

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**PROFESNÍ ZÁTĚŽ PŘÍSLUŠNÍKŮ HASIČSKÉHO
ZÁCHRANNÉHO SBORU A POLICIE ČESKÉ
REPUBLIKY**

Autor práce: Stanislava Černá, DiS.
Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě
Forma studia: Kombinovaná
Vedoucí práce: Mgr. Romana Morongová
Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2020

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z.ú.
Žižkova 6, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Stanislava Černá

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Profesní zátěž příslušníků Hasičského záchranného sboru a Policie České republiky

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: The professional load of fire brigade and police of Czech republic

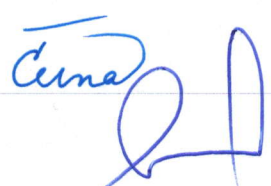
Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Romana Morongová

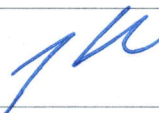


Datum zadání bakalářské práce: říjen 2019

CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:

Cílem bakalářské práce bude zjistit, jak sami příslušníci HZS a PČR vnímají zátěž spojenou s výkonem služby, co jim při zvládnutí stresových situací pomáhá a jaké strategie při vyrovnávání se s psychickou zátěží v praxi nejvíce využívají. Dále zjistit, zda příslušníci HZS a PČR využívají posttraumatickou intervenční péči (krizovou intervenci), jak vůbec vnímají podporu ze strany zaměstnavatele a jestli ji považují za dostatečnou.

Student: Stanislava Černá	23. 10.	
Vedoucí práce: Mgr. Romana Morongová	23. 10.	

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	11. 11. 19	
Prorektorka pro studium a vnitřní záležitosti: RNDr. Růžena Ferebauerová	12. 11. 19	
Pověřený rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	13. 11. 2019	



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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Romaně Morongové za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

ČERNÁ, S. *Profesní zátěž příslušníků Hasičského záchranného sboru a Policie České republiky: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2020. 88 s. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Romana Morongová

Klíčová slova: Hasičský záchranný sbor, Integrovaný záchranný systém, Policie České republiky, posttraumatická stresová porucha, stres, zátěž apod.

Bakalářská práce se zabývá profesní zátěží příslušníků Integrovaného záchranného systému se zaměřením na Hasičský záchranný sbor a Policii České republiky.

V teoretické části jsou vysvětleny pojmy jako osobnost, zátěž, stres, posttraumatická stresová porucha apod. Dále objasňuje fyzickou a psychickou náročnost profese hasič a policista, osobnostní požadavky na uchazeče k výkonu těchto povolání a specifika, která povolání obnáší.

V praktické části bylo použito anonymní dotazníkové šetření, které má za cíl zjistit, jak sami příslušníci HZS a PČR vnímají zátěž spojenou s výkonem služby, co jim při zvládnutí stresových situací pomáhá a jaké strategie při vyrovnávání se s psychickou zátěží v praxi nejvíce využívají. Dalším cílem bude porovnat, jaké stresogenní faktory působí zátěž hasičům a jaké policistům.

Vedlejším cílem bude zjistit, jestli příslušníci HZS a PČR využívají posttraumatickou intervenční péči (krizovou intervenci), jak vůbec vnímají podporu ze strany zaměstnavatele a zda ji považují za dostatečnou.

ABSTRACT

ČERNÁ, S. *The Professional Load of Fire Brigade and Police of Czech Republic: Bachelor Thesis*. České Budějovice : The College of European and Regional Studies, 2020. 88 p. Supervisor: Mgr. Romana Morongová

Key words: Fire Rescue, Integrated Rescue System, Police of the Czech Republic, post-traumatic stress disorder, stress, load etc.

This bachelor thesis deals with the professional load of members of the Integrated Rescue System, focusing on the Fire Rescue and the Police of the Czech Republic.

The theoretical part explains concepts such as personality, load, stress, post-traumatic stress disorder, etc.

It also defines the physical and psychological demands of the profession of firefighter and police officer, the personality requirements for candidates to pursue those professions, and the specifics of the profession.

The practical part contains the results of the anonymous questionnaire survey, was used to determine, how firefighter and police officer perceive the burden of service performance, what help them with coping with stressful situations and what strategies are most useful to counterbalance psychological stress in practice.

The next goal will be to compare what stressogenic factors impose burdens on firefighters and what police officers.

A side goal will be to see if members of the firefighter and police officer are using post-traumatic intervention care (crisis intervention), how they perceive support from the employer at all and whether they consider it sufficient.

Obsah

Úvod.....	7
1 Cíl a metodika bakalářské práce	8
2 Základní pojmosloví	9
2.1 Zátěž	11
2.1.1 Druhy zátěžových situací a jejich vliv	12
2.2 Stres	13
2.2.1 Příznaky a projevy stresu	13
2.2.2 Reakce na stres	14
2.2.3 Možné zdravotní důsledky prožívaného stresu	15
2.2.4 Coping	15
2.2.5 Strategie boje se stresem	16
2.2.6 Způsoby zvládnutí stresu.....	17
2.3 Trauma.....	18
2.3.1 Reakce na trauma	18
2.3.2 Posttraumatická stresová porucha	19
3 Hasičský záchranný sbor.....	21
3.1 Profese hasič	23
3.2 Požadavky na osobnost hasiče	24
3.3 Specifika povolání hasič	25
3.4 Zátěž a zátěžové situace u hasiče	26
3.5 Stresogenní faktory při výkonu služby.....	27
3.6 Systém psychické podpory v HZS, Posttraumatická intervenční péče	28
3.7 Psychologická služba HZS ČR.....	31
4 Policie České republiky.....	34
4.1 Profese policista	38
4.2 Požadavky na osobnost policisty.....	38
4.3 Specifika povolání policista	40

4.4	Zátěž a stresogenní faktory při výkonu služby	41
4.5	System kolegiální podpory a krizové intervence v PČR.....	42
4.6	Policejní psychologové.....	43
5	Krizová linka a krizová centra pro příslušníky HZS a PČR	45
6	Empirická část.....	46
6.1	Technika sběru dat.....	46
6.2	Analýza dotazníkového šetření	47
6.3	Očima účastníka taktického cvičení	72
	Závěr	73
	Seznam použitých zdrojů	75
	Seznam zkratk	79
	Seznam tabulek	80
	Seznam grafů.....	80
	Přílohy	81

Úvod

I když mají občané České republiky právo na bezpečnost a ochranu života, zdraví a majetku, vyskytnou se někdy situace, kdy je toto právo porušeno.

Dochází k mimořádné události, jakou může být například únik nebezpečných látek do životního prostředí, požár, povodeň, sněhová kalamita, vichřice, epidemie, teroristický útok a mnoho dalších situací.

Hasičský záchranný sbor a Policie České republiky jsou dvě hlavní složky Integrovaného záchranného systému (IZS), který zajišťuje bezpečnost občanů.

Spolu s ostatními složkami IZS, které tvoří Jednotky SDH obcí (Dobrovolní hasiči) a Zdravotnická záchranná služba, zajišťují 24 hodinovou pohotovost pro příjem hlášení o vzniku mimořádné události, vyhodnocují toto hlášení a zasahují v místě nehody.

Jsou neustále připraveni pomoci, zachránit, odvrátit nebezpečí. Denně se setkávají s neštěstím. I když jejich povolání vyžaduje značnou psychickou odolnost, ani jim se nevyhne stres a trauma.

Volba tématu bakalářské práce byla pro autorku vcelku jednoznačná, protože díky své profesi byla donedávna těmto „hrdinům“ nablízku a disponuje tak do určité míry i znalostí prostředí a jeho specifik.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce bude zjistit, jak sami příslušníci Hasičského záchranného sboru a Policie České republiky vnímají zátěž spojenou s výkonem služby, co jim při zvládnutí stresových situací pomáhá a jaké strategie při vyrovnávání se s psychickou zátěží v praxi nejvíce využívají. Dále porovnat, jaké stresogenní faktory působí zátěž hasičům a jaké policistům.

Vedlejší cíle mají za úkol zjistit, zda příslušníci HZS a PČR využívají posttraumatickou intervenční péči (krizovou intervenci), jak vůbec vnímají podporu ze strany zaměstnavatele a jestli ji považují za dostatečnou.

V teoretické části jsou vysvětleny pojmy jako osobnost, zátěž, stres, posttraumatická stresová porucha apod. Dále přibližuje fyzickou a psychickou náročnost profese hasič a policista, osobnostní požadavky na uchazeče k výkonu těchto povolání a specifika, která povolání obnáší.

V empirické části bylo použito anonymní dotazníkové šetření, které má za cíl zjistit výše uvedené cíle.

Dotazníkové šetření probíhalo od října 2019 do konce ledna 2020. Zúčastnilo se ho 60 příslušníků HZS Plzeňského kraje z výjezdových jednotek a Záchraný útvar Zbiroh a dále 60 příslušníků PČR také z Plzeňského kraje.

Dotazník obsahuje 22 otázek. U většiny otázek byla vždy možnost vybrat jednu odpověď z dané nabídky. Několik otázek umožnilo označit více odpovědí. U šesti otázek byla volba „jiné“, kde bylo možné uvést vlastní odpověď a otázka č. 22 je otevřená zcela.

2 Základní pojmosloví

Osobnost

Pod pojmem osobnost se rozumí člověk jako celek. Liší se nejen fyziologickými vlastnostmi (výška, váha, barva očí, vlasů, pleti), ale také odlišnými způsoby chování, emocemi, povahovými vlastnostmi apod. Osobnost můžeme definovat jako soubor stálých vlastností, kterými lze charakterizovat jedince.

Vývoj osobnosti ovlivňuje dědičnost (genetika) a sociální prostředí (rodina, škola), ve kterém jedinec vyrůstá a žije.¹

Komunikace

Znamená dorozumívání či přenos informací způsobem verbálním (slovním) nebo neverbálním (například gesty, mimikou, pohyby těla atd.).²

Je to cesta, která vede od objektu A k objektu B a měla by být co nejschůdnější. V mimořádné situaci je potřeba umění komunikovat tak, aby dotyčný slyšel to, co v dané situaci slyšet potřebuje.³

Asertivita

Za otce asertivity je považován americký psycholog Salter. Asertivita znamená komunikační a sociální dovednosti, které umožňují prosazení vlastních zájmu bez agresivity a zároveň respektují přání a zájmy druhých, umění odmítat bez pocitu viny, nepřipouštět si odpovědnost za věci, které nelze ovlivnit.⁴

Asertivity můžeme mít nedostatek nebo přebytek. Lidé s přebytkem se nazývají „agresivní“. Prosazují tvrdě své vlastní zájmy „a ty se světe podle toho toč!“

Lidé s nedostatkem asertivity se nazývají „pasivní“. Nedokáží říci NE, svět od nich něco chce, tak musí ihned vyhovět. Chtějí být s každým zadobře.⁵

¹ Kolektiv autorů. *Kapitoly z obecné psychologie pro učitele*. 1. vyd., Plzeň: Ediční středisko ZČU, Pedagogická fakulta Západočeské univerzity v Plzni, 1992, 189 s. ISBN 80-7043-033-8, Kubíková str. 113 - 114.

² HARTL, P. a HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-x, str. 265.

³ CAPPONI, V. a NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem*. 2. vyd., Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-362-6, str. 139.

⁴ HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-x, str. 56.

⁵ GRUBER, D. *Jak si vychutnat zuřícího šéfa*. 2. vyd., Ostrava: Ostravské tiskárny, 1996. ISBN 80-85624-13-3, str. 54 – 56.

Policejní psychologie

Policejní psychologie používá psychologické poznatky a přístupy, zajímá se o chování a prožívání lidí v situacích, které souvisí s bezpečností, zákonností a veřejným pořádkem.

Policisté se při výkonu své služby setkávají s vyhrocenými situacemi, v nichž musí například jednat s obětí či poškozeným, vyslýchat dospělé i mladistvé, vyjednávat s vyděrači nebo únosci, atd.

Policejní psychologové

Na základě psychické způsobilosti vybírají vhodné uchazeče a následně je připravují na výkon povolání.⁶

Stejně tak vybírají policisty do zahraničních mírových operací podle předem stanovených kritérií. Dále poskytují psychickou podporu příslušníkům i zaměstnancům Policie České republiky. Tato podpora se rozděluje na:

- 1) systém kolegiální podpory
- 2) systém krizové intervence

Psychologové mohou také působit jako lektori, publikovat nebo se zabývat výzkumem. Spolupracují se všemi útvary police, ale i s ostatními bezpečnostními složkami. Účastní se odborných stáží, seminářů, kurzů, vzdělávacích programů a psychoterapeutických výcviků.⁷

Integrovaný záchranný systém

Jedná se o systém vazeb, pravidel spolupráce a koordinace složek, orgánů a osob, které se podílejí na záchranných a likvidačních pracích při mimořádných událostech. Vznikl jako potřeba každodenní spolupráce hasičů, zdravotníků, policie a dalších složek.

Zákon č. 239/2000 Sb., o Integrovaném záchranném systému vymezuje:

- integrovaný záchranný systém, jeho složky a jejich působnost
- působnost a pravomoc státních orgánů
- je podřízen MV ČR

⁶ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2004. 266 s. ISBN 80-7178-931-3, str. 45-47.

⁷ ČESKO. Pokyn policejního prezidenta č. 231 ze dne 26. září 2016, o psychologických službách, str. 2 - 10.

Základními složkami IZS jsou:

- Hasičský záchranný sbor České republiky (HZS ČR)
- Jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí
- Zdravotnická záchranná služba
- Policie České republiky

Mimořádnou událostí se rozumí nejen destruktivní působení přírodních vlivů, ale často se jedná i o důsledek činnosti samotného člověka – jako např. havárie či ekologické havárie, kterými je ohroženo nejen zdraví či majetek, ale i životní prostředí.

Mimořádné události jsou například přírodní katastrofy, jako povodně nebo vichřice, dále dopravní nehody, ekologické havárie a další.

Havárie je mimořádná událost, vzniklá v souvislosti s provozem technických zařízení a budov, užitím, zpracováním, výrobou, skladováním nebo přepravou nebezpečných látek nebo nakládáním s nebezpečnými odpady.

Krizová situace je mimořádná událost, při níž je vyhlášen některý z krizových stavů:

- stav nebezpečí
- nouzový stav
- stav ohrožení státu
- stav válečný

Záchranné práce jsou činnosti vedoucí k odvrácení následků rizik vzniklých mimořádnou událostí.

Likvidační práce slouží k odstranění následků způsobených mimořádnou událostí. Při zásahu se vždy upřednostňuje záchrana osob, až následně záchrana zvířat a majetku.⁸

2.1 Zátěž

Zátěž lze definovat jako souhrn vlivů a faktorů, které působí na člověka. Ať už je to zátěž fyzická v podobě svalového zatížení nebo psychická, která působí vnitřně na emoce a v důsledku které se projevuje a mění naše chování.

⁸ ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, § 2.

Každý člověk zátěž zvládá jinak. Frustrační toleranci se rozumí míra odolnosti k zátěžovým situacím při zachování duševní rovnováhy. Míra odolnosti je individuální. Je to dáno vrozenými a povahovými vlastnostmi člověka.

Mezi typické reakce na zátěž patří úzkost, která je kombinací obav a strachu. Narušuje duševní funkce a nelze jí eliminovat změnou smýšlení. Projevuje se jako nepřesné vnímání, horší paměť a soustředění.

Další reakcí je vztek a agrese, které se projevují jako nepřátelské až útočné chování. Terčem se stávají předměty či osoby, které s původem stresu často vůbec nesouvisí.

Jako další projev může být apatie a deprese. Takto postižený člověk se stáhne do netečnosti, rezignuje, je pasivní. Depresí se rozumí syndrom smutku a bezzájmovosti. Pokud deprese přesáhne hranici únosnosti, může končit i sebevraždou.⁹

2.1.1 Druhy zátěžových situací a jejich vliv

Frustrace je stav zklamání z nedosaženého cíle. Obranou reakcí na frustraci je skepse. Pokud člověk nic dobrého nečeká, nebývá zklamán.¹⁰

Při neuspokojování základních lidských potřeb (lásky, jistoty, bezpečí, sociálních kontaktů), vznikají nejhlubší stavy frustrace a dochází tak ke změnám v chování.¹¹

Konflikt - s konfliktem se každý člověk opakovaně setkává. Pokud je ale závažný a trvá příliš dlouho, stává se patogenním činitelem a člověk jej není schopen řešit.¹²

Jde o střet dvou odlišných motivů, které se vzájemně odlišují. Konflikt může být vnější nebo vnitřní. Vnější konflikty se týkají okolního prostředí (chci jít do kina, ale rodiče mě nepustí). Vnitřní konflikty způsobují motivy spojené s morálkou, povinností, názory apod. Existují také konfliktogenní lidé, kteří rádi vyvolávají konflikty nebo do konfliktů dostávají jiné osoby.¹³

⁹ HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. 2. vyd., Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1, str. 39 – 52.

¹⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5, str. 40.

¹¹ Kolektiv autorů. *Kapitoly z obecné psychologie pro učitele*. 1. vyd., Plzeň: Ediční středisko ZČU, Pedagogická fakulta Západočeské univerzity v Plzni, 1992, 189 s. ISBN 80-7043-033-8, Kubíková str. 180.

¹² VÁGNEROVÁ, M. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5, str. 40.

¹³ Kolektiv autorů. *Kapitoly z obecné psychologie pro učitele*. 1. vyd., Plzeň: Ediční středisko ZČU, Pedagogická fakulta Západočeské univerzity v Plzni, 1992, 189 s. ISBN 80-7043-033-8, Kubíková str. 181 - 182.

Krize - ke krizi může dojít nahromaděním či nárůstem problémů, vyhocením situace s pocitem nezvládnutelného problému. Znakem krize je selhání adaptačních mechanismů.¹⁴

2.2 Stres

Zakladatelem nauky o stresu je maďarsko-německo-kanadský fyziolog Hans Selye. Stres je vysvětlován jako zátěž či napětí, přetížení či vyčerpání. Jedná se o reakci organismu na to, co zátěž vyvolá.

Stres mohou přivodit životní situace, jako úmrtí v rodině, úraz, rozvod, stěhování, ztráta zaměstnání apod.

Mírný dobrovolný stres, který dokážeme ovládat a svým způsobem i vyhledáváme, má pro nás přínosný účinek. Ať už se jedná o adrenalinové sporty jako horolezectví, automobilové závody, sjíždění divoké řeky, vrcholové sporty, ale i vyhledávání stresu v podobě filmových hororů nebo různých stresových situací.

Obklopuje nás ale i nedobrovolný stres, který nám přinášejí média. Denně nás informují o katastrofách, tragédiích, kriminalitě apod.¹⁵

Dle odborníků obecně pomáhá, když si člověk sestaví plán událostí, které ho v blízké době mohou potkat. Když se zamyslí, jak se jim dá čelit a řešit je, tato příprava snižuje míru stresu. U záchranářů tato metoda ale použít nelze. Nikdy dopředu neví, k jaké události budou zavoláni.¹⁶

2.2.1 Příznaky a projevy stresu

Varovné signály negativního stresu se projevují tělesnými příznaky (změnami ve stravování, spánku, příznaky v zažívání, pocity únavy bez důvodu), emočními příznaky (nervozita, vznětlivost, špatné soustředění, deprese, změny v chování) a reakcemi v chování (impulzivnost, zapomnětlivost, ztráta zájmu).¹⁷

Příznaky stresu ovlivňuje věk a vývojová fáze, stav duševního zdraví, osobnost, schopnost zvládnání stresu a krizí v minulosti a také očekávání od sebe a druhých.

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5, str. 43.

¹⁵ SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5, str. 10 - 16.

¹⁶ PRAŠKO, J. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. Rádcí pro zdraví. 178 s. ISBN 80-7178-811-2, str. 171.

¹⁷ VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9, str. 119.

2.2.2 Reakce na stres

Stres vyvolává poplachovou reakci. „*Jádrem poplachové reakce jsou nervové a hormonální mechanismy, které v těle navozují stav pohotovosti, jako příprava na boj nebo útěk*“.¹⁸

Stresovou reakci ovlivňují vnější faktory (druh traumatické situace), psychologické faktory (způsob a průběh reakce), mediátory a moderátory (následky a skutečnosti, které situace mohou výrazně ovlivňovat jak kladně, tak záporně) a prediktory - ukazatele psychických následků – čím horší podmínky, tím horší následky.¹⁹

„*Pracovníci záchranných týmů často uvádějí prožitky bezmoci, nekontrolovatelnosti, deprese, úzkosti atd. I pro záchranáře platí, že je velmi důležité, aby věděli, že tyto příznaky jsou čímsi normálním, že nejsou projevem slabosti či neschopnosti vykonávat tuto profesi, ale že je zažívá většina lidí. Například desítky procent záchranářů udávají ještě dlouhou dobu po závažných katastrofách některé ze symptomů PTSD.*“²⁰

Odborníci rozlišují akutní reakci na stres a posttraumatickou stresovou reakci. Akutní reakce na stres je krátkodobá porucha vzniklá mimořádným stresem, projevuje se fyzickým i psychickým projevům, jedinec prožívá pocity bezmoci, lhostejnosti, může nastat změna vědomí s omezeným vnímáním sebe sama a okolí (říkáme, že člověk je v transu) nebo odpoutání se od reality (člověk se slyší mluvit jakoby z dálky).

Vnitřní prožívání je oslabené, vlastní myšlenky a jednání je prožívané jaksi neosobně, jakoby mechanicky nebo automaticky. Člověk může mít pocit, že není sám sebou, že je odpoután a pohybuje se mimo své tělo, často chybí vzpomínky na důležité podrobnosti traumatu.²¹

Existují tři fáze reakce na stres: poplachová, přetrvávání a vyčerpání až zhroucení. Poplachová fáze představuje vyvolání stresu nějakým podnětem. Organismus v této fázi vyvolá stav pohotovosti pro přípravu boje nebo útěku.

¹⁸ SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5, str. 26 – 27.

¹⁹ KOHOUTEK, T. a ČERMÁK, I. *Psychologie katastrofické události*. 1. vyd. Praha: Academia, 2009. 362 s. ISBN 978-80-200-1816-8, str. 41.

²⁰ KOHOUTEK, T. a ČERMÁK, I. *Psychologie katastrofické události*. 1. vyd. Praha: Academia, 2009. 362 s. ISBN 978-80-200-1816-8, str. 90.

²¹ MV - GR HZS ČR. *Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery*. Praha: Psychologická služba Ministerstva vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2014. ISBN 80-86640-25-6.

Ve fázi přetrvávání se poplachová reakce stává ustálenou a organismus čerpá z energetických rezerv.

V konečné fázi jsou rezervy vyčerpány a organismus může selhat, dochází k vyčerpání až zhroucení. Pokud reakce na stres nezmizí, jedná se o posttraumatickou stresovou poruchu.

2.2.3 Možné zdravotní důsledky prožívaného stresu

Projevy se dají rozdělit do tří hlavních skupin:

Nadměrné vzrušení – člověk očekává neustálé nebezpečí a organismus je v neustálé pohotovosti, kdy je schopen utíkat nebo bojovat. To má za příčinu, že se takto vystresovaný jedinec snadno poleká, je podrážděný, trpí poruchami spánku.

Intruzivní příznaky – tzv. flashbacky, kdy člověk opakovaně prožívá traumatizující událost a může jí vnímat jako realitu. Sny se objevují vždy s hroživou živostí, která může ovlivnit chování i dlouho po probuzení.

