

Obsah

1. Úvod	7
1.1 Co se rozumí slovem "stres"	7
1.2 Stresory	12
1.3 Jak častým jevem jsou stresy	13
2. Kdy a jak dochází ke stresu	15
2.1 Kdy a jak dochází ke stresu u zvířat	15
2.2 Kdy, kde a jak se dostávají do stresu lidé	21
3. Co dovede udělat stres	29
3.1 Příznaky stresového stavu	29
3.2 Vliv stresu na náš zdravotní stav	32
3.3 Které nemoci označujeme jako nemoci ze stresu	36
4. Zvládání stresu	39
4.1 Tři základní termíny z oblasti vyrovnávání se s těžkými životními situacemi a zvládání stresu	39
4.2 Teorie zvládání stresu	44
4.3 Jaké jsou možnosti řešení distresové situace	47
4.4 Základní rozhodnutí v boji se stresem	50
5. Vhodné a nevhodné postupy v boji se stresem	55
5.1 Jak ne - jak se doporučuje stres rozhodně neřešit	55
5.2 Obranné mechanismy - riskantní a nebezpečné způsoby zvládání stresu	58
5.3 Zvládání stresu s využitím poznatků psychologie učení	67
5.4 Zvládání strachu	69
5.5 Zvládání bolesti	86
5.6 Zvládání infarktogenního chování	99
5.7 Zvládání zlosti, vzteku a agresivních impulzů	104
6. Hlubší přístupy ke zvládání stresu (záměrná změna způsobu a obsahu našeho myšlení, cítění a chtění)	110
6.1 Naše "Já" - cesty sebereflexe, zamyšlení se sama nad sebou	111
6.2 Zdroje síly ke zvládání stresu ve smysluplnosti života	133
6.3 Ujasněnost, správnost a síla našich přesvědčení	147
7. Nezdolnost. Člověk, který se ve stresu nevzdává	171
7.1 Nezdolnost v pojetí A. Antonovského	172
7.2 Nezdolnost v pojetí skupiny Kobasa, Maddi a Khan	174
8. Sociální opora jako mocný faktor pomoci při zvládání stresu	176
8.1 Význam sociální opory pro boj s nejtěžšími stresy	178
8.2 Příklady forem sociální opory stresem těžce zkoušeným lidem	179
9. Závěr	181
10. Dodatky	182
11. Literatura	188