

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**PROFESNÍ ZÁTĚŽ PŘÍSLUŠNÍKŮ
BEZPEČNOSTNÍCH SBORŮ**

Autor práce: Jana Melková, 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: Jana Melková, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Profesionální zátěž příslušníků bezpečnostních sborů

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Occupational Strain on Members of the Emergency Services.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Romana Morongová

Datum zadání bakalářské práce: 26. září 2019

CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:

Hlavním cílem práce je zjistit, jak příslušníci bezpečnostních sborů, konkrétně hasiči a policisté, reagují na zátěžové a stresové situace, kterým jsou při výkonu služby vystaveni a jak se s nimi vyrovnávají. Vedlejším cílem je pak ověření, resp. porovnání rozdílnosti či podobností ve zvládnutí profesní zátěže u příslušníků HZS ČR a příslušníků PČR, jakožto dvou organizačních složek ministerstva vnitra.

Student: Jana Melková, DiS.	26.10.19 datum	podpis
Vedoucí práce: Mgr. Romana Morongová	26.10.19 datum	podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

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



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 vedoucí 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. Dále děkuji Mgr. Blance Rauscherové za odborné rady, všem hasičům a policistům, kteří se zúčastnili rozhovorů a v neposlední řadě také rodině za podporu.

ABSTRAKT

MELKOVÁ, J. *Profesní zátěž příslušníků bezpečnostních sborů: bakalářská práce*. České Budějovice : Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2020. 90 s.
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Romana Morongová

Klíčová slova: Stres, zátěž, Hasičský záchranný sbor České republiky, Policie České republiky, systém psychické podpory, psychologická služba

Bakalářská práce se zabývá profesní zátěží a jejím zvládnutím u příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky a Policie České republiky. V úvodu teoretické části se čtenář seznámí se základními pojmy ohledně zátěže a stresu. Druhá polovina teoretické části je zaměřena na samotné profese hasiče a policisty. Jsou zde popsány jak běžné stresové situace, tak i náročné a traumatizující zásahy. Závěrečná část patří systémům psychické podpory a psychologickým službám obou sborů. Praktická část vznikla na základě rozhovorů s příslušníky HZS ČR a PČR. Jednotlivé rozhovory jsem poté analyzovala ve třech rovinách - oblast psychického prožívání samotného zásahu/základního, individuální schopnost zvládnutí stresu a oblast sociální, resp. psychosociální. Analýzami jsem zjistila, že každý příslušník umí individuálně pracovat se stresem a zátěží. Po porovnání sborů mezi sebou, mohu konstatovat, že nelze přesně říci, která profese je z psychického hlediska těžší. Jak profese hasiče, tak profese policisty, má své výhody a nevýhody.

ABSTRACT

MELKOVÁ, J. *Occupational Strain on Members of the Emergency Services*.
České Budějovice : The College of European and Regional Studies, 2020. 90 p.
Supervisor: Mgr. Romana Morongová

Key words: Stress, strain, Fire Department of the Czech Republic, Police of the Czech Republic, system of psychically support, psychically service

This bachelor thesis deals with occupational strain on members of the of the Fire Department of the Czech Republic and Police of the Czech Republic and their dealing with it. At the beginning of the theoretical part a reader is acquainted with basic terms about stress and strain. The nextpart of the theoretical part is focused on the particular professions of firefighters and policemen. There are described common stress situations and also difficult and traumatic interventions. The final part is about systems of psychological support and services of both departments. The Practical part is based on the interviews with members of the Fire Department of the Czech Republic and Police of the Czech Republic. I analyzed the interviews from three views – Psychological impact of the intervention, individual ability to cope with stress and social view, or more precisely psychosocial. Due to this analysis I found out that every member can cope with stress and strain. After comparing departments between each other, I can affirm that it is not possible to decide which profession is more stressful. Both professions, fireman and policeman, have got its advantages and disadvantages.

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce	11
2 Vymezení pojmů	12
2.1 Zátěž a zátěžová situace	12
2.2 Frustrace a frustrační tolerance osobnosti	13
2.3 Pojem stres a jeho definice	14
2.4 Projevy stresu	15
2.5 Individuální rozdíly ve zvládání stresu	16
2.6 Odolnosti – resilience	17
3 Burn – out – definice pojmu	18
3.1 Specifika – příznaky burn – out	18
3.2 Průběh burn – out	19
4 Coping.....	21
4.1 Copingová strategie	21
5 Bezpečnostní sbory	23
6 Profese hasiče.....	25
6.1 Příčiny každodenního stresu.....	25
6.2 Náročné a zátěžové situace ve službě.....	26
6.3 Traumatizující události ve službě.....	27
7 Profese policisty	28
7.1 Příčiny každodenního stresu.....	28
7.2 Náročné a zátěžové situace ve službě.....	29
7.3 Traumatizující události ve službě.....	29
8 Systémy psychické podpory u HZS ČR.....	31
9 Systémy psychické podpory u PČR	33
10 Psychologické služby HZS ČR a PČR.....	35
11 Praktická část	37

