

OBSAH

Předmluva 14

1 Civilizační nemoci a životní styl 16
(Věra Adámková)

1.1 Rizikové faktory rozvoje civilizačních nemocí 17

1.2 Civilizační nemoci naší doby 20

1.3 Prevence civilizačních chorob 24

2 Mentální gramotnost 26
(Alena Šteflová, Zdeněk Kučera)

2.1 Koncept zdravotní gramotnosti a její místo ve zdravotní
politice prosazované Světovou zdravotnickou organizací ... 26

2.2 Mentální gramotnost: definice a hlavní komponenty 28

2.3 Měření mentální gramotnosti 30

2.4 Intervenční programy zaměřené na zvyšování úrovně
mentální gramotnosti 31

3 Duševní zdraví a životní styl 36
(Jiří Raboch)

3.1 Životní styl a jeho modifikace 36

3.2 Pohled do historie 37

3.3 Moderní doba 39

4 Vývoj lidské psychiky a nenasycené mastné kyseliny 41
(Jindřich Mourek)

4.1 Působení omega-3 PUFA 43

4.2 Vztah omega-3 a omega-6 PUFA 44

4.3 Účinky omega-3 PUFA 47

4.4 Vztah omega-3 PUFA k činnosti centrální
nervové soustavy 49

4.5 Výzkum omega-3 PUFA v posledních letech 50

5 Životní styl a duševní zdraví v dětství a adolescenci 56
(Radek Ptáček)

5.1 Perinatální a raný vývoj 56

5.2 Vztahy 58

5.3 Duševní zdraví rodiče 58

5.4 Výchovné styly 59

5.5 Fyzická aktivita 60

5.6 Strava 61

5.7 Vzdělávání 62

5.8 Informační technologie 62

6	Stravovací návyky a zdraví	66
	(Marie Kunešová)	
6.1	Charakteristiky příjmu potravy	66
6.2	Faktory podílející se na energetické rovnováze a regulace příjmu potravy	67
6.3	Úloha hormonů v regulaci energetické homeostázy	68
6.4	Složení potravy	69
6.5	Časové rozložení stravy	79
6.6	Doporučení Evropské společnosti pro studium obezity	79
7	Pohybová aktivita a duševní zdraví	83
	(Vladimír Tuka)	
7.1	Pohybová aktivita v životním stylu člověka	83
7.2	Pohybová aktivita a duševní zdraví	83
7.3	Pohybová aktivita prakticky	86
8	Stres a duševní zdraví: rozštěpení mysli vs. tajemství meditace a sebepoznání	89
	(Petr Bob)	
8.1	Mozek, vědomí a stres	89
8.2	Stres, paměť a zkušenost: disociace vs. integrace	90
8.3	Sebepoznání, metakognice a meditace	91
9	Metody redukce stresu.	95
	(Radek Ptáček)	
9.1	Metodologické problémy	95
9.2	Metody redukce stresu	97
10	Pracovní stres a duševní zdraví – může práce vést k duševním poruchám?	103
	(Radek Ptáček, Martina Vňuková, Jiří Raboch)	
10.1	Práce v kontextu života	104
10.2	Můžeme z práce dostat duševní poruchu?	105
10.3	Rizika.	106
10.4	Individuální faktory	109
10.5	Pracovní stres a vyhoření	110
10.6	Pracovní stres v české populaci	111
11	Stigma a duševní zdraví	118
	(Petr Winkler, Matyáš Müller)	
11.1	Stigma a duševní zdraví	118
11.2	Definice a konceptualizace stigmatu	118
11.3	Typy stigmatu duševních onemocnění	119
11.4	Důsledky stigmatizace	120
11.5	Stigmatizace v české společnosti	122
11.6	Boj proti stigmatizaci	123

12	Organické duševní poruchy a životní styl	126
	(Jiří Raboch)	
12.1	Alzheimerova nemoc	126
12.2	Fyzická zátěž	128
12.3	Dietní návyky	129
12.4	Komplexní diety	134
12.5	Alkohol	136
12.6	Kouření	137
12.7	Deprese	137
12.8	Intelektuální aktivity	137
12.9	Tělesné zdraví	138
12.10	Životní prostředí	138
12.11	Závěry	138
13	Návykové látky a životní styl	144
	(Michal Miovský)	
13.1	Obraz návykových látek ve veřejném prostoru	144
13.2	Vztah návykových látek a zdraví	145
13.3	Rizikovost návykových látek	146
13.4	Alkohol	149
13.5	Prevence	151
13.6	Adiktologická pracoviště	151
14	Psychotická onemocnění a životní styl	154
	(Eva Kitzlerová)	
14.1	Psychotické poruchy a tělesné zdraví	154
14.2	Antipsychotika a tělesné zdraví	156
14.3	Intervence vedoucí ke zlepšení životního stylu nemocných trpících psychotickými poruchami	158
15	Afektivní poruchy a životní styl.	163
	(Jiří Raboch)	
15.1	Afektivní poruchy	163
15.2	Změna životního stylu	164
15.3	Závěry	171
16	Poruchy příjmu potravy a životní styl.	176
	(Hana Papežová)	
16.1	Spektrum poruch příjmu potravy a vývoj v diagnostice . . .	176
16.2	Ortorexie a další diagnózy s narušeným jídelním chováním . .	177
16.3	Vybíravé jídelní chování	177
16.4	Spektrum poruch příjmu potravy	179
16.5	Komorbidity a rizika narušeného jídelního chování	181
16.6	Rizikové faktory pro vznik poruch příjmu potravy	182
16.7	Prevence	183
16.8	Terapie poruch příjmu potravy	184