Příznaky stažení, sevření – jsou důsledkem, kdy se člověk ocitl v situaci, že nemohl utéct, byl úplně bezmocný, nemohl ani klást odpor. Ocitl se ve stavu paralyzace. Uniknout mohl jen vnitřně, změnou stavu vědomí.²²

Jak uvádí odborníci, přibližně 86 % účastníků kritické události má ještě dalších 24 hodin tělesné, poznávací a emocionální reakce. Přibližně u 22 % účastníků mohou tyto příznaky přetrvávat dalších 6 měsíců. U 4 % je nebezpečí vzniku posttraumatické poruchy. Je charakterizována poškozením duševního zdraví. Projevuje se i ztrátou profesních předpokladů pro úspěšný výkon práce záchranáře.

Mohou nastat různé zdravotní problémy, jako je snížení imunity, vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, vředová onemocnění, astma, migrény apod., u mužů vlivem stresu může docházet k impotenci.²³

2.2.4 Coping

Pro proces aktivního a vědomého boje se stresem se používá výraz coping. Autorem definice copingu (zvládání) je Richard S. Lazarus, který definuje coping jako úsilí vypořádat se s vnějšími i vnitřními požadavky a konflikty mezi nimi, které vyčerpávají osobní zdroje.

²² VIZINOVÁ, D., PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 158 s. ISBN 80-7178-284-X, str. 15-20.

²³ SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5, str. 36-38.

Nejběžnější dělení copingových strategií je na strategie zaměřené na problém, strategie zaměřené na emoce a strategie zaměřená na únik. Strategií zaměřenou na problém působilme přímo a snažíme se problém aktivně řešit. Jedná se například o analýzu možností, hledání nových, případně alternativních řešení nebo vytvoření plánu postupu. Pomocí strategií zaměřených na emoce se snažíme uklidnit, přehodnotit situaci a dívat se na ni z jiného úhlu pohledu, přijmout ji. Ta slouží hlavně ke snížení úzkosti způsobené stresovou situací, kterou nemůžeme nijak změnit. Strategie zaměřené na únik představují především obranné mechanismy, jako vytěšňování, racionalizace, bagatelizace.

Zvládání zátěže souvisí s autoregulací a sebekontrolou. Není to jednorázová záležitost, ale jedná se o dynamický proces, který vyžaduje snahu a námahu při boji se stresem. Hlavní snahou je řídit dění kolem sebe (tzv. stress management), což vyžaduje dobrý zdravotní stav a dostatek síly, pozitivní postoje k možnosti úspěšného zvládnutí situace, dobré znalosti a dovednosti zvládání těžkostí a sociální oporu.²⁴

2.2.5 Strategie boje se stresem

Stres vyvolávají stresory. Stresorem se rozumí různé negativní vlivy, které lze rozdělit na tělesné, emocionální, kognitivní, fyzikální, bio-chemické, komplexní. Mezi tělesné patří např. hlad, žízeň, bolest nebo námaha, emocionálními stresory jsou strach, obavy, zloba a nejistota. Kognitivní představují naše postoje a očekávání, fyzikální jsou např. chlad, horko, hluk a tlak. Mezi bio-chemické stresory patří nikotin, kofein, alkohol, ale také např. nedostatek kyslíku. Komplexní stresor představuje nemoc, osamělost nebo velká životní změna, např. stěhování nebo rozvod.²⁵

Každý člověk stres zvládá jinak. Pro boj se stresory existují aktivní a pasivní strategie.

Aktivní strategie znamená, že jedinec najde odvahu a pustí se do boje se stresem. Musí podniknout několik strategických kroků: vyhodnotit situaci, mobilizovat rezervy: posílit obranyschopnost, motivovat se, snažit se ovládat emoce, pravidelně relaxovat a zbavovat se napětí a pocitu viny, pak naplánovat boj (stanovit cíle), realizovat boj (rozhodnout se pro odstranění potíží a vydržet) - nedat se odradit, přijmout obtíže a naučit se s nimi žít.

²⁴ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2, str. 118-130.

²⁵ VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9, str. 112-113.

Pasivní strategie a pasivní techniky zvládnání stresu jsou přirovnávány k postoji „mrtvého brouka“. V pasivní strategii se objevuje vyčkávání (ignorování, stáhnutí se), lhostejnost (nezájem, apatie), rezignace (odevzdat se osudu) a odepsanost (bezmoc).²⁶

2.2.6 Způsoby zvládnutí stresu

Nejběžnějším jevem „sebeléčby“ stresových situací je alkohol. To ale vede k návyku a k alkoholové závislosti. Dalším únikem mohou být drogy, které (stejně jako alkohol) vedou k závislosti.²⁷

Člověk, který je stresu vystaven, by měl dodržovat základní zdravotní pravidla: pravidelně jíst, dostatečně spát (nejméně 7 h denně, a to v noci), pravidelně cvičit, omezit alkohol a kouření, odpočívat a relaxovat.²⁸

Jak překonat *podrážděnost* – je nutné uvědomit si, jak často se objevuje, v jaké podobě a jaké podněty jí způsobují. Může se také projevat jako agresivní chování, hněv nebo zlost. Potlačování hněvu způsobuje zdravotní problémy jako bolest hlavy, vysoký krevní tlak, vředy. Při pocitu křivdy není od věci se ohradit a hněv místo potlačování dát najevo. Samozřejmě v přiměřené míře. Je dobré projevy hněvu zmapovat a pochopit. Naučit se dát si přestávku (například počítání do deseti nebo na chvíli odejít) a není na škodu ani trocha asertivního chování.

Jak zahnat *děsivé sny* – je dobré si je zapsat. Pokud se objevuje stejný děsivý sen, dle odborníků pomáhá, když si konec snu předěláte do kladného konce a ten si pak opakovaně přehráváte.

Jak zvládnout *nespavost* – odlehčit organismu tím, že povečeříte lehce stravitelné jídlo, vyloučíte kořeněná jídla, kofein, alkohol a cigarety těsně před spaním. Můžete se uvolnit koupelí a relaxací. Místnost by měla být spíše chladnější, tmavá a dobře větraná.²⁹

Jak překonat *pocit viny* – mají trýznivou, opakující se, až bolestnou tendenci. Někteří jedinci se začnou vyhýbat společnosti, dochází od omezení až k izolaci. Pomáhá se na věc podívat z jiného úhlu.³⁰

²⁶ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 70 s. ISBN 80-7184-889-1, str. 57.

²⁷ SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5, str. 52.

²⁸ SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5, str. 86 - 87.

²⁹ PRAŠKO, J. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. Rádcí pro zdraví. 178 s. ISBN 80-7178-811-2, str. 115 - 120.

³⁰ PRAŠKO, J. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. Rádcí pro zdraví. 178 s. ISBN 80-7178-811-2, str. 161.

2.3 Trauma

Pojem „trauma“ je překládán a vysvětlován jako rána na duši. Bývá to intenzivní zážitek, který způsobuje trvalý otřes a je doprovázen pocitem bezmoci. Traumatická reakce je reakcí na bezmocnost, kdy není možný útek ani útok.

Psychické trauma vzniká působením jednoho extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvající stresující situace, která je vnější, extrémně děsivá, znamená bezprostřední ohrožení života nebo tělesné integrity a vytváří v jedinci pocit bezmoci.

„Podstatou traumatu je, že působením vnějšího činitele jsou poničeny psychické a biologické adaptační mechanismy jedince.“³¹

Kritickou událostí může být ohrožení vlastního života a zdraví, smrt kolegy, smrt dítěte, mnohočetné zranění a případy kruté smrti, pohled na oběti a pozůstalé, smrt oběti neštěstí v průběhu záchranné práce, mnoho mrtvých a zohavených těl nebo nezdařený záchranný pokus, např. selhání záchranné mise.

2.3.1 Reakce na trauma

Trauma představuje nepředvídatelný a neobvykle silný okamžik, kdy je člověk vystaven často nadlimitní zátěži, kterou není možné vstřebat a vyrovnat se s ní okamžitě. Na překonání je potřeba čas a často i odborná pomoc.

Salev a Ursano rozdělili proces přizpůsobení do čtyř úseků:

dopad události – v tomto úseku se člověk snaží hlavně přežít;

záchrana – je to fáze hned po přežití, kdy se přeživší přizpůsobují skutečností (jsou evakuováni, v nemocnici apod.);

časové zotavení – v této fázi se přeživší snaží získat odstup od události, mohou o ní hovořit, porozumět jí.

Posledním úsekem je *návrat do života*, kdy se člověk snaží přizpůsobit, vyrovnat se s tím, cítí se lépe a je schopen těšit se na budoucnost.³²

³¹ VIZINOVÁ, D., PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 158 s. ISBN 80-7178-284-X, str. 17.

³² BAŠTECKÁ, B. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). 299 s. ISBN 80-247-0708-X, str. 21.

2.3.2 Posttraumatická stresová porucha

„Posttraumatická stresová porucha je formálně uznaná duševní porucha, která přináší velké utrpení a dlouhotrvající vážné rušivé změny v životě daného člověka. PTSD vyžaduje medikamentózní léčbu a psychologickou léčbu – čím včasnější, tím lepší. Někteří hasiči mohou být tímto stavem ohroženi více než ostatní“.³³

Posttraumatická stresová porucha postihuje až 15 % policistů a hasičů. PTSD se rozumí jakási opožděná reakce na traumatickou událost. Někteří lidé mají po traumatickém incidentu vyšší předpoklad, že u nich dojde k rozvoji PTSD. Obvykle jde o jedince, kteří mají sklony k úzkosti či depresím, nedokáží tolerovat sebemenší míru frustrace, jsou to perfekcionisté, v dětství zažili týrání nebo jiné traumatizující události, měli nebo mají problém s návykovými látkami, během incidentu cítí paniku, izolování, hrůzu či pocit odloučení.³⁴

Příznaky této poruchy tvoří tři skupiny posttraumatických jevů: *znovuprožívání*, kdy člověk opětovně prožívá trauma, událost se stále vrací do myšlenkových procesů a opakují se tíživé sny. Jedná se o velmi intenzivní psychické utrpení. Dále *vyhýbání se věcem či událostem*, které připomínají prožitou událost. *Zvýšená dráždivost* způsobuje, že člověk se snadno vyleká, je předrážděný, špatně usíná, má návaly hněvu.³⁵

Charakteristická je neschopnost rozpomenout se na důležitou část traumatu, je snižená obecná připravenost k jednání, což může vést k citovému ochuzení. Člověk nemá energii k dříve důležitým aktivitám a rezignuje při maličkostech. Vzniká pocit izolace, resp. odcizování se od ostatních, je omezen emoční život, může dojít např. k tomu, že je snížena schopnost prožívat pozitivní emoce. Časté jsou poruchy spánku, podrážděnost, problémy s koncentrací pozornosti a přehnané úzkostné reakce.³⁶

Lidé, kteří se z traumatu uzdravili, říkají, že incident z vědomí nezmizel, ale naučili se s ním žít a stal se jejich součástí. Unesou pocity s ním spojené, dokáží žít normální rodinný život, umí odpočívat, dělají dlouhodobé plány a vidí svou budoucnost optimisticky.³⁷

³³ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 128.

³⁴ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 120 - 137.

³⁵ BAŠTECKÁ, B. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). 299 s. ISBN 80-247-0708-X, str. 48 - 49.

³⁶ MV - GŘ HZS ČR. *Systém řízení stresu při kritických událostech u HZS ČR (Critical Incident Stress Management – CISM)*. Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2014, str. 4.

³⁷ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 149 – 150.

Existuje řada metod odborné psychologické pomoci, například kognitivně-behaviorální terapie (spočívá v sérii sezení se speciálně vyškoleným terapeutem), psychoterapie (je zaměřená obecněji, zajímá se o rodinu a dětství), kolegiální podpora (policista důvěřuje spíše člověku, kterého dobře zná a který chápe, jaké je to být v kůži policisty), metody pro zvládání stresu, biofeedback, meditace, hypnóza apod.³⁸

³⁸ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 156 – 157.

3 Hasičský záchranný sbor

Posláním HZS je chránit životy, zdraví a majetek obyvatel před požáry, poskytovat pomoc při mimořádných událostech, provádět záchranné a likvidační práce.

HZS ČR je legislativně upraven zákony:

- 239/2000 Sb. Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- 133/1985 Sb. Zákon o požární ochraně
- 240/2000 Sb. Zákon o krizovém řízení a o změně některých zákonů
- 361/2003 Sb. Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů
- 320/2015 Sb. Zákon o hasičském záchranném sboru
- Vyhláškou Ministerstva vnitra č. 247/2001 Sb. O organizaci a činnosti jednotek požární ochrany

Od roku 2001 spadá civilní ochrana do působnosti Ministerstva vnitra a nabyly v účinnost krizové zákony. Ochrana obyvatelstva plní funkce civilní ochrany, která představuje varování a vyzoomění, evakuaci, ukrytí a nouzové přežití.³⁹

Varování a vyzoomění provádí Hasičský záchranný sbor prostřednictvím sirén, obecního rozhlasu, mobilními prostředky (auto s amplionem), pomocí médií (rozhlas, televize), mobilních telefonů, osobní varování (hlídky hasičů, policistů).

Včasné varování je důležitou součástí pro ochranu zdraví a života obyvatelstva, majetku a dalších hodnot při ohrožení mimořádnou událostí. Skládá se ze zadávacího terminálu, což je počítačové pracoviště, umístěné na krajském operačním středisku hasičského záchranného sboru a přenosové soustavy (telekomunikačních sítí), díky kterým jsou ovládány koncové prvky (sirény). Tyto sirény jsou umístěné po všech krajích tak, aby byla zaručena slyšitelnost po celém území ČR.

Proto každou první středu v měsíci ve 12:00 hodin probíhá na území celé ČR akustická zkouška sirén vysíláním 140 vteřin dlouhého nekolísavého zkušebního tónu (skutečná varování jsou vyhlašována tónem kolísavým).⁴⁰

³⁹ MARTÍNEK, B. Ochrana člověka za mimořádných událostí: příručka pro učitele základních a středních škol. Vyd. 2., opr. a rozš. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-08-6, str. 3-11.

⁴⁰ KAVAN, Š. *Ochrana obyvatelstva I.* České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2011. 109 s. ISBN 978-80-87472-06-4, str. 55-56.

Mezi druhy záchrany osob se řadí: samostatný odchod lidí, kteří nejsou zraněni; vyvedení (v případě, že se lidé například nedýchali zplodin, nebo jsou zmateni); vynesení (již zraněných nebo jinak postižených osob mimořádnou událostí); záchrana pomocí vrtulníku (do těžce přístupných míst); vyproštění z havarovaných aut nebo trosk budov a odvoz osob na člunech nebo prostřednictvím jiné techniky z místa nehody.

Může nastat panika, nepřehledná situace o počtu osob, nepřístupné cesty, velká spotřeba dýchací techniky, velká zátěž hasičů, nedostatek speciální techniky apod. Někdy je nutné po dokončení zásahu stanovit dohled (např. z důvodu hrozby obnovení požáru). Místo zásahu se tedy předá vybrané osobě.

Zásah se považuje za ukončený návratem na základnu. Velitel jednotky návrat ohlásí operačnímu středisku. Nastává kontrola provozuschopnosti vozidel, doplnění kapalin. Je nutné počítat s psychickým a fyzickým vyčerpáním hasičů a s opravením techniky. I přes to, že se záchranáři právě vrátili ze zásahu, musí být neustále připraveni na další výjezd k nově vzniklé mimořádné události.

Také je nutné zmínit příslušníky, kteří drží nepřetržitou 24 hodinovou pohotovost pro příjem mimořádné události na centrálním příjmu telefonního čísla 112 (150), kterému se říká KOPIS. Zaměstnanec operačního střediska musí zprávu o ohlášení přijmout s rozvahou a klidem. Je potřeba zjistit od volajícího jeho jméno a telefonní číslo, místo a druh mimořádné události, bližší informace jako například kolik je zraněných a nehrozí-li jim další nebezpečí, například zřícení budovy. Informace zapíše, vyhodnotí a vyhláší poplach jednotce. Musí ale také počítat s tím, že osoba, která volá, je ve stresu, cizí státní příslušník (který neumí česky), že se jedná o zneužití nouzové linky nebo dojde k přerušení spojení apod.⁴¹

HZS zpracovává poplachový plán, havarijní plán kraje a vnější havarijní plán. Také se podílí na řízení krizových stavů, mezi které patří stav nebezpečí, nouzový stav, stav ohrožení státu a válečný stav.⁴²

Co se týká hasiče jedince a jeho soukromého života - partnerky a rodiny si musí zvyknout, že tak trochu hrají „druhé housle“. Musí se naučit tolerovat svého partnera a jeho „druhou rodinu“ na stanici. Kdykoliv může být odvolán, pracuje na směny, o svátcích, narozeninách. Zvyknout si na jejich odloučení a neustálý strach o něj.

⁴¹ MV - GR HZS ČR. *Bojový řád jednotek požární ochrany – taktické postupy*. Metodické listy. Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2018, č. 10/O, str. 1 - 2.

⁴² ČESKO. Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon).. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 73, s. 3475-87. ISSN 1211-1244. Dostupné také z: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>

Výhodou „druhé rodiny“ (své skupiny) je vědomí, že se na své kamarády mohou kdykoliv spolehnout. Hasiči mají k sobě blízko, mají svůj humor, pravidla, hodnoty, rituály, jazyk a vzájemnou loajalitu. To jim do jisté míry pomáhá chránit před stresem.⁴³

Na začátku kariéry je stres nejvýraznější. Ve středních letech se profese stává předvídatelnější, protože mají zkušenosti a dobře ví, co povolání obnáší. Ale ani tak se stresu nevyhnou.⁴⁴

3.1 Profese hasič

„Neexistuje člověk, který neprožívá strach. Existují pouze lidé s různým stupněm jeho ovládní.“⁴⁵

Patrně každý člověk má svoji laickou představu o profesi hasiče, ale jen málokdo doopravdy tuší, jaká fyzická a psychická náročnost se v tomto záslužném povolání opravdu skrývá. Hasič je totiž v roli zachránce a tzv. hrdiny vystaven často obdobnému působení zátěžové situace a stresových faktorů jako její přímé oběti. Tento stres je však mnohdy umocněn o tlak z očekávání, že tuto situaci profesionálně a efektivně zvládne, že osobnostně neselže, že pomůže, zachrání, vyřeší, odvrátí nebezpečí. Takto vnímaný stres z jednotlivých „záchranných“ situací se pak může promítnout do mezilidských vztahů včetně těch partnerských, rodinných. Není právě jednoduché tuto nebezpečnou profesi skloubit s rodinným životem a je často potřeba velké dávky tolerance a pochopení od jejich rodinných příslušníků.

„Co je to za sílu, která Tě žene znovu a znovu do nebezpečí? Jakmile to houkne, zapomeneš na sebe a vidíš jen nebezpečí hrozící druhým. Tvoje myšlenky se koncentrují na vyřešení situace, která pro někoho může znamenat konečnou. Z neklidného spánku Tě budí neodbytné poplachové světlo a siréna. Únava Tě zmáhá, ale jedeš. Dokonce se někdy těšíš. A když už nemůžeš pomoci vrátit život, neptáš se po jeho smyslu. Mají Tě za blázna a Ty se jen směješ: Někdo to udělat musí, ne? Buď stále nad věcí. Být rychle a včas tam, kde někdo čeká na Tvou pomoc a minuta je pro něho věčností. Tak neváhej!“⁴⁶

⁴³ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 10 -11.

⁴⁴ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 42 - 52.

⁴⁵ ŠVÁB, S. *Psychologie požárníka: Příl. čas.: 150 - Hoří*. Ministerstvo vnitra - Hlavní správa Sboru požární ochrany, 1994, str. 3.

⁴⁶ SDH Švábenice. *Hasičské citáty* [online]. 2011 [cit. 2020-01-07]. Dostupné z: <https://www.sdhsvabence.cz/o-hasicich/hasicske-citaty/>

3.2 Požadavky na osobnost hasiče

Uchazeč, který chce vstoupit do služebního poměru HZS, musí být občan České republiky, starší 18 let, bezúhonný, musí splňovat stupeň požadovaného vzdělání, být zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý, plně svéprávný, není politicky angažovaný, nemá jinou výdělečnou činnost. Musí mít komunikační a sociální dovednosti, schopnost ovládat svůj hněv a frustrační toleranci, aby dokázal pracovat v týmu. Musí mít prostorovou orientaci, odhad hrozícího nebezpečí, výkonnost. Nesmí trpět úzkostnými stavy a depresí, klaustrofobií, závratěmi, nesmí projevovat agresí.⁴⁷

Je dobré, když jeho charakterové rysy jsou motivace k profesi, vytrvalost, houževnatost, důslednost, smysl pro povinnost. Zdravotní způsobilost je prověřena posudkovým lékařem.

Je-li člověk přijat do služebního poměru, musí absolvovat odborný výcvik. Dále se naučí pojmenovat a obsluhovat všechny pomůcky a techniku (hasící látky, vyprošťovací zařízení, hadice, proudnice, rozdělovače apod.).

Musí umět poskytnout první pomoc, znát lezecké techniky, právní jednání a od vyhlášení poplachu také správně postupovat. Postupy při všech možných situacích jsou uvedeny v „Bojovém řádu jednotek požární ochrany“, který vydává a aktualizuje Ministerstvo vnitra – Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky.

Učební plán se skládá z odborné přípravy, praktického výcviku (ve spolupráci se školskými zařízeními požární ochrany) a praktického výkonu funkce.⁴⁸

Výkon služby v bezpečnostním sboru je upraven Vyhláškou č. 487/2004 Sb., O služební způsobilosti:

„Osobnostní charakteristiky, které jsou předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru:

- a) intelektově v pásmu průměru nebo vyšším,*
- b) emočně stabilní,*
- c) psychosociálně vyzrálý,*
- d) odolný vůči psychické zátěži,*

⁴⁷ ČESKO. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 121, s. 5850-5920. ISSN 1211-1244. Dostupné také z: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>

⁴⁸ HZS ČR: *Specifika služebního poměru* [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/specifika-sluzebniho-pomeru.aspx>

- e) s žádoucí motivací, postoji a hodnotami,
- f) bez nedostačivosti v oblasti volních procesů,
- g) bez nedostačivosti v oblasti poznávacích procesů,
- h) bez nedostačivosti v oblasti autoregulace,
- i) bez znaků nežádoucí agresivity a
- j) bez psychopatologické symptomatiky⁴⁹

Pro udržení fyzické zdatnosti, která je povinná, mohou hasiči využívat jak vlastní sportovní objekty (posilovny, hřiště), tak pronajaté objekty (tělocvičny, popř. bazény). Tato profese je tedy fyzicky i psychicky velmi náročná. Příslušníci HZS ČR se účastní taktických a prověřovacích cvičení IZS. Tato cvičení slouží jako příprava na skutečnou mimořádnou událost, pro zvyšování kondice, zefektivnění postupů, jako jsou například dojezdy k místu události, koordinace, ale i posílení psychické připravenosti apod.⁵⁰

3.3 Specifika povolání hasič

Pro povolání je typická směnnost, práce v noci, ale i o víkendech a o svátcích. Hasič může být kdykoli povolán, může mu být nařízena práce přesčas, což zhoršuje plánování volného času a ovlivňuje partnerský a rodinný život. Práce vyžaduje výborný zdravotní stav a velmi dobrou kondici a odolnost, jak fyzickou, tak duševní.⁵¹

Služební poměr příslušníka má zcela jiná pravidla než běžný pracovní poměr zaměstnance, který se řídí zákoníkem práce. Charakter práce předpokládá služební kázeň, příkladné chování a také způsobuje některá omezení. Příslušník HZS má omezena některá základní práva, např. nesmí být členem politické strany nebo hnutí ani vykonávat činnost v jejich prospěch; nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů subjektů, které provozují podnikatelskou činnost a nesmí vykonávat jinou výdělečnou činnost než službu podle zákona č. 361/2003 Sb. s výjimkou činností uvedených v interních předpisech.

