



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Aromaterapie jako součást relaxačních technik

Autor: Karolína Vandlíčková

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

České Budějovice, duben 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of health education

Bachelor Thesis

Aromatherapy as a part of relaxation techniques

Author: Karolína Vandlíčková

Supervisor: Mgr. Radim Kokeš

České Budějovice, April 2014

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Karolína Vandlíčková

Název bakalářské práce: Aromaterapie jako součást relaxačních technik

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Anotace:

Bakalářská práce je zaměřena na aromaterapii jako součást relaxačních technik. V teoretické části jsem se zaměřila na oblast relaxace a regenerace. Další část se týká především charakteristiky aromaterapie, její historie a významu pro člověka. Dále jsem se věnovala rostlinným a silicovým olejům, které jsou důležitým faktorem aromaterapie a relaxačních masáží. Praktická část popisuje celý průběh výzkumu, ve kterém jsem použila jako výzkumnou metodu standardizovaný dotazník POMS. Výzkumný soubor byl složen z deseti osob, u kterých jsem aplikovala osm lekcí aromaterapeutické masáže. Výsledky šetření potvrdily, že aromaterapie je velice vhodnou alternativní metodou pro relaxační masáže.

Klíčová slova: aromaterapie, aromaterapeutické masáže, silicové oleje, rostlinné oleje, masáže, relaxace a regenerace

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and Surname: Karolína Vandlíčková

Title of Bachelor Thesis: Aromatherapy as a part of relaxation techniques

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: This bachelor thesis focuses on aromatherapy as a part of relaxation technique. Theoretical part discusses the field of relaxation and regeneration. Subsequently it describes characteristics of aromatherapy, its history and its importance to humans. Further I addressed the topic of vegetal and essential oils, that are crucial part of aromatherapy and relaxation massages. Practical part describes the whole process of enquiry that used standardized POMS survey questionnaire. Research sample consisted of ten people that took eight aromatherapy massage lessons each. Outcomes of the research confirmed that aromatherapy is a suitable alternative method for relaxation massages.

Keywords: aromatherapy, aromatherapy massage, essential oils, vegetal oils, massage, relaxation, regeneration

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci, „Aromaterapie jako součást relaxačních technik“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Bc. Radima Kokeše, Ph.D. pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nekrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích, na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 30. 4. 2014

.....

Karolína Vandlíčková

Děkuji panu Mgr. Bc. Radimovi Kokešovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce. Děkuji celé mé rodině a blízkým za podporu, a také všem co se zapojili do mého výzkumu.

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE.....	9
2.1	Pojem relaxace a regenerace	9
2.1.1	Relaxace	9
2.1.2	Regenerace	11
2.2	Aromaterapie	14
2.2.1	Historie a vývoj aromaterapie	15
2.3	Nosné a silicové oleje	18
2.3.1	Metody extrahování.....	27
2.3.2	Využití silicových olejů	28
3	PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE.....	31
3.1	Cíl práce	31
3.2	Úkoly práce.....	31
3.3	Výzkumné předpoklady	31
4	METODIKA PRÁCE	32
4.1	Charakteristika výzkumného šetření.....	32
4.2	Charakteristika cílové skupiny.....	33
4.3	Použité metody	35
4.3.1	Rozdělení základních oblastí POMS dotazníku	36
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU	37
5.1	Dotazník.....	37
5.2	Diskuze	48
6	ZÁVĚR	50
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	52
8	PŘÍLOHY.....	55

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Aromaterapie jako součást relaxačních technik“, jsem si vybrala především díky kurzu Aromaterapie s Karlem Hádkem, který jsem absolvovala před rokem. S aromaterapií jsem se také setkala v druhém ročníku prostřednictvím předmětu Regenerace. Toto téma mě velice zaujalo a chtěla jsem se s ním blíže seznámit. V tomto předmětu se vyučovala regenerace prostřednictvím sportovní a relaxační masáže. Právě díky velkému zájmu o toto odvětví jsem aromaterapii ve své bakalářské práci spojila s masáží. Aromaterapie a masáže jsou dvě velmi oblíbené relaxační techniky a proto jsem je spojila dohromady.

Práci jsem rozdělila do několika kapitol. Úvodní kapitola seznamuje o záměru bakalářské práce a také o důvodu, proč jsem si zvolila danou problematiku. V další kapitole se zabývám veškerou teorií relaxace a regenerace, historií aromaterapie a o poznatcích týkajících se rostlinných a silicových olejů. Kapitola věnovaná praktické části specifikuje cíle a úkoly práce, které jsem následně rozpracovala v metodologii. V praktické části práce jsem využila standardizovaný dotazník POMS. Za pomoci metody řízeného rozhovoru zde charakterizují vybranou cílovou skupinu a popisují průběh celkového výzkumu. V závěrečné kapitole analyzuji a hodnotím výsledky výzkumu, které pak následně komentuji v diskuzi. V této části shrnuji vše, co jsem pomocí dotazníků zjistila. V závěru bakalářské práce hodnotím, zda je aromaterapie účinnou alternativní metodou a relaxační technikou.

2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Pojem relaxace a regenerace

2.1.1 Relaxace

Při relaxaci, se naše tělo dostává do hlubokého uvolnění, odstraňuje se svalové a nervové napětí. Součástí zdravého životního stylu je umět relaxovat. Bez relaxace se v této hektické době neobejdeme. Bez relaxace trpí celý organismus, především kardiovaskulární systém (KUKAČKA, 2010).

Při jakékoli činnosti, ať tělesné či duševní, namáháme určité svaly svého těla. Napětí shromážděné v našem těle přetrvává činnost, která ji způsobila. Daná situace, která způsobila naše napětí, již dávno uběhla, ale vyvolaná tenze stále přetrvává. Pokud nedojde k neutralizaci relaxací, vytvořené tenze se nadále hromadí. Pokud jedinec nesnižuje své napětí, je náchylnější vůči negativním vlivům a napětí se stále zvyšuje (MÍČEK, 1984).

Slovo relaxace bylo původně slovo zaměřené na fyziologii, uvolnění svalových vláken. Dnes chápeme relaxaci jako psychické a fyzické uvolnění. Je to vlastně vědomé odstranění fyzického a psychického napětí. Když relaxujeme, impulzy přicházející z jednotlivých svalů do mozku se mění a postupně začínáme cítit psychické uvolnění (PRAŠKO, 2003).

V dnešní uspěchané době není moc času na relaxaci, ubývá čas věnovaný pohybovým a volnočasovým aktivitám. Konzumujeme nevhodnou stravu a nežijeme příliš zdravě, poté je náš vnitřní stav přímo ohrožen, nebo takové ohrožení neustále očekává. Proto je relaxace pro naše tělo velice důležitá (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2003).

Při relaxaci v našem těle dochází k mnoha změnám. Především jsou to nejvíce viditelné změny a to změny tělesné. V dnešní psychologii ale rozumíme pod termínem relaxace nejen fyzické, ale i psychické uvolnění. V průběhu relaxace se aktivují parasympatická vlákna nervového systému, kdy se zpomaluje a prohlubuje dýchání, snižuje se spotřeba kyslíku a výdej oxidu uhličitého. Snižuje se tlak, puls a zklidňuje celkový metabolismus. Relaxace se propojuje s mnoha aktivitami mozku (DROTÁROVÁ, 2003).

Relaxační techniky mají široké uplatnění, napomáhají při léčbě srdečních onemocnění, při léčbě lupénky a také velice dobře mírní bolest. Relaxace napomáhá k odbourávání stresu, což je velice důležité. Stres způsobuje řadu problémů i onemocnění. Pokud je relaxace nekvalitní či nedostatečná, může dojít ve spojení s nekvalitním spánkem až ke snížení duševní i tělesné kondice a výkonnosti (KUKAČKA, 2010).

AKTIVNÍ RELAXACE

Dle Kukačky (2010) je aktivní relaxace také označována za relaxaci dynamickou. Ta je vždy spojena s aktivní pohybovou aktivitou a probíhá většinou v podobě skupinových sportů, či prostřednictvím mnoha jiných pohybových aktivit. Hlavním znakem je však plná pozornost hře, pohybové aktivitě, zaujetí činností. Díky tomu již nepřemýšlíme o starostech a problémech. Nejdůležitější je oprostit se od veškerého stresu a naučit se vnímat vše krásné okolo sebe. Při sportovních aktivitách jako je například turistika, musíme umět vnímat své okolí, krásu hor, řek a lesů. Aniž se to zdá, rozhovor v přírodě s někým kdo jde s vámi, velice narušuje relaxaci.

PASIVNÍ RELAXACE (REGENERACE)

Pasivní relaxace navozuje především příjemnou náladu, vytváří pozitivní prožitky a zážitky. Můžeme ji prožívat prostřednictvím návštěvy kina, divadla, koncertu či sledování sportovního utkání. Tento způsob relaxace však způsobuje, že se našemu tělu nedostává zdravého pohybu. Žijeme hypodynamickým způsobem života. Zážitky nás sice odvádí od problémů a negativních pocitů, ale velmi silné okamžiky těchto dějů v jedinci mohou vyvolat stres i nervové napětí. Jako součást pasivní relaxace by měla být relaxace zaměřená i na tělo a na regenerační procesy v organismu. Součástí pasivní relaxace (regenerace) jsou regenerační procesy, mezi které patří zdravá strava a dodržování pitného režimu. Metody pasivní tělesné relaxace nejsou závislé pouze na poskytování služeb od druhé osoby. Velmi vhodná je automasáž, kterou si provedeme velmi snadno sami (KUKAČKA, 2010).

Regenerace je vlastně fyzikální proces, díky kterému v těle dochází k obnově vyčerpaných energetických zásob, odumřelých anebo opotřebovaných tkáňových buněk. Regenerují se také funkce orgánů, které byly namáhány. Výsledkem je celkové obnovení homeostázy v těle. Regenerují nejen svaly, ale také vnitřní orgány, které zatěžujeme například těžko stravitelným jídlem. Společně s regenerací tělo také relaxuje (KUKAČKA, 2010).

2.1.2 Regenerace

Regenerace je proces, probíhající v každém organismu. Po každé činnosti přichází únava a tělo vyžaduje určitou dobu k zotavení, regeneraci. Dle Hansguta a Kapounové (2009) je regenerace rozdělena na pasivní a aktivní.

1. Pasivní regenerace je vlastně zotavování organismu, takzvané samoregulační zotavování. Organismus má snahu, během zátěže i po ní, regenerovat a vyrovnávat narušené fyziologické funkce. Organismus má tendenci regenerovat a navracet tělo do výchozího stavu. Je to tedy zcela přirozená vlastnost, kdy regenerace probíhá i během zátěže. Pasivní relaxace, tedy regenerace je v dnešní době postavena na důležité pozici. Uvědomujeme si, že péče o tělo je důležitá a tím více se jí věnujeme.

2. Dalším druhem regenerace je regenerace aktivní. V aktivní regeneraci využíváme všech prostředků a metod, které nám pomáhají ke zrychlení složitého chodu regenerace. Jejím hlavním úkolem, je rychlé zotavování a napomáhání zvyšování tréninkového úsilí a tudíž i kvalitnějšího sportovního výkonu. Regenerace je velice důležitá. Přemíra zátěže bez dostatečné regenerace přechází až k poškození pohybového aparátu. Následkem jsou chronická poškození. Nejdříve se projevuje mírnou bolestivostí, poté mohou dospět až k trvalým změnám.

DRUHY PASIVNÍ TĚLESNÉ RELAXACE (REGENERACE)

1. Masáže

Masáže jsou příjemné systematicky prováděné dotečky a tahy. Tato činnost poskytuje úlevu, navozuje pocity harmonie, klidu a pohody. Podle stylu a druhu masáže se dělí na masáž stimulující nebo uklidňující. Vše se odvíjí od rychlosti a důraznosti tahů, také dle výběru masážní techniky a prostředků (KUKAČKA, 2010).

Masáž je jednou z nejstarších, nejoblíbenějších a nejúčinnějších procedur regenerace. Klasická masáž je vhodným prostředkem k regeneraci a uvolnění celého organismu. Masáž zmírňuje bolest a úspěšně odbourává stres a odstraňuje napětí. Pomocí masáže se lépe vstřebávají odpadové látky, které způsobují bolest. Pomalá masáž je uklidňující a harmonizující, rychlá masáž je stimulující a energizující. Masáž podporuje krevní oběh, tím organismu pomáhá vylučovat toxiny, tělo se pročišťuje a udržuje tím své zdraví. Pokožka častěji masírovaná se stává pružnou, pevnou a tvoří se méně vrásek. Také se stává více odolnou vůči slunci i mrazu (KLESCHT, 2008).

Masáže mají různé formy a podoby, často podle místa vzniku určité masáže. Nejznámější jsou masáže čínské, thajské, ayurvédské a japonské shia-tsu masáže (KUKAČKA, 2010).

Dalším druhem masáží je masáž lymfatická. Je to masáž speciální a velmi užitečná. Pokud je však klasická masáž dobře provedená, tak také významně ovlivní lymfatický systém a tudíž není potřeba aplikovat ještě masáž lymfatickou. Všechny další masáže, jako je masáž lávovými kameny, medová masáž, doteková masáž, havajská masáž, jsou jen doplňkové a z hlediska regenerace nemohou zcela jistě nahradit klasickou masáž. Tyto masáže jsou však velmi účinné po stránce relaxační (KLESCHT, 2008).

2. Akupunktura

Akupunktura je původem čínská metoda, založená na zavádění jehel do kůže v určitých místech těla. Pomocí vpichu jehel, aktivuje akupunktura určité body, které leží na energetických drahách, tím zprůchodní průtok energie. Zablokování energetického toku způsobuje tělesné nemoci, ale i různé negativní psychické stavy (KUKAČKA, 2010).

3. Reflexologie a akupresura

Reflexní masáž ovlivňuje správnou funkci jednotlivých orgánů. Metoda spočívá ve stlačování specifických bodů, především na chodidlech, zádech, rukou a uších. Lidským tělem probíhají energetické dráhy meridiány, které mají zakončení například na plosce nohy a na dalších již zmiňovaných částech těla. Masáž chodidel je jednou z nejpříjemnějších masáží a působí velice intenzivně. Reflexologie a akupresura jsou techniky, které prostřednictvím stlačování působí na tlakové body, které odrážejí stav všech orgánů i psychiky. Emoce výrazně ovlivňují naše zdraví, pozitivně, ale také negativně (KUKAČKA, 2010). Tato masáž vyvolává na povrchu těla, těsně pod kůží, reflexní změny, které mají vliv na vnitřní orgány. Negativním znakem je, když stimulace určitého bodu nevyvolá pouze pocit tlaku, ale i bolest (KLESCHT, 2008).

4. Saunování a parní lázeň

Další relaxační a regenerační procedura je saunování. Saunování je procedura založená na střídavém prohřátí těla suchým a horkým vzduchem v dřevěné místnosti a následným ochlazením ve studené vodě nebo na studeném vzduchu. Saunování podporuje imunitní systém, především díky otužování. Když se tělo ohřívá nad normální tělesnou teplotu je to příjemné a relaxující. Při saunování se uvolňuje unavené svalstvo a zklidňuje se vystresovaný mozek. Je známo mnoho dalších saunových procedur jako je například

sauna finská, švédská, japonská, alpská, turecká, parní sauna, outdoor sauna, infrasauna a další (KLESCHT, 2008).

