

ROZDZIAŁ 1

Jesteśmy wyczerpani czy sobie nie radzimy	9
--	---

ROZDZIAŁ II

Oslabieni i zmęczeni: nowa normalność

czy prawdziwa choroba	33
1 Wyczerpane społeczeństwo.	33
2 Zmęczenie, wypalenie, depresja: różne objawy	50
3 Sygnał alarmowy – zmęczenie: kiedy stres powoduje chorobę.	68
4 Lekarskie wizyty kontrolne: co trzeba zbadać, jeżeli jesteście przewlekle zmęczeni	80

Rozdział III

Nowoczesny stres i nasza znikająca odporność

– niebezpieczna kombinacja	89
1 Czy naprawdę winny jest smartfon? Odczuwanie stresu pod lupą	89
2 Tarcze ochronne przeciw zmęczeniu spowodowanemu stresem – i jak niszczą je przemiany społeczne	98
3 Dlaczego tak trudno wyhamować tempo życia.	111
4 O zwodniczych środkach przeciw zmęczeniu: co z całą pewnością nie pomoże	135

ROZDZIAŁ IV

Nasze najważniejsze źródła energii	145
---	-----

- 1 Łańcuch oddechowy: jak komórki walczą
ze zmęczeniem. 145
- 2 „Dobry chleb jest dla mnie jak kawior!”
– rozmowa z Dietmarem Priewem 198
- 3 Ruch: trening siłowy dla ciała i ducha 206

4	Detoks od mediów i wiadomości: dzięki temu się uspokoicie!	216
5	Dobrze spać	226
6	Koniec ze stresem czasu wolnego	238
7	Dobrze się wyłączyć i naładować akumulatory w „najpiękniejszej porze roku”	247
8	Wielki los małego szczęścia	253
9	Znajdowanie wewnętrznego spokoju	262

ROZDZIAŁ V

Aktywowanie źródeł siły. Program regeneracyjny dla dobrego życia		269
1	Sprawdź, jak żyjesz: inwentaryzacja	270
2	Planuj swój dzień!	278
3	Kontrola wytrwałości	280
4	Smaczna energia	281
5	Biegiem do dobrego życia	293
6	Pomóc wewnętrznej sile: twój plan substytucyjny	300
7	Dobry dzień	300
8	Chodzi o podejście do życia	302
9	I jeszcze kilka wskazówek, jak spowolnić tempo	303

ZAŁĄCZNIKI	305
Kwestionariusz zdrowia pacjenta (PHQ 9)	305
Kwestionariusz wypalenia zawodowego Maslach (MBI)	307
Plan treningowy	309
Plan substytucji	312
Źródła	314