Obsah

Úvod 13

KAPITOLA PRVNÍ

Jak se vyrovnat se stresem a úzkostí 21

Zdravý stres 21
Jak se stres stává nezdravým 23
Tři typy stresu 24
Od stresu k úzkosti 28
Zdravá úzkost 28
Mechanismus úzkosti 32
Úzkostné poruchy a jejich léčba 33
Jak zvládat běžnou úzkost 40
Jak tento znepokojující příval zastavit 44

KAPITOLA DRUHÁ

Dívky doma 45

Vyhýbavost zvyšuje úzkost 45
Jak zvládat zhroucení 49
Jak reagovat na přehnané reakce 53
Záchvaty se dějí 58
Když se nervujeme ze zpráv 59
Sběr emocionálního odpadu 62
Rodiče mohou vědět i příliš mnoho 64
Uvolnění systému 67
Za peníze lze koupit i stres 70

KAPITOLA TŘETÍ

Dívky mezi dívkami 75

Úzkost je nová plachost 75
Čísla přinášejí drama 80
Zdravý konflikt pro začátečníky 82
Svoboda vybojovat si vlastní bitvy 86
Celodenní stres z vrstevníků 89
Spánek v. sociální média 92
Vysoká cena sociálního srovnávání 95
Najít pohodlí v soutěži 98
Závist je nevyhnutelná 101

KAPITOLA ČTVRTÁ

Dívky mezi chlapci 105

Každodenní neúcta 106
Jak dívkám pomoct zvládat obtěžování 109
Škodlivý ofenzivně-defenzivní model 113
Genderově podmíněná sexuální výchova 115
Jak do „rozhovoru“ přinést spravedlnost 118
Jen souhlas nestačí 120
Posílení sexuality chrání sexuální zdraví 121
Mnoho způsobů, jak sexu říct ne 123
Pravda o kultuře balení 127
Tekutá odvaha 129
Účinky mainstreamového porna 130

KAPITOLA PÁTÁ

Dívky ve škole 135

Škola má být stresující 135
Dívky se školy bojí obzvlášť 139
Od dřiny k taktice 143

Jak ve škole vyvinout účinnou taktiku 146
Pomáháme dívkám budovat kompetenci a sebevědomí 149
Jak zvládat úzkost při testech 151
Ne všechny dívky se učí tak, jak se vyučuje ve škole 154
Jak zvládat „třicetihodinový den“ 156
Změna definice úspěchu 160
Výměna projektilů za pěšinky 161

KAPITOLA ŠESTÁ
Dívky v kultuře 165

Podvolení jako výchozí nastavení 165
Vychovány k potěšení 169
Mluvit jako žena 171
Zpochybnění jazykové policie 173
Sada slovního nářadí 176
Dívka průhledná 178
Není nutné říkat vše 181
Na vzhledu záleží... až příliš 183
„Krásná je každá“ může mít i opačný efekt 186
Na těle oslavovat funkci, ne formu 188
Protivítr předsudků 190

Závěr 195
Poděkování 197
Poznámky 199
Doporučené zdroje 233
Relevantní literatura z Portálu 237

O AUTORCE
Lisa Damour 239