11.1	Hasič I.....	37
11.2	Hasič II.....	38
11.3	Hasič III.....	39
11.4	Hasič IV.....	40
11.5	Policista I.....	42
11.6	Policista II.....	43
11.7	Policista III.....	44
11.8	Policista IV.....	45
11.9	Policista/Hasič.....	46
	Závěr.....	50
	Seznam použitých zdrojů.....	52
	Seznam zkratek.....	55
	Přílohy.....	56

Úvod

„Naše bezstarostná přesvědčení o zárukách štěstí, bezpečí a nezranitelnosti jsou iluzí, která trvá jen do doby, kdy se něco stane i nám. Iluze v přiměřené míře jsou životu prospěšné“.¹

Abychom i nadále mohli blaženě žít v tomto přesvědčení, slouží příslušníci Hasičského záchranného sboru České republiky a Policie České republiky na svých stanicích a služebnách 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce. Nepřetržitým výkonem služby chrání a zabezpečují životy osob, zvířat a majetek.

Bakalářská práce se zabývá profesní zátěží příslušníků bezpečnostních sborů. Hluběji se zajímá o psychiku hasičů a policistů. Takřka denně příslušníci těchto bezpečnostních sborů nasazují své životy a setkávají se tváří v tvář s lidským neštěstím, zoufalstvím či smrtí.

Téma jsem si zvolila, protože jsem vyrostla v hasičské rodině a již od malička jsem se pohybovala na hasičské stanici mezi výjezdovými hasiči. Po zkušenostech, které jsem získala během školních praxí u HZS ČR a PČR, jsem se rozhodla porovnat psychickou zátěž pramenící z hasičské a policejní profese.

Práce je rozdělena do dvou částí – na teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje 9 kapitol a příslušné podkapitoly. První polovina je zaměřená na obecné vymezení pojmů, jako jsou zátěž, zátěžová situace, frustrace, frustrační tolerance, stres a jeho příznaky, zvládání stresu a odolnost. Následují kapitoly, které se věnují syndromu vyhoření a copingu. Druhá polovina teoretické části je odborně zaměřená na samotné profese hasiče a policisty, které blíže specifikují stresové a zátěžové situace a nastiňují možnost traumatických událostí. V závěru teoretické části se kapitoly věnují systémům psychické podpory u obou sborů a psychologickým službám Hasičského záchranného sboru České republiky a Policie České republiky.

Praktická část je vypracována na základě rozhovorů s hasiči a policisty. Jednotlivé rozhovory a celkové vyhodnocení jsou analyzovány na základě třech stanovených okruhů - oblast psychického prožívání samotného zásahu/základě

¹BAŠTĚČKÁ, B a kolektiv. *Terénní krizová práce: Psychosociální intervenční týmy*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2005. 300 s. ISBN 80-247-0708-X. Str. 11

individuální schopnost zvládnání stresu a oblast sociální, resp. psychosociální. V přílohách se nachází otázky, které byly pokládány příslušníkům během rozhovorů. Jsou zde i přepisy všech uskutečněných rozhovorů.

Cílem práce je zjistit, jak příslušníci obecně reagují na zátěžové a stresové situace, kterým jsou při výkonu služby vystaveni a jak se s nimi vyrovnávají. Dalším cílem je pak ověření, resp. porovnání rozdílnosti či podobnosti ve zvládnání profesní zátěže u příslušníků HZS ČR a příslušníků PČR.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Cílem praktické části je zjistit jak příslušníci jednotlivě reagují na zátěžové a stresové situace, kterým jsou během výkonu služby vystaveni a jak se s nimi vyrovnávají. Druhým cílem je porovnání rozdílností či podobností ve zvládnání profesní zátěže příslušníků HZS ČR a PČR.

Pro získání dat k praktické části jsem se rozhodla vytvořit otázky, které jsem následně pokládala příslušníkům Hasičského záchranného sboru České republiky a Policie České republiky, kteří jsou v aktivní službě. Rozhovory probíhaly na hasičských stanicích a policejních služebnách v měsíci únoru roku 2020. Respondentů bylo 9, z toho 4 hasiči, 4 policisté a pro zpestření celého průzkumu jsem vše zakončila rozhovorem s bývalým policistou, který je nyní hasičem. Délka služby u hasičů se pohybuje v rozmezí od 1 roku do 25 let. U policistů se délka služby pohybuje v rozmezí od 2 let do 25 let. Respondenti byli před rozhovorem seznámeni s celým jeho průběhem. Dále také byli upozorněni na nahrávání celého rozhovoru z důvodu následného přepisu.

