

OBSAH

1. STRES A JEHO VLIV NA ORGANISMUS.....	10
OBJASNĚNÍ POJMU „STRES“	10
CO PŘEDCHÁZÍ VZNIKU STRESU?	12
PROJEVY STRESU V LIDSKÉM ŽIVOTĚ.....	14
FÁZE I – POPLACHOVÁ REAKCE.....	14
FÁZE II – REZISTENCE	14
FÁZE III. – VYČERPÁNÍ	15
STRESORY	20
CO JSOU STRESORY?	20
MYŠLENKOVÉ STRESORY	24
POSTOJE, KTERÉ LIDI ZNEKLIDŇUJÍ A STRESUJÍ.....	31
ÚKOLOVÉ STRESORY V ZAMĚSTNÁNÍ	32
RIZIKOVÉ FAKTORY OSOBNOSTNÍ.....	34
FYZIKÁLNÍ STRESORY	43
ROZDÍLY MEZI STRESOVÝMI SYMPTOMY MUŽŮ A ŽEN	47
2. SYNDROM VYHOŘENÍ.....	54
OBJASNĚNÍ POJMU „BURNOUT“.....	54
KOŘENY BURNOUT SYNDROMU.....	54
PROČ PRÁVĚ UČITELÉ TRPÍ ČASTO STRESEM NEBO SYNDROMEM VYHOŘENÍ?	56
ODLIŠENÍ SYNDROMU BURNOUT OD JINÝCH NEGATIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ.....	58
BURNOUT A STRES	58
BURNOUT A DEPRESE.....	58
BURNOUT A ÚNAVA.....	58
BURNOUT A ODCIZENÍ.....	58
BURNOUT A EXISTENCIÁLNÍ NEURÓZA	58
ZVLÁDÁNÍ VYHOŘENÍ	62
INTERNÍ INDIVIDUÁLNÍ MOŽNOSTI PREVENCE	62
DALŠÍ KROKY PŘI ZVLÁDÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ	65
3. ZVLÁDÁNÍ STRESOVÉ ZÁTĚŽE	70
PSYCHOGENNÍ EMOČNÍ PŘELADĚNÍ	70
PODMÍNKY USNADŇUJÍCÍ CITOVÉ PŘELADĚNÍ	70
PROSTŘEDKY CITOVÉHO (EMOČNÍHO) PŘELADĚNÍ.....	72
FORMULACE K POZITIVNÍ AUTOSUGESCI	73
ASERTIVNÍ KOMUNIKACÍ PROTI STRESU	75
ŽIVOTNÍ STYL	78
ZVLÁDÁNÍ SVÉHO ČASU	81

ATMOSFÉRA VE ŠKOLE, V PEDAGOGICKÉM SBĚRU.....	83
RODINNÉ ZÁZEMÍ.....	83
VŠEOBECNÉ RADY.....	84
K ZAMYŠLENÍ UČITELE.....	85
VÝZNAM DECHOVÉ ČINNOSTI.....	85
UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ.....	86
KLID A ODPOČINEK.....	86
DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR.....	90
PŘÍLOHY	94
Příloha č. 1	94
NĚKOLIK RAD PRO JEDNÁNÍ S ADOLESCENTY.....	94