

# OBSAH

---

	<i>strana</i>
I. MANAŽERSKÝ SYNDROM A STRES.....	7
II. JAK ČELIT STRESU .....	15
III. VZTAHY .....	35
IV. UMĚNÍ SOUSTŘEDIT SE .....	59
V. DEPRESE A ÚZKOST .....	69
VI. DUŠEVNÍ CHOROBY.....	83
VII. ZÁVISLOSTI .....	95
VIII. AGRESIVITA.....	115

## TESTY:

	<i>strana</i>
č. 1 Hrozí vám nebezpečí zhroucení?.....	13
č. 2 Jste odolní vůči rizikům všedního dne?.....	16
č. 3 Dovedete být sami? .....	28
č. 4 Ubráníte se stresovému selhání?.....	34
č. 5 Jakou máte představu o manželství?.....	39
č. 6 Hodíme se k sobě? .....	45
č. 7 Jsem „okrasa“ či „postrach“ úřadu?.....	55
č. 8 Umíte se učit?.....	64
č. 9 Jste výkonní? .....	67
č. 10 Je na čase pustit se do křížku s depresí? .....	81
č. 11 Pijete na zdraví nebo na trampoty? .....	96
č. 12 Jaký je váš vztah k alkoholu? .....	99
č. 13 Jste závislí na nikotinu? .....	109
č. 14 Jste konfliktní typ? .....	119
č. 15 Jste agresivní? .....	126