

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH  
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**PROFESNÍ ZÁTĚŽ POLICISTŮ POLICIE ČESKÉ  
REPUBLIKY A MOŽNOSTI ELIMINACE  
A KOMPENZACE NEGATIVNÍCH NÁSLEDKŮ  
NA PSYCHIKU POLICISTY V PLZNI**

**Autor práce: Jitka Jagerová, DiS.**

**Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě**

**Forma studia: Prezenční**

**Vedoucí práce: Mgr. Bc. Milan Veselý**

**Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií**

**2017**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v této práci.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích a zpřístupněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Bc. Milanu Veselému, za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále mé poděkování směřuje k plzeňským policistům, kteří mi umožnili vypracovat praktickou část této práce a též k policejní psycholožce Mgr. Romaně Morongové, za stěžejní informace poskytnuté v rámci psychologicky zaměřené policejní problematiky.

## **ABSTRAKT**

JAGEROVÁ, J., DiS. *Profesní zátěž policistů Policie České republiky a možnosti eliminace a kompenzace negativních následků na psychiku policisty v Plzni : bakalářská práce*. České Budějovice : Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2017. 69 s. Vedoucí bakalářské práce : Mgr. Bc. Milan Veselý.

**Klíčová slova:** péče, policie, pomoc, porucha, syndrom, trauma, zátěž

Bakalářská práce v teoretické části pojednává o psychické stránce profesního zatížení u policistů, kteří vykonávají službu u Policie České republiky. Dále se zabývá negativními následky policejní zátěže a shrnuje psychologickou péči poskytovanou v rámci zmírnění těchto dopadů na psychiku policistů. Součástí práce je také objasnění termínů stěžejních pro tuto problematiku. Praktická část analyzuje výsledky dotazníkového šetření v rámci zadaných cílů práce.

Hlavním cílem práce je analýza profesní zátěže u policistů Policie České republiky, jejích důsledků a možností podpory. Cílem vedlejším je v praktické části zmapovat využití psychologické podpory a provozovanou individuální ochranu dotazovaných policistů na území města Plzně.

## **ABSTRACT**

JAGEROVÁ, J., DiS. *Professional Burden Policemen of the Police Czech Republic and Possibilities of Elimination and Compensation of Negative Consequences on the Psyche of Policemen in Pilsen : Bachelor thesis*. České Budějovice : The College of European and Regional Studies, 2017. 69 p. Supervisor : Mgr. Bc. Milan Veselý.

**Key words:** burden, care, disorder, help, police, syndrome, trauma

The theoretical part of the Bachelor thesis discusses the mental part professional burden by police officers, who perform service by the Police of the Czech Republic. It also deals with the negative consequences of the professional strain and summarizes the psychological care provided in the framework of the mitigation of these impacts affecting the police officers' psychological state. The next part of the thesis is also to clarify the key terms of the issue/topic. The practical part analyzes the results of the survey in the context of the specified objectives of the work.

The main objective of the theses is to analyse the professional workload of the Police of the Czech Republic, its consequences and the support options. The additional goal represented in the practical part is to map the using of psychological support and the actual individual protection of the interviewed police officers on the territory of the City of Pilsen.

# OBSAH

ÚVOD .....	8
1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	10
2 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY .....	12
2.1 Organizace Policie České republiky.....	12
2.2 Profese policisty u Policie České republiky .....	14
2.3 Vzdělávání policistů jakožto příslušníků Policie České republiky .....	17
3 ZÁTĚŽ A STRES .....	18
3.1 Reakce na stres .....	20
3.2 Zvládání zátěžových situací .....	22
4 PROFESNÍ ZÁTĚŽ U POLICISTŮ .....	23
4.1 Projevy traumatu .....	24
4.2 Policejní stresory .....	25
4.3 Traumatizující události u policie .....	26
5 SPECIFICKÉ SYNDROMY SPOJENÉ S PROFESNÍ ZÁTĚŽÍ.....	28
5.1 Syndrom vyhoření .....	29
5.2 Posttraumatická stresová porucha .....	30
6 KOMPENZACE STRESU Z POVOLÁNÍ POLICISTY .....	31
7 PSYCHOLOGICKÁ PODPORA U POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY .....	34
7.1 Anonymní telefonní linka pomoci v krizi .....	35
7.2 Systém krizové intervence.....	36
7.3 Služby policejního psychologa.....	37
7.4 Systém kolegiální podpory .....	38
8 LEGISLATIVA UPRAVUJÍCÍ PSYCHOLOGICKOU PODPORU U POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	39
9 VÝZKUM .....	42
9.1 Vyhodnocení dotazníku.....	43
9.2 Návrhy na možná opatření .....	58

ZÁVĚR .....	61
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	63
SEZNAM PŘÍLOH.....	66
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ .....	67
PŘÍLOHY .....	68

# ÚVOD

Každý člověk je ve svém životě takřka denně vystaven možné zátěži v osobní i pracovní rovině, přičemž každá profese s sebou přináší rozličné psychické nároky a v důsledku i různou psychickou zátěž. Tato bakalářská práce je zaměřena na profesní zátěž policistů a její zvládnání. Každému jedinci je patrně zřejmé, že profese policistů je jedna z nejvíce exponovaných a stresujících. Problematika předkládané práce byla zvolena z důvodu prokázání využitelnosti psychologické péče, která je zavedena v rámci pomoci policistům v zátěžových obdobích či po zátěžových situacích.

Poslání policisty se začleňuje mezi profese, které jsou svým zaměřením velmi psychicky náročné. I samotní policisté jsou si zatížením vlastního profesního zaměření plně vědomi a vnímají služební poměr jako zátěžový a vysoce stresující. Toto zjištění vyplynulo z vlastního výzkumného šetření prováděného v roce 2015. Více, či méně, se policisté při každé své službě setkávají se zátěžovými situacemi v podobě například použití střelné zbraně či vyšetřování úmrtí, a to především dětského, které je v rozporu s přírodou. Ve výkonu služby se tak policisté musí potýkat s řadou stresorů, které mohou být i chronické povahy. Ve vztahu k profesně zaměřené zátěži se taktéž hromadí i problémy na pracovišti. V rámci dlouhodobého působení stresorů nebo prožití velmi zátěžové situace jsou policisté ohroženi různými poruchami psychického zdraví. Nejčastějším onemocnění psychiky je takzvaný burnout syndrom a posttraumatická stresová porucha.

Ve srovnání s ostatními jedinci však nepochybně policistům přísluší větší zátěžová odolnost. V opačném případě by u tohoto bezpečnostního sboru nemohli být ve služebním poměru, jelikož svou hranici snášenlivosti negativních vjemů, vzniklých stresovou situací či vyčerpáním, dokazují v rámci psychologických testů a v několikadenním kempu při přijímacím řízení. I přesto se ale nevyklučuje skutečnost, že negativní dopad zátěže nemůže dosáhnout ohrožení jejich psychického zdraví v podobě výše zmíněných následků. Jelikož profese policistů v České republice spočívá primárně v zajištění bezpečnosti, předcházení trestné činnosti a řešení záporných případů, skýtá v sobě právě určitou negativní zátěž na jejich psychiku. Vzhledem k profesnímu dopadu byl v roce 2001 zaveden, v rámci rezortu Ministerstva vnitra, eliminující systém psychologické péče, která zahrnuje 3 pilíře, systém krizové intervence, anonymní telefonní linku pomoci v krizi a služby policejního psychologa. V říjnu 2016 byl k těmto typům zřízen podpůrný systém kolegiální podpory. Systém



psychologické péče u Policie České republiky mohou policisté využít na základě zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Dle § 77, písmena i) tohoto zákona musí být policistům poskytnuta psychologická péče. Jelikož je cílem systému psychologické podpory předejít nepříjemným psychickým pocitům či onemocněním, které při možném vzniku negativně ovlivňují policejní život po profesní i osobní rovině, je potřebné prokázat, zda této možnosti samotní policisté využívají.

Téma stanovené pro bakalářskou práci bude nepochybně vždy tématem aktuálním a společensky, pro policisty i profesně, velmi významné.

# 1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je analýza profesní zátěže u příslušníků PČR v rámci výkonu jejich služební činnosti, spolu s jejími důsledky a možnostmi podpory. Vedlejším cílem je formou dotazníkového šetření zjistit, zda policisté využívají poskytovanou odbornou pomoc, případně jak se chrání před vznikem negativních dopadů.

Předkládaná bakalářská práce mapuje charakteristiku profesní zátěže v policejní službě a možnosti zavedené péče, která policistům umožňuje vyrovnat se s prožívanou, či prožitou, zátěží. Pomocí dotazníkového šetření je zjištěn přístup plzeňských policistů k udávané poskytované psychologické péči, která v sobě skýtá, již zmíněné, tři možnosti výběru, anonymní telefonní linku pomoci v krizi, systém krizové intervence, a služby policejních psychologů. Systém v říjnu 2016 prošel určitou změnou a jmenované 3 pilíře byly obohaceny o podpůrný systém kolegiální podpory. Na celou zavedenou podporu psychologické pomoci mají všichni policisté nárok dle zákona č. 361/2003 Sb.

Bakalářská práce je dělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části nejprve počáteční kapitola v obecné rovině demonstruje strukturu Police České republiky, jelikož je práce zaměřena na zátěž policejních příslušníků. Profese policistů je v kapitole taktéž přiblížena. Dále je pozornost věnována kapitole vymezující obecné, ale potřebné, termíny ohledně zátěže. Poté následující kapitola rozebírá konkrétní problematiku policejní profesní zátěže u Policie České republiky. Navazující, též stěžejní kapitola, reflektuje poskytovanou psychologickou podporu, která slouží policistům jakožto eliminace profesní zátěže a je i prevencí před možnými následky psychické profesní zátěže, kterými se zabývá další kapitola. Poslední kapitola mapuje kompenzaci stresu, který pracovní zátěž policistům přináší. Korelující praktická část práce je zaměřena na dotazníkové šetření, které bylo respondentům distribuováno více způsoby. Část dotazníků byla rozesílána, i zpětně získávána již s daty, v elektronické podobě. Zbylá většina dotazníků byla roznesena v tištěné papírové podobě na jednotlivá oddělení. Z oslovených oddělení byly dotazníky opět osobně odejmuty k vyhodnocení. Získaná data byla zanesena na papír a sečtena. Po získání součtů jednotlivých odpovědí ze všech navrácených dotazníků se hodnoty vyhodnocovaly a znázorňovaly do grafů, případně i tabulek, v programu Microsoft Excel. Grafické znázornění odpovědí v praktické části bakalářské práce je obohaceno o popis dat. Bylo distribuováno

150 dotazníků. Jejich návratnost tvořila 100% s využitelností taktéž 100%. Šetření bylo zrealizováno v období prosinec 2016 - leden 2017 na útvarech Policie České republiky přímo na území města Plzně. Soubor respondentů však nezahrnuje všechny zřízené útvary, tudíž ani všechny sloužící policisty na teritoriu Plzně. Jedná se o výběr policejních oddělení, na které bylo možné se osobně dostavit a tištěné dotazníky zde rozdat. Celé zastoupení respondentů bylo jednotlivě seznámeno s účelem získaných dat. Dotazník byl naplněn o úvodní informace i poděkování a koncipován do 13 otázek.

Ke zpracování bakalářské práce je využita analýza a syntéza literárních i internetových zdrojů a legislativních dokumentů spolu s dotazníkovým šetřením. Podstatná byla samozřejmě i rešerše. Udávané informace jsou ve většině zanalyzovány ze získaných či vypůjčených odborných monografií. Využité jsou i různorodé internetové zdroje. Většina legislativy je taktéž získávána z internetu. Určité informace či data jsou sebrána oslovením policejního psychologa a Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje. Zároveň pokyn policejního prezidenta č. 231/2016 bylo možné získat pouze za spolupráce Policejního Prezidia České republiky.

## 2 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Bezpečnostní sbor s názvem Policie České republiky je zakotven v zákoně o policii České republiky č. 273/2008 Sb. Policie České republiky je tedy jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor, který zejména chrání bezpečnost osob a majetku. Dále zajišťuje veřejný pořádek a předchází páchání trestných činů. Úkoly, které organizace plní, spadají pod trestní řád č. 141/1961 Sb., a předpisy Evropských společenství, spolu s mezinárodními smlouvami, které jsou v právním řádu České republiky. Policie České republiky je zřízena zákonem České národní rady z roku 1991, zákonem č. 283/1991 Sb.<sup>1</sup> Vše, co Policie České republiky spravuje, koná pro veřejnost. Prioritním územním působením tohoto sboru je, jak již vyplývá, Česká republika.<sup>2</sup> Policie České republiky se řídí vlastním heslem, které zní „Pomáhat a chránit“. Heslo tvořené tímto slovním spojením představuje pomoc policistů vzhledem ke všem slušným osobám, a to ochranou před přestupci zákona.<sup>3</sup>

### 2.1 Organizace Policie České republiky

Policie České republiky je podřízena ministerstvu vnitra České republiky, aktuálně v čele s panem Milanem Chovancem. Na nejvyšším postu organizace Policie České republiky stojí policejní prezident, v nynějším zastoupení genmjr. Mgr. Bc. Tomášem Tuhým, který sídlí na Policejním prezidiu České republiky. Jeho povinnost spočívá v řízení činnosti celé státní policie, čímž splňuje povinnost odpovědnosti ministru vnitra. Hierarchie Policie České republiky je složena v návaznosti takto: Policejní prezidium, útvary s celostátní působností, krajská ředitelství, útvary zřízené v rámci krajského ředitelství.<sup>4</sup> V rámci České republiky je zřízeno 14 krajských ředitelství, z čehož vyplývá, že v každém jednotlivém kraji v České republice se nachází jedno. Krajská ředitelství jsou zřízena zákonem, naopak útvary s celostátní působností navrhuje policejní prezident a případně je zřizuje ministr vnitra. V české zemi jsou zavedeny služby pořádkové policie, dopravní policie, cizinecké policie, kriminální policie a vyšetřování nebo letecká, pyrotechnická

---

<sup>1</sup> VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky: Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha : Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4, s. 3.

<sup>2</sup> ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky. In *sbírka zákonů České republiky*. 2008. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>.

<sup>3</sup> VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky: Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha : Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4, s. 80.

či ochranná služba. Udávaná Krajská ředitelství slouží veřejnosti na vymezených územích. Krajskému ředitelství mohou být také podřízeny další útvary na daném teritoriu, které navrhuje krajský ředitel a při schválení zřizuje policejní prezident. Existence těchto útvarů je většinou ve velkých městech, například v hlavním městě Praze. Naopak útvary s celostátní působností jsou takové útvary, které jsou specializované na zvláštní úkoly pokrývající celou plochu republiky. Jedná se například o útvar pro odhalování organizovaného zločinu nebo útvar pro ochranu prezidenta České republiky.<sup>5</sup>

Základním odvětvím Policie České republiky je služba pořádkové policie, služba dopravní policie a služba policie cizinecké. Pořádková policie je chápána jakožto nejuniverzálnější služba vzhledem k obsahu její činnosti. Naplnění jejího zastoupení je v porovnání s ostatními službami nejpočetnější. Dodatkem je, že policista, který je příslušníkem pořádkové policie, nemusí bezmezně vykonávat službu na obvodních odděleních. Možností je i výkon služby na odděleních železničních či poříčních. Součástí pořádkové policie jsou také pořádkové jednotky, které jsou vybaveny speciální výzbrojí a výstrojí. Přilbami, tonfami, štíty či granáty, a to z důvodu účasti na demonstracích, sportovních zásazích nebo různých pátracích akcích. Pořádková jednotka má dále zřízené zásahové jednotky, které slouží k ochraně veřejnosti před pachateli zvláště závažných trestných činů či před teroristickými útoky. Mohou být zapojeny i do převozu nebezpečných látek či zvláštních cenností. Poslední jednotkou, která spadá pod pořádkovou jednotku, je jednotka pohotovostní. Právě ta napomáhá při výkonu klasické hlídkové služby a zasahuje přímo na místech činu. Významnou službou, která spadá pod organizaci Policie České republiky, je dále služba dopravní policie, která zabezpečuje bezpečnost a plynulost na pozemních komunikacích. Mezi ukládané úkoly patří šetření vzniklých dopravních nehod spolu s přestupky a kontrola dodržování podmínek důležitých pro správnou funkci silniční dopravy, tím je myšlena kontrola řidičů ohledně dodržování vlastních povinností a pravidel silničního provozu, spolu s kontrolou způsobilosti dopravních prostředků. Dopravní policie je známa i z dálnic a rychlostních silnic, v těchto případech slouží na dálničních odděleních a má k dispozici speciálně rychlostně uzpůsobené automobily a motocykly civilního vzhledu. Policejní služba zaměřená na dopravu využívá zákon o provozu na pozemních komunikacích č. 361/2000 Sb., který dopravním policistům poskytuje

---

<sup>5</sup> VOKUŠ, Jiří. *Police České republiky: Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha : Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4, s. 6.

zvláštní oprávnění, kupříkladu zadržení řidičského průkazu. Služba cizinecké policie plní úkoly dle zákona č. 326/1999 Sb., o pobytu cizinců na území České republiky, právních předpisů Evropských společenství, mezinárodních smluv. Cizinecká policie rozhoduje o vstupu či vyhoštění cizinců, odhaluje ilegální migraci a další kriminalitu, která souvisí se vstupem do České republiky. Mezi působnost cizinecké policie spadá taktéž kontrola na mezinárodních letištích, sledování pachatelů trestné činnosti i za hranicemi vlastní země, převaděčů nebo odhalování padělků dokladů. K Policii České republiky jsou zařazeni i specialisté na kynologii a hipologii. Kynologové zajišťují výcvik psů a psovodů, oproti tomu hipologie se zabývá výcvikem koní a jejich jezdců.<sup>6</sup>

Policie České republiky se řadí do základních složek Integrovaného záchranného systému, v rámci něhož zajišťuje určité úkony potřebné při řešení krizových situací a mimořádných událostí. V těchto momentech opět příslušníci policie dbají na bezpečnost. Uzavírají prostory zásahu a chrání ho před nevyžádaným vstupem osob, chrání osoby spolu s majetkem a kontrolují bezpečnost při silničním provozu. Při průběhu záchranných a likvidačních prací mohou policisté požádat o věcnou i osobní pomoc civilní obyvatelstvo, takováto žádost se řadí mezi jedno z jejich obecných oprávnění. I v těchto případech policie provádí trestní řízení ke zjištění například vzniku mimořádné události.<sup>7</sup>

## 2.2 Profese policisty u Policie České republiky

Policista, který je příslušníkem Policie České republiky, je vzhledem k České republice ve služebním poměru, což upravuje zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Do sboru Policie České republiky může být přijat pouze bezúhonný občan s českým občanstvím, ve věku alespoň 18 let, s minimálně středoškolským vzděláním zakončeným maturitní zkouškou, případně s vyšším dosaženým vzděláním. Potřebné vzdělání se odvíjí od potřeby daného služebního místa. Tento občan musí disponovat psychickou a fyzickou způsobilostí k výkonu služebního poměru u policie. Členem policejního sboru se nesmí stát osoba, která je členem politické strany či hnutí nebo provozuje živnost či jinou výdělečnou činnost. Pro ověření těchto stanovených podmínek, pro přijetí do služebního poměru, má žadatel povinnost zúčastnit se přijímacího řízení, které je složeno ze zdravotní

---

<sup>6</sup> VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky : Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4, s. 20-38.

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 68.

prohlídky, psychologického vyšetření a testů fyzické zdatnosti. Na přijetí do služebního poměru nemůže mít žádný vliv barva pleti, pohlaví, sexuální orientace, náboženství, národnost, sociální původ či rodinný stav uchazeče.

