

OBSAH

1. Krátké slovo na úvod	4
2. Vymezení základní pojmů	6
2.1. Spouštěče stresu – stresory	7
2.1.1. Pedagog a „nároční žáci“	9
2.2. Průběh stresu	25
2.3. Syndrom vyhoření	28
3. Tělesné reakce a stres	30
3.1. Nervová regulace stresové reakce	32
3.2. Hormonální regulace stresové reakce	34
4. Stres a psychické reakce	36
4.1. Akutní reakce na stres	37
4.2. Posttraumatická stresová porucha	37
4.3. Porucha přizpůsobení	38
5. Pedagog, psychické poruchy a stres	39
5.1. Poruchy nálad v pedagogické praxi	40
5.2. Poruchy osobnosti v pedagogické praxi	43
5.3. Závislosti v pedagogické praxi	46
5.4. Poruchy spánku v pedagogické praxi	50
6. Práce se stresem	53
6.1. Možnosti odborné pomoci při řešení náročných stresových situací a psychických poruch	57
6.1.1. Krizová intervence	60
6.1.2. Psychologické poradenství	62
6.1.3. Psychoterapie	63
6.1.4. Supervize	64
6.1.5. Biologická léčba	65
7. Krátké slovo na závěr	71
8. Literatura	72