

Spis treści

1. Słowo wstępne: stres ma dwa oblicza	7
2. Powstawanie stresu i reakcje stresowe	11
Czym jest stres?	11
Kiedy zaczyna się stres?	16
Co ludzie odczuwają jako stres?	20
Jakie są symptomy stresu?	30
3. Konsekwencje stresu	41
Stres jako przyczyna długotrwałego napięcia	41
Rosnące napięcie	42
Brak relaksu	48
Długotrwałe napięcie jako przyczyna chorób	48
Negatywne skutki stresu	50
Choroby	53
4. Radzenie sobie ze stresem	59
Podstawy	59
Krótkotrwałe oddziaływanie	63
Odreagowanie	63
Odwrócenie uwagi	64
Kontrolowanie własnych myśli	65
Dawanie sobie powodów do zadowolenia	65
Konstruktywna rozmowa ze sobą – pozytywna autosugestia	66
Spontaniczna relaksacja	69
Zwolnienie tempa	70
Długofalowe działanie	72
Odrzucenie roli ofiary	72
Zmiana nastawienia	73

Zmiana zachowania	83
Wsparcie społeczne	89
Zarządzanie czasem	94
Systematyczna relaksacja	105
Styl życia	118
Sytuacje wiążące się z wystąpieniem dużego stresu i stresu ekstremalnego ..	123
5. Mobbing – ekstremalny stresor społeczny	127
Czym jest mobbing?	129
Jakie są symptomy mobbingu?	134
Jaki jest przebieg mobbingu?	138
Przyczyny mobbingu	142
Sprawcy mobbingu – mobberzy	143
Ofiary mobbingu	147
Organizacja pracy a sytuacja w firmie	149
Skutki mobbingu	150
Konsekwencje indywidualne	151
Skutki organizacyjne	154
Skutki społeczne	155
Jak można przeciwdziałać mobbingowi?	156
Płaszczyzna indywidualna	157
Płaszczyzna organizacyjna	162
Płaszczyzna społeczna	164
6. Syndrom wypalenia zawodowego	165
Czym jest syndrom wypalenia zawodowego?	166
Jak powstaje syndrom wypalenia zawodowego?	169
Kto cierpi na syndrom wypalenia zawodowego?	172
Syndrom wypalenia zawodowego w organizacjach biurokratycznych	173
Środki zaradcze – kto i co może zrobić?	175
7. Epilog	181
Literatura	183
Adresy	189
Załącznik	193