

# Turinys

---

<i>Autorių žodis</i> .....	7
<b>I. STRESAS IR STRESORIAI</b> .....	11
Streso sąvoka .....	12
Streso požymiai .....	18
Stresą aiškinančios teorijos .....	20
Sudegimas .....	23
Stresą sukiantys veiksniai (stresoriai) .....	25
Išoriniai stresoriai .....	25
Vidiniai stresoriai .....	29
Trumpalaikis, kasdieninis stresas .....	35
Ilgalaikiai sunkumai, sukiantys stresą .....	38
Stresas ir imuninė sistema .....	41
<b>II. STRESAS ASMENYBĖS RAIDOS POŽIŪRIU</b> ....	49
Stresas vaiko amžiuje .....	50
Stresas paauglystėje .....	54
Stresas jaunystėje .....	59
Stresas jauno suaugusiojo amžiuje .....	63
Stresas vidutinio suaugusiojo amžiuje .....	71
Stresas ir vyrai .....	74
Stresas darbe .....	78
Stresas, susijęs su sveikata .....	88

Stresas pagyvenusio žmogaus amžiuje .....	93
<b>III. STRESO ĮVEIKIMO BŪDAI .....</b>	<b>103</b>
Tinkami streso įveikimo būdai .....	107
Jausmai .....	107
Minties poveikis .....	116
Elgesio modifikavimo technika .....	122
Atsipalaidavimo technika .....	124
Muzika .....	149
Mankšta .....	152
Mityba .....	157
Socialinė parama .....	161
Žalingi streso įveikimo būdai .....	166
Narkotikai .....	166
Vaistai .....	167
Alkoholis .....	169
Rūkymas .....	173
<i>Vietaj pabaigos</i> .....	178
Literatūra .....	181