Jednotlivé rozhovory s příslušníky jsem analyzovala na základě diferenciací otázek do třech stěžejních oblastí; první z nich je oblast psychického prožívání samotného zásahu/zákroku, kterou reprezentují otázky 1-8, druhou oblastí je individuální schopnost zvládnání stresu, ke které se vztahují otázky 9-15 a třetí je pak oblast sociální, resp. psychosociální, ke které náleží otázky 16 – 20. Otázka číslo 21 není součástí žádné ze tří oblastí a slouží jako doplňující a atmosféru dokreslující.

Celkové vyhodnocení je formulováno rovněž na základě výše popsaných oblastí, přičemž na základě odpovědí jsem učinila srovnání hasičů a policistů.

2 Vymezení pojmů

2.1 Zátěž a zátěžová situace

Pojem zátěž je souhrnným a obecným označením pro rozpor mezi vnějšími požadavky a vnitřní způsobilostí jedince řešit je. Spolu se zátěží přichází i zátěžová situace, která nejčastěji nastupuje ve formě frustrace, deprivace, konfliktu, problému nebo stresu. Společným znakem je fakt, že jsou tyto situace velice náročné a člověk je zvládne za předpokladu vynaložení velkého úsilí.

Stres a frustrace jsou podstatnou částí této práce, proto jsou více rozvedeny v následujících samostatných kapitolách. Deprivace a konflikt nejsou pro práci stěžejní, proto nám pro tyto termíny postačí pouze jejich stručná definice. Během deprivace dochází ke stavu, kdy některá z „*objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu*“.² Ke konfliktu dochází během střetu dvou vzájemně neslučitelných, podobně silných podnětů. Může se jednat o rozpor mezi potřebou a povinností.³

Zátěž na náš organismus působí každý den. Může být jak negativní, tak i nápomocná s rozvojem jedince. Důležité je, jak dlouho a v jaké míře působí. Všeobecně se rozlišuje zátěž do čtyř stupňů. V první situaci dochází k *běžným nárokům*, které neevokují žádnou zátěž. Další úroveň je *zvýšená zátěž*, u které je vyžadováno zvýšené úsilí, jedinec je však schopen náročnou situaci zvládnout. *Hraniční zátěž* je označován stupeň třetí, během kterého se zapojí veškeré psychické i fyzické síly a nastává vyčerpání nejhlubších zásob organismu. Posledním stupněm je *extrémní zátěž*, při které dochází k překročení kritického bodu psychické kompetence jedince. V důsledku zátěžových situací dochází ke změně chování a prožívání. Psychika se mění ve třech fázích.

Jako první dochází k *fázi aktivizace*, označované také jako poplachová reakce. Během této fáze dochází k mobilizaci všech psychických a fyzických možností jedince. Tato fáze se aktivuje v momentě, kdy očekáváme zátěž. V podstatě jde o přípravu na

²VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5.vyd. Praha: Portál, 2012. 870 s. ISBN 978-80-262-0225-7. Str. 53

³ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5.vyd. Praha: Portál, 2012. 870 s. ISBN 978-80-262-0225-7. Str. 49

zátěžovou situaci. Fáze aktivizace se také objeví v případě, že jsme se do nepříjemné situaci dostali neočekávaně a slouží k orientaci v ní.

Druhou fází je *zvládnání psychické zátěže*, tzv. rezistence, která se plynule napojuje na fázi aktivizace. Jedinec dosahuje vrcholného bodu, kdy je schopen adaptovat se na vzniklou událost. V této fázi se chování a prožívání jedince rozdělí do dvou primárních forem. Pokud člověk psychicky náročnou situaci pochopil a zorientoval se, dochází k postupnému zklidnění, kognitivní procesy mohou plně pracovat. V druhém případě je jedinec paralyzován silnými emocemi, například strachem, a dochází ke ztrátě orientace. Osoba tak není schopna racionálního uvažování.

Třetí a poslední je fáze důsledková, čili *fáze vyčerpání*. Ta může navázat na druhou fázi, tedy na fázi zvládnutí psychické zátěže, nebo ji přeskočit a napojit se rovnou na fázi první, aktivizaci. K přeskočení druhé fáze dochází ve chvílích, kdy jsme traumatizovaní z události, která nastala, a nejsme schopni ji zvládnout. Ukazuje se, zda jedinec zátěžovou situaci zvládl, či jí podlehl. Pokud ji nezvládl, jedná se o psychické selhání. V průběhu důsledkové fáze také dochází k zotavovacím procesům. Tyto procesy by měly ulehčit návrat k psychické pohodě a k vrácení se do běžného procesu života.⁴

2.2 Frustrace a frustrační tolerance osobnosti

Frustrací se rozumí situace, kdy jsme byli pevně přesvědčení o dosažení důležitého cíle, vlivem okolností se tak nestalo. Dochází ke zklamání a ztrácí se naděje na dosažení potřeby. Člověk může být frustrován jak vnitřními, tak vnějšími vlivy. Mezi vnitřní vlivy se řadí vlastní zábrany člověka nebo nízké sebevědomí. Vnější vlivy jsou například reakce blízkých nebo neočekávaná překážka.