V den, kdy policista nastupuje do služby, musí složit tzv. služební slib, ve kterém se zavazuje, že při výkonu své služby bude nestranný, bude jednat dle právních a služebních předpisů a bude plnit příkazy svých nadřízených. Dále že nikdy nezneužije postavení policisty a vždy se bude chovat v takovém souladu, aby dbal dobré pověsti Policie České republiky. Policista též slibuje, že všechny povinnosti, které na sebe touto profesí váže, bude vždy plnit svědomitě a v neposlední řadě nikdy nebude váhat s nasazením vlastního života vždy, když to bude situace a jakákoli ochrana vyžadovat.<sup>8</sup>

Příslušník Policie České republiky musí při výkonu své profese jednat dle Etického kodexu Policie České republiky, a to i, s již zmíněným, nasazením vlastního života. Je nutné, aby policista svou profesí vykonával tak, aby upevnil důvěru veřejnosti vůči jeho profesnímu zaměření. Dále musí svým jednáním vždy chránit práva a svobodu osob. Každý úkon, který provede, je nutné v každém případě provést v souladu se zákonem a tímto svým jednáním působit tak, aby byl vždy proti trestné činnosti. Neméně důležitým úkolem je dle kodexu zajištění bezpečnosti a pořádku v celé společnosti. Ve svém nitru by měl každý policista tohoto sboru cítit profesionalitu. Taktéž by měl oplývat bezúhonností, které musí dbát i mimo svou službu, jelikož tak důstojně a pozitivně reprezentuje složku Policie České republiky, a to jak svým chováním, tak svým vzhledem. Nedílnou součástí policisty musí být též ohleduplnost, nestrannost a odpovědnost, kterou plně zodpovídá za vlastní morální úroveň a výkon. Mezi policistovu povinnost se vždy řadí i oznámení jakéhokoli trestního jednání. A to i v případě jedná-li se o jednání jiného příslušníka Policie České republiky. Kodex policistovi ukládá taktéž povinnost, která již byla zmíněna, jednat s každou osobou důstojně a i sám se důstojně chovat. Takovéto jednání souvisí i s povinností jednat se všemi osobami stejným způsobem, bez ohledu na národnost nebo příslušnost k menšině. Pokud se rozhodne policista použít jakýkoli donucovací prostředek, musí ho využít opravdu jen tak, jak ukládá zákon. Policista nesmí žádného civilistu informovat o skutečnostech, které vyšly najevo výkonem služební činnosti.

---

<sup>8</sup> VOKUŠ, Jiří. *Police České republiky: Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha : Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4, s. 9.

Podstatným etickým bodem pro policistu je také dbát pozornosti k jednání, které by mohlo být označeno za střet zájmu a dále odmítat korupčně zaměřené jednání.<sup>9</sup>

Dle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky je příslušník Policie České republiky povinen dodržovat i další základní povinnosti. Některé z nich jsou uvedeny v následujícím výčtu.

- Zdvořilost – Policista má povinnost při plnění své profese dbát zdvořilosti, cti a důstojnosti své a všech ostatních osob.
- Poučování – Poučováním je myšleno poučení osoby, která je dotčena úkonem, který proti ní byl vykonán, a to ohlášením před započítáním daného úkonu. Pokud úkon zasahuje do práv či svobod dané osoby, musí ji policista poučit taktéž o právech a povinnostech souvisejících s její osobou. Nelze-li poučení vykonat ihned, z důvodu okolností úkonu, poučení musí proběhnout ihned v moment, ve kterém to okolnosti dovolí.<sup>10</sup>
- Zasahování – Policista musí zasáhnout i v době mimo službu, pokud si to situace bezprostředně žádá. Takovou situací je myšlena doba, kdy je ohrožen život nebo zdraví či majetek.
- Prokazování – Před každým zásahem, pokud to dané okolnosti situace dovolí, musí policista použít slovní spojení „Jménem zákona“ a k tomuto prokázání připojit odpovídající výzvu. Dále je policista povinen prokázat příslušnost k policejnímu sboru služební uniformou nebo služebním průkazem, odznakem. Vždy musí být čitelné a viditelné jeho příslušné identifikační číslo. Pokud nastane situace, kdy policista tyto kroky identifikace není schopen zajistit, učiní tak ústně zvoláním „policie“.<sup>11</sup>

Pokud se jedná o oprávnění policisty, jsou mu ukládána taktéž dle zákona č. 273/2008 Sb., a spadají do nich taková oprávnění, která jsou příkladně vypsána v následujících bodech.

---

<sup>9</sup> POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Etický kodex Policie České republiky*. [online]. 2015 [cit. 2016-12-30]. Dostupné z WWW: <http://www.policie.cz/clanek/eticky-kodex-policie-ceske-republiky.aspx>.

<sup>10</sup> ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2008. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>.

<sup>11</sup> VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky: Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha : Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4, s. 12.



- Omezení na svobodě – Policista má právo omezit na svobodě, avšak nesmí jednat krutým a ponižujícím způsobem.
- Odebrání věci či zbraně – Právo policisty odebrat zbraň nebo věc v případě, že existuje hrozba použití zbraně, či věci k pohrůžce násilí, nebo přímo k vykonání násilí.
- Zastavení dopravního prostředku a provedení jeho prohlídky.
- Vykázání – Tento úkon se provádí při možném domácím násilí ve smyslu prevence. Jedná se o vykázání nebezpečné osoby ze společného obydlí s možnou nebo určitou obětí. Možností je i zákaz přibližování se do bezprostředního okolí daného obydlí.<sup>12</sup>

Příslušník Policie České republiky se musí ve své profesní praxi orientovat v trestním zákoníku č. 40/2009 Sb. či v zákonu o přestupcích č. 200/1990 Sb.

### **2.3 Vzdělávání policistů jakožto příslušníků Policie České republiky**

Po absolvování všech přijímacích úkonu, což značí přijetí každého policisty do služebního poměru na dobu určitou, následuje další část, kterou musí pozitivně ukončit. Jedná se o základní odbornou přípravu. V momentě absolvování této přípravy, která končí složením služební zkoušky, je policista zařazen do poměru na dobu neurčitou. Vzdělávání policistů, základní odborná příprava, spočívá v řešení služebních úkolů z pohledu práva, taktické postupy vztahující se k dosažení účelu prováděných úkonů, administrativa a osvojení si technických prostředků, které jsou potřebné pro výkon služby. Příprava do služby probíhá na vyšších policejních školách v Praze, Holešově nebo Brně. Všechna zmíněná střediska jsou zřízena ministerstvem vnitra.<sup>13</sup> Celá příprava trvá jeden kalendářní rok, z toho 6 měsíců policista tráví ve školním policejním středisku a 6 měsíců ve škole. Zpočátku policista podstupuje 1 měsíc nástupní přípravu ve školním policejním středisku, poté následuje 6 měsíců ve vyšší policejní škole a poslední část zřízena na 5 měsíců je opět v podobě působnosti ve školním policejním středisku a na útvech Policie České republiky. Již zmíněná služební zkouška je rozdělena na části, které se zakládají na ústním a praktickém

<sup>12</sup> VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky: Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4, s. 18.

<sup>13</sup> Taktéž, s. 72.

přezkoušení, zkoušce fyzické zdatnosti, střelby a z naučené taktiky. Poslední část služební zkoušky je z použití donucovacích prostředků.<sup>14</sup>

Pro další rozvoj vzdělání policistů je v České republice zřízena Policejní akademie České republiky v Praze, Vyšší policejní škola a střední policejní škola Ministerstva vnitra v Praze a Vyšší policejní škola a střední policejní škola Ministerstva vnitra v Holešově. Nejvyšší možné vzdělání, magisterský stupeň, však nabízí pouze Policejní akademie České republiky.<sup>15</sup>

### 3 ZÁTĚŽ A STRES

Vysvětlení termínů stres a zátěž je vcelku diskutabilní. Někteří autoři charakterizují termín zátěž srovnatelně s pojmem stres. Jiní líčí stres jakožto důsledek zátěžové situace. Například dle Kebzy je zátěž požadavek, který jedinec zvládne a stres je poté požadavkem, který člověk není schopen přijmout.<sup>16</sup> Je napsáno mnoho vědeckých publikací, ale není zavedena žádná uznávaná definice.<sup>17</sup> Skutečností zůstává, že v laické společnosti se na místo koncepce zátěže, užívá ve většině pouze slovo stres, ale tato práce je pojata a ubírá se druhou udávanou možností. Důvodem je zažitý průběh autorky, tudíž že stres je nositelem reakce na zátěž, a je tak stavem přetížení. V této práci figuruje tedy zátěž jakožto nositel stresu, právě zátěž tak vyvolává daný negativně působící stres, distres.

V profesním a soukromém životě existují, v důsledku různých příčin, situace, které jsou označovány za náročné či konfliktní. Všechny těžké případy kladou na člověka požadavky, při kterých musí prostřednictvím svých sil, takovéto problémy každodenního charakteru zvládnout. A právě tyto situace se v psychologii, dle prostudovaných a vybraných monografií, nazývají zátěž.<sup>18</sup> Na každého jedince působí zátěž jiným dojmem, někdo upadne do stresové situace, někdo ji bere jako

---

<sup>14</sup> POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Informace pro uchazeče: Základní odborná příprava a další vzdělání policistů*. [online]. 2015 [cit. 2017-12-27]. Dostupné z WWW: <http://www.policie.cz/clanek/zakladni-odborna-priprava-a-dalsi-vzdelani-policistu.aspx>.

<sup>15</sup> MINISTERSTVO VNITRA ČR. *Školství: Policejní školy MV*. [online]. ©2015 [cit. 2016-12-31]. Dostupné z WWW: <http://www.mvcr.cz/clanek/web-o-nas-skolstvi-policejni-skoly-mv-a-skolske-zarizeni-mv.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>.

<sup>16</sup> KLIMENT, Pavel. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 110 s. ISBN 978-80-244-4206-8, s. 11.

<sup>17</sup> SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2016-12-20]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z WWW: <https://publi.cz/books/171/Sigmund.html>.

<sup>18</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006, 309 s. ISBN 80-86898-73-3, s. 125.

výzvu. Toto tvrzení potvrzuje i sdělení pana Plamínka, že: „*I o velikosti stresu v lidském organismu rozhodují dvě podobné veličiny: zátěž, která na organismus působí, a schopnost organismu tuto zátěž snášet (odolnost). Čím větší zátěž, tím větší stres, a čím větší odolnost, tím menší stres.*“<sup>19</sup>

Mezi události vyvolávající stres patří pro příklad živelná pohroma, ztráta zaměstnání, ale i každodenní nepříjemnosti takového druhu, jakým je hádka s nadřízeným. Postačující jsou pro člověka i maličkosti, které na něj denně působí takovým způsobem, že v důsledku času taktéž vznikne stres. Do stresové situace může člověka dohnat i pouhá migréna, nebo špatné držení těla, které mu přináší únavu, trávicí obtíže, či nemoc. Za největší zdroj stresu se však dle prostudovaných zdrojů považuje traumatizující událost.

Stres není možné, a ani pozitivní, zcela vyřadit z jedincova každodenního života. Proto by se ho každé individuum mělo naučit lépe zvládat. Podle nejvýznamnějšího endokrinologa Dr. Hanse Selyeho je stres odpovědí těla každého jednotlivce na jakýkoli požadavek, kterému je vystaveno,<sup>20</sup> podle jeho mínění je tak stres způsob reagování. Právě Selye rozvinul teorii stresu, ve které podněty produkující stresovou reakci nazval stresory.<sup>21</sup> Stres tedy nelze pojmut jen v rámci negativní povahy zátěže. Pozitivní a potřebný je pro každého člověka, poněvadž jeho podstata spočívá ve stimulování individuální psychiky.

Negativní role působící zátěže je, oproti pozitivní zátěži, pro každého člověka daleko více uvědomovanou skutečností. Je jednoznačné, že se stres dělí na dva typy. Prvním typem je eustres, který je stresem pozitivním, představuje pozitivní působení zátěže na rozvoj osobnosti a působí ve chvílích uspokojení. Druhým typem stresu je distres, který představuje negativní působení zátěže a působí ve chvílích ubíjení.<sup>22</sup> Reakci těla na stres ovlivňují především podmínky života, stravování, sport. Z těchto důvodů se reakce na zátěž u každého člověka projevuje jiným způsobem. Stejný vliv mají osobnostní charakteristiky.

---

<sup>19</sup> PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3. dopl. vyd. Praha : Grada, 2013, 192 s. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4, s. 128.

<sup>20</sup> MINIRTH, Frank B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2011, 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8., s. 11.

<sup>21</sup> SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2016-12-20]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z WWW: <https://publi.cz/books/171/Sigmund.html>.

<sup>22</sup> MINIRTH, Frank B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2011, 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8., s. 11.

### 3.1 Reakce na stres

Zátěžové situace jsou schopny dostat každého jedince do veselé nálady. Avšak jen pokud zhodnotí situaci zvladatelnou a bude s ní bojovat. Opačnou možností je však pád do úzkostných nebo depresivních stavů. Jedinec se může dostat i do stavu vzteku. Deprese, úzkost a vztek nastanou, jestliže se člověk stresu podvolí s vědomím, že je zvládnout zátěž nad jeho vlastní síly a zvolí možnost útěku.<sup>23</sup> Tyto fyziologické reakce na stres jako první popsal americký fyziolog Walter Cannon a shrnul je tak pod pojem „fight or flight response“. V návaznosti na Cannona pokračoval právě Selye, který sestavil „General adaption syndrome“, do češtiny překládán jako obecný adaptační syndrom. Tato reakce na stres postupuje ve třech fázích, od poplachové reakce přes stav rezistence až po stav vyčerpání. V první fázi člověk začíná vnímat potřebu zvládnutí stresové situace a připravuje se na zmíněný boj nebo útek. Z fyziologického hlediska se jedinci zvyšuje tep a krevní tlak spolu s dýcháním. Druhou navazující fází je rezistentní stav, objevuje se v případě, kdy již tělo člověka bojuje s daným stresorem dlouhodobě. U takového člověka se vyskytují žaludeční vředy. Pokud chronický stres pokračuje, jedinec zažívá třetí fázi, stav vyčerpání, a to i přes skutečnost, že se tělo snažilo se se stresorem vyrovnat. Jednoduše mu dojde energie a v lepším případě se zhroutí, v opačném nastane smrt. Rezistentní stav a stav vyčerpání nastupují za okolnosti, že není stres zvládnut. R. S. Lazarus byl však názoru, že k reakci dle Selyeho nemusí dojít, jelikož je důležitá hlavně percepce a zhodnocení stresové situace. Při vnímání stresu existují dle Lazaruse rozdíly mezi lidmi a zároveň jsou důležité i okolnosti, které daný jedinec v dané období prožívá.<sup>24</sup>

Dalšími negativními následky stresu, které vyvolaly zátěžové události, se v odborné literatuře uvádějí úzkostné stavy, agrese, apatie až deprese, syndrom vyhoření, posttraumatická stresová porucha nebo frustrace. Těm nejdůležitějším je věnována jedna z následujících kapitol. Účinky jsou psychické i tělesné povahy a jednoznačně se tak prolínají. Fyzické změny se projevují únavou, kolísající vahou, alergickými nemocemi, trávicími obtížemi nebo problémy s pokožkou. Všechny zmíněné i nezmíněné problémy mohou skončit až selháním životních funkcí. Lepším, avšak taktéž negativním, následkem jsou různé typy onemocnění. Dlouhodobý stres

---

<sup>23</sup> MINIRTH, Frank B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2011, 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8., s. 11.

<sup>24</sup> SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2016-12-20]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z WWW: <https://publi.cz/books/171/Sigmund.html>.

jedinci většinou zanechá oslabenou imunitu. V této práci je však pozornost věnována psychickému přetížení. Podle Erika Hermana je nejčastěji se vyskytující reakcí na stres úzkost.<sup>25</sup> Úzkost vyvolává pocit obavy, napětí, strachu. Důsledky mohou vést až k odcizení se lidem, poruchám spánku, velké až přehnané ostražitosti, opakovatelnosti traumatu ve snech a vzpomínkách. A právě u úzkostných stavů je možný i přerod do posttraumatické stresové poruchy, která se však nemusí rozvinout ihned po události nebo v prožívaném úzkostném období. Pro rozvinutí postačí menší stres v období, kdy už je pro jedince úzkostná reakce minulostí. Mimo úzkost je možná též apatie a deprese. Depresivní stavy u jedince většinou nastupují v době, kdy stres trvá dlouhou dobu a není zvládnán.

### 3.2 Typy zátěžových situací

Jednou ze zátěžových situací je *frustrace*. Frustrovaný je člověk, který nemůže dosáhnout svého cíle a uspokojit své potřeby z důvodu překážky, která mu stojí v cestě k potřebnému dosažení jistého cíle. Překážka nemusí být pouze vnějšího charakteru, což představuje zmíněná nedosažitelnost cíle, ale i charakteru vnitřního, čímž je myšlena například jedincova nedostatečná schopnost daného cíle dosáhnout. Jednodušším vysvětlením jde o situace, ve kterých je pro člověka nemožné uspokojit své potřeby, jeho reakce na tuto skutečnost je nepřiměřená a vzhledem k této nepřiměřené reakci se ujímá funkce obrany různý druh útoku.<sup>26</sup> K neúspěchu, neuspokojení potřeby, přispívá ve většině případech zadání si ke zvládnutí, nebo k dosažení, příliš vysoké cíle. Velkou roli v neúspěchu můžeme mít i zásluha druhých osob, což je každému člověku poměrně známo. Stejnou působnost vlastní i příroda a její katastrofy, které člověku k dosažení cíle nepřispějí.<sup>27</sup>

Další z indikovaných typů zátěže je deprivace. Tímto typem se rozumí frustrace s vnějším zdrojem, tudíž situace, u které je nemožné dosáhnout takového cíle, jaký si člověk vytyčí k dosažení, jelikož jednoduše nedisponuje potřebnými předměty a podněty k jeho dosažení.

---

<sup>25</sup> HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha : Maxdorf, c2008, 94 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-157-8, s. 9.

<sup>26</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006, 309 s. ISBN 80-86898-73-3, s. 17.

<sup>27</sup> ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi 3: stres, frustrace a konflikty*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2008, 162 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1527-8, s. 18.

Mezi zátěž spadají i klasické *konflikty*. Na policejních odděleních jsou nejčastější kvůli odměnám a pracovním podmínkám mezi nadřízeným a podřízenými.<sup>28</sup>

### 3.3 Zvládání zátěžových situací

Zvládání v tomto smyslu je označováno termínem coping. Jak již bylo sděleno, každý člověk se reakcí na stres a zvládáním zátěžových událostí liší. Následky zátěže nejsou vždy negativní. Pozitivní jsou ve smyslu rozvoje jedince, v takovém případě posilují psychiku člověka, pokud však nepůsobí chronicky, dlouhou dobu. Významným problémem je skutečnost, že se lidé neumí nebo nechtějí rozhodnout, že je potřeba se mobilizovat. Mobilizace znamená rozhodnutí, že je potřeba začít s působícím stresem pracovat. Studie ukazují, že i když lidé vnímají svou práci zátěžově, z 60% nemají žádné pohnutky začít stres zvládat.<sup>29</sup> Základními způsoby, nebo-li mechanismy, zvládání stresu jsou obranné mechanismy a strategie zvládání stresu.

- Obranné mechanismy

Obranné mechanismy jsou neuvědomované a jedinec si jejich prostřednictvím působící skutečnost k vlastní osobnosti přijme takovým způsobem, aby nebyl jakkoli ohrožen. Obranné mechanismy má každý člověk jinak postavené, jedná se o důsledek individuální osobnosti. V policejní praxi je časté, že si vězeň ublíží sám a toto zranění podává jako způsobené někým jiným.

Typů obrany je přibližně čtyřicet, pro vysvětlení jsou zde popsány jen některé nejpoužívanější. Těmi jsou rezignace, popření, přemístění, kompenzace a útěk do fantazie. *Rezignací* se rozumí ukončení kontaktu s lidmi a emoční neúčast. Za pomoci *popření* si člověk nepřipouští danou událost či její možné následky. Emoce z negativní události jsou pomocí *přemístění* přeneseny na osobu, která s myšlenou událostí nemá nic společného. Pod *kompenzací* se představuje vyrovnání se jedince se svým vlastním nedostatkem vynikáním v něčem jiném. Dále se člověk brání *identifikací*, což skýtá napodobování někoho s vyšším postavením. A nakonec mezi obranu spadá i obyčejný *útěk do fantazie*.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> KIRSCHMAN, Ellen. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha : Grada, 2015, 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3, s. 90.

<sup>29</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7, s. 49-50.

<sup>30</sup> PETERKOVÁ, Michaela. *Ego-obranné mechanismy* [online]. 2006, [cit. 2016-11-14]. Dostupné z WWW: <http://www.psyx.cz/wp-content/uploads/psyx-obranné-mechanismy.pdf>.

- Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu je oproti obranným mechanismům pro zvládnutí zátěže uvědomována. Jedinec přemýšlí nad tím, jakým způsobem danou zátěž zvládnout a vyřešit.

U policisty se výběr správné strategie posiluje různými způsoby cvičení. Jedná se například o přípravu na jednání s agresorem nebo obětí, jednání s duševně narušeným jedincem nebo jednání s přestupcem při silniční kontrole. Příslušník policie se učí i důvěru v sám sebe pro zvládnutí dané zátěžové události a správné zachování se při pocitu strachu a nejistoty.<sup>31</sup>

Člověk si je málokdy vědom toho, že se stres, ve kterém se nachází, postupně kumuluje a den ode dne je to právě on, kdo je více a více vystresovaný.<sup>32</sup>

## 4 PROFESNÍ ZÁTĚŽ U POLICISTŮ

V každodenním životě se stresujícím faktorem pro člověka může stát cokoli. Jelikož je tato práce zaměřena na profesní zátěž, jsou zde vyjmenovány ty nejčastější spouštěče právě vzhledem k této problematice. Pod profesní zátěž se tedy řadí špatné vztahy na pracovišti; snižování stavů, které má za následek přetížení osoby policisty, jelikož je na něj, jakožto na jednoho pracovníka kladen větší nárok; či i profesní zaměření, u dopravní Policie České republiky například smrtelné dopravní nehody. I na individualitu policisty působí klasické stresové faktory, kterými jsou špatný spánek, výživa, rozvod. Policista je stejný člověk jako každý jiný, může také chybovat, jelikož při každém jeho zásahu na sebe bere určité velké břemeno rizika, a proto na svých zádech stále nosí riziko trestu. Velmi časté negativum z pohledu zátěžové problematiky je mimo jiné i profesní zatížení v podobě, ve které se na policistu naváže velké množství informací a úkolů v kontrastu s krátkým časem pro splnění. Vše ovlivňuje jeho výkon služby. Podstatné i u osoby policisty je, jak vnímá sám sebe.

Policejní profese je psychicky náročná již jen z toho důvodu, že se policista musí řídit danými předpisy. Přesněji se nesmí ve svém osobním životě uvolnit od pracovních starostí tím, že se s nimi svěří nebo se z nich vypovídají doma, či mezi přáteli. Důvodem je podléhání mlčenlivosti o těchto starostech, profesních informacích,

<sup>31</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk , 2006, 309 s. ISBN 80-86898-73-3, s. 135.

<sup>32</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7, s. 41.

kteře jsou takzvaně tajné. Další možnost, proč se policista s příčinou své zátěže nikomu nesvěří, není podložena legislativou ani zákonem, ale jen se mu jednoduše nechce. Důvodem je obava, že něj jeho blízké okolí bude mít strach. Takto jednají policisté například v případech plánovaných nebezpečných zákroků. Zároveň s profesní tíhou souvisí denní nasazování svého života pro řešení různé trestné činnosti.<sup>33</sup>

V rámci svého odborného profesního zaměření vstupují policisté, kvůli společnosti které chtějí pomoci, do velmi zátěžových, z čehož vyplývá i rizikových, situací. Na základě této skutečnosti poté právě oni zažívají trauma, mnohdy dvojího či trojího typu. Může se jednat o distres, který vznikl při agresivním chování opilce, nebo z velmi negativního působení vody při povodních. Taktéž je velmi důležité zmínit, že ne v každém případě je jejich snaha úspěšná. Negativní situace se velmi často opakují, a tak je policejní psychikou zažíván chronický stres. I policistů se může týkat řada psychických problémů vyplývajících právě z traumatických událostí. Přerod psychických problémů například v posttraumatickou stresovou poruchu (viz kapitola 6) není nemožný. Daná porucha nebo jiné psychické onemocnění by nebylo ojedinělostí o to více, pokud se v těchto profesních momentech příslušník policie musí poprat i s klasickými osobními dramaty.<sup>34</sup>

## 4.1 Projevy traumatu

Negativně postihnutý jedinec neustále prožívá daný prožitý traumatizující moment ve snech, představách. Postačí i pokud se v běžné činnosti setká s věcmi či místy, které danou událost připomínají. Takto působící projev traumatu se vyznačuje termínem *opakovanost*. Pod tento jev spadají jednoduše příznaky, které se zasáhnutému člověku stále vracejí a nutí ho, aby událost neustále prožíval, jak již bylo zmíněno. Neustále se opakující prožívání momentu je spojeno i s tělesnými pocity křiku, viny či úzkosti. Možností znovuprožívání situace je i úplné vytěsnění reality. V daném okamžiku se jedná o naprosté vžití se do daného vtíravého myšlenkového traumatického okamžiku.

Dalším projevem traumatu je *vyhýbavost*. Projevuje se tak, že se zasažený traumatizovaný jedinec vyhýbá všem činnostem, které mu traumatickou událost připomínají, nebo se postupně svým chováním odcizuje od ostatních jedinců. Začínají tak osobní problémy s nadřizenými a v rodině. Tímto vyhýbáním se vtíravým

---

<sup>33</sup> Informace podávané policejním psychologem Plzeňského kraje

<sup>34</sup> MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha : Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3, s. 160 -161.



příznakům dává postižený najevo, že se nachází ve stresu, kterému se právě takto snaží uniknout. Vyhýbavost se vyznačuje hlavně odmítavým postojem k možnosti si o události promluvit. Právě v důsledku odmítavého postoje ze znovuprožití, které by nastalo při hovoření o daném traumatu, potencionální pacienti odmítají odbornou pomoc. Obávají se právě i důsledků, jakými by mohly být noční můry nebo právě zmíněné vtíravé příznaky. Za další alarmující únik je považováno vyhýbání se místům nebo činnostem, které traumatický zážitek připomínají. Vyhýbavost je charakteristická i tělesnými pocity, kterými mohou být křik, vina a úzkost. Stejně tak jako je tomu u opakovanosti.

Následujícím důležitým příznakem je *nadměrná vzrušivost*, kvůli které postižení lidé neustále čekají, že se jim stane něco nepříjemného, a proto jsou zaměřeni stále na tento vjem a přítomná realita se vyskytuje mimo jejich vnímání. Stále se cítí nejistí, stále jsou v nadměrné pozornosti vůči okolí a čekají, jaké ohrožení se jim naskytne. A právě z tohoto důvodu neustále jen kontrolují vše a všechny kolem sebe.

V neposlední řadě se dle odborníků u postiženého projevuje nespavost, vztek, lekavost, obava z nebezpečí a budoucích zásahů, myšlenky na sebevraždu, užívání medikamentů a alkoholismus. Tyto vjemy se společně řadí pod termín *labilita*.<sup>35</sup>

## 4.2 Policejní stresory

Jelikož je u Policie České republiky mnoho policejních útvarů, nelze obecně určit nejčastější stresory. Na každém útvaru jsou jiné specifické vyvolávače stresu.<sup>36</sup> Policistům působí stres situace, jimi vnímané jako zátěž, které s sebou nesou emocionální, často i fyzické vypětí.<sup>37</sup> Jedná se o případy, které nejsou v životě běžné, týkající se smrti nebo zabití vlastní služební zbraní. Stres je u policie vyvolán ale i soucitem a pocitem bezmoci v případě poskytnutí potřebné pomoci. Zároveň je silně stresující také skutečnost společenského postavení policisty v naší republice, které je nízké s minimálním respektem. Je však prokázáno, že policejní stres se netýká jen psychického zdraví samotného policisty, kterého psychicky a zdravotně ničí, ale i jeho rodiny, které se většinou nabízená psychologická podpora poskytována pro zlepšení

---

<sup>35</sup>ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk , 2006, 309 s. ISBN 80-86898-73-3, s.132.; PORTERFIELD, Kay Marie. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998. Linka důvěry. ISBN 80-7106-262-6, s. 18-23.

<sup>36</sup>ADAMOVÁ Iva, VTÍPIL Zdeněk. *Stres v policejní praxi*. [online] [cit. 2016-12-18]. Dostupné z WWW: [http://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil\\_2012\\_1.pdf](http://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil_2012_1.pdf).

<sup>37</sup>ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk , 2006, 309 s. ISBN 80-86898-73-3, s. 130.

psychického stavu, neposkytne i přesto, že je zaměřena právě i na rodinné příslušníky policistů.<sup>38</sup> Zdroje zátěže v této profesi zastávají již i nízké platy policistů, které na jejich osoby působící demotivačně. Větší zátěž je na policisty kladena i kvůli narůstající kriminalitě, nárůstu nových možností trestných činů nebo kvůli neosvojení si práce se zbraněmi a techniky sebeobranu. Roli v policejní zátěži hraje taktéž nulová motivace v podobě nedůvěry občanů k jejich prováděné služební činnosti a zároveň skoro žádný respekt zmiňován již výše. Do zdrojů zátěže se řadí i klasický problém nadřízený versus podřízený. Policista, který nemá podporu od svého nadřízeného, je ve velmi těžké službě. Takovýmto policistou je myšlen klasický řadový policista, kterého má každý z nás na očích. Jeho práce, všechny jeho kroky, jsou vlastně pod neustálou kontrolou společnosti a nadřízených. Policista potřebuje mít v zátěžových momentech jistotu, že ho policie nezradí, že ho bude podporovat v případě potřeby, například v disciplinárním řízení, což je velmi stresující zkušenost a policistou většinou vnímána jako útok.<sup>39</sup> Stresory, mezi které patří ohrožení života policisty, použití zbraně, pohled na úmrtí či krutou smrt, úmrtí dítěte, samotný kontakt s obětí násilného trestného činu (domácí násilí, týrání svěřené osoby – dítěte, znásilnění, pohlavní zneužití dítěte), či sdělování smrti v rodině pozůstalých, jsou samozřejmostí.<sup>40</sup> Všechna tato zmíněná i nezmíněná zátěž vede k neustálému stresu, který se může stát i kriminogenním.<sup>41</sup>

### 4.3 Traumatizující události u policie

Traumatizující událost je vymezena typem traumatizující události, typem reakce policisty a silou působení události. Typem události se rozumí to, co je nečekané, co ohrožuje život, zdraví nebo integritu jedince či jeho blízkých. Řadí se do něj například znásilnění, dopravní nehoda, povodeň. A druhým typem, typem reakce, je myšleno, jak na událost jedinec reaguje. Cítí beznaděj, bezmoc a hrůzu.<sup>42</sup> „*Za akutní fázi považujeme 48 hodin po události; do čtyř až šesti týdnů po události se lidé přizpůsobí nové situaci a naleznou nějaký způsob rovnováhy.*“<sup>43</sup> Když se policista setká se smrtí, hlavně poprvé, většinou si uvědomuje, že může zemřít i on. Pokud si tuto myšlenku připustí bez popření, nastává změna myšlení, pohledu na svět, a podobá se tak

<sup>38</sup> KIRSCHMAN, Ellen. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha : Grada, 2015, 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3., s. 93, 117.

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 93-96.

<sup>40</sup> Informace podávané policejním psychologem Plzeňského kraje.

<sup>41</sup> ADAMOVA Iva, VTÍPIL Zdeněk. *Stres v policejní praxi*. [online]. [cit. 2016-12-18]. Dostupné z WWW: [http://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil\\_2012\\_1.pdf](http://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil_2012_1.pdf).

<sup>42</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 299 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-247-0708-x, s. 13.

<sup>43</sup> Tamtéž, s. 20.

těmito příznaky oběti traumatu. Přípustnost myšlenek je velmi jednoduchá, jelikož traumatizující událost je tak závažná, že i naučené chování se náhle v krizových situacích vytrácí. Do myšlenek policisty se vkrádají obrazy zbraní, noční můry, strach, úzkost.<sup>44</sup> Pro policistu a jeho stres je taktéž důležité, zda je traumatická událost, kterou zažívá, způsobena přírodou či člověkem. Důležitost spočívá v tom rozdílu, že například zabití kolegy bleskem se nedá odvrátit, zatímco zabití policisty kolegou by se mělo dát vyhnout. Je logické, že přírodní událost je méně stresující, a že při vědomých situacích, způsobených člověkem, se policistovi minimálně zcela změnil pohled na svět. Olej do ohně vlívají i média, která policisty vlácejí a kritizují za jejich zákrok, práci.<sup>45</sup>

Nejtěžšími událostmi a tedy i nejvíce stresujícími jsou pro samotné policisty, dle různých publikací, stěžejně uváděny násilná trestná činnost, extrémní mrtvoly, smrt dítěte, tragické okolnosti případu a použití zbraně.

- Násilná trestná činnost

Psychickou zátěží při vyšetřování násilné trestné činnosti se rozumí hlavně tragická smrt. Na policisty zde působí dlouhodobé vzpomínky na mrtvolu, bezmoc nebo spojení s osobním životem či rodinou.

- Extrémní mrtvoly

Pojetí extrémní mrtvoly je nositelem například zápachu z rozložené mrtvoly nebo různě rozřezaného těla, kruté smrti, nehezkého zranění, apod.

- Smrt dítěte

Smrt dítěte s sebou nese psychickou zátěž z toho důvodu, že se jedná právě o dítě. Zároveň zde totiž často vzniká přenesenost na vlastní rodinu spolu s dítětem a soucit s rodiči daného mrtvého dítěte.

- Tragické okolnosti případu

Jedná se o oznámení smrti pozůstalým či vyšetřování smrti osoby, kterou policista zná, či se mrtvá osoba podobá osobně známému člověku.

- Použití služební zbraně

Nebo-li „Post-shooting trauma“, v češtině známo pod pojmem posttraumatická stresová porucha, vzniká po použití střelné zbraně proti člověku samotným policistou,

---

<sup>44</sup> KIRSCHMAN, Ellen. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha : Grada, 2015, 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3, s. 118-119.

<sup>45</sup> Tamtéž, s. 124-125.

nebo i v případě, že policista vnímá střelbu druhým člověkem. Není zde důležité, zda se jednalo o oprávněné, nebo neoprávněné, užití zbraně. Je ale samozřejmostí, že ne u každého policisty po této zkušenosti dojde k Post-shooting traumatu. Ve všech těchto případech má velký význam individualita.<sup>46</sup>

Dále je podstatné mezi traumatizující události uvést i denní ohrožení vlastního života a zdraví policisty. Řešení případů, kde pachatel vězní rukojmí. Případy únosů lidí. Zásahy u teroristických útoků a nasazení u hromadných neštěstí a katastrof.<sup>47</sup>

V těchto neobvyklých situacích je policista samozřejmě v profesní i osobní krizové situaci. Pomoc je pro něj zajištěna policejním psychologem či interventem, který mu sdělí informace o traumatu, které může po události tohoto charakteru vzniknout a dále ho seznámí s traumatickými projevy.<sup>48</sup>

## **5 SPECIFICKÉ SYNDROMY SPOJENÉ S PROFESNÍ ZÁTĚŽÍ**

Mezi syndromy spojené s profesní zátěží se řadí v první řadě posttraumatická stresová porucha a burnout syndrom, česky syndrom vyhoření. Následky negativní zátěže se však nemusejí projevovat pouze v těchto typech psychických poruchových syndromů, ale i změnou osobnosti, která trvá více jak dva roky a projevuje se nepřátelstvem a nedůvěrou,<sup>49</sup> závislostí na návykových látkách, nebo depresi. Například návykovou látku alkohol, člověk, který je pod zátěží, ve stresu, bere jako únik od svého problému, bolesti a strachu, jelikož právě alkohol je známý svou funkcí odvést pozornost. Zmíněná deprese je naopak běžnou reakcí těla na problém, vůči kterému člověku není poskytnuta opora. Již bylo zmíněno, že v prostudované literatuře se uvádí postižení psychiky i těla jedince. Tato práce je však zaměřena na psychické zaměření zátěžové problematiky.

---

<sup>46</sup>ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk , 2006, 309 s. ISBN 80-86898-73-3, s. 132.

<sup>47</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2005, 299 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-247-0708-x., s. 252.

<sup>48</sup>Tamtéž, s. 134.

<sup>49</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2005, 299 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-247-0708-x, s. 18.

## 5.1 Syndrom vyhoření

Skutečností je, že termín burnout syndrom v sobě skýtá rozličné příznaky. Vědci jsou však za jedno v názoru, že syndrom vyhoření je způsoben stresem nebo přepracováním.<sup>50</sup> Kallwass ve své knize píše, že syndrom vyhoření je stav extrémního vyčerpání, vnitřní destinace, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.<sup>51</sup> Pro zjednodušení je syndrom vyhoření výsledkem takového stresu, který na člověka negativně působí dlouhodobě. Lidé, které tento syndrom postihne, si ve většině případech, kladou vysoké cíle, které je vzhledem k jejich nemožnosti naplnění možné považovat až za nerealistické. Pokud by tito jedinci své očekávání dostali na úroveň, která je dosažitelná, je velká pravděpodobnost, že by nevyhořeli a nepoznali tak na vlastní kůži syndrom vyhoření. Dále jsou nejčastějšími adepty na syndrom vyhoření tací jedinci, kteří ve svém počátku ukázali, co vše zvládnou, umí a snesou, tudíž již nemohou polevit, jelikož se jejich nadměrné nasazení očekává i nadále. V ohrožení prožít syndrom vyhoření jsou i jedinci, kteří nežijí, ale jen tzv. přežívají. Nemají svůj osobní život maximální, věnují se neustále jen pracovnímu nasazení. Dalšími příčinami se v prostudované literatuře uvádějí, mimo příliš vysokého pracovního očekávání, i očekávání rodinného a společenského typu. Samozřejmě mají na rozvoj syndromu opět vliv i charakterové vlastnosti. Největší nebezpečí vyhořet v sobě nesou takové stresory, které působí na člověka vzájemně v domácím i profesním prostředí.

Práce již zmínila, že snesitelná míra stresu je pozitivní. Pokud se ale stane tato míra nesnesitelnou, to znamená, že bude trvat dlouhou dobu, povede právě k vyhoření. Příznaky jsou opět psychického i tělesného rázu. V návaznosti je tedy důležité o svůj stav dostatečně pečovat jak po psychické, tak i po fyzické stránce jakoukoli preventivní technikou. Mezi fyzické příznaky, které jsou alarmující změnou pro okolí, se řadí například vyčerpání, nespavost, žaludeční vředy. Zatímco k emocionálním příznakům patří opět deprese. Příznaky syndromu vyhoření nenasvědčují vždy jednoznačně pouze na tento syndrom, právě naopak, mohou působit jako jiná nemoc či porucha, a proto je rozpoznatelnost tohoto syndromu velmi složitá. Již v pokročilém stádiu působí syndrom vyhoření jako klasická deprese. Postižení jedinci jsou identifikovatelní prostřednictvím

---

<sup>50</sup> INSTITUTE FOR QUALITY AND EFFICIENCY IN HEALTH CARE. *Depression: What is burnout.* [online]. 2017 [cit. 2017-01-23]. Dostupné z WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072470/>.

<sup>51</sup> KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 139s. ISBN 978-80-7367-299-7, s. 9.

tří faktorů, a to fyzickým a emocionálním vyčerpáním, nevyrovnaností s budoucností a izolací od vztahů.<sup>52</sup> V počátku vyhoření si symptomů syndromu všimají nejprve blízké osoby člověka, který jím trpí a samotný jedinec si žádné onemocnění nepřipouští. Právě v počátcích syndromu vyhoření lze provést rozbor nároků, které k sobě jedinec má, co chce dokázat v profesním životě. Pokud si příznaky nepřipustí včas, ocitne se ve fázi deprese, agrese, ztráty zájmu či zoufalství, frustrace, zklamání, vyčerpanosti. V takovémto okamžiku již je nezbytná pomoc psychologa či psychiatra. V nejtěžším stádiu zasažený člověk začíná uvažovat o sebevražedných možnostech, jelikož mu sebevražda přijde nejlepším možným řešením. V případě, že se ze syndromu vyhoření dostane jedinec zpět do normy, musí se naučit stres zvládat. A to z důvodu, aby se opět nedostal do popsaného problému, syndromu vyhoření.

## 5.2 Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha znamená znovuprožívání událostí, které za její vznik mohou. Události se člověku vracejí neustálým přemítáním v mysli a ve snech. Tyto myšlenky a záblesky se označují jako flashback.

