

## **SPIS TREŚCI**

### **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 przewlekłe 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:<br>dzięki temu się uspokoicie! . . . . .                | 216 |
| 5 | Dobrze spać. . . . .                                                                   | 226 |
| 6 | Koniec ze stresem czasu wolnego . . . . .                                              | 238 |
| 7 | Dobrze się wyłączyć i naładować akumulatory<br>w „najpiękniejszej porze roku”. . . . . | 247 |
| 8 | Wielki los małego szczęścia. . . . .                                                   | 253 |
| 9 | Znajdowanie wewnętrznego spokoju. . . . .                                              | 262 |

## ROZDZIAŁ V

### **Aktywowanie źródeł siły. Program regeneracyjny**

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>dla dobrego życia</b> . . . . .                             | <b>269</b> |
| 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:<br>twój plan substytucyjny . . . . . | 300        |
| 7 Dobry dzień. . . . .                                         | 300        |
| 8 Chodzi o podejście do życia . . . . .                        | 302        |
| 9 I jeszcze kilka wskazówek, jak spowolnić tempo . . .         | 303        |

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ZAŁĄCZNIKI. . . . .</b>                                     | <b>305</b> |
| Kwestionariusz zdrowia pacjenta (PHQ 9) . . . . .              | 305        |
| Kwestionariusz wypalenia zawodowego<br>Maslach (MBI) . . . . . | 307        |
| Plan treningowy . . . . .                                      | 309        |
| Plan substytucji . . . . .                                     | 312        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>Źródła . . . . .</b> | <b>314</b> |
|-------------------------|------------|