⁴⁹ ČESKO. Vyhláška č. 487/2004 Sb. o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 168, s. 9518-19. ISSN 1211-1244. Dostupné také z: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>, § 1.

⁵⁰ ČESKO. Vyhláška č. 247/2001 Sb. Vyhláška Ministerstva vnitra o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 95, s. 5490-5531. ISSN 1211-1244. Dostupné také z: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>, hlava III.

⁵¹ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 13 – 15.

Základní doba služby je 37,5 hodiny týdně a rozvrhuje se pravidelně nebo nepravidelně ve dvousměnném, třísměnném nebo nepřetržitém režimu služby a zároveň lze příslušníkovi v důležitém zájmu nařídit výkon služby přesčas v rozsahu max. 150 h ročně.

Mezi sociální výhody povolání patří nárok na 6 týdnů dovolené ročně a právně je upraven i nárok na udělování služebního volna. Příslušníkům, kteří studují, je možné poskytnout studijní volno s nárokem na služební příjem. Po 15 letech služebního poměru má hasič nárok na poskytnutí ozdravného pobytu v délce 14 kalendářních dní ročně, a to ve formě lázeňské péče nebo tělesných rehabilitačních aktivit.

Pro příslušníky je zajištěna bezplatná psychologická péče, ve svém volném čase mohou využívat také celou řadu resortních sportovních zařízení, mohou čerpat příspěvek z fondu kulturních a sociálních potřeb na dovolenou, na kulturní akce, na stravování aj. Při skončení služebního poměru má příslušník nárok na odchodné a výsluhu podle odpracovaných let s výjimkou propuštění z důvodu porušení služebního slibu nebo spáchání úmyslného trestného činu.⁵²

3.4 Zátěž a zátěžové situace u hasiče

Už jen délka směny hasiče může být zátěží. Tým je rozdělen do tří směn A, B a C. Délka směny trvá 24 hodin. Nástup do zaměstnání začíná v 7 hodin a konec směny nastává další den opět v 7 hodin ráno. Poté následuje 48 hodin nepřetržitého odpočinku. Dojde-li ale k mimořádné události, je bez ohledu tento nepřetržitý odpočinek přerušen a k zásahu jsou povoláni všichni hasiči.⁵³

Při výjezdu často nasazují život. Je samozřejmé, že se dostavuje strach o život svůj nebo svých kamarádů. Při strachu může váznout dech, zvyšovat se tlukot srdce. Strach může také ochromovat jednání. Proto se hasič musí naučit se strachem zacházet.

Často se musí rychle rozhodovat nebo mezi něčím volit. Volba samotná může způsobit zátěž.

Společně zvláštní znaky zátěže jsou neznalost a nedostatek kontroly situace a špatná předvídatelnost. Neštěstí obvykle bývají navíc i ohrožující, intenzivní, nevyhnutelná a nepředvídatelná.

⁵² HZS ČR: *Specifika služebního poměru* [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/specifika-sluzebniho-pomeru.aspx>

⁵³ ČESKO. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 121, s. 5850-5920. ISSN 1211-1244. Dostupné také z: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>, část pátá.

Člověk při neštěstí ztrácí kontrolu nad danou situací, ale i nad vlastním chováním, což narušuje vnitřní rovnováhu. Projevují se pocity bezmoci. Tím, že si člověk přijde bezmocný a bezradný se může cítit i zahanbený. Myšlenky jsou ovlivněny emocemi a v dané chvíli je nelze ani zpracovat. Vzniká tak emoční labilita. Na to vše musí být hasič připraven.⁵⁴

„Snad každý den hasiči někde zvedají těžké, často zápasící osoby a poskytují intimní léčebné procedury lidem, kteří jsou špinaví nebo mají nějakou vážnou přenosnou nemoc, spouštějí se z letadel doprostřed zuřících lesních požárů, do hořících budov vnášejí těžké hasičské vybavení, inhalují toxické výpary, jsou vystavováni styku s nebezpečným materiálem, uprostřed rušné dálnice vyprošťují lidi uvízlé v autech, zachraňují osoby uvězněné v těžko přístupných prostorech, často se nacházejí v těsné blízkosti konstrukcí hrozících zřícením nebo přímo uvnitř, přecházejí přes střechy, manipulují s velkými a malými vozidly, přepravují se od jedné práce k druhé, jsou nuceni zacházet s těžkou technikou, často jsou probouzeni z toho nejhlubšího spánku, venku se potýkají s nejrůznějšími rozmary počasí a účastní se cvičení a simulací.“⁵⁵

Kromě těchto obecných stresorů u příslušníků HZS namáhavé noční služby, zásahy s komplikovaným postupem, omezená schopnost pomoci trpícím.⁵⁶

3.5 Stresogenní faktory při výkonu služby

Stres je u hasiče – záchranáře přítomen neustále. Často je vystaven náročným a zátěžovým situacím jako jsou např., hromadné neštěstí, kontakt s těžce popálenými či zohavenými těly, ale často i agresivita lidí. V neposlední řadě neustálá obava o život svůj nebo svých kolegů – kamarádů.

Kromě zranění či smrti dětí nebo kolegy se objevují další stresující faktory: katastrofální ztráty na životech; přítomnost nějakého emotivního detailu, jako například nálepka na autě „novomanželé“, kde právě pár zahynul; delší kontakty s mrtvými nebo zraněnými; ztráta života po náročné záchranné akci; nedostatek času nebo příležitosti pro

⁵⁴ KOHOUTEK, T., ČERMÁK, I. *Psychologie katastrofické události*. 1. vyd. Praha: Academia, 2009. 362 s. ISBN 978-80-200-1816-8, str. 30 – 31.

⁵⁵ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 100.

⁵⁶ SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5, str. 15.

účinnou a úspěšnou záchranu, pokud znají oběť, emoce se zvyšují. Zranění jsou neoddelitelnou součástí hasičské profese.⁵⁷

Všechny tyto zážitky se hromadí. Co doprovází zranění a smrt jsou vzpomínky, smutek, zvuky a pachy. Základem traumatu je ztráta, která může být jak hmatatelná, tak nehmotná (například ztráta pocitu bezpečí). Jednou z nejtěžších situací je, když musí komunikovat s rodinami obětí.⁵⁸

Celá skupina členů IZS (integrovaného záchranného systému) patří do kategorie tzv. „skrytých obětí neštěstí“. Při hromadných nehodách a katastrofách je většina péče věnována přímým obětem neštěstí a zapomíná se na záchranáře.

Podle výzkumu doc. MUDr. J. Chaloupky, CSc., jehož tým zkoumal stresogenní faktory profese hasič – záchranář, existuje velké procento tzv. civilizačních chorob u sledované skupiny hasičů.⁵⁹

3.6 Systém psychické podpory v HZS, Posttraumatická intervenční péče

Psychologická první pomoc obecně je rozdělena do pěti kroků, jejichž zkratka tvoří anglické slovo RAPID („rychlý“) a skládá se z: reflektujícího naslouchání, analýzy potřeb, prvořadého zaopatření, intervence a předání (dát dál), v případě, že jedinec není stabilizovaný.⁶⁰

Efektivnost krizové intervence závisí na informacích CO, KDY, KDE a JAK krizi vyvolalo. Na základě toho lze posoudit rozsah reakce a dále vytvořit plán řešení krize.⁶¹

Psychická ochrana hasiče před traumatem se dá přirovnat k ochrannému oděvu a pomůckám, které nosí. Jedna vrstva nikdy nestačí. Důležité je zdatné velení. Dobře provedený zásah je méně stresující.⁶²

⁵⁷ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 123 – 125.

⁵⁸ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 100.

⁵⁹ ŠVÁB, S. *Psychologie požárníka: Příl. čas.: 150 - Hoří*. Ministerstvo vnitra - Hlavní správa Sboru požární ochrany, 1994.

⁶⁰ ŠPATENKOVÁ, N. *Krize a krizová intervence*. 1. vyd. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). 288 s. ISBN 978-80-247-5327-0, str. 29 - 32.

⁶¹ ŠPATENKOVÁ, N. *Krize a krizová intervence*. 1. vyd. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). 288 s. ISBN 978-80-247-5327-0, str. 48.

⁶² KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 130.

Psychické odolnosti se dá naučit. Studie ukazují, že pokud je hasič podporován svými blízkými nebo ostatními hasiči, vykazuje málo příznaků deprese a úzkosti. Rodina působí jako „skutečný“ záchranář. Zná chování člověka v různých rolích a situacích. První pozná, když se něco děje. Ať už jde o poruchy spánku, chuť k jídlu nebo třeba nadměrné užívání alkoholu.⁶³

Člověk je tvor, který o všem přemýšlí, zpochybňuje a potřebuje mít na každou situaci názor. Nemůže se uklidnit, pokud něco nedává smysl. Zkreslené vjemy a nesprávné myšlenky ovlivňují naše chování, reakce a náladu.⁶⁴

Hasič, který je zasažen traumatizujícím zážitkem by na trauma neměl být sám. Přispět může okolí. Nadřízený by měl být bezprostředně po události k dispozici, neklást otázky. Vše se vyjasní později. Měl by si běžným rozhovorem zjistit, jak na tom daný hasič je.

⁶³ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 141.

⁶⁴ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 133.

Traumatizující události, při kterých je zejména poskytována posttraumatická intervenční péče	
Hasič zažije	úmrtní nebo těžké poranění jiných osob jako přímý svědek události (především u dětí nebo kolegů)
	obzvláště tragické události
	nehody s množstvím obětí
	extrémně vypadající oběti
	katastrofy
	velké škodní události
	svědek sebevraždy
Hasič utrpí	těžké ohrožení života nebo tělesné nedotknutelnosti
	vážná dopravní nehoda
	zasypání, zavalení
	popálení
	přehřátí, poleptání
	ozáření, intoxikace
	infekce
Hasič způsobí	smrt nebo těžké zranění někoho jiného např. v důsledku
	dopravní nehody
	chybného rozhodnutí
	selhání „záchranné mise“

Zdroj: ⁶⁵

Kolegové by měli dát najevo, že jsou tu pro postiženého a pokud má chuť o události mluvit, vyslechnout ho. Měli by se chovat s porozuměním a snažit se vcítit do jeho situace, chovat se šetrněji a trpělivě.

Životní partner, na kterého otřes také dopadne, by měl být vždy nablízku. Snažit se naslouchat, pokud se postižený chce svěřovat s pocity. Pokud ne, v žádném případě by

⁶⁵ MV - GŘ HZS ČR. *Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery*. Praha: Psychologická služba Ministerstva vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2014. ISBN 80-86640-25-6, str. 9.

neměl naléhat, ale dát mu čas na vzpamatování. Stejně tak, pokud postižený chce být sám, dopřát mu klid.

Pro snížení dopadů na psychiku funguje okamžitý rozhovor se členem posttraumatické intervenční péče Hasičského záchranného sboru ČR. Může jim být vyškolený hasič, lékař či odborník na duševní zdraví (psycholog) nebo i duchovní.⁶⁶

Pomoc by měl hasič vždy vyhledat při problémech se zvládnutím práce, při prožívání úzkosti, fobie, deprese, při vztahových problémech s rodinou, kolegy, přáteli, při zdravotních problémech, při závislosti na alkoholu, drogách a jiných návykových látkách, při poruchách spánku a nočních můrách, problémech v chování nebo při výskytu sebevražedných myšlenek. Člověk se od nepaměti musí vyrovnávat s neštěstím. Je schopen ho zvládat, pokud ho ostatní podpoří. Tato zkušenost posílí připravenost na příští událost.⁶⁷

3.7 Psychologická služba HZS ČR

„Neexistuje jediná, efektivní, magická forma terapie následků traumatu. Jelikož jde o komplexní posttraumatický stav, je třeba komplexního přístupu, který zahrnuje všechny aspekty lidského fungování od biologického po sociální.“⁶⁸

HZS poskytuje psychosociální pomoc prostřednictvím služby CISM = Critical incident stress management (posttraumatická péče). Služba CISM se poskytuje, jestliže účastník kritické události má zjevné projevy stresové reakce, sám žádá o pomoc nebo v situaci, kdy má událost mimořádný charakter.

Praktikují se dva druhy sezení. Defusing a debriefing.

Defusing („zneškodnění“)

- Určeno pro 1-3 osoby;
- vede psycholog nebo vyškolený hasič;
- do 8 hodin po kritické události;
- doba trvání 20-90 minut;

⁶⁶ MV - GŘ HZS ČR. *Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery*. Praha: Psychologická služba Ministerstva vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2014. ISBN 80-86640-25-6, str. 6 – 8.

⁶⁷ KIRSCHMAN, E. *Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče*. Přeložily DITTRICHOVÁ Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. ISBN 978-80-7385-170-5., str. 147.

⁶⁸ VIZINOVÁ, D., PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 158 s. ISBN 80-7178-284-X, str. 45.

- má tři fáze: uvolnění, zkoumání a výměnu informací;

Defusing je nezbytná součást práce záchranářů. Vede ho velitel, není potřeba psychologa. Probíhá spontánně.⁶⁹

Debriefing („vyslechnutí hlášení“)

- Určeno pro 2-10 účastníků;
- vede psycholog a dva vyškolení hasiči;
- do 72 hodin po události;
- trvá nejméně 3 hodiny;
- má sedm fází: fázi uvolnění, fázi faktů, fázi myšlenek, fázi pocitů, fázi příznaků, fázi učení a fázi závěrečnou, zaměřenou na začlenění do běžného života.⁷⁰

Psychoterapeutický vztah je vztah dvou lidských jedinců, z nichž jeden nabízí pomoc a druhý o ni žádá. Vzniká mezi pacientem a jeho lékařem od prvního setkání. Vzniká zde důvěra ze strany pacienta, jeho spolupráce a motivace k léčbě. Ze strany terapeuta se očekává pochopení a vcítění se do stavu normální reakce na nenormální situaci.⁷¹

„Psychosociální krizová pomoc a spolupráce je soubor reakcí, činností a služeb, které navozují v době trvání mimořádné události anebo krizové situace a v době zvládnutí jejich důsledků v zasažených lidech, rodinách, obcích a organizacích přesvědčení „nejsme na to (a v tom) sami“, „i my můžeme pomoci druhým“, „společně to zvládneme“ a „na příště se připravíme“, vychází z předpokládaných a vyjádřených potřeb a hodnot zasažených lidí, rodin, obcí a organizací v oblastech sociální, psychické, duchovní a tělesné.“⁷²

Psychosociální pomoc je týmová, včasná, terénní a naplňuje čtyři základní cíle: ochotu pomáhat druhým; zvládnout situace, obnovit řád; znovu začlenit lidi do společnosti a otevřít budoucnost: posílit odvalu a chuť plánovat si cíle.

Tým má stanovená pravidla a je zacvičován pro krizovou pomoc. Pomáhající jsou viditelně označeni, představují se jménem a svou rolí, zanechávají lidem kontakt na sebe.

⁶⁹ VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9, str. 381.

⁷⁰ SOTOLÁŘOVÁ, M. *Psychologická služba HZS ČR. Prezentace - hlavní psycholog MV - GR HZS ČR, 2003*

⁷¹ VIZINOVÁ, D., PREISS, M.. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 158 s. ISBN 80-7178-284-X, str. 46 - 49.

⁷² MV - GR HZS ČR. *Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek*. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2010. ISBN 978-80-86640-46-4, str. 6.

Podávají informace, odhadují situaci postižených, dokumentují a předávají, respektují odmítnutí. Odhadují možné potřeby, zdravotní i duševní, zjišťují stav a vnitřní sílu zasažených, pomáhají kontaktovat blízké a povzbuzují zasažené.⁷³

Terénní pomoc se netýká pouze výjezdu na místo hromadného neštěstí, ale také výjezdu přímo ke klientovi do jeho přirozeného prostředí. Týká se to hlavně lidí, kteří z nějakého důvodu nemohou osobně navštívit krizové pracoviště. Dále je možné využít „Telefonickou krizovou intervenci“ na lince důvěry, která poskytuje nepřetržitý provoz, anonymitu, snadnou dostupnost a rychlost (spojení je obvykle bez čekání).

Volající signalizuje, že se ocitl ve svízelné situaci. Jedná se o hovory, které poskytují pouze informace a rady, dále hovory typu, kdy volající potřebuje ventilovat problém nebo se jedná o typ podpůrného rozhovoru, který může pomáhat zpřehledňovat emoční prožívání, usměrňovat a ujišťovat.⁷⁴

⁷³ MV - GŘ HZS ČR. *Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek*. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2010. ISBN 978-80-86640-46-4, str. 16 - 17.

⁷⁴ VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9, str. 151 – 163.

4 Policie České republiky

Policie ČR je ozbrojený bezpečnostní sbor s působností po celém území České republiky. Provádí činnosti pro ochranu osob a majetku, k ochraně veřejného pořádku a k předcházení páchaní trestné činnosti.

Pokud to situace vyžaduje, smí policista omezit osobní svobodu, použít donucovací prostředky, služební zbraň s předchozím varováním „stůj, nebo střelím“, bez souhlasu majitele vstoupit na jeho pozemek nebo do jeho obydlí, požadovat potřebná vysvětlení či prokázání totožnosti osoby, pořizovat zvukové a obrazové záznamy, zjišťovat osobní údaje sloužící k identifikaci osoby apod.

Stejně tak jako u Hasičského záchranného sboru i Policie České republiky je rozdělena na příslušníky a zaměstnance, je podřízena Ministerstvu vnitra a veškerou činnost řídí policejní prezidium.

Policisté svou příslušnost k policii prokazují služebním průkazem a odznakem policie, na kterých je uvedeno identifikační číslo a také služebním stejnokrojem. Pokud to situace neumožňuje, prokáže se policista ústním prohlášením „Policie“.

Zaměstnanci pak příslušnost prokazují průkazem zaměstnance s identifikačním číslem. Veškeré zákroky musí být v souladu s platnou právní legislativou.⁷⁵

Základními hodnotami Policie České republiky je profesionalita, nestrannost, odpovědnost, ohleduplnost, bezúhonnost.

Služební slib: *„Slibuji na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život.“*⁷⁶

⁷⁵ ČESKO. Zákon č. 273/2008 Sb. Zákon o Policii České republiky ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 91, s. 4086-4156. ISSN 1211-1244. Dostupné také z: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>

⁷⁶ Policie ČR [online]. Praha: © 2019 Policie ČR, 2019 [cit. 2020-01-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/>

Legislativa

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii ČR

Zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

Zákon č. 250/2016 Sb., o odpovědnosti za přestupky a řízení o nich

141/1961 Trestní řád

40/2009 Trestní zákoník

Policie se dělí na útvary s celostátní působností:

- Kriminalistický ústav Praha (KÚ)
- Letecká služba (LS)
- Národní protidrogová centrála SKPV (NPC)
- Pyrotechnická služba (PS)
- Služba cizinecké policie (SCP)
- Úřad dokumentace a vyšetřování zločinů komunismu SKPV (ÚDVZK)
- Útvar odhalování korupce a finanční kriminality SKPV (ÚOKFK)
- Útvar pro odhalování organizovaného zločinu SKPV (ÚOOZ)
- Útvar pro ochranu prezidenta České republiky (ÚOP)
- Útvar pro ochranu ústavních činitelů (ÚOÚ)
- Útvar rychlého nasazení (ÚRNA)
- Útvar speciálních činností SKPV (ÚSČ)
- Útvar zvláštních činností SKPV (ÚZČ)⁷⁷

Základním pilířem Policie České republiky je **pořádková služba**. Je nejpočetnější a nejuniverzálnější.

Verejnost se může na pořádkovou policii obracet prostřednictvím obvodních oddělení po celém území České republiky, kde policisté vykonávají nepřetržitou dozorčí službu. Tato služba zajišťuje trvalou akceschopnost, přijímá žádosti a oznámení.

Pořádková služba dále vykonává obchůzky, předchází páchání přestupků a trestné činnosti, pátrá po hledaných a pohřešovaných, provádí prvotní úkony na místě činu apod. Jsou vybaveni speciální výstrojí (protiúderové komplety, štíty, masky a přilby) a výzbrojí (zásahové výbušky nebo slzotvorné granáty apod.)

⁷⁷ Policie ČR [online]. Praha: © 2019 Policie ČR, 2019 [cit. 2020-01-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/>

Pořádková policie slouží také v pořádkových odděleních na významných vodních cestách, kde dohlíží nad dodržováním plavebního řádu, pořádku na vodních plochách a tocích, pomáhají při záchraně tonoucích nebo při odstraňování živelních pohrom. Jsou vybaveni motorovými čluny a další výstrojí a technikou. Slouží zde i několik desítek výkonných potápěčů.

K dalšímu odvětví patří **služební kynologie** (tedy výcvik psů). Většina služebních psů je vycvičeno k pátrání po osobách a věcech, k vyhledávání zbraní, drog a výbušnin, lidských ostatků nebo ukrytých osob v dopravních prostředcích.

Služební hipologie zahrnuje výcvik koní a jezdců. Využití nachází v těžko dostupném terénu nebo v ekologicky citlivých lokalitách, dohlíží na veřejný pořádek při sportovních či kulturních akcích nebo při rozhánění demonstrací.

Dalším odvětvím je **dopravní policie**, která dohlíží nad bezpečností a plynulostí dopravy na pozemních komunikacích. Přímou v terénu prověřují technické stavy vozidel, požívání alkoholu nebo omamně psychotropních látek při řízení motorových vozidel či dodržování rychlosti. Šetří a dokumentují nehody nebo trestné činy, které porušují zákon o silničním provozu.

Dopravně inženýrský úsek působí jako poradní orgán při řešení sítě pozemních komunikací a užití dopravních značek.

Kriminální policie odhaluje organizovaný zločin jako je obchod s lidmi, zbraněmi, drogami, nebezpečnými látkami, padělání peněz a platebních prostředků, terorismus, daňovou trestnou činnost, odhalování korupce apod.

Pro podporu práce kriminalistů funguje na území celé České republiky síť kriminalisticko-technické a znalecké služby. Tato pracoviště zajišťují například analýzu dat; chemické, biologické a fyzikální rozborů; mechanoskopické stopy (určují druh nástroje); trasologické stopy (zkoumají stopy lidí, zvířat, vozidel a otisky různých částí těla) apod.

Kriminalistický ústav je vybaven nejmodernější technikou a řadou zkušených odborníků, kteří provádí znaleckou činnost v oborech písmoznalectví, strojírenství, chemie a elektrotechniky.

Služba pro zbraně a bezpečnostní materiál spravuje vše, co se týká zbraní a střeliva, pyrotechnického střeliva a bezpečnostního materiálu, vydává zbrojní průkazy a licence, organizují zkoušky odborné způsobilosti žadatelů a registrují zbraně.

Ochranná služba zajišťuje ochranu prezidenta České republiky, jeho rodiny a dalších osob, které se pohybují v jeho společnosti. Dále zahraničních státníků a ústavních činitelů státu.

Útvar rychlého nasazení je vycvičený k boji proti terorismu, únosům, pachatelům organizované trestné činnosti. Rozvíjí také postupy krizového vyjednávání.

Letecká služba provádí záchranné, pátrací, zásahové, hlídkové a průzkumné lety, podílí se na řízení dopravy, pomáhají hledat důkazy a pořizovat dokumenty k objasnění trestných činů. Vzlétá k závažným dopravním nehodám, při hašení velkých požárů v těžko dostupném terénu, při evakuaci osob z oblastí postižených živelní pohromou, přepravuje záchranáře na místo pádu laviny apod.

