

Predgovor	5
Predgovor autora	9
Uvod	11
Ispravnost istočnjačke teze.....	12
Simptomi stresa	15
Hemija stresa	18
Cijena stresa.....	18
Lijekovi i stres.....	19
Autonomni nervni sistem	20
Direktni efekat stresa na mozak.....	21
Stres i ličnost	23
Da li je hiperaktivnost bolest?.....	30
Simptomi hiperaktivnosti	31
Sklonost srčanim ili želučanim oboljenjima.....	32
Poznavanje sebe	34
Procjena vlastite ličnosti.....	35
Stanja emocionalne ravnoteže.....	36
Inteligencija, mozak i budućnost	45
Biologija inteligencije	47

Mjesto inteligencije u mozgu.....	48
Bolesti koje utječu na inteligenciju	49
Utjecaj stresa na inteligenciju.....	49
Da li je moguće izmjeriti stres?.....	52
Kontrolna lista životnih događaja	53
Skala otpornosti na stres	56
Beckova skala anksioznosti	57
Skala panike i agorafobije	59
Beckova skala depresije	60
MCA-22	66
Skala za skeniranje i evaluaciju poremećaja ponašanja kod djece i adolescenata zasnovana na DSM-4	68
I dio	69
NEPAŽNJA	69
A. HIPERAKTIVNOST I IMPULSIVNOST	70
II dio	72
III dio	73
Kako stres uzrokuje bolest?.....	76
Hormoni stresa	77
Stres i imuni sistem	79
Efekat stresa sličan AIDS-u	80
Stres i zacjeljivanje rana	80
Stres i srce.....	81
Stres i moždani udar.....	81
Utjecaj stresa na starenje mozga.....	82

Stres kod djece i tinejdžera.....	83
Depresija u djetinjstvu	83
Strah od gubitka majke.....	85
Šta je dovoljno majčinstvo?.....	85
Izražavanje stresa kod djece	86
Oh, ta škola!.....	87
Šta roditelji treba da urade?	88
Tinejdžersko ludilo.....	88
Nezahvalna dob	89
Usmjeravanje roditelja	91
Bila sam jedna luckasta djevojka.....	92
Stres na ispitu	95
Strah od neuspjeha	96
Primjer barakude	97
Izvori stresa u braku	99
1. Ravnodušnost.....	99
<i>Jesu li muškarci ravnodušniji?.....</i>	<i>100</i>
<i>Diplomirani sluga?.....</i>	<i>100</i>
<i>Oblici apatije kod žena</i>	<i>101</i>
<i>Tri karakteristike čvrste porodice</i>	<i>101</i>
<i>Prijateljstvo ili brak?</i>	<i>102</i>
2. Ljubomora	102
<i>Da li ljubomora sprečava da se brak raspadne?.....</i>	<i>103</i>
<i>Koja ljubomora uništava brak?</i>	<i>103</i>
<i>Moja supruga me ne voli!.....</i>	<i>104</i>
<i>Kakav je vaš seksualni život?.....</i>	<i>105</i>
<i>Šta rade supružnici?</i>	<i>105</i>

<i>Šta treba učiniti?</i>	105
<i>Čuvajte se dugih razdvojenosti!</i>	106
<i>Morate vjerovati svom supružniku!</i>	107
3. Preljub	108
<i>Prvi potez: Osveta</i>	108
<i>Drugi potez: Potiskivanje emocija</i>	109
<i>Treći potez: Korištenje počinjene greške kao štapa</i>	109
<i>Četvrti potez: Poniranje u detalje</i>	110
<i>Peti potez: Gubitak samopouzdanja</i>	110
<i>Feministkinje</i>	111
<i>Slobodna i nezavisna žena</i>	112
<i>Prikriveni feminizam</i>	113
<i>Sindrom svekrve i punice</i>	114
Stres na poslu	115
Problemi na radnom mjestu.....	115
Uloga unutar institucije	116
Stres u penziji	116
Uloga porodice u stresu na poslu	116
Poslovni odnosi i stres.....	117
Znakovi stresa na poslu.....	118
Žena u poslovnom životu	119
Kućna i kuhinjska tehnologija.....	120
Od stresa do depresije	121
Šta je depresija?.....	122
Depresija je bolest.....	122
Prikrivena depresija.....	125
Depresija kod beba	126

Stres i starost	128
Promjene uzrokovane starenjem	128
Mislim da je bolje biti star nego mrtav	129
Sposobnost za optimizam	129
Pogled na smrt.....	129
Psihologija starenja	131
Psihologija starenja	131
Smanjene psihološke sposobnosti	131
Povećane psihološke sposobnosti	131
Razlika staro-mlado.....	132
Pretjerana vezanost za prošlost i ponovni strah.....	132
Pojava i prepoznavanje egoizma.....	133
Osjećaj propuštanja voza.....	133
Prekomjerna opsjednutost zdravljem	133
Sve veće strasti	133
Preuveličavanje osobina ličnosti	134
Osjećaj usamljenosti	134
Strah od smrti.....	134
Osjećaj bespomoćnosti.....	134
Neke zablude	135
<i>Starost je neizlječiva bolest.</i>	<i>135</i>
<i>Stariji su bespomoćni i žalosni.</i>	<i>135</i>
<i>Starost je nesrećni period života.</i>	<i>135</i>
Doživljavanje odlaska u penziju kao tragedije.....	136
<i>Adaptacija na starost.....</i>	<i>136</i>
Proces postajanja religioznim u starosti	137
Stres uslijed zemljotresa	140

