stres	109
2.3.4	Posttraumatický růst	112
3.	Zvládání stresu	115
3.1	Obranné mechanismy	115
3.2	Coping	118
3.2.1	Copingové styly a strategie	121
3.3	Zvládání strachu	122
3.4	Alternativní léčení nemocí	125
3.5	Zvládání bolesti	127
3.5.1	Příprava na zvládání bolesti	127
3.5.2	Akupunktura a akupresura	128
3.5.3	Zvládání bolesti z popálení a bolesti hlavy	129
3.6	Řešení konfliktů	131
3.6.1	Tři přístupy k prevenci konfliktů	131
3.6.2	Řešení konfliktů již vzniklých	132
3.7	Zvládání krizových situací	141
3.8	Intervenující proměnné ve zvládání zátěže	144
3.9	Účinnost zvládání zátěží	145
4.	Odolnost jako psychologická charakteristika	147
4.1	Pojem „odolnost“	147
4.1.1	Pojem „resilience“	156
4.1.2	Kompetence pro zvládání zátěže, frustrační tolerance	160
4.1.3	<i>Sense of coherence</i> (SOC)	163
4.1.4	<i>Hardiness</i>	166
4.1.5	Účinná integrovanost osobnosti	169
4.1.6	Odolnost: terminologický souhrn	169
4.2	Odolnost a ontogeneze	172
4.2.1	Tranzitorní krize	174
4.2.2	Vývojové výhody	175
4.3	Odolnost organismu, imunita	176
4.3.1	Vliv stresu na imunitní systém	179
4.3.2	Psychologické faktory vzniku a zvládání nádorových onemocnění	181
4.4	Odolnost mužů a žen	183
4.4.1	Biologické pohlaví	184

4.4.2 Maskulinita, feminita a androgynie	185
4.4.3 Gender	186
4.5 Odolnost a zdraví	192
4.5.1 <i>Well-being</i>	193
4.6 Odolnost a kvalita života	195
4.7 Odolnost a výživa	197
4.7.1 Energetický metabolismus	199
4.7.2 Neadekvátní výživa	199
4.7.3 Potravinové postoje	201
4.8 Odolnost a sociální vztahy	202
4.8.1 Rodina jako zdroj odolnosti vůči zátěži	203
4.8.2 Láska a přátelství	207
4.9 Odolnost a škola	209
4.10 Odolnost a zaměstnání	214
4.11 Odolnost a smysl života	218
4.12 Odolnost a víra	220
4.13 Odolnost a sportovní výkon	226
4.14 Odolnost v extrémních podmínkách	228
5. Metody zjišťování psychické odolnosti	231
5.1 Objektivní postupy	232
5.2 Psychologické postupy	234
6. Možnosti rozvíjení psychické odolnosti vůči stresu	245
6.1 Realistické sebepoznávání a sebehodnocení	248
6.1.1 Informace od jiných lidí	252
6.1.2 Na co sebezpozorování zaměřit	254
6.1.3 Vnější obraz osobnosti	255
6.1.4 Vnitřní složky osobnosti	259
6.2 Sebeovládání a seberozvoj	272
6.2.1 Zlepšování koncentrace pozornosti	273
6.2.2 Možnosti rozvíjení kreativity	275
6.2.3 Zvládání vlastních negativních emocí	277
6.3 Režim práce a odpočinku	279
6.4 Time management	281
6.5 Tělesná cvičení	285
6.5.1 Aerobní a anaerobní cvičení	287
6.5.2 Zásady správného cvičení	288

6.5.3	Pět Tibeťanů	290
6.5.4	Osm kusů brokátu (<i>pa-tuan-t'in</i>)	292
6.6	Otužování	293
6.7	Relaxace, imaginace, meditace	293
6.7.1	Dýchání	296
6.7.2	Imaginace	297
6.7.3	Meditace	298
6.7.4	Jóga	300
6.8	Racionální výživa	302
6.9	Několik dalších rad k prevenci stresu	305
Závěr		311
Slovníček pojmů		313
Resumé		319
Summary		325
Literatura		331