Moderní vrtulníky jsou vybaveny kamerovým systémem s termovizí, záchrannou sítí pro evakuaci osob z vodní hladiny nebo podvěsným hákem pro zavěšení vodního vaku při hašení požárů ze vzduchu. Posádky jsou vycvičeny k zásahu za špatné viditelnosti a nepříznivého počasí.

Služba cizinecké policie povoluje nebo zakazuje vstup cizinců do země, rozhoduje o vyhoštění cizince a také odhaluje nelegální migraci. Provádí kontroly pobytu cizinců, odhalují padělané, pozměněné a zneužitě doklady, účastní se přeshraničního pronásledování pachatelů trestné činnosti a také provádí hraniční kontroly na mezinárodních letištích.

Pyrotechnická služba prověřuje nalezenou munici a zneškodňuje jí. Při živelních pohromách nebo mimořádných událostech vykonávají pyrotechnické práce. Provádí kontroly objektů zvláštního významu, chrání ústavní činitele a státní návštěvy.

Pyrotechnici jsou vybaveni speciálními obleky, technickými prostředky, ale také speciálně vycvičenými psy k vyhledávání výbušnin.

Operační střediska zajišťují nepřetržitý provoz na telefonních linkách 158 a 112, sbírají informace o daném problému a koordinují činnost zásahových jednotek. Také poskytují informace o dopravním zpravodajství pro účastníky silničního provozu.⁷⁸

Policejní školy

- Policejní akademie ČR v Praze
- Střední a Vyšší policejní škola Ministerstva vnitra v Praze a Holešově
- Vyšší policejní škola MV pro kriminální policii

⁷⁸ *Police České republiky: Police of the Czech Republic*. 2. vyd., Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9.

4.1 Profese policista

Pokud se občan České republiky rozhodne stát příslušníkem Policie ČR, musí doručit písemnou žádost o přijetí na personální pracoviště Policie ČR. Aby mohlo být s uchazečem zahájeno přijímací řízení, musí splňovat náležitosti uvedené v § 13 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

Uchazečem musí být občan České republiky starší 18 let, musí být způsobilý k právním úkonům, být bezúhonný, mít střední vzdělání s maturitní zkouškou (případně vyšší) a také být hlavně fyzicky, psychicky a zdravotně způsobilý k výkonu služby, nesmí být členem politické strany nebo politického hnutí, nevykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost. Také nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.

Stejně jako příslušníci HZS i příslušníci Policie musí svou fyzickou způsobilost prokázat ve fyzických testech. Kromě teoretické přípravy, silových a vytrvalostních úkonů musí absolvovat také střeleckou část testů.⁷⁹

Dále musí podstoupit celkovou zdravotní prohlídku, kterou vykonává k tomuto úkonu kompetentní lékař. Splní-li uchazeč všechny podmínky, stává se z něj policista a následuje celá řada školení a výcviků, které trvají rok. Nejdříve je odeslán na měsíční kurz do Vyškova. Zde je prováděna kondiční příprava a příprava pro přidělení služební zbraně. Poté následuje půlroční kurz ve vzdělávacím zařízení Ministerstva vnitra. Následuje tříměsíční výcvik již v daném kraji, ve kterém bude policista sloužit. A nakonec dvouměsíční výuka a závěrečné zkoušky.⁸⁰

4.2 Požadavky na osobnost policisty

Policista by měl mít tyto osobnostní rysy – inteligenci, emoční stabilitu a schopnost dokázat se rychle rozhodovat přiměřeně situaci, se smyslem pro detail, nevdává mu přijímat i dávat rozkazy, zásadní hodnotou je pro ně mít věci pod kontrolou.⁸¹

⁷⁹ ČESKO. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky.

⁸⁰ Policie ČR [online]. Praha: © 2019 Policie ČR, 2019 [cit. 2020-01-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/>

⁸¹ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 65.

Policejní kariéra prochází několika fázemi:

První fáze: líbánky. Takto jsou nazývány první roky po úspěšně absolvovaném výcviku, kdy se cítí jako hrdinové a ochránci. Práce u policie je zcela pohlcuje a tato euforie zakrývá všechna negativa povolání.

Druhá fáze: zapuštění kořenů. Policistu práce stále baví, ale co dřív bylo nové, zevšedňuje. Dřívější představy, že spasí svět, se nyní stávají realističtějšími a umí se radovat z drobných úspěchů. Ideály vystřídaly haldy spisů. Vyprchal dřívější adrenalin, který ho naplňoval. V této fázi může dojít ke snaze o povýšení nebo o zařazení do speciálních složek. Úspěšný boj o kariérní postup posiluje očekávání, každé selhání je naopak velmi bolestivé.

Třetí fáze: jak se vyrovnat se ztrátou iluzí. Dřívější nadšený „superpolicista! teď věří tomu, že jeho úkolem je zajistit veřejný pořádek, že právní systém nefunguje, zločinci jsou zvýhodňováni a oběti už ani nikdo nepočítá. Vymizela čest a spravedlnost. Média se zaměřují pouze na ojedinělé skandály policistů, než na tisíce úspěšných činů, které vykonali. Situaci zhoršuje i rodinný život, kdy z dětí se stávají pubertáči a na rodičích se začíná projevovat stáří.

V této fázi mnozí frustrovaní policisté uvažují o změně povolání. Rodina se může stát hromosvodem bezmoci a frustrace, která někdy končí rozvodem. Je dobré si uvědomit, že vše jednou končí, tedy i tato nepříznivá fáze jednou odezní.

Čtvrtá a poslední fáze: na rozcestí. Partneri musí zapracovat na společných zájmech, které by jejich vztahu dodaly novou energii. V práci se policisté smíří s tím, že už je asi žádné povýšení nečeká. Že i na jiných pracovištích to bude podobné. Vzdají boj s větrnými mlýny, ochota riskovat a nasazovat kůži se snižuje. Někteří zhodnotí svou služební kariéru a začínají plánovat důchod, soustředí se na nové záliby, na které dřív neměli čas.⁸²

Když pomine stres, který na policisty číhá každodenně v terénu a na který se nedá zcela připravit, velkým stresorem bývá i stres na pracovišti v podobě nevyhovujícího výcviku, špatného vybavení, špatné podpory nebo nespravedlivého postihu ze strany nadřízených, nespravedlivé rozdělování práce, směn a následně odměňování, špatná

⁸² KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 70 - 89.

příprava na mimořádné události apod. To vše se projevuje na zdravotním stavu a psychice.⁸³

4.3 Specifika povolání policista

Stejně jako u profese hasič i u policisty jsou daná fakta, která jsou pro výkon práce nezbytná.

Jedná se o práci na směny, přesčas, práce zahrnuje kritické situace a nepředvídatelné momenty, policisté a jejich rodiny jsou neustále pod dohledem veřejnosti, náročnost profese jak fyzická, tak psychická a samozřejmě i odloučení od rodiny, které způsobují krizové situace způsobené jak lidským faktorem, tak přírodou.⁸⁴

Mezi traumatické události způsobené člověkem patří u policistů například střelba, zranění nebo smrt při výkonu služby, dlouhotrvající kontakt s mrtvými nebo zraněnými, pohled na krev, přítomnost u násilných trestných činů apod.

Tyto incidenty přitahují zájem médií, akce policistů tak mohou být zpochybňovány nebo kritizovány a tím se může stres znásobovat.⁸⁵

Práce policisty často obsahuje kritické situace. Nikdy neví, jak bude služba probíhat. Může se stát, že ke konci směny dojde k zatčení, které bude vyžadovat mimořádné papírování a tím i přesčas. To samozřejmě zasahuje do rodinného harmonogramu. Může přinášet roztrpčení a našťvanost partnera, který to může vnímat tak, že práce je důležitější než rodina.

Stejně tak nálada, se kterou se ze služby vrací. Ani zde nelze předvídat. Přejde rozjařený z úspěšné akce, či deprimovaný, unavený, podrážděný? Práce policistů je důležitá, riskantní a každý úkon může mít vážné následky.⁸⁶

Při rozsáhlejších katastrofách bývají policisté také zapojováni do záchranných akcí a odstraňování škod a tím jsou nuceni trávit delší dobu mimo své rodiny.

Pracovní úrazy mohou být každodenní rutinou. U policisty ve službě se dá očekávat, že bude skákat přes ploty a honit pachatele (někdy i o dost mladšího). Ani zpacifikování není o moc jednodušší.

⁸³ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 92 – 93.

⁸⁴ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 23.

⁸⁵ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 124 – 125.

⁸⁶ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 34 – 35.

Policisté jsou vedeni k tomu, aby měli své emoce pod kontrolou. Nemohou dát najevo svoji slabost, smutek, strach nebo průchod svému hněvu.

Takto vycvičený mechanismus může ale v osobním životě působit odtažitě, chladně, bez spontánnosti a pozitivního zájmu o ostatní členy rodiny. To může být pro partnera velmi frustrující a může se cítit osaměle.⁸⁷

Komunikaci policie s občany lze rozdělit do dvou typů na běžnou a specifickou. **Běžná** komunikace probíhá za standardních podmínek a zahrnuje podání informací, radu, kontrolu nebo usměrnění občanů.

Specifická se vyznačuje vyšší psychologickou náročností, například operátor na lince pro tísňová volání, vyrozumění o smrti blízké osoby, jednání se sebevrahem apod.⁸⁸

4.4 Zátěž a stresogenní faktory při výkonu služby

I když jsou policisté připravováni a školeni, ani tak se nevyhnou situacím spojených s emocionálním a fyzickým vypětím, které se nazývají „policejní stres“.

Jedná se například o vyšetřování násilné trestné činnosti, kde se vyskytují extrémní mrtvoly (ve stádiu rozkladu), tragické okolnosti případu, smrt či náhlé úmrtí dítěte apod.

Potýkají se s tzv. kriminální agresí, která narušuje hodnoty a zájmy chráněné právním systémem. Tato agrese se někdy vystupňuje až na brutální čin (nelidský a bestiální čin).⁸⁹

Také musím zmínit psychickou stresovou reakci, která nastává následně po použití střelné zbraně proti člověku. Nazývá se „post-shooting trauma“.⁹⁰

Toto trauma ale může být vnímáno subjektivně. V příběhu policistů Phila a Bernieho jsou názorně vidět různé reakce na tutéž událost. Oba několikrát vystřelili na muže, kterého podezírali z vloupání a který na ně vytáhl zbraň. Bernie se za pár týdnů vrátil do práce, ale Phila postihla posttraumatická stresová porucha. Základním rozdílem bylo místo, kde

⁸⁷ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 41 - 53.

⁸⁸ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2004. 266 s. ISBN 80-7178-931-3, str. 213.

⁸⁹ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2004. 266 s. ISBN 80-7178-931-3, str. 171 – 173.

⁹⁰ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2004. 266 s. ISBN 80-7178-931-3, str. 129 – 131.

oba policisté při incidentu stáli. Zatímco Bernie stál podezřelému za zády, který po střelbě spadl mezi dvě auta a Bernie ho už neviděl, Phil se mu při umírání díval přímo do očí.⁹¹

4.5 Systém kolegiální podpory a krizové intervence v PČR

Cílem **kolegiální podpory** je zamezit rozvoji psychických obtíží. Je nabízena policistům a zaměstnancům, ale také jejich blízkým, kteří jsou v psychicky náročné situaci. Těmto osobám je nabídnut rozhovor o pocitech a problémech, následně možná řešení nebo zprostředkování další odborné péče.

Seznam poskytovatelů kolegiální podpory, jejich strukturu a činnost uvádějí krajská ředitelství policie na intranetových stránkách.

Poskytovatelem je vyškolený policista, zaměstnanec nebo osoba, která je jmenována ředitelem krajského ředitelství policie.⁹²

Krizová intervence je nepřetržitá krátkodobá, specializovaná pomoc, která slouží k zmírnění či odstranění nepříznivých psychických následků způsobených traumatizující událostí a obnovení psychické rovnováhy.⁹³

U policistů a zaměstnanců se jedná zejména o tyto případy:

- použití střelné zbraně, záchranu rukojmích, střet s agresivní skupinou, teroristický útok,
- vlastní zranění, zranění nebo smrt kolegy (blízké osoby)
- účast při vážných dopravních nehodách, přírodních katastrofách nebo průmyslových haváriích

U osoby zasažené trestným činem nebo mimořádnou událostí je krizová intervence poskytována oběti nebo pozůstalému, ale také další traumatizované osobě, kterou může být například svědek.

Krizovým interventem je psycholog ve služebním poměru, řádně vyškolený policista nebo zaměstnanec. Informuje zasaženého o možnostech psychické, sociální nebo právní pomoci.⁹⁴

⁹¹ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 123 – 124.

⁹² Pokyn policejního prezidenta č. 231 ze dne 26. září 2016, o psychologických službách, str. 15 – 17.

⁹³ Pokyn policejního prezidenta č. 231 ze dne 26. září 2016, o psychologických službách, str. 13.

⁹⁴ Pokyn policejního prezidenta č. 231 ze dne 26. září 2016, o psychologických službách, str. 17 – 19.

Na psychologické péči, která je poskytována v rámci Policie ČR policistům a jejich blízkým, se podílejí:

- policejní psychologové, kteří působí v krajských ředitelstvích nebo v různých útvarech policie,
- vyškolení policisté, zaměstnanci či duchovní v rámci systému posttraumatické intervenční péče,
- - nepřetržitá anonymní telefonická linka pomoci v krizi, kterou lze kontaktovat nejen telefonicky, ale i přes skype nebo e-mail.⁹⁵

4.6 Policejní psychologové

Pod pojmem policejní psycholog si nezasvěcený člověk představí pravděpodobně osobu, která vybírá a posuzuje vhodné uchazeče pro přijetí do služebního poměru k Policii České republiky.

Málo kdo ale ví, že tato profese je mnohem zajímavější a různorodější. Kromě výběru uchazečů dále také provádějí tzv. srovnávací vyšetření, která jsou potřebná při výběrovém řízení kariérního růstu policistů.

Další činností je psychologická podpora a péče o příslušníky. Zahrnuje krátkodobé poradenství v podobě praktických rad a doporučení, dlouhodobější poradenství až po psychoterapii. Péče se vztahuje také na občanské zaměstnance a v případě potřeby i jejich rodinné příslušníky.

Policisté se při výkonu své služby mnohdy dostávají do náročných a zátěžových situací, které se mohou následně stát traumatem. To samozřejmě ovlivní i jejich rodinný život. Je důležité, aby si takto traumatizovaný jedinec uvědomil, že je také jen člověk a dobrovolně vyhledal pomoc právě u již zmíněného policejního psychologa.

Další činností policejních psychologů je týmová práce v systému krizové intervence. Tento tým pomáhá osobám zasaženým traumatem k odstranění nebo alespoň k zmírnění následků traumatizující události a obnovení psychické rovnováhy. Většinou se jedná o oběti trestného činu nebo zvláště zranitelné oběti (např. děti). Pomoc dále poskytují pozůstalým po obětech násilných trestných činů a obětem mimořádných událostí způsobené např. dopravní nehodou. Také rodinným příslušníkům pohřešovaných osob a osobám, kterým je poskytována krátkodobá ochrana.

Psychologové mohou také působit jako lektori, publikovat nebo se zabývat výzkumem. Spolupracují se všemi útvary police, ale i s ostatními bezpečnostními

⁹⁵ KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, str. 276 – 277.

složkami. Účastní se odborných stáží, přednášek, seminářů, kurzů, vzdělávacích programů a psychoterapeutických výcviků.

Pro toto povolání je důležité umění komunikovat. Bývají přítomni u výslechů obětí trestných činů, u pohlavně zneužitých osob, u výslechů dětí a nezletilých.

Kriminální policií bývají přizváni také do terénu, například k zákroku zásahové jednotky, která směřuje do rodiny, kde jsou přítomné děti nebo těhotná žena a kde lze očekávat přítomnost traumatu. V neposlední řadě také zjišťují věrohodnost obětí či tzv. falešných obětí, které předstírají falešné znásilnění či loupežné přepadení.⁹⁶

⁹⁶ LOCHMANNOVÁ, A. Policejní psycholožka. *Veřejná správa: čtrnáctideník vlády České republiky*. Praha: MV ČR, 1998-2019, 2018, **20** (18), ISSN 1213-6581, str. 28.

5 Krizová linka a krizová centra pro příslušníky HZS a PČR

Linka pomoci v krizi PČR vznikla v roce 2002 při Policejním prezidiu ČR jako rezortní anonymní a non-stop linka důvěry rozšiřující možnosti psychické podpory pro příslušníky Policie České republiky a Hasičského záchranného sboru České republiky. Základním přínosem telefonické linky je především absolutní anonymita volajícího a její nepřetržitý 24hodinový provoz. Hovor je účtován z celého území ČR jako místní tarif. Dále je možné využívat volání přes Skype či zažádat o pomoc písemnou formou prostřednictvím e-mailové adresy.

Krizová centra poskytují různé formy krizové intervence, buď telefonickou, nebo osobní, poskytují i krizová lůžka pro krátkodobou krizovou intervenci, pokud není nutná psychiatrická hospitalizace.

Jsou to například:

- Brno-Bohunice, Krizové centrum Psychiatrické kliniky LF MU
- Praha-Bohnice, Centrum krizové intervence
- RIAPS – Regionální institut psychiatrických a psychosociálních služeb
- SOS centrum, Středisko křesťanské pomoci Diakonie ČCE

Dále jsou pak krizová centra v regionech. V Olomouci, v Ústí nad Labem je to centrum Spirála, v Plzni tyto služby poskytuje Regionální institut duševního zdraví, ve Zlíně je to Středisko výchovné péče Domek a v Liberci Středisko výchovné péče.⁹⁷

⁹⁷ VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9, str. 202 - 206.

6 Empirická část

Tato část zahrnuje techniku sběru dat a analýzu dotazníkového šetření. Autorka zde také popsala vlastní pocity z taktického cvičení složek IZS, které absolvovala.

6.1 Technika sběru dat

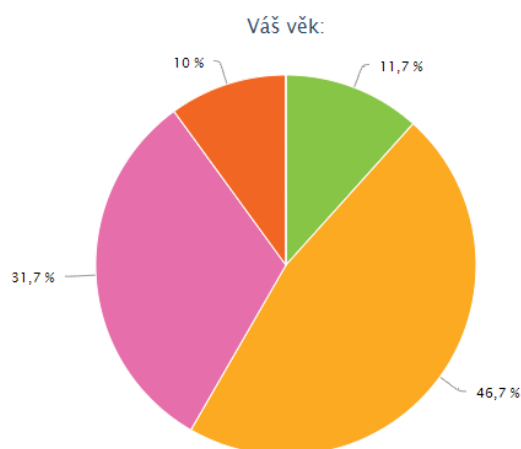
Pro zpracování praktické části byla použita metoda kvantitativního anonymního dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření probíhalo od října 2019 do konce ledna 2020. Zúčastnilo se ho 60 příslušníků HZS Plzeňského kraje pouze z výjezdových jednotek a Záchraný útvar Zbiroh a pro lepší porovnání také 60 příslušníků PČR z Plzeňského kraje.

Pro účely šetření byly vytvořeny dva dotazníky, vzhledem k drobným odlišnostem u obou bezpečnostních sborů: příslušníci HZS využívají posttraumatickou intervenční péči a příslušníci PČR krizovou intervenci. Oba dotazníky jsou proto téměř identické a obsahují 22 otázek (viz. příloha č. 1 a 2). U většiny otázek byla vždy možnost vybrat jednu odpověď z dané nabídky. U pěti otázek bylo možné označit více možností. U šesti otázek byla volba „jiné“, kde bylo možné uvést vlastní odpověď a otázka č. 22 je otevřená zcela.

Odkazy na elektronické dotazníky byly po domluvě s vedením organizací rozeslány na jednotlivá pracoviště v říjnu 2019. Po vyplnění 60 dotazníků příslušníky HZS a PČR bylo každé šetření uzavřeno. Výzkum byl zpracován pomocí webové aplikace survio.cz.

6.2 Analýza dotazníkového šetření

Graf č. 1a Věk respondentů – příslušníků HZS

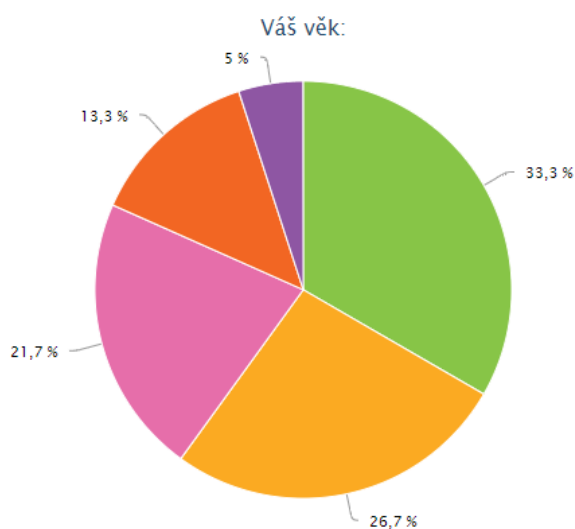


● do 20 let ● 21 - 30 ● 31 - 40 ● 41 - 50 ● 51 - 60 ● 61 a více

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkového počtu 60 respondentů HZS bylo 28 hasičů (46,7 %) ve věku 31 - 40 let, 19 (31,7 %) ve věku 41 – 50let, 7 (11,7 %) ve věku 21-30 let a 6 (10 %) ve věku 51-60 let.

Graf č. 1b Věk respondentů – příslušníků PČR

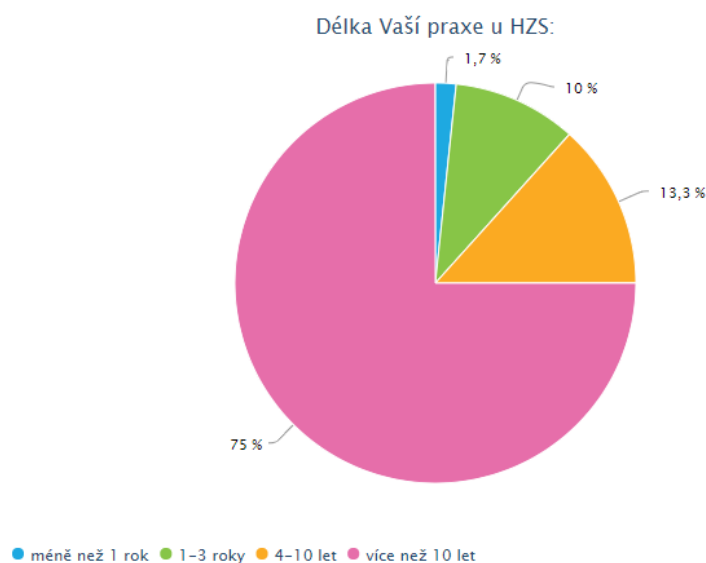


● do 20 let ● 21 - 30 ● 31 - 40 ● 41 - 50 ● 51 - 60 ● 61 a více

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkového počtu 60 respondentů, příslušníků PČR, bylo 20 (33,3 %) ve věku 21-30 let, 16 (26,7 %) ve věku 31 - 40 let, 13 (21,7 %) ve věku 41 – 50let, 8 (13,3 %) ve věku 51-60 let a 3 (5 %) 61 a více let.

