

OBSAH

<u>I. ČÁST: OBOR PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ</u>	<u>5</u>
PŘEDMĚT PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ	5
VZTAH PSYCHIKY A ORGANISMU	14
PSYCHONEUROIMUNOLOGIE	15
<u>II. ČÁST: BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ ASPEKTY OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ</u>	<u>18</u>
STRES	19
BOLEST	30
KOUŘENÍ	34
ALKOHOL	37
DROGY	42
NEVHODNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY	44
RIZIKOVÝ SEX	50
<u>III. ČÁST: BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ ASPEKTY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ</u>	<u>55</u>
PSYCHICKÁ ODOLNOST	55
SOCIÁLNÍ OPORA	66
CVIČENÍ	70
SMYSLUPLNOST ŽIVOTA A VÍRA	71
<u>IV. ČÁST: DUŠEVNÍ HYGIENA</u>	<u>75</u>
DUŠEVNÍ HYGIENA JAKO OBOR	75
ADAPTACE A SEBEPOZNÁVÁNÍ	76
KONCENTRACE POZORNOSTI	78
REGULACE MYŠLENÍ	82
REGULACE EMOCÍ	87
RELAXACE	92
<u>LITERATURA</u>	<u>98</u>