

Obsah

Seznam ikon pro studijní opory.....	5
Psychologie zdraví 1	8
1 Co je duševní hygiena	9
1.1 Duševní hygiena	9
1.2 Význam duševní hygieny pro život.....	9
1.3 Duševní zdraví, duševní rovnováha	10
Shrnutí	10
2 Co je to stres?	12
2.1 Vymezení pojmu	12
2.1.1 Typy vymezení pojmu stres.....	12
2.1.2 Interakční pojetí stresu	13
2.1.3 Moderující vlivy	13
2.1.4 Odlišení od pojmů psychická zátěž, frustrace a konflikt.....	14
2.2 Zdroje pracovní zátěže a stresu	16
2.2.1 Typy stresorů.....	17
2.2.2 Pracovní stresory	17
Shrnutí	18
3 Reakce na stres a jeho zvládání	19
3.1 Bezprostřední reakce na stresor.....	19
3.1.1 Projevy stresu v rovině fyziologické	20
3.1.2 Projevy stresu v rovině behaviorální a psychické	21
3.2 Zvládání zátěže a stresu.....	21
3.2.1 Vymezení pojmu coping.....	22
3.2.2 Copingové strategie	22
3.2.3 Co ovlivňuje výběr a účinnost copingových strategií?.....	24
3.2 Důsledky dlouhodobého stresu	26
3.2.1 Změny kognitivní a emotivní	27
3.2.2 Důsledky v rovině sociální	27
3.2.3 Somatické potíže	28
3.2.4 Autodiagnostika důsledků stresu	28
Shrnutí	29

4 Syndrom vyhoření	31
4.1 Co je syndrom vyhoření?	31
4.1.1 Vymezení pojmu	32
4.1.2 Příznaky syndromu vyhoření.....	32
4.2 Fáze rozvoje syndromu vyhoření	33
4.2.1 Individuální průběh procesu vyhořívání.....	34
4.3 Diagnostika příznaků vyhoření.....	34
4.4 Příčiny syndromu vyhoření	36
4.4.1 Vnitřní rizikové faktory	37
4.4.2 Vnější rizikové faktory	39
Shrnutí	42
5 Strategie překonání a prevence stresu a syndromu vyhoření	44
5.1 Význam a výchozí princip prevence	44
5.2 Prevence na úrovni organizace a v rovině sociální	45
5.3 Prevence v rovině individuální	48
5.3.1 Zdravý životní styl a organizace času	48
5.3.2 Pozitivní mezilidské vztahy a sociální komunikace	50
5.3.3 Zvládání obtíží v emocionální oblasti	51
5.3.4 Strategie změny životních postojů.....	52
5.3.5 Relaxace	54
Shrnutí	56
Řešení	58
Literatura	59
Přílohy	61