5. Koupele

Jedna z nejznámějších procedur relaxace a regenerace jsou koupele. Voda má velice dobré relaxační a uvolňující účinky. Koupel je velice léčivá, zrychluje dechovou a tepovou frekvenci, uvolňuje křeče a léčí záněty. Je to velmi povzbuzující procedura, která pomáhá i psychické stránce. Je několik druhů koupelí jako například koupel perličková, bylinná, aromatická, minerální, vířivá, termální, slatinná a další. Koupele můžeme také rozdělit podle obsahu látek v ní. Jsou to koupele regenerační, relaxační a stimulační (KUKAČKA, 2010).

6. Zábaly

Zábaly jsou velmi podobné koupelím. Zábálů existuje celá řada, jedním z nich je zábal rašelinový. Rašelinový zábal způsobuje především tepelné prohřátí, teplo bylo získané zahřátím a šíří se zářením poté převodem a vedením (KUKAČKA, 2010).

7. Balneologie

Je to obor zaměřený na onemocnění a léčbu orgánových soustav a pohybového aparátu. V neposlední řadě působí na tělesné uvolnění a relaxaci. Balneologie využívá velké množství pomůcek a metod. Jedná se především o masáže, nahřívací a ochlazovací zábaly, pasivní pohyby a také o různé druhy koupelí (KUKAČKA, 2010).

8. Kryoterapie

Kryoterapie, léčba mrazem je poměrně novou metodou relaxace. Tělo je postupně vystaveno extrémně nízkým teplotám. Tato metoda je velmi účinná, působí pozitivně při bolestech zad, kloubů, pomáhá při odstranění celulitidy, lupénky a osteoporózy. Také je velmi účinná proti stresu, depresi, únavě a přepracování. V průběhu této relaxační metody je uvolňován takzvaný hormon štěstí – endorfin (KLESCHT, 2008).

9. Aromaterapie

Aromaterapie je využívána především k udržení a zlepšení fyzické i psychické harmonie a pohody. Prostřednictvím aromaterapie se využívá přírodních aromaterapeutických olejů. Esenciální oleje jsou součástí přírodních léčiv a jejich vliv na naši psychiku je velice pozitivní. Aplikuje se pomocí masáží, inhalací, koupelí, obkladů a saun (KLESCHT, 2008).

2.2 Aromaterapie

Aromaterapie je metoda, která pracuje s aromatickými látkami rostlinného původu, jako jsou masti, oleje a esence. Aromaterapie nepotlačuje pouze vnější a vnitřní projevy onemocnění, ale zaměřuje se přímo na lidský organismus a na jeho životní sílu. Také často působí jako prevence. Je to jemná terapie využívaná především při relaxaci, do které přináší klid, mírní vliv stresu, zvyšuje energii a dodává příjemný prožitek. Aromaterapie je často aplikována při stresových situacích, úzkostných stavech a depresích. Aromaterapie stres nedokáže odstranit, ale pomáhá člověku vyrovnat se s ním a získat určitý odstup (FARRER-HALLS, 2007).

Základem aromaterapie je takzvané aroma, což je vlastně éterický olej extrahovaný z rostlin. Tento éterický olej se poté používá jako terapie, metoda, která posiluje fyzickou a psychickou rovnováhu organismu. Terapie probíhá v různých formách. Masáž nebo koupel přináší zlepšení nálady a ulevuje od bolesti. Podobné účinky mají éterické oleje přidávané do odpařovače (aromalampy) nebo do inhalace. Velmi důležité je dbát na pečlivý výběr kvalitních éterických olejů. Je potřeba dobře je znát, vědět kdy a jakým způsobem lze olej vhodně použít a mít přehled o nosných olejích. Jedině tehdy dosáhneme optimálního účinku. Aromaterapie je jednou z mnoha alternativních metod, přináší radost, povzbuzení a uspokojení. Pomáhá nám udržet si pozitivní přístup k životu a je přirozeným lékem a posilovačem psychického a fyzického zdraví (HARDINGOVÁ, 2003).

Dle Davisové (2005) je aromaterapie holistickou léčbou. Bere v úvahu stav mysli, těla i ducha osoby, jež hledá pomoc. Zajímá se o její životní styl, dietní návyky a vztahy. Slovo aromaterapie bylo poprvé použito ve 20. století. Avšak její formy léčby a využití éterických olejů z rostlin jsou velmi staré.

Podle Karla Hádka je aromaterapie jednou z cest, která nabízí alespoň částečné řešení současných problémů. Aromaterapie je jedním nejstarších způsobů využití přírodních sil za účelem léčení. První záznamy o jejím používání nacházíme již v dobách egyptských pyramid. Současný název aromaterapie se datuje od roku 1937 a v posledních desetiletích její obliba stoupá. Aromaterapie je velmi příjemná procedura. Kombinuje účinky přírodních éterických olejů většinou s dotekovou terapií. Účinné látky požívané v aromaterapii jsou v mnoha případech vážným soupeřem klasických léčebných postupů (BRANDTNER, 1996).

Brandtner (1996) uvádí tři druhy aromaterapeutické aplikace dle Karla Hádka:

1. První je *aromaterapie holistická*, o které jsem se již výše zmiňovala. Jedná se o kombinaci aromatických olejů a esencí společně s dotykovou terapií, tedy masáží. Napomáhá při léčbě fyzických i psychických onemocnění a poruch. Velice se věnuje také stravovacím návykům a fyzické kondici.

2. *Medicinální aromaterapie* využívá éterické oleje a jiné přísady k orálnímu užívání. Dříve se touto metodou léčila především infekční onemocnění, dnes je její využití mnohem širší.

3. Poslední, *estetická aromaterapie* většinou využívá éterické oleje za účelem zhubnutí, uvolnění nebo odstranění kožních problémů, jde o dlouhodobé užívání předem připravených preparátů. (BRANDTNER, 1996)

Dle Karla Hádka není možná přesná kategorizace aromaterapie. Jednotlivé obory se prolínají a různě překrývají. Musíme podotknout, že velmi zvláštní, avšak platné postavení má samotná samoléčba pomocí běžně dostupných aromaterapeutických přípravků. Má mnoho společných léčebných postupů jako bylinná medicína, či kosmetická terapie, avšak aromaterapie spojená s masáží je unikátní a velice oblíbená metoda (BRANDTNER, 1996).

Odlíšení aromaterapie a herbalismu

V některých případech je hranice mezi herbalismem a aromaterapií velice úzká. Aromaterapeuti chtějí, aby na ně bylo pohlíženo jako na zvláštní kategorii terapeutů než pouze jako na odnož herbalistů. Herbalisté mají v Británii formalizované vzdělání a vyučování probíhá v uznaných školách a institutech, což se aromaterapeutů netýká. Arnould – Taylor pojednává o používaném množství surovin v aromaterapii a v herbalismu. V herbalismu je nutné bylinky destilovat ve velkém množství, protože mají poměrně slabý účinek, ale v aromaterapii jsou esenciální oleje vysoce koncentrované a proto se používají ve velmi malém množství (INGLIS, WEST, 1992).

2.2.1 Historie a vývoj aromaterapie

Termín aromaterapie se nepoužívá ani jedno století, avšak aplikace éterických olejů pro terapeutické, spirituální a kosmetické účely má velice dlouhou historii a to nejméně 5000 let. Védy, nejstarší posvátné knihy hinduistického náboženství, se

zmiňují o parfémtech a aromaterapeutických produktech, které dělí podle způsobu použití na liturgické a terapeutické. Tato znalost se v Indii udržela až 3 000 let. V ayurvédském léčitelství se při aromaterapii využívá mnoha éterických olejů, jeho základním znakem je aromaterapeutická masáž (DAMIAN, 1997).

První, kdo objevil léčebné síly rostlin, byli pravděpodobně Číňané okolo roku 4500 př.n.l. Avšak Egypťané jako první poznali a hojně využívali účinky aromaterapeutických olejů na tělo i mysl. Musíme zmínit, že počátky aromaterapie jako takové, lze vysledovat ve sféře náboženské, lékařské i společenské praxi všech velkých civilizací (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997).

Egypťané využívali aromatické rostliny především k lékařským a kosmetickým účelům, hlavně k balzamování mrtvých už 3000 let př.n.l. Měli na výběr z mnoha stromů, rostlin i živočišných a nerostných látek. Vyráběli pilulky, prášky, čípky, léčivé placky a kaše, masti a pasty k vnějšímu použití. Také pracovali s popelem a kouřem z rostlin (DAVISOVÁ, 2005). Zjistili, že při pálení aromatických rostlin je někdy dobré kouř vdechovat, některý vyvolával ospalost a jiný měl povzbudivý účinek (TISSERAND, 1992).

Okolo roku 3000 př.n.l. kněží zjistili, že siliové oleje prospívají i živým lidem. Nepoužívali je tedy pouze během náboženských a balzamovacích obřadů (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997).

Řekové měli také určité povědomí o léčebné síle éterických olejů, od Hippokrata víme, že je používali k povzbuzení nebo také k uklidnění. Řekové a Římané tyto silicové oleje používali při slavnostech a obřadech. Éterické oleje byly používány v celkové péči o tělo, při masážích a také v lázních. Využívání olejů v Evropě vymřelo společně s pádem římského císařství. Umění aromaterapie kvetlo na řadě míst například v Arábii, kde Avicenna kolem roku 1000 n. l. jako první vydestiloval výtažek z růže (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997).

Objev destilace je tedy připisován Peršanům, konkrétně již míněnému lékaři, filozofovi a alchymistovi Hakimu Abu Ali Abdulah Husayn Ibn Sinovi, známějšímu na Západě spíše jako Avicenna. I přesto, že destilace byla velmi významným objevem, zůstala do středověku používána spíše jako prostředek pro výrobu florálních vod než pro výrobu éterických olejů (DAMIAN, 1997). Z arabských rukopisů je zřejmé, že destilační kolony z té doby, mají v podstatě stejný základní princip a zůstal i přes moderní

pokroky v technologii stejný až do dnes. Destilací se objevila výroba alkoholu a pomocí éterických olejů se pak vyráběly neolejnaté parfémy. Díky tomu se Arábie stala hlavním centrem výroby parfémů, ale suroviny se museli dovážet z Egypta, Indie, Tibetu a Číny. Konečné výrobky se pak prodávaly po celém světě (MCGILVERYOVÁ, REEDOVÁ, 1997).

Do Evropy se voňavkářství znovu dostalo kolem dvacátého století, díky křižákům. Vonné látky používali především jako ochranu proti moru. Počet velkých evropských voňavkářství vzrostl v patnáctém století. Jejich výrobky se používali především jako parfém, který překryl pach těla a také k zažehnání nemocí. V sedmnáctém století byly známy různé afrodiziakální vlastnosti určitých rostlin. Také se začíná mluvit o léčebných silách rostlin, jako například v dílech významných bylinkářů, např. Culpepera a to byl základ dnešní aromaterapie (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997).

Moderní aromaterapie

Marguerite Mauryová, masérka, která aromaterapii zpopularizovala, prý používá vůně pro zdroj zdraví, vitality, mládí a krásy. Je to skutečná průkopnice „lěčby vůněmi“. Rozhodující impuls v aromaterapii však pochází od chemika dr. René-Maurice Gattefosse (BAUMGART, 2000).

Francouzský chemik René-Maurice Gattefosse, poprvé použil označení „aromaterapie“, když si při nehodě v laboratoři potřel popálenou ruku čistým levandulovým olejem a objevil tak jeho léčivé vlastnosti. Díky tomuto objevu, používal éterické oleje na léčbu zraněných vojáků za první světové války. Také francouzský lékař Jean Valnet využíval sílu éterických olejů k léčbě zraněných vojáků. Studoval aromaterapii, především proto, aby se stal jedním z otců aromaterapie. V roce 1964 vydal velmi známou publikaci „Aromaterapie“. V této knize popisuje éterické oleje jako léčebné prostředky. Jeho poznatky zaujaly Marguerite Maury, studovala je a dala aromaterapii její nový rozměr. Dala aromaterapii její dnešní podobu a zaměřila se především na výběr éterických olejů, podle individuálních potřeb a problémů dané osoby, ať už po psychické nebo fyzické stránce. Marguerite Maury také jako první přišla s využitím éterických olejů k masáži (HARDINGOVÁ, 2003).

2.3 Nosné a silicové oleje

Nosné (rostlinné) oleje

„Při aromaterapeutické masáži se musí éterické oleje zředit rostlinným olejem, tzv. „nosičem“. Ten umožňuje éterickým olejům proniknout do organismu a rozvinout své léčivé účinky. Mnoho nosičů se získává z ořechů nebo semen, například z mandlí, hroznových jader nebo slunečnicových semen. Exotičtější mastné oleje se získávají například z dužiny avokáda (HARDINGOVÁ, 2003, s. 96).“

Podle McGilveryové a Reedové (1997) je ze všech nosných olejů nejlepší univerzální *mandlový olej*. Je neutrální a nealergenní je velice vhodný k masáži dětské pokožky. Mandlový olej je lehký, snadno se vstřebává a chlubí se také svými zahřívacími účinky, které snižují svalové napětí a ztuhlost (STUART, 2008). Mandlový olej obsahuje esenciální mastné kyseliny, které napomáhají ochraně pokožky, také podporují chod krevního oběhu a růstu vlasů (HARDINGOVÁ, 2003).

Dalším nosičem je *olej ořechový*. Ten napomáhá harmonizaci a uvádí do rovnováhy nervovou soustavu (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997).

Sezamový olej je ideální pro léčbu zvětšujících se pih a znamének na kůži (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997). Sezamový olej je velmi oblíbený především v ayurvédském lékařství. Nejčastěji se používá na masáž těla a hlavy. Tento olej posiluje, zkvalitňuje a zvlhčuje pokožku i vlasy (STUART, 2008).

Olivový olej ulevuje od ztuhlosti svalů, od bolesti a celkově má prohřívací charakter. Je vhodné používat panenský olivový olej nejlepší kvality nebo také olivové oleje lisované za studena. Obsahují totiž velké množství nenasycených mastných kyselin, které vyživují vysušenou pokožku a poškozené vlasy (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997).

Nejvíce používaný olej v jižní Indii je *olej kokosový*. Je ideální k ošetření velmi poškozených, polámaných, suchých a chemicky upravovaných vlasů (STUART, 2008).

Dalším nosným olejem je *olej jojobový*, Tento olej se liší od ostatních olejů tím, že jeho konzistence připomíná spíše tekutý vosk. Velice se podobá kožním tukům, proto je nejčastěji využíván při péči o obličej (HARDING, 2003). Olej z jojoby obsahuje velké množství proteinu, vitamínu E a také minerálů (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 1997).

