
SPIS TREŚCI

Wstęp	VII
1. Zdrowie psychiczne	1
Czym jest zdrowie psychiczne i jakie ma znaczenie?	1
Zdrowie psychiczne jako element zdrowia	5
Wybrane modele i sposoby ujmowania zdrowia psychicznego	9
Zdrowie psychiczne jako wymiar zdrowia publicznego	15
Zdrowie psychiczne w koncepcjach różnych autorów	19
Determinanty wpływające na zdrowie psychiczne	34
Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego	41
Kontekst społeczny zagrożeń dla zdrowia psychicznego	41
Zagrożenia dla zdrowia psychicznego wynikające z pandemii SARS-CoV-2	45
2. Koncepcja poczucia koherencji Aarona Antonovsky'ego w kontekście wzmacniania zdrowia	61
Wprowadzenie do teorii salutogenezy	61
Poczucie koherencji oraz pozostałe czynniki wpływające na zdrowie	63
Poczucie koherencji i jej komponenty: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności, poczucie sensowności	63
Uogólnione zasoby odpornościowe	70
Stresory – uogólnione deficyty odpornościowe	70
Zachowanie zdrowotne i styl życia	71
3. Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	73
Modele i koncepcje stresu: biologiczne, psychologiczne i społeczne	73
Uwarunkowania stresu: stres jako bodziec, reakcja i relacja	76
Koncepcja stresu Hansa Selye'go	79

Teoria stresu Richarda Lazarusa i Suzan Folkman	82
Stres i Teoria Zachowania Zasobów Stevana Hobfolla	86
Konsekwencje zdrowotne stresu	89
4. Radzenie sobie ze stresem	93
Radzenie sobie ze stresem a zdrowie psychiczne	93
Radzenie sobie ze stresem jako proces, strategia i styl	96
Rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem	100
Uwarunkowania podmiotowe oraz sytuacyjne radzenia sobie ze stresem	103
Ogólne właściwości podmiotowe wpływające na proces radzenia sobie ze stresem.....	103
Czynniki sytuacyjne wpływające na proces radzenia sobie ze stresem	108
5. Praktyczne wskazania dla wzmocnienia zdrowia	113
Wzmacnianie zdrowia psychicznego w kontekście podejścia salutogenetycznego	113
Wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w kontekście podejścia salutogenetycznego	118
Praktyczne wskazania w kontekście radzenia sobie ze stresem	125
Zarządzanie stresem	127
Zakończenie	137
Piśmiennictwo	143