

# OBSAH

<b>Úvod: Průlomová studie o životě</b> .....	12
Úžasná studie.....	17
Jací jste? Posudte sami.....	21
„Termanátoři“ .....	22
<b>Kapitola 1: Osobnost člověka a dlouhý život:</b>	
<b>Kdo bude žít déle?</b> .....	24
Individuální cestička.....	25
Zpátečnické myšlení? .....	26
Zpátky na začátek .....	28
Osobnost člověka není předem určená .....	30
Osobnostní detektivové v akci .....	31
<b>KAPITOLA 2: At žijí ti, kdož jsou prozíraví a houževnatí!</b> .....	35
Otestujte sami sebe .....	36
Svědomitost dospělých lidí: kdysi a nyní.....	40
Svědomití versus nesvědomití .....	42
Proč jsou svědomití lidé zdravější a žijí déle? .....	42
Svědomitost: pro a proti.....	44
Můžeme použít zobecňování? .....	45
Osobnost a chronická onemocnění .....	46
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	47
<b>KAPITOLA 3: Vlídlost a družnost: banální, nebo zdraví prospěšné vlastnosti?</b> .....	50
Vědecko-podnikatelské kontinuum .....	51
Družnost a specifické chování.....	53
Další typ družnosti .....	56
Proč chceme vědět, kdo bude žít déle .....	58
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat?.....	59

Kapitola 4: <b>Štěstí a zdraví? Opravdový hlavolam</b> ..	62
Veselost a nezdravé chování .....	65
Princip Zvoněnky .....	67
Iluzorní optimismus.....	69
Jsou neurotici nezdraví? .....	71
Když jsou obavy na místě .....	74
Jste svolní?.....	75
Společné cesty ke zdraví a štěstí .....	76
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti:	
jakým směrem se vydat? .....	78

Kapitola 5: <b>Když myslíme na to nejhorší</b>	
<b>aneb Náboženství strašpytlů</b> .....	80
Strašpytlové versus obsahová analýza .....	80
Katastrofické myšlení a úmrtnost .....	82
Příčiny smrti.....	83
Záhadný skon Douglase Kelleyho .....	85
Účastnice Termanova projektu, které se	
rozhodly ukončit svůj život .....	87
Myšlenky ve stáří.....	92
Co byste udělali jinak?.....	94
Svědomitost a katastrofické myšlení .....	95
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti:	
jakým směrem se vydat? .....	97

Kapitola 6: <b>Dětství a škola: Časný start</b>	
<b>a brzký konec</b> .....	102
Kojení.....	102
Rané vzdělávání.....	103
Včasný start?.....	105
Je dobré přeskočit ročník? .....	107
Volný čas .....	108
Vyšší vzdělání .....	109
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti:	
jakým směrem se vydat? .....	111

Kapitola 7: <b>rozvod: lze jej přežít i bez úhony</b> .....	113
Rozvod a dlouhověkost .....	114
Prožít rozvod a zemřít mladý.....	115
Opravdový problém spojený s rozvodem rodičů ..	117
Historie se opakuje.....	119
Povstat jako fénix .....	120
Síla satisfakce .....	122
Schopnost odolat a přežít .....	123
Četnost rozvodů v dnešní době .....	124
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	127
KAPITOLA 8: <b>Sportem ke zdraví:</b>	
<b>Šprtí versus sportovci</b> .....	129
Cvičení .....	131
Fitness .....	132
Aktivní v dětství, aktivní v dospělosti? .....	133
Vývoj aktivit v průběhu času .....	135
Fyzická aktivita a dlouhý život .....	137
Pravda o běhání .....	137
Neběhat není nenormální .....	142
Rizikový faktor.....	144
Aspirin, aktivita a srdce.....	145
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	147
KAPITOLA 9: <b>Nemoc, nebo zdraví:</b>	
<b>Láska, manželství a rozvod</b> .....	149
Manželství = dlouhý život?.....	150
Metodika a manželství.....	151
Historie manželství .....	152
Uzavřeli jste nový sňatek, jste pořád v prvním manželství, rozvedení nebo stále svobodní?.....	153
Kterí muži žili déle? .....	156
Které ženy žily déle? .....	158
Osobnost, manželství, rozvod a dlouhověkost ..	159
Druhá manželství.....	161
Šťěstí, manželství a zdraví.....	161
Sexuální aktivita a satisfakce .....	167

Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	169
<b>Kapitola 10: Kariéra, úspěch a satisfakce:</b>	
<b>Prospívání versus přežívání</b> .....	171
Stres není hlavní příčinou smrti.....	172
Zdravá kariéra? .....	174
Úspěšná kariéra .....	175
Jaderná fyzika .....	177
Studování úspěchu a dlouhověkosti .....	178
Touha uspět vás nezabije, naopak vás posílí ...	178
Proč úspěšní žijí déle .....	179
Pravá příčina stresu v práci.....	180
Ženy a zaměstnání .....	182
Nesoulad .....	186
Stárnutí, produktivita a zdraví.....	189
Jsou ale šťastní? .....	190
Je klíčem vzdělání? .....	191
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	192
<b>KAPITOLA 11: Otázka dlouhověkosti a víry:</b>	
<b>Náboženství a zdraví</b> .....	194
Vyplatí se modlit? .....	195
Věřící a jejich životy .....	196
Životní cesty věřících žen .....	200
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	202
<b>KAPITOLA 12: Blízcí přátelé, život ve společenstvích a jeho vliv</b> .....	
Sociální vazby .....	208
Sociální podpora a dlouhý život .....	209
Umírají dobří lidé příliš mladí?.....	210
Mohou domácí mazlíčci nahradit přátele? .....	210
Společenský život a mylné představy o délce života .....	211
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	213

Kapitola 13: <b>Rozdíly mezi pohlavími v otázce dlouhého života</b> .....	215
Měření maskulinity a femininity .....	216
Maskulinní a femininní muži .....	218
Maskulinní a femininní ženy.....	219
Feminita a dlouhý život .....	223
Pohlaví a sociální vazby.....	225
Vývoj zdraví u vdovců .....	226
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	228

Kapitola 14: <b>Válka a následné trauma:</b>	
<b>Proč někteří přežili</b> .....	232
Válka a stres.....	233
Úředníci versus pěšáci:	
stres ze služby ve válce.....	235
Záležít na tom, kde bojovali .....	236
Osobnost a úloha ve válce: překvapivá selekce ....	237
Proč je traumatický stres nebezpečný?.....	238
Deprese a srdeční onemocnění.....	240
Ženy a jejich traumata z války .....	242
Geny a stres .....	244
Shoda s dalšími studii veteránů .....	245
Ukazatel zdraví a dlouhověkosti: jakým směrem se vydat? .....	246

KAPITOLA 15: <b>Individuální cesty ke zdraví a dlouhověkosti</b> .....	248
Léky: tak trochu habaděra .....	248
Tajemství lidského těla.....	250
Zdraví a dlouhý život: příklady životních cest .	253
Jakou cestu zvolit?.....	253
Stabilní, rozumný a sociální život.....	260

#### EPILOG:

<b>Dlouhý život a veřejné zdraví.</b>	
<b>Co by měla společnost v budoucnu udělat? ....</b>	261
Nesprávné domněnky o zdraví .....	262

Proč obecná doporučení nefungují.....	263
Termanovy předsudky .....	264
Spojitosť mezi duševním a fyzickým zdravím...	264