Velmi využívaný, zlatavý a jemný olej, je *olej slunečnicový*. Olej se získává lisováním vyzrálých semen slunečnice. Obsah oleje je až 40%. Obsahuje polynenasycené mastné kyseliny a vitamín E, který je vhodný při péči o stárnoucí pleť (HARDINGOVÁ, 2003).

Velmi oblíbený *hroznový olej*, je velice jemný, není příliš mastný a je zcela bez vůně. Po nanesení na pokožku nezanechává žádné stopy. Nosič se získává z pecek vinných hroznů a jeho hlavní složkou jsou polynenasycené mastné kyseliny (HARDINGOVÁ, 2003).

Exotičtější *avokádový olej* se získává přímo z dužiny avokáda. Jeho hlavní složkou je vitamín A, D, draslík a lecitin. Také napomáhá při onemocnění ekzémem, zvláčňuje suchou či popraskanou pokožku. Avokádový olej má zelenou barvu a příjemnou vůni. Nejčastěji se využívá při výrobě kosmetických produktů, přidává se do vlasových kondicionérů, balzámů na rty i koupelových olejů (HARDINGOVÁ, 2003).

Silicové oleje

Esenciální, silicové oleje jsou těkavé, snadno se odpařující látky. Přirozeně se vyskytují v mnoha rostlinách, které rostou na zeměkouli. Každá esence je extrahována z jiné rostliny, pomocí velkého počtu rozmanitých metod. Esenciální, silicové oleje jsou velice aromatické a jsou součástí mnoha vůní a parfémů. Právě vůně daného oleje je jednou z nejdůležitějších léčivých složek. Esenciální oleje se syntetizují a jsou uloženy v různých částech rostliny. Neznáme však žádné vysvětlení, proč vlastně rostliny produkují esenciální oleje, nejspíš tak plní nějaké důležité ekologické funkce (MOJAY, 2000).

Dle Ing. Filipa Jenče (1996), přinášejí éterické oleje do našeho šedého všedního života, světlo, lidskost a přírodu. Malé kapičky éterického oleje slouží rostlině nejen k obraně od hmyzu, ale také k obraně před mikroorganismy a také hrají roli při látkové výměně. Tyto oleje jsou vlastně charakteristickým znakem rostliny a představují její esenci a duši rostliny. Při používání éterických olejů přijímáme životní sílu rostliny a i její vztah k přírodě.

Éterické oleje mají nejoblíbenější využití prostřednictvím masáží. Posilují blahodárný efekt masáže. Ke zklidnění podrážděných nervů a ke snazšímu usínání se nejčastěji používá heřmánek nebo levandule. Bergamot a citron jsou oleje, které povzbuzují. Zázvor podporuje vyrovnanost. Oleje se nikdy nenanášejí přímo na pokožku, mohou

vyvolat alergii nebo nevolnost. Vždy se míchají s nosnými oleji, o kterých jsem se již výše zmínila (TISCHER, 2008).

Heřmánek římský

Chamaemelum nobile, čeleď Asteraceae

Heřmánek je jednou z nejstarších bylin. Společně s mátou a levandulí je jednou z nejčastěji pěstovaných bylin k výrobě esencí v Anglii. Římský heřmánek pochází z britských ostrovů. Je to trvalá rostlina s nitkovými lístky a květy se podobají sedmikrásce. Heřmánkový olej má modrozelenou barvu, jeho vůně má nádech jablka (TISSERAND, 1991).

Esenciální olej se získává parní destilací z konců stonků a květů (FARRER-HALLS, 2007). Olej je velice oblíbený, hlavně kvůli uklidňujícím a utěšujícím účinkům. Olej je velice jemný a vhodný především pro děti kde pomáhají zmírňovat rozmrzelost, působí proti špatnému spaní a hyperaktivitě. Dále se používá při léčbě revmatických potíží, špatném zažívání a také při bolestech hlavy (STUART, 2008).

Velice oblíben je heřmánek jako součást masážního oleje. Navozuje uvolnění svalového napětí a odstraňuje stresové stavy, nervové napětí, nespavost a deprese. Heřmánek především uklidňuje, tiší a ulevuje (FARRER-HALLS, 2007).

Eukalypt

Eucalyptus smithii, čeleď Myrtaceae

Eukalyptus pocházející z Austrálie má antiseptické účinky a hojně se nachází v mnoha přípravcích proti nachlazení a chřipce. Je to stálezelený vysoký strom s modrozelenými listy a hladkou kůrou. Éterický olej se získává destilací z listů a výhonků rostliny. Má silnou a ostrou vůni, je vhodný na bolest svalů.

Eukalyptus je jedním z nejznámějších esenciálních olejů, nejčastěji používaný k inhalaci, kdy odstraňuje pocit ucpaného nosu a respirační onemocnění. Pročišťuje a ulevuje od bolesti hlavy. Celkově je olej z heřmánku římského povzbuzující, oživující a pročišťující. Odpuzuje hmyz a zároveň je vhodný k ošetření hmyzího bodnutí (FARRER-HALLS, 2007).

Kadidlo

Kadidlovník, *Boswellia carteri*, čeleď Burseraceae

Kadilo, známo také jako „dar mudrců“ (DAMIAN, 1995). Mudrcové totiž kadidlo darovali malému Ježíši, při jeho narození. Kadidlo se využívá několik tisíciletí v chrámech, kostelech a na posvátných místech, kde se zapalovala kadidlovníková pryskyřice. Kadidlovník způsobuje klidnou atmosféru, která je potřebná při meditacích a józe (HARDINGOVÁ, 2003).

Kadidlovník svou stavbou připomíná malý keřovitý stromek obklopený bílými květy. Pryskyřice se uvolňuje z kmene stromu a působením vzduchu se mění z mléčně bílé na tvrdou a oranžovo bílou hmotu (FARRER – HALLS, 2007).

Jeho olej má kořeněnou vůni, pokud ho ale smísíme s myrhou, voní spíše po citrónu (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997). Používá se především na léčbu suché kůže, při koupelích se využívá k léčbě hemeroidů a cystitidy (DAMIAN, 1995). Napomáhá zpomalení a prohloubení dechu, zmírňuje strach, úzkost, nervové napětí a pomáhá při odstraňování stresu. Je celkově velmi uvolňující a posilující. Používá se při respiračních problémech a na léčbu nachlazení, astmatu, bolesti v krku a kašle (FARRER – HALLS, 2007). Lze jej aplikovat prostřednictvím masážního oleje, také se přidává do koupele a využívá se k inhalacím. Do koupele či do masážního oleje se přidává několik kapek, napomáhá tak relaxaci a je vynikající pro zahřátí a meditaci (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Jasmín velkokvětý, jasmín obecný

Jasminum grandiflorum, *Jasminum officinale*, čeleď Oleaceae

Jasmín byl využíván starověkými Araby, Indy a Číňany. Do Evropy putoval z Persie v šestnáctém století. Využíval se v mnoha směrech – jako parfém, na provonění místností nebo se přidával do bylinných čajů (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Jasmínová vůně je intenzivní, silná, po zředění jemnější. Má sladkou exotickou vůni smíchanou s vůněmi medovými. Vůně zesiluje především v noci, proto je noc ideální pro jeho sklizeň. Velmi dobře se mísí s citrusovými plody, šalvějí, růží, kadidlem, neroli a meduňkou (FARRER-HALLS, 2007).

Jasmín je vhodný k pozvednutí nálady, proti úzkosti a depresím. Jasmín také napomáhá při léčbě frigidity a impotence, působí jako afrodiziakum. Pomáhá při menstruačních křečích a léčí zanícenou kůži (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Jalovec obecný

Juniperus communis, čeleď Cupressaceae

Jalovec obecný je keř s listy a jeho bobule se využívají, jako kadilo při náboženských obřadech a k pročištění vzduchu. Roste v Severní Americe, Asii a v Evropě (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Éterický olej se získává parní destilací ze šišek, někdy také z jehličí a větviček jalovce. Olej je bezbarvý až světle žlutozelený. Má velice nahořklou chuť, má tonizující účinek na játra a na trávení. Přidává se velice často do ginu a tím mu dodává chuť. Jalovec má močopudné účinky, pomáhá při léčbě ledvin a využívá se také na jaterní potíže například cukrovku. Jalovec je nejlepším lékem při urogenitálních potížích a napomáhá při detoxikaci. Jalovec velice pozitivně působí na poruchy oběhového systému, předchází ledvinovým a žlučovým kamenům. Pomáhá při kožních potížích, léčí akné nebo ekzémy (DAMIAN, 1997).

Levandule

Lavandula officinalis, čeleď hluchavkovitých (Lamiaceae)

Levandule je keřovitá rostlina s dřevitými jehličkami a úzkými listy. Je obklopena fialovými květy v klasech. Klasy s květy se usuší a pak se destilují. Získaný éterický olej je bezbarvý až nažloutlý a má silnou vůni. Levandule byla a je jednou z nejoblíbenějších bylin (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Je to nejvíce používaný aromaterapeutický olej. Levandule roste divoce zejména ve Středomoří, ale v současné době je pěstována po celém světě. Přesto je těžké získat pravý levandulový olej. Ten je často zaměňován s levandinem, což je lacinější olej z hybridních rostlin levandule. Levandulový olej pomáhá přesušené i mastné pokožce. Má omlazovací účinky a míšením s ostatními oleji zmírňuje artritidu, revmatismus a ekzémy. Levandule odstraňuje deprese, utiňuje, uklidňuje a léčí nespavost. Zmírňuje hněv a utiňuje pocit strachu a hněvu (STUART, 2008).

Citrón

Citroník, *Citrus limonum*, čeleď Rutaceae

Citroník je stálezelený stromek, má růžovobílé květy a je obrostlý zelenými plody, které vyzrají a mění se ve žluté (FARRER-HALLS, 2007). Plod Citroníku je velmi oblíbený ve Středozeří, používaný především pro jeho povzbuzující účinek při infekčních onemocněních. Citron je součástí mnoha přípravků proti kašli, nachlazení a chřipce. Citron má velmi povzbuzující, svěží a sladkou vůni (HARDINGOVÁ, 2003).

Esenciální olej má světle žlutou barvu a získává se lisováním kůry citronu. Pro svou osvěžující a příjemnou citrusovou vůni se využívá při výrobě parfémů. Přidává se také do čistících přípravků pro mastnou pleť (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Citron napomáhá při léčbě jater, ledvin a léčí ledvinové kameny (DAMIAN, 1995). Také má hemostatické účinky, které zamezují krvácení. Jeho baktericidní účinky jsou ideální do roztoků na omývání odřenin a drobných ran. Napomáhá předcházet emotivním výbuchům, pomáhá vyčistit mysl, přináší uvolnění a také usnadňuje složitá rozhodování. Nesmí se však používat při citlivé pleti, ani před pobytem na slunci (FARRER-HALLS, 2007).

Meduňka lékařská

Melissa officinalis, čeleď hluchavkovité

Meduňka lékařská je trvalá keřovitá bylina s drobnými bílými nebo růžovými listy (FARRER-HALLS, 2007). Na povrchu listu má jemné chloupky, má plazivé kořeny a tvoří ji vzpřímené hranaté lodyhy vysoké až 90 cm. Má listy ve tvaru srdce a okraje jsou zubaté, velmi krásně voní po citronech. V jižní Evropě roste většinou planě na neobdělávané půdě (CLEVELY, 2001).

Meduňka má velice sladkou vůni a je jednou z nejlepších bylin na léčbu deprese a úzkosti. Meduňka, také nazývána jako „elixír života“ pomáhá od stresu, posiluje emoce a obklopuje člověka pozitivní energií a štěstím (FARRER-HALLS, 2007). Velice pozitivně působí v léčbě kožních a dýchacích onemocnění. Jeho hlavní využití je jeho tišící účinek na tělo i mysl (HARDING, 2003). Meduňka má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, snižuje krevní tlak a zpomaluje zrychlený dech. Také velice dobře působí na zažívání, poruchách trávení a nevolnosti, které jsou způsobeny stresem. Zmírňuje stres a léčí nespavost (FARRER-HALLS, 2007).

Neroli

Citrus aurantium var. *amara*

Nerolový olej je vlastně olej z květů dobře známého pomerančovníku. Éterický olej se získává z jeho bílých květů, které sbírají těsně před rozvinutím a pak se destilují. Vzniká světle žlutý olej silné, avšak vzdušné vůně, připomínající lilie (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Neroli, je velmi drahý éterický olej. K získání jednoho kilogramu tohoto oleje je potřeba až jedna tuna květů a poupat (GROSJEAN, 2003). Pomerančovník je stálezelený vysoký strom, dorůstá až do výšky deseti metrů. Je obohacen lesklými tmavě zelenými listy a již zmíněnými bílými květy. Vůně neroli se skládá s citrusových tónů a teplých květinových podtónů. Olej se využívá především v péči o suchou, citlivou a stárnoucí pokožku (HARDING, 2003). Také zklidňuje nervy, uklidňuje a lehce uspává. Posiluje srdce a pomáhá redukovat bušení srdce a srdeční křeče. Také pomáhá při bolestech břicha a koliky u kojenců (GROSJEAN, 2003). Při aplikaci v koupelích zmírňuje předmenstruační příznaky a celkově zlepšuje krevní oběh (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Máta peprná

Mentha piperita, čeled' Labiatae

Existuje několik druhů máty, ale máta peprná se v aromaterapii využívá nejčastěji. Je to trvalá bylina se zeleným stonkem a listy a bílými květy. Olej se získává především z listů, ale také z květů, parní destilací. Tento olej je hojně využíván při různých typech trávicích obtíží (FARRER-HALLS, 2007).

Hieroglyfy nalezené v chrámě Edfu dokazují, že staří Egypťané používali mátu jako rituální parfém a byla zároveň součástí posvátného kadidla zvaného kyphi. Řekové a Římané používali mátu každý den. Sloužila k aromatizaci vody v lázních a ve formě prášku sloužila k provonění prádla (MOJAY, 2000). Máta podporuje trávení, ničí bakterie a brzdí proces hnití. Eliminuje zápach z úst a využívá se léčebně při onemocnění jater. Mátový olej energizuje, využívá se při vyčerpání a impotenci. Stimuluje, tonizuje a působí jako lehké afrodiziakum (GROSJEAN, 2003).

Vůně máty je svěží, ostrá a chladivá. Také proto se využívá k uvolnění bolesti svalů, při křečích a také je vhodná při léčbě kašle, usnadňuje vykašlávání. Je velice příjemná jako

přísada do inhalací, saun nebo parních lázní. Dokáže oživovat, vyvést ze stavu nudy a je také vhodná při závratích či mdlobách (DAMIAN, 1995). Máta peprná je netoxická, olej je však velice silný, proto je důležité ho používat jen v koncentrátech (HARDING, 2003). Nikdy nepoužívat nezředěný mátový olej, nenatírat se s ním a nepřidávat ho nezředěný do koupele. Mátový olej se nedoporučuje užívat ve večerních hodinách, zabraňuje usínání (GROSJEAN, 2003).

