

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Podziękowania	9
Rozdział 1. Od początku – czym jest stres?	11
1.1. Różne definicje stresu	11
1.2. Po czym go poznać – objawy stresu	23
1.3. Jak działa umysł pod wpływem stresu?	42
Rozdział 2. Dlaczego odczuwam stres?	59
2.1. Rodzaje stresorów i stresu	59
2.2. Psychologiczne i fizjologiczne uwarunkowania stresu	69
2.3. Próba odpowiedzi na pytanie: dlaczego odczuwam stres?	89
Rozdział 3. Koszty stresu	93
3.1. Choroby i zaburzenia somatyczne powodowane przez chroniczny i ostry stres	95
3.2. Zaburzenia psychiczne powodowane przez chroniczny i ostry stres	117
Rozdział 4. Radzenie sobie ze stresem	135
4.1. Bufor na stres: zasoby	136

4.2. Style radzenia sobie ze stresem_____ 142

4.3. Jak wspomóc ciało w radzeniu sobie ze stresem?_____ 148

4.4. Jak wspomóc umysł w radzeniu sobie ze stresem?_____ 181

Bibliografia_____ 211