

# Obsah

<b>1. Úvod</b>	7
1.1 Co se rozumí slovem "stres"	7
1.2 Stresory	12
1.3 Jak častým jevem jsou stresy	13
<b>2. Kdy a jak dochází ke stresu</b>	15
2.1 Kdy a jak dochází ke stresu u zvířat	15
2.2 Kdy, kde a jak se dostávají do stresu lidé	21
<b>3. Co doveďe udělat stres</b>	29
3.1 Příznaky stresového stavu	29
3.2 Vliv stresu na náš zdravotní stav	32
3.3 Které nemoci označujeme jako nemoci ze stresu	36
<b>4. Zvládání stresu</b>	39
4.1 Tři základní termíny z oblasti vyrovnaní se s těžkými životními situacemi a zvládání stresu	39
4.2 Teorie zvládání stresu	44
4.3 Jaké jsou možnosti řešení distresové situace	47
4.4 Základní rozhodnutí v boji se stresem	50
<b>5. Vhodné a nevhodné postupy v boji se stresem</b>	55
5.1 Jak ne - jak se doporučuje stres rozhodně neřešit	55
5.2 Obranné mechanismy - riskantní a nebezpečné způsoby zvládání stresu	58
5.3 Zvládání stresu s využitím poznatků psychologie učení	67
5.4 Zvládání strachu	69
5.5 Zvládání bolesti	86
5.6 Zvládání infarktogenního chování	99
5.7 Zvládání zlosti, vzteku a agresivních impulzů	104
<b>6. Hlubší přístupy ke zvládání stresu (zámrná změna způsobu a obsahu našeho myšlení, cítění a chtění)</b>	110
6.1 Naše "Já" - cesty sebereflexe, zamýšlení se sama nad sebou	111
6.2 Zdroje síly ke zvládání stresu ve smysluplnosti života	133
6.3 Ujasněnost, správnost a síla našich přesvědčení	147
<b>7. Nezdolnost. Člověk, který se ve stresu nevzdává</b>	171
7.1 Nezdolnost v pojetí A. Antonovského	172
7.2 Nezdolnost v pojetí skupiny Kobasa, Maddi a Khan	174
<b>8. Sociální opora jako mocný faktor pomoci při zvládání stresu</b>	176
8.1 Význam sociální opory pro boj s nejtěžšími stresy	178
8.2 Příklady forem sociální opory stresem těžce zkoušeným lidem	179
<b>9. Závěr</b>	181
<b>10. Dodatky</b>	182
<b>11. Literatura</b>	188