Borovice lesní

Pinus sylvestris, čeleď *pinaceae*

Borovice lesní je vysoký stálezelený strom s výrazně rozpraskanou kůrou, jehličím a šiškami (FARRER-HALLS, 2007). Borovice roste divoce v celé Evropě, Severní Americe a ve státech bývalého Sovětského svazu (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Čirý až světle žlutý éterický olej se destiluje z jehličí, ale také z pupenů, pryskyřice, šišek a větviček. Je to nejznámější léčivý prostředek při dýchacích potížích. Prostřednictvím inhalace léčí nachlazení a je vhodná při pneumonii a plicních infekcích. Olej z borovice se využívá při koupelích, zvyšuje krevní oběh a pomáhá při bolestech způsobených revmatismem (DAMIAN, 1995). Také je velice vhodná při léčbě zánětu močového měchýře a jiných onemocnění močových cest. Borovice dodává člověku pocit čistoty a tepla, upevňuje sebevědomí a podporuje toleranci a odpuštění (FARRER-HALLS, 2007).

Nejčastěji se využívá k výrobě pánských parfémů, aromatizaci čisticích prostředků, k výrobě kosmetiky, při výrobě balzámů, masážních olejů, mýdel a koupelových olejů (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997).

Růže stolistá, růže marocká, růže keltská

Rosa centifolia, *Rosa damascena*, *Rosa gallica*, čeleď: *Rosaceae*

Růžový olej je velmi cenný, získává se destilací z tmavě růžových okvětních lístků této rostliny. Tento éterický olej je velice drahý, jeho obsah v růžových lístcích je velmi malý. Velice oblíben je především u žen, má velice jemnou a příjemnou vůni. Také napomáhá při nepravidelné menstruaci, uklidňuje emoce a navozuje pocit štěstí, celkové harmonie a pohody (STUART, 2008).

Napomáhá při pomalém trávení, používá se na léčbu oparů a ekzému. Zjemňuje a omlazuje suchou nebo stárnoucí pokožku. Posiluje činnost jater a uvolňuje křeče. Je vděčný pomocník při léčbě močových cest a rozmnožovací soustavy. Zklidňuje poporodní deprese (HARDING, 2003).

Éterický olej je bezbarvý až světle žlutý. Při pokojové teplotě může mít tuhou konzistenci, avšak tělesnou teplotou se ihned mění na tekutou. Její olej má lehkou, sladkou a kořeněnou vůni. Velice dobře se mísí s ostatními druhy květín (FARRER-HALLS, 2007).

Santalové dřevo

Santalum album, čeleď santalovité (Santalaceae)

Santalový strom pochází z Indie, roste ve východoindické provincii Mysore, také na Jávě, Sumatře, Borneu a Austrálii. Santalové dřevo obsahuje až 90% santalolu. Jeho vůně je velmi příjemná a velmi žádaná (GROSJEAN, 2003). Santalový strom je stálezelený strom s růžovofialovými květy (FARRER-HALLS, 2007). Tento strom poskytuje olej nejvyšší kvality, musí ovšem růst až třicet let. V Indii tento olej používají jako povzbuzovací lék, kadidlo a jako přísadu do parfémů. Jeho hlavní využití je v oblasti dýchací soustavy, léčí suchý a hlenovitý kašel, bronchitidu a bolest v krku. Je velice vhodný na zklidnění a uvolnění, používá se také při úzkostech, depresích a nespavosti (HARDING, 2003).

Olej se získává ze dřeva, kde se zpracovává pouze vnitřní dřev kmene. Olej má hustou olejovitou konzistenci, vůně je dřevnatá, sladká a velice podobná růži. Olej je kořeněný a má orientální podtón. Jeho barva je světle zelenožlutá a má velice hořkou chuť (TISSERAND, 1991).

Čajovník, Tea tree oil

Melaleuca alternifolia, čeleď Myrtaceae

Čajovník, zvaný jako Tea Tree je malý strom s velmi tenkou kůrou. Jeho úzké listy připomínají peří a mají jasně zelenou barvu. Strom je malý, nedorůstá do výšky větší šesti metrů. Z listů a větviček čajovníku se získává éterický olej pomocí parní nebo vodní destilace (DRURY, 2008)

Tea tree olej je v aromaterapii na prvním místě, je totiž nejléčivější ze všech esenciálních olejů. Nejvýznamnější jeho vlastnost je účinnost proti všem třem hlavním

skupinám nákaz: plísním, bakteriím a virům. Je velice využíváný proti oparům, na onemocnění nosní dutiny a krku (DAMIAN, 1995). Má velice silné dezinfekční a antiseptické účinky, využívá se proto k léčbě kožních onemocnění včetně oparů, bradavic, ústních vředů a aftu. Tyto vlastnosti jsou známy již staletí. Australané si ošetřovali tea tree olejem popáleniny a mykózní záněty. Když tea tree přidáme do vody, dá se užívat jako velice účinná ústní voda (MCGILVERYOVÁ – REEDOVÁ, 1997). Olej má velice široké využití, je dobré ho mít vždy po ruce. Jeho vůně je velmi léčivá, čistá a svěží. Má také pozitivní vliv na naši mysl, povzbuzuje, osvěžuje a dodává energii. Nyní se tea tree olej přidává do mnoha kosmetických a dentálních prostředků (HARDING, 2003).

Ylang Ylang

Cananga odorata, čeled' Annonaceae

Stromy ylang ylang pochází z Asie, jeho název znamená – květina květin. Jeho květy jsou střapaté a jejich barva je žlutozelená. Sbírají se v ranních hodinách a éterický olej se získává z květů pomocí parní destilace. Olej má silnou exotickou vůni (STUART, 2008).

Olej z ylang ylang je nejvíce využíván v léčbě nervové soustavy, vhodná je aplikace například při úzkosti, nespavosti, depresích a výkyvech nálad. Jeho použití je též vhodné při vysokém krevním tlaku, záchvatech paniky, léčbě akné a na mastnou pokožku (HARDING, 2003). Ylang ylang se využívá také jako afrodiziakum a podporuje léčbu impotence a frigidity. Velice dobře podporuje srdeční činnost a dýchání. Napomáhá v boji proti ostýchavosti a uzavřenosti osobnosti. Je velice oblíben při průmyslové výrobě parfémů. Tento éterický olej se hodí zvláště k ženám, podporuje ženskost, sebedůvěru a smyslnost. Nejčastěji se ylang ylang louhuje v kokosovém oleji, poté se používá jako masážní olej. Také se přidává do koupelí, navozuje člověku stav uvolnění a zmírňuje stres a stavy deprese (FARRER-HALLS, 2007).

2.3.1 Metody extrahování

Destilace

Destilaci využívali i staří Egypťané. Uchovávali rostlinné suroviny ve velkých hliněných nádobách, přidali do nich vodu a nádobu zahřáli, aby se vytvářela pára. Ta

poté procházela bavlněnou látkou, látka nasákla silicovým olejem, který byl pak vymačkáván do dalších nádob (STUART, 2008). Tato metoda se využívá až dodnes, destilace nyní probíhá v aparatuře, která se skládá ze čtyř částí: nádrž na rostliny, přístroj na výrobu páry, chladič a nádržka na olej. Do těchto složitých destilačních přístrojů se uloží listy či květy, přes které pak prochází stlačená pára. Často se využívá vakua, aby se mohly silicové oleje snadno přeměnit v páry. Pára společně se silicovým olejem prochází skrz chladicí systém. Díky jejich rozdílné hustotě se olej jednoduše oddělí od vody (GROSJEAN, 2003).

Macerace

Macerace je metoda, kdy se květy bylin a rostlin namáčejí do horkého oleje. V horkém oleji se květy rozloží na jednotlivé buňky a uvolní se z nich veškerá vůně. Olej se poté pročistí a vylouhují se z něj vonné esence (STUART, 2008).

Enfleurace

Tato metoda se používá především v tom momentě, kdy potřebujeme z květin vylouhovat jemnější výtažky, které se nepříliš snadno získávají. Jako příklad můžeme zmínit například esenci z jasmínu, z květů růže a pomerančových květů (nerol). Květy se drtí mezi dřevěnými miskami se skleněným povrchem, na povrchu je rozetřen živočišný tuk bez pachu a ten se plně nasytí vůní těchto esencí. Povětšina výrobců, kterým záleží na vysoké kvalitě drahých esencí, jako například z květů jasmínu, narcisů a fialek, využívá tento výrobní proces (GROSJEAN, 2003).

Mechanické lisování

Lisování, je jedna z nejjednodušších metod. Silicové oleje z kůry a ze slupek zralého ovoce, například pomeranče a citronu, vymačkají přímo do tampónu (STUART, 2008). Také lze pouze vyjmout dužina citrusového plodu, slupka se navlhčí a lisuje se. Na konci procesu se olej a voda od sebe oddělí díky jejich rozdílné hustotě (GROSJEAN, 2003).

2.3.2 Využití silicových olejů

Je mnoho způsobů použití silicových, esenciálních olejů. Jejich mnohostranné uplatnění, nádherná vůně a schopnost léčit z nich činí jeden z největších darů přírody. V silicových olejích jsou takzvané aktivní složky rostlin, ty jsou velice účinné a koncentrované. Existuje mnoho metod a způsobů, jak si individuálně upravit jejich

vůni i léčebné účinky. Pro tyto metody není třeba žádného zvláštního vybavení (STUART, 2008).

1. *Terapeutická masáž* je jednou z nejpoužívanějších aromaterapeutických technik. Je to klasická metoda, kdy prostřednictvím lymfatické masáže a silicových olejů stimulujeme krevní oběh a lymfu. Tímto se tělo regeneruje a povzbuzuje své přirozené ozdravné síly (STUART, 2008). I když je kůže v běžném případě neprostupná pro vodu, poměrně snadno přijímá malé množství látek rozpustných v tucích. Když projdou povrchem kůže, dostanou se do škáry, kožní vrstvy, která je zásobována kapilárami. Tímto způsobem vstoupí molekuly do hlavního oběhu. Aromaterapeutická masáž by se neměla provádět lidem s horečkami nebo s chřipkou. Masáž by se měla provádět až 2-3 hodiny po jídle. Mezi kontraindikace také patří nedávno zhojené jizvy, kožní infekce, křečové žíly a rozsáhlé modřiny. Je dobré vyhnout se zraněným šlachám, svalům a oblastem zasažených zánětem a artritidou. Aromaterapeutická masáž je velmi vhodná pro ženy v těhotenství, je však dobré vyhnout se břišní krajině a také se vyvarovat některým éterickým olejům jako například kmínu, yzopu lékařského, máty peprné, rozmarýny a řebříčku (MOJAY, 2000).

2. *Inhalace*, jinak řečeno vdechování páry, je velice významná metoda při léčbě dýchacích cest, nachlazení a dalších onemocnění. Jedinou výjimkou jsou však astmatici, ti by tuto metodu využívat raději neměli. Inhalace je také výbornou metodou, jak si jemně a do hloubky vyčistit pokožku obličeje. Do nádoby s horkou vodou přidáme šest až dvanáct kapek, posadíme se nad nádobu, z které se pára odpařuje, a přes hlavu si přehodíme ručník, poté zhluboka vdechujeme. Takto inhalaci opakujeme až čtyřikrát. Pokud by vám inhalace byla nepříjemná, přerušte ji (STUART, 2008).

3. Jednou z nejoblíbenějších způsobů využití éterických olejů jsou *koupele*. Velice kladně působí na uklidnění nervů a utišení svalových bolestí. Je to technika podporující maximální relaxaci. Je zvláště účinná pro napjaté a nervózní osoby. Je velice účinná při problémech s nespavostí, velice vhodné je použít olej z levandule či heřmánku (MOJAY, 2000). Nejlépe je zůstat v lázni alespoň 15 minut, aby měla lázeň účinnost. Pro citlivou pokožku je lepší silicový olej nejdříve rozmíchat v základním například mandlovém oleji. Koupel unavených nohou nejlépe osvěží teplá lázeň, do které se přidá pět kapek máty, mateřídoušky a rozmarýny. Na zklidňující lázeň lze použít olej z levandule. Na zhojení popraskané pokožky je vhodná koupel rukou s příměsí pačuli, meduňky nebo kostivalu. Rychlejší metodou je také sprcha, kdy si na

mycí houbu nakapeme několik kapek oleje a vtíráme jej přímo do pokožky celého těla (STUART, 2008).

4. Aromaterapie se využívá také prostřednictvím *saunování*. Do vody přidáme několik kapek eukalyptového nebo borovicového oleje a toto směsí pak přelíváme horké kameny. Voda se vypařuje a esence poté vdechujeme a zároveň nám velice dobře pročišťuje pokožku a zbavuje ji škodlivých látek (STUART, 2008).

5. Nejúčinnějším způsobem rozptýlení esenciálních olejů do vzduchu je prostřednictvím aromatických *odpařovačů*. Je to nejlepší způsob pro povznesení nálady a celkově pro psychoterapeutické účely (MOJAY, 2000). Odpařovače, známé také jako rozpouštěče. Používají se jednoduše, horní část se naplní vodou, do které se přidá pár kapek esenciálního oleje a do spodní části odpařovače se vloží hořící svíčka. Ta vodu ohřívá, odpařuje se a do místnosti se dostává přirozená vůně oleje (STUART, 2008).

6. *Obklady* mají dvě různé formy využití. Teplé obklady léčí především stavy nachlazení, stavy s chronickými křečovitými bolestmi a podobně. Studené obklady jsou vhodné použít při otocích a onemocnění zánětlivého původu (MOJAY, 2000).

7. Další alternativní metodou využití aromaterapeutických olejů jsou například vířivky, vonné polštáře, pot-pourri, vonné svíce nebo také parfémy. Je opravdu velice snadné využívat aromaterapii v klidu domova, vždyť přece ty nejjednodušší metody mohou být ty nejúčinnější (STUART, 2008).

3 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda má aplikace aroma masáží vliv na zlepšení či vyrovnění psychické a fyzické harmonie. Prozkoumat oblast aromaterapie a dozvědět se o dalších formách relaxace a regenerace.

3.2 Úkoly práce

Úkolem mé bakalářské práce je především:

1. Prostudovat velké množství publikací jak domácích tak zahraničních autorů na téma aromaterapie.
2. Objasnit, jakou mírou je aromaterapie relaxační a regenerační technikou, a do jaké míry pomáhá odbourávat stres, napětí i různé formy onemocnění.
3. Aplikovat aromaterapeutické masáže v průběhu osmi lekcí u deseti klientů.
4. Porovnat dotazník POMS A, vyplněný před aplikací aroma masáží a dotazník POMS B, vyplněný po aplikaci aromaterapeutických masáží.
5. Analyzovat a porovnat výsledky vyplývající z dotazníků POMS.
6. Odpovědět na následné výzkumné otázky a předpoklady.