Roli ve vzniku této poruchy opět zastávají osobnostní rysy. V některých zdrojích se u příčin vzniku této poruchy uvádí i genetická náchylnost k duševní labilitě. Není však jistota, že pokud je člověk zdravou silnou osobností, musí se mu posttraumatická stresová porucha automaticky vyhnout. I jedince s touto výbavou může daná porucha zasáhnout. Oba termíny, osobnost a genetická náchylnost velmi ovlivňují reakci člověka na příčiny stresu a možný vznik posttraumatické stresové poruchy. I přes snahu jedince, který zažil krizovou událost, na ni zapomenout a nepřehrávat si ji neustále v mysli, může být spouštěčem cokoli, co mu v každodenním životě danou situaci připomene, a to již jen svou podobností.

U jedince, který prožil traumatickou událost, je možný nástup posttraumatické stresové poruchy ihned po prožití dané traumatické události a porucha ho po několika hodinách nebo dnech opustí. V druhém případě však příznaky přetrvávají a porucha se stane chronickou nemocí. V tomto případě u jedince přetrvává týdny, měsíce či roky. Poslední možností je skutečnost, že tato porucha dokáže člověka od základu změnit, z jedince se stane absolutně odlišná osobnost. Vždy existuje naděje, a proto je z každé této příležitosti možné zdárné uzdravení. K dosažení opětovného zdraví je nejjednodušší

---

<sup>52</sup> MINIRTH, Frank B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2011, 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8., s. 10.

se z prožitku vypovídat, celou traumatickou událost převyprávět. Východiskem léčby je taktéž vyléčit se prostřednictvím terapie, která má za účinek zmírnění depresí a strachu.

Příznaky posttraumatické poruchy jsou znatelné hlavně v podobě lekavosti a stálého napětí, strachu, nočních můr a v pocitech bezmoci. Právě tyto termíny dále přerůstají opět v depresi a úzkost. Následkem může být například opět i klasický alkoholismus. Po fyzické stránce se mezi příznaky řadí bolesti břicha a hlavy, nespavost, třes, bušení srdce. Člověk, který tento stav prožívá, nemá náladu na radost, cítí se vyhasle. Jednotně korespondující se syndromem vyhoření jsou jednotlivci možné plány na sebevraždu.<sup>53</sup>

## **6 KOMPENZACE STRESU Z POVOLÁNÍ POLICISTY**

Policistům, kteří jsou u Policie České republiky ve služebním poměru již 15 let a více, je dle zákona č. 361/2003 Sb. poskytován ozdravný pobyt v délce 14 dní v období jednoho roku. Ohledně splněných odsloužených let může být výjimkou policista, který má lázeňskou rehabilitační péči doporučenou lékařem. Mimo zmíněnou lázeňskou léčebně rehabilitační péči je dle toho zákona možné využít i druhé formy ozdravného pobytu, kterou jsou tělesné rehabilitační aktivity. V situaci, která poukazuje na mimořádně kvalitní výkon služby, je na základě totožného zákona policistům poskytován osobní příplatek. Příplatek může dosahovat až na 60% základního tarifu. Nárok na osobní příplatek až do výše 100% základního tarifu má policejní příslušník, který dosahuje hodnosti vrchní komisař, rada, vrchní rada nebo vrchní státní rada či je např. specialistou v zásahové jednotce (více §117 odst. 5). V případě, že policista splní mimořádný nebo zvlášť významný úkol či se ujme splnění úkolu za jiného policistu, který není přítomen či dosáhne věku 50 let, získá peněžitou odměnu. Odměnu získává taktéž policista, který má služební pohotovost na služebně i mimo ni v časovém období mimo pracovní dobu. Momentálně (březen 2017) má policista stále povinnost splnit 150 hodin přesčasů. Pokud však tyto hodiny přesáhne, má za každou hodinu navíc nárok na čerpání náhradního volna. Mezi každou pracovní směnou musí mít policista alespoň 10 hodin odpočinku a ročně mu musí být umožněno 6 týdnů dovolené. Policista může využívat služebního volna, které je mu poskytnuto vždy, když jeho udělení nebrání vážný zájem služby. Volno tohoto typu se poskytuje na dobu nezbytně nutnou,

---

<sup>53</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6, s. 96-97.

např. kvůli dárcovství krve, přítomnosti u porodu svého potomka, svatbě nebo i kvůli studiu. Dle fondu každého krajského ředitelství Policie České republiky je možné policistovi poskytnut příspěvek na stravování, rekreační pobyt či kulturní akce.<sup>54</sup>

Policie České republiky zajišťuje policistům také sportovní či rekreační odreagování zásluhou zavedeného Sportovního policejního spolku Prezidium Praha, který sídlí, jak již plyne z názvu, v hlavním městě České republiky, v Praze. Členy spolku mohou být dobrovolně samotní příslušníci Policie České republiky nebo její zaměstnanci či zaměstnanci Ministerstva vnitra. Spolek Prezidium Praha slouží stěžejně pro uspokojování a ochranu zájmů svých členů. Mezi těmito zájmy má své místo i důležitá psychická regenerace. Pro naplnění podporujících zájmů pořádá spolek místní, celorepublikové i mezinárodní soutěže, sportovní aktivity, společenské akce i zájezdy na lyže, cyklistické zájezdy a poznávací zájezdy.<sup>55</sup>

Dále se chystá zavedení zastoupení prevence stresu do pracovních prostředí, tudíž i do profesního prostředí Policie České republiky. Tento krok byl v České republice předložen v dubnu roku 2016 a měl by být zakotven v novele zákoníku práce. Vděk zaměstnanců za návrh prevence do každého pracovního zaměření patří ministryni práce a sociálních věcí Michaele Marksové. Zavedení předcházení pracovního stresu by dle ministryně měl být součástí povinností spadajících do Bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.<sup>56</sup> Účinnost zákoníku s touto vsadkou je navržena na červenec 2017. Zaměstnavatelova povinnost k této prevenci bude skýtat předcházení rizika stresu z vykonávané práce korelující s rizikem obtěžování či násilí.<sup>57</sup> Zaměstnavatelé jsou však proti schválení zásahu do jejich ukládaných povinností. Mimo jiné však prevence v tomto duchu spadá svým působením do zemí po celé Evropě.<sup>58</sup> Rámcová dohoda EU, o stresu spojeném s prací, ze které se v novele vychází a která je dohodou na úrovni EU, vymezuje nejčastější příčiny stresu. Zmiňuje např. neposkytování nebo zkracování

---

<sup>54</sup> ČESKO. Zákon č. 361 ze dne 23. září 2003 o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2003. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z361\\_2003](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z361_2003).

<sup>55</sup> SPS PREZIDIUM PRAHA. *Stanovy sportovního policejního spolku Prezidium Praha*. [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z WWW: <http://www.skpprezidium.wz.cz/hlavni.html>.

<sup>56</sup> *Stres v práci? Ministerstvo chystá zaměstnavatelům zákon pro jeho prevenci*. [online]. 2016 [cit. 2016-12-19]. Dostupné z WWW: <http://www.bezpecnostprace.info/item/stres-v-praci-ministerstvo-chysta-zamestnavatelum-zakon-pro-jeho-prevenci>.

<sup>57</sup> JOUZA, Ladislav. *Stres na pracovišti*. In: *Ústav práva a právní vědy* [online]. 2016 [cit. 2016-12-26]. Dostupné z WWW: <http://www.ustavprava.cz/blog/2016/12/1653/>.

<sup>58</sup> *Stres v práci? Ministerstvo chystá zaměstnavatelům zákon pro jeho prevenci*. [online]. 2016 [cit. 2016-12-19]. Dostupné z WWW: <http://www.bezpecnostprace.info/item/stres-v-praci-ministerstvo-chysta-zamestnavatelum-zakon-pro-jeho-prevenci>.



přestávek, vystavení zaměstnanců špatnému prostředí a klimatu či nedostatečná profesní komunikace.<sup>59</sup> Dle průzkumu agentury EU – OSHA si jsou 4 z 10 lidí vědomi skutečnosti, že prevence vůči stresu v pracovním prostředí není dostatečně pokryta. Nejčastější příčinu stresu zaměstnanců odráží nejistota zaměstnanosti a reorganizace jejich pracovního zaměření. Poté následuje dlouhá pracovní doba a pracovní zatížení v návaznosti na šikanu a obtěžování.<sup>60</sup> Zaměstnanec, který je pracovním přetížením, má vždy větší riziko chyb i úrazů. Tento následek je spojen i s nižší pracovní výkonností.<sup>61</sup>

Pozitivem pro policisty je i jisté zvýšení jejich platů o 10% od 1. července 2017. Zvýšení platů je následkem hlavně častého odchodu zkušených policistů. Ministr Chovanec uvedl, že nástupní plat policisty v částce 18 000 Kč hrubého je nepřijatelný vzhledem například k platu skladníka, který se pohybuje okolo 25 000 Kč. Do novely služebního zákona plánuje Ministerstvo vnitra zakomponovat i zrušení již zmiňovaných ročních povinných přesčasů v období 150 hodin a zavést náborový příspěvek. Samotní policisté i nadále požadují zajištění sociálních potřeb na dojíždění, stravování nebo ubytování. Skutečností je, že v rámci stresu je důležitá právě strava, a to jak pro jeho lepší vnímání nebo eliminování, tak i pro kompenzování.<sup>62</sup>

I přesto, že jsou policisté k odolnosti vůči stresu speciálně školeni a cvičeni, může se i u nich stres dostat přes jejich únosnou hranici a mohou se ocitnout pod tíhou psychických problémů. Jelikož ve své profesi prožívají vysokou hladinu stresu, je pro ně důležité znát prostředky k eliminaci stresu a zároveň již zmíněnou pomoc k odstranění vzniklých negativních následků. Například ve světě, přesněji určeno v Kanadě ve městě Ontario, měli policisté možnost vyzkoušet si skupinovou meditaci, která se jim velmi zamlouvala, a chtěli by, aby se tato antistresová technika zavedla do jejich každodenního pracovního života.<sup>63</sup>

---

<sup>59</sup> JOUZA, Ladislav. *Stres na pracovišti*. In: Ústav práva a právní vědy [online]. 2016 [cit. 2016-12-26]. Dostupné z WWW: <http://www.ustavprava.cz/blog/2016/12/1653/>.

<sup>60</sup> Stres v práci? Ministerstvo chystá zaměstnavatelům zákon pro jeho prevenci. [online]. 2016 [cit. 2016-12-19]. Dostupné z WWW: <http://www.bezpecnostprace.info/item/stres-v-praci-ministerstvo-chysta-zamestnavatelum-zakon-pro-jeho-prevenci>.

<sup>61</sup> JOUZA, Ladislav. *Stres na pracovišti*. In: Ústav práva a právní vědy [online]. 2016 [cit. 2016-12-26]. Dostupné z WWW: <http://www.ustavprava.cz/blog/2016/12/1653/>.

<sup>62</sup> *Platy u bezpečnostních sborů vzrostou od července o 10 procent*. [online]. 2017 [cit. 2017-03-02]. Dostupné z WWW: <http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/platy-u-bezpecnostnich-sboru-vzrostou-od-cervence-o-10-procent/1456416>.

<sup>63</sup> *Jak policisté v Kanadě bojují se stresem? Učí se meditaci*. [online]. [cit. 2016-12-19]. Dostupné z WWW: <http://snipp.news/18787451/jak-policiste-v-kanade-bojuji-se-stresem-uci-se-meditaci>.

## 7 PSYCHOLOGICKÁ PODPORA U POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Psychologická podpora (péče), která je v této kapitole vyspecifikována, není vytvořena pouze pro složku Policie České republiky, ale je zavedena pro celé pásmo Ministerstva vnitra České republiky. V souvislosti je i poskytování této péče, které se opět nezužuje pouze na využití samotnými policisty, ale naopak i všech jejich blízkých osob, zaměstnanců Policie České republiky a Ministerstva vnitra České republiky, kteří jsou v pracovním poměru a dalších možných osob.<sup>64</sup>

Zmíněná bezplatná podpora, a nárok policisty na ni, spadá do psychologie všech bezpečnostních sborů v České republice a upravuje ji zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.<sup>65</sup> Policista svou pomoc získává dobrovolně, není možné mu ji nařídit. Systém psychologické péče je tvořen třemi primárními pilíři, anonymní telefonní linkou pomoci v krizi, systémem krizové intervence (do října 2016 systém posttraumatické intervenční pomoci) a službami policejních psychologů. Podpůrnou součástí psychologické péče je od října 2016, na základě nového pokynu policejního prezidenta, systémem kolegiální podpory. Všechny tři složky spolu spolupracují. Využití všech však není potřebné, každá z nich lze využít samostatně, záleží jednoduše na konkrétní, pro člověka těžké, události a potřebě, která je k dané pomoci podstatná. Hlavní etickou zásadou poskytovatele je rozhodně diskretnost a mlčenlivost, z čehož vyplývá, že se o poskytnuté podpoře nevedou žádné záznamy. Tento krok je pro policistu pozitivní vzhledem k nemožnosti zjištění jeho potíží vedoucím nebo inspekčním řízením. Je zde zavedeno i respektování anonymity, které spočívá v neznalosti jmen poskytovatelů věnujících pomoc policistům, ani policistů, kteří o pomoc žádají. Zavedené body jsou pro poskytovatele podpory velmi důležité vzhledem k získání důvěry samotným policistou. Službu psychologické podpory neposkytují pouze psychologové, proto jsou nazýváni obecně poskytovateli. Psychologickou pomoc mimo psychologů zprostředkovávají taktéž krizový intervenční či zaměstnanci z policejního prostředí. Dále může být zprostředkovatelem i duchovní. Existence jistoty, že poskytovatelé znají policejní prostředí a poskytují pouze odbornou pomoc, je nepochybností, jelikož všechny výše jmenované osoby mají povinnost

<sup>64</sup> VYMĚTAL Štěpán, VOSKA Vladimír, TOMAN Ondřej. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. vyd. 1. Praha : THEMIS, 2010. ISBN 978-80-7312-065-8.

<sup>65</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila (ed.). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2009, 515 s. ISBN 978-80-7367-470-0., s. 287.

absolvovat výcvik s akreditací k poskytovaným službám a v průběhu celého svého působení procházejí vzděláváním. Pomoc příslušníkům Policie České republiky zajišťují mimo policejní systém i další organizace, např. Bílý kruh bezpečí či Nadace policistů a hasičů, které podporují policisty v těžkých chvílích.

## **7.1 Anonymní telefonní linka pomoci v krizi**

Anonymní telefonní linka pomoci v krizi je upravena pokynem policejního prezidenta č. 21/2009 o posttraumatické intervenční péči a anonymní lince pomoci v krizi, ve znění závazného pokynu policejního prezidenta č. 231/2016. Jak již z názvu vyplývá, jedná se o pomoc prostřednictvím telefonátu. Tento telefonát je čistě anonymního charakteru, není známo jméno volajícího, ani jméno příjemce. Účelně je stejný princip i ohledně telefonního čísla volající osoby, která potřebuje pomoci. Administrují se pouze informace o hovoru, a to ve smyslu, jak dlouhý byl, jaké problematiky se týkal a jaká intervence byla volajícímu poskytnuta či navržena, spolu s obecnými údaji volajícího, ve smyslu pohlaví, věku nebo místa volání. Na linku se mohou obrátit i volající, kteří se chtějí pouze informovat o kontaktu např. na psychologa či na oblast sociálního zabezpečení. Linka je v provozu nepřetržitě každý den, v každý okamžik na tel. č. 974 834 688 a sídlí v hlavním městě Praze. Od roku 2016 je nově zavedena komunikace nejen přes telefonní linku, nýbrž je možné získat pomoc přes e-mail a Skype. V případě, že pomoc probíhá přes e-mail, je e-mailovou adresou pomoc.ski@pcr.cz. Pokud žadatel využije Skype, je možné linku vyhledat a kontaktovat pod názvem linka pomoci. Pomoc touto cestou vznikla až v roce 2002 v důsledku větší zátěže v profesi policie, tím je myšlen nárůst složitějších zásahů právě z pohledu zátěže a v tomto důsledku i větší podíl sebevražedných sklonů u policistů. Anonymní telefonní linka pomoci v krizi, jak již bylo souhrnně zmíněno, však není vyhrazena pouze přímo pro policisty, pomoc je určena i zaměstnancům policie a hasičského záchranného sboru, hasičům, zaměstnancům ministerstva vnitra a rodinným příslušníkům z těchto odvětví. O pomoc identickou cestou mohou požádat i oběti trestných činů a v situacích mimořádné události kdokoli z obyvatel. Linka není obsazena jen policejními psychologickými pracovníky, ale i pracovníky ze sociální sféry a bývalými policisty z klasického výkonu služby. Vždy se však jedná o vyškoleného odborníka, který absolvoval výcvik s akreditací v telefonické krizové intervenci. Ne každý pracovník na lince je pracovníkem stálým, někteří slouží i v terénu. Vzhledem k poskytování péče pracovník policistovi pomáhá s řešením dané krize a dále mu poskytuje kontakty na další možnou odbornou pomoc. Hovory jsou ukončeny

max. do 30 minut. Problematika hovorů v oblasti profesní zátěže je nejčastěji spojena s nepříznivým dopadem výkonu služby. Pro přiblížení se jedná např. o použití zbraně, myšlenek na sebevraždu nebo o dopravní nehody s extrémními následky, tedy příkladně úmrtí dětí. Rozhodně se mezi témata hovorů řadí i běžné profesní problémy, mezi které spadají špatné vztahy s nadřízeným nebo spolupracovníky.

## **7.2 Systém krizové intervence**

Další možnou pomocí v systému psychologické podpory u Policie České republiky je právě systém krizové intervence. Jedná se opět o bezplatnou službu, která je k dispozici na Policejním prezidiu České republiky a na každém krajském ředitelství. Systém krizové intervence je upraven totožným pokynem policejního prezidenta, kterým je upravena anonymní telefonní linka pomoci v krizi, pokynem č. 231/2016. Tým krizové intervenční péče je složen z policistů, zaměstnanců Policie České republiky a policejních psychologů. Každý jmenovaný intervent opět absolvoval akreditovaný výcvik v rámci krizové intervence. Všichni intervenční pracovníci jsou jmenováni rozkazem ředitele krajského ředitelství daného kraje. Je zde opět začleněna mlčenlivost, anonymita a diskrétnost. Zavedený systém spočívá v poskytování péče nepřetržitě. Kontakty na interventy jsou na intranetových stránkách krajských ředitelství. Není podmínkou intervence řešit jen následky jakékoli traumatizující události, je naopak možné, toto setkání využít i preventivně před vznikem psychických problémů. Interventi také zprostředkovávají kontakt na další rezortní i mimorezortní odborníky či organizace poskytující potřebnou psychologickou, sociální nebo právní pomoc. Dále prohlubují znalost policisty ohledně psychologické péče zavedené u Policie České republiky. Plnohodnotnou intervenci však poskytují krizoví intervenenti v rámci tohoto systému osobám, které jsou zasaženy traumatizujícím zážitkem, jelikož prožili nebo prožívají traumatizující událost. Myšlenými osobami jsou opět policisté nebo zaměstnanci. Systém krizové intervence je poskytován hlavně těm příjemcům, kteří použili střelnou zbraň, zakročovali proti agresivním pachatelům, zažili mimořádnou událost, jsou zraněni nebo zažili smrt kolegy a další zátěžové situace. V rámci systému je možná např. konzultace nebo podpora policisty při složitém výslechu. Dále je v rámci krizové intervence zřízena linka, která je v provozu nepřetržitě v podobném smyslu jako linka pomoci v krizi. Linka je dostupná na tel.č. 974 834 788. Cílem i systému krizové intervence je ukončení psychických potíží a zároveň preventivní působení.

