



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento produkt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Název projektu Elearning na střední zdravotnické škole
Číslo projektu CZ.1.07/1.1.04/01.0036
Název příjemce Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická
Emanuela Pöttinga, Pöttingova 2, Olomouc

Psychoterapie

Distanční text

1 Celkový obraz

O modulu

Modul je určen žákům 4. ročníku oboru zdravotnický asistent jako doplněk studia psychologie. Na účastníka modulu nejsou kladeny žádné specifické vstupní požadavky.

Modul seznamuje účastníky s vybranými tématy z psychoterapie.

Po prostudování modulu by se měl účastník v této problematice orientovat a umět využívat získaných znalostí v dalších předmětech i praxi. Měl by umět pomoci sobě i druhým při řešení stresových situací.

Modul je doplněn autotesty a kontrolními otázkami.

Pomůcky a nástroje

Pravidla a konvence

Tučné písmo a podtržení zdůrazňuje důležitost pojmu a informace.

2 Obsah

1. Celkový obraz	2
2. Obsah	3
3. Relaxační techniky.	4
3.1 Meditace.	4
3.2 Dechová relaxace.	5
3.3 Autogenní trénink.	6
3.4 Muzikoterapie.	7
3.5 Aromaterapie.	7
3.6 Arteterapie.	10
3.7 Jóga.	10
4. Zvládání zátěžových situací, reakce na stres.	11
4.1 Stres.	11
4.2 Vliv stresu na zdravotní stav. Psychohygiena.	14
5. Literatura	16
6. Seznam správných odpovědí na autotesty	17
7. Rejstřík	18

3 Relaxační techniky.

Popis lekce:

Mezi relaxační techniky patří celá řada technik, které pozitivně ovlivňují psychiku člověka.

Ze základních jsou to například tyto relaxační techniky:

- 1.Meditace.
- 2.Dechová relaxace.
- 3.Autogenní trénink.
- 4.Muzikoterapie.
- 5.Aromaterapie.
- 6.Arteterapie.
- 7.Jóga.

Pro všechna cvičení platí obecné zásady- klient musí mít důvěru v terapeuta, který u něj techniku provádí. Techniky se provádějí v příjemné, vyvětrané a přiměřeně vytopené místnosti .Během relaxace nemají být klient ani terapeut rušeni

(mobilní telefony, hlasité hovory, klepání, zvonění). Klient má pohodlné oblečení, podložku, ručník, vodu. Není vhodné provádět techniky bezprostředně po jídle, ale relaxující nemá být ani hladový a žíznlivý.

Délka lekce:

180 minut

Klíčová slova:

meditace, dechová relaxace, autogenní trénink, muzikoterapie, aromaterapie, arteterapie, jóga

Motivace:

Uvedené techniky pomohou žákům lépe relaxovat a lépe se koncentrovat na učení, práci a zájmovou činnost. Techniky by měly zároveň pomoci žákům odbourávat stres způsobený výukou v nemocnici a konfrontací s realitou nemoci.

3.1 Meditace.

1. Meditace.

„Meditace je způsob ovládnání mysli. Meditace je vědomé úsilí soustředit mysl intuitivním způsobem a vyhnout se tak diskursivnímu, analytickému myšlení.“ (Blumenfeld, 1996)

Meditaci praktikují lidé, kteří jsou ve svém životě velmi aktivní a mají zájem na tom, aby dosáhli optimálního zdraví a duševní pohody. Meditace má vliv na psychickou vyrovnanost, vede k úspěšnější seberealizaci, podílí se na zvyšování sebeúcty, snižuje pocit úzkosti a deprese.

Meditace je využívána k léčbě alkoholismu, narkomanie, chronické bolesti a při léčbě posttraumatického stresu.

Klient zaujme vhodnou pozici- většinou vsedě na podleze s nohama zkříženými před sebou, levé koleno spočívá na pravém chodidle a pravé na levém, dlaně pod kolena, pod hýždě polštář.