3.3 Výzkumné předpoklady

1. Předpokládám, že po aplikaci aromaterapeutických masáží dojde ke kladnému ovlivnění a tudíž vzrůstu pozitivních emocí.
2. Domnívám se, že po aplikaci aromaterapeutických masáží dojde ke kladnému ovlivnění a poklesu negativních emocí.
3. Aplikace aromaterapeutických masáží má vliv na zlepšení psychické a fyzické harmonie

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Charakteristika výzkumného šetření

Šetření probíhalo pět měsíců a to od listopadu roku 2013 až do března roku 2014. Klienti za mnou docházeli v předem určených termínech. V první řadě jsem všechny své klienty kontaktovala a uspořádala jsem informační sezení. Nejprve jsem všechny své klienty seznámila s technikou a účinky aromaterapie, představila svou bakalářskou práci a celkově mé studium. Poté jsem se všemi klienty naplánovala přesné termíny, kdy za mnou budou docházet na lekce aromaterapeutických masáží. Celkové výzkumné šetření bylo založeno na standardizovaném dotazníku POMS, proto jsem klienty s tímto dotazníkem seznámila. Dále proběhlo osm terapií aromaterapeutických masáží. Na první terapii klienti vyplnili první dotazník POMS A, který zaznamenal hladinu jednotlivých emočních skupin na počátku šetření. Po aplikaci všech osmi lekcí aroma masáží mi klienti vyplnili závěrečný standardizovaný dotazník POMS B, který zaznamenal stav emočních skupin po skončení výzkumného šetření. Doba vyplňování dotazníku nebyla časově omezena. Každá terapie probíhala 60 minut. Po ukončení všech lekcí jsem uspořádala závěrečné sezení, kde jsem všem klientům a klientkám poděkovala. Vybrané klienty velmi dobře znám, a proto s nimi byla velice příjemná a bezproblémová spolupráce.

Tabulka č. 1. *Rozvržení všech lekcí aromaterapeutických masáží u jednotlivých klientů.*

1. klient	každé pondělí a středa	Listopad
2. klient	každé úterý a čtvrtek	
3. klient	každé pondělí a středa	Prosinec
4. klient	každé úterý a čtvrtek	
5. klient	každé pondělí a středa	Leden
6. klient	každé úterý a čtvrtek	
7. klient	každé pondělí a středa	Únor
8. klient	každé úterý a čtvrtek	
9. klient	každé pondělí a středa	Březen
10. klient	každé úterý a čtvrtek	

4.2 Charakteristika cílové skupiny

Abych dokázala charakterizovat cílovou skupinu, použila jsem metodu řízeného rozhovoru. Cílovou skupinu tvoří ženy i muži ve věkové kategorii 21–50 let. 60% klientek jsou ženského pohlaví, v průměrné věkové kategorii 30 let. Zbýlých 40% jsou pohlaví mužského v průměrné věkové kategorii 32 let. 70% dotazovaných žije ve městě a 30% na venkově. Co se týče povolání 70% klientů je pracujících a 30% je ještě studujících. Až 60% klientů uvádí velký nápor stresu na psychiku, 50% klientů má problém s únavou. 20% klientů trpí bolestmi zad a 10% klientů má problémy s usínáním. 30% klientů je bez značných negativních potíží. Žádný z klientů nikdy neprošel aromaterapeutickou masáží.

Klientka č. 1

První klientka je studentka vysoké školy. Je jí 23 let a ve volném čase navštěvuje dvě brigády a to v obchodě a restauraci. Bydlí přímo v městské zástavbě. Po zdravotní stránce je v pořádku, stresem trpí pouze bezprostředně před zkouškou. Stěžuje si na častý pocit únavy.

Klient č. 2

Druhým mým klientem je muž ve věku 36 let. Jeho bydliště je na vesnici, kde také pracuje. Jeho práce je manuální a zahrnuje 8 hodin denně. Trpí bolestmi zad. Nepociťuje na sobě žádné stresové faktory.

Klientka č. 3

Další mou klientkou je žena ve věku 50 - ti let. Pracuje 8 hodin denně. Její práce je náročná jak manuálně, ale také psychicky. Je rozvedená a má dvě děti. Bydlí na okraji města, v klidné části. Trpí bolestmi zad, stresem z práce a častou únavou.

Klient č. 4

28letý muž je čtvrtým klientem. Jeho bydliště je přímo ve středu města, v rušné části. Pracuje jako dispečer 8 hodin denně. Tato práce je velice náročná na psychiku a také trpí únavou a stresem.

Klientka č. 5

Klientce číslo 3 je 26 let a bydlí v městské zástavbě. Její práce zahrnuje 8 hodin denně, avšak v příjemném prostředí. Netrpí stresem a nemá žádné fyzické ani psychické potíže.

Klientka č. 6

Další dotazovanou je dívka ve věku 22 let. Studuje vysokou školu. Bydlí v městské zástavbě velkého města. Mimo školu také brigádně pracuje v obchodě. Netrpí stresem, jen často pociťuje únavu. Ráda vyhledává sportovní činnosti.

Klient č. 7

Dalším klientem je 38letý muž, který bydlí na vesnici ve velice klidné části. Pracuje jako řemeslník 8 – 12 hodin denně v místě svého bydliště. Je ženatý a má dvě děti. Nepociťuje žádné náznaky stresu.

Klientka č. 8

Osmá dotazovaná klientka je studentka vysoké školy. Je jí 21 let a pochází z malé vesnice. Nyní bydlí na studentských kolejích. Dvakrát do měsíce cestuje 3-4 hodiny autobusem. Brigádně pracuje manuálně v továrně, což je pro ni velice fyzicky i psychicky náročné. Celkově nemá žádné zdravotní potíže.

Klient č. 9

Dalším klientem je pětadvacetiletý muž pracující jako manažer, kde pracuje 8 – 12 hodin denně. Jeho bydliště je přímo v centru města. Má občasné problémy s usínáním. Velmi často pociťuje návaly stresu.

Klientka č. 10

Poslední dotazovanou je žena ve věku 38 let, pracující v oblasti finančnictví. Má velice náročnou a zvláště nepravidelnou pracovní dobu. Bydlí na okraji města v klidné části. Je rozvedená a má tři děti. Pociťuje vyčerpání z velmi náročné práce, ale zároveň má často pocit štěstí z pracovních úspěchů. Často vyhledává sportovní aktivity.

4.3 Použité metody

V praktické části bakalářské práce jsem využila metodu dotazování pomocí standardizovaného dotazníku POMS a pro zjištění základních informací o klientech metodu řízeného rozhovoru. Data, která mi v dotazníku vyšla, jsem převedla do elektronické podoby a vyhodnotila jsem je pomocí programu Microsoft Excel. V tomto programu jsem nejdříve vytvořila tabulky a díky nim jsem data mohla zaznamenat do grafů pro lepší přehlednost a porovnání. Informace získané pomocí řízeného rozhovoru jsem zaznamenala pouze do programu Microsoft Word a sloužili mi pouze k lehkému popsání klienta. POMS dotazník je tvořen ze dvou částí. Tvoří ho část A, část B. Obsahově jsou oba dotazníky stejné. Dotazník A vyplňují klienti před provedením aromaterapeutické masáže. Dotazník B vyplňují klienti po aplikaci osmi lekcí aroma masáží. Dotazník se skládá z pocitových slov. Jedná se o kladné i záporné emoce. Kladné emoce jako například: plný života, energický, veselí, plný elánu, činorodý a negativní emoce jako je: bez naděje, zmatený, vyčerpaný, rozhořčený, nešťastný, unavený. POMS dotazník skýtá škálu pěti stupňů odpovědí: vůbec ne, trochu, středně, značně a velmi značně. Odpovědi nejsou špatné ani správné, jde pouze o zaznamenání pocitů. Dotazník POMS jsem ve své bakalářské práci použila celkem dvakrát. Jak jsem již výše zmínila, POMS dotazník A je vyplňován před aplikací aroma masáže, a druhý POMS dotazník B je vyplňován po aplikaci aroma masáže. Dle Manna, Stuchlíkové a Hagtveta (2005) se POMS dotazník dělí do šesti základních emočních oblastí. Základní oblasti jsou: A- Hněv, F- Únava, V- Vitalita, D- Deprese, C- Zmatenost a T- Tenze. Každé z těchto základních oblastí obsahuje skupinu emocí. Tyto emoční skupiny se dělí také na negativní, do které se řadí A- agrese, F- únava, D -deprese, C – zmatenost a T- tenze, a pozitivní emoční skupina je V- vitalita. Před a po ukončení všech osmi masážních lekcí, bude mít klient za úkol označit v dotazníku intenzitu dané emoce. Na výběr má vždy pět stupňů: vůbec ne, trochu, středně, značně a velmi značně. Tyto stupně jsou kódovány od jedné do pěti. Pomocí bodů od 1 do 5 byly okódovány jednotlivé stupně v POMS dotazníku v následujícím pořadí: Vůbec ne 1 bod, trochu 2 body, středně 3 body, značně 4 body a velmi značně 5 bodů. Z výsledků jsem pak vyhodnotila průměrné hodnoty jednotlivých emočních skupin. U negativních by byl pozitivní co nejmenší počet bodů a u kladných emocí je tomu přesně naopak a za pozitivní výsledek můžeme pokládat co největší počet bodů v dotazníku (STUCHLÍKOVÁ, MAN, HAGTVET, 2005).

4.3.1 Rozdělení základních oblastí POMS dotazníku

Rozdělení základních oblastí dotazníku POMS dle Stuhlíkové, Mana a Hagtveta (2005)

A- HNĚV: naštvaný, rozzlobený, vzteklý, rozhořčený, rozzuřený

F- ÚNAVA: opotřebovaný, neschopen soustředit se, utahaný, unavený, vyčerpaný, přetažený

V- VITALITA: plný života, plný elánu, činorodý, veselý, energický, rázný

D- DEPRESE: zoufalý, úzkostný, smutný, nešťastný, sklíčený, mizerný, zbytečný, malomyslný, bez naděje

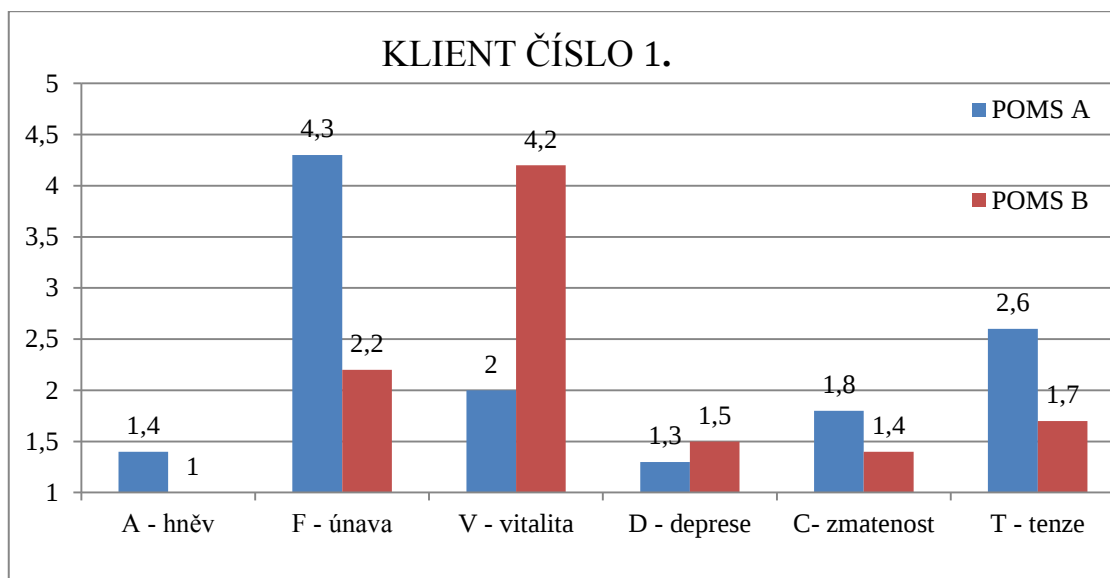
C- ZMATENOST: rozrušený, zmatený, popletený, nejistý, roztržitý

T- TENZE: nevrlý, nepříjemný, podrážděný, neklidný, nervózní, napjatý

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

5.1 Dotazník

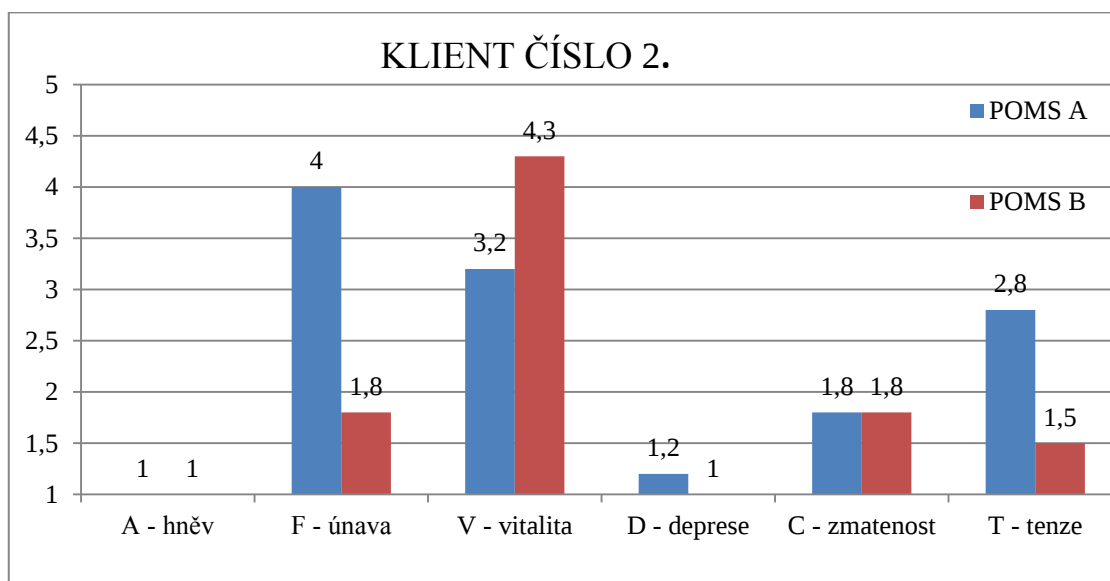
Graf číslo 1. Porovnání dotazníku POMS A a POMS B u klienta číslo 1.



Graf číslo 1. ukazuje porovnání jednotlivých emočních skupin vyplívající z dotazníků POMS A, B, které klient číslo 1. vyplnil před a po osmi lekcích aromaterapeutické masáže. Vodorovná osa znázorňuje jednotlivé emoční skupiny a svislá osa ukazuje průměrné hodnoty bodů 1 – 5. Modrý sloupec znázorňuje vždy dotazník POMS A, který byl vyplněn před masážemi.

Dotazník POMS B znázorňuje sloupec modrý, který byl klientem vyplněn po všech lekcích aromaterapeutických masáží. Emoční skupina A – hněv ukázala průměrem hodnotu 1,4. Po absolvování všech lekcí se hodnota snížila o 0,4 bodů., což je kladný výsledek. Skupina F – únava měla vysokou hodnotu 4,3 bodu a snížila se o 2,1 bodu. Klesající únava ukazuje pozitivní účinek. Skupina V – vitalita určuje pozitivní emoce, nejprve byla průměrná hodnota 2 body a poté 4,2 body. Zvýšení hodnoty u této pozitivní emoce je kladné. D – deprese měla hodnotu 1,3, poté se minimálně zvýšila o 0,1 bodu, což je zanedbatelný výsledek. C – zmatenost byla zaznamenána na 1,8 bodu a snížila se na 1,4, také kladný výsledek. Poslední skupinou emocí je tenze – T, ta byla změřena na hodnotu 2,6 bodu a velmi se snížila na 1,7 bodu. U klienta číslo 1. došlo ke kladnému ovlivnění u všech skupin emocí, mimo emoční skupinu D – deprese, tam se zvýšila o minimální hodnotu 0,1 bodu (Graf 1.).