### 7.3 Služby policejního psychologa

Policejní psycholog neposkytuje jen psychologickou péči postiženým policistům v určité krizi či po použití střelné zbraně, ale má významnou funkci při výběru příslušníků policie a poskytování jejich vzdělávání a výcviku. Dále komunikuje s médii či je nápomocen k řešení trestných činů. V této kapitole ale bude podrobněji popsána jen péče psychologa vůči policistům po zátěži či ve stresu jako psychologická podpora. Policejní psycholog též není specifikován pouze na pomoc policistům, ale i jeho rodině a zaměstnancům Policie České republiky. Každý žadatel má možnost si vybrat vlastního psychologa. Na stejné úrovni, na jaké je k dispozici policistům, slouží i například vedoucím jednotlivých policejních oddělení k vyřešení negativních vztahů na služebně. Psychologové, kteří poskytují psychologickou péči v zátěžových situacích, jsou nejčastěji součástí zásahových jednotek, speciálních pořádkových jednotek a útvarů policie s celostátní působností. Ve smyslu poskytování péče jsou taktéž spojeni diskretností a mlčenlivostí. Dále je možné psychology zastihnout na odborech psychologických služeb Ředitelství pro řízení lidských zdrojů nebo na Policejním prezidiu. Jak již bylo zmíněno, psychologové nevykonávají podporu jen samostatně. Jsou součástí linky pomoci i krizové intervence. Hlavním cílem psychologa je umocnit psychickou stabilitu policisty a zlepšit rozvoj potřebných dovedností daných pracovníků. Psycholog při poskytování pomoci volí metodu pomoci na základě problému, s kterým má klientovi pomoci, nebo ho odkáže na specializovaného psychologa na udanou problematiku. Mezi zaměření pomoci samotného policejního psychologa spadá dále poradenství a psychoterapie. Prostřednictvím psychologického poradenství psycholog pomáhá takovým žadatelům, kteří jsou v situaci, která pro ně není snadná, např. v situaci obdobné zvládání profese či vztahy na pracovišti. Psycholog poradenství poskytuje jak individuálně, tak skupinově a může v něm pokračovat dalším sezením, či může zůstat jen u jednorázového poradenství. I samotný psycholog, aniž by byl členem Systému krizové intervence, má kompetence poskytnout akutní krizovou péči. Pokud má některý z pracovníků či policistů pouze dotaz, který se týká psychologické problematiky, poskytuje policejní psycholog také odborné konzultace. Dotazy se mohou, pro přiblížení, konkrétně dotýkat problému s vedením podřízených apod. Zmíněným článkem práce policejního psychologa byla již zmíněna i psychoterapie, která slouží dlouhodobě k léčbě akutní psychické poruchy. Dle daného

klientova problému je možné, že mu policejní psycholog také pouze doporučí odborníka mimo policejní prostředí.<sup>66</sup>

## 7.4 Systém kolegiální podpory

Kolegiální podpora byla zřízena za účelem rozšíření a podpoření již zavedené psychologické péče. Systém kolegiální podpory je upraven posledním policejním pokynem č. 231/2016, vydaným v říjnu 2016. Cílem zavedené rozšířené pomoci je opět zabránit rozvoji psychických problémů. Nově zavedený systém mohou vyhledat policisté, policejní zaměstnanci a jejich blízké osoby. Pomoc je poskytována příjemcům, kteří jsou po psychické stránce v náročné životní situaci. Kolegiální podpora, jak již vyplývá z názvu, spočívá v rozhovoru, ve kterém se policista může jednoduše vypovídat ze svých problémů či v nabídce informací ohledně potřebné pomoci nebo přímo ve zprostředkování konkrétní odborné psychologické pomoci. Kolegiální podporu nabízejí policisté, zaměstnanci policie nebo osoby jmenované ředitelem krajského ředitelství k poskytování podpory. Všichni poskytovatelé této péče jsou opět řádně školeni a svou psychologickou podporu poskytují dobrovolně. O kolegiální podporu policista může, ale nemusí žádat, jelikož mu ji v době potřeby poskytovatel dle vlastního uvážení nabízí sám. Případně na žádost nadřízeného či dalších osob. I v tomto zavedeném typu podpory je poskytovatel vázán mlčenlivostí. Všichni jedinci, kteří poskytují kolegiální podporu, jsou uvedeni v seznamu na internetových stránkách každého krajského ředitelství.<sup>67</sup>

V následující tabulce je možné zhlédnout získaná data využití poskytované zavedené psychologické podpory, přesněji služeb policejního psychologa a systému krizové intervence, od roku 2011 do roku 2016, v celém Plzeňském kraji. Nejčastěji řešenou problematikou byly profesní problémy s návazností na osobní život či seberozvoj. V poskytnuté péči převažuje pomoc v podobě konzultací, psychoterapie a krizové intervence.

---

<sup>66</sup> VYMĚTAL Štěpán, VOSKA Vladimír, TOMAN Ondřej. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. vyd. 1. Praha : THEMIS, 2010. ISBN 978-80-7312-065-8, s. 9-64.; Interní materiál Policie České republiky – Pokyn policejního prezidenta č. 231/2016.

<sup>67</sup> Interní materiál Policie České republiky – Pokyn Policejního prezidenta č. 231/2016.

**Tabulka 1: Využití psychologické podpory v rámci Plzeňského kraje<sup>68</sup>**

<i>Rok využití</i>	<i>Využití policejního psychologa</i>	<i>Využití posttraumatické intervenční péče</i>
<i>r. 2011</i>	251 případů	41 případů
<i>r. 2012</i>	262 případů	37 případů
<i>r. 2013</i>	261 případů	39 případů
<i>r. 2014</i>	142 případů	48 případů
<i>r. 2015</i>	206 případů	55 případů
<i>r. 2016</i>	284 případů	56 případů

Vysvětlivka: Tabulka 1 představuje počet využití policejního psychologa a posttraumatické intervenční péče samotnými policisty (v celém Plzeňském kraji) v letech 2011 – 2016.

## **8 LEGISLATIVA UPRAVUJÍCÍ PSYCHOLOGICKOU PODPORU U POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**

Nejdůležitějším legislativním pramenem, kterým je upraveno poskytování psychologické péče u Policie České republiky je pokyn policejního prezidenta. V říjnu roku 2016 byl stanoven nový pokyn č. 231/2016, o psychologických službách, dle kterého je upraveno poskytování psychologické péče policistům i psychologický systém dané podpory.

Dle článku 2, písmene b) tohoto pokynu je odborným psychologem pouze policista či zaměstnanec policie, který se stal absolventem jednooborového magisterského studia psychologie. Psycholog působí na psychologickém policejním pracovišti podle písmene d) a dle článku 4 mohou vykonávat lektorskou, publikační, výzkumnou a přednáškovou činnost. Písmeno c, článku 2 udává systémy zřízené v systému psychologické podpory, a to systém kolegiální psychické podpory policistů a zaměstnanců a systém krizové intervence.

<sup>68</sup> Data Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje.

Možnostmi psychologické podpory se zabývá článek 15, vymezuje přímo psychologickou péči poskytovanou psychologem. Dle odst. 1 písmene a) poskytuje psychologickou péči v rámci konzultační a poradenské činnosti, která spočívá v krátkodobém působení. Touto činností je myšleno poskytování odborných informací nebo nacvičování dovedností potřebných k vyrovnání se s daným problémem. Dále psycholog dle písmene b) poskytuje pro vyřešení duševních problémů psychoterapii. Písmenem c) je pokryta krizová intervence, která spočívá například v krizově intervenčním rozhovoru či první psychické pomoci. Intervence má za úkol redukovat negativní psychické následky traumatické události. Psycholog zajišťuje i takzvanou supervizi, a to podle písmene d). Supervize zajišťuje zlepšení připravenosti na zvládání zátěžových situací, rozvoj schopností zvládat stres, prevenci syndromu vyhoření. Dle písmen e) a f) psycholog zajišťuje vzdělávací činnost ohledně zátěžových situací a poskytuje činnosti, které vedou ke zkvalitnění spolupráce na pracovišti nebo ve skupině. Odst. 2 zaručuje, že cílem psychologické péče je policistova stabilní psychika, rozvoj jeho schopností a zkvalitnění jeho práce v týmu. Podle odst. 3 nemusí být psychologická péče poskytnuta vždy jen na žádost samotného policisty, ale i žádostí nadřízeného daného policisty nebo jeho blízkých osob. Jak již bylo zmíněno, psychologická péče je poskytována na prahu diskretnosti a dobrovolně bez ukládání osobních údajů.

Článek 16, odst. 1 tohoto pokynu upravuje psychologickou podporu v podobě anonymní telefonní linky pomoci v krizi. Na základě odst. 12 je linka zřízena pro používání v době akutního nebo i chronického stavu psychické nouze. Dále poskytuje potřebné kontakty v podobě například právních služeb. Zavedenou částí linky je taktéž poskytování prevence před poškozujícím jednáním vůči okolí i vůči policistově osobě. Linka také poskytuje prevenci, před vznikem protiprávního jednání vzhledem k obtížné životní situaci. Pod pomoc poskytovanou primárně přes telefonní linku se řadí i poradenství přes e-mailovou adresu, které je obsaženo v odst. 3.

Článek 18 je věnován rozšíření psychické podpory, pro což byl zřízen Systém kolegiální podpory, která dle odst. 1 poskytuje policistům psychickou podporu v psychicky náročné životní situaci. Odst. 2 pojednává o fungování tohoto systému, kdy se jedná o rozhovor, sdílení pocitů a problémů nebo nabídku konkrétních informací či pomoci. Kolegiální podporu poskytuje vyškolený policista, zaměstnanec policie nebo určitá osoba. Každý z nich musí být jmenován ředitelem krajského ředitelství policie. Toto obsahuje článek 19, odst. 1. V následujícím Odst. 2 písmene a) je



zmíněno, že poskytovatel kolegiální podpory pomoc poskytuje dobrovolně. Písmeno b) stejného odstavce sděluje, že pomoc, kterou poskytovatel vykonává, poskytuje na žádost příjemce, nadřízeného, jiných osob nebo je příjemci samotným poskytovatelem nabídnuta. Písmeno d) zaručuje, že všechny skutečnosti zůstávají v mlčenlivosti. Poskytovatelé služeb jsou uveřejněni v seznamu na internetových stránkách krajského ředitelství policie, což je vymezeno v odst. 3. Dle článku 21, odst. 1 se Systém kolegiální podpory zřizuje na krajských ředitelstvích policie, případně i na útvarech policie s celostátní působností.

Článek 22 je zaměřen na systém krizové intervence, který je zaveden pro osoby zasažené traumatickou událostí. V tomto případě pro policistu, který prožil nebo prožívá traumatickou událost (použití střelné zbraně, vlastní zranění či zranění nebo smrt kolegy, pohled na smrt osob), toto je obsaženo v odst. 1-2. Odst. 3 písmene b) uvádí, že u systému kolegiální podpory je zavedena taktéž non-stop linka, kterou spravuje oddělení vedoucího psychologa. Písmeno c) téhož odstavce dále upravuje, že linka má v kompetenci zprostředkování příjemci systému kolegiální podpory kontakt na rezortní i mimorezortní odborníky nebo na jiné organizace psychologické, sociální či právní pomoci. Odst. 4 sděluje bojování tohoto systému proti rozvoji psychických problémů jakožto následek traumatizujících událostí.

Podle článku 23, odst. 1, písmena a-c) je krizovým interventem policista nebo zaměstnanec vyškolený v této problematice, který je jmenován ředitelem krajského ředitelství policie. Dále může činnost krizového intervenanta vykonávat psycholog, který je ve služebním poměru a slouží na oddělení psychologických služeb krajského ředitelství policie nebo psycholog ve služebním poměru, avšak nezařazen na oddělení psychologických služeb krajského ředitelství policie. Psycholog musí být jmenován ředitelem krajského ředitelství policie. Dle odst. 2, písmen a-c) krizový intervent tedy poskytuje krizovou intervenci, informuje o možnostech využití psychologické, sociální či právní pomoci mimo rezort, udává policistům informace o psychologické podpoře. Článek 25, odst. 1-2 sděluje, že je systém krizové intervence zaveden na krajských ředitelstvích policie a poskytuje intervenci nepřetržitě.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Interní materiál Policie České republiky - Pokyn policejního prezidenta č. 231/2016.

## 9 VÝZKUM

Výzkum byl proveden formou dotazníkového šetření. Cílem bylo zjistit, zda policisté, kteří slouží u Policie České republiky ve statutárním městě Plzni, využívají možnost psychologické podpory, která je jim ministerstvem vnitra poskytována. Dále bylo cílem zmapovat, jakou individuální prevenci v rámci negativního působení profesní zátěže samotní policisté ve svém volném čase využívají.

Otázky ve zrealizovaném dotazníkovém šetření byly pouze uzavřené, jelikož ve vlastním výzkumném šetření, které bylo provedeno v roce 2015, měly otázky opačného typu velmi slabou úspěšnost. Dotazník je koncipován do 13 otázek. 4 otázky korespondují, v rámci eliminace profesního zatížení, s případným opatřením navrženým do praxe. Na konci dotazníku byly vytyčeny i statistické otázky. Dotazníkové šetření probíhalo převážně přímo na policejních odděleních a bylo zcela anonymní. Jednotlivá oddělení, či policisté, byli v rámci dotazníkového šetření oslovováni osobně za pomoci tištěných dotazníků, případně elektronicky.

Odpovědi respondentů na všechny položené otázky jsou zpracovány procentuálně a graficky vyobrazeny v grafech. Výsečové grafy jsou využity pro zachycení zastoupení určité části v celku. Naopak grafy sloupcové znázorňují určité porovnání. Vyhodnocené dotazníkové šetření je zaznamenáno v této části bakalářské práce.

### **Stanovené hypotézy pro ověření zadaného cíle**

H1 – Méně než polovina policistů využila v době potřeby poskytovanou psychologickou podporu.

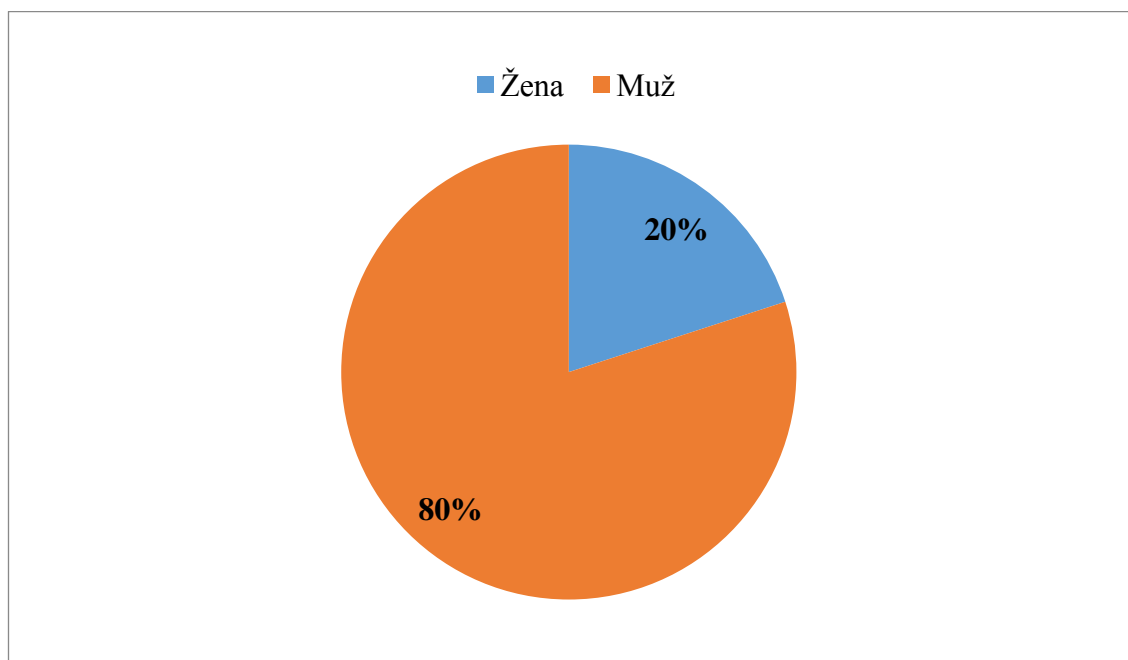
H2 – Většina dotázaných policistů využívá antistresové techniky k ochraně před negativními důsledky profesní zátěže.

## 9.1 Vyhodnocení dotazníku

### 1. Pohlaví

Z hlediska pohlaví v počtu respondentů převažují muži a to z 80% všech dotázaných. Ženy zastupují zbylých 20%. Početně se jedná o 120 mužů a 30 žen. Zda se jedná o takovýto rozdíl zastoupení v celé sféře policistů v přímém výkonu služby nelze konstatovat, jelikož se šetření zúčastnili jen někteří policisté a zároveň tato problematika nebyla do tohoto výzkumu řazena.

Graf 1: Pohlaví<sup>70</sup>



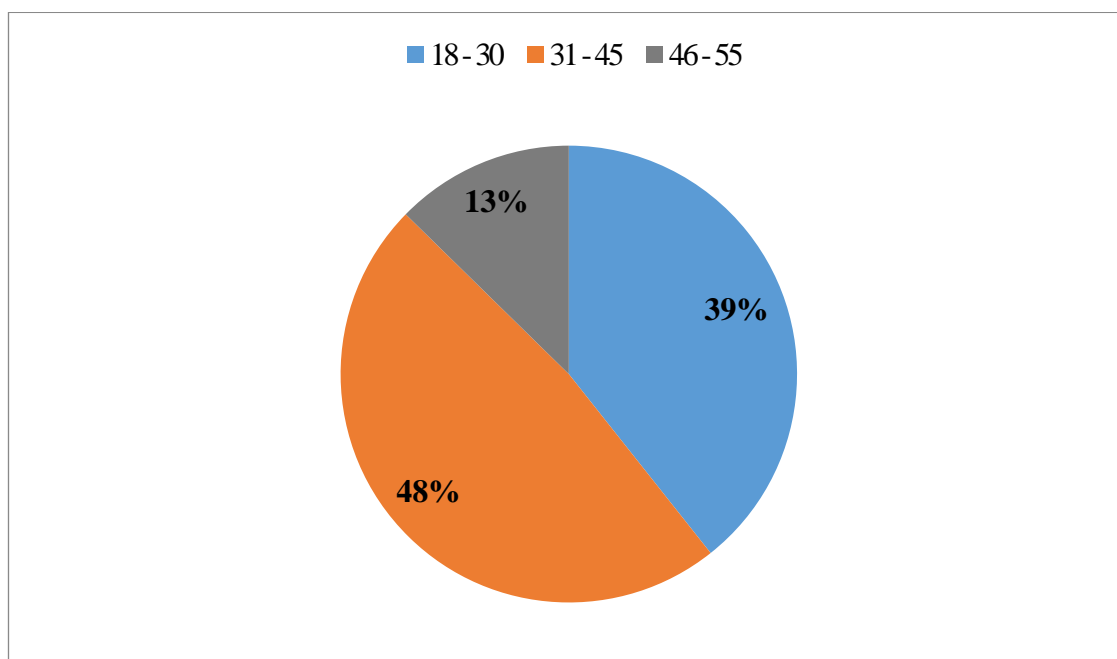
---

<sup>70</sup> Vlastní výzkum

## 2. Věk

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 72 policistů ve věku 31-45 let a tvoří tak většinu respondentů, tedy 48%, policisté ve věku 18-30 let zabírají 39% a zbylých 13 % jsou policisté ve věku 46-55 let. Další věkové rozmezí, které byly v dotazníku na výběr, nezaznamenal nikdo z respondentů. Udávané rozmezí byly 56-65 let a 65-více let. Zda je tomu tak kvůli odchodům z tohoto bezpečnostního sboru, či přesunu z přímého výkonu služby nebylo zkoumáno.

