

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	10
1 Jak se malé děti snaží upokojit, utišit a vzpamatovat se z negativních zážitků	11
1.1 Léčivý účinek útočištného místa	12
1.2 Kdo a co pomáhá dětem upokojit se?	13
2 Učíme se od druhých zdravotních sester – co dělají, když jim není psychicky dobře	16
2.1 Rodina – lidé u nás doma	17
2.2 Přátelé – kamarádky, známí, lidé blízcí	18
2.3 Různé (specifické) formy uvolňování – relaxace	19
2.4 Řešení problémů nadhledem	21
3 Minimum z minima o stresu	22
3.1 Příznaky stresu	22
3.2 Stres a distres	24
3.3 Zvládání stresu	27
4 Zvládání stresových obtíží	29
4.1 Strategie zvládání stresu	29
4.2 Oč jde při zvládání stresu?	31
4.3 Psychologické očkování proti stresu	31
4.4 Naše pružnost, odolnost a nezdolnost	32
5 Relaxace	34
5.1 Procházka	35
5.2 Dýchání	35
5.3 Uvolňování svalů	36
5.4 Ventilace emocí	36
5.5 Klasická relaxační cvičení	37
5.5.1 Autogenní relaxační trénink profesora Schultze	38

5.5.2	Uvolňování různých částí těla podle profesora Reicha	42
5.5.3	Jacobsonova progresivní relaxace	43
6	Pohled do předu nadějných způsobů řešení životních problémů	48
6.1	Kdy je člověk šťastný?	48
6.2	Co se zjistilo o tom, kdy je člověk šťastný?	50
6.3	Štěstí a věk, pohlaví, zdraví, inteligence apod.	51
6.4	Štěstí a životní podmínky	51
7	Kdy je člověku dobře?	54
7.1	Cíle – oč nám jde	55
7.2	Tvorivost	58
7.3	Kdy je člověku dobře a kdy ne?	60
8	Sebepoznávání	62
8.1	Co znamená „poznávat?“	62
8.2	Jak vypadá náš vlastní emocionální život?	64
8.3	Zvládání těžkostí	67
8.3.1	Obranné mechanismy	67
8.4	Jak to je s morální stránkou našeho vlastního charakteru	69
9	Je nevděčným lidem lépe?	71
9.1	Cesta života	71
9.2	Pozitivní zážitky	71
9.3	Vděčnost	73
9.4	Komu být vděčný?	77
9.5	Není dar jako dar	77
9.6	Nevděčnost	78
9.7	Výchova k vděčnosti	79
10	Jak vycházet s druhými lidmi	82
10.1	Sociální potřeby	82
10.2	Sociální opora	84
10.3	Sociální komunikace	85

11 Tvořivé řešení mezilidských nesrovnalostí, sporů, střetů a konfliktů	87
11.1 Soupeření	87
11.2 Spolupráce	88
11.3 Odpuštění	89
12 Orientace v oblasti hodnot – nejdůležitější krok v boji se stresem	91
12.1 Svět peněz	91
12.2 Svět osobních hodnot	91
12.3 Náš žebříček hodnot	92
12.3.1 Co je nám drahé až posvátné	92
12.3.2 Hodnoty ve spirituální oblasti	93
12.4 Směrování života	95
12.5 Zdroj síly v moři života	95
13 Mít pro co žít	98
13.1 Pro co stojí za to žít?	99
13.2 Smysluplnost práce	100
14 Podněty pro praxi – co je mi zdrojem síly a radosti?	102
15 Desatero podnětů pro zdravotní sestry v péči o jejich vlastní přežití	107
16 Desatero o moudrém hospodaření s časem	109
17 Desatero podnětů k pokojnému prožití dnešního dne	115
Literatura	117