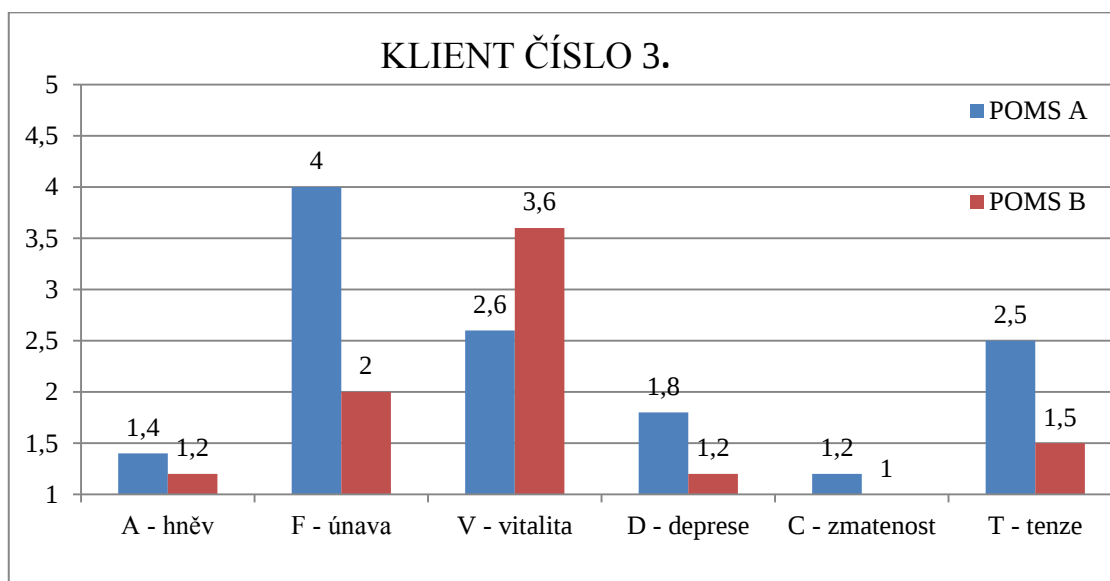
Graf číslo 2. Porovnání dotazníku POMS A a POMS B u klienta číslo 2.



Sloupcový graf ukazuje změny hodnot jednotlivých skupin emocí před a po osmi lekcích aromaterapeutické masáže. U skupiny A – hněv se stav nezměnil, klient číslo 2. nepociťoval před ani po masáží emoce patřící do emoční skupiny hněv.

F – únava byla v prvním měření velice vysoká, hodnota byla až 4 body, po skončení lekcí masáží únava klesla až na 1,8 bodů, dostala jsem tedy pozitivní výsledek. V – vitalita je pozitivní emoční skupina, z prvního dotazníku POMS A vyšla vysoká hodnota 3,2 bodů, díky masážím se ještě se zvýšila na vysokých 4,3 bodu. Je to velice kladný výsledek měření. Klient číslo 2. na počátku lekcí nepociťoval přemíru deprese, a proto emoční skupina D – deprese byla vyhodnocena jen na 1,2 bodu a po masáží se snížila na 1 bod, což znamená bez pocitů deprese. Emoční skupina C – zmatenost zůstala zcela nepozměněna, počáteční hodnota byla naprosto stejná jako hodnota konečná a to 1,8 bodů. T – tenze byla průměrná hodnota 2,8 bodů a pozitivně se snížila na 1,5 bodu. U klienta číslo 2. se průměrné hodnoty vyhodnocené z dotazníků u negativních emočních skupin kladně snížily a u pozitivní emoční skupiny V – vitalita se naopak hodnoty zvýšily a to je také kladný výsledek (Graf 2).

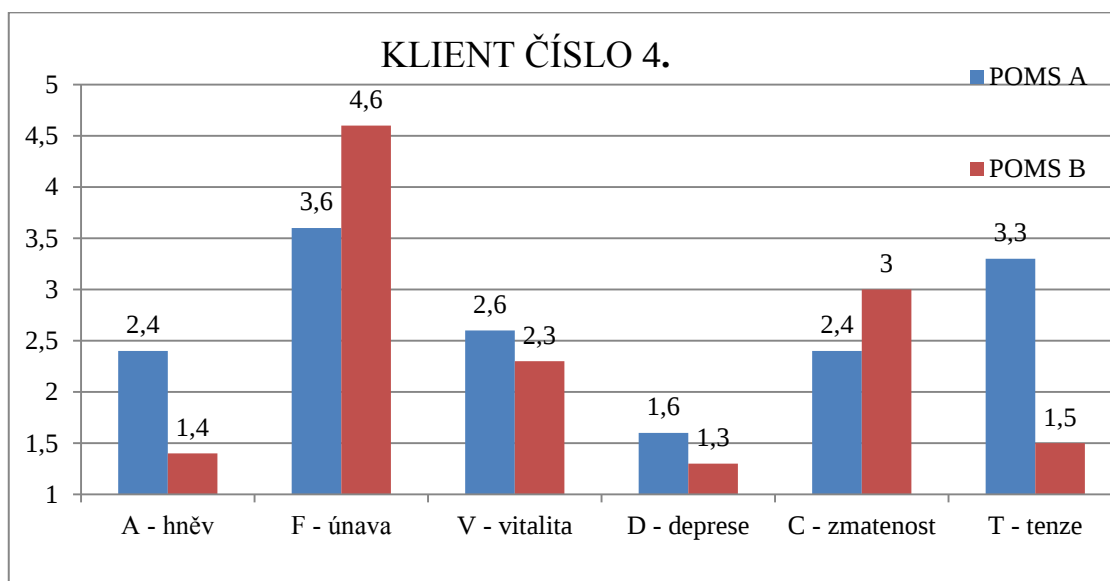
Graf číslo 3. Porovnání dotazníku POMS A a POMS B u klienta číslo 3.



U první emoční skupiny A – hněvu jsem zjistila minimální hodnotu 1,4 a po absolvování aromaterapeutických masérských lekcí, klesl ještě níže až na 1,2 bodu. Avšak F – únava byla v prvním dotazníku na vysoké hodnotě 4 body a díky lekcím aroma masáží, klesla přesně o polovinu, na 2 body.

V – vitalita byla celkem vysoká - 2,6 bodu, po aplikaci osmi lekcí se zvýšila ještě o jeden bod na 3,6 bodů. Další kladný výsledek přinesl pokles deprese z bodu 1,8 na minimální 1,2 bodu. C – zmatenost byla zhodnocena na 1,2 bodu a snížila se na 1 bod. To znamená, že po absolvování se zmatenost již už klienta nevyskytovala. Poslední skupinou je T – tenze, která se snížila o jeden celý bod, z 2,5 bodu na 1,5 bodu. U tohoto klienta jsem z dotazníků POMS A, B vyhodnotila velký pokles negativních emočních skupin a naopak velký vzrůst pozitivní emoční skupiny, což je velice kladný výsledek (Graf 3).

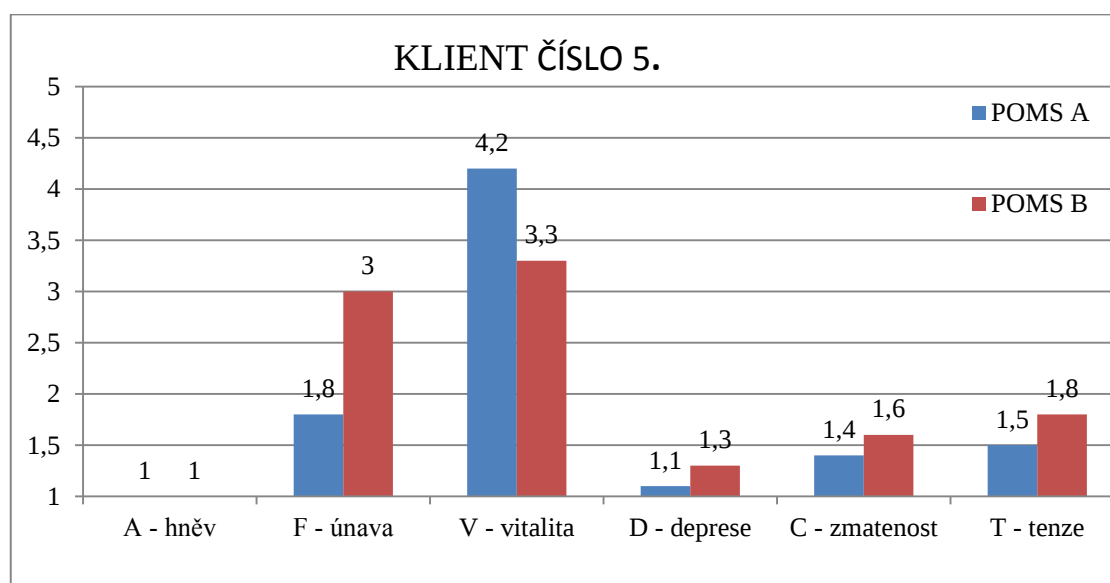
Graf číslo 4. Porovnání výsledků vyplívající z dotazníků POMS A a B, u klienta číslo 4.



Tento graf ukazuje u A – hněvu zvýšenou hodnotu 2,4 bodu, avšak po aplikaci jednotlivých lekcí aroma masáží, tato emoční skupina snížila svou hodnotu na 1,4 bodu, což je velice dobrý výsledek. U klienta číslo 4. jsem vyhodnotila 3,6 bodů u emoční skupiny F – únava, která bohužel poté ještě vzrostla o jeden celý bod až na 4,6 bodu. Nyní nám tedy vyšel negativní výsledek v oblasti únavy. Oblast V – vitalita zůstala skoro nepozměněna, nepárně se snížila z 2,6 bodů na 2,3 bodů. Tento výsledek je také negativní.

Další emoční skupinou je D – deprese, na počátku měla hodnotu 1,6 a poté poklesla na 1,3 bodu. C - zmatenost se také po absolvování aroma masáží zvýšila 2,4 bodů až na 3 body. T - tenze se však snížila z 3,3 bodů až 1,5 bodu. Z výsledků vyplývá, že na klienta aromaterapeutické masáže působí spíše unavujícím způsobem, klesá vitalita a stoupá únava a zmatenost (Graf 4).

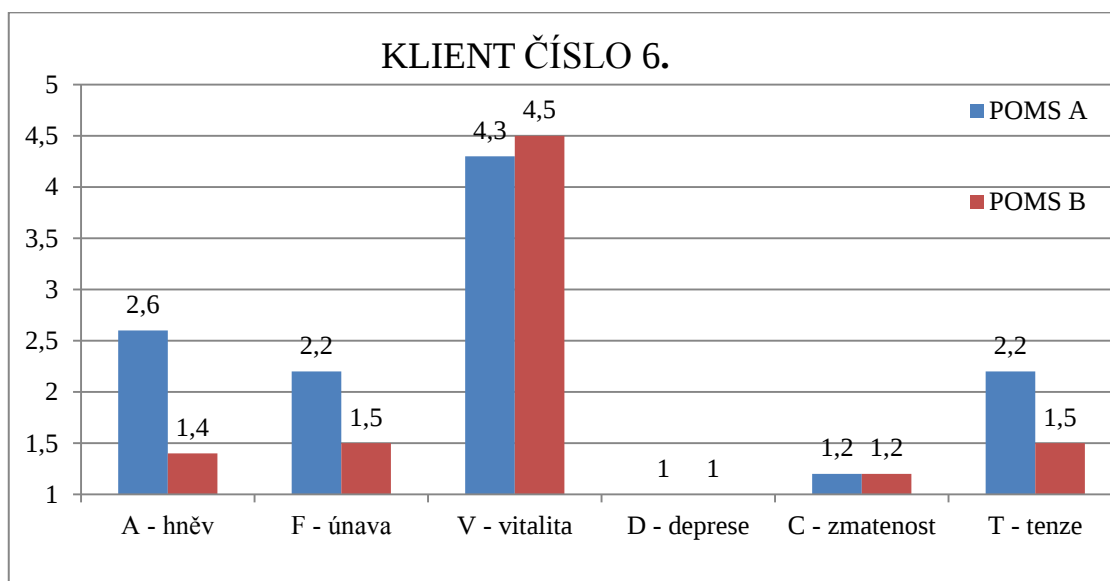
Graf číslo 5. Porovnání dotazníku POMS A a POMS B u klienta číslo 5.



U první emoční skupiny se stav nezměnil, dotazovaný klient nepocíťoval emoce týkající se skupiny A – hněvu před, ani po osmi lekcích aromaterapeutických masáží. Avšak F – únava naopak vzrostla ze 1,8 na 3 body a to je negativní výsledek.

Stejně tak V – vitalita ukázala negativní výsledek, poklesla totiž ze 4,2 bodů až na 3,3 body. Nárůst negativní emoční skupiny D - deprese vzrostl z 1,1 na 1,3 body, stejně tak C - zmatenost která stoupla ze 1,4 na 1,6 bodů, Také T – tenze vzrostla ze 1,5 na 1,8. Skoro všechny negativní emoční skupiny, po aplikaci osmi lekcí aroma masáží, vzrostly. Pouze skupina A – hněv se u klienta vůbec neobjevil. U klienta číslo 5. se po aplikaci aromaterapeutických masáží objevili negativní výsledky (Graf 5).

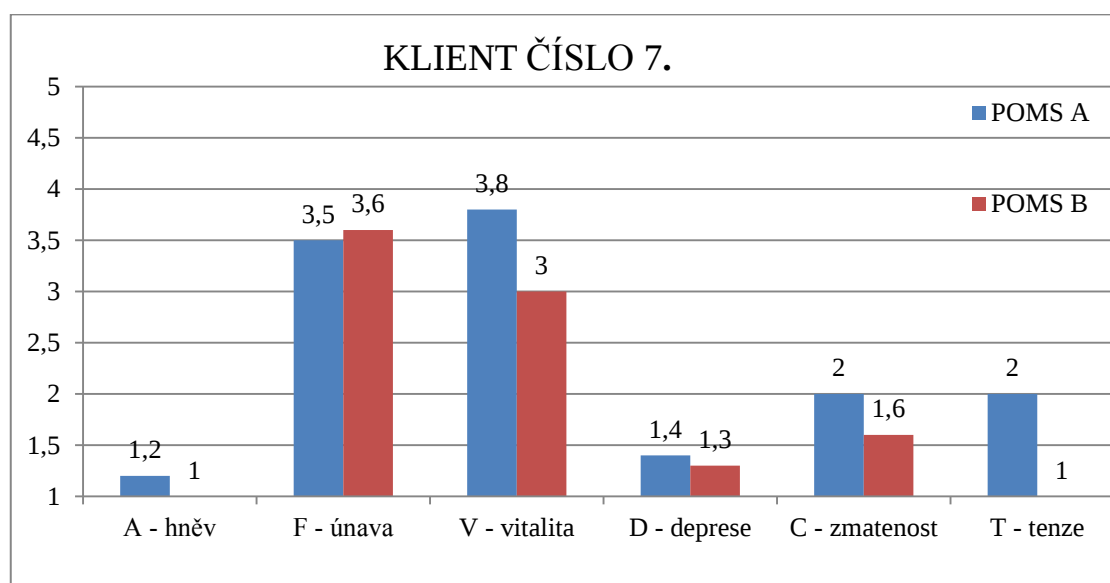
Graf číslo 6. Porovnání dotazníku POMS A a POMS B u klienta číslo 6.



