

Emocje, stres i psychologia zdrowia

- 473 | **Emocje**
Doświadczanie emocji
Funkcje emocji
Teorie emocji
Czy sposoby wyrażania emocji są uniwersalne?
Nastrój a przetwarzanie informacji
◆ Podsumowanie
- 484 | **Stres życia**
Źródła stresu
Zmienne modyfikujące stres
■ Zbliżenie: Palenie bierne
Fizjologiczne reakcje stresowe
Psychiczne reakcje stresowe
◆ Podsumowanie
- 499 | **Jak radzić sobie ze stresem**
Strategie radzenia sobie ze stresem
Poznawcze strategie modyfikowania stresu
Oparcie w środowisku
Kształtowanie środowiska fizycznego
◆ Podsumowanie
- 504 | **Psychologia zdrowia**
Biopsychospołeczny model zdrowia
Yin i Yang zdrowia i choroby
Promocja i ochrona zdrowia
Leczenie i profilaktyka
Znów zdrowi
Przyczyny i korelaty zdrowia, choroby i zaburzeń funkcjonowania
System opieki zdrowotnej i kształtowanie polityki ochrony zdrowia
Toast za twoje zdrowie
- 514 | **Główne zagadnienia**
- 515 | **Podstawowe terminy**
- 515 | **Autorzy ważniejszych prac**