

Obsah

Úvod	13
-------------------	----

KAPITOLA PRVNÍ

Jak se vyrovnat se stresem a úzkostí	21
---	----

Zdravý stres	21
--------------------	----

Jak se stres stává nezdravým	23
------------------------------------	----

Tři typy stresu	24
-----------------------	----

Od stresu k úzkosti	28
---------------------------	----

Zdravá úzkost	28
---------------------	----

Mechanismus úzkosti	32
---------------------------	----

Úzkostné poruchy a jejich léčba	33
---------------------------------------	----

Jak zvládat běžnou úzkost	40
---------------------------------	----

Jak tento znepokojující příval zastavit	44
---	----

KAPITOLA DRUHÁ

Dívky doma	45
-------------------------	----

Vyhýbavost zvyšuje úzkost	45
---------------------------------	----

Jak zvládat zhroucení	49
-----------------------------	----

Jak reagovat na přehnané reakce	53
---------------------------------------	----

Záchvaty se dějí	58
------------------------	----

Když se nervujeme ze zpráv	59
----------------------------------	----

Sběr emocionálního odpadu	62
---------------------------------	----

Rodiče mohou vědět i příliš mnoho	64
---	----

Uvolnění systému	67
------------------------	----

Za peníze lze koupit i stres	70
------------------------------------	----

KAPITOLA TŘETÍ

Dívky mezi dívkami	75
Úzkost je nová plachost	75
Čísla přinášejí drama	80
Zdravý konflikt pro začátečníky	82
Svoboda vybojovat si vlastní bitvy	86
Celodenní stres z vrstevníků	89
Spánek v. sociální média	92
Vysoká cena sociálního srovnávání	95
Najít pohodlí v soutěži	98
Závist je nevyhnutelná	101

KAPITOLA ČTVRTÁ

Dívky mezi chlapci	105
Každodenní neúcta	106
Jak dívkám pomoci zvládat obtěžování	109
Škodlivý ofenzivně-defenzivní model	113
Genderově podmíněná sexuální výchova	115
Jak do „rozhovoru“ přinést spravedlnost	118
Jen souhlas nestačí	120
Posílení sexuality chrání sexuální zdraví	121
Mnoho způsobů, jak sexu říct ne	123
Pravda o kultuře balení	127
Tekutá odvaha	129
Účinky mainstreamového porna	130

KAPITOLA PÁTÁ

Dívky ve škole	135
Škola má být stresující	135
Dívky se školy bojí obzvlášť	139
Od dřiny k taktice	143

Jak ve škole vyvinout účinnou taktiku	146
Pomáháme dívkám budovat kompetenci a sebevědomí	149
Jak zvládat úzkost při testech	151
Ne všechny dívky se učí tak, jak se vyučuje ve škole	154
Jak zvládat „třicetihodinový den“	156
Změna definice úspěchu	160
Výměna projektilů za pěšinky	161

KAPITOLA ŠESTÁ

Dívky v kultuře	165
Podvolení jako výchozí nastavení	165
Vychovány k potěšení	169
Mluvit jako žena	171
Zpochybnění jazykové policie	173
Sada slovního nářadí	176
Dívka průhledná	178
Není nutné říkat vše	181
Na vzhledu záleží... až příliš	183
„Krásná je každá“ může mít i opačný efekt	186
Na těle oslavovat funkci, ne formu	188
Protivítr předsudků	190

Závěr	195
------------------------	-----

Poděkování	197
-----------------------------	-----

Poznámky	199
---------------------------	-----

Doporučené zdroje	233
------------------------------------	-----

Relevantní literatura z Portálu	237
--	-----

O AUTORCE

Lisa Damour	239
------------------------------	-----