U grafu číslo 6. je viditelná velká pozitivní změna. A – hněv se snížil o 1,2 bodu, téměř na minimální hranici, stejně tak F – únava se také pozitivně snížila o 0,7 bodu, což je velice pozitivní. V – vitalita byla velice vysoká již před absolvováním osmi lekcí masáží a ještě vzrostla o 0,2 bodu na 4,5 bodu, skoro na nejvyšší možnou hranici.

Emoční skupina D – deprese se u klienta číslo 6. nevyskytovala před, ani po aromaterapeutických masážích. C – zmatenost zůstala na stejných bodech, zcela nepozměněna a to na bodu 1,2. T – tenze klesla stejně jako únava o 0,7 bodu, to vykazuje velmi pozitivní výsledek. U klienta číslo 6. se po aplikaci aromaterapeutických masáží prokázali velmi pozitivní výsledky (Graf 6).

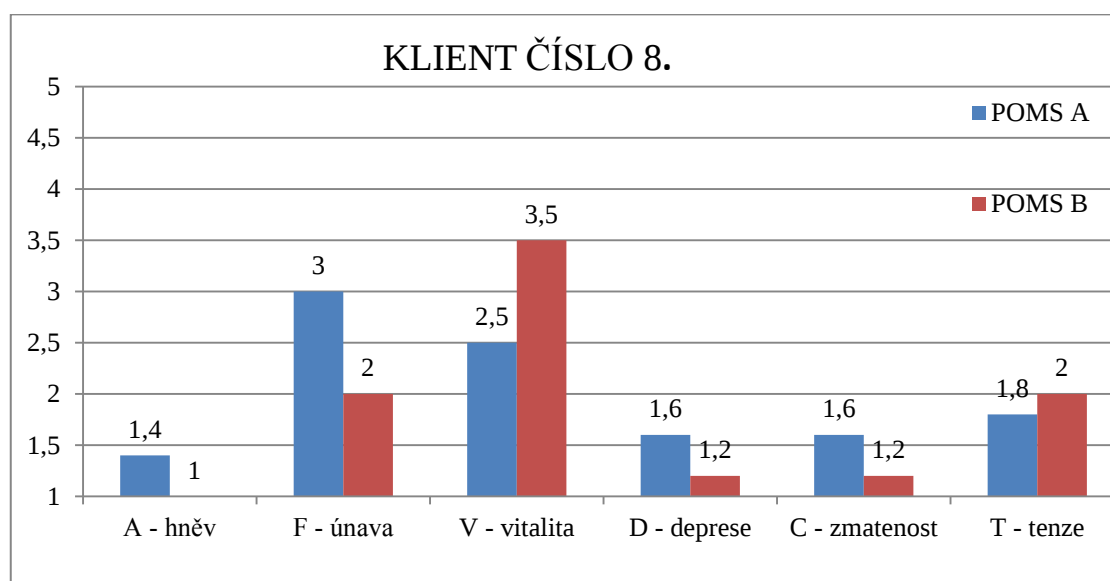
Graf číslo 7. Porovnání výsledků z dotazníku POMS A, B u klienta číslo 7.



V prvním dotazníku POMS se u klienta číslo 7. objevily jen minimální emoce patřící do skupiny A – hněv, a přesto po absolvování aroma masáží klesly 0,2 bodu na úplné minimum. Avšak F – únava byla vyhodnocena na vysoké hranici 3,5 bodů a poté se ještě zvýšila o 0,1 bod. V – vitalita měla také vysokou hodnotu, ale ta se naopak snížila o 0,8 bodu. Tyto dva výsledky jsou negativní.

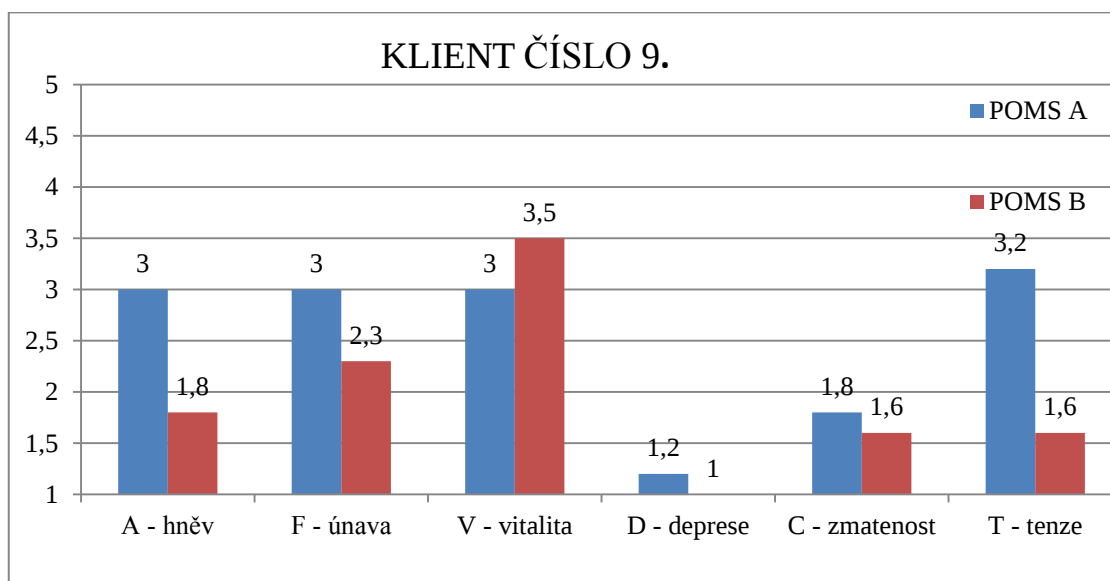
D – deprese byla vyhodnocena na 1,4 bodu a snížil se o 0,1 bodu. C – zmatenost se snížila z 2 bodů na 1,6 a také T - tenze se z 2 celých bodů snížila na úplně minimum. Tyto dva výsledky jsou velice pozitivní. U klienta číslo 7. se po vyhodnocení dotazníků ukázalo, že lekce aromaterapeutické masáže u něj snižují pocity A - hněvu, C - zmatenosti a T - tenze, ale naopak stoupá F - únava a klesá pozitivní emoční skupina V – vitalita (Graf 7).

Graf číslo 8. Porovnání dotazníku POMS A a POMS B u klienta číslo 8.



Podle dotazníku POMS nevykazoval klient číslo 8. téměř žádné projevy emoční skupiny A – hněvu. Po aplikaci aroma masáží klesla hodnota na úplné minimum. Další pozitivní výsledek je u hodnoty F – únava, která klesla o 1 bod. V – vitalita jediná pozitivní emoční skupina vzrostla o 1 bod na 3,5 bodu, což je velmi kladný výsledek. Emoční skupina D – deprese a C – zmatenost měly stejné hodnoty v prvním dotazníku POMS A a klesly na stejnou hodnotu, přesně o 0,4 bodu. T – tenze je jedinou negativní emocí, která vzrostla. Její hodnota vzrostla o 0,2 bodu, což je jediný negativní výsledek u klienta číslo 8 (Graf 8).

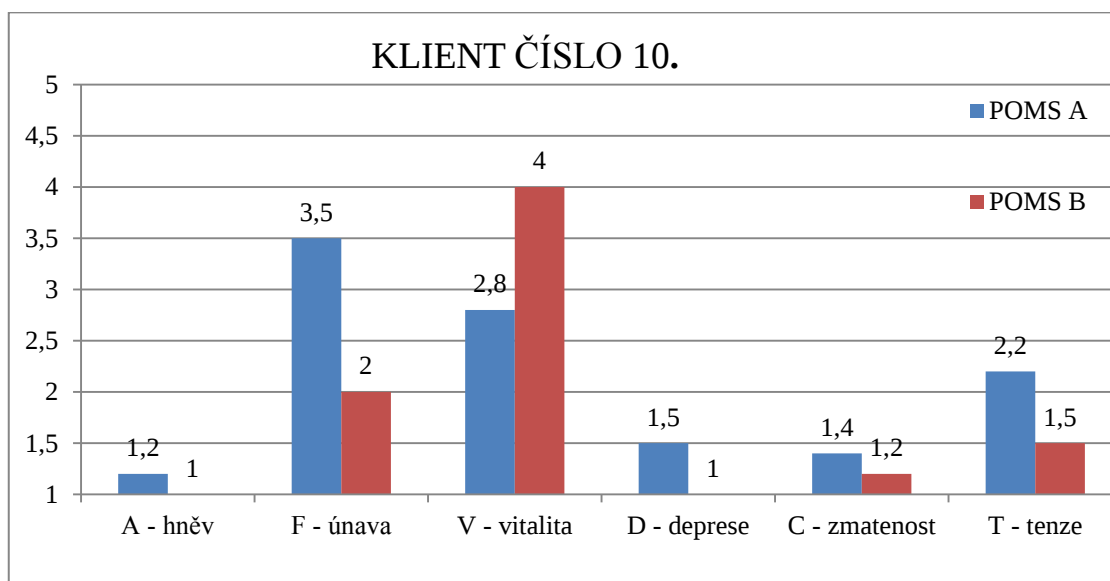
Graf číslo 9. Porovnání výsledků z dotazníků POMS A, B. u klienta číslo 9.



U klienta číslo 9. je viditelná velká pozitivní změna u všech emočních skupin. A – hněv se snížil o 1,2 bodu, F – únava se snížila o 0,7 bodu a V – vitalita vzrostla o 0,5 bodu. D – deprese byla u klienta číslo 9. téměř minimální a ještě klesla na úplné minimum. C – zmatenost se také snížila o 0,2 bodu a T – tenze klesla přesně o polovinu a to o 1,6 bodu.

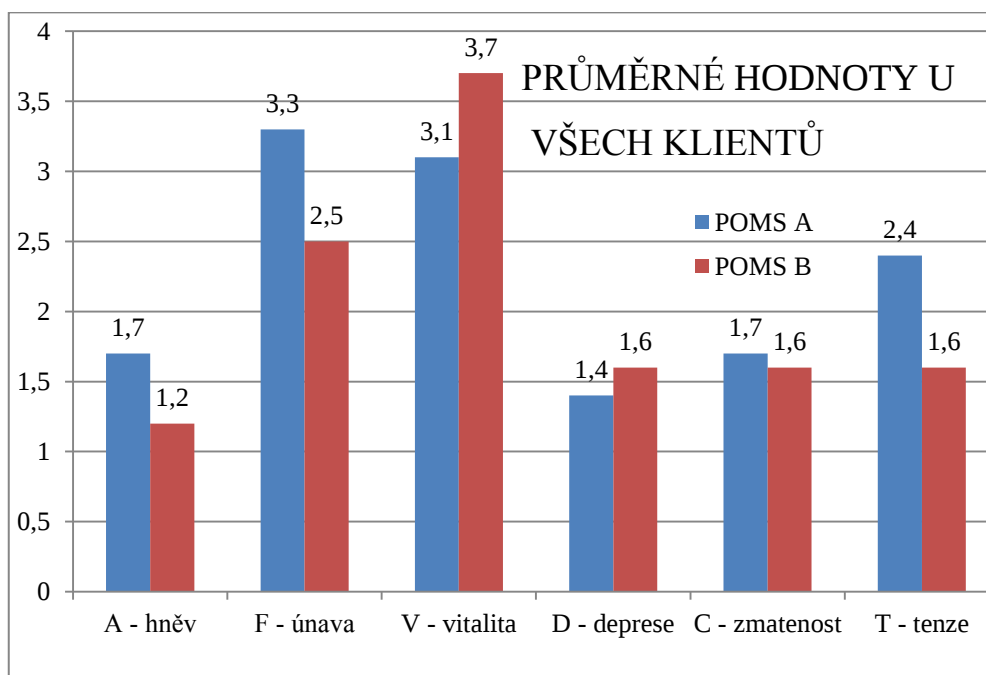
Po porovnání dotazníku POMS A, který byl vyplněn před masáží, a dotazníku POMS B, který byl vyplněn po absolvování aromaterapeutických masáží, vyšly výsledky velmi pozitivně. Veškeré negativní emoční skupiny se výrazně snížily a V – vitalita, jediná pozitivní emoční skupina, vzrostla (Graf 9).

Graf číslo 10. *Tento graf porovnává dotazník POMS A, B u klienta číslo 10.*



U klienta číslo 10. se také ukázalo pozitivní ovlivnění u všech emočních skupin. Hodnota A – hněvu byla na počátku malá a poté klesla na úplné minimum. Hodnota emoční skupiny F – únava u klienta číslo 10. byla velmi vysoká, pak se ale radikálně snížila o 1,5 bodu. V – vitalita vzrostla až na hodnotu 4 bodů. D – deprese se klesla o 0,5 bodu, C – zmatenost klesla o 0,2 bodu a T – tenze o 0,7 bodu. Všechny tyto výsledky vyhodnocené z dotazníků POMS A, B vyšly u klienta číslo deset velice pozitivně. U klienta se snížili všechny pociťované negativní emoce a jediná pozitivní emoční skupina V – vitalita vzrostla (Graf 10).

Graf číslo 11. Porovnání výsledků z dotazníků POMS A, B celkově u všech klientů.



U všech klientů, kteří absolvovali osm lekcí aromaterapeutických masáží, klesla průměrně emoční skupina A – hněv přesně o 0,5 bodu. Tudiž se emoce, jako naštvaný, rozzlobený, vzteklý, rozhořčený a rozrušený, snížily. F – únava, do které patří emoce - opotřebovaný, neschopen soustředit se, utahaný, unavený, vyčerpaný a přetažený, klesla o 0,8 bodu. Jediná pozitivní emoční skupina V – vitalita (plný života, plný elánu, činný, veselý, energický, rázný) vzrostla průměrně o 0,6 bodu, to naznačuje velké pozitivní ovlivnění. Naopak D – deprese svou hodnotu zvýšila o 0,2 bodu, což znamená, že emoce jako zoufalý, úzkostný, smutný, nešťastný, sklíčený, mizerný, zbytečný, malomyslný a bez naděje, se zvýšily.

Emoční skupina C – zmatenost, které náleží emoce jako rozrušený, zmatený, popletený, nejistý, roztržitý, se snížila o 0,1 bodu. Poslední emoční skupina T – tenze se snížila o 0,8 bodu. Emoce jako nevrhlý, nepříjemný, podrážděný, neklidný, nervózní, napjatý, se tudiž výrazně snížily.

