

Studijní program : Všeobecné lékařství, Zubní lékařství

Název předmětu : **RELAXACE A IMAGINACE V
PSYCHIATRII**

**Rozvrhová
zkratka** : **PSY/VCB41**

Rozvrh výuky : 2 skupiny / 8 hodin seminářů

Zařazení výuky : 4. ročník, letní semestr

Počet kreditů : 2

Forma výuky : Semináře

Semináře:

Garant: prof. Praško Ján Pavlov
Vyučující: MUDr. Daniela Zmeškalová, Ph.D

Výuka: Průběžná: **středa**

1 termín 13:00-14:30 **Klinika psychiatrie**

2 a 6 termín 13:00-13:45 **Klinika psychiatrie**

	Termín	Téma	Poč. hod.	Vyučující
1	22. 2. 2023 19. 4. 2023	Úvod, teorie, prohloubené dýchání Östova progresivní relaxace	2	MUDr. Zmeškalová
2	01. 3. 2022 26. 4. 2023	Jacobsonova progresivní relaxace	1	MUDr. Zmeškalová
3	08. 3. 2023 03. 5. 2023	Autogenní trénink	1	MUDr. Zmeškalová
4	15. 3. 2023 10. 5. 2023	Mindfulness	1	MUDr. Zmeškalová
5	22. 3. 2023 17. 5. 2023	Imaginace bezpečného místa	1	MUDr. Zmeškalová
6	29. 3. 2023 24. 5. 2023	Imaginace les, Imaginace moře	2	MUDr. Zmeškalová

Cílem předmětu je seznámit studenty s **relaxačními a imaginativní technikami**. Studenti se seznámí s teorií i s praktickými ukázkami jednotlivých technik. Převážná část každého semináře bude věnována nácviku relaxační techniky. Studenti se seznámí se základy **autogenního tréninku, progresivní relaxace, mindfulness**, využití imaginace při práci s pacienty či v rámci psychohygieny. Po nácviku jednotlivé techniky bude prostor pro reflexi a diskuzi. Po absolvování tohoto předmětu by měl mít student základní přehled o metodách relaxace a imaginace a praktickou zkušenost.

**Způsob
ukončení:**

Zápočet

**Podmínky
ukončení:**

Aktivní účast na seminářích, účast alespoň na 75 % seminářů,
samostudium

**Doporučená
literatura:**

- ✓ Hašto, J.: Autogénny trénink, Vydavatelstvo F, Trenčín 2006;
- ✓ Kratochvíl, S.: Základy psychoterapie. Praha: Portál, 2007.
- ✓ Nešpor K.: Uvolněně a s přehledem – Relaxace a meditace pro moderního člověka, Grada, Praha, 1998