Graf 2: Věk<sup>71</sup>



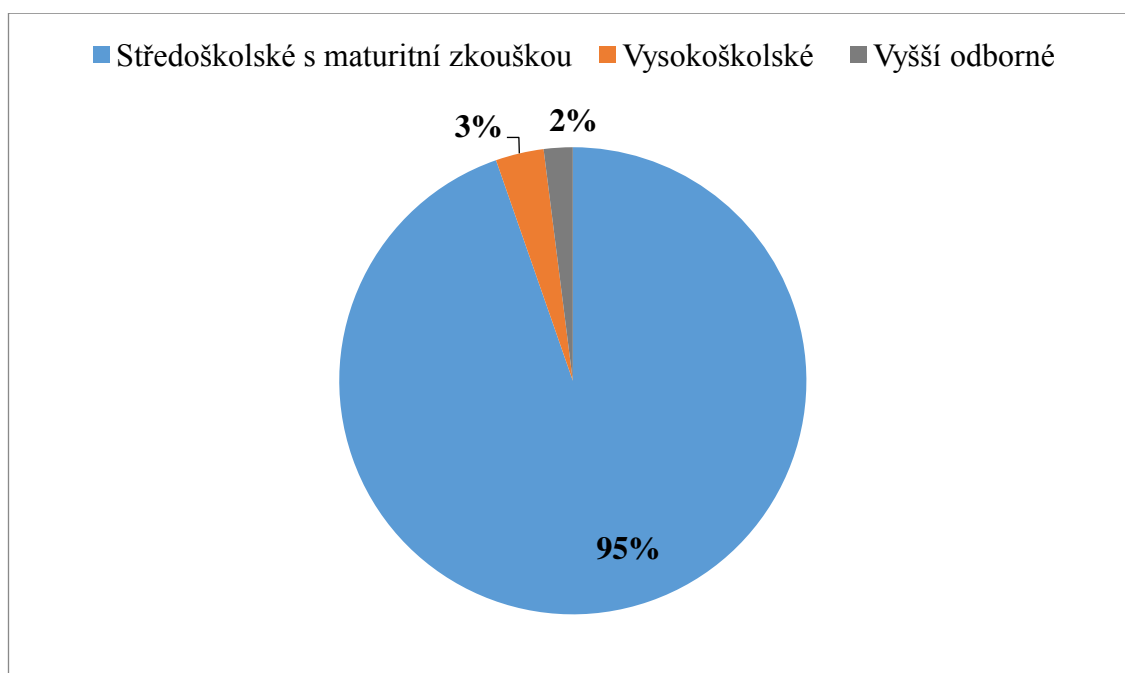
---

<sup>71</sup> Vlastní výzkum

### 3. Vzdělání

U policistů, kteří se zúčastnili tohoto šetření, převažuje z 95% středoškolské vzdělání s maturitou. Policistů s vyšším odborným vzděláním jsou pouze 2%, což značí 3 policisty. Nečekaná jsou zbylá 3% v přímém výkonu služby, která představují policisty s vysokoškolským vzděláním. Policisté s takovouto kvalifikací jsou většinou na vyšších nebo vedoucích postech.

Graf 3: Vzdělání<sup>72</sup>

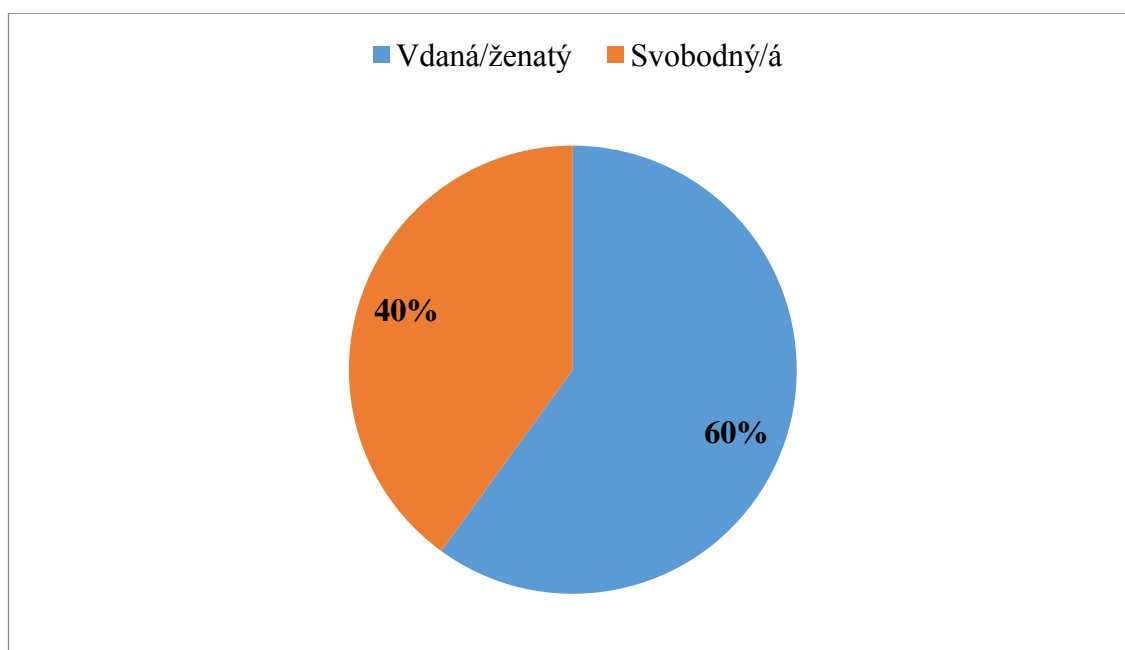


<sup>72</sup> Vlastní výzkum

#### 4. Rodinný stav

Dotazovaní policisté jsou pouze svobodní či ženatí, v případě žen vdané. Nikdo z nich neuvedl jiný stav z nabízených, mezi kterými byly: vdovec/a, rozvedený/á, druh/družka. Větší zastoupení je policistů ženatých, policistek vdaných. Zastupují 90 respondentů. Svobodných policistů je 60. Procentuálně se jedná o 60% oddaných a 40% svobodných policistů.

**Graf 4: Rodinný stav<sup>73</sup>**



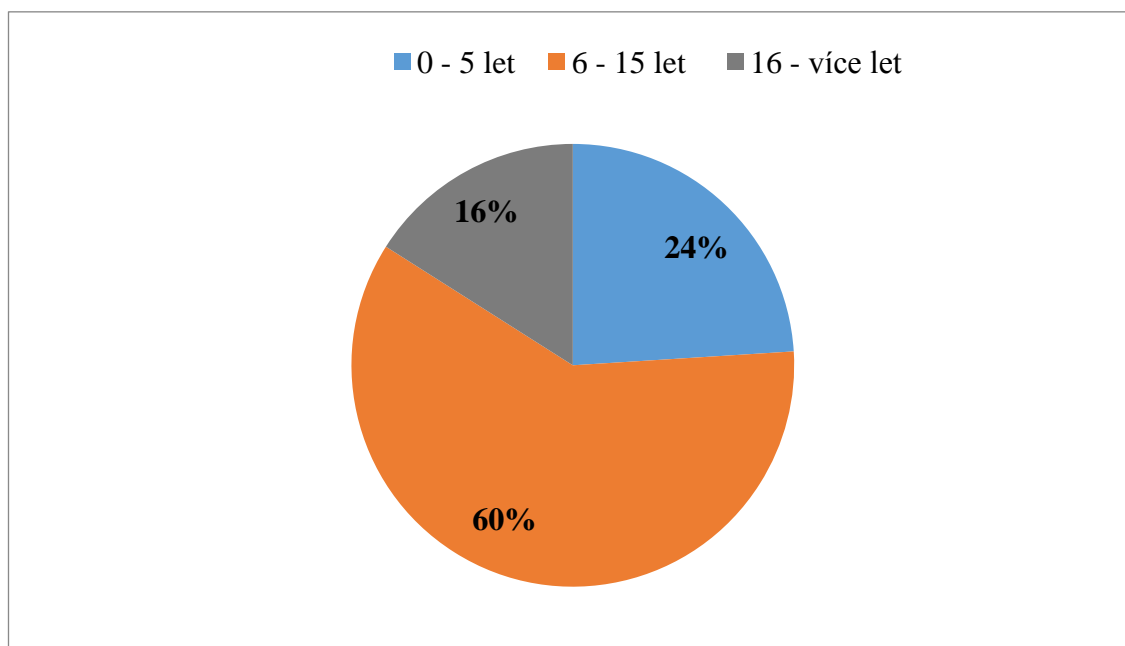
---

<sup>73</sup> Vlastní výzkum

## 5. Délka působení v přímém výkonu služby u Policie České republiky

Tento graf znázorňuje zastoupení policistů ve třech časových úsecích, které představují délku jejich výkonu služby u policie. 0-5 let slouží 36 policistů, 6 a více let 24 policistů a největší zastoupení, v počtu 90 policistů, má délka služby 6-15 let. Je velmi příznivé, že většinu respondentů tvoří právě policisté, kteří slouží u policie více let, jelikož toto zjištění značí, že prožili více služebních zákroků a mají tak tedy i více zátěžových zkušeností, zajisté toto sdělení není podmínkou.

Graf 5: Délka služby<sup>74</sup>

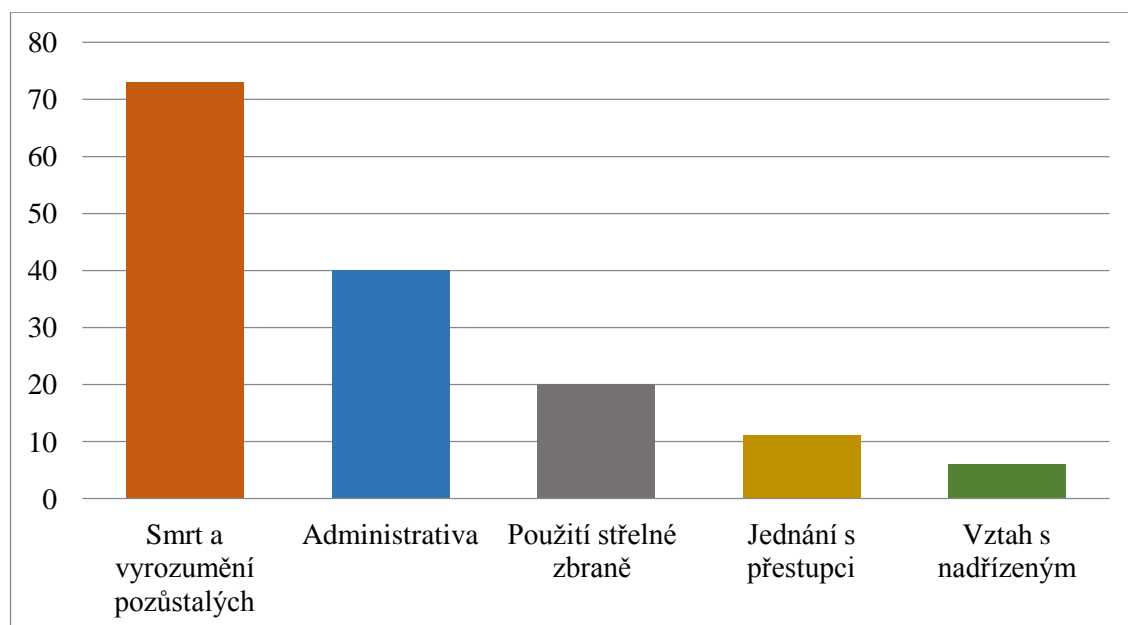


<sup>74</sup> Vlastní výzkum

### Otázka č. 1: Co je pro Vás při Vašem působení u Policie ČR největší profesní zátěž?

Jak již bylo zmíněno v teoretické části práce, mezi největší policejní stresor spadá například smrt. Pro policisty na území Plzně, kteří zodpověděli na tuto otázku, je právě smrt a vyrozumění pozůstalých největší profesní zátěž, tuto možnost vybralo 49% dotázaných. Dalším častým, a pro policisty odstrašujícím faktorem profesní zátěže, je administrativa, která zastupuje 27% odpovědí. Skutečnost, že policisté přijímají administrativu za jednu z největších stresových situací, je veřejnosti známa z masmedií, a na území Plzně je tato skutečnost potvrzena. 20 policistů, kteří značí 13%, jako největší profesní zátěž považují použití střelné zbraně. Tato skutečnost je často uváděna i v publikacích. 7% policistů zažívá svou největší profesní zátěž při jednání s přestupci a 6 policistů, zastupující 4% ze všech dotázaných, prožívá největší zátěž vzhledem ke vztahu s nadřízeným. V tomto případě by byl na místě přestup na jiné oddělení, jelikož špatné vztahy na pracovišti jsou, taktéž dle většiny publikací, velmi důležitým článkem pro správné pracovní prostředí a kvalitní výsledky zaměstnanců.

Graf 6: Největší profesní zátěž<sup>75</sup>



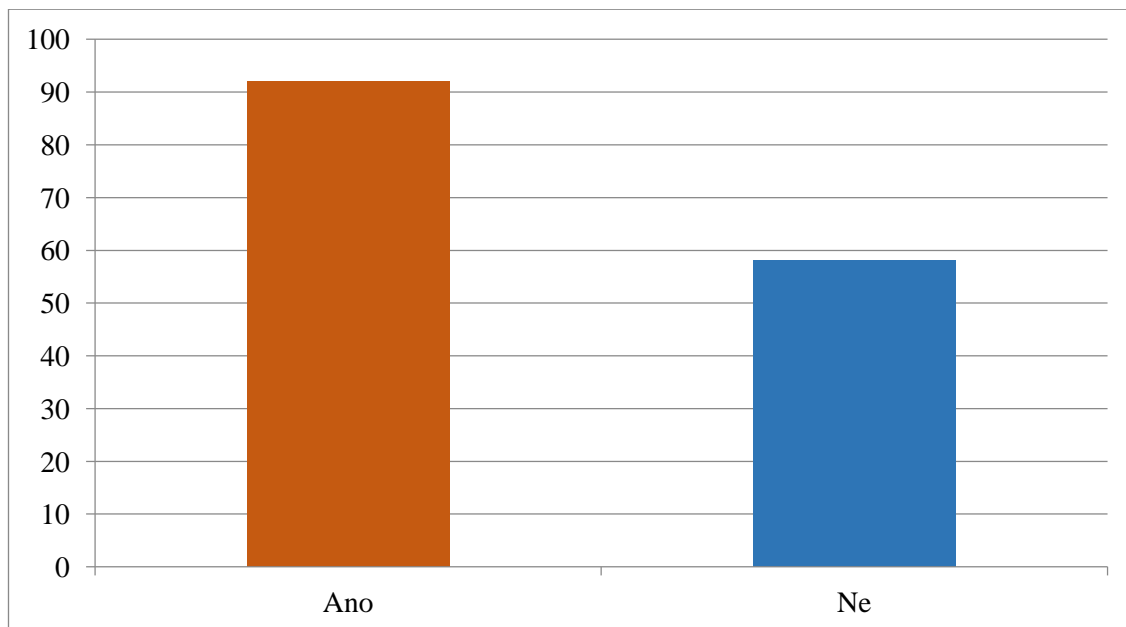
<sup>75</sup> Vlastní výzkum



**Otázka č. 2: Setkal/a jste se za dobu své praxe u Policie ČR se situací, která negativně ovlivnila Váš život? (ohrožení vlastního života či života kolegy, použití střelné zbraně, pohled na krutou smrt, sebevražda, smrt dítěte, pohled na bezmocnost druhých,...)**

92 policistů, tedy 61%, odpovědělo, že za dobu svého působení u Policie České republiky prožili situaci, která jim přinesla negativní následek do jejich života. Bez jednoho policisty se jedná o všechny jedince, kteří v předchozí otázce udali, že největší profesní zátěž pro ně připadá na smrt a využití střelné zbraně. Pouze 58 zbylých policistů, kteří představují 39% všech dotázaných, takovou situaci neprožilo a v předchozí otázce odpovídali zbylými odpověďmi, tedy že největší profesní zátěž je pro ně administrativa, jednání s přestupci a vztah s nadřízeným. Z 62% se jedná o policisty, kteří u policie slouží v časovém rozmezí 0-5 let. Celých 61% policistů, kteří na tuto otázku odpověděli pozitivně, by mělo využít poskytovanou psychologickou podporu či jinou mimorezortní pomoc. Poskytovanou pomoc by však policisté měli vyhledat vždy ihned po prožití záporné situace, jelikož by poté zamezili možnému negativnímu ovlivnění osobního i profesního života.

**Graf 7: Negativní následky<sup>76</sup>**

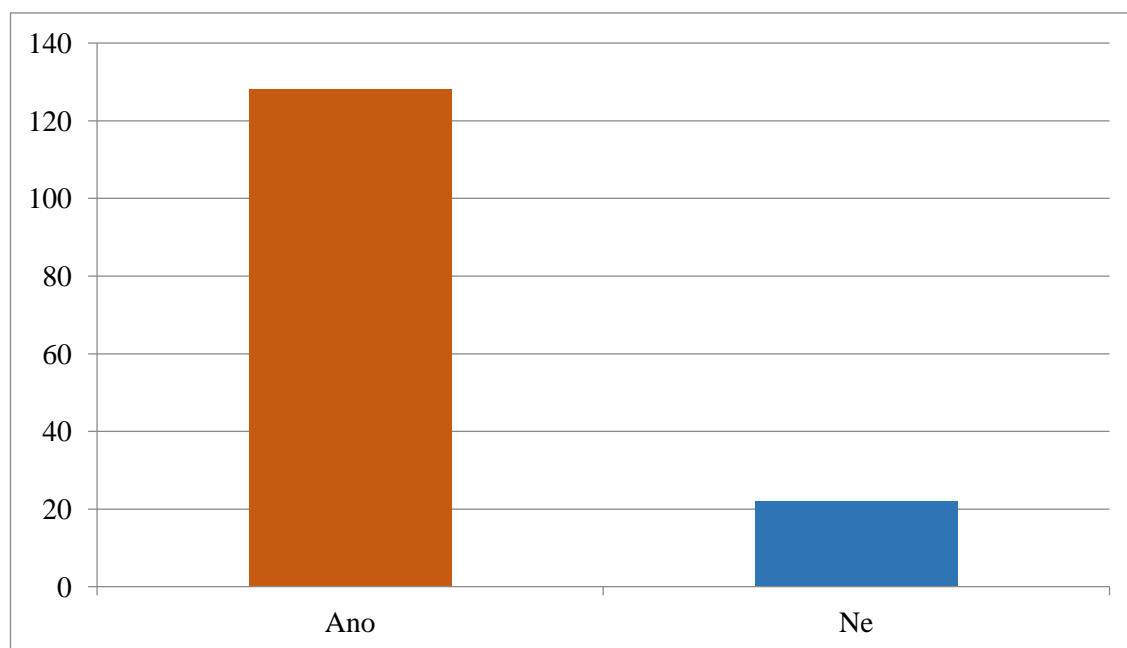


<sup>76</sup> Vlastní výzkum

**Otázka č. 3: Prožíváte, prožil/a jste vlastní psychické zranění jakožto následek Vaší služby u Policie ČR? (podrážděnost, úzkost, vztek, noční můry, poruchy spánku, znovuprožívání traumatické události, zažívací problémy,...)**

I z odpovědí na tuto otázku opět vyplývá, že profese policisty je velmi profesně zatěžující. Většina policistů odpověděla, že v rámci své služby u policie zažila či prožívá psychické zranění, jedná se o 128 policistů, kteří vyznačují 85% všech dotázaných. Negativní odpověď vzhledem k psychickému zranění udalo 22 policistů s pokrytím 15% celku. Policisté, kteří psychické zranění prožili či prožívají, v otázce č. 1 vybrali jako nejvíce zátěžovou situaci smrt nebo použití střelné zbraně. Obě tyto situace se řadí mezi zátěž, na kterou je potřeba navázat psychologickou pomocí a jelikož se u těchto policistů již zranění objevilo, měli by opět všichni nabízenou psychologickou podporu využít, viz následující otázka.

