

Spis treści

Wprowadzenie	5
1. Konsekwencje stresu dla zdrowia człowieka	9
Chorzy w praskim szpitalu, dobry stres i cywilizacja XXI wieku	9
Krótko- i długotrwałe następstwa stresu	13
Jak ciało reaguje na stres? Symptomy występujące podczas reakcji stresowej	13
2. Źródła stresu	19
Stresory obiektywne	19
Stresory subiektywne	25
Stresory subiektywne	25
Zdarzenia krytyczne w naszym życiu — skala Holmesa-Rahe'a	26
Czy jesteśmy odpowiedzialni za przeżywane stresy? Rola interpretacji poznawczej	29
3. Jak osobowość wpływa na stres?	33
Osobowość typu A, B i... C	33
Poszukiwanie wrażeń	38
Odporność psychiczna	42
4. Konflikty interpersonalne	
— specyficzna sytuacja stresowa	49
„Mózg Dinozaura i Logika Jaszczurów”	49
Zaburzenia percepcji w sytuacjach konfliktowych	52
Odbicie lustrzane	53
Mechanizm żdźbła i belki	53

Podwójne normy.....	53
Myślenie biegunowe.....	54
„Iluzja Złego Człowieka”.....	54
Pierwotny pojedynczy przedmiot sporu	54
Naruszenie równowagi stosunków	55
Ujawnienie coraz większej ilości spornych zagadnień (faktycznie lub rzekomo poprzednio tłumionych).....	55
Wysuwanie nowych racji przez drugą stronę.....	56
Konflikt zaczyna „żyć własnym życiem”	56
Spór krąży wokół cech charakteru jego uczestników	56
Twórcze rozwiązywanie konfliktu.....	56
Jak postępować, by krytyczne uwagi, zarzuty i roszczenia nie przekształciły się w konflikt?.....	58

5. Stres w miejscu pracy **63**

Wielkie rozczarowanie?	63
Najczęściej wymieniane stresowe czynniki pracy	64
Mobbing — terroryzm psychologiczny w pracy	68
„Dłużej już tak nie mogę”, czyli „syndrom wypalenia zawodowego”	70

6. Techniki relaksacyjne **75**

Schemat ćwiczeń relaksacji według metody Jacobsona (wersja zmodyfikowana przez Stanisława Sieka)	86
Aby walczyć z odczuwaniem nadmiernego stresu, stosuj takie techniki wspomagające osiągnięcie stanu relaksacji, do których masz przekonanie.....	89

7. Jak uchronić się przed stresem? **91**

Pozytywne nastawienie do życia i samoocena.....	92
Interpretacja wydarzeń życiowych	95

Słownik ważniejszych terminów **101**

Zakończenie **109**

Zamiast podsumowania — PRAWDA o stresie.....	109
--	-----