

Obsah

SLOVO ÚVODEM.....	4
1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A STRES V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ.....	5
1.1 Náročné životní situace a mikrostressory	6
1.2 Psychická zátěž a stres	11
1.3 Mechanismus stresové reakce	16
2 MODERUJÍCÍ FAKTORY PŘI ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE A STRESU	22
2.1 Resilience a proaktivní zvládání stresu.....	22
2.2 Nezdolnost typu hardiness.....	27
2.3 Teoretický konstrukt smyslu pro soudržnost A. Antonovského	30
2.4 Dispoziční optimismus a pesimismus	35
2.5 Vnímaná osobní účinnost (self – efficacy)	37
2.6 Zvládací strategie(coping)	39
2.7 Sociální opora.....	42
2.8 Pohybová aktivita, výživa a stres	48
3 SYNDROM VYHOŘENÍ A JEHO PREVENCE	52
3.1 Syndrom vyhoření – multikauzální etiologie.....	52
3.2 Rizikové faktory syndromu vyhoření.....	56
3.3 Syndrom vyhoření a MKN 10.....	58
3.4 Smysl života v prevenci syndromu vyhoření	62
3.5 Supervize v prevenci syndromu vyhoření	64
ZÁVĚR?	68
KONTROLNÍ OTÁZKY	69
POUŽITÁ LITERATURA	71