

OBSAH

9	ÚVOD
	ČÁST I PSYCHOLOGIE RODINNÝCH VZTAHŮ
12	SOCIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÝ APERITIV ANEB „JSME JEDNÉ KRVE“, LEČ DOSTI ROZDÍLNÍ
17	TROCHA EXOTIKY PŘED HLAVNÍM CHODEM
22	SLEPIČÍ POLÉVKA S KAPKOU ŽLUČE
27	ODBORNÉ NAHLÉDNUTÍ DO RODINNÉ KUCHYNĚ
29	STARÉHO PSA ANI KOČKU NOVÝM KOUSKŮM NENAUČÍŠ
36	RODINNÁ PŘESMYČKA

ČÁST II
PROBLÉMY STÁŘÍ Z POHLEDU
PEČOVATELE

- 40 MYSLETE NA STÁŘÍ... SVÉ VLASTNÍ!
-
- 42 JAK CHCETE SVŮJ STEAK?
-
- 47 RIZIKA PEČOVATELSKÉ ROLE
-
- 49 NEMOCI STÁŘÍ
-
- 63 KOMUNIKACE S VELKÝM TRÁPENÍM
-
- 68 DĚTI V ROZPACÍCH
-
- 73 POSLEDNÍ VĚCI...
-
- 77 DĚDĚNÍ
-
- 81 ZÁSADY DOBRÉHO PEČOVATELE

ČÁST III
PROTISTRESOVÁ SVÉPOMOC

- 84 SYNDROM VYHOŘENÍ
-
- 87 JAK KOMUNIKOVAT V OBTÍŽNÝCH
SITUACÍCH

-
- 100 JAK ZMÍRNIT DOPAD STRESU
NA PEČOVATELE
-
- 109 SVÉPOMOCNÉ PROTISTRESOVÉ TECHNIKY
- ZÁVĚR
-
- 120 O VDĚČNOSTI
- PŘÍLOHA
-
- 124 PORADNY A JINÉ UŽITEČNÉ INSTITUCE
-
- 128 WEBOVÉ STRÁNKY
-
- 129 KONTAKT NA AUTORY
-
- 130 PŘEČTĚTE SI