

---

## Obsah

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Předmluva</b> . . . . .                                                                   | 7   |
| <b>Stres</b>                                                                                 |     |
| 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  |
| <b>Hypnosugesce</b>                                                                          |     |
| Sugesce a hypnóza . . . . .                                                                  | 34  |
| Podstata hypnózy . . . . .                                                                   | 41  |
| Možnosti praktického užití hypnózy a sugesce . . . . .                                       | 42  |
| Metodologická a jiná omezení užití hypnózy v lékařské praxi . . . . .                        | 49  |
| <b>Autoregulace</b>                                                                          |     |
| 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 |
| <b>Použitá literatura</b> . . . . .                                                          | 116 |
| <b>Věcný rejstřík</b> . . . . .                                                              | 120 |
| <b>Seznam nepoužívanějších cizích a odborných termínů a použitých zkratk</b> . . . . .       | 122 |
| <b>Summary</b> . . . . .                                                                     | 125 |