Samotný nácvik :

zavřít oči- 5x nádech-vydechujeme stažením břišních svalů a vytlačujeme starý vzduch z plic- uvolňujeme břišní svaly a zhluboka nadechujeme, zvedneme ramena, abychom do plic dostali vzduch-nadechujeme a vydechujeme-tělesné napětí se snižuje-soustředíme se na ruce a prsty a uvolňujeme je-relexujeme paže a uvolňujeme napětí v ramenou-uvolňujeme svaly od horní části trupu přes hrudník, břicho, pánev, boky, nohy, chodidla, až k prstům-uvolníme napětí v kříži, vzhůru páteří, kolem lopatek, krkem, na zadní straně hlavy až po temeno- uvolníme napětí kolem očí, relaxujeme sanici, uvolníme rty v úsměvu.

Soustředíme se na svůj dech- je pravidelný, začneme počítat jedna při nádechu, jedna při výdechu, pokračujeme dvě při nádechu, dvě při výdechu, pokračujeme do deseti.

Meditujeme 10-20 minut.

Návrat do aktivního stavu je plynulý, pozvolný.

3.2 Dechová relaxace.

2. Dechová relaxace.

Koncentrační uvolnění pomocí dechových cvičení je inspirováno jógou. Mnoho lidí nedýchá správně. Nevyužívají hlavní dýchací sval - bránici. Vytvářejí velké úsilí svalů, které zvedají hrudník vzhůru. Trvalé napětí v těchto svaích se přenáší na krční páteř a vyvolává bolesti šíje a hlavy.

Účinek této relaxační techniky se nedostaví hned, je nutno ji provádět určitou dobu, asi 10 dechových cyklů.

- Nácvik bráničního dýchání vleže- pozornost soustředíme na oblast břicha, oběma přiloženými rukama sledujeme břišní stěny. Opakujeme nádech a výdech. Dále přiložíme jednu ruku na hrudník a sledujeme, zda se pohyb omezuje jen na břicho.

- Nácvik hrudního dýchání- ruce umístíme vpředu a po stranách hrudníku. Opakujeme nádech a výdech.

- Sebeuvolnění pomocí dechových cvičení – poloha vsedě nebo vleže. Ruce jsou na stehnech s dlaněmi obrácenými vzhůru.

- Pozorování dechu – jde o normální klidné dýchání, sledujeme přicházení a odcházení dechu. Nezasahujeme do dýchání vůlí. Počítáme 10 vdechů, lze i bez počítání.

- Nyní sledujeme zvedání a klesání horní části břicha při dýchání. Cílem cvičení je zachytit jednoduchý pohyb krajiny břišní. Tak se připravuje harmonické dýchání.

- Plné, celé dýchání- vnímání dechového pohybu je rozšířeno na celý hrudník, zejména na boky. Kontrolujeme, zda nedochází k napětí a není namáháno dýchací svalstvo v axile. Ramena nejsou nadzvednuta, těžiště leží ve středu těla.

- Uklidnění dechu – cvičíme pomocí představy „dech jde pomaleji a lehčeji“. Cílem je psychologické přeladění do stavu hlubšího uvolnění a klidu.

3.3 Autogenní trénink.

3. Autogenní trénink.

Zpočátku tuto relaxační techniku provádíme 2-3x denně asi minutu. Je vhodná klidná místnost. Délka cvičení závisí na pokroku cvičících a může trvat až 30 minut. Cvičí se se zavřenýma očima. Terapeut vede sugescemi, které si klienti představují nebo si je v duchu opakují. Jednotlivé fáze lze nacvičovat postupně. Cvičení zakončujeme návratem do původního stavu.

Polohy vhodné pro nácvik:

- Poloha vozky na kozlíku (poloha drožkaře)
- Poloha vsedě s opěrou zad a hlavy
- Poloha vleže na zádech – hlava je mírně podložena polštářkem, ruce podél těla, nohy mírně rozkročené, nemají se dotýkat. Je vhodné se přikrýt dekou.

