HODNOCENÍ VEDOUCÍHO PRÁCE
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE PANA ADAMA VYMAZALA
RELAXAČNÍ TECHNIKY V TERAPII A PREVENCI GENERALIZOVANÉ ÚZKOSTNÉ PORUCHY Z POHLEDU FYZIOTERAPEUTA

Úvodní část
Jedná se o práci na aktuální a důležité téma. Práce má navíc širší souvislosti, protože úzkost je komplikujícím faktorem řady onemocnění včetně onemocnění somatických, a postupy v práci zmiňované lze požít i u jiných poruch, které jsou provázeny úzkostí.

Hlavní část
- Student si práci zvolil z vlastní iniciativy, její volbu konzultoval dodatečně, vzhledem k výše uvedenému jsem jeho návrh akceptoval.
- Práci se mnou konzultoval a částečně akceptoval i připomínky.
- Při zpracování práce projevil nutnou trpělivost a pracovitost. Jeho práce zahrnuje i kasuistiky - teorie se zde prolíná s praxí.
- Jazyková a grafická úroveň jsou přiměřené.
- Členění kapitol je logické, formulace jsou dostatečně jasné.
- Argumentace je logická
- Teoretické i praktická část jsou konzistentní, jednoznačně ovšem převažuje část teoretická.
- Práce s literaturou je na bakalářskou práci velmi slušná.
- Jazyková a formální úroveň odpovídá.
- Přílohy jsou funkční
- Práce je pro obor přínosná.

Výhrady k práci
- Problematický je název práce, protože práce pojednává ne toliko o relaxaci, ale širokém spektru postupů, které navíc autor použit i při léčbě svých dvou pacientů.
- V teoretické části je třeba připomenout, že nácvik relaxace je často součásti kognitivně-behaviorální terapie, takže jejich striktní oddělování je sporné.
- Mnohem logičtější by bylo výsledky léčby přiřadit přímo ke kasuistikám a ne je zmínit až v diskusi.
- Některé problémy včetně úzkostných, zvláště pokud probíhají v mírnější podobě, zvládají lidé svépomocí. Na tuto výhodu relaxačních technik mohl autor upozornit.
- V souvislosti s první kasuistickou autor hovoří o malé motivaci. Na okraj podotýkám, že v moderní psychoterapii se motivace nepovažuje za konstantu, ale za faktor, který se terapií ovlivnit.
- Autor měl v souvislosti s dýcháním také upozornit na dvojí a ve stejném čase neslučitelnou úlohu břišních svalů (tj. chránit útroby ve stresu nebo umožňovat hluboké dýchání do břicha a dolní části hrudníku). Z tohoto hlediska je relaxační efekt břišního dýchání pochopitelný.
- Autogenní trénink se cvičí hlavně v německy mluvících zemích, je poměrně komplikovaný, Schultz doporučuje nácvik 3x denně po dobu 3 měsíců. To je patrně hlavní důvod, proč s mají mnozí pacienti s touto technikou problémy.
- Progresivní relaxace se necvičí „na západě“, ale hlavně v anglicky mluvících zemích.

Závěrečná část
Předloženou práci nelze označit za vynikající i s ohledem za to, že velký prostor zde zaplňuje přehled ze snadno dostupné literatury. Požadavky bakalářské práce však rozhodně splňuje.

Návrh známky
Velmi dobře

Podpis
Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.
www.drnespor.eu, www.youtube.com/drnespor

Datum: 1. 5. 2009