

11 VĚCNÝ REJSTŘÍK

A

adaptace 99

afektivita

- negativní 95
- pozitivní 21, 72, 95

aktivita 24–25, 101

- fyzická 47–49, 74, 76, 80, 93, 109–111
- neuronální 142–143, 145
- kognitivní neuvědomovaná 153
- pohybová 50–53, 60, 74, 76, 80, 82, 93
- prosociální 98

alkohol 19, 47–49, 54, 59, 60, 73–82, 85, 102–103

altruismus 118

autonomie 96–97

autoregulace 94

B

BMI (Body mass index) 53, 92, 102

bolest 49, 56, 100, 116, 125

- hlavy 61, 106, 114

BOLD signál 163, 170, 178

buffer 58, 99

C

CNV 147–148

copingové strategie 19, 22–23, 60, 93, 117, 124

CRH receptor 143–144

cvičení 48, 51, 120

- dechová 117

D

diabetes mellitus 50, 54, 101, 114–115

denní režim 72, 80, 109–111

deprese 51, 99–101, 115, 147

dlouhověkost 16, 91, 104

DMN 145, 153, 171, 174–175

duševní

- hygiena 37, 55–56, 72, 93
- pohoda 57, 98, 109, 128, 133, 135, 186

E

EEG 144–145, 149, 153, 160, 181, 185

element

- anankastický 149–150, 157, 167
- schizotypní 165, 169

emoce 22, 24, 91

- pozitivní 92, 96, 98, 102, 104–105, 112
- negativní 147, 182, 185

emoční trauma 144, 148

ERP 146–148

eudaimonia 95, 115

extraverze 100, 158

F

faktory

- biopsychosociální 85, 90
- rizikové 48–50, 101
- osobnostní 10, 46, 93
- protektivní 48, 53, 55, 90, 98–99, 114, 117, 121

fenomén

- psychický 137, 139–140, 145, 181
- fyziologický 138–139, 153, 174,
- kvantový *viz kvantový jev, SQC*

fMRI 145, 163, 178

flourishing *viz* optimální prospívání**H**

health behaviour 43, 63, 71, 77, 81, 84

hédonia, hédonický 18, 94, 115

hormony 54, 75, 95, 104, 143

HPA osa 143,

humor 19, 100

hypertenze 10, 50, 104

Ch

chování

- zdraví ohrožující 10, 25, 48, 58, 61, 90, 108, 121, 124, 129, 144
- zdraví podporující 11, 25, 39, 41–50, 53, 59, 63–71, 77–89, 93, 105–114, 117, 125–130, 132–135
- rizikové *viz chování zdraví ohrožující*
- se zdravím související *viz chování zdraví podporující*

I

imaginace 56,

impulzivita 148, 151, 158

imunita 42, 50, 104

imunitní systém 53–55, 105, 122, 143

infarkt myokardu 50, 56, 101

intervence 39, 56, 142

J

já 137, 139, 147, 175

K

kardiovaskulární 50, 53–55, 59, 100, 101, 104, 108, 112, 114, 121–123, 150

kompetence 95–96, 104

konektivita 142–146, 148, 182

- funkční 137, 163, 181

konzumace alkoholu *viz* alkohol

kortikalizace 140

kouření 25, 45, 47, 49, 54, 59–60, 65, 72, 76–82, 93, 102, 120

kvalita života 49, 52–58, 61, 89, 91–92, 94, 100, 103, 105, 106, 114, 124, 149

kvantový jev (SQC) 141–142, 144

L

limbická iritabilita 148–149

locus of control 92, 100

M

malnutrice 52

manželství 53, 58

meditace 55, 56, 75, 104, 113–114, 117,

mortalita 25, 41, 5860, 74, 101, 112, 123–124,

motivace 23–24, 93, 96, 122

myšlení 14, 23–25, 33, 90, 96, 103, 120

N

naděje 13, 18–20, 23–24, 26–27, 31–34, 92, 102, 184

nadváha 52–53, 102

návykové látky 40, 48, 59, 61, 66, 80, 93, 109, 114, 125, 128, 129, 135, 144, 184

nemoc 16, 1925, 35–38, 41–45, 47, 49–59, 74, 76, 78, 88–94, 98, 100–105, 108, 113–114, 119, 121–125, 139

neurogeneze 139

neuronální

- aktivita *viz aktivita neuronální*
- dynamika 143, 164
- komplexita 137–138, 140, 143–146, 148–149, 154, 163, 181, 185
- konstelace 140, 142–143, 174, 181

