

Obsah

Úvod	7
1. Stručný neurovědní průvodce	13
1.1 Struktury významné pro pochopení fungování stresové reakce a odolnosti vůči zátěži	14
1.2 Látky významné pro pochopení fungování stresové reakce a odolnosti vůči zátěži	20
Literatura	24
2. Adaptace – dialektika mezi organismem a prostředím	27
2.1 Adaptace a stres	28
2.2 Allostáza a allostatická zátěž	30
2.3 Biologie versus prostředí	36
2.4 Epigenetika – hnací motor evoluce	39
2.4.1 Epigenetika potkává neurovědu	41
2.5 Neuroepigenetika – mechanismy plasticity mozku	46
2.5.1 Neuroplasticita	48
2.5.2 Neurogeneze	51
2.5.3 Synaptická plasticita	55
2.5.4 Plasticita bílé hmoty	58
2.6 Senzitivní období vývoje	59
2.7 Vliv zkušeností s prostředím na vývoj	69
Shrnutí kapitoly aneb co je dobré vědět	74
Literatura	75
3. Odolnost vůči zátěži a stresu	89
3.1 Posun od patologie k psychickému zdraví	94
3.2 Systém stresové odpovědi	96
3.2.1 Zpracování fyzických a psychologických stresorů	96
3.2.2 Společná cesta systému stresové odpovědi	103
3.3 Afektivní a sociální neurověda	107
3.3.1 Regulace emocí – základ dovedného zvládnání zátěže	113
3.3.2 Neurověda bezpečí a implicitní regulace emocí	120
3.3.3 Sociální regulace emocí	129
3.3.4 Emoční regulace, resilience a psychická pohoda	134
3.4 Stres a zátěž životem	146
3.4.1 Akutní reakce na ztrátu a trauma	147

3.4.2	Proces adaptivního zpracování informace	150
3.4.3	Následky závažného stresu pro psychiku	154
3.4.4	Stres v pomáhajících profesích	161
3.4.5	Syndrom vyhoření	161
3.4.6	Empatické vyhoření – únava z empatického distresu	166
3.5	Být odolný něco stojí	171
	Shrnutí kapitoly aneb co je dobré vědět	171
	Literatura	172
4.	Strategie odolnosti	189
4.1	Pozornostní řízení	191
4.1.1	Regulace pozornosti pomocí všímavosti	197
4.2	Emoční flexibilita – schopnost regulace emocí	201
4.2.1	Adaptivní regulace emocí	202
4.2.2	Regulace strachu a tolerance nejistoty	213
4.2.3	Emoční regulace pomocí všímavosti	221
4.2.4	Akceptace	226
4.3	Kognitivní flexibilita	232
4.3.1	Životní optimismus	232
4.3.2	Jak trénovat optimismus	245
4.4	Sociální zdroje, empatie a soucit	249
4.5	Jak pěstovat psychickou odolnost	263
	Shrnutí kapitoly aneb co je dobré vědět	264
	Literatura	265
5.	Posílení odolnosti, prevence a péče o sebe	279
5.1	Pohyb, pohyb, pohyb	282
5.2	Sladký, dlouhý a hluboký spánek	290
5.3	Pověz mi, co jíš	298
5.4	Péče o mysl, duši a vztahy	303
5.5	Zapomeňte na převraty	318
	Shrnutí kapitoly aneb co je dobré vědět	319
	Literatura	320
	Závěrem	331
	Seznam použitých zkratk	335
	Seznam tabulek	339
	Seznam obrázků	341
	O autorce	343