Autor textu: MUDr. et PhDr. Miroslav Orel

OBSAH

1 ÚVOD 2
2 ZÁKLADNÍ POJMY 3
3 KOMPLEXNÍ POHLED NA ČLOVĚKA 6
4 LIDÉ, KTEŘÍ NÁS DO STRESU PRAVDĚPODOBNĚ DOSTANOU 7
5 MYŠLENKY, KTERÉ STRES PODPORUJÍ 11
6 FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA STRES 13
6.1 REGULAČNÍ A ŘÍDÍCÍ SYSTÉMY LIDSKÉHO ORGANISMU 14
6.1.1 NERVOVÉ A HORMONÁLNÍ ŘÍZENÍ STRESOVÉ REAKCE 15
7 DIAGNOSTIKA STRESU 20
8 PSYCHICKÉ PORUCHY SPOJENÉ SE STRESEM 23
9 SYNDROM VYHOŘENÍ 32
10 CO SE STRESEM 34
10.1 ZVLÁDÁNÍ AKUTNÍHO STRESU 35
10.2 ZVLÁDÁNÍ CHRONICKÉHO STRESU 36
10.3 DLOUHODOBĚ NEVHODNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU 36
11 ZÁVĚR 44
12 LITERATURA 45