Tri perioda koja se proživljavaju.....	140
Produženi mentalni simptomi koje izaziva zemljotres.....	142
<i>Osjećaji osoba koje su se vratile iz mrtvih.....</i>	<i>142</i>
<i>Suočavanje sa smrću.....</i>	<i>143</i>
Kakve su reakcije na strah?	145
Da li dominiramo prirodom?.....	146
Utjecaj zemljotresa na mentalno zdravlje djeteta ...	147
<i>Šta da radimo?.....</i>	<i>147</i>
<i>Šta bi odrasli trebali učiniti?.....</i>	<i>148</i>

Od jednostavnog zaborava do Alzheimerove

bolesti	150
Šta je Alzheimerova bolest?	150
<i>Forme reakcije</i>	<i>152</i>
<i>Neprikladno seksualno ponašanje</i>	<i>152</i>
Važnost rane dijagnoze	155
<i>Testovi skrininga</i>	<i>155</i>

Je li ovisnost uzrok ili posljedica?

Upotreba psihoaktivnih supstanci.....	158
Tri koraka ka ovisnosti.....	159
Nepotrebna upotreba lijekova	159
Šta je ovisnost?.....	160
<i>Psihička ovisnost</i>	<i>160</i>
<i>Fizička ovisnost.....</i>	<i>160</i>
Simptomi odvikavanja ☒ apstinencijska kriza.....	161
Šta je ovisnost?.....	161
Alkoholizam	161

<i>Razlozi za konzumiranje alkohola</i>	161
<i>Životni stil alkoholičara.....</i>	162
Upotreba isparljivih supstanci.....	163
Ovisnost o kofeinu ☒ kofeinizam	163
Ovisnost o duhanu.....	164
Stres i duhovni život.....	166
Osjećaj kontrole.....	166
Kulturalne karakteristike.....	169
<i>Šta je to stres?.....</i>	<i>170</i>
<i>Izvor stresa.....</i>	<i>170</i>
<i>Odgovor tijela na stres</i>	<i>171</i>
<i>Uloga vjere</i>	<i>174</i>
Higijena spavanja.....	176
Mjerenje spavanja	177
Higijena spavanja.....	177
Stres i strpljenje	179
Obrasci razmišljanja i ponašanja.....	179
<i>Dvije ekstremne reakcije</i>	<i>180</i>
<i>Nedostatak usklađenosti.....</i>	<i>180</i>
<i>Osobine ličnosti koje otežavaju usklađenost.....</i>	<i>180</i>
<i>Ponašanje osoba tipa A.....</i>	<i>181</i>
<i>Glavne karakteristike</i>	<i>181</i>
<i>Ponašanje osoba tipa B.....</i>	<i>182</i>
<i>Preporučujte jedni drugima strpljivost</i>	<i>183</i>
<i>Priča o biljci sisal.....</i>	<i>183</i>
Navika tuge.....	186

Neki obrasci pogrešnih misli.....	187
<i>Generaliziranje</i>	188
<i>Personalizacija</i>	189
<i>Savršenost</i>	189
<i>Da li vam se događa ono od čega osjećate strah?</i>	190
Verbalni napad	191
Strelice kritike.....	192
Vitamin zvani humor	194
Recept za smijeh.....	195
Nivo humora.....	196
Šale i anegdote.....	197
Recept za plakanje	197
Biti u stanju nasmijati se ironiji	198
Razgovarati sam sa sobom	198
Tehnike za upravljanje stresom	200
Četiri koraka za opuštanje	200
1. <i>Vježbe disanja</i>	201
2. <i>Tehnike opuštanja</i>	203
<i>Preliminarni principi u radu na relaksaciji</i>	205
<i>Sesija opuštanja</i>	205
3. Biofeedback	207
4. Samohipnoza	209
5. Joga, zen.....	210
6. Meditacija	211
<i>Usporedba tehnikā oslobađanja od stresa</i>	212
Drugi korisni načini za smanjenje stresa.....	212

<i>Fizičke vježbe i bavljenje sportom.....</i>	212
<i>Muzika</i>	213
<i>Savjetovanje o samopouzdanju i stresu.....</i>	213
<i>Dova, molitva.....</i>	213
<i>Grupna podrška porodice i zajednice</i>	214
<i>Ispravna i tačna analiza stresne situacije: Rješavanje problema</i>	214
Naredbe koje sebi trebamo uputiti kako bismo imali manje stresa.....	216
<i>Ne biti besposlen i skrštenih ruku</i>	217
<i>Prehrambene navike.....</i>	217
Literatura	219
Biografija autora	221