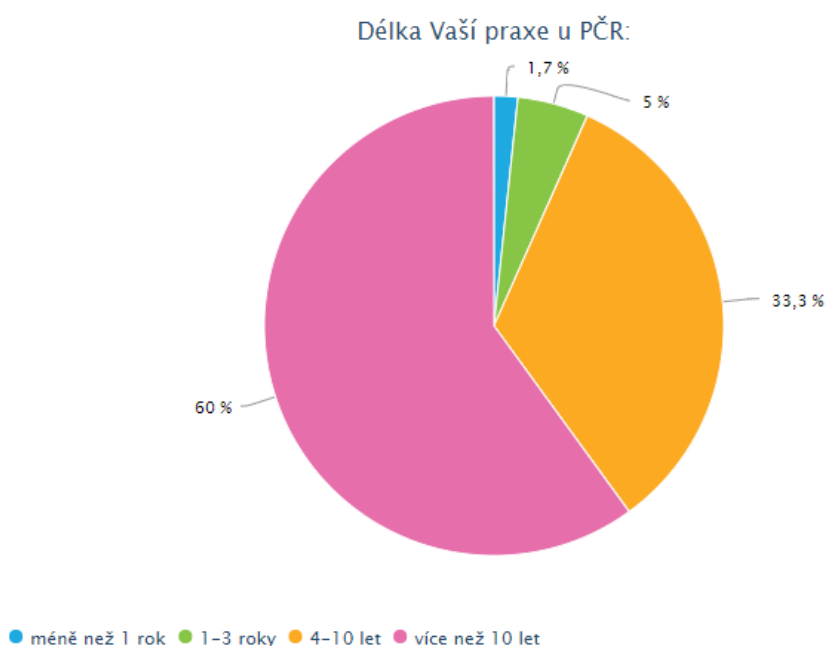
Graf č. 2a Délka praxe u HZS



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkového počtu 60 příslušníků HZS uvedlo 45 z nich (75 %) svou délku praxe více než 10 let. Délku praxe 4 – 10 let uvedlo 8 (13,3 %) respondentů, 1 – 3 roky praxe 6 (10 %) respondenti a méně než 1 rok pouze 1 (1,7 %) respondent.

Graf č. 2b Délka praxe u PČR

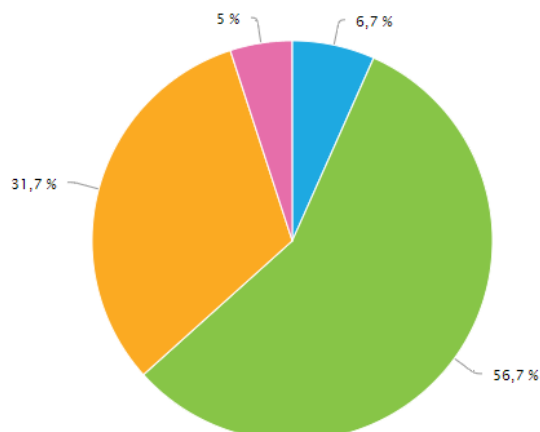


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkového počtu 60 příslušníků PČR uvedlo svou délku praxe více než 10 let 36 z nich (60 %). Délku praxe 4 – 10 let uvedlo 20 (33,3 %) respondentů, 1 – 3 roky praxe 3 (5 %) respondenti a méně než 1 rok pouze 1 (1,7 %) respondent.

Graf č. 3a Vnímání rizika ohrožení vlastního zdraví a života příslušníky HZS

Vnímáte jako součást své profese také riziko ohrožení vlastního zdraví a života?



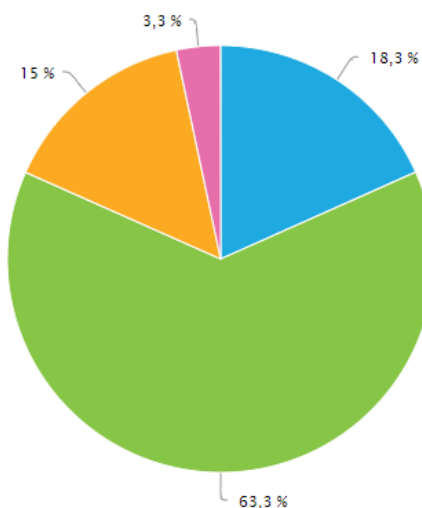
● ano, denně ● ano, občas ● ano, zřídka ● ne

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Více než polovina respondentů HZS, tj. 34 (56,7 %) z celkových 60 uvedla, že vnímají ohrožení vlastního zdraví a života občas, 19 (31,7 %) hasičů ho vnímá zřídka, 4 (6,7 %) denně a 3 (5 %) hasiči riziko ohrožení zdraví a života jako součást své profese nevnímají.

Graf č. 3b Vnímání rizika ohrožení vlastního zdraví a života příslušníky PČR

Vnímáte jako součást své profese také riziko ohrožení vlastního zdraví a života?

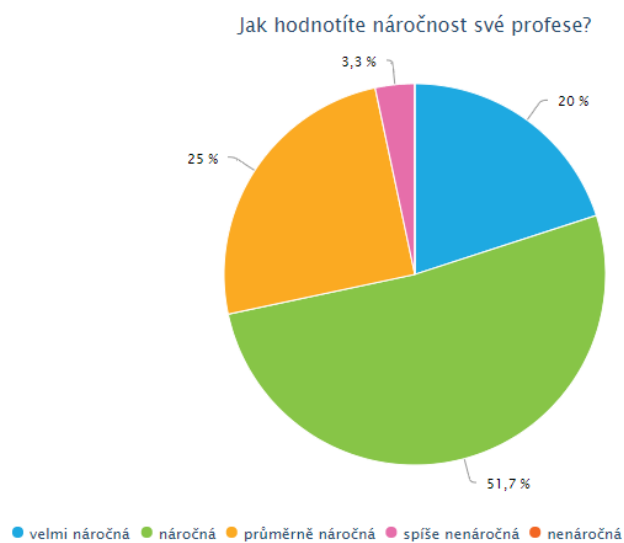


● ano, denně ● ano, občas ● ano, zřídka ● ne

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Ohrožení vlastního zdraví a života občas vnímá 38 (63,3 %) z celkových 60 příslušníků PČR, 11 (18,3 %) ho vnímá denně, 9 (15 %) zřídka a 2 (3,3 %) policisté riziko ohrožení zdraví a života jako součást své profese nevnímají.

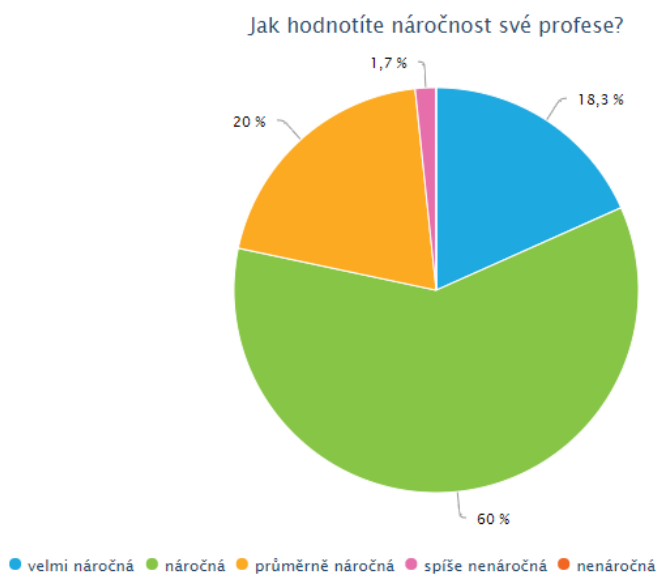
Graf č. 4a Hodnocení náročnosti profese příslušníky HZS



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Svou profesi hodnotí jako velmi náročnou 12 (20 %) hasičů, 31 (51,7 %) jako náročnou, 15 (25 %) průměrně náročnou a 2 (3,3 %) respondenti jako spíše nenáročnou.

Graf č. 4b Hodnocení náročnosti profese příslušníky PČR

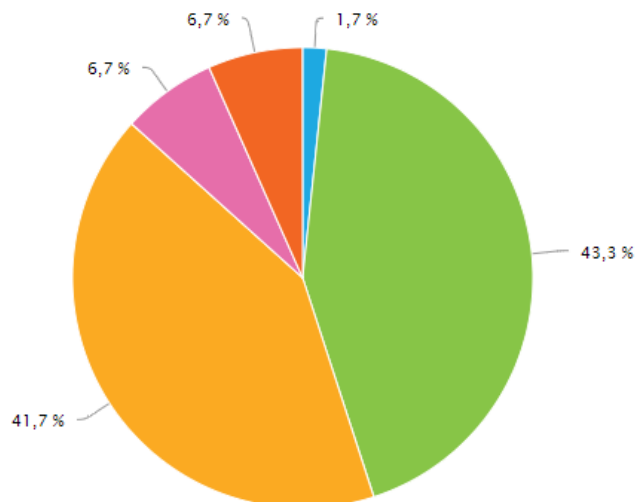


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z 60 policistů svou profesi hodnotí jako velmi náročnou 11 (18,3 %) z nich, 36 (60 %) jako náročnou, 12 (20 %) průměrně náročnou a 1 (1,7 %) respondent jako spíše nenáročnou. Možnost „nenáročná“ nevolil nikdo.

Graf č. 5a Největší zátěž profese u HZS

Co považujete ve své profesi za největší zátěž?



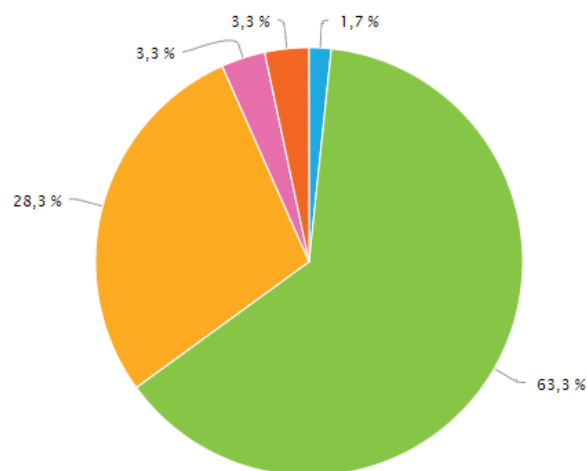
● fyzickou náročnost ● psychickou náročnost ● velkou zodpovědnost
● zdravotní rizika, ohrožení vlastního zdraví ● jiná...

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Za největší zátěž své profese považuje 26 (43,3 %) hasičů psychickou náročnost a 25 (41,7 %) velkou zodpovědnost. Pouze 1x (1,7 %) byla označena fyzická náročnost. Zdravotní rizika a ohrožení vlastního zdraví považují za největší zátěž 4 (6,7 %) hasiči a 4 zvolili možnost jiná, kde doplnili: 3x „všechny“ a 1x „administrativní zátěž“.

Graf č. 5b Největší zátěž profese u PČR

Co považujete ve své profesi za největší zátěž?



● fyzickou náročnost ● psychickou náročnost ● velkou zodpovědnost
● zdravotní rizika, ohrožení vlastního zdraví ● jiná...

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

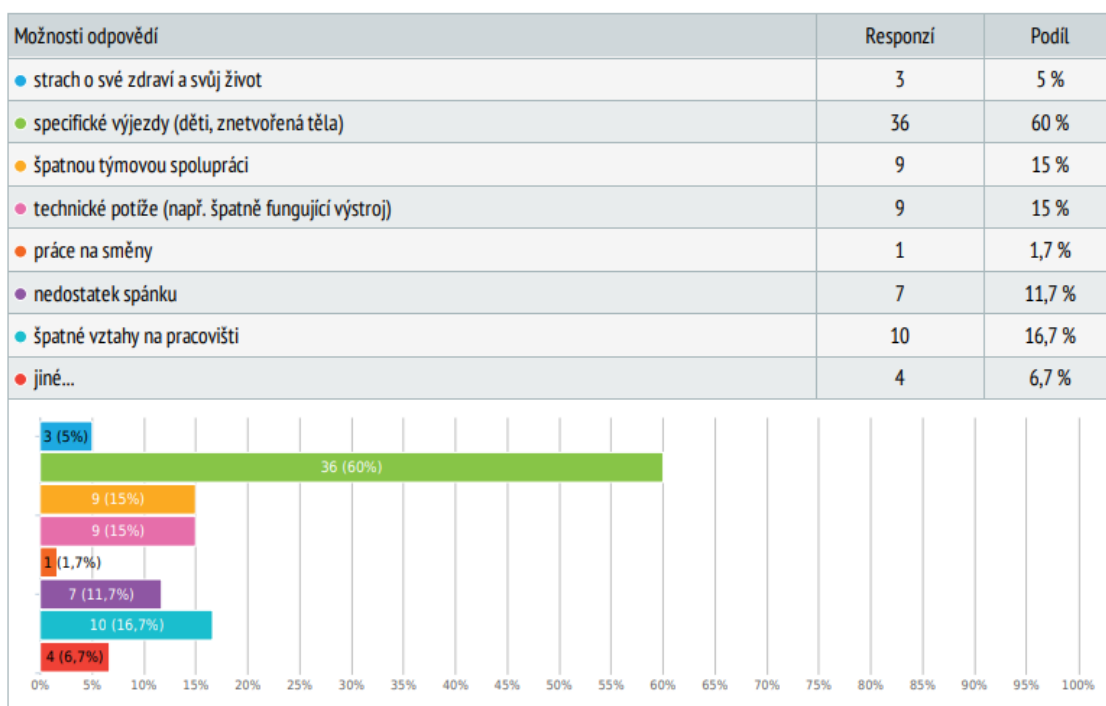
U policistů považuje za největší zátěž své profese 38 (63,3 %) respondentů psychickou náročnost a 17 (28,3 %) velkou zodpovědnost. Pouze 1x (1,7 %) byla označena fyzická

náročnost. Zdravotní rizika a ohrožení vlastního zdraví považují za největší zátěž 2 (3,3 %) policisté a 2 zvolili možnost jiná, kde doplnili: „neproškolenost pro nadcházející funkce“ a „nepravidelné střídání směn bez jakéhokoli systému“.

Graf č. 6a Zdroje pracovního stresu příslušníků HZS

Co považujete za největší zdroje svého pracovního stresu?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



- rychlé nebo náročné rozhodování ve složitých situacích
- viz. předchozí odpověď
- odpovědnost
- legislativní náležitosti

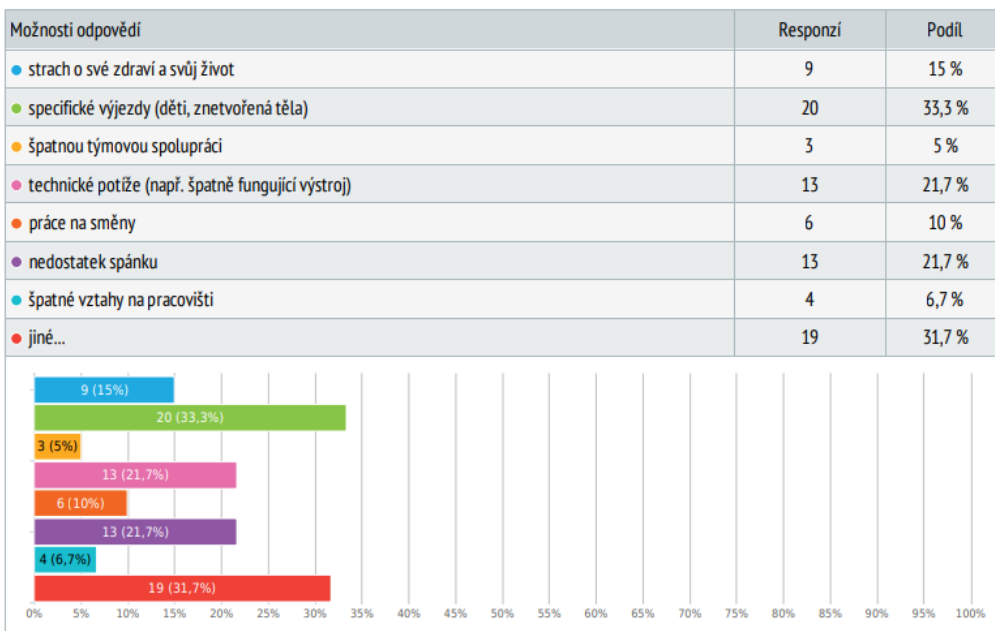
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

V této otázce mohli respondenti zvolit více možností. Jako největší zdroj pracovního stresu byly nejčastěji označeny specifické výjezdy (děti, znetvořená těla), označilo je 36 respondentů HZS. Pro 10 respondentů představují stres špatné vztahy na pracovišti, 9x byla označena zdrojem stresu špatná týmová spolupráce, 9x technické potíže (např. špatně fungující výstroj), 7x nedostatek spánku, 3x strach o své zdraví a život a 1x práce na směny. Možnost jiné byla zvolena 4x a doplněny odpovědi: „rychlé nebo náročné rozhodování ve složitých situacích“, „legislativní náležitosti“, „odpovědnost“.

Graf č. 6b Zdroje pracovního stresu příslušníků PČR

Co považujete za největší zdroje svého pracovního stresu?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



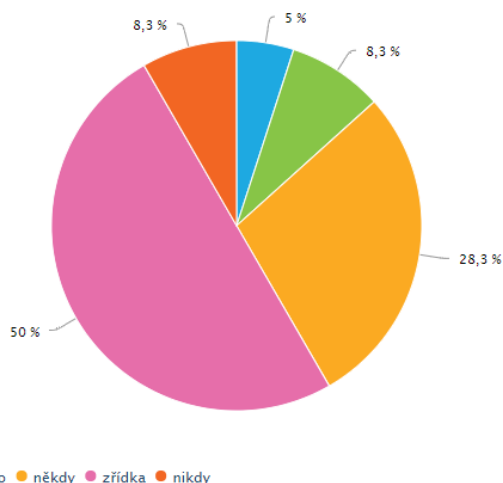
- Přirozenou odpovědnost.
- řízení lidí
- zbytečnou administrativní zátěž, tlak vedoucích na provedení nerealizovatelných činností
- administrativa
- nedostatek policistů a s tím spojenou nízkou kvalitou znalostí nastupující generace policistů
- komunikace s problémovými osobami
- přístup nadřízených
- nadměrná administrativní zátěž
- Nemám pracovní stres
- Velký záběr povinností
- Nutnost řešení více různorodých věcí v jednu danou chvíli
- značná pracovní zátěž spojená s nadměrnou administrativou a špatně fungující technikou
- velké pracovní vyčerpání
- Velká pracovní zátěž
- Zodpovědnost za spisovou agendu (vedení trestních spisů)
- Nedostatek času na práci
- Systém jakým si naši "manažeři" nechávají utíkat zkušené kolegy.
- Nadměrnou zbytečnou administrativou a špatně nastavený právní systém
- Příliš velká administrativní zatíženost

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

V této otázce mohli také respondenti z řad příslušníků PČR zvolit více možností. Jako největší zdroj pracovního stresu byly také nejčastěji označeny specifické výjezdy (děti, znetvořená těla), označilo je 20 respondentů. Pro 13 respondentů představují stres technické potíže (např. špatně fungující výstroj), 3x byla označena zdrojem stresu špatná týmová spolupráce, 13x nedostatek spánku, 9x strach o své zdraví a život, 6x práce na směny, 4x špatné vztahy na pracovišti. Možnost „jiné“ byla zvolena 19x a doplněny nejčastěji odpovědi ve smyslu: „administrativní zátěž“, „velká pracovní zátěž“, „odpovědnost“.

Graf č. 7a Doznívající reakce během 24 hodin po kritické události u příslušníků HZS

Pocit'ujete během 24 h po kritické události doznívající emocionální a psychické reakce?

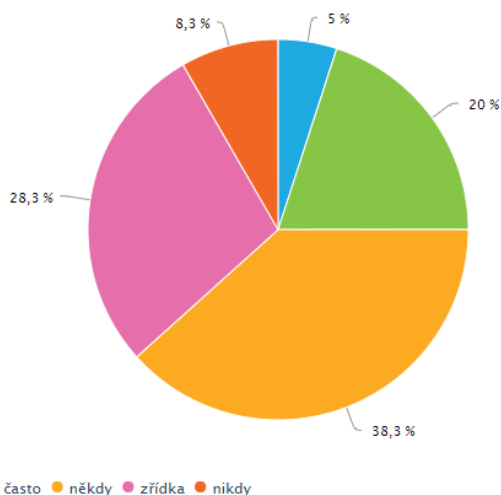


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Doznívající emocionální a psychické reakce během 24 hodin po kritické události pocit'ují velmi často 3 (5%) respondenti z řad HZS, často 5 (8,3 %), někdy 17 (28,3 %) respondentů, zřídka 30 (50 %) respondentů a možnost nikdy zvolilo 5 (8,3 %) respondentů.

Graf č. 7b Doznívající reakce během 24 hodin po kritické události u příslušníků PČR

Pocit'ujete během 24 h po kritické události doznívající emocionální a psychické reakce?



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

U PČR doznívající emocionální a psychické reakce během 24 hodin po kritické události pocit'ují velmi často také 3 (5%) respondenti, často 12 (20 %), někdy 23 (38,3 %) respondentů, zřídka 17 (28,3 %) respondentů a možnost nikdy zvolilo 5 (8,3 %) respondentů.

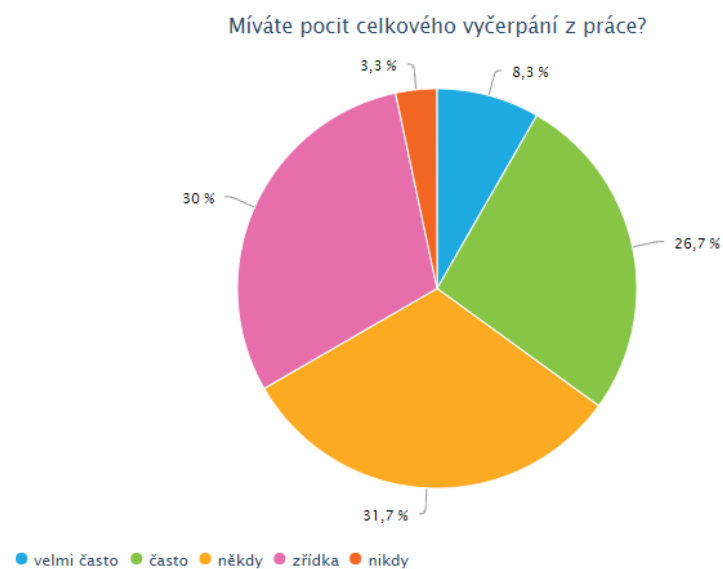
Graf č. 8a Celkové vyčerpání z práce u příslušníků HZS



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Celkové vyčerpání z práce pociťují velmi často 3 (5 %) respondenti, často 3 (5 %), někdy 22 (36,7 %), zřídka 24 (40 %) a nikdy 8 (13,3 %) respondentů.