Části cvičení :

- Navození pocitu tíhy, uvolnění svalstva - soustředíme se na pocity „pravá ruka je těžká,“ tuto představu střídáme několikrát se sugescí „jsem naprosto klidná,“ pocit tíhy přenášíme do levé nohy, do obou nohou, do celého těla.
- Navození pocitu tepla - začínáme sugescí „pravá ruka je teplá, teplo proudí od ramen dolů do předloktí, do hřbetu ruky, dlaně, jednotlivých prstů. Ruce jsou v blízkosti hřejících kamen. Ruce jsou ozařovány a zahřívány sluncem.“ Postupujeme na celé tělo, hlavu vynecháme.
- Navození pocitu klidného dechu - jde o sledování dechu bez cíle jej měnit, bez ovlivnění vlastní vůlí. Pomáháme si sugescí „dýchání je zcela klidné, dech je zcela klidný, dýchání mě zvedá a klesá, jako loďka na moři.“
- Regulace srdeční činnosti - cvičení začíná uvědomováním si vlastní činnosti srdce. Pocit tíhy a tepla se v myšlenkách koncentruje do hrudníku v oblasti srdce. Lze položit ruku do krajiny srdeční a pomáhat si sugescí „srdce mi tlučte zcela klidně.“
- Regulace břišních orgánů - cílem je uvolnit břišní orgány. Cvičení se soustředí na solar plexus

mezi dolním koncem sternu a pupkem. Pomáháme si sugescí „břicho je teplé, jako bych vypil teplý nápoj, rozlévá se mi teplo do celé dutiny břišní.“

- Navození pocitu chladného čela - pomáháme si sugescí „čelo mi ovívá příjemný chladný vánek, čechrá mi vlasy, moje hlava je chladná a klidná.“

Cvičení zakončujeme sugescemi „cítím se klidná a spokojená, cítím se odpočatá, jsem plná klidu a harmonie.“

Počáteční obtíže mají často lidé neurotičtí, neposední, ambiciózní a nejistí.

Po ukončení cvičení je vhodná diskuse o pocitech, které cvičení u klientů vyvolalo.

3.4 Muzikoterapie.

4. Muzikoterapie.

Hudba je velký dar, má schopnost uklidňovat i povzbuzovat, může nás rozveselit nebo rozesmutnit, může léčit naši mysl a ovlivňovat naši náladu. Nepřetržitý pravidelný zvuk může být relaxující.

Stará sanskrtská mantra Om je nejvíce soustředující a relaxující slovo na světě. Když odříkáváme monotónní Om, díky jeho speciálním zvláštěm masírujeme všechny orgány a systémy v těle.

Cvičení:

Pohodlně se posaďte, zavřete oči, soustředte se na místo, odkud přichází váš dech. Vyberte si známou melodii nebo nějaký nápev, který se vám stále opakuje v mysli. Nechte melodii „hrát“ ve své představivosti, nechte ji hrát stále dokola, až vás uklidní, soustředí a relaxuje. Po určité době se relaxování vraťte do svého okolí.

Opakování vět může být ještě více relaxující a meditativní než poslouchání hudby. V Indii a Tibetu se jednotlivým opakovaným slovům říká mantry, jsou to posvátné slabiky ze starého sanskrtského jazyka. Mají zpěváky přivést do relaxovaného stavu těla a mysli. Slova se odříkávají stále dokola a působí jako autohypnóza, která relaxuje.

3.5 Aromaterapie.

5. Aromaterapie.

Je to staré umění využívat koncentrované směsi - silice - za účelem obnovení a posílení tělesného, duševního a emocionálního zdraví a pohody.

Aromaterapie je léčbou přírodní, pokud se užívá s určitými znalostmi, pochopením a respektem.

Může sloužit jako vysoce účinná terapie proti problémům spojeným se stresem. Posiluje naši přirozenou imunitu tak, abychom si poradili s celou řadou nemocí. Cílem všech přírodních terapií je povzbudit naše přirozené zdroje, snížit závislost na chemických preparátech, které mají často vedlejší účinky, stimulovat přirozenou ochranu organismu. Zvláště důležité je to u dětí a

těhotných žen.

Silicné oleje mohou zlepšit naši náladu, uklidnit naše emoce, mohou obnovit tělesnou i duševní rovnováhu.

Aromaterapie působí psychoterapeuticky. Léčivé účinky esenciálních olejů lze využít při masážích. Oleje se vstřebávají pokožkou, přecházejí do krevního oběhu, který je roznáší do všech částí těla. Trvá asi 30 minut, než se plně absorbují do organismu. Za několik hodin se vyloučí plícemi, pokožkou, močí. Na náš systém působí blahodárně i několik týdnů. Esenciální oleje mají antibakteriální a antiseptické vlastnosti, působí proti infekcím.