neuroplasticita 139–140

neuropsychoterapie 140, 142, 144

neurotransmitter 143, 149

neurotransmitterová rovnováha 149

nezdolnost 100

O

obezita 49–54, 102, 114, 144

oddball úkol 146, 170, 175, 178, 180, 182

- odolnost 41, 144, 150
 – psychická 90, 99
 odpočinek 41, 73, 93, 113
 odpuštění 99
 ontogeneze 37, 90, 93, 119–123, 125, 134, 140, 185
 – adolescence 61, 98–102, 120, 129, 131
 – biologický vývoj 90, 120, 130
 – dospělost 61, 111, 115–116, 125, 134–139
 – krize středního věku 121
 – stáří 51, 121–122, 124
 optimální prospívání 95–98, 113, 115
 optimismus
 – dispoziční 13, 17–19, 23, 25–27, 33, 46, 88, 123–125, 130–135, 184
 – explanační styl 20–22, 25, 123
 – kognitivní strategie 22, 25, 88, 123
 – malý 123
 – naučený 123
 – nerealistický 14–17, 25–28, 33
 – strategický 22–23, 123
 – teorie 20
 – velký 123
 osobnost 15, 47, 98, 131, 138–139, 142, 150, 159
- P**
 PERMA 98
 pesimismus
 – defenzivní 22–27, 33, 88, 123
 – dispoziční 88, 131, 134
 – nerealistický 16
 precuneus 174
 princip
 – nezávislosti vlnění 141
 – interference 141
 pohoda
 – emocionální 96–97, 101, 107, 112
 – osobní 52, 57–59, 92–98, 101–104, 113, 118
 – psychická *viz duševní pohoda*
 – sociální 36, 49, 91, 96–97, 105, 107, 112, 184
 – subjektivní 94–95
 potěšení 94, 98, 151
 potřeba 80, 96, 118, 120, 165
- pozitivní
 – psychologie 90–91, 95, 116, 136
 – iluze 13–14, 17
 prevence 36–38, 44, 53, 60, 90, 93, 108, 114, 116–117
 prožívání 120, 140
 – pozitivní 56, 76–82, 103–106, 117
 psychické napětí 99, 140, 143, 147–148, 150, 152, 154, 156, 160, 168, 175, 180, 182
 psychologie
 – pozitivní *viz* pozitivní psychologie
 – klinická 91
 – zdraví 40, 90–91, 116, 136
 psychomarker 146, 148, 160, 163, 165, 181, 185
- R**
 radost 24, 95, 104, 117
 relaxace 55–56, 113, 114
 – Jacobsonova progresivní 56, 117
 resilience 93, 99–100
 rozvoj
 – osobní 90, 95, 97
- S**
 salutogeneze, salutogenetický 36, 115
 sebeaktualizace 49, 84, 94–95
 sebekontrola 160, 169
 sebezpřijetí 56, 95, 97, 99
 self-efficacy 21, 25, 46, 65, 94, 99, 102, 120
 self-esteem 94, 120
 self-serving bias 21
 sence of coherence 100
 smysluplnost 56, 95, 97–99, 112, 117, 123
 sociální
 – kapitál 59
 – opora 57–59, 93–94, 98–99, 115, 121
 – síť 25, 57–59, 94
 – status 40–41, 59, 96, 122
 spánek 45, 48, 51, 54, 59, 61, 66, 69, 72, 93104, 108, 114
 spánkový deficit 54
 spiritualita 93, 99
 stres 18, 40, 49, 52, 55, 57, 84, 90, 93, 99, 104, 113, 117, 121, 133, 143, 148
 – emoční 100, 137, 140, 144, 163
 – chronický 53, 55, 124

syndrom vyhoření 55, 90, 112

Š

škála

- chování souvisejícího se zdravím 66, 70, 73, 74, 76, 108,

štěstí 92, 95–98, 101, 104, 112, 115, 118

T

talamus 178

teorie

- pozitivních emocí 103
- rozšiřování a budování 103
- sebeurčení 96

temperament 131, 156–157

Test životní orientace 26, 126

tělesná hmotnost 51–53, 93, 114, 184

U

úmrtnost 41, 116, 121, 123

undoing effect 112

úrazy 45, 51, 61, 104

úzkost 22, 49, 51, 54, 58, 99–100, 103, 113, 115, 125, 140, 144, 148

V

vagální tonus 104

vitalita 49, 51, 91, 92, 96, 97, 101

vlna P300 147

všímavost 56, 104

vztahy

- mezilidské 59, 91–92, 94, 97–98, 102, 106, 115, 117–118, 121, 165, 169

výživa 48, 52, 84, 121, 133

- racionální 59, 53,

- zdravá 48, 93, 103, 114, 120, 122

vzdělání 41, 92, 97–98, 102, 103, 105, 115, 124, 156

W

well-being 72, 91, 94–96

Z

zdravá strava 43, 52, 60, 122, 128–130, 135

zdraví

- definice 36–37
- duševní 14–15, 25, 38, 48, 56, 58, 72, 91, 93–96, 99–100, 105, 116, 125, 130, 134–135
- fyzické 54, 58–60, 100, 112
- subjektivní 49, 54, 61, 91–93

zdravotní

- stav 40, 43–44, 49, 52, 54, 56, 58–62, 67, 80, 91–94, 100–102, 105–119, 123, 144
- stesky 106–116, 125

zvládání 22, 38, 49, 51, 57, 58, 93–97, 99, 112, 117, 125, 144

Ž

životní

- smysl 56, 95, 98–99, 112, 117
- spokojenost 5260, 90–98, 103, 108, 112–113, 115, 117–118
- styl 40–41, 45, 51, 64, 84, 90, 93, 108, 112, 116, 120, 121, 124–125, 128–129, 135, 149

