

OBSAH:

ÚVOD	4
1 PROBLEMATIKA STRESU	7
1.1 Vymezení pojmu stres.....	7
1.2 Fáze reakcí na stres.....	10
1.3 Stresory a stresové situace.....	12
1.4 Faktory ovlivňující stres.....	16
1.5 Projevy stresu.....	18
2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	25
2.1 Úspěšné strategie zvládání stresu	28
3 PORUCHY VYVOLANÉ STRESEM	35
3.1 Akutní reakce na stres	36
3.2 Posttraumatická stresová porucha	37
3.2.1 Posttraumatická stresová porucha u dětí	41
4 SYNDROM VYHOŘENÍ	46
4.1 Fáze vývoje syndromu vyhoření.....	49
4.2 Rizikové profesní skupiny a rizika syndromu vyhoření.....	51
4.3 Klinický obraz syndromu vyhoření.....	55
4.4 Prevence a léčba syndromu vyhoření.....	57
5 SYNDROM VYHOŘENÍ U NĚKTERÝCH PROFESNÍCH SKUPIN	62
5.1 Stres a syndrom vyhoření u pedagogů.....	63
5.2 Stres a syndrom vyhoření u policistů.....	70
5.3 Stres a syndrom vyhoření u sociálních pracovníků.....	73
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	80