

# Innehållsförteckning

Inledning .....	5
<b>I. Hormoner som laddar och urladdar .....</b>	<b>13</b>
1. Stress och utmattning .....	13
2. Trött eller utmattad .....	23
<b>II. Stressfaktorer och stresshantering .....</b>	<b>27</b>
1. Samhällsorienterad stress .....	28
1.1. Samhällsförändringar .....	29
1.2. Ideal .....	41
1.3. Livsstil .....	50
1.4. Handlingsmodeller vid stress .....	57
Kartläggning I .....	61
2. Arbetsstress .....	64
2.1. Arbetslust och arbetsengagemang .....	68
2.2. Arbetsetik .....	71
2.3. Det är måndag! – Om synen på arbete .....	74
Kartläggning II .....	83
3. Stress i närrelationer .....	85
3.1. Familjen .....	86
3.2. Parrelationen .....	92
3.3. Singelskap .....	98
3.4. Släkt och vänner .....	99
3.5. Prioritering .....	101
3.6. Friskvård av relationer .....	105
Kartläggning III .....	110
4. Personrelaterad stress .....	111
4.1. Utvecklingskriser .....	112
4.2. Akuta och traumatiska kriser .....	115
4.3. Livsmening .....	118
4.4. Livsbagage .....	124
4.5. Skuld och skam .....	130
Kartläggning IV .....	136
<b>III. Två olika drivkrafter .....</b>	<b>139</b>
1. A-människan sympaticus .....	147
2. V-människan parasympaticus .....	159
<b>IV. Identitet i det postmoderna samhället .....</b>	<b>169</b>
Kärleksidentitet .....	176
<i>Bilaga: Kartläggningsformulär</i> .....	180
<i>Litteratur</i> .....	188