Graf č. 8b Celkové vyčerpání z práce u příslušníků PČR



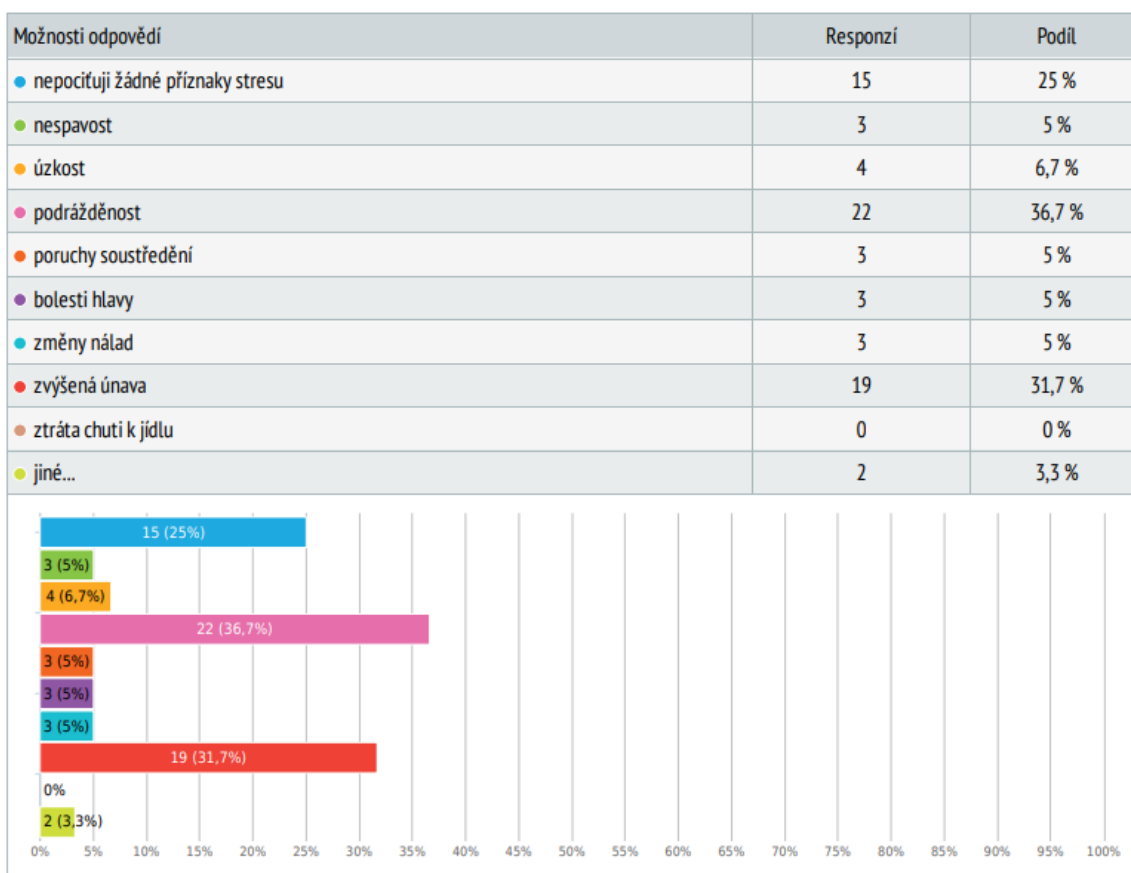
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Celkové vyčerpání z práce pociťují velmi často 5 (8,3 %) respondenti, často 16 (26,7 %), někdy 19 (31,7%), zřídka 18 (30 %) a nikdy 2 (3,3 %) respondentů.

Graf č. 9a Nejčastější příznaky stresu u příslušníků HZS

Jaké příznaky stresu nejčastěji pociťujete?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



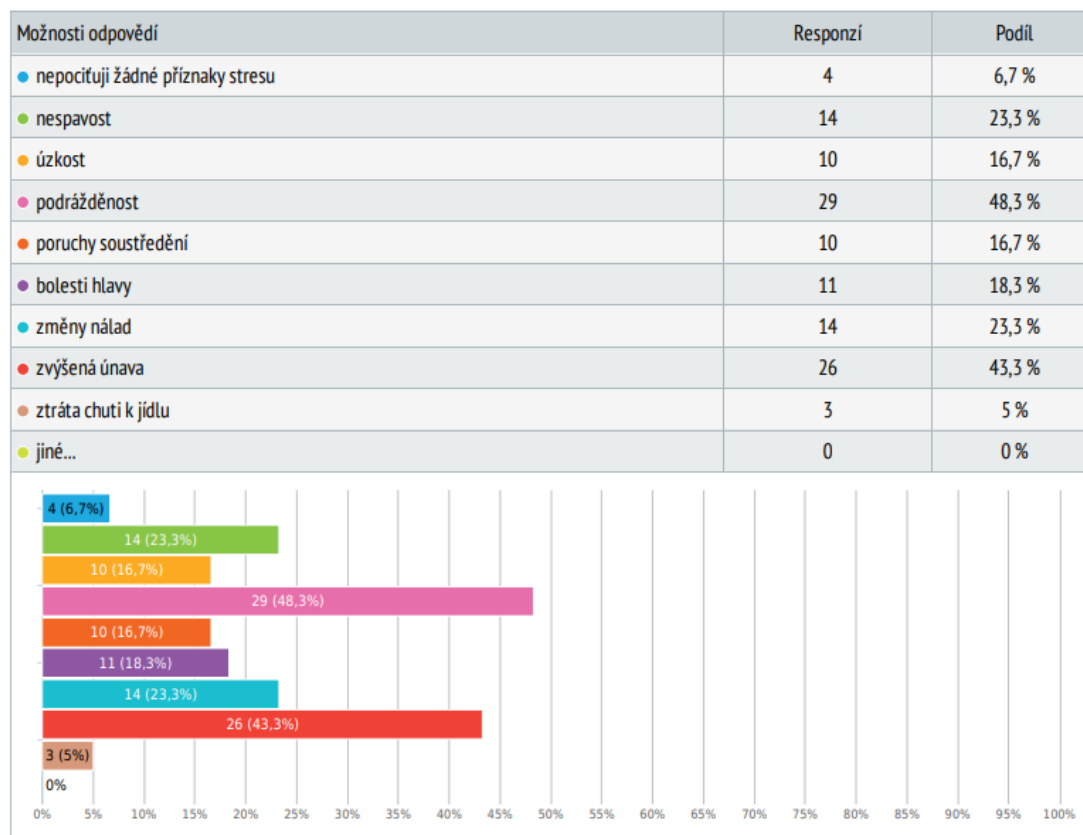
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

V této otázce mohli respondenti HZS zvolit více možností. 15 respondentů HZS označilo, že nepocítují žádné příznaky stresu, 22x byla označena podrážděnost, 19x zvýšená únava, 3x nespavost, 4x úzkost, 3x poruchy soustředění a 3x změny nálad a 3x bolesti hlavy. Možnost jiné byla zvolena 2x a bylo dopsáno „ani jedna varianta“ a „bolesti zad“. Ztráta chuti k jídlu nebyla vybrána.

Graf č. 9b Nejčastější příznaky stresu u příslušníků PČR

Jaké příznaky stresu nejčastěji pociťujete?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



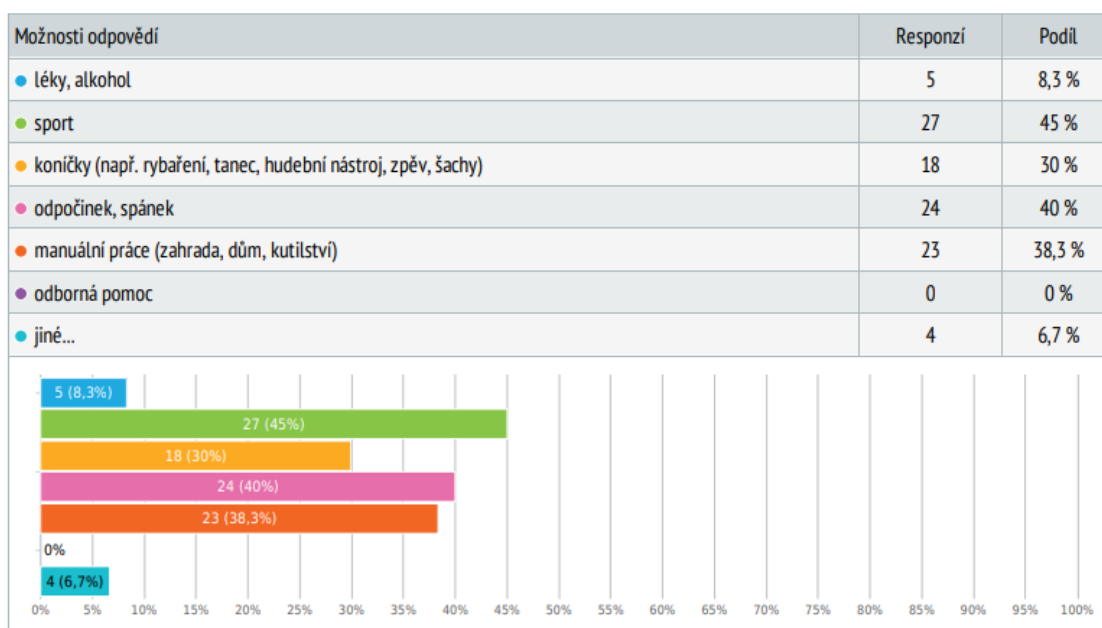
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

V této otázce mohli také respondenti PČR zvolit více možností. 4 respondenti z řad policistů označili, že nepocítují žádné příznaky stresu, 29x byla označena podrážděnost, 26x zvýšená únava, 14x nespavost, 10x úzkost, 10x poruchy soustředění a 14x změny nálad, 11x bolesti hlavy a 3x ztráta chuti k jídlu. Možnost jiné byla zvolena nebyla.

Graf č. 10a Způsob vyrovnávání s pracovní zátěží u příslušníků HZS

Jakým způsobem se nejčastěji s pracovní zátěží vyrovnáváte?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



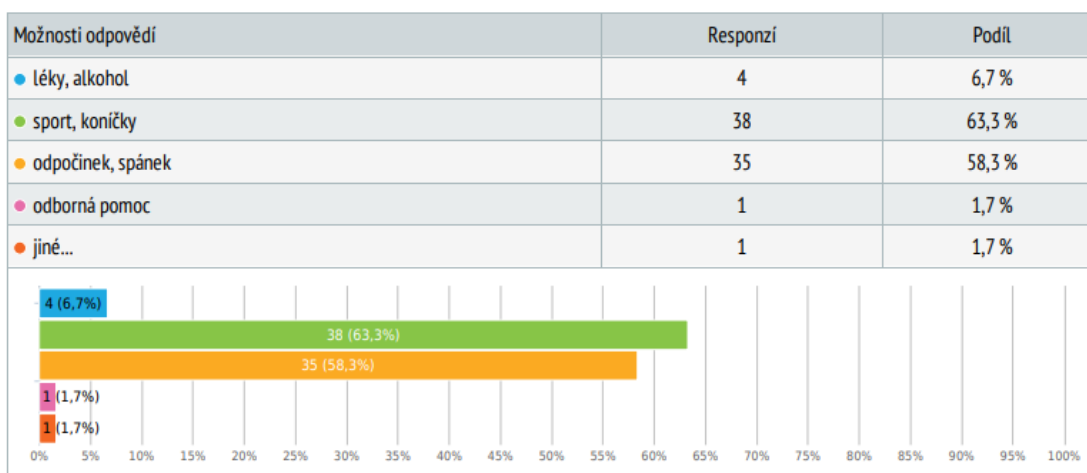
- Trávení času s rodinou
- Rodina
- Kombinace 1,2,3 a 5
- Kniha

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Graf č. 10b Způsob vyrovnávání s pracovní zátěží u příslušníků PČR

Jakým způsobem se nejčastěji s pracovní zátěží vyrovnáváte?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x

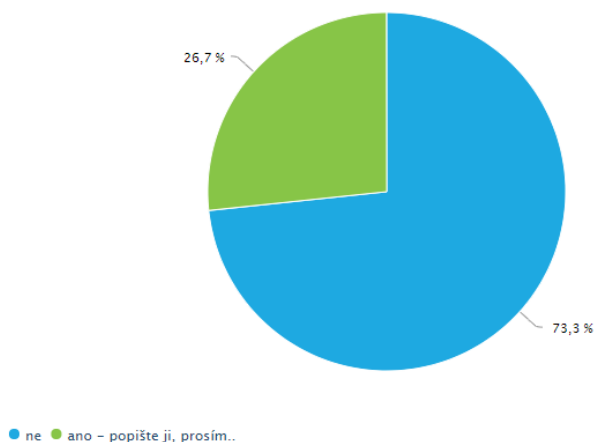


- Hudba, klid

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Graf č. 11a Vlastní strategie vyrovnání s pracovní zátěží u příslušníků HZS

Máte vlastní strategii vyrovnání s pracovní zátěží?

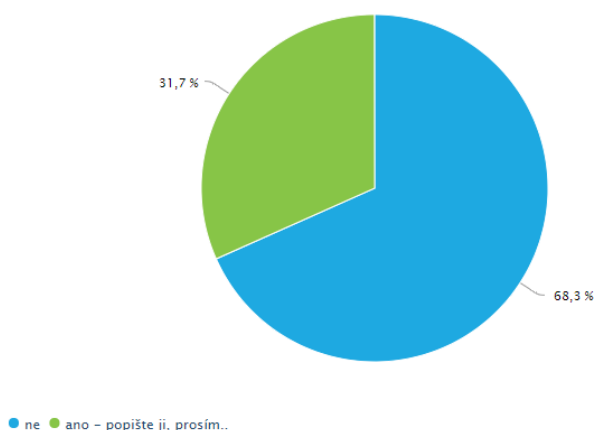


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkových 60 příslušníků HZS má vlastní strategii vyrovnání se s pracovní zátěží 16 (26,7 %). Popsali ji takto: „Zklidnění mysli a odpočinek, které umožňují zvládnout více úkonů.“; „Pohyb, příroda, přátelé.; Sport, přátelé.; Nepracovní aktivity + sport + navazující odpočinek.; Aktivní odpočinek.; Odpočinek, trávení času s rodinou a přáteli.; Youtube therapy – zábavná videa.; Relaxování – např. jóga, sport, pes.; Naplno se věnuji svým koníčkům.; Klid, rodina, oblíbená hudba.“

Graf č. 11b Vlastní strategie vyrovnání s pracovní zátěží u příslušníků PČR

Máte vlastní strategii vyrovnání s pracovní zátěží?



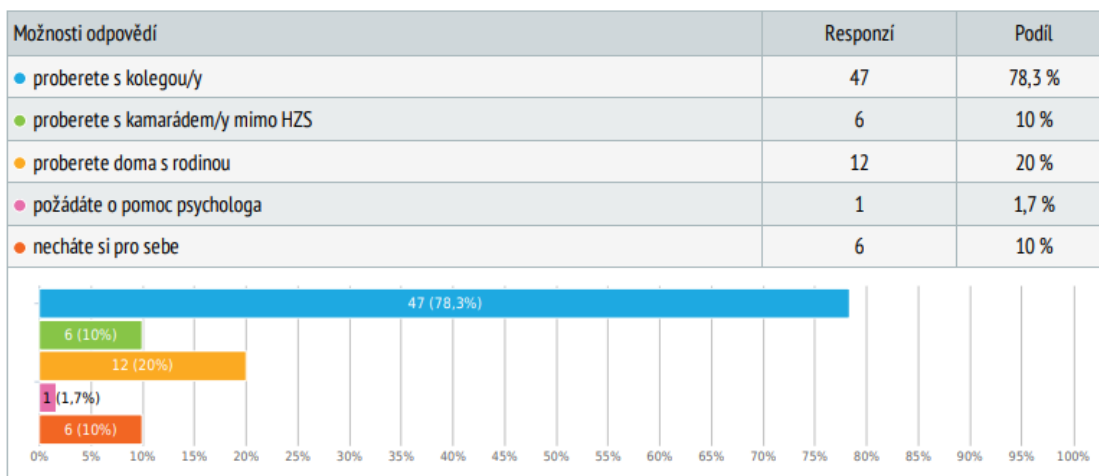
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkových 60 příslušníků PČR má vlastní strategii vyrovnání se s pracovní zátěží 19 (31,7 %). Popsali ji takto: „Hudba a klid.; Relaxace v přírodě.; Psychosomatická cvičení. Studium jiné problematiky než policejní.; „Nebrat“ si práci domů.; Relaxace manuální prací.; Sport. Ve volnu nemyslet na práci. Nebrat si práci domů.; Relaxovat u TV nebo knihy.; Koničky a procházky se psem.; Odpočinek.; Sport, spánek.“

Graf č. 12a Zpracování negativních zážitků příslušníky HZS

Své negativní zážitky po náročném zásahu:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



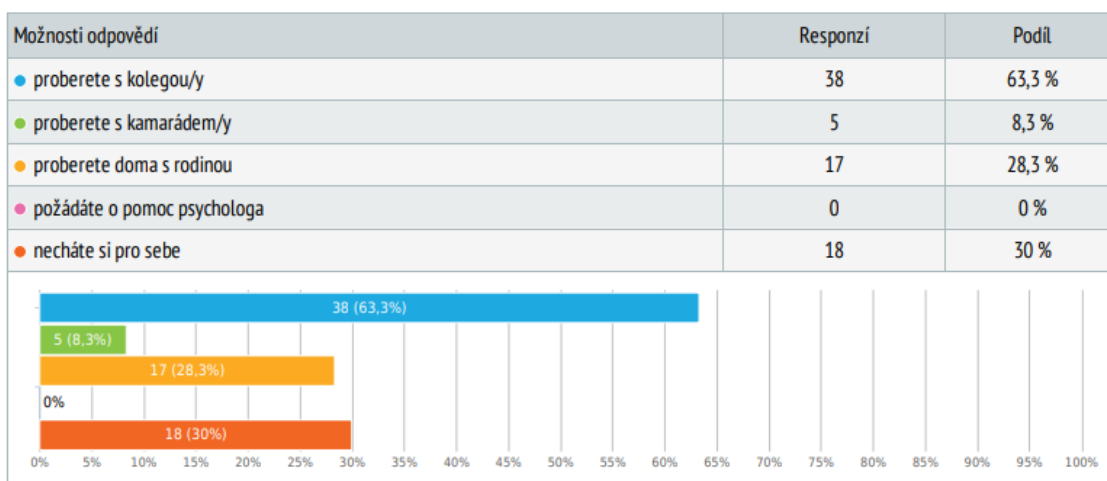
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

V této otázce mohli respondenti zvolit více možností. Většina respondentů HZS, celkem 47, uvedla, že probere své negativní zážitky s kolegou/y. 12 respondentů probírá negativní zážitky i doma s rodinou, 6 respondentů se nikomu nesvěřuje a 6 hasičů probere negativní zážitky také s kamarády mimo HZS. Odbornou pomoc vyhledá pouze 1 hasič.

Graf č. 12b Zpracování negativních zážitků příslušníky PČR

Své negativní zážitky po náročném zásahu:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x

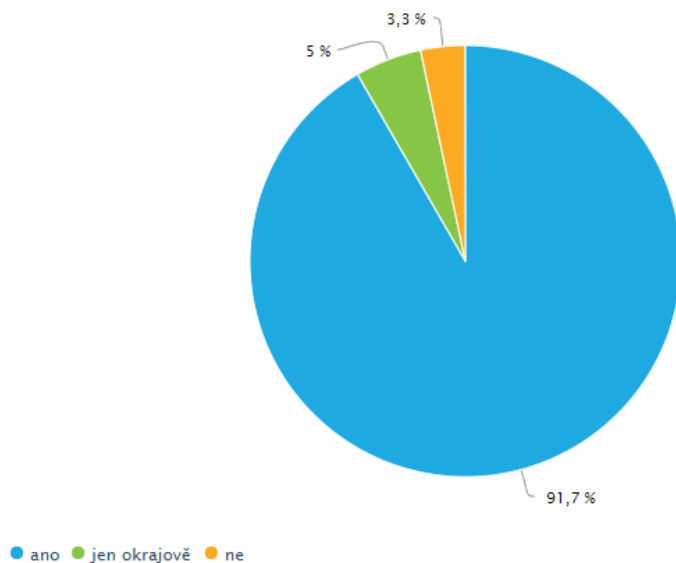


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Většina respondentů PČR, celkem 38, uvedla, že probere své negativní zážitky s kolegou/y. 17 respondentů probírá negativní zážitky i doma s rodinou, 18 respondentů se nikomu nesvěřuje a 5 příslušníků probere negativní zážitky s kamarády. Odbornou pomoc psychologa nevyhledá nikdo.

Graf č. 13a Informovanost o existenci týmu posttraumatické intervenční péče HZS

Informoval Vás někdo o existenci týmu posttraumatické intervenční péče?

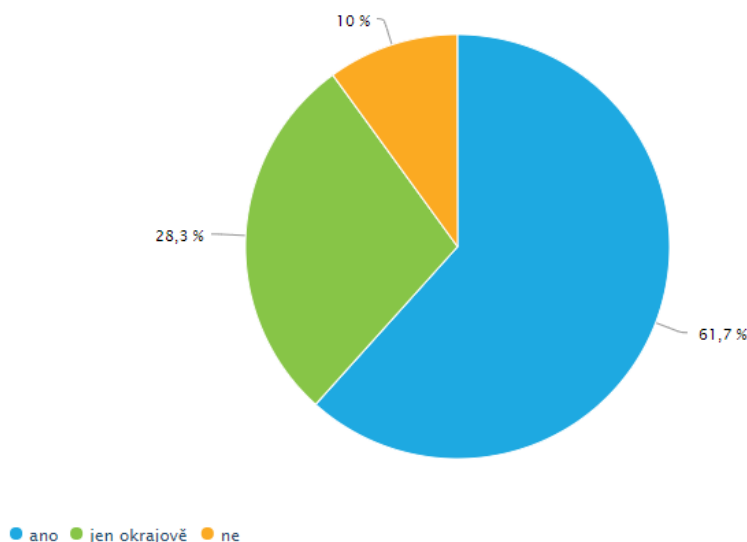


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Většina příslušníků HZS, 55 (91,7 %), je informována o existenci posttraumatické intervenční péče, 3 (5 %) jsou informováni jen okrajově a 2 (3,3 %) vůbec.

Graf č. 13b Informovanost o existenci týmu krizové intervence PČR

Informoval Vás někdo o existenci týmu krizové intervence?

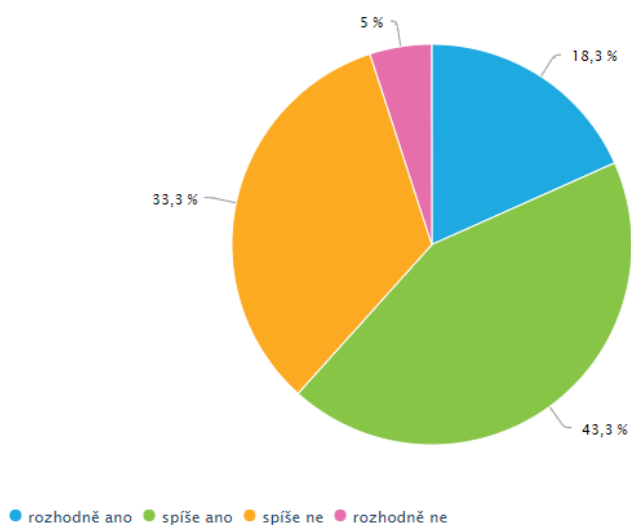


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Více než polovina příslušníků PČR, 37 (61,7 %), je o existenci týmu krizové intervence informována, 17 (28,3 %) je informováno jen okrajově a 6 (10 %) vůbec.

Graf č. 14a Svěření negativních zážitků členovi posttraumatické intervenční péče

Svěřil byste se s negativními zážitky po náročném zásahu členovi posttraumatické intervenční péče?