Když se řekne slovo frustrace, většina lidí si okamžitě vybaví, že je to něco špatného. Frustrující zkušenost může být i žádoucí. Rozvíjí se tak schopnosti, protože člověk je nucen hledat jiná řešení.⁵

S frustrací souvisí také pojem frustrační tolerance. Označuje se tak zdolnost člověka. Je to tzv. pomyslná laťka, kolik jsme schopni unést. Stejnou situaci budou dva

⁴ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 3.vyd. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-475-3. Str. 126 - 130

⁵VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5.vyd. Praha: Portál, 2012. 870 s. ISBN 978-80-262-0225-7. Str. 48 - 49

různí lidé vnímat rozdílně. Ten, u kterého je frustrační tolerance vyšší, situaci zvládne lépe.

Frustrační tolerance se s přibývajícím zkušenostmi zvyšuje. Dochází tak k postupnému rozdělování na věci podstatné a nepodstatné. Tatáž situace, která se nám dříve zdála velice náročná a frustrovala nás, nám dnes může připadat poměrně banální, právě díky navýšení míry frustrační tolerance.⁶

2.3 Pojem stres a jeho definice

Události, které jsou pro nás stresující, jsou běžnou součástí našich životů. Jako první pojem stres v souvislosti s fyziologickými projevy definoval kanadský endokrinolog Hans Selye. Podle něj je stres „*sumou všech adaptačních reakcí biologického systému, které byly spuštěny nespécifickou noxou.*“⁷ Existuje mnoho dalších definic. Pro práci nám postačí stručná definice, že „*stres je reakce organismu na nadměrnou zátěž*“.⁸

Jevy, které na nás působí, se nazývají stresory. Ty mohou být fyziologické, sociální nebo psychické. Mezi *fyziologické stresory* patří změny teplot, nedostatek potravy nebo zranění. *Sociálními stresory* může být tlak ze strany společnosti nebo různé životní události, ať už se jedná o úmrtí blízké osoby nebo narození dítěte. Mezi *psychické podněty* řadíme ty, které nás ohrožují či přetěžují.⁹

Pod náporům stresorů může naše jak tělesná, tak i duševní schránka zažít stresovou reakci. Podstatným momentem ke zvládnutí stresové reakce je porozumění situace. Podle toho, jak situaci porozumíme, ji budeme brát za stresor nebo nikoliv.¹⁰

V praxi se stres dělí do čtyř typů – eustres, distres, hypostres a hyperstres. Eustres a distres se na neformální úrovni označují také jako „dobrý a špatný“. *Eustres* je stresem „dobrým“, tedy přijatelným. Je prospěšný například jako motivace a stimulace k překonávání překážek v životě. Je spojen s příjemným očekáváním. *Distres*

⁶Psychologie: Frustrace. *Psychologie.estranky* [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z WWW: <<http://www.psychologie.estranky.cz/clanky/psychologie/zakladni-pojmy/frustrace.html>>

⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5.vyd. Praha: Portál, 2012. 870 s. ISBN 978-80-262-0225-7. Str. 50

⁸ PRAŠKO J, PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. 1.vyd. Havlíčkův Brod: GradaPublishing, 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0. Str. 11

⁹Symptomy: Stres. *Symptomy* [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z WWW: <<https://www.symptomy.cz/nemoc/stres>>

¹⁰ PRAŠKO J, PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. 1.vyd. Havlíčkův Brod: GradaPublishing, 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0. Str. 11

je oproti tomu stresem „špatným“, tedy nežádoucím. Projeví se v momentě, kdy přestáváme mít nebo nemáme situaci pod kontrolou, cítíme se přehlčení a přetížení.¹¹ U *hypostresu* stresory nezanechávají příliš veliké následky. Organismus se poměrně rychle a snadno s nastalou situací vypořádá a přizpůsobí se. U *hyperstresu* hrozí fyzické či psychické zhroucení, v krajním případě může dojít k úmrtí. Nastává u situací, kdy nejme schopni se adaptovat, stresory jsou ve vysoké míře a velice silné.¹²

Dále také můžeme stres dělit z pohledu délky trvání na akutní nebo chronický. *Akutní stres* zažíváme během konkrétní krátkodobé situace. Děje se tak v případech, kdy například hledáme peněženku, kterou nemůžeme najít, nebo kdy máme mluvit před cizími lidmi na pohovoru. *Chronický stres* trvá delší dobu a může být pro náš organismus nebezpečný. Jde o situace, kdy se nedaří vyléčit chronické onemocnění nebo kdy mezi partnery dlouhodobě dochází k hádkám.¹³

2.4 Projevy stresu

Stres se může projevit ve třech rovinách, a to v rovině fyziologické, emoční a behaviorální. Projevy stresu se nedají vůlí nikterak ovládat, je však možné, pomocí různých dechových cvičení, relaxačních masáží, poslechem hudby nebo jinými relaxačními cviky, projevy tlumit.