Z konečného grafu vyplývá, že téměř všechny hodnoty negativních emočních skupin klesly a pozitivní emoční skupina vzrostla. Výjimkou je však emoční skupina D - deprese, u které průměrná hodnota u všech klientů vzrostla (Graf 11)

5.2 Diskuze

V praktické části bakalářské práce jsem zpracovala a vyhodnotila údaje vyplívající z dotazníků POMS A, B. Tyto dotazníky byly vyplněny deseti klienty, před a po absolvování osmi lekcí aromaterapeutických masáží. V první lekci byl vyplněn dotazník POMS A, a v poslední, osmé lekci byl vyplněn dotazník POMS B. Dotazník obsahuje řadu slov označující emoce. Pomocí bodů od 1 do 5 byly okódovány jednotlivé stupně v POMS dotazníku v následujícím pořadí: Vůbec ne 1 bod, trochu 2 body, středně 3 body, značně 4 body a velmi značně 5 bodů. Klient měl za úkol jednotlivé emoce obodovat dle stupně nejlépe vyjadřující jeho pocit. Dotazník vyplnilo šest klientek a čtyři klienti. Průměrná věková kategorie této heterogenní skupiny je 31 let. Ženy jsou v průměrné věkové kategorii 30 let a muži 32 let. Většina klientů měla problém s únavou a se stresem.

Analýza dat z dotazníku POMS A ukázala průměrně u všech klientů vysoký stupeň negativní emoční skupiny F – únava na 3,3 bodu. Do této skupiny patří emoce jako opotřebovaný, neschopen soustředit se, unavený, vyčerpaný, přetažený a utahaný. To poukazuje na výraznou únavu ať už z práce, tak ze studia. Z grafu, kde jsem porovnávala průměrné hodnoty všech klientů, jsem zaznamenala také vysoký stupeň negativní emoční skupiny T – tenze 2,4 bodu, do které patří emoce jako napjatý, nevrlý/rozmrzelý, nepříjemně, neklidný, podrážděný a nervózní. Jediná pozitivní emoční skupina V – vitalita měla celkem vysoký stupeň až 3,1 bodu, průměrně u všech klientů. Do této pozitivní emoční skupiny patří emoce – plný života, energický, rázný, veselý, plný elánu a činorodý. Emoční skupiny A – hněv, D – deprese a C – zmatenost byly průměrně u všech klientů na nižší hranici. Tyto negativní emoční skupiny byly zaznamenány průměrně na 1,7 bodu.

V závěrečné části terapie klienti opět v rámci dotazníkového šetření vyplnili dotazník POMS B. Analýza dotazníku POMS B a jeho porovnání s dotazníkem POMS A ukázaly pozitivní ovlivnění. Výsledky dotazníkového šetření zaznamenaly pozitivní změnu u pěti emočních skupin ze šesti. Negativní emoční skupiny A – hněv, F – únava, C – zmatenost a T – tenze klesly a to je velmi pozitivní výsledek. Jen jedna negativní emoční skupina D – deprese obsahující emoce jako nešťastný, smutný, sklíčený, bez naděje, malomyslný, mizerně, úzkostný, zoufalý a zbytečný, vzrostla o 0,2 bodu, což je negativní výsledek. Pozitivní emoční skupina V – vitalita vzrostla téměř na nejvyšší stupeň a to je velice kladný výsledek. Domnívám se, že lekce aromaterapeutických

masáží nejvíce ovlivnily oblast únavy, vitality a tenze. Únava a tenze klesla o 0,8 bodu a stejně tak vitalita vzrostla o 0,8 bodu. Pozitivní výsledky jsou viditelné průměrně u všech klientů už po osmé lekci aromaterapeutické masáže.

Během výzkumu jsem se seznámila s diplomovou prací Mgr. Martiny Kaňkové. V této akademické práci se výzkum zabýval otázkou, zda mají aromaterapeutické masáže větší vliv na psychickou regeneraci než techniky klasické masáže, kterou vyhodnotila pomocí dotazníku dle Zunga. Dotazník dle Zunga obsahuje 20 položek a jedná se o sebezposuzovací stupnici. Dotazník je určen k hodnocení dospělé populace, která trpí depresivní poruchou střední a lehké intenzity. Z dotazníků se vypočítává takzvaný SDS index, který udává míru maximálně vyjádřených depresivních příznaků, které je schopno zachytit onou stupnicí. (KAŇKOVÁ, 2013)

Dle Kaňkové (2013) její výzkum poukázal na únavu, depresivní stavy a problémy s usínáním. Po aplikaci několika lekcí aromaterapeutických masáží, zaznamenala pozitivní změnu emocí, kladný vliv aromaterapie na určité zdravotní problémy a vnitřní pocit klidu. Kaňková (2013) v diplomové práci uvádí velké pozitivní změny u klientek, tak po psychické i fyzické stránce.

Dle mého názoru je aromaterapie velice příjemnou relaxační metodou, ale také alternativní léčebnou metodou, která člověku pomáhá vyrovnat se s mnoha druhy negativních emocí, které způsobují i různá fyzická onemocnění. Dnešní hektická doba přináší mnoho stresu a tlaku, který jedinci způsobuje velkou psychickou zátěž. Proto je velmi důležité vyhledávat relaxační metody, které nás uklidňují, snižují stres a celkově pozitivně ovlivňují naše emoční prožívání. Aromaterapie je velice vhodnou a jednoduchou metodou pro každého.

6 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda má aplikace aromaterapeutických masáží vliv na zlepšení či vyrovnění psychické a fyzické harmonie. Prostudovat dostupnou odbornou literaturu se vztahem ke zvolené tématice a následně zpracovat získané poznatky. Prozkoumat oblast aromaterapie a dozvědět se o dalších formách relaxace a regenerace. Při výzkumu jsem využila standardizovaného dotazníku POMS A, B, který mi vybraní klienti vyplnili před a po osmi lekcích aromaterapeutických masáží. Výsledky výzkumu mi pomohly zodpovědět výzkumné předpoklady:

1. Předpokládám, že po aplikaci aromaterapeutických masáží dojde ke kladnému ovlivnění a tudíž vzrůstu pozitivních emocí. Z dotazníkového šetření plyne, že po absolvování osmi lekcí aromaterapeutických masáží, se zvýšila hodnota pozitivní emoční skupiny V – vitality. Průměrně se u všech klientů zvýšily emoce patřící do této skupiny až na 3,7 bodu. Byli veselejší, energičtí, rázní, činorodí a plní elánu.

2. Domnívám se, že po aplikaci aromaterapeutických masáží dojde ke kladnému ovlivnění a tudíž poklesu negativních emocí. POMS dotazníky A a B bylo zjištěno, že díky aplikaci aroma masáží dochází ke kladnému ovlivnění, poklesu hodnot téměř u všech negativních emočních skupin. Jediná negativní emoční skupina D – deprese, se dle grafu č. 11 průměrně u všech klientů zvýšila o 0,2 bodu. Do této emoční skupiny patří emoce jako nešťastný, smutný, sklíčený, bez naděje, malomyslný, mizerně, úzkostný, zoufalý a zbytečný.

3. Aplikace aromaterapeutických masáží má vliv na zlepšení psychické a fyzické harmonie. Z tohoto výzkumu vyplývá, že po absolvování aromaterapeutických masáží dochází ke kladnému ovlivnění téměř všech emočních skupin, které se zjišťují standardizovaným dotazníkem POMS. Kladné ovlivnění emočních skupin působí velmi pozitivně na lidský organismus, a tudíž vyrovnává a zlepšuje psychickou a fyzickou harmonii.

Tato práce by měla být přínosem pro klienty, kteří absolvovali všechny mnou uspořádané lekce aromaterapie, ale také pro všechny, kteří se zajímají o různé druhy relaxace a alternativní medicíny. I mě tato bakalářská práce přinesla do života mnoho pozitivních informací a prožitků. Při aromaterapeutických masážích jsem společně s klienty vnímala jednotlivé esence, které na mě značně působily. Velkým přínosem pro mě byli získané informace o různých druzích esenciálních olejů a jejich použití v praxi.

Věřím, že by tato bakalářská práce mohla být inspirací pro všechny, kteří se zajímají o alternativní léčbu a příjemné druhy relaxace.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

KNÍŽNÍ ZDROJE

BAUMGART, Gert. *Přátelská medicína: průvodce netradičním léčením*. Praha: Brána, 2000. ISBN 80-724-3080-7.

BRANDTNER, Petr a kolektiv. *Aromaterapie plus*. Ústí nad Labem, 1.vyd. Kosmetick Karel Hádek s.r.o., 1996

CLEVELY, A. *Bylinky*. České vyd. 1. Praha: Svojtka, 2001. *Obrazová encyklopedie*. ISBN 80-723-7449-4.

DAMIAN, Peter a Kate DAMIAN. *Aromaterapie: vůně a duše: využití éterických olejů pro získání tělesné i duševní pohody*. Vyd. 1. Překlad Jiří Mlíkovský. Praha: Volvox Globator, 1997, 209 s. Garuda. ISBN 80-720-7020-7

DAVISOVÁ, P. *Aromaterapie od A do Z*. Praha: Alternativa, 2005. ISBN 80-85993-96-1.

DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody. Jak zvládat stress*. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.

DRURY, Susan. *Tea tree oil: všelék v jediné kapce*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. ISBN 80-240-2250-8.

FARRER-HALLS, Gill. *Aromaterapie od A do Z: podrobný průvodce světem esenciálních olejů*. Vyd. 1. V Praze: Metafora, 2007, 400 s. ISBN 978-807-3590-864.

GROSJEAN, Nelly. *Velká kniha aromaterapie*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-733-6084-5.

HARDING, Jennie. *Tajemství aromaterapie*. 1. české vyd. Praha: Svojtka, 2003, 224 s. *Tajemství* (Svojtka. ISBN 80 - 7237 - 761 - 2.

INGLIS, Brian a Ruth WEST. *Průvodce alternativní medicínou: průvodce netradičním léčením*. 1. české vyd. V Praze: Zemědělské nakladatelství Brázda, 1992, 352 s. ISBN 80-209-0221-X.

- JENČ, Filip. Herbainfo: Bylinářský průvodce. 1.vyd. V Pelhřimově u Jakuba, 1996, 250 s.
- KLESCHT, Vladimír. 5 pilířů zdravého života. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-802-5121-498.
- KUKAČKA, Vladislav. Udržitelnost zdraví: vědecká monografie. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024727158.
- MCGILVERY, Carole a Jimi REED. Základy aromaterapie: využití éterických olejů pro získání tělesné i duševní pohody. Vyd. 1. Překlad Jiří Mlíkovský. Praha: Svojtka a Vašut, 1997, 96 s. Garuda. ISBN 80-718-0203-4.
- MÍČEK, Libor. Duševní hygiena. Praha: Státní pedagogické nakladatelství n.p., 1984.
- MOJAY, Gabriel. Aromaterapie pro léčení duše: jak obnovit emocionální a mentální rovnováhu pomocí esenciálních olejů. Praha: Alternativa. ISBN 978-808-5993-646.
- PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.
- STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F., HAGTVET, K., 2005. Dotazník k měření afektivních stavů: konfirmační faktorová analýza krátké české verze. Československá psychologie. 2005, roč. 49, č. 5, s. 459–469. Praha: Psychologický ústav AV ČR. ISSN 0009 – 062X
- STUART, Catherine. Masáž a aromaterapie: velká kniha. 1. české vyd. Praha: Svojtka, 2008, 512 s. ISBN 978-80-7352-744-0.
- TISCHER, Hildegard. Masáž: relaxace od hlavy až k patě. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-802-4725-505.
- TISSERAND, R. Umění aromaterapie. Domácí i odborná léčba vonnými esencemi rostlin. Praha: Alternativa, 1992. 343 s.

INTERNETOVÉ ZDROJE

HANSGUT, Vladimír a Kateřina KAPOUNKOVÁ, 2009. Regenerační a sportovní masáž. [online]. [cit. 2013-02-04]. Dostupné z:

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/masaz/web/pages/sportovni-masaz>.

AKADEMICKÉ PRÁCE

KAŇKOVSKÁ, Martina. *Srovnání vlivu klasických masážních a aromaterapeutických technik na psychickou regeneraci žen*. České Budějovice, 2013. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Mgr. Vlasta Kursová Ph.D.

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1. Dotazník POMS A, B

P O M S dotazník A, B

číslo žena Ž – muž M věk datum

Instrukce:

Dotazník POMS obsahuje řadu slov, která se používají k popisu lidských pocitů. Prosím, vyplňte u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje to, co jste pociťoval(a) v průběhu dnešního dne a také během minulého týdne.

V tomto dotazníku neexistují správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak silné byly vaše emoce pociťované během určité doby.

Příklad: cítím se: vůbec ne trochu středně značně velmi značně

SMUTNĚ ☒ O O O O

Kolečko je nutno celé vybarvit černě, nestačí jej přeškrtnout křížkem. Používejte prosím černou nebo modrou propisovací tužku nebo pero. Chybné vyplnění lze opravit následujícím způsobem:

~~☐~~ O O ☒ O

Cítím se (cítil jsem se tento týden):

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
malomyslný	☐	☐	☐	☐	☐
podrážděný	☐	☐	☐	☐	☐
nervózní	☐	☐	☐	☐	☐
mizerně	☐	☐	☐	☐	☐
veselý	☐	☐	☐	☐	☐
rozhořčený	☐	☐	☐	☐	☐
vyčerpaný	☐	☐	☐	☐	☐
úzkostný	☐	☐	☐	☐	☐
zoufalý	☐	☐	☐	☐	☐
utahaný	☐	☐	☐	☐	☐
popletený	☐	☐	☐	☐	☐
rozzuřený	☐	☐	☐	☐	☐
plný elánu	☐	☐	☐	☐	☐
zbytečný	☐	☐	☐	☐	☐
roztržitý	☐	☐	☐	☐	☐
čínorodý	☐	☐	☐	☐	☐
nejistý	☐	☐	☐	☐	☐
přetažený	☐	☐	☐	☐	☐

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
napjatý	☐	☐	☐	☐	☐
vzteklý/rozhněvaný	☐	☐	☐	☐	☐
opotřebovaný	☐	☐	☐	☐	☐
nešťastný	☐	☐	☐	☐	☐
plný života	☐	☐	☐	☐	☐
zmatený	☐	☐	☐	☐	☐
nevrlý/rozmrzelý	☐	☐	☐	☐	☐
smutný	☐	☐	☐	☐	☐
energický	☐	☐	☐	☐	☐
rozrušený	☐	☐	☐	☐	☐
naštvaný/otrávený	☐	☐	☐	☐	☐
sklíčený	☐	☐	☐	☐	☐
rázný	☐	☐	☐	☐	☐
bez naděje	☐	☐	☐	☐	☐
nepříjemně	☐	☐	☐	☐	☐
neklidný	☐	☐	☐	☐	☐
neschopen soustředit se	☐	☐	☐	☐	☐
unavený	☐	☐	☐	☐	☐
rozzlobený	☐	☐	☐	☐	☐