
Obsah

| | |
|------------------|---|
| Poděkování | 9 |
|------------------|---|

| | |
|---|----|
| Předmluva prof. MUDr. Vratislava Schreibera, DrSc. | 11 |
|---|----|

ČÁST PRVNÍ

Slovo úvodem: Zdraví, kvalita života a psychologie

| | |
|--|----|
| 1 Předmět psychologie zdraví | 17 |
| Čím se zabývá psychologie zdraví? | 19 |
| Proč se zrodila psychologie zdraví? | 20 |
| Psychologie ve zdravotnictví | 21 |
| Psychologie zdraví | 24 |
| Hlavní charakteristiky disciplíny zvané psychologie zdraví | 25 |
| Psychologie zdraví v České republice | 26 |
| 2 Zdraví a kvalita života | 27 |
| Co je zdraví? | 27 |
| Pojetí zdraví, teorie zdraví a definice zdraví | 32 |
| Přehled teorií zdraví | 33 |

ČÁST DRUHÁ

Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví

| | |
|---|----|
| 3 Psychoneuroimunologie | 44 |
| Imunologie | 44 |
| Činnost nespecifického imunitního systému | 45 |
| Činnost specifického imunitního systému | 46 |
| Imunizace | 46 |
| Příklady dysfunkce imunitního systému | 47 |
| Vztah imunitního systému a psychologických jevů | 48 |
| Dilema | 53 |

| | | |
|----------|---|-----|
| | Směr terapeutického využití psychoneuroimunologie | 55 |
| | Teoretické pojetí vztahu mezi psychickou a imunitní aktivitou | 57 |
| | Perspektiva psychoneuroimunologie | 58 |
| 4 | Placebo | 59 |
| | Význam termínu placebo | 59 |
| | Placebo a výzkum účinku léků | 61 |
| | Teorie placebo | 62 |
| | Důsledky poznatků o vlivu placebo | 68 |
| 5 | Nadějně způsoby zvládnání životních těžkostí | 69 |
| | Definice zvládnání | 69 |
| | Osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládnání stresu | 70 |
| | Efektivní formy boje se životními těžkostí | 82 |
| | Styly zvládnání těžkostí | 85 |
| | Strategie zvládnání stresu | 86 |
| | Využití poznatků o zvládnání těžkostí při prevenci stresu | 88 |
| | Techniky, které umožňují lepší zvládnání těžkostí | 88 |
| 6 | Sociální opora | 93 |
| | Sociálněpsychologický rozměr zdraví | 94 |
| | Teorie sociální opory | 98 |
| | Způsoby zjišťování a hodnocení míry či úrovně sociální opory | 105 |
| | Vztah sociální opory ke zdravotnímu stavu | 107 |
| | Kdo má největší užitek z poskytnuté sociální opory? | 108 |
| | Odvracená strana sociální pomoci | 110 |
| 7 | Prevence ztráty nadšení | 113 |
| | Příznaky vyhoření | 114 |
| | Pokusy o ujasnění a definování jevu vyhoření | 116 |
| | Diagnostika vyhoření | 117 |
| | Jak předcházet vyhoření | 117 |
| 8 | Cvičení paměti | 120 |
| | Cvičení – trénování paměti | 120 |
| | Druhy paměti | 121 |
| | Co se v současné době soustavně studuje v psychologii paměti? | 131 |
| 9 | Pohybová aktivita | 134 |
| | Druhy cvičení | 134 |
| | Fit – člověk v dobré tělesné kondici | 135 |
| | Cvičení a psychika | 139 |
| | Riziková stránka cvičení | 141 |

| | |
|--|-----|
| 10 Duševní hygiena | 143 |
| Co se rozumí duševní hygienou? | 143 |
| Adaptace | 144 |
| Sebevýchova | 145 |
| Zrání osobnosti | 152 |
| Diagnostika duševního zdraví | 153 |
| Co má společného duševní hygiena s psychologií zdraví a čím se liší? . . . | 154 |
| 11 Smysluplnost života, důvěra a víra | 155 |
| Kazuistiky a experimenty | 156 |
| Výsledky Koenigových studií | 159 |
| ČÁST TŘETÍ | |
| Biopsychosociální faktory poškozující a ničící zdraví | |
| 12 Stres | 166 |
| Co se rozumí stresem – definování stresu | 169 |
| Teorie stresu a distresu | 173 |
| Paleta stresorů | 174 |
| Jak se zjišťuje a měří stres | 179 |
| Jak působí stres na zdravotní stav | 184 |
| 13 Kouření | 189 |
| Proč lidé kouří? | 190 |
| Prevence kouření | 193 |
| 14 Drogy a alkohol | 195 |
| Alkohol | 195 |
| Vliv alkoholu na člověka | 196 |
| Teorie alkoholismu | 197 |
| Boj s alkoholismem | 201 |
| Drogy | 203 |
| Závislost | 203 |
| Léčení drogově závislých | 205 |
| Prevence | 206 |
| 15 Rizikový sex | 207 |
| Zdravý a nezdravý sexuální život | 208 |
| 16 Přejídání | 211 |
| Teorie obezity | 212 |
| Zdravotní problémy obézních lidí | 214 |
| Regulace příjmu potravy | 215 |
| Modely regulace váhy | 215 |
| Zdravotní aspekty dietní léčby | 217 |

| | |
|--|------------|
| Experimentální hladovění | 218 |
| Experimentální přejídání | 219 |
| Tělesné cvičení jako model řízení tělesné váhy | 219 |
| Co a jak správně jíst? | 220 |
| 17 Nehody a úrazy | 222 |
| Psychologické aspekty zdravotně nebezpečného chování | 222 |
| Bezpečnostní ochrana | 224 |
| Rozdíly mezi lidmi v nehodovosti | 225 |
| 18 Programy psychologie zdraví | 226 |
| Programy psychologie zdraví v zahraničí | 226 |
| Programy aplikace psychologie zdraví v České republice | 232 |
| 19 Závěr: Zdravotně závažné jednání | 240 |
| Dodatek: Způsob zjišťování kvality života metodou SEIQoL | 243 |
| Konceptce metody SEIQoL | 243 |
| Metodologie SEIQoL | 244 |
| Instrukce | 246 |
| Formulář pro zjišťování kvality života metodou SEIQoL | 248 |
| Zjednodušená forma vyšetření | 248 |
| Anglicko-český slovník termínů používaných v oblasti psychologie zdraví | 249 |
| Citovaná literatura | 253 |
| Rejstřík | 273 |