

OBSAH

I. Úvod	3
II. Hypotéza o vzniku člověka	6
III. Srovnání motivace chování u lidí a zvířat	9
IV. Pojem a vznik mentálního stresu	12
V. Vývoj mentálního stresu během lidského života	17
Novorozenec a kojenec	17
Batolecí a prepubescentní věk	17
Doba puberty a dospívání	19
Dospělost	20
Stáří	20
VI. Jak působí mentální stres na člověka	22
Psychosomatické příznaky	23
Úzkost	24
Hypochondrie	25
Pocit méněcennosti	25
Neurastenie	26
VII. Jak působí člověk na mentální stres	28
Zralá obrana	29
Nezralá obrana	30
VIII. Základní formy normálního a neurotického chování	33
Agrese	35
Utrpení	38
Ochrana	40
Podřízenost	42
Izolace	44
IX. Odklon od reality	47
Mentální mechanismy	47
X. Jak vzniká neurotická porucha	52
XI. Definice a ohraničení neurotických poruch	54
Normalita	54
Subklinická neurotická porucha	55
Klinická neurotická porucha	55
Psychopatie a psychóza	56

XII. Formy klinických neurotických poruch	58
Depresivní neurotická porucha	58
Hypomanická porucha	59
Hysterie (disociativní porucha)	60
Obsedantně kompulzivní porucha	65
Fobická porucha	65
Agresivní porucha	66
Sebevražedná aktivita	67
XIII. Subklinické neurotické poruchy	69
Jídlo	70
Pití	72
Kouření	76
Toxikomanie	80
Řeč	81
Sexuální život	83
Práce	99
Spotřeba	102
Oblékání	104
Bydlení	105
Doprava	106
Usilování o moc, majetek a prestiž	112
Sport	114
Umění	118
Věda	123
Tělesné zdraví	125
Morálka	127
Štěstí	129
Radost	130
Svoboda	130
XIV. Problémy prevence a terapie neurotických poruch	133
XV. Jak žít bez neurotických poruch	138
XVI. Smysl lidského života	145
XVII. Naděje	147
XVIII. Závěry	148
Použitá literatura	149
Slovníček cizích slov a odborných termínů	151