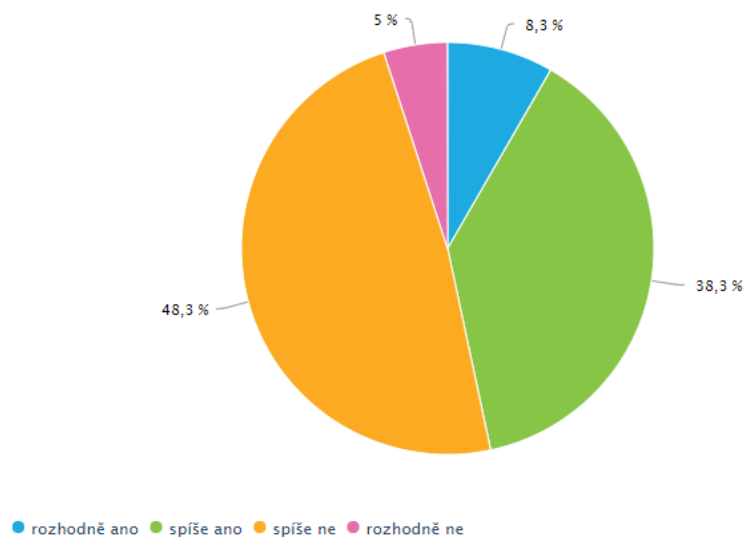


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

S negativními zážitky by se členovi PIP rozhodně svěřilo 11 (18,3 %) respondentů HZS, 26 (43,3 %) spíše ano, 20 (33,3 %) by se spíše nesvěřilo a 3 (5 %) respondenti by se rozhodně nesvěřili.

Graf č. 14b Svěření negativních zážitků členovi týmu krizové intervence PČR

Svěřil byste se s negativními zážitky po náročném zásahu členovi týmu krizové intervence?

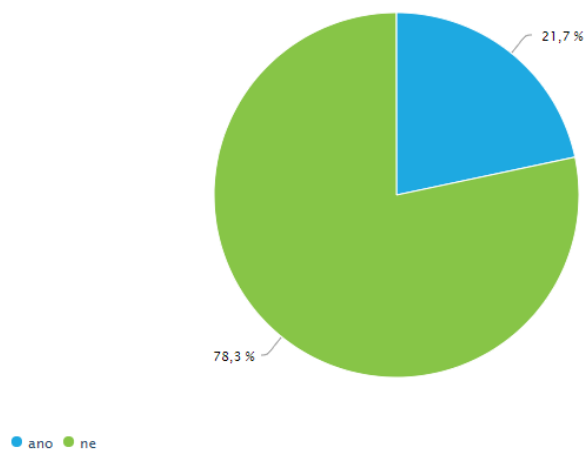


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

S negativními zážitky by se členovi KI rozhodně svěřilo 5 (8,3 %) policistů, 23 (38,3 %) spíše ano, 29 (48,3 %) by se spíše nesvěřilo a 3 (5 %) respondenti by se nesvěřili.

Graf č. 15a Osobní zkušenost s posttraumatickou intervenční péčí HZS

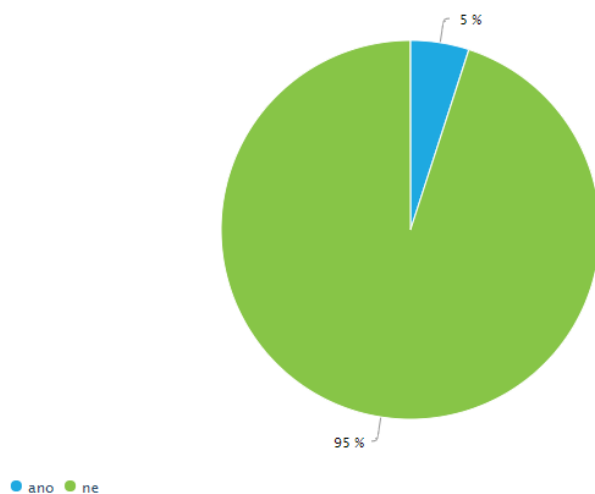
Máte již osobní zkušenost s posttraumatickou intervenční péčí?



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Graf č. 15b Osobní zkušenost s krizovou intervencí PČR

Máte již osobní zkušenost s krizovou intervencí?

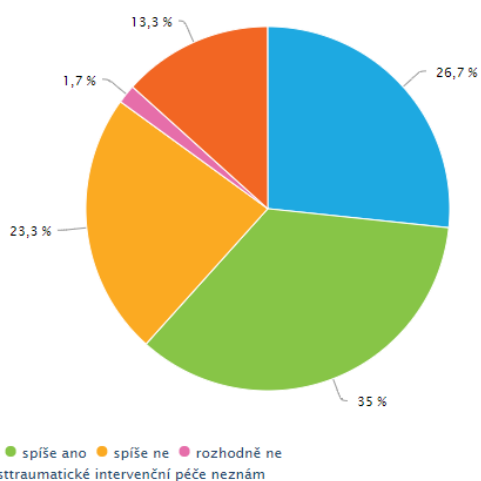


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Většina respondentů, příslušníků HZS i PČR dosud nemá osobní zkušenost s posttraumatickou intervenční péčí (krizovou intervencí). Osobní zkušenost má pouze 13 (21,7 %) hasičů a 3 (5 %) policisté. Policisté s poskytnutou péčí vyjádřili spokojenost, u příslušníků HZS bylo spokojeno 8 ze 13 respondentů.

Graf č. 16a Důvěra v tým posttraumatické intervenční péče HZS

Máte důvěru v tým posttraumatické intervenční péče?

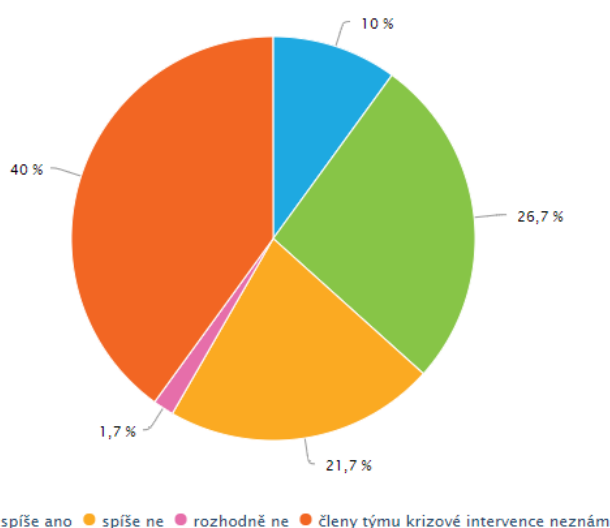


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Důvěru v tým posttraumatické intervenční péče má rozhodně 16 (26,7 %) a spíše ano 21 (35 %) hasičů. 14 (23,3 %) respondentů označilo možnost spíše ne a 1 (1,7 %) rozhodně ne. 8 (13,3 %) respondentů členy týmu PIP nezná.

Graf č. 16b Důvěra v tým krizové intervence PČR

Máte důvěru v tým krizové intervence?



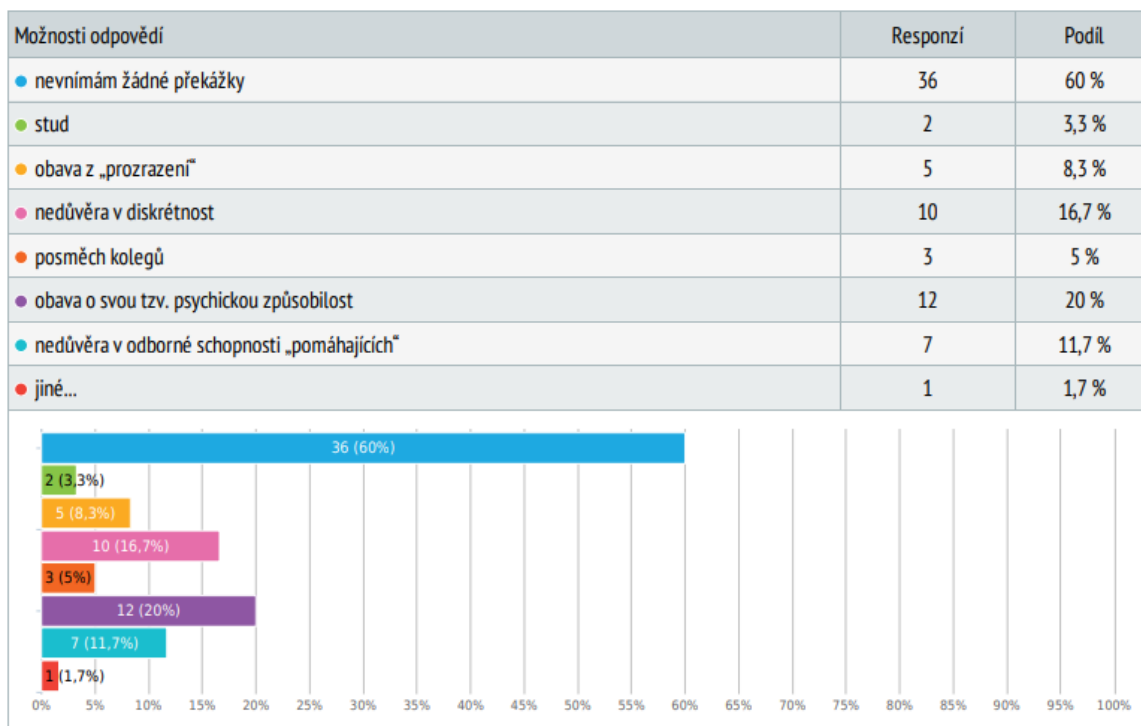
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Důvěru v tým krizové intervence má rozhodně 6 (10 %) a spíše ano 16 (26,7 %) policistů. 13 (21,7 %) respondentů označilo možnost spíše ne a 1 (1,7 %) rozhodně ne. 24 (40 %) respondentů členy týmu KI nezná.

Graf č. 17a Překážky pro poskytnutí posttraumatické péče či péče psychologa HZS

Existují pro Vás nějaké překážky pro poskytnutí posttraumatické péče či psychologa HZS?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



- jsem členem týmu posttraumatické péče

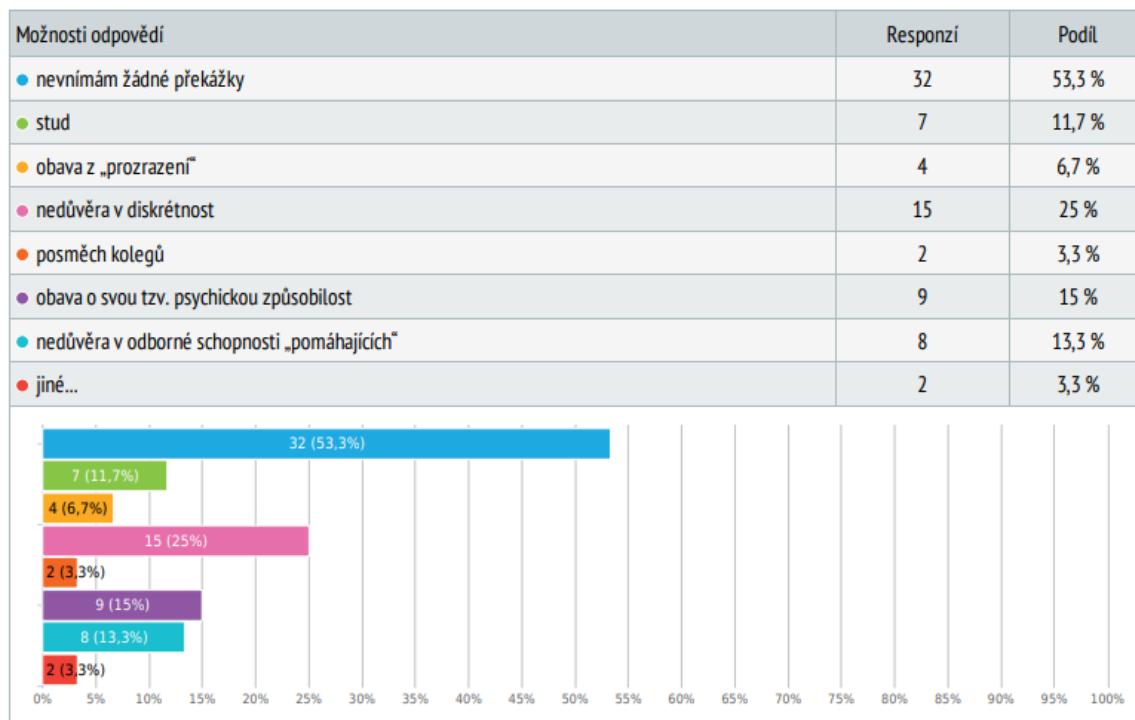
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

V této otázce mohli příslušníci HZS zvolit více možností. Nejvíce, celkem 36x, zvolili možnost: nevnímám žádné překážky pro poskytování posttraumatické péče či péče psychologa HZS. 12x byla označena překážkou obava o svou tzv. psychickou způsobilost, 10x nedůvěra v diskrétnost, 7x nedůvěra v odborné schopnosti „pomáhajících“, 5x obava z „prozrazení“, 3x posměch kolegů a 2x stud. Možnost jiné byla označena 1x a doplněno: *Jsem členem týmu posttraumatické intervenční péče.*

Graf č. 17b Překážky pro poskytnutí krizové intervence či péče psychologa PČR

Existují pro Vás nějaké překážky pro poskytnutí krizové intervence či psychologa PČR?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 60x, nezodpovězeno 0x



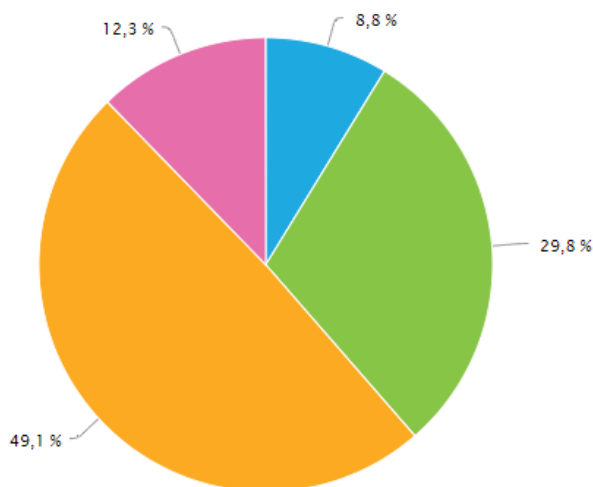
- povahově nejsem typem, který by se svěřoval
- Těžko říct.

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

V této otázce mohli také respondenti z řad příslušníků Policie ČR zvolit více možností. Nejvíce, celkem 32x, zvolili možnost: nevnímám žádné překážky pro poskytnutí krizové intervence či péče psychologa PČR. 9x byla označena překážkou obava o svou tzv. psychickou způsobilost, 15x nedůvěra v diskrétnost, 8x nedůvěra v odborné schopnosti „pomáhajících“, 4x obava z „prozrazení“, 2x posměch kolegů a 7x stud. Možnost jiné byla označena 2x a doplněno: „Povahově nejsem typem, který by se svěřoval.; Těžko říct.“

Graf č. 18a Upřednostnění poskytnutí posttraumatické péče v jiném zařízení (HZS)

Upřednostnili byste raději poskytnutí posttraumatické péče u jiných bezpečnostních složek nebo v civilním zařízení (psycholog, terapeut), kde by byla zaručena anonymita?



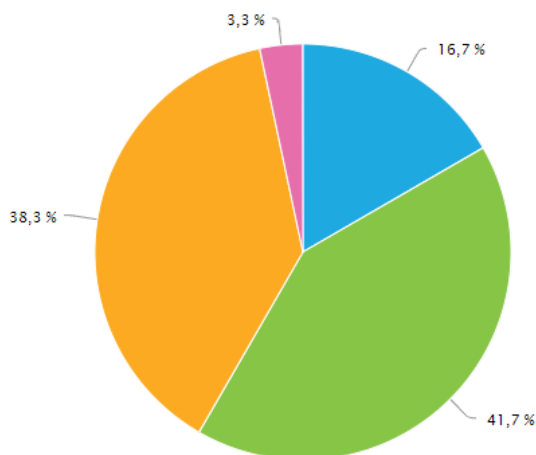
● rozhodně ano ● spíše ano ● spíše ne ● rozhodně ne

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkových 60 hasičů by 5 (8,8 %) respondentů rozhodně upřednostnilo poskytnutí posttraumatické péče v jiném zařízení. 17 (29,8 %) respondentů by ho spíše upřednostnilo, 28 (49,1 %) spíše neupřednostnilo a 7 (12,3 %) rozhodně neupřednostnilo.

Graf č. 18b Upřednostnění poskytnutí krizové intervence v jiném zařízení (PČR)

Upřednostnili byste raději poskytnutí krizové intervence u jiných bezpečnostních složek nebo v civilním zařízení (psycholog, terapeut), kde by byla zaručena anonymita?



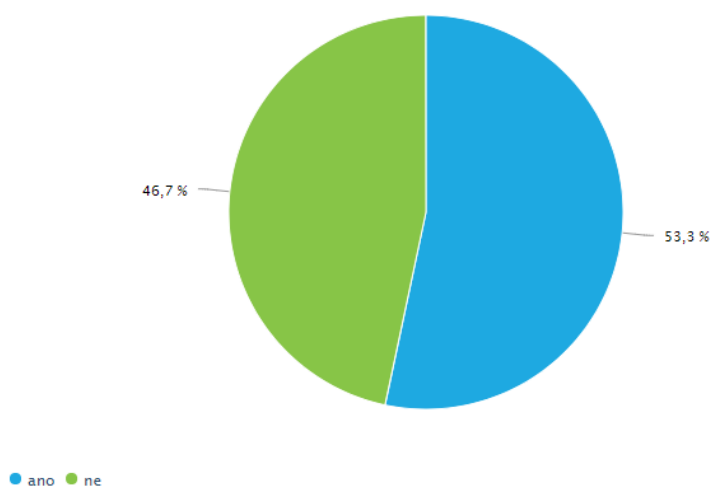
● rozhodně ano ● spíše ano ● spíše ne ● rozhodně ne

Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Z celkových 60 policistů by 10 (16,7 %) respondentů rozhodně upřednostnilo poskytnutí krizové intervence v jiném zařízení. 25 (41,7 %) respondentů by ho spíše upřednostnilo, 23 (38,3 %) spíše neupřednostnilo a 2 (3,3 %) rozhodně neupřednostnilo.

Graf č. 19a Informovanost o Anonymní telefonní lince pomoci v krizi u HZS

Slyšeli jste již o Anonymní telefonní lince pomoci v krizi?

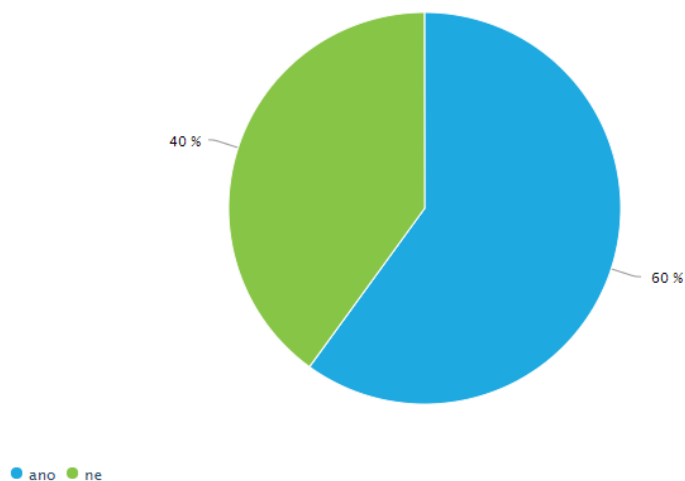


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

O existenci Anonymní telefonní linky pomoci v krizi je informováno 32 (53,3 %) respondentů HZS, téměř polovina, tj. 28 (46,7 %) respondentů, o ní nikdy neslyšela.

Graf č. 19b Informovanost o Anonymní telefonní lince pomoci v krizi u PČR

Slyšeli jste již o Anonymní telefonní lince pomoci v krizi?

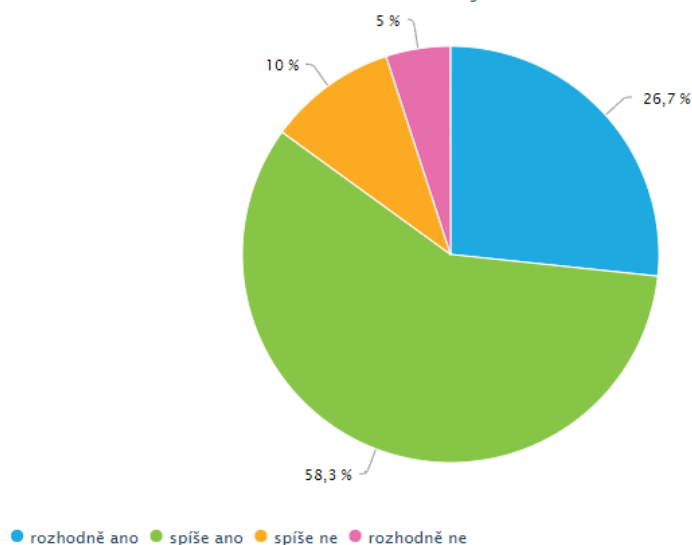


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Anonymní telefonní linku pomoci v krizi zná 36 (60 %) respondentů PČR, zbytek respondentů, tj. 24 (40 %) policistů, o ní nikdy neslyšel.

Graf č. 20a Spokojenost s „péčí“ o zaměstnance od vedení HZS

Vnímáte „péči“, která je Vám HZS (včetně velitelů a vedení) věnována, jako dostačující?

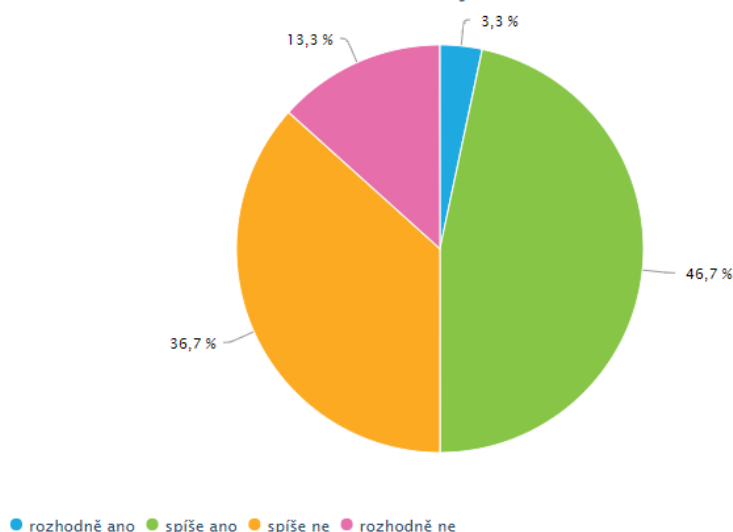


Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

S „péčí“ poskytovanou HZS (včetně velitelů a vedení) je rozhodně spokojeno 16 (26,7 %) respondentů. 35 (58,3 %) je spíše spokojeno, 6 (10 %) spíše spokojeno není a 3 (5 %) rozhodně nejsou spokojeni.

Graf č. 20b Spokojenost s „péčí“ o zaměstnance od vedení PČR

Vnímáte „péči“, která je Vám u PČR (včetně velitelů a vedení) věnována, jako dostačující?



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

S „péčí“ poskytovanou PČR (včetně velitelů a vedení) jsou rozhodně spokojeni pouze 2 (3,3 %) respondenti. 28 (46,7 %) je spíše spokojeno, 22 (36,7 %) spíše spokojeno není a 8 (13,3 %) rozhodně nejsou spokojeni.

