

Resumé

Tato práce je věnována metodám zvládnání stresových a traumatických situací. Cílem práce je upozornit na důležitost psychohygieny v životě člověka jako přípravy na příchod náročných životních situací. První část práce vysvětluje pojmy stres a trauma a představuje různé metody a druhy psychoterapie. Druhá část je pak věnována konkrétnějším tématům, jako jsou terapeutické možnosti práce s tělem, kde se práce soustřeďuje převážně na bioenergetiku a jógu. Dále je vysvětlen pojem psychohygieny a jsou vyjmenovány a popsány její důležité aspekty, využitelné v každodenním životě člověka. Nakonec práce upozorňuje na existenci syndromu vyhoření, velice častého problému lidí s pomáhající profesí. V rámci práce byl také proveden průzkum metodou dotazníku s názvem „Vliv jógy na stresovou toleranci“, ve kterém se potvrdila myšlenka mnoha knih o józe či duševním zdraví, že jóga má pozitivní vliv na duševní zdraví člověka. Součástí je také upozornění na důležitost péče o duševní zdraví u rodičů dětí s postižením, na které častokrát bývají ze strany odborníků kladeny veliké nároky směřované k vývoji postiženého dítěte a méně již k podněcování práce na sobě.