Jako první se zaměříme na *fyziologické projevy* stresu, nebo-li tělesné příznaky. Nejčastějším projevem je bušení srdce, odborně palpitace. Jedinec vnímá, jak mu srdce bije rychleji, silněji či nepravidelně a má pocit „jako by mu mělo srdce vyskočit z hrudi“. Mezi další projevy patří bolest a sevření hrudníku, nechutenství a plynatost. V dolní části břicha se objevuje svírající, křečovitá bolest, často doprovázená průjmem. Velice častým projevem je nutkání jít močit. Dochází k nedostatku sexuální touhy, u žen může dojít ke změně v menstruačním cyklu, u mužů k impotenci. Nohy a ruce jedince mohou postihnout bodavé, řezavé či palčivé pocity. Svaly v důsledku stresu mohou reagovat bolestí v okolí krční oblasti a v dolní části páteře. Od oblasti krční páteře může dojít k přesunu bolesti směrem přes temeno hlavy až k čelu. Výjimkou není

¹¹PRAŠKO J, PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. 1.vyd. Havlíčkův Brod: GradaPublishing, 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0. Str. 11 - 12

¹²Symptomy: Stres. *Symptomy* [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z WWW: <<https://www.symptomy.cz/nemoc/stres>>

¹³Mentem: trénuj svůj mozek: Stres: co se stane, když je ho příliš. *Mentem* [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z WWW: <<https://www.mentem.cz/blog/stres/>>

také migréna, vyrážka v obličeji, nepříjemný pocit v krku – „knedlík“, dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod.

Emoční projevy stresu, citové, jsou prudké a výrazně zrychlené změny nálad. Ty mohou vést od radosti k okamžitému smutku a naopak. Jedinec se nadměrně trápí věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité. Nedokáže projevit emocionální náklonnost k ostatním lidem. Nadměrně se stará o svůj zdravotní stav a fyzický vzhled. Snaží se stáhnout ze sociálního styku a omezit kontakt s druhými lidmi, často je nadměrně zasněný „ve své realitě“. Pociťuje nadměrný pocit únavy, obtížně se soustředí, je podrážděný, popudlivý a úzkostný.

Třetím a posledním projevem je chování nebo-li *behaviorální příznaky*. Nastává nerozhodnost, zvýšená absence, nemocnost, uzdravovací procesy jsou zpomalené. Dochází ke zhoršení kvality vykonané práce, snížení množství vykonané práce, jedinec se snaží vyhnout úkolům, hledá výmluvy, vyhýbá se odpovědnosti a častěji podvádí. U kuřáků se zvyšuje počet vykouřených cigaret za den. Dále také dochází ke zvýšené konzumaci alkoholu, drog, léků na uklidnění a na spaní. Ztrácí se chuť k jídlu nebo naopak dochází k přejídání. Mění se denní životní rytmus, vyskytuje se problém s usínáním, bděním v noci s následným pozdním vstáváním a pocitem velké únavy.¹⁴

2.5 Individuální rozdíly ve zvládnání stresu

Každý z nás je individuální jednotka, proto bude stres na každého z nás působit jinak. Zvládnutí stresu bude záviset na tom, jak se v daný den cítíme, jaké události se v poslední době staly, zda jsme na událost připraveni, jak dlouho a intenzivně bude trvat a působit na nás.

V celém procesu je nejdůležitější sociální podpora, která je klíčová, aby postižený zvládl a pochopil celou stresovou situaci. Od toho se může odvíjet například rozdíl při událostech, během kterých jsme jako samostatná oběť a při kterých jsme ve skupině lidí. Většina lidí po traumatech říká, že „kdo to nezažil, nepochopí“. Proto je tedy důležité, aby reakce jak blízkých, tak i ostatních lidí, byly umírněné.

Ačkoliv se to nemusí zdát, nejenom přímé oběti, ale i přihlížející jsou v konfrontaci s velkou dávkou stresu. Bezmoc, kterou prožívají během trýznivé situace, má postupem času posttraumatický dopad.

¹⁴KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. X. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6. Str. 29 – 30

Jedním z nejdůležitějších podnětů stresové situace jsou síla a délka působení. Na povrch tyto stresory nepůsobí nikterak traumaticky, jedná se totiž o události pramenící ve většině případů z běžného života, důležitá je však právě ona síla a délka působnosti. Mezi tyto události patří velké změny a ztráty například stěhování, dlouhodobé odloučení mezi partnery.