Podpora od zaměstnavatele – očekávání příslušníků HZS

Na otevřenou otázku, jakou další podporu očekávají od zaměstnavatele a zda je něco, co jim chybí, odpovědělo 40 respondentů, že jim nic nechybí a nemají připomínky. Ostatní uvedli:

- „Benefity rodinným příslušníkům.“
- „Motivace.“
- „Zastání od nadřízených.“
- „Kultura pracovního prostředí.“
- „Psychická podpora nadřízených.“
- „Větší podpora.“
- „Odměna jak slovní, tak finanční za dobře vykonanou práci. Rozděluje se podle „kamarádšoftu.“
- „Častější návštěva denních pracovníků u výjezdových jednotek.“
- „Doufám, že bude v budoucnu nadále fungovat domluva, zatím OK.“
- „Další neočekávám.“
- „Nemám žádnou osobní zkušenost, ale za dobu, co u sboru sloužím a u lidí, co pomoc potřebovali si myslím, že je dostačující, ale každý člověk reaguje jinak.“
- „Pokud bude vše fungovat, jak funguje, budu spokojen, ale vždy je co zlepšovat.“
- „Více empatie od některých velitelů, ale to je individuální. Možná vedle školení strategického řízení by velitelé měli mít více hodin školení o způsobu vedení týmu a vnímání jednotlivce.“
- „Prostory pro relaxaci – sauna, vířivka, masáže.“

Podpora od zaměstnavatele – očekávání příslušníků PČR

Na otevřenou otázku, jakou další podporu očekávají od zaměstnavatele a zda je něco, co jim chybí, odpovědělo 28 respondentů, že jim nic nechybí a nic dalšího neočekávají. Ostatní uvedli:

- „Finanční podpora, kariérní postup, domluva na řešení problémů.“
- „Finance, dodržování turnusů (2 denní, 2 noční, 4 volna)“
- „Pochopení.“
- „Větší loajalita k podřízeným.“
- „Vděk.“
- „Slovní ocenění za vykonanou práci ne pouze zdůrazňování chyb a nedostatků a dávání odměn za nadstandartní výkon „z nutnosti“, vše je dáno ne odborností většiny vedoucích pracovníků (nejsou to manažeři, neumějí vést a motivovat lidi a pracovat s nimi).“
- „Peníze.“ (3x)
- „Finanční a personální stabilitu, jelikož je to v přímé úměře k zatíženosti sloužících policistů“
- „Důvěra ve vlastní lidi.“
- „Nebudu se vyjadřovat.“
- „Pochvala, soucit, „dát čas“.“

- „Jako podpora by bylo vhodné přestat zatěžovat příslušníky nadměrnou administrativou. Člověk, který jezdí celý den po nehodách, nemá čas je dále zpracovávat, přesto jsou jim tyto nehody ve většině případů přidělovány k šetření. Má to vliv zejména na kvalitu práce a také psychickou zátěž.“
- „Žádnou podporu neočekávám.“
- „Chybí zájem o zaměstnance.“
- „Lepší ohodnocení ze strany nadřízených za vykonanou práci, např. jen slovní
- „Žádná není. U policie se o policisty, kteří slouží tzv. na ulici, tedy na základních útvarech, nikdo aktivně nezajímá.“
- „Upřímnost.“
- „Legislativní návrhy vedoucí ke snížení zbytečné administrativy a zefektivnění trestního řízení, ne pouze nákupy nových vozidel, se kterými není tolik práce a dobře se prezentují.“
- „Seznámení s možnostmi pomoci, pocit opory v nadřízeném.“
- „Důvěra a zastání.“
- „Opora a zastání v problematických situacích.“
- „Důvěra, férovost, obětavost.“
- „Pořádní velitelé, místo ze známosti dosazených "manažerů"
- „Uznání a lepší finanční ohodnocení.“
- „Větší podpora ve služebních i soukromých záležitostech, podpora při řešení složitější služební situace, po zákroku nebo při prošetřování ze strany GIBS nebo OVK.“
- „Vybavenost.“
- „Pár vlídných slov a méně buzerace.“
- „Profesionální úroveň.“

6.3 Očima účastníka taktického cvičení

Taktická cvičení slouží k nácviku situací pro opravdový zásah. Vše je fingované. Skutečné osoby nahradí figuranti. Zúčastnila jsem se dvou taktických cvičení. V Sociálním a zdravotním centru v Letinech a na zámku Kozel. Abychom navodily tu pravou atmosféru, s kolegyní jsme se (při cvičení v Letinech) převlékly za seniorky a vybavily se i francouzskými holemi (jak je vidět na fotografii, kterou jsme pořídily před výjezdem). Vzbudily jsme u kolegů široké úsměvy.



Foto: vlastní archiv

Po příjezdu vše probíhalo následovně: Budova byla vyklizená. Všichni figuranti se tedy rozmístili do pater a pokojů. Poté nastalo fingování požáru, při kterém hasiči do budovy vypustili kouř. Za chvíli se ozval spuštěný požární poplach, z dálky jsme slyšeli přijíždět hasiče, zdravotnickou záchrannou službu a policii. Musím říci, že když jsem ze zvědavosti otevřela dveře na kouřem zaplněnou chodbu, i přes to, že jsem věděla, že je to jen „jako“, cítila jsem strach a stres. Když pro nás hasiči v plné zbroji přišli, byl to hodně intenzivní zážitek. Vyváděli nás a viděla jsem, jak z horního patra nesli na nosítkách další mou kolegyni. Přiznávám, že jsem byla ráda, když už jsme byli všichni z budovy venku. Shromáždili jsme se na trávníku, kde o nás začali pečovat zdravotníci. Měřili nám tlak, někomu nasadili kyslíkovou masku, někomu ošetřovali popáleniny.



Foto: vlastní archiv

Ten den bylo značné teplo, a když bylo po všem a hasiči se odstrojovali z těžkých požárních obleků a přileb, nešlo si nevšimnout, jak jsou propocení skrz na skrz. Pravidelný nácvik těchto situací je důležitou součástí práce příslušníků IZS.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala fyzickou a psychickou náročností profesí hasič a policista. V teoretické části jsou obě profese a jejich zátěže definovány, byl vysvětlen systém posttraumatické intervenční péče a krizové intervence v České republice.

Cílem práce bylo zjistit, jak sami příslušníci HZS a PČR vnímají tuto zátěž spojenou s výkonem služby, co jim při zvládnání stresových situací pomáhá a jaké strategie při vyrovnávání se s psychickou zátěží v praxi nejvíce využívají.

Bylo zjištěno, že sami hasiči a policisté vnímají ohrožení vlastního zdraví a života, uvědomují si zdravotní rizika a svou profesi hodnotí jako náročnou.

Za největší zátěž své profese považují psychickou zátěž a velkou zodpovědnost.

Jako největší zdroj pracovního stresu vnímají respondenti specifické výjezdy (děti, znetvořená těla), špatné vztahy na pracovišti, špatnou týmovou spolupráci. Stres se pak u nich projevuje především podrážděností, zvýšenou únavou, bolestmi hlavy a změnami nálad.

Nejčastějším způsobem vyrovnávání se s pracovní zátěží je sport, odpočinek a spánek, manuální práce, koníčky a čas trávený s rodinou. Pouze 9 respondentů se přiznalo k řešení stresu léky a alkoholem.

Vedlejším cílem bylo zjistit, zda příslušníci HZS využívají posttraumatickou intervenční péči a příslušníci PČR krizovou intervenci, jak vůbec vnímají podporu ze strany zaměstnavatele a jestli ji považují za dostatečnou.

Bylo zjištěno, že své negativní zážitky respondenti nejčastěji řeší s kolegy. Odbornou pomoc téměř nikdo nevyhledává, i když většina příslušníků je o ní informována a ví, na koho se mají obrátit. Přestože většina respondentů nemá osobní zkušenost, ne všichni mají důvěru v její tým a diskrétnost. Někteří se obávají prozrazení a posměchu kolegů, mají obavy o svou psychickou způsobilost a nevěří odborným schopnostem pomáhajících.

O existenci anonymní telefonní linky, která slouží jako psychická podpora příslušníků Hasičského záchranného sboru a Policie České republiky vědělo 32 dotazovaných hasičů a 36 policistů. Ostatní o lince nikdy neslyšeli.

Většině respondentů nic nechybí a nemají připomínky k podpoře od vedení. Někteří by uvítali větší motivaci a psychickou podporu, pochvalu slovní i finanční, zlepšení kultury pracovního prostředí a benefity pro rodinné příslušníky. Větší část dotazovaných je ale s podporou, kterou jim poskytuje vedení HZS a PČR, spokojena.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BAŠTECKÁ, B. Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). 299 s. ISBN 80-247-0708-X.
2. CAPPONI, V., NOVÁK, T. Sám sobě psychologem. 2. vyd., Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-362-6.
3. ČÍRTKOVÁ, L. Policejní psychologie. 2. vyd., Praha: Portál, 2004. 266 s. ISBN 80-7178-931-3.
4. GRUBER, D. Jak si vychutnat zuřícího šéfa. 2. vyd., Ostrava: Ostravské tiskárny, 1996. ISBN 80-85624-13-3.
5. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 1. vyd., Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
6. HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 70 s. ISBN 80-7184-889-1.
7. KAVAN, Š. Ochrana obyvatelstva I. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2011. 109 s. ISBN 978-80-87472-06-4.
8. KIRSCHMAN, E. Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče. Přeložily DITTRICHOVÁ, Z., BALKOVÁ, B. v Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2015. Spektrum (Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství). ISBN 978-80-7385-170-5.
9. KIRSCHMAN, E. Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3.
10. KOHOUTEK, T., ČERMÁK, I. Psychologie katastrofické události. 1. vyd. Praha: Academia, 2009. 362 s. ISBN 978-80-200-1816-8.
11. KOLEKTIV autorů. Kapitoly z obecné psychologie pro učitele. Plzeň: Ediční středisko ZČU, Pedagogická fakulta Západočeské univerzity v Plzni, 1992, 189 s. ISBN 80-7043-033-8.

12. LOCHMANNOVÁ, A. Policejní psycholožka. Veřejná správa: čtrnáctideník vlády České republiky. Praha: MV ČR, 1998-2019, 2018, 20 (18), str. 28. ISSN 1213-6581.
13. MARTÍNEK, B. Ochrana člověka za mimořádných událostí: příručka pro učitele základních a středních škol. Vyd. 2., opr. a rozš. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-08-6.
14. MV - GŘ HZS ČR. Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery. Praha: Psychologická služba Ministerstva vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2014. ISBN 80-86640-25-6.
15. MV - GŘ HZS ČR. Bojový řád jednotek požární ochrany – taktické postupy. Metodické listy. Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2018.
16. MV - GŘ HZS ČR. Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2010. ISBN 978-80-86640-46-4.
17. MV - GŘ HZS ČR. Systém řízení stresu při kritických událostech u HZS ČR (Critical Incident Stress Management – CISM). Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2014.
18. PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2.
19. Policie České republiky: Police of the Czech Republic. 2. vyd., Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9.
20. PRAŠKO, J. Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu. Praha: Portál, 2003. Rádci pro zdraví. 178 s. ISBN 80-7178-811-2.
21. SCHREIBER, V. Lidský stres. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
22. ŠPATENKOVÁ, N. Krize a krizová intervence. 1. vyd. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). 288 s. ISBN 978-80-247-5327-0.

23. SOTOLÁŘOVÁ, M. Psychologická služba HZS ČR. Prezentace - hlavní psycholog MV - GŘ HZS ČR, 2003.
24. ŠVÁB, S. Psychologie požárníka: Příl. čas.: 150 - Hoří. Ministerstvo vnitra - Hlavní správa Sboru požární ochrany, 1994.
25. VÁGNEROVÁ, M. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5.
26. VIZINOVÁ, D., PREISS, M. Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 158 s. ISBN 80-7178-284-X.
27. VODÁČKOVÁ, D. Krizová intervence. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9.
28. VYMĚTAL, Š. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.

Elektronické zdroje:

1. HZS ČR: *Specifika služebního poměru* [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/specifika-sluzebniho-pomeru.aspx>
2. *Policie ČR* [online]. Praha: © 2019 Policie ČR, 2019 [cit. 2020-01-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/>
3. SDH Švábenice. *Hasičské citáty* [online]. 2011 [cit. 2020-01-07]. Dostupné z: <https://www.sdhsvabenice.cz/o-hasicich/hasicske-citaty/>

Legislativní zdroje:

1. ČESKO. Pokyn policejního prezidenta č. 231 ze dne 26. září 2016, o psychologických službách.
2. ČESKO. Vyhláška č. 247/2001 Sb. Vyhláška Ministerstva vnitra o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany ve znění pozdějších předpisů. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 95, s. 5490-5531. ISSN 1211-1244. Dostupné také z:<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>
3. ČESKO. Vyhláška č. 487/2004 Sb. o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 168, s. 9518-19. ISSN 1211-1244. Dostupné také z:<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>
4. ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 73/2000, s. 237-251. ISSN 1211-1244.
5. ČESKO. Zákon č. 240/2000 Sb. o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon). In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 73, s. 3475-87. ISSN 1211-1244. Dostupné také z:<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>
6. ČESKO. Zákon č. 273/2008 Sb. Zákon o Policii České republiky ve znění pozdějších předpisů. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 91, s. 4086-4156. ISSN 1211-1244. Dostupné také z:<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>
7. ČESKO. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 121, s. 5850-5920. ISSN 1211-1244. Dostupné také z:<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/start.aspx>
8. ČESKO. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky.

Seznam zkratk

CISM (Critical incident stress management) - posttraumatická péče

HZS Hasičský záchranný sbor

IZS Integrovaný záchranný systém

PČR Policie České republiky

PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) - posttraumatická stresová porucha

Seznam tabulek

Traumatizující události, při kterých je zejména poskytována posttraumatická intervenční péče	30
--	----

Seznam grafů

1. Věk respondentů HZS/PČR	47
2. Délka praxe u HZS/PČR	48
3. Vnímání rizika ohrožení vlastního zdraví a života příslušníky HZS/PČR	49
4. Hodnocení náročnosti profese příslušníky HZS/PČR	50
5. Největší zátěž profese u HZS/PČR	51
6. Co považujete za největší zdroje svého pracovního stresu	52
7. Doznívající reakce během 24 h po kritické události u příslušníků HZS/PČR	54
8. Celkového vyčerpání z práce u příslušníků HZS/PČR	55
9. Nejčastější příznaky stresu u příslušníků HZS/PČR	56
10. Způsob vyrovnávání s pracovní zátěží u příslušníků HZS/PČR	58
11. Vlastní strategii vyrovnání s pracovní zátěží u příslušníků HZS/PČR	59
12. Zpracování negativních zážitků příslušníky HZS/PČR	60
13. Informovanost o existenci týmu posttraumatické intervenční péče HZS/krizové intervence PČR	61
14. Svěření negativních zážitků členovi posttraumatické intervenční péče/krizové intervence	62
15. Osobní zkušenost s posttraumatickou intervenční péčí/krizovou intervencí	63
16. Důvěra v tým posttraumatické intervenční péče/ krizové intervence	64
17. Překážky pro poskytnutí posttraumatické péče/krizové intervence či péče psychologa	65
18. Upřednostnění poskytnutí posttraumatické péče /krizové intervence v jiném zařízení	67
19. Informovanost o Anonymní telefonní lince pomoci v krizi u HZS/PČR.....	68
20. Spokojenost s péčí o zaměstnance od vedení HZS/PČR	69

Přílohy

Příloha č.1 Dotazník Profesní zátěž příslušníků Hasičského záchranného sboru

Vážená kolegyně, vážený kolego,

jmenuji se Stanislava Černá a jsem studentkou třetího ročníku oboru Bezpečnostní management na Vysoké škole evropských a regionálních studií. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který bude podkladem pro zpracování bakalářské práce na téma:

Profesní zátěž příslušníků Hasičského záchranného sboru a Policie České republiky.

Vyplnění dotazníku je zcela anonymní a získané informace budou použity pouze pro potřebu mé práce. Prosím Vás o co nejpřesnější a upřímné odpovědi. Velice Vám děkuji za čas a ochotu.

Své odpovědi prosím označte křížkem nebo dopište.

1. Váš věk:

- do 20 let
- 21 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 51 - 60
- 61 a více

2. Délka Vaší praxe u HZS:

- méně než 1 rok
- 1-3 roky
- 4-10 let
- více než 10 let

3. Vnímáte jako součást své profese také riziko ohrožení vlastního zdraví a života?

- ano, denně
- ano, občas
- ano, zřídka
- ne

4. Jak hodnotíte náročnost své profese?

- velmi náročná
- náročná
- průměrně náročná
- spíše nenáročná
- nenáročná

5. Co považujete ve své profesi za největší zátěž?

- fyzickou náročnost
- psychickou náročnost
- velkou zodpovědnost
- zdravotní rizika, ohrožení vlastního zdraví
- jiné (doplňte prosím):

6. Co považujete za největší zdroje svého pracovního stresu?

- strach o své zdraví a svůj život
- specifické výjezdy (děti, znetvořená těla)
- špatnou týmovou spolupráci
- technické potíže (např. špatně fungující výstroj)
- práce na směny
- nedostatek spánku
- špatné vztahy na pracovišti
- jiné (doplňte, prosím):

7. Pocitujete během 24 h po kritické události doznívající emocionální a psychické reakce?

- velmi často
- často
- někdy
- zřídka
- nikdy

8. Míváte pocit celkového vyčerpání z práce:

- velmi často
- často
- někdy
- zřídka
- nikdy

9. Jaké příznaky stresu nejčastěji pocítujete?

- nepocítuji žádné příznaky stresu
- nespavost
- úzkost
- podrážděnost
- poruchy soustředění
- bolesti hlavy
- změny nálad
- zvýšená únava
- ztráta chuti k jídlu
- jiné (doplňte, prosím):

10. Jakým způsobem se nejčastěji s pracovní zátěží vyrovnáváte?

- léky, alkohol
- sport
- koníčky (např. rybaření, tanec, hudební nástroj, zpěv, šachy)
- odpočinek, spánek
- manuální práce (zahradá, dům, kutilství)
- odborná pomoc
- jiné:

11. Máte vlastní strategii vyrovnání s pracovní zátěží?

- ne
- ano - popište ji, prosím:

12. Své negativní zážitky po náročném zásahu:

- proberete s kolegu/y
- proberete s kamarádem/y
- proberete doma s rodinou
- požádáte o pomoc psychologa
- necháte si pro sebe

13. Informoval Vás někdo o existenci týmu posttraumatické intervenční péče?

- ano
- jen okrajově
- ne

14. Svěřil byste se s negativními zážitky po náročném zásahu členovi posttraumatické intervenční péče?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

15. Máte již osobní zkušenost s posttraumatickou intervenční péčí?

- ano
- ne

16. Pokud ano, splnila Vaše očekávání?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

17. Máte důvěru v tým posttraumatické intervenční péče?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- členy týmu posttraumatické intervenční péče neznám

18. Existují pro Vás nějaké překážky pro poskytnutí posttraumatické péče či psychologa HZS?

- nevnímám žádné překážky
- stud
- obava z „prozrazení“
- nedůvěra v diskrétnost
- posměch kolegů
- obava o svou tzv. psychickou způsobilost
- nedůvěra v odborné schopnosti „pomáhajících“
- jiné....

19. Upřednostnili byste raději poskytnutí posttraumatické péče u jiných bezpečnostních složek nebo v civilním zařízení (psycholog, terapeut), kde by byla zaručena anonymita?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

20. Slyšel/a jste již o Anonymní telefonní lince pomoci v krizi?

- ano
- ne

21. Vnímáte „péči“, která je Vám HZS (včetně velitelů a vedení) věnována, jako dostačující?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

22. Napište prosím, jakou další podporu očekáváte od zaměstnavatele? Je něco, co Vám chybí?

....

Příloha č.2 Dotazník Profesní zátěž příslušníků Policie ČR

Vážená kolegyně, vážený kolego,

jmenuji se Stanislava Černá a jsem studentkou třetího ročníku oboru Bezpečnostní management na Vysoké škole evropských a regionálních studií. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který bude podkladem pro zpracování bakalářské práce na téma:

Profesní zátěž příslušníků Hasičského záchranného sboru a Policie České republiky.

Vyplnění dotazníku je zcela anonymní a získané informace budou použity pouze pro potřebu mé práce. Prosím Vás o co nejpřesnější a upřímné odpovědi. Velice Vám děkuji za čas a ochotu.

Své odpovědi prosím označte křížkem nebo dopište.

1. Váš věk:

- do 20 let
- 21 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 51 - 60
- 61 a více

2. Délka Vaší praxe u PČR:

- méně než 1 rok
- 1-3 roky
- 4-10 let
- více než 10 let

3. Vnímáte jako součást své profese také riziko ohrožení vlastního zdraví a života?

- ano, denně
- ano, občas
- ano, zřídka
- ne

4. Jak hodnotíte náročnost své profese?

- velmi náročná
- náročná
- průměrně náročná
- spíše nenáročná
- nenáročná

5. Co považujete ve své profesi za největší zátěž?

- fyzickou náročnost
- psychickou náročnost
- velkou zodpovědnost
- zdravotní rizika, ohrožení vlastního zdraví
- jiné (doplňte prosím):

6. Co považujete za největší zdroje svého pracovního stresu?

- strach o své zdraví a svůj život
- specifické výjezdy (děti, znetvořená těla)
- špatnou týmovou spolupráci
- technické potíže (např. špatně fungující výstroj)
- práce na směny
- nedostatek spánku
- špatné vztahy na pracovišti
- jiné (doplňte, prosím):

7. Pociťujete během 24 h po kritické události doznívající emocionální a psychické reakce?

- velmi často
- často
- někdy
- zřídka
- nikdy

8. Míváte pocit celkového vyčerpání z práce:

- velmi často
- často
- někdy
- zřídka
- nikdy

9. Jaké příznaky stresu nejčastěji pociťujete?

- nepociťuji žádné příznaky stresu
- nespavost
- úzkost
- podrážděnost
- poruchy soustředění
- bolesti hlavy
- změny nálad
- zvýšená únava
- ztráta chuti k jídlu
- jiné (doplňte, prosím):

10. Jakým způsobem se nejčastěji s pracovní zátěží vyrovnáváte?

- léky, alkohol
- sport
- koníčky (např. rybaření, tanec, hudební nástroj, zpěv, šachy)
- odpočinek, spánek
- manuální práce (zahradá, dům, kutilství)
- odborná pomoc
- jiné:

11. Máte vlastní strategii vyrovnání s pracovní zátěží?

- ne
- ano - popište ji, prosím:

12. Své negativní zážitky po náročném zásahu:

- proberete s kolegou/y
- proberete s kamarádem/y
- proberete doma s rodinou
- požádáte o pomoc psychologa
- necháte si pro sebe

13. Informoval Vás někdo o existenci týmu krizové intervence?

- ano
- jen okrajově
- ne

14. Svěřil byste se s negativními zážitky po náročném zásahu členovi týmu krizové intervence?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

15. Máte již osobní zkušenost s krizovou intervencí?

- ano
- ne

16. Pokud ano, splnila Vaše očekávání?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nemám zkušenost, poskytnuta mi dosud nebyla

17. Máte důvěru v tým krizové intervence?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- členy týmu posttraumatické intervenční péče neznám

18. Existují pro Vás nějaké překážky pro poskytnutí krizové intervence či psychologa PČR?

- nevnímám žádné překážky
- stud
- obava z „prozrazení“
- nedůvěra v diskrétnost
- posměch kolegů
- obava o svou tzv. psychickou způsobilost
- nedůvěra v odborné schopnosti „pomáhajících“
- jiné....

19. Upřednostnili byste raději poskytnutí krizové intervence u jiných bezpečnostních složek nebo v civilním zařízení (psycholog, terapeut), kde by byla zaručena anonymita?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

20. Slyšel/a jste již o Anonymní telefonní lince pomoci v krizi?

- ano
- ne

21. Vnímáte „péči“, která je Vám PČR (včetně velitelů a vedení) věnována, jako dostačující?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

22. Napište prosím, jakou další podporu očekáváte od zaměstnavatele? Je něco, co Vám chybí?

....