

NĚKTERÉ ZÁKLADNÍ POJMY

Anxiozita: chorobný stav úzkosti (nepříjemný emoční stav, provázený obdobnými psychickými i somatickými znaky, dlouhodobější až chronický stav)

Burnout: syndrom vyhoření

Coping: zvládání (těžkých životních situací, stresu apod.)

Copingové strategie: strategie zvládání stresu

Deprese: stav skleslosti, sklíčenosti, těžkomyslnosti

Distres: stres vnímaný jako nepříjemný stav

Eustres: stres vnímaný jako příjemný stav

Fitness: dobrá tělesná kondice

Frustrace: stav způsobený překážkou znemožňující dosažení nějaké cíle klienta a uspokojení jeho potřeby - potřeb, blokováním, zmařením uspokojení

Frustrační tolerance: schopnost odolávat psychické zátěži (zklamání, napětí, konfliktům, oddálení, ohrožení, ztrátě, neúspěchu aj.)

Hardiness: odolnost vůči zátěžím, osobnostní nezdolnost, vzdornost, zvýšená rezistence

Health promotion: posilování zdraví (holistické posilování a rozvíjení zdraví)

Illness: stav, kdy člověku není dobře (psychologický termín)

Management stresu: ovládání stresu.

Patogeny: biologické, psychologické, sociální aj. faktory, které záporně ovlivňují zdraví člověka a způsobují různé závady, poruchy a onemocnění

Psychická deprivace: psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost uspokojovat některé základní psychické potřeby v dostačující míře a po dostatečně dlouhou dobu.

Resilience: pružnost, odolnost, houževnatost, nezlomnost

Rezistence: odolnost vůči stresu

Salutory: biologické, psychologické, sociální, spirituální a ekologické faktory, které kladně ovlivňují, posilují, podporují a determinují dobrou kvalitu života, zdraví, výkonnost a zdatnost

Strain: napětí, přepětí, přetížení, přílišné namáhání našeho organismu

Stres: zátěž, napětí, tlak; funkční stav, ke kterému dochází při vystavení organismu mimořádným podmínkám.

Stresor: negativně působící vliv na zdraví (zdraví narušující vliv)

Vulnerabilita: psychologická zranitelnost

Well-being: pohoda, cítit se dobře

Wellness: styl života, který směřuje k co největší fyzické a zároveň duševní pohodě, neboli k radosti ze života