Formy aromaterapie:

- **Klinická aromaterapie** - uplatňuje se ve Francii. Esenciální oleje pro vnitřní použití využívají lékaři k léčbě mnoha infekcí a chorob.
- **Estetická aromaterapie** - užívá se jako doplněk ke kosmetické terapii a relaxaci. Využívá se směs olejů komerčně či jinak předem namíchaných, které působí povrchově.
- **Holistická aromaterapie** - slučuje celý léčebný proces. Vykonnávají ji profesionálně vyškolení aromaterapeuti. Její součástí je provedení hloubkové diagnózy nemocného. Holistická aromaterapie kombinuje hmat a čich k terapeuticky prospěšné léčbě. Esenciální oleje mají hluboký účinek.

Metody aromaterapie:

- **Masáže** - používají se esenciální oleje. Je to způsob, jak zmírnit bolesti svalů, překonat stres a napětí. Masáž uklidňuje nervovou soustavu, snižuje krevní tlak, relaxuje svaly. Masáž uklidňuje nervový systém, snižuje krevní tlak, relaxuje svaly. Také stimuluje krevní a mízní oběh, zpomaluje pulz, relaxuje dýchání, uvolňuje buněčný odpad ze svalů.
- **Obklady** - mohou být studené nebo teplé, podle druhu léčby. Pomáhají při bolestech žaludku, páteře.
- **Osvěžovač vzduchu** - esenciální oleje, které využíváme jako osvěžovače vzduchu mají antibakteriální účinek, jejich vůně zlepšuje náladu.
- **Inhalace** - pomáhají zmírnit pocity úzkosti, stres, emocionální zmatek. Esenciální oleje můžeme inhalovat také tehdy, chceme - li relaxovat.
- **Kloktání** - ke kloktání používáme tea tree olej, do sklenice s vodou přidáme 2-3 kapky, promícháme a kloktáme.
- **Koupele** - pravidelné užívání olejů do koupele zmírní stres, úzkost, svalové napětí.
- **Vnitřní použití** - vnitřně by se oleje měly používat jen pod dohledem lékaře.
- **Péče o tělo a pleť** - aromaterapie se nejčastěji používá pro účely osobní hygieny. Péče o tělo a pleť nám uchová mladost a pěkný vzhled.

Přípravky pro aromaterapii.

Pro aromaterapii lze využít esenciální oleje, vonné svíčky, vonné tyčinky, koření, zeleninu, krémy, parfémy.

Nádoby na oleje mohou být skleněné, keramické aj. Veškeré přípravky je doporučeno nakupovat u odborníků. Je nutné bedlivě sledovat expirační dobu.

Kontraindikace aromaterapie:

- Migréna
- Křečové žíly
- Čerstvé zlomeniny
- Jizvy
- Modřiny
- Akutní zánět
- Horečka
- Preparáty se nesmí dostat do očí!
- Nikdy nemasírujeme místo, kde je pokožka zasažena infekcí

Vybrané esenciální oleje :

- Cypřišek-má protikřečové a vazokonstrikční vlastnosti. Působí na mastnou pleť , pomáhá při nachlazení a kašli.
- Černý pepř- působí na dýchací, trávicí a močový systém. Uvolňuje ztuhlé svaly, má stimulační účinek na trávicí ústrojí.
- Česnek- účinkuje jako silné antiseptikum, hubí bakterie.
- Citron- citronový olej je antiseptikum, používá se ke snížení krevního tlaku. Zabraňuje pocení, pomáhá při problémech s dýcháním, je doporučován při anemii.
- Eukalyptus- obsahuje esenciální olej, vhodný na plicní onemocnění. Používá se při nachlazení, chřipce, zánětu dutin, bolesti v krku. Působí jako expektorans.
- Heřmánek- má protizánětlivé účinky, užívá se k léčbě nervových problémů, revmatických obtíží, při tišení bolestí a křečí.
- Levandule- působí jako tonikum, sedativum při psychických problémech, mírní úzkostné stavy, uklidňuje napětí ve svalech, mírní revmatismus.
- Máta- používá se jako lék na žaludek, koliku, průjem, nevolnost, špatné trávení.

