

---

# Obsah

---

<b>Poděkování</b> .....	9
<b>Předmluva prof. MUDr. Vratislava Schreibera, DrSc.</b> .....	11
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	
<b>Slovo úvodem: Zdraví, kvalita života a psychologie</b>	
<b>1 Předmět psychologie zdraví</b> .....	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
<b>2 Zdraví a kvalita života</b> .....	27
Co je zdraví? .....	27
Pojetí zdraví, teorie zdraví a definice zdraví .....	32
Přehled teorií zdraví .....	33
<b>ČÁST DRUHÁ</b>	
<b>Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví</b>	
<b>3 Psychoneuroimunologie</b> .....	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
<b>4 Placebo</b> .....	59
Význam termínu placebo .....	59
Placebo a výzkum účinku léků .....	61
Teorie placebo .....	62
Důsledky poznatků o vlivu placebo .....	68
<b>5 Nadějně způsoby zvládnání životních těžkostí</b> .....	69
Definice zvládnání .....	69
Osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládnání stresu .....	70
Efektivní formy boje se životními těžkostmi .....	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
<b>6 Sociální opora</b> .....	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
<b>7 Prevence ztráty nadšení</b> .....	113
Příznaky vyhoření .....	114
Pokusy o ujasnění a definování jevu vyhoření .....	116
Diagnostika vyhoření .....	117
Jak předcházet vyhoření .....	117
<b>8 Cvičení paměti</b> .....	120
Cvičení – trénování paměti .....	120
Druhy paměti .....	121
Co se v současné době soustavně studuje v psychologii paměti? .....	131
<b>9 Pohybová aktivita</b> .....	134
Druhy cvičení .....	134
Fit – člověk v dobré tělesné kondici .....	135
Cvičení a psychika .....	139
Riziková stránka cvičení .....	141

<b>10 Duševní hygiena</b> .....	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
<b>11 Smysluplnost života, důvěra a víra</b> .....	155
Kazuistiky a experimenty .....	156
Výsledky Koenigových studií .....	159

### ČÁST TŘETÍ

#### Biopsychosociální faktory poškozující a ničící zdraví

<b>12 Stres</b> .....	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
<b>13 Kouření</b> .....	189
Proč lidé kouří? .....	190
Prevence kouření .....	193
<b>14 Drogy a alkohol</b> .....	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
<b>15 Rizikový sex</b> .....	207
Zdravý a nezdravý sexuální život .....	208
<b>16 Přejídání</b> .....	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
<b>17 Nehody a úrazy .....</b>	<b>222</b>
Psychologické aspekty zdravotně nebezpečného chování .....	222
Bezpečnostní ochrana .....	224
Rozdíly mezi lidmi v nehodovosti .....	225
<b>18 Programy psychologie zdraví .....</b>	<b>226</b>
Programy psychologie zdraví v zahraničí .....	226
Programy aplikace psychologie zdraví v České republice .....	232
<b>19 Závěr: Zdravotně závažné jednání .....</b>	<b>240</b>
<b>Dodatek: Způsob zjišťování kvality života metodou SEIQoL .....</b>	<b>243</b>
Konceptce metody SEIQoL .....	243
Metodologie SEIQoL .....	244
Instrukce .....	246
Formulář pro zjišťování kvality života metodou SEIQoL .....	248
Zjednodušená forma vyšetření .....	248
<b>Anglicko-český slovník termínů</b>	
<b>používaných v oblasti psychologie zdraví .....</b>	<b>249</b>
<b>Citovaná literatura .....</b>	<b>253</b>
<b>Rejstřík .....</b>	<b>273</b>