

Jak wyjść z sytuacji stresowej

Wstęp.....3

Rozdział I.

Pojęcie stresu i jego rodzaje.....5

1. Stres jako reakcja na wymagania stawiane organizmowi.....18
 - 1.1. Stres biologiczny.....18
 - 1.2. Stres psychologiczny.....26
2. Stres jako układ warunków stanowiących obciążenie człowieka.....30
 - 2.1. Zawód jako źródło stresu.....35
 - 2.2. Wydarzenia życiowe jako źródło stresu.....37
3. Stres jako specyficzny typ relacji człowiek – środowisko.....41
4. Co to jest stres. Krótkie podsumowanie.....53
5. Czy musimy bać się stresu?.....54

Rozdział II.

Badania nad stresem 56

1. Eksperymenty przeprowadzone przez A. Monata, J. R. Averillla I R. S. Lazarusa
.....56

Rozdział III.

Wpływ stresu na psychikę.....66

1. Stres a podatność na choroby somatyczne.....76
2. Stres a nerwice.....80

Rozdział IV.

Odporność na stres.....83

1. Temperament jako wyznacznik odporności człowieka na stres.....83
2. Genetyczne podstawy odporności.....85

Rozdział V.

Jak ludzie radzą sobie ze stresem.....88

1. Typowe sposoby radzenia sobie ze stresem.....94
- 2 Sposoby radzenia sobie ze stresem w ujęciu R. Lazarusa.....97
3. Sposoby radzenia sobie z przewlekłym stresem.....102
4. Radzenie sobie z ostrym stresem.....107
5. Niekonwencjonalne sposoby radzenia sobie ze stresem.....111

Bibliografia.....134

Wykaz tabel