Pak také dlouhodobá zátěž, pod kterou si můžeme například představit péči o dlouhodobě nemocné rodiče.¹⁵

2.6 Odolnosti – resilience

Pojem resilience, nebo-li nezdolnost či houževnatost, je souhrnným označením pro faktory, které pomáhají jedinci překonat nepříznivé podmínky, osamění či tlak stresorů.¹⁶ Tento termín lze také chápat jako schopnost odolávat stresu v toku času. Obecně se jedná o soubor dovedností, které mají za úkol pomoci zvládnout nepříznivé události, přičemž duševní rovnováha má zůstat zachovaná. Během vyrovnávání se se zátěžovou situací by měl být člověk schopen najít vhodné východisko za pomoci vynaložení úsilí, použití pozitivních možností bez neúměrných a neadekvátních reakcí.

Hledání vhodného řešení bude například záviset na tom, jak jedinec celou situaci hodnotí, jak ji prožívá, zda je přesvědčen o tom, že se situace dá zvládnout. Dále je také důležité, zda jej zátěž utlumí či nabudí a bude tak hledat východisko anebo zda dovede vytěsnit nepříjemné zkušenosti a zážitky. Velice důležitá je schopnost přijmout nabízenou pomoc, mluvit o dané situaci nebo schopnost udržet si kontakt s okolím.

Předpokladem pro zdolání zátěže nebo alespoň eliminaci negativních dopadů v důsledku zátěže jsou osobnostní vlastnosti. Zvládání zátěže můžeme podpořit pomocí posílení vnitřní kontroly, otevřeností ke světu, pozitivního přístupu k přijímání nových zkušeností, emoční stability, optimismem, svědomitostí. Ku prospěchu je také sebedůvěra a sebeúcta. Je vhodné vést děti již od raného věku k pozitivnímu a optimistickému chápání života. Může se tak změnit vnímání následků a to i v případě, kdy situaci nelze nikterak změnit.¹⁷

¹⁵BAŠTĚCKÁ, B a kolektiv. *Terénní krizová práce: Psychosociální intervenční týmy*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2005. 300 s. ISBN 80-247-0708-X. Str. 16 – 19

¹⁶HARTL, P. *Psychologický slovník*. 1.vyd., Praha: Portál, 2000. 774s. ISBN 80-7178-303-X. Str. 507

¹⁷VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3. Str. 266 – 267

3 Burn – out – definice pojmu

Burn – out, česky syndrom vyhoření, vyprahnutí, vyhasnutí je celosvětově známý pojem užívaný pro psychický stav vyčerpanosti projevující se především jako reakce na chronický pracovní stres. Postižený tímto syndromem může být každý, nicméně mezi rizikové profese patří zejména tzv. pomáhající profese. Syndrom vyhoření byl prvně popsán a definován v USA a hlavními představitelkami jsou psychologičky Christina Maslach a AyalaPines.

Syndrom vyhoření nevznikne ze dne na den, je výsledkem dlouhodobého procesu. Vzniká na základě dlouhodobě působících a objektivních příčin. Mezi *objektivní příčiny* řadíme pracovní prostředí, které zaměstnance stresuje. Jedná se zejména o to, jaký charakter práce má, časový tlak k dokončení zadaného úkolu, tlak ze strany vedení, konflikty s kolegy nebo nedostatek úcty a ocenění. Dále také záleží na *subjektivních příčinách*, do kterých řadíme osobnost člověka, například nerozhodnost, nízké sebevědomí nebo naopak vysoké nároky na sebe sama. Základní příčinou vzniku je dlouhodobá frustrace, pramenící z pocitu nedostatečného ocenění pracovního nasazení.

Dle časového průběhu se může syndrom rozlišit na akutní a chronický. Pokud během krátkého časového úseku dostaneme například nový náročný úkolu nebo dojde ke změně pracovních podmínek, dochází k *akutnímu syndromu vyhoření*. Vznik *chronického syndromu vyhoření* probíhá v pěti fázích. Dochází k němu po předchozím dlouhodobém tlaku stresorů.¹⁸

3.1 Specifika – příznaky burn – out

Příznaky syndromu vyhoření nejsou nikterak záhadné a nerozpoznatelné. V dnešním moderním světě má skoro každý z nás nějaký symptom tohoto syndromu, což je důvod, proč dochází k jeho přehlížení a podceňování již v počáteční fázi. Projevy dělíme na příznaky v rovině psychické, tělesné a sociální.

Na *psychické úrovni* je jedinec zcela vyčerpán jak duševně, tak emocionálně. Ztrácí se motivace, smutek se střídá s beznadějí. Projevuje se deprese, člověk cítí hněv a úzkost, je nepřátelský, špatně se soustředí a klesá míra kreativity. Nastává ztráta chuti

¹⁸ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2018. 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3. Str. 38 – 40

žit, vzniká tzv. anhedonie, čili neschopnost prožívat kladné emoce a radovat se z příjemných věcí.

