

SPIS TREŚCI

	Przedmowa do wydania polskiego (prof. dr hab. Robert Saciuk)	11
	Przedmowa do wydania amerykańskiego	15
Część 1.	Wprowadzenie	19
Rozdział 1.	Rekonesans po psychologii zdrowia	21
	Co to jest psychologia zdrowia?	23
	Psychologia zdrowia w działaniu	31
	Zagadnienia psychologii zdrowia	33
	Organizacja tekstu	34
	Podsumowanie	38
	Literatura uzupełniająca	39
Rozdział 2.	Ciało i dusza	40
	Dualizm ciała i duszy a model biomedyczny	40
	Współczesna krytyka modelu biomedycznego	42
	Nowe pojmowanie zdrowia i choroby	45
	Placebo	54
	Wiara a zdrowie	60
	Podsumowanie	63
	Literatura uzupełniająca	65
Rozdział 3.	Badania w psychologii zdrowia	66
	Podstawy badawcze	66
	Metody epidemiologiczne	68
	Metody ankietowe	76
	Metody eksperymentalne	82

	Metody kliniczne	88
	Etyczne aspekty badań	93
	Podsumowanie	97
	Literatura uzupełniająca	99
Część 2.	Jak być zdrowym	101
Rozdział 4.	Styl życia a zdrowie człowieka	103
	Ciało i umysł: wpływ zachowania na rozwój chorób	103
	Profilaktyka zdrowotna	111
	Zachowania zdrowotne i ich wyznaczniki	116
	Teoretyczne modele zachowań zdrowotnych	119
	Podsumowanie	130
	Literatura uzupełniająca	132
Rozdział 5.	Promowanie zdrowia	133
	Ciało i umysł: promocja zdrowia	133
	Zmiana przekonań i postaw na potrzeby promocji zdrowia	135
	Wykorzystanie technik behawioralnych w promocji zdrowia	139
	Praktyczne zastosowanie zasad zmiany zachowań i postaw	150
	Terapia w określonych zachowaniach zdrowotnych	160
	Podsumowanie	172
	Literatura uzupełniająca	173
Część 3.	Stres	175
Rozdział 6.	Stres i choroby	177
	Ciało i umysł: stres — świadectwo więzi ducha z materią	177
	Jak mierzymy stres?	188
	Związek między stresem a chorobą	197
	Rola stresu w niektórych zaburzeniach czynnościowych	205
	Podsumowanie	209
	Literatura uzupełniająca	211
Rozdział 7.	Jak sobie radzić ze stresem	212
	Ciało i umysł: radzenie sobie ze stresem	213
	Kontrola psychologiczna jako moderator stresu	219
	Osobowość w walce ze stresem	226
	Wsparcie społeczne w radzeniu sobie ze stresem	234
	Techniki kontrolowania stresu	238
	Podsumowanie	246
	Literatura uzupełniająca	248
Część 4.	Rozumienie choroby i życie z nią	249
Rozdział 8.	Choroba: percepcja symptomów i szukanie pomocy	251
	Ciało i umysł: natura choroby	251
	Socjokulturowe aspekty choroby	253
	Percepcja objawów	258
	Zrozumienie choroby	267
	Reakcja na chorobę	271
	Podsumowanie	283
	Literatura uzupełniająca	285

Rozdział 9.	Współpraca z systemem opieki zdrowotnej	286
	Ciało i umysł: psychologia i system opieki zdrowotnej	287
	Relacja pacjent–lekarz	288
	Problem braku współpracy pacjenta w kwestii zaleceń terapeutycznych	298
	Doświadczenie hospitalizacji	308
	Podsumowanie	320
	Literatura uzupełniająca	321
Rozdział 10.	Jak radzić sobie z chorobą przewlekłą i upośledzeniem	322
	Ciało i umysł: kryzys choroby przewlekłej	323
	Psychospołeczny wymiar choroby przewlekłej i upośledzenia	328
	Jak żyć z cukrzycą?	337
	Jak żyć z artretyzmem?	343
	Jak żyć z chorobą Alzheimera?	348
	Podsumowanie	352
	Literatura uzupełniająca	354
Rozdział 11.	Śmierć i umieranie	355
	Ciało i umysł: śmierć jako ostatni etap życia	356
	Psychologia umierania	360
	Opieka nad umierającym	367
	Żal po stracie	374
	Dziecko wobec śmierci	380
	Podsumowanie	384
	Literatura uzupełniająca	386
Część 5.	Psychologia zdrowia wobec niektórych problemów zdrowotnych	387
Rozdział 12.	System odpornościowy i AIDS	389
	Ciało i umysł: obrona przed infekcją	390
	Epidemia AIDS	402
	Radzenie sobie z AIDS	413
	Podsumowanie	422
	Literatura uzupełniająca	424
Rozdział 13.	Rak	425
	Ciało i umysł: biologia i psychologia raka	426
	Rak i styl życia	436
	Wykrywanie raka i szukanie porady lekarskiej	452
	Radzenie sobie z rakiem	456
	Podsumowanie	463
	Literatura uzupełniająca	465
Rozdział 14.	Choroba wieńcowa	466
	Ciało i umysł: fizjologia i psychologia choroby wieńcowej	467
	Styl życia a ryzyko choroby wieńcowej	484
	Techniki interwencji w ograniczaniu ryzyka choroby wieńcowej	489
	Jak żyć z chorobami serca?	496
	Podsumowanie	503
	Literatura uzupełniająca	504

Rozdział 15.

Ból	505
Ciało i umysł: problem bólu	505
Teorie bólu	518
Ból jako problem zdrowotny	523
Techniki kontroli bólu	530
Podsumowanie	540
Literatura uzupełniająca	542

Część 6.

Rozdział 16.

Epilog	543
Psychologia zdrowia: najważniejsze kierunki rozwoju	545
Zagadnienia badawcze	545
Kierunki w zastosowaniach klinicznych	548
Psychologia zdrowia jako zawód	552
Podsumowanie	555
Literatura uzupełniająca	555
Literatura	557