

Obsah

Slovo k českému vydání	7
Místo předmluvy – otázky ke čtenáři	8
I. Úvodem: funkční psychické poruchy – příčiny, rozšíření, prevence a léčeni	11
I.1. Kdo a s jakými problémy a poruchami přichází ke klinickému psychologovi?	11
I.2. Jaké jsou příčiny vzniku funkčních psychických poruch?	14
I.3. Jsme vůči funkčním psychickým poruchám bezbranní?	15
I.4. Jakým způsobem vedou odborníci boj proti funkčním psychickým poruchám?	17
I.5. Co může a co by měl každý z nás učinit, aby zabránil vzniku funkčních psychických poruch?	20
2. Rizikové faktory ohrožující zdravý, výkonný a šťastný život	22
2.1. Dlouhodobé psychické zátěže a nadměrné požadavky Vypětí – psychické přepětí – stres ● Závěry – doporučení – prevence	24
2.2. Partnerské, rodinné a pracovní konflikty Nebezpečí nevyřešených chronických konfliktů ● Partnerské a manželské konflikty, sexuální poruchy ● Problematika rozvodovosti ● Pracovní konflikty ● Závěry – doporučení – prevence	29
2.3. Poruchy spánku Formy spánkových poruch ● Odstraňování poruch spánku ● Závěry – doporučení – prevence	38
2.4. Nedostatek pohybu Závěry – doporučení – prevence	43
2.5. Přejídání Chyby ve výživě dětí ● Chyby ve výživě starších lidí ● Následky nadměrné hmotnosti ● Závěry – doporučení – prevence	46
2.6. Kuřáctví Škody způsobené tabákem jako celosvětový problém ● Fakta a následky: nikotin – nebezpečí pro každého! ● Ženy a nikotin ● Mládež a nikotin ● Škody způsobené nekuřákům ● Závěry – doporučení – prevence	52
2.7. Zneužívání léků Nebezpečí nekontrolovaného užívání léků ● Nebezpečí návyku na léky ● Řidičská způsobilost a užívání léků ● Vedlejší účinky léků – tzv. zakrývací terapie ● Dlouhodobé užívání sedativ a změny osobnosti ● Odpovědnost lékaře ● Závěry – doporučení – prevence	60
2.8. Nadměrné požívání alkoholu Rozsah a vzrůst spotřeby alkoholu ● Čtyři stadia na cestě k alkoholismu ● Tělesná poškození způsobená požíváním alkoholu ●	

Doprava a alkohol ● Konzumace alkoholu a léků ● Závěry – doporučení – prevence	67
2.9. Nevýběrové a chronické sledování televize	
Televize a záplava podnětů ● Závěry – doporučení – prevence	74
3. Autogenní trénink – metoda koncentrativního sebeuvolnění . . .	78
3.1. Autogenní trénink – nejúspěšnější a nejrozšířenější relaxační metoda našeho století	
Jak vznikl autogenní trénink? – Stručný pohled do historie ● Formy autogenního tréninku – klasické a upravené	78
3.2. Všeobecné předpoklady úspěšného provádění autogenního tréninku	
Základní podmínky ● Význam faktoru věku ● Léčba medikamenty a autogenní trénink ● Kontraindikace	89
3.3. Specifické podmínky pro relaxační cvičení	
Okolí, prostorové podmínky a přítomnost dalších osob ● Oblečení, pokrývka ● Polohy těla ● Délka cvičení ● Kdy a jak často cvičit ● Rušivé podněty a jejich význam	91
3.4. Autogenní trénink v praxi – jak si osvojit jednotlivé stupně cvičení	
Trenér a cvičenec ● Psychoterapeut a pacient ● Přednosti společného cvičení ve skupině ● Praktická cvičení ● Úvod do cvičení, tělesné a psychické uklidnění ● Cvičení tíhy ● Fáze oddání se klidu ● Odvolání relaxace ● Cvičení tepla ● Srdeční cvičení ● Dechové cvičení ● Koncentrace na čelo ● Všeobecné intenční formulky ● Speciální orgánová cvičení ● Stagnace a nepříznivé zvraty v průběhu autogenního tréninku ● Vedlejší účinky autogenního cvičení ● Přednosti a nevýhody krátkých a dlouhých textů	99
3.5. Široké možnosti využití autogenního tréninku v modifikované podobě	
Ovlivnění tělesných funkcí ● Sebeuklidnění ● Zotavení a regenerace ● Zvyšování výkonnosti ● Sebezdokonalování ● Náprava vadných postojů, způsobů prožívání a chování	130
3.6. Význam, působení a využití intenčních formulek	
Všeobecné intenční formulky ● Speciální intenční formulky ● Individuální intenční formulky ● K otázce působení intenčních formulek ● Předpoklady pro práci s intenčními formulkami ● Technické pokyny ● Vybrané příklady vyzkoušených a osvědčených formulek	132
4. Výhledy	139
Dodatek: Ukázka protokolování	141