**Graf 8: Psychické zranění<sup>77</sup>**



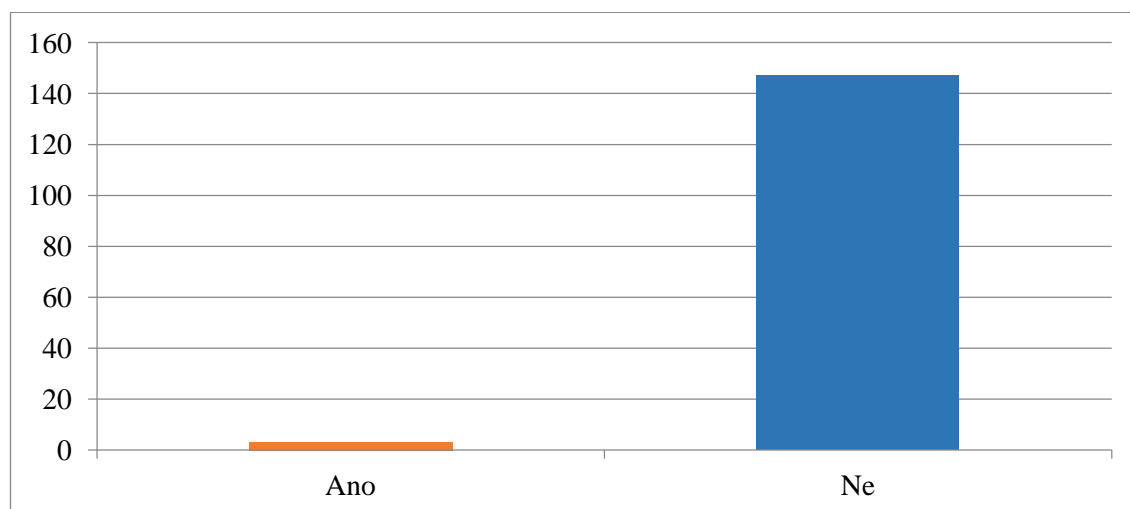
<sup>77</sup> Vlastní výzkum

**Otázka č. 4: Využil/a jste v rámci Vašeho působení u Policie ČR (po zátěžové situaci, kvůli psychickému zranění) psychologickou podporu, která je Vám nabízena?**

Vyhodnocení této otázky dopadlo katastrofálně i přes to, že minimální využití poskytované podpory bylo předpokládáno v rámci hypotézy. Všichni respondenti, kteří v předchozích otázkách odpověděli, že zažili negativně ovlivňující situaci nebo prožili či prožívají psychické zranění, měli tuto psychologickou podporu využít. Na stejné úrovni by měli být i Ti policisté, kteří považují za největší psychickou zátěž smrt, a nebo použili střelnou zbraň, kdy je v takovém případě možný vznik Post-shooting traumatu. Psychologickou podporu využili 3 policisté, využitelnost psychologické podpory v rámci Policie České republiky v Plzni je tedy ze 2%. Všichni policisté, kteří pomoc vyhledali, prožili psychické zranění. Jako nejvíce zátěžovou situaci označili 2 z nich smrt a třetí použití zbraně. Nevyužití psychologické podpory spočívá v 98%. Žádný z policistů využil mimorezortní pomoc. I přesto, že je systém psychologické péče zaveden již od roku 2001, využilo ho tedy početně pouze 3 policisté ze 150 dotázaných. Problémem pro každého policistu v přímém výkonu služby musí být i skutečnost, že je vázán jistou mlčenlivostí a měl by, kvůli sobě i kvůli veřejnosti pro kterou slouží a pro kterou je jeho vyrovnanost potřebná, být ochoten a schopen vypovídat se ze svých problémů před odborníkem a využívat poskytovanou pomoc.

V rámci této otázky lze zmínit, že ve výkonu policejní služby v Plzni slouží například policista, který během svého policejního působení několikrát vyhořel, ale psychologickou pomoc nikdy nevyhledal, z obavy ze zesměšnění a pocitu selhání.

**Graf 9: Využití psychologické podpory<sup>78</sup>**

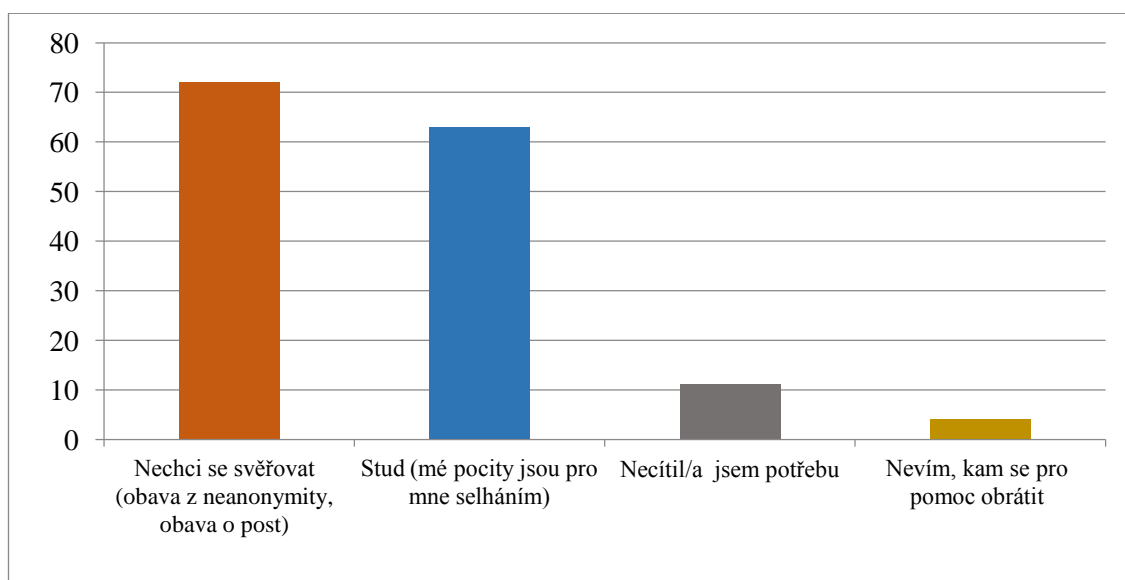


<sup>78</sup> Vlastní výzkum

### Otázka č. 5: Pokud jste psychologickou podporu nevyužil/a, proč?

Policisté psychologickou podporu v rámci Policie České republiky nevyužívají většinou z obavy, že se o jejich vlastních problémech dozví někdo třetí, takto tomu je ze 48%. Velké zastoupení nevyužívání pomoci má i odůvodnění v rámci studu, zde naopak policisté využití pomoci přijímají jako vlastní selhání, takto uvažuje 42% dotázaných. 7% policistů nevnímalo potřebu nabízenou pomoc využít, a nikdo z těchto 7% neudal prožití psychického zranění. Zbylá 3% zastupují policisté, kteří pomoc nevyužili, jelikož neví, kam se pro poskytovanou podporu obrátit. Nikdo z policistů nevedl, že by nevěděl o existenci této pomoci.

Graf 10: Nevyužití pomoci<sup>79</sup>



Tabulka 2: Nevyužití pomoci<sup>80</sup>

<i>Důvod nevyužití psychologické podpory</i>	<i>Počet policistů</i>
Nechci se svěřovat (obava z neanonymity, obava o post)	72
Stud (mé pocity jsou pro mne selháním)	63
Necítil/a jsem potřebu	11
Nevím, kam se pro pomoc obrátit	4
Nevěřím ve zlepšení	0
Nevím o existenci psychologické podpory	0

<sup>79</sup> Vlastní výzkum

<sup>80</sup> Vlastní výzkum

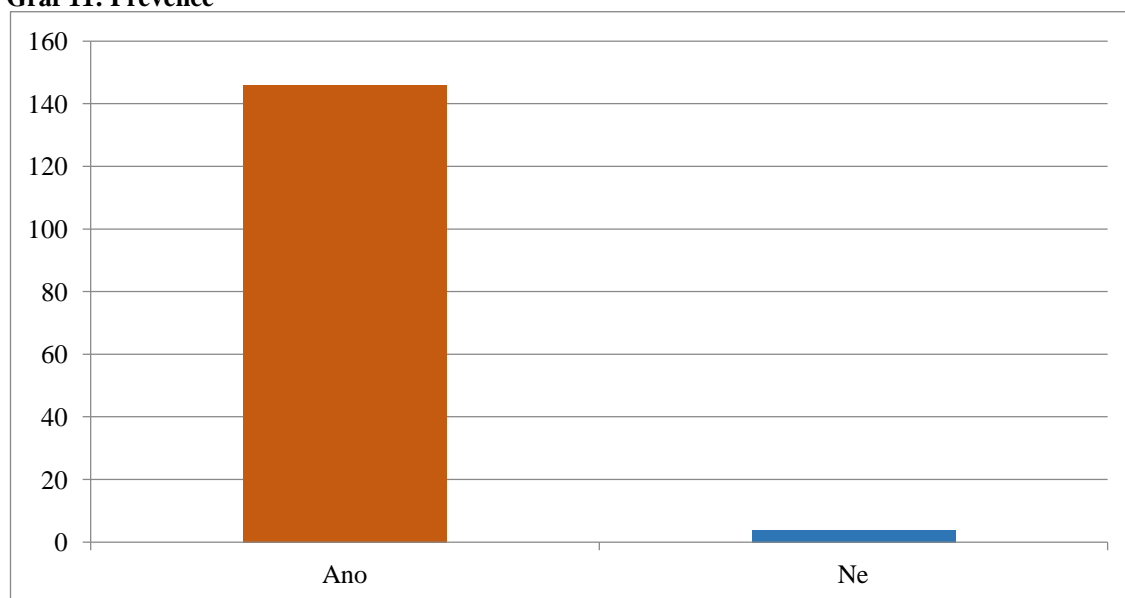
**Otázka č. 6: Pokud jste psychologickou podporu využil/a, měla pro Vás pozitivní výsledek?**

Všichni 3 policisté, kteří nabízenou psychologickou podporu využili, jsou s poskytnutou pomocí spokojeni, jelikož pro ně měla pozitivní účinek. Spokojenost je tedy 100%.

**Otázka č. 7: Využíváte vlastní volný čas k prevenci před důsledky profesní zátěže, odreagování se od profesních zážitků / problémů? (*sport, kniha,...*)**

Pouze 4 policisté, kteří tvoří 3% všech dotazovaných, ve volném čase neprovozují žádnou prevenci k potlačení důsledku profesní zátěže. Zbylých 97%, součtem 146 policistů, ve volném čase provozuje sobě prospěšnou prevenci před důsledky zátěže. V každé publikaci je doporučováno mnoho technik, které jsou nápomocny při stresu. Je proto velmi pozitivní, že vzhledem k velmi stresujícímu povolání policisty, většina z policejních řad přijímá tuto skutečnost do svého povědomí. Jelikož nevyužívají psychologickou pomoc, je zjištění, že mají snahu se chránit alespoň sami technikami, které jim připadají vhodné a jsou pro ně prospěšné, mírně kompenzující.

**Graf 11: Prevence<sup>81</sup>**

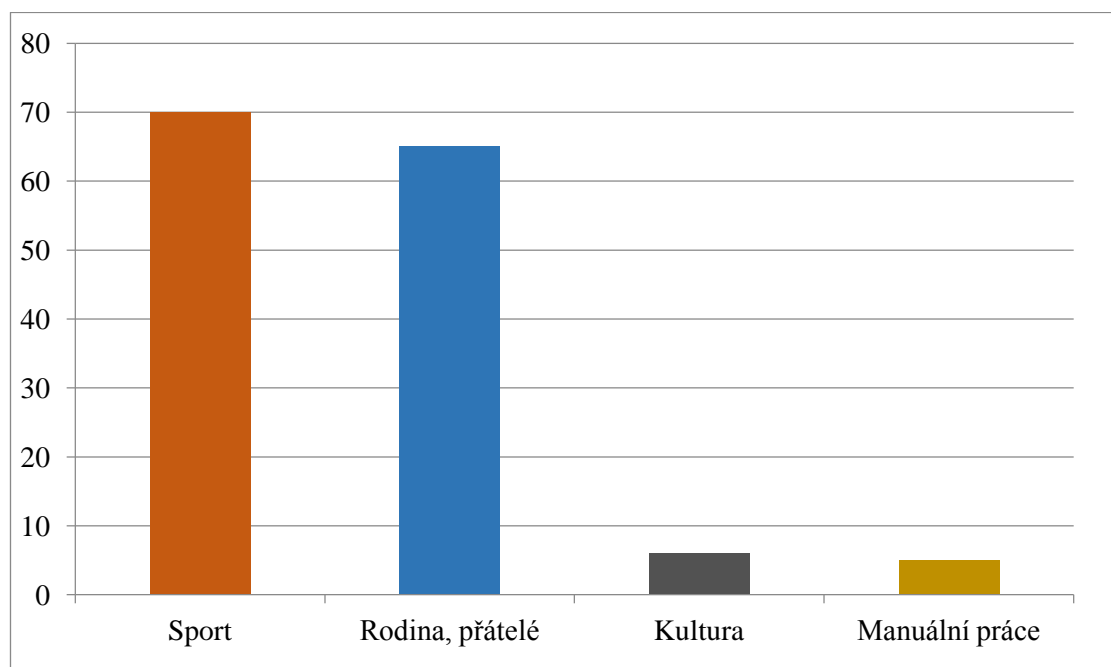


<sup>81</sup> Vlastní výzkum

**Otázka č. 8: Pokud provozujete prevenci před důsledky profesní zátěže, jakou prevenci nejčastěji volíte?**

Policisté, kteří se před důsledky zátěže chrání, volí nejčastěji, ze 47% prevenci zastoupenou sportem. Nepatrný rozdíl zabírá rodina a přátelé, kteří 44% policistů pomáhají s vyrovnáváním se z profesní zátěží. Pouze 5% policistů volí jako prevenci kulturu. Zbylá 4% se odreagovávají manuální prací. Všech 11 policistů, kteří odpověděli, že necítili potřebu využití psychologické podpory, se ve volném čase věnují prevenci v podobě sportu. Ze zjištění vyplývá, že policisté nevyužívají psychologickou pomoc, ale vyhledávají hlavně sport a rodinu s přáteli.

**Graf 12: Typ prevence<sup>82</sup>**

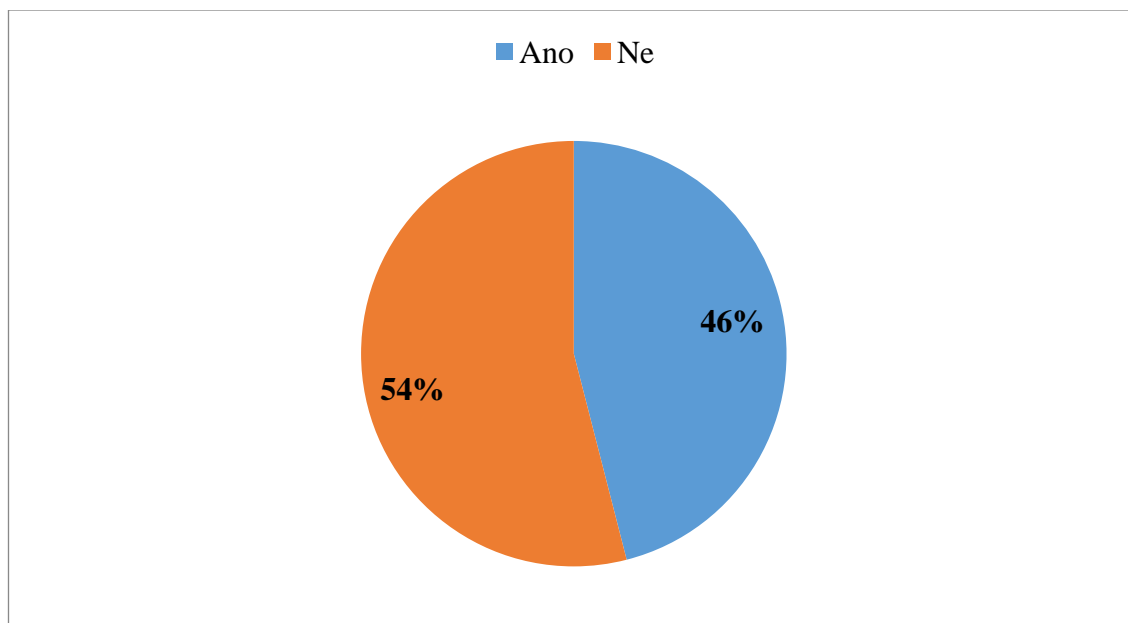


<sup>82</sup> Vlastní výzkum

**Otázka č. 10: Uvítal/a byste povinné navštěvování posilovny v rámci zmírnění stresu způsobeného profesní zátěží (jakožto je tomu u HZS)?**

Jen 46% dotázaných policistů, což představuje 69 policistů, by uvítalo zavedení povinných návštěv posilovny, které by představovali prevenci a eliminaci profesního stresu. Zbýlých 54%, tedy 81 policistů, toto zavedení odmítá.

**Graf 13: Zavedení posilovny<sup>83</sup>**



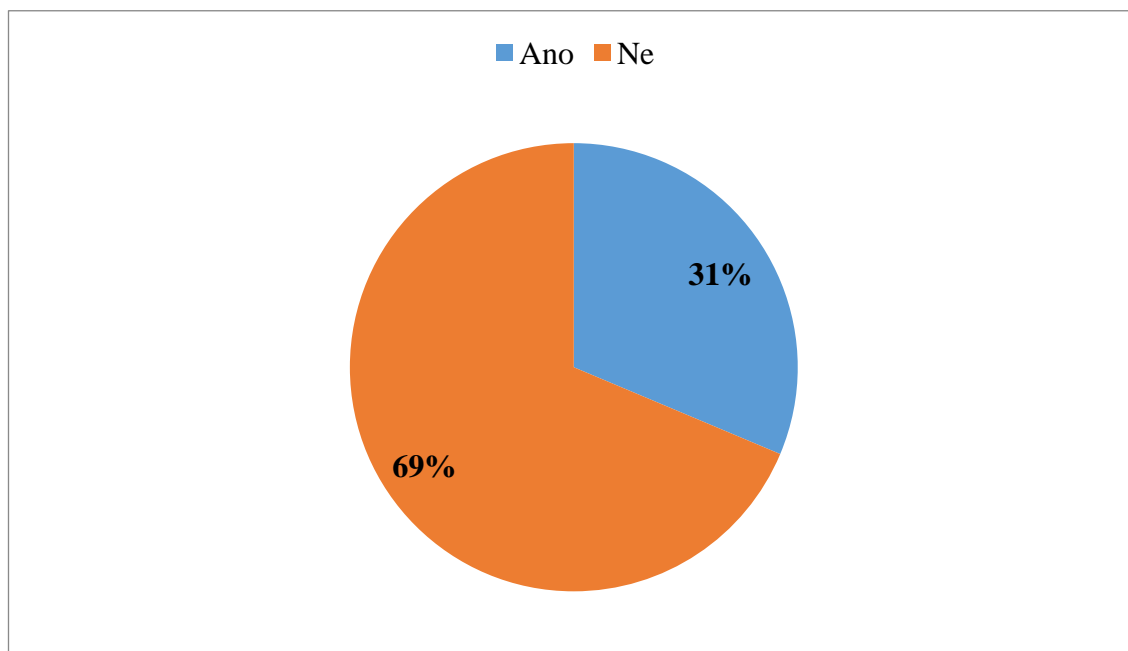
---

<sup>83</sup> Vlastní výzkum

**Otázka č. 11: Uvítal/a byste např. jedenkrát ročně antistresové školení?**

Většina policistů, 69%, by neuvítalo zavedení antistresového školení, pouze 31% všech dotázaných odpovědělo pozitivně.

**Graf 14: Antistresové školení<sup>84</sup>**



---

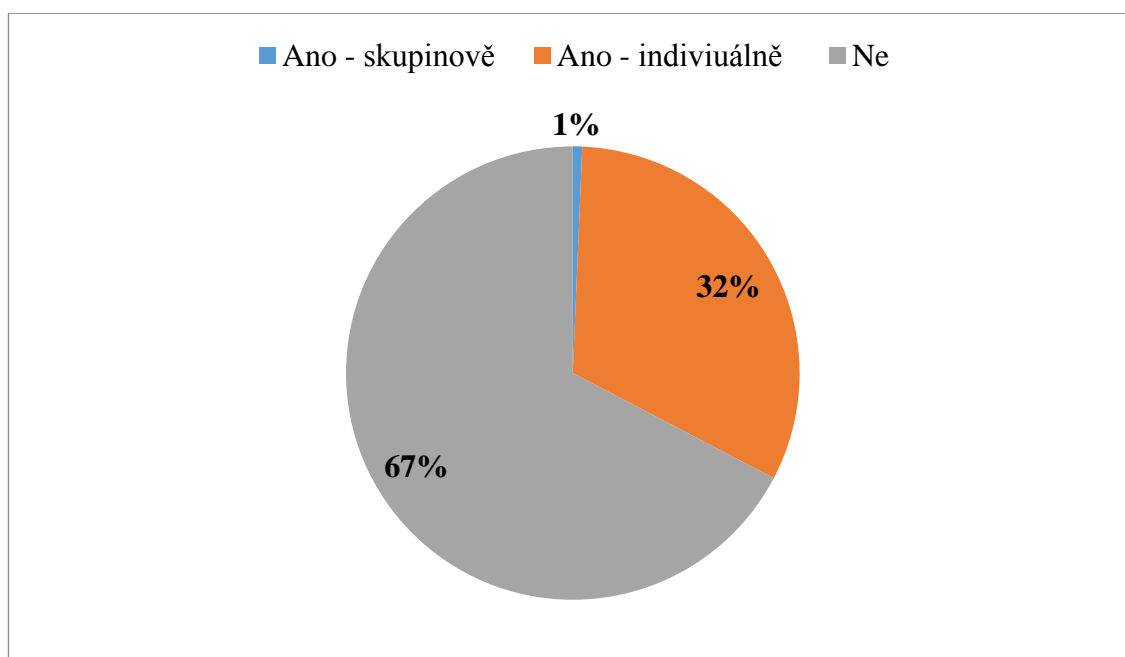
<sup>84</sup> Vlastní výzkum



**Otázka č. 12: Uvítal/a byste povinné sezení s policejním psychologem? (Např. každé 3 roky, spolu s fyzickým přezkoušením)**

1 policista, který zastává 1%, by uvítal povinné sezení s policejním psychologem ve skupině, individuální sezení by uvítalo 48 policistů, s pokrytím 32% celého zodpovídajícího celku policistů, a zbylých 101 policistů, kteří představují 67%, by povinnou terapii, ve které by se svěřili odborníkovi s vlastními negativními prožitky či problémy, nechtělo.

