

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu u pečujících osob, kteří se dlouhodobě starají o svého rodinného příslušníka, a jeho možným zmírněním prostřednictvím prvků arteterapie. Teoretická část textu se opírá o literaturu zabývající se pojmem pečující osoba, stres a arteterapie. Nejprve vysvětluje kdo je pečující osoba a jaké nejčastější zátěžové situace prožívá v souvislosti s dlouhodobou péčí o osobu blízkou. Dále se věnuje popisu pojmu stres, jeho příčinám, příznakům a prevenci. V poslední části se zabývá pojem arteterapie, vztahem arteterapie a tvořivosti, a technikami vhodnými pro využití zmírnění stresu u pečujících osob. Praktická část práce je tvořena realizací programu pro osoby dlouhodobě pečující o osobu blízkou ve skupině pěti žen. Za cíl bylo stanoveno zjistit, zda je možné zmírnit stres u dlouhodobě pečující osoby prostřednictvím programu s prvky arteterapie. Lekcí proběhlo osm a jsou detailněji popsány dle jednotlivých postupů v praktické části. Závěrečná část práce obsahuje shrnutí jednotlivých arteterapeutických lekcí, jejich přínos pro cílovou skupinu a možné návrhy na využití získaných poznatků pro další práci s osobami, které pečují dlouhodobě o rodinného příslušníka.

### **Klíčová slova**

Pečující osoba, stres, arteterapie, umění, tvořivost, imaginace.