- Meduňka- podporuje trávení, mírní nadýmání, podporuje relaxaci a dobrý spánek. Může léčit astma a dýchací problémy, zmírňuje stres.

3.6 Arteterapie.

6. Arteterapie.

„Arteterapie je použití uměleckých technik jako nástroje diagnostiky, psychoterapie, výchovy, sociální práce, klade důraz na aktivitu, přičemž využívá uvolňující, katarzní a projektové vlastnosti lidské tvořivosti, protože pro terapeutické účely využívá hlavně výtvarné umění. Termín se postupně zúžil převážně na kreslení, modelování, malířské projevy, práci s textiliemi apod.“ (Hartl, Hartlová, 2000)

Pomocí kresby, koláže, modelování může jedinec porozumět sám sobě, druhým lidem a snadněji překonávat problémy, které má v životě.

Cvičení :

- Namaluj čáru svého života
- Namaluj svůj erb
- Namalujte své přání
- Namalujte, kde budete za 10 let
- Namalujte, co budete dělat za 50 let

Žák si vybere jeden úkol a pracuje po dobu 30 minut. Po ukončení pověsí žáci všechny kresby na šňůru nebo je dají na magnetickou tabuli. Kresby společně pozorují. K jednotlivým kresbám se všichni vyjadřují a diskutují o nich. Na závěr se vyjádří každý sám ke svému výrobku. Cílem cvičení je získat nadhled nad svými problémy, přemýšlet o životních hodnotách.

3.7 Jóga.

7. Jóga.

„ Jóga je stará a moudrá filozofie z Indie.“ (Blumenfield, 1996)

Jóga je hledání vlastních hranic, jejich rozšiřování, schopnost uvolnit se a zůstat sám sebou. Pomáhá nám k získání pocitu harmonie, soběstačnosti. Zvládání cviků jógy nám umožňuje zvládat problémy a zátěžové situace v životě. Odráží pouze přítomnost. Naše mysl je zaměřena na minulost a budoucnost. Tělo existuje právě teď, návrat k vlastnímu tělu nás vede do přítomnosti. Základem cvičení jsou dechové a relaxační techniky. Dech, tělo a mysl jsou v úzkém spojení. Při cvičení jógy se musíme naučit hluboké, břišní dýchání.

4 Zvládání zátěžových situací, reakce na stres.

Popis lekce:

Stres- pres je působení tlaku na daný předmět jako lis. Být ve stresu znamená být vystaven tlakům, být v tísní.

A. Antonovsky definuje stres takto: "Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by muselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně."

77% lidí žije v podmínkách určitého chronického stresu

51% lidí potvrzuje existenci dvou a více stresových situací v životě

S existencí stresu musí lidé do budoucna počítat.

Délka lekce:

90 minut

Klíčová slova:

stres, Holmes- Rahoova stupnice, stresory, psychohygiena

Motivace:

Prostudováním kapitoly o stresu se žáci seznámí se situacemi, které stres vyvolávají i s jeho negativními důsledky pro náš organismus.

4.1 Stres.

Stres - pres je působení tlaku na daný předmět jako lis. Být ve stresu znamená být vystaven tlakům, být v tísní.

A. Antonovsky definuje stres takto : „ Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by muselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“

77% lidí žije v podmínkách určitého chronického stresu

51% lidí potvrzuje existenci dvou a více stresových situací v životě

S existencí stresu musí lidé do budoucna počítat.

Ke stresu vedou například tyto nekonkrétní situace :

- ☐ Nadměrná zátěž
- ☐ Negativní vliv monotónních situací
- ☐ Nepříznivý vliv čekání

- ☐ Uspěchanost
- ☐ Osamocení
- ☐ Opuštěnost

Z konkrétních situací vedou ke stresu například tyto :

Smrt dítěte
Smrt rodičů, partnera
Bolestivý zákrok
Bolestivá operace
Odchod dítěte z domu
Znásilnění
Dopravní nehoda
Nemoc
Ztráta důvěry, sebedůvěry
Zanedbání

Holme- Rahoza stupnice uvádí tyto stresory a ohodnocuje je body podle stupně zatížení na lidský organismus :

