

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	11
<b>I Co je to stres?</b> . . . . .	13
Co je to stres? . . . . .	14
Identifikace vnějších nároků a vlastních možností . . . . .	16
Co se děje, když nároky přesahují naše možnosti . . . . .	19
Fyziologické důsledky nadměrného stresu . . . . .	20
Psychologické důsledky nadměrného stresu . . . . .	27
Kognitivní dopady nadměrného stresu . . . . .	30
Emoční dopady nadměrného stresu . . . . .	31
Obecné dopady nadměrného stresu na chování . . . . .	32
<b>II V jak velkém stresu se nacházíte?</b> . . . . .	37
Jana: případová studie nepřiznaného stresu . . . . .	38
Poznejte míru vlastního stresu . . . . .	41
Identifikace stresových vzorců . . . . .	45
<b>III Co způsobuje nadměrný stres? Prostředí</b> . . . . .	49
Zvládání stresu . . . . .	49
Mobilizace . . . . .	49
Porozumění . . . . .	50

Akce (opatření) . . . . .	50
<b>Obecné příčiny stresu v práci . . . . .</b>	<b>52</b>
Organizační problémy . . . . .	52
Dlouhá pracovní doba . . . . .	53
Nízká prestiž, malý plat a mizivá šance na povýšení . . . . .	54
Zbytečné rituály a procedury . . . . .	55
Nejistota . . . . .	56
<b>Konkrétní příčiny stresu v práci . . . . .</b>	<b>57</b>
Nejasně definované role . . . . .	60
Konflikt rolí . . . . .	60
Nerealistická očekávání od sebe sama (perfekcionismus) . . . . .	61
Neschopnost ovlivnit rozhodovací proces (nedostatek pravomocí) . . . . .	62
Časté střety s nadřízenými . . . . .	63
Přepřacování a časová tíseň . . . . .	64
Malá pestrost . . . . .	65
Špatná komunikace . . . . .	66
Nedostatečné vedení . . . . .	67
Konflikty s kolegy . . . . .	68
Neschopnost dokončit práci . . . . .	68
Malicherné souboje a půtky . . . . .	69
<b>Příčiny stresu související s pracovními úkoly . . . . .</b>	<b>69</b>
Nároční klienti či podřízení . . . . .	70
Nedostatečné školení . . . . .	71
Citová zaangažovanost (s klienty či podřízenými) . . . . .	72
Pracovní úkoly a zodpovědnost . . . . .	73
Neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout . . . . .	75

Stres doma . . . . .	76
<i>Jak používat seznam . . . . .</i>	77
<b>IV Jak zvládat tlaky prostředí . . . . .</b>	<b>79</b>
<i>Petr: případová studie zvládnání stresu</i>	
<i>způsobeného prostředím . . . . .</i>	79
<i>Sandra: případová studie zvládnání stresu</i>	
<i>způsobeného prostředím . . . . .</i>	83
<i>Jak řešit příčiny stresu . . . . .</i>	86
<i>Petrova okamžitá opatření . . . . .</i>	87
<i>Sandřina opatření . . . . .</i>	92
<i>Další strategie . . . . .</i>	96
<i>Jak řešit odpor kolegů . . . . .</i>	98
<i>Příčiny stresu – osobní vs. pocházející</i>	
<i>z prostředí . . . . .</i>	101
<b>V Co způsobuje nadměrný stres? My sami . . . . .</b>	<b>105</b>
<i>Kognitivní hodnocení . . . . .</i>	106
<i>Klára: případová studie osobních příčin stresu . . . . .</i>	108
<i>Jak změnit své kognitivní hodnocení . . . . .</i>	113
<i>Temperament a stres . . . . .</i>	115
<i>Bernard: případová studie osobních příčin stresu . . . . .</i>	115
<i>Osobnosti „typu A“ . . . . .</i>	116
<i>Další osobní příčiny stresu . . . . .</i>	121
<i>Obsedantní chování . . . . .</i>	122
<i>Nechuť riskovat a potřeba vzrušení . . . . .</i>	123
<i>Přílišná identifikace s profesí . . . . .</i>	124
<i>Sebeobviňování . . . . .</i>	127
<i>Genderové stereotypy . . . . .</i>	128

Stres doma . . . . .	130
<i>Katy a Graham:</i> případová studie domácího stresu . . . . .	130
Jak zvládat domácí stres . . . . .	133
<b>VI Jak řídit sám sebe . . . . .</b>	<b>135</b>
Sebevýchova . . . . .	135
Ano, ale... . . . . .	141
Hodnota meditace . . . . .	144
Meditace krok za krokem . . . . .	147
Meditace a emoce . . . . .	151
Meditace a tělesné uvolnění . . . . .	153
Meditace a bdělost . . . . .	154
Další formy relaxace . . . . .	156
Relaxační program č. 1 . . . . .	159
Relaxační program č. 2 . . . . .	162
Dejte průchod emocím . . . . .	166
Cvičení . . . . .	169
Osobní vztahy . . . . .	174
Mít si s kým promluvit . . . . .	175
Přenesená agrese . . . . .	176
Přehodnot'te svůj život . . . . .	177
<b>VII Závěr . . . . .</b>	<b>179</b>
Klíč ke škále stresu souvisejícího s profesním životem . . . . .	181
<i>Jak interpretovat výsledek</i> . . . . .	182