Na *úrovni tělesné* dochází k celkové únavě organismu. Jedinec je apatický, brzy se unaví a špatně spí. Mění se hmotnost člověka, dochází k nechutenství nebo naopak k přejídání, zvyšuje se krevní tlak. Ženy reagují na psychický stres zvýšením tepové frekvence. Další symptomy mohou být bolesti hlavy, potíže se srdcem, potíže s dýcháním, bolesti svalů nebo trávicí obtíže.

V *sociální rovině* jedinec omezuje kontakt s okolím, ztrácí empatii a chuť k výkonu povolání. V práci je cynický, ironický, netaktní a celkově se chová nevhodně. V rodinném kruhu dochází ke konfliktům, nároky od ostatních lidí jsou pro něho nesplnitelné a reaguje na ně podrážděně. Nakonec získává nepřátelský postoj k sobě samému.¹⁹

3.2 Průběh burn – out

Burn – out probíhá v pěti fázích. Tyto fáze jsou nadšení, stagnace, frustrace, apatie a konečná fáze je samotné vyhoření. Jednotlivé fáze na sebe plynule navazují, proto si jedinec často neuvědomuje závažnost situace a projevy nebere v potaz. Uvědomění si celé situace nastává až ve chvíli, kdy už je pozdě a burn – out je již plně rozvinutý.

Ve *fázi nadšení* se nachází nově příchozí pracovník, který má velká a nereálná očekávání. Je plný elánu a přesvědčený, že dokáže změnit svět, přijít s něčím inovativním. Práce je pro něj vším, zcela ho naplňuje. Na úkor svého volného času pracuje dobrovolně přes čas.

Během *fáze stagnace* prvotní opojení z práce upadá. Došlo k zorientování se, pochopení pracovního procesu a člověk zjišťuje, že všechny ideály splnit nepůjdou. Opět se začne zajímat o své volnočasové aktivity.

Na *fázi stagnace* se napojuje *fáze frustrace*. Po zkušenostech s nespolupracujícími kolegy, klienty a vysokými nároky v oblasti byrokracie a techniky, si pracovník pokládá otázku, zda má jeho práce vůbec nějaký smysl a je efektivní.

¹⁹ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2018. 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3. Str. 40 – 42

K *fázi apatie* dochází po dlouhodobější frustraci. Pracovník své povolání již nevnímá jako naplňující, slouží pouze jako zdroj výtěžku.

Poslední a konečnou fází je *vyhoření*. Smysl práce se zcela ztratil. Jedinec je emocionálně vyčerpán a má pocit depersonalizace, během kterého má člověk pocit ztráty sebe sama.²⁰

²⁰ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2018. 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3. Str. 43 – 44

4 Coping

Coping, tzv. zvládání, patří mezi obranné reakce jedince. Tyto reakce nám umožňují vyrovnat se se zátěží. Cílem je, aby se člověk opět cítil psychicky vyrovnaný. Během copingu se snažíme zvládnout náročné či stresové situace, přičemž k tomuto procesu dochází vědomě, kdy si vybíráme určitou strategii. Podle toho, jak situaci posoudíme a porovnáme s vlastními možnostmi, si jednu z nich vybereme. Podstatné je zaměřit se na vybraný cíl, který je reálný a dojde tak k příznivému obratu a respektu situace. Důležité také je, aby jedinec pochopil, že některé věci se změnit nedají a nastal tak psychický soulad.²¹

4.1 Copingová strategie

Zaměření copingu lze rozdělit na dvě hlavní skupiny - řešení problému a udržení přijatelné subjektivní pohody. Pod copingovou strategií zaměřenou na řešení problému řadíme ještě strategii zaměřenou na hledání sociální opory. Pod copingovou strategií zaměřenou na udržení přijatelné subjektivní pohody řadíme sebeznevýhodňující strategii.

Strategie copingu zaměřeného na řešení problému vychází z toho, že problém je možné vyřešit a lze dosáhnout záměru, který si jedinec určil. Zvolí – li si člověk tuto strategii, zátěž ve většině případů zvládne mnohem lépe. Během této strategie je zvýšená aktivační úroveň a navozují se pozitivní emoce.

Další *strategie je zaměřená na hledání sociální opory*, která může být velmi účinná. Důležité je, aby člověk pochopil, že na zdolání problému nemusí být sám. Pokud je tedy člověk schopen přijmout a využít sociální oporu, může si výrazně ulehčit prožívání a zvládání zátěžové situace. Nejdůležitější na celé této strategii je fakt, že se jedinec necítí sám, pozitivní dopad může mít také skutečnost, že si jeho problémů někdo všimne.

Někdy není možné dosáhnout celého záměru. K dispozici může být jen omezené řešení, které vylepší momentální stav, přičemž nelze brát zřetel na to, zda vybraná strategie v budoucnu nezpůsobí obtíže.