Smrt manžela, manželky – 100
Rozvod manželství - 73
Rozpad manželství - 65
Věznění - 63
Smrt člena rodiny- 63
Nehoda či lehčí choroba - 53
Sňatek - 50
Ztráta zaměstnání - 47
Odchod do důchodu - 45
Těhotenství - 40
Narození dítěte - 39
Pokles výdělku - 38
Smrt přítele - 37

Změna zaměstnání - 36

Manželský spor - 36

Odchod dítěte z domu - 29

Konflikt s tchýní - 29

Nástup do nového zaměstnání - 28

Změna bydliště - 20

Dopravní přestupek - 10

Kumulace stresů za 3 až 5 let přes 300 bodů může u méně odolných jedinců vést ke vzniku infarktu myokardu nebo ke vzniku cévní mozkové příhody.

Příznaky stresu fyziologické:

- ☐ Palpitace
- ☐ Bolest a sevření za hrudní kostí
- ☐ Nechutenství, plynatost v břiše
- ☐ Bolet břicha, průjem
- ☐ Nucení na močení
- ☐ Impotence, sexuální poruchy
- ☐ Změny menstruačního cyklu
- ☐ Bolesti hlavy
- ☐ Exantém

Příznaky stresu emocionální :

- ☐ Prudké a výrazné změny nálady
- ☐ Trápení se věcmi, které nejsou důležité
- ☐ Neschopnost projevit emocionální náklonnost k druhým lidem
- ☐ Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a vzhled
- ☐ Nadměrné snění, omezení kontaktu s lidmi
- ☐ Nadměrná únava
- ☐ Poruchy soustředění

Behaviorální příznaky chování lidí ve stresových situacích :

- ☐ Nerozhodnost
- ☐ Nepozornost při řízení auta
- ☐ Zvýšená absence ve škole, v práci
- ☐ Vyšší nemocnost
- ☐ Vyšší nerozhodnost
- ☐ Snížená kvalita práce
- ☐ Vyhýbání se povinnostem
- ☐ Vyšší množství vykouřených cigaret
- ☐ Vyšší konzumace alkoholu
- ☐ Závislost na jídle, kávě, čokoládě
- ☐ Závislost na drogách
- ☐ Snížená chuť k jídlu nebo naopak přejídání
- ☐ Změněný denní rytmus

4.2 Vliv stresu na zdravotní stav. Psychohygiena.**Vliv stresu na náš zdravotní stav.**

Stres je významným spouštěcím faktorem při vzniku a průběhu celé řady somatických chorob.

Vylov uvádí : „, žal, který se neprojeví slzami, si najde jinou cestu.“

Dnes je propagován holistický přístup k nemoci – ten přihlíží k celkové situaci, bere v úvahu mikroby i stresory, které na člověka působí. Záleží na tom, jak daný člověk chápe situaci, ve které se nachází, zda se cítí ohrožen.

Z přehnaného stresu může člověk onemocnět ischemickou chorobou srdeční, hypertenzí, alergiemi, kardiovaskulárními chorobami. Některé studie uvádějí spojitost mezi stresem a onkologickými chorobami. Uvádí se, že dvakrát častěji onemocní nádorovým onemocněním ženy, které ovdověly. Větší výskyt se popisuje v prvních dvou letech.

Prevence stresu . Psychohygiena.

- ☐ Vhodná tělesná cvičení - prokazatelně snižují úzkost a deprese. Jako velmi vhodné jsou uváděny jóga , Pilates, aerobic, zumba. Záleží na jednotlivci, co komu nejvíc vyhovuje.
- ☐ Relaxační techniky - například autogenní trénink, různé relaxace. Výhodou relaxace je zvýšení sebekontroly, sebejistoty.
- ☐ Budovat kvalitní mezilidské vztahy - v rodině, v zaměstnání. Dle možností se snažit oddělovat profesní a soukromý život.
- ☐ Důležité je pěstovat koníčky a záliby, které jedinec dělá rád a které mu přinášejí potěšení.

5 Literatura

1. Kellnarová, J., Matějková, E. : Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty 4. ročník
2. Rozsypalová, M., Čechová, V., Mellanová, A.: Psychologie a pedagogika I

6 Seznam správných odpovědí na autotesty

7 Rejstřík