**Graf 15: Povinné sezení<sup>85</sup>**



**Otázka č. 13: Uvítal/a byste, v rámci profesní zátěže, poskytování lázeňských pobytů již od počátku služebního poměru? (nyní 15 let +)?**

Tato otázka získala 100% pozitivních odpovědí. Se zavedením lázeňských pobytů pro všechny policisty od počátku jejich služby by souhlasili všichni respondenti z řad Policie České republiky na území Plzni.

<sup>85</sup> Vlastní výzkum

## **Vyhodnocení stanovených hypotéz**

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda policisté, kteří slouží u Policie České republiky v Plzni v přímém výkonu služby, využívají poskytovanou psychologickou podporu v rámci rezortu Ministerstva vnitra. Dále měl výzkum zjistit, zda se dotazovaní plzeňští policisté chrání některou z preventivních možností před důsledky jejich zátěžového povolání.

V rámci tohoto výzkumného šetření byly vzhledem ke stanoveným cílům stanoveny dvě hypotézy, které jsou zde vyhodnoceny.

**Hypotéza č. 1: Méně než polovina policistů využila v době potřeby poskytovanou psychologickou podporu.**

Poskytovanou psychologickou pomoc využila 2% všech dotazovaných. V tomto případě se hypotéza potvrdila.

**Hypotéza č. 2: Většina dotázaných policistů využívá antistresové techniky k ochraně před negativními důsledky profesní zátěže.**

Policisté se z 97% chrání před negativními dopady policejní profese různými technikami. V tomto případě se hypotéza taktéž potvrdila.

## **9.2 Návrhy na možná opatření**

Jelikož většina dotázaných policistů potvrdila profesní zátěž v návaznosti s profesními psychickými problémy a tato zjištění dovršila nevyužíváním psychologické péče v době nutnosti, je potřebné zavedení dalších pomocných opatření. Vzhledem k těmto výše znázorněným údajům je možné navrhnout následující, níže popsání. Cílem je zlepšení negativně ovlivněného psychického zdraví policistů, kteří jsou v přímém výkonu služby teritoriálně vymezené na Plzeň. Návrhy nesouvisí pouze s potřebou zvýšit využití poskytované psychologické péče v rámci Policie České republiky, nýbrž i s podporou policejních jedinců bez psychologického zásahu. Pozitivní realitou pro samotné policisty by mělo být, v rámci organizace policie, bojovat s profesní zátěží i mimo psychologa. Zavedení některých povinných programů je potřebné i vzhledem k vědomí policistů, že v rámci jejich působení prožijí zlepšení stavu vlastní psychiky.

## **Prevence**

Z dotazníkového šetření vzešlo najevo, že jednou z nejvíce zastoupenou technikou, která je policistům, v boji s profesní zátěží, nejvíce k nápomoci je sport. Zavedení tělocviku nebo meditace alespoň jedenkrát týdně by mělo odpovídat jejich oblíbenému zaměření a zároveň jim pomoci s eliminací zátěže. Možností by mohl být i individuální výběr dle uvážení každého policisty.

## **Odborná příprava**

Z vedené rozpravy s policisty, kteří odbornou přípravu končili v roce 2016, je potřebné její prodloužení. Tím by si policisté více zažili modelové situace, v rámci kterých jsou cvičeni, jakým způsobem by se měli v určitých zátěžových situacích zachovat, a byli by tak lépe připraveni na přijetí profesní zátěže. Prodloužením odborné přípravy by bylo i více času na výuku psychologie, prostřednictvím které by si policisté více osvojili určité psychologické metody a sami by se tak stali vlastními pomocníky pro posílení psychického zdraví.

## **Povinná pomoc psychologa**

Jelikož v policejní praxi existují situace, např. použití střelné zbraně, při kterých je psychologická pomoc nezbytná, je v souběhu zavést sezení s policejním psychologem povinně, protože z vlastní iniciativy nabízenou péči policisté nevyužívají. V dotazníkovém šetření byl na otázku ohledně zavedení povinného sezení s psychologem větší ohlas na sezení v individuálním uskutečněním. Povinná péče psychologa by byla na místě i při setkání se smrtí, jelikož ji policisté zmiňovali za nejvíce zátěžovou. Další typ nařízené psychologické pomoci by spočíval v diskuzi za určité časové období. Tímto by policisté získali důvěru v podporu a ztratili obavu z neanonymity. Oproti tomu zavedený systém psychologické péče by tímto získal potřebnou policejní náklonnost v podobě využívání.

## **Osvěta**

Jelikož jsou svou policisté ve své profesi vystaveni vysoké hladině stresu, je pro ně nezbytné znát možnosti k eliminaci stresu nebo odstranění negativních následků. Informační kampaní, do které by měly být začleněny besedy a brožury ohledně zavedené psychologické péče v rámci rezortu, vstřípit do povědomí policistů všechny možné informace ohledně této pomoci. Besedy by vykonávali psychologové a interventi

sloužící v dané problematice. Dále je významné policistům neustále vštěpovat do povědomí, že využití pomoci není selháním a je opravdu anonymní. Rozdávání metodických příruček s příklady zátěžových situací a možností jejich řešení. Besedy s demonstrací faktických případů, které dopadly katastrofálně, ale také pozitivně, čímž by byly policistům přiblíženy možné následky nevyužívání a naopak i využití psychologické péče, v návaznosti s přiblížením závažných profesních situací. Rozdávání metodických příruček obsahují možnosti antistresových technik. Celková informační kampaň by mohla na policejních odděleních probíhat taktéž v časovém harmonogramu.

### **Kurzy**

V ročním časovém rozvrhu podnikat různé kurzy, které by byly taktéž zaměřeny na prohlubování zvládnání zátěžových situací a zvýšení tak odolnosti, výuka relaxačních technik, antistresové školení.

### **Kompenzace**

Policisté by uvítali zavedení lázeňské a rehabilitační péče pro každého z jejich řad od počátku služby. Dále by nebylo zavrženíhodné zmíněnou péči umožnit spolu s policistou i jeho rodině, jelikož profesní zátěž policisty dopadá i na ni. Kompenzace finančními prostředky za již vzniklý psychický následek.

### **Strava**

Na oddělení zajistit správně vyváženou stravu, jelikož i ta má podíl na způsobu vnímání prožívaného stresu z profesní zátěže.

## ZÁVĚR

Předkládaná bakalářská práce zanalyzovala profesní zátěž policistů v návaznosti na její negativní psychické důsledky, které je potřebné eliminovat zavedenou a potřebnou psychologickou péčí, případně jinými opatřeními. Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že systém zavedené psychologické péče je policisty v Plzni využit pouze ze 2%. Jelikož s tímto zjištěním korespondují údaje ohledně psychického zranění, které v rámci profesní zátěže prožilo 85%, je využitelnost psychologické péče neuspokojivá. Dále z dat získaných dotazníkovým šetřením vyplývá, že policisté vnímanou profesní zátěž redukují individuálně zvolenými technikami, nejčastěji sportem. V tomto zjištění jsou data zastoupena 97% všech respondujících policistů, a jedná se tak o velmi pozitivní přínos. Těmito výsledky byly obě hypotézy výzkumu potvrzeny. Policisté nevyužívají potřebnou psychologickou podporu, ale pro zlepšení psychického stavu využívají vlastní techniky. Vzhledem k výsledkům šetření, ve kterých administrativa zastoupila druhý nejvíce zátěžový faktor, je získaný počet respondentů pro předkládanou práci velmi příznivý. Z důvodu, že je profese policisty velmi psychicky náročná, je významné policistům zvyšovat psychickou odolnost a zajistit správné duševní zdraví. V návaznosti na získané informace je potřebné zvýšit využití zavedené psychologické péče, případně zapojit do nových opatření techniky, které policisté využívají ve volném čase.

Jelikož je policista vázán jistou mlčenlivostí, měl by být, kvůli veřejnosti, pro kterou slouží a pro kterou je jeho vyrovnanost potřebná, ochoten a schopen ventilovat své problémy před odborníkem, tedy využít poskytovanou podporu v rámci rezortu Ministerstva vnitra. Nejlépe takto učinit po každé zvláště zátěžové situaci, kterou je např. smrt kolegy nebo užití střelné zbraně. Zavedená pomoc je bezpochyby potřebná i pro samotného policistu, kterému pomůže předejít nepříjemným psychickým nemocem, a tak zlepšit jeho život v profesní i osobní rovině. Bohužel si takto důležitou skutečnost dotazovaní policisté neuvědomují, jelikož, jak již bylo zmíněno, v Plzni psychologickou pomoc dostatečně nevyužívají. Zavedenou podporu nevyužívají hlavně z bezdůvodné obavy z neanonymity a v rámci tohoto zjištění i z obavy o svůj post, a to ze 48%. Velké zastoupení, 42%, zaujímá i vnímání využití pomoci jakožto vlastní selhání, jelikož si policisté často myslí, že by měli být nezranitelní, protože vykonávají službu v bezpečnostním sboru, ve kterém jsou učeni k odolnosti vůči zátěži. Svoje psychické problémy tak vnímají jako selhání svého ega i policejního systému a stydí se

o něm mluvit. Vzhledem k této zjištěné skutečnosti je výše navrhována osvěta, která by měla posílit mylné pocity policistů a nabudit v jejich nitru větší důvěru v poskytovaný systém psychologické podpory. Zároveň je nezbytné vstřípit do policejního povědomí jednoduchou frází. Využití pomoci není selháním, nýbrž potřebou.

Závěrem je klíčové zmínit, že je psychologická podpora zavedena již od roku 2001 a v roce 2017 je možno konstatovat, že ve městě Plzni není využívána i přes skutečnost, že je její zavedení a fungování velmi pozitivní. I přesto, že jsou policisté obohaceni o lepší obranné mechanismy než obyčejní jedinci, ne vždy mu postačí.

Zpracovaná práce by mohla sloužit jako preventivně působící text, školící text k získání povědomí o této problematice, či příručka pro policisty, kteří jsou připravováni a školeni do služebního poměru. Na základě výsledků praktické části, na kterých je patrné nevyužívání zavedené psychologické péče v Plzni, by mohla být práce významná pro vylepšení této problematiky na daném území.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Literární zdroje

1. BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila (ed.). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2009. 515 s. ISBN 978-80-7367-470-0.
3. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. vyd. 1. Praha : Grada, 2005. 299 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-247-0708-x.
4. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk , 2006. 309 s. ISBN 80-86898-73-3.
5. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
6. HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha : Maxdorf, 2008. 94 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-157-8.
7. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. vyd. 1. Praha : Portál, 2007. 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
8. KIRSCHMAN, Ellen. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha : Grada, 2015. 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3.
9. KLIMENT, Pavel. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 110 s. ISBN 978-80-244-4206-8.
10. MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha : Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.
11. MINIRTH, Frank B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2011. 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8.
12. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3. dopl. vyd. Praha : Grada, 2013. 192 s. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
13. ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi 3: stres, frustrace a konflikty*. vyd. 1. Praha : Grada, 2008. 162 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1527-8.

14. VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky: Police of the Czech Republic : pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha : Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4.
15. VYMĚTAL Štěpán, VOSKA Vladimír, TOMAN Ondřej. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. vyd. 1. Praha : Themis, 2010. ISBN 978-80-7312-065-8.

### **Elektronické zdroje**

1. ADAMOVIČ Iva, VTÍPIL Zdeněk. *Stres v policejní praxi*. [online]. [cit. 2016-12-18]. Dostupné z WWW: [http://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil\\_2012\\_1.pdf](http://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil_2012_1.pdf).
2. INSTITUTE FOR QUALITY AND EFFICIENCY IN HEALTH CARE. *Depression: What is burnout*. [online]. 2017 [cit. 2017-01-23]. Dostupné z WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072470/>.
3. *Jak policisté v Kanadě bojují se stresem? Učí se meditaci*. [online]. [cit. 2016-12-19]. Dostupné z WWW: <http://snipp.news/18787451/jak-policiste-v-kanade-bojuji-se-stresem-uci-se-meditaci>.
4. JOUZA, Ladislav. *Stres na pracovišti*. In: Ústav práva a právní vědy [online]. 2016 [cit. 2016-12-26]. Dostupné z WWW: <http://www.ustavprava.cz/blog/2016/12/1653/>.
5. MINISTERSTVO VNITRA ČR. *Školství: Policejní školy MV*. [online]. ©2015 [cit. 2016-12-31]. Dostupné z WWW: <http://www.mvcr.cz/clanek/web-o-nas-skolstvi-policejni-skoly-mv-a-skolske-zarizeni-mv.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>.
6. PETERKOVÁ, Michaela. *Ego-obranné mechanismy* [online]. 2006, [cit. 2016-11-14]. Dostupné z WWW: <http://www.psyx.cz/wp-content/uploads/psyx-obranne-mechanismy.pdf>.
7. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Etický kodex Policie České republiky*. [online]. 2015 [cit. 2016-12-30]. Dostupné z WWW: <http://www.policie.cz/clanek/eticky-kodex-policie-ceske-republiky.aspx>.
8. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Informace pro uchazeče: Základní odborná příprava a další vzdělání policistů*. [online]. 2015 [cit. 2017-12-27]. Dostupné z WWW: <http://www.policie.cz/clanek/zakladni-odborna-priprava-a-dalsi-vzdelani-policistu.aspx>.



9. SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2016-12-20]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z WWW: <https://publi.cz/books/171/Sigmund.html>.
10. SPS PREZIDIUM PRAHA. *Stanovy sportovního policejního spolku Prezidium Praha*. [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z WWW: <http://www.skpprezidium.wz.cz/hlavni.html>.
11. *Stres v práci? Ministerstvo chystá zaměstnavatelům zákon pro jeho prevenci*. [online]. 2016 [cit. 2016-12-19]. Dostupné z WWW: <http://www.bezpecnostprace.info/item/stres-v-praci-ministerstvo-chysta-zamestnavatelum-zakon-pro-jeho-prevenci>.

### **Legislativní dokumenty**

1. ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky. *In sbírka zákonů České republiky*. 2008. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>.
2. ČESKO. Zákon č. 361 ze dne 23. září 2003 o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. *In sbírka zákonů České republiky*. 2003. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z361\\_2003](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z361_2003).

### **Ostatní zdroje**

Kromě výše uvedených zdrojů byly při zpracování bakalářské práce využity následující materiály:

- Data Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje - obecná statistika využívání psychologické péče
- Interní materiál Policie České republiky - Pokyn policejního prezidenta č. 231/2016
- Informace podávané policejním psychologem Plzeňského kraje
- Data vlastního dotazníkového šetření

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I: Vzor dotazníku.....	68
-----------------------------------	----

## SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

### Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví .....	43
Graf 2: Věk.....	44
Graf 3: Vzdělání.....	45
Graf 4: Rodinný stav .....	46
Graf 5: Délka služby .....	47
Graf 6: Největší profesní zátěž.....	48
Graf 7: Negativní následky .....	49
Graf 8: Psychické zranění .....	50
Graf 9: Využití psychologické podpory .....	51
Graf 10: Nevyužití pomoci.....	52
Graf 11: Prevence.....	53
Graf 12: Typ prevence .....	54
Graf 13: Zavedení posilovny.....	55
Graf 14: Antistresové školení.....	56
Graf 16: Povinné sezení .....	57

### Seznam tabulek

Tabulka 1: Využití psychologické podpory v rámci Plzeňského kraje.....	39
--	----

# PŘÍLOHY

## Příloha č. I: Vzor dotazníku

Dobrý den, jmenuji se Jitka Jagerová a jsem studentkou Vysoké školy evropských a regionálních studií v Příbrami, oboru Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě.

Prosím Vás o vyplnění tohoto krátkého **anonymního** dotazníku, který bude vyhodnocen a výsledky tohoto šetření využity do praktické části mé bakalářské práce zabývající se profesní zátěží u Policie České republiky. V této části práce se jedná o využívání psychologické pomoci a provozování antistresových technik v profesi policisty na území Plzně. Děkuji Vám mnohokrát za Váš čas a Vaši pomoc. *Přeji Vám mnoho profesních úspěchů!*

## DOTAZNÍK

### 1. Co je pro Vás při Vašem působení u Policie ČR největší profesní zátěží?

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vztah s nadřízeným | <input type="checkbox"/> Přesčasová práce                     | <input type="checkbox"/> Jednání s přestupci |
| <input type="checkbox"/> Administrativa     | <input type="checkbox"/> Použití střelné zbraně               | <input type="checkbox"/> Smrt a vyrozumění   |
| <input type="checkbox"/> pozůstalých        | <input type="checkbox"/> Nebezpečí, ohrožení vlastního života |  |

### 2. Setkal/a jste se za dobu své praxe u Policie ČR se situací, která negativně ovlivnila Váš život? (*ohrožení vlastního života či života kolegy, použití střelné zbraně, pohled na krutou smrt, sebevražda, smrt dítěte, pohled na bezmocnost druhých,...*)

- Ano  Ne

### 3. Prožíváte, prožil/a jste vlastní psychické zranění jakožto následek Vaší služby u Policie ČR? (*podrážděnost, úzkost, vztek, noční můry, poruchy spánku, znovuprožívání traumatické události, zažívací problémy,...*)

- Ano  Ne

### 4. Využil/a jste v rámci Vašeho působení u Policie ČR (*po zátěžové situaci, kvůli psychickému zranění*) psychologickou podporu, která je Vám nabízena?

- Ano  Ne

### 5. Pokud jste psychologickou podporu nevyužil/a, proč?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Necítil/a jsem potřebu                   | <input type="checkbox"/> Nevím o existenci psychologické podpory |
| <input type="checkbox"/> Nevím, kam se pro pomoc obrátit          | <input type="checkbox"/> Nevěřím ve zlepšení                     |
| <input type="checkbox"/> Nechci se svěřovat (obava z neanonymity) | <input type="checkbox"/> Stud (mé pocity jsou pro mne selháním)  |

**6. Pokud jste psychologickou podporu využil/a, měla pro Vás pozitivní výsledek?**

Ano  Ne

**7. Využíváte vlastní volný čas k prevenci před důsledky profesní zátěže, odreagování se od profesních zážitků / problémů? (sport, kniha,...)**

Ano  Ne

**8. Pokud provozujete prevenci před důsledky profesní zátěže, jakou prevenci nejčastěji volíte?**

Sport  Kultura  Rodina, přátelé  
 Odpočinek  Manuální práce  .....

**10. Uvítal/a byste povinné navštěvování posilovny v rámci zmírnění stresu způsobeného profesní zátěží (jakožto je tomu u HZS)?**

Ano  Ne

**11. Uvítal/a byste např. jedenkrát ročně antistresové školení?**

Ano  Ne

**12. Uvítal/a byste každé 3 roky, spolu s fyzickým přezkoušením, sezení s policejním psychologem?**

Ano –individuální  Ano - skupinové  Ne

**13. Uvítal/a byste, v rámci profesní zátěže, poskytování lázeňských pobytů již od počátku služebního poměru? (nyní 15 let+)?**

Ano  Ne

## STATISTICKÉ OTÁZKY

**Pohlaví:**  muž  žena

**Věk:**  18-30 let  31-45 let  46-55 let  56-65 let  65 – více let

**Vzdělání:**  střední s maturitou  vysokoškolské

**Rodinný stav:**  svobodný/á  ženatý/vdaná  vdovec/a  rozvedený/á  druh/družka