17	Spánek a duševní zdraví	188
	(Karel Šonka)	
17.1	Význam a optimální trvání spánku	188
17.2	Spánek z hlediska duševního zdraví	188
17.3	Krátkodobá spánková restrikce	189
17.4	Chronická spánková restrikce	191
17.5	Nadměrná denní spavost	191
17.6	Sny	192
17.7	Poruchy cirkadiánního řízení	192
17.8	Somnambulismus	193
17.9	Syndrom neklidných nohou	193
18	Partnerské vztahy a duševní zdraví	195
	(Josef Pavlát, Eliška Remešová, Markéta Šetinová)	
18.1	Individualizace společnosti a nárůst samoty	195
18.2	Proměny manželství a rodiny	196
18.3	Nové způsoby hledání partnera: více možností a jejich odvrácená strana	197
18.4	Atraktivita digitálních vztahů v současné době a jejich specifika	198
18.5	Rozvoj partnerských dovedností v digitálním prostoru . . .	199
18.6	Rozvod a jeho zdravotní důsledky	200
19	Sexuální zdraví	204
	(Petr Weiss)	
19.1	Definice sexuálního zdraví	206
19.2	Sexuální a reprodukční chování obyvatel ČR	208
19.3	Změna pohlaví a duševní zdraví	212
20	Střevní mikrobiom a jeho význam pro duševní zdraví	216
	(Helena Tlaskalová-Hogenová, Petra Procházková, Radka Roubalová)	
20.1	Metody analýzy střevní mikrobioty	217
20.2	Vliv stravy na střevní mikrobiom a vývoj mikrobioty během života	219
20.3	Osa mikrobiom–střevo–mozek, účast v patogenezi psychiatrických chorob	221
20.4	Možnosti manipulace mikrobioty	223
21	Ateroskleróza a životní styl	228
	(Michal Vrablík)	
21.1	Patogeneze aterosklerózy: známá, neznámá	228
21.2	Rizikové faktory aterosklerózy včera a dnes	229

21.3	Nový pohled na zažité pravdy	230
21.4	Cholesterol a životní styl	231
21.5	Doporučení a realita	232
21.6	Životní styl a ateroskleróza: vývoj názorů.	233
22	Metabolický syndrom a životní styl	237
	(Štěpán Svačina)	
22.1	Definice metabolického syndromu	237
22.2	Co se odehrálo od poslední definice metabolického syndromu	239
22.3	Patogenze a etiologie metabolického syndromu	240
22.4	Doporučené postupy pro úpravu životního stylu	241
23	Adherence a motivace	246
	(Jan Soukup, Michal Raszka)	
23.1	Mylné předpoklady o adherenci	246
23.2	Co víme o motivaci – vybrané aspekty	249
23.3	„Nemá náhled, nechce se léčit a basta“ – hodnocení motivace a potřeb pacienta	249
23.4	Intervence	250
24	Mindfulness	254
	(Petr Zach)	
24.1	Přítomný okamžik a paměť	254
24.2	Stabilizace pozornosti	255
24.3	Trénink mindfulness	256
24.4	Jak mindfulness funguje?	257
24.5	Mindfulness a další meditační techniky	259
25	Metodologie životního stylu	261
	(Martina Vňuková)	
25.1	Dá se životní styl měřit?	261
25.2	Výzkum a vědecká metoda	261
25.3	Kvalitativní a kvantitativní metodologie	261
25.4	Longitudinální a průřezové studie	262
25.5	Validita a reliabilita	263
25.6	Copyright	264
25.7	Metodologie dnes	264
25.8	Příklady z praxe	264
25.9	Subjektivita vs. objektivita	267
26	Psychiatrie v 21. století	270
	(Jiří Raboch)	

Medailonky autorů.	274
prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc.	274
prof. MUDr. Věra Adámková, CSc.	274
doc. RNDr. Petr Bob, Ph.D.	275
MUDr. Eva Kitzlerová, Ph.D.	275
PhDr. Zdeněk Kučera	276
prof. MUDr. Marie Kunešová, CSc.	276
prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.	277
prof. MUDr. Jindřich Mourek, DrSc.	278
Mgr. Matyáš Müller, MSc., Ph.D.	278
prof. MUDr. Hana Papežová, CSc.	278
PhDr. Josef Pavlát, Ph.D.	279
RNDr. Petra Procházková, Ph.D.	279
prof. PhDr. et PhDr. Radek Ptáček, Ph.D., MBA	280
MUDr. Michal Raszka, Ph.D.	280
Mgr. Eliška Remešová	281
RNDr. Radka Roubalová, Ph.D.	281
PhDr. Jan Soukup, Ph.D.	282
prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.	282
Markéta Šetinová, MSc.	283
prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc., FCMA	283
MUDr. Alena Štefllová, Ph.D., MPH	284
prof. MUDr. Helena Tlaskalová-Hogenová, DrSc.	284
doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D.	285
Martina Vňuková, MSc.	286
prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.	286
prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D., DSc.	286
PhDr. Petr Winkler	287
doc. MUDr. Petr Zach, CSc.	288
Souhrn	289
Summary	290
Seznam zkratek	291
Rejstřík.	293