²¹VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3. Str. 267

Strategie copingu zaměřená na udržení přijatelné subjektivní pohody se snaží zachovat psychickou rovnováhu a omezovat negativní zkušenosti. Tuto strategii si vybere člověk, který má pocit, že problém nemá žádné řešení. Proto se mění přístup k situaci a smíření se s ní. Jde například o situaci, kdy ztratíme blízkou osobu. Událost nelze změnit, proto je nutné se s ní smířit. Jedinec se naučí se situací žít a může opět zavládnout psychická pohoda.

Sebeznevýhodňující strategie nepřipouští žádné pozitivní řešení, čímž se snaží vyhnout zklamání. Jedinec předčasně a často zbytečně rezignuje, nevytváří úsilí, tím zvyšuje pravděpodobnost neúspěchu, se kterým se již předem smířil.²²

²²VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3. Str. 267 – 268

5 Bezpečnostní sbory

Ačkoliv je práce zaměřena na příslušníky Hasičského záchranného sboru České republiky a Policie České republiky, existují i další bezpečnostní sbory, které je určité vhodné také zmínit. Jedná se o Celní správu České republiky, Vězeňskou službu České republiky, Generální inspekci bezpečnostních sborů, Bezpečnostní informační službu a Úřad pro zahraniční styky a informace. Každý jednotlivý sbor má svůj vlastní zákon, který specifikuje jeho činnost. Příslušníci sborů jsou ve služebním poměru k České republice. Práva a povinnosti vůči příslušníkovi plní příslušný bezpečnostní sbor, pod který příslušník spadá.²³

Celní správa České republiky se řídí zákonem č. 17/2012 Sb. Zákon o Celní správě České republiky. V čele Celní správy ČR stojí generální ředitel. Celní správa ČR je soustavou správních orgánů a ozbrojeným bezpečnostním sborem. Působnost orgánů Celní správy ČR vykonávají celníci, tedy fyzické osoby určené podle zákona o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.²⁴

Vězeňská služba České republiky je ozbrojený bezpečnostní sbor, za který je odpovědný generální ředitel. Činnost Vězeňské služby ČR je upravena zákonem České národní rady č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční stráží České republiky. Mezi úkoly Vězeňské služby patří správa a stráž vazebních věznic, věznic a odpovědnost za dodržování zákonem stanovených podmínek výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody. Dále příslušníci střeží, předvádí a eskortují osoby ve výkonu vazby a ve výkonu trestu odnětí svobody. Veškeré úkoly Vězeňské služby se podrobně rozepsané nachází v §2.²⁵

Generální inspekce bezpečnostních sborů je rovněž ozbrojeným bezpečnostním sborem. Do čela inspekce je jmenován ředitel a řídí se zákonem č. 341/2011 Sb. Zákon o Generální inspekci bezpečnostních sborů a o změně souvisejících zákonů. Úkolem je vyhledávat, odhalovat a prověřovat skutečnosti, které nasvědčující, že byl spáchán trestný čin, jehož pachatelem je příslušník policie, celník, příslušník vězeňské služby nebo příslušník inspekce, dále zaměstnanci České republiky zařazení k výkonu práce

²³Zákon č. 361/2003 Sb., *Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>>

²⁴Zákon č. 17/2012 Sb., *Zákon o Celní správě České republiky*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-17>>

²⁵Zákon č. 436/2003 Sb., *Zákon, kterým se mění zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční stráží České republiky, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-436>>

v Policii České republiky, inspekci, Celní správě České republiky nebo Vězeňské služby České republiky. Trestný čin musí být spáchán ve vztahu k plnění pracovních úkonů. Pokud se prokáže, že byl spáchán trestný čin, následně vše inspekce vyšetřuje. Inspekce rovněž u příslušníků výše uvedených sborů provádí zkoušku spolehlivosti, pozoruje a vyhodnocuje informace o protiprávním jednání příslušníků. Jako poslední úkol GIBS je vydávání metodických doporučení, která stanoví činnost jednotlivých bezpečnostních sborů.²⁶

Bezpečnostní informační služba je ozbrojená zpravodajská služba České republiky. Je zřizována zákonem č. 154/1994 Sb. Zákon o bezpečnostní informační službě.²⁷ Postavení a působnost upravuje zákon č. 153/1994 Sb. Zákon o zpravodajských službách. Bezpečnostní informační služba je zpravodajská instituce českého státu, jejíž působnost je orientována na dění uvnitř České republiky. BIS má za úkol předvídat, oslabovat a vyloučit rizika ohrožující stát a občany. Získává zejména informace o terorismu, organizovaném zločinu a jiných činnostech, které by mohly ohrozit demokracii, svrchovanost a územní celistvost České republiky.²⁸

Zákon č. 153/1994 Sb. Zákon o zpravodajských službách rovněž upravuje postavení a působnost Úřadu pro zahraniční styky a informace. ÚZSI je zpravodajská služba České republiky. Zajišťuje informace mimo naše území v oblasti bezpečnosti, ekonomických a politických zájmů státu. V čele zpravodajských služeb stojí ředitel.²⁹

²⁶Zákon č. 341/