
Obsah

Předmluva	7
Stres	
Stres fyzický a psychický	10
Odolnost vůči stresu	12
Subjektivní a objektivní projevy stresu	13
Rychlost návratu ke klidovému stavu (rekuperační doba) jako míra závažnosti stresu	14
Zdroje stresu	15
Stres a únava	17
Stres a zdraví	19
Stres a sportovní výkon	23
Stres a duševní hygiena	26
Hlavní úkoly duševní hygieny	29
Hypnosugesce	
Sugesce a hypnóza	34
Podstata hypnózy	41
Možnosti praktického užití hypnózy a sugesce	42
Metodologická a jiná omezení užití hypnózy v lékařské praxi	49
Autoregulace	
Psychologické autoregulační techniky	56
Jóga	59
Meditace	62
Jacobsonova progresivní relaxace	64
Schultzův autogenní trénink (AT)	67
Relaxačně aktivační metoda (RAM)	71
Komentář k nácviku RAM	89
Vegetativní a jiné charakteristiky RAM	94
Kazuistická ilustrace průběhu a účinku RAM	104
Program relaxace s imaginací (RI)	113
Použitá literatura	116
Věcný rejstřík	120
Seznam nepoužívanějších cizích a odborných termínů a použitých zkratk	122
Summary	125