

Obsah	Strana
Predslov	5
1. Psychohygienu ako (nevyhnutnú) súčasť života	8
1.1 Psychohygienu ako súčasť starostlivosti o mentálne zdravie	10
1.2 Potrebujú aj pedagógovia psychohygienu?	14
2. Stres náš každodenný – príčiny a dôsledky v kocke	17
2.1 Stres, napätie a záťaž v edukačnej realite	17
2.2 (Ne)žiaduce dôsledky stresu – nie je stres ako stres.	20
2.3 Pokus o „demytologizáciu“ pojmu stres	25
2.4 Stresory a salutory v edukačnom prostredí	27
2.5 Stratégie zvládania stresu – coping pedagógov	32
3. Riziká spojené s pedagogickou profesiou	36
3.1 Stresom podmienené psychosomatické ťažkosti	37
3.2 Syndróm vyhorenia ako dôsledok zanedbanej starostlivosti o svoje mentálne zdravie	41
3.3 Ako zaručene (ne)vyhorieť?	44
4. Protektívne a preventívne faktory v kontexte psychohygieny	48
4.1 Interné individuálne možnosti prevencie	48
4.2 Externé vplyvy prostredia ako možnosti prevencie	52
4.3 Sebareflexia ako základný kameň v starostlivosti o seba	57
4.4 Supervízia, intervízia a ďalšie preventívne nástroje v rukách pedagógov	60
5. Psychohygienické zásady, princípy a metódy pre pedagógov	66
5.1 Work-life balance v kontexte psychohygieny	67
5.2 Metódy eliminujúce stres a posilňujúce zdravie	74
5.3 Ďalšie preventívne a profylaktické možnosti v rukách pedagógov	78
5.4 Čo ak sa (ne)poučíme? – ilustratívne príklady z praxe ...	80
Doslov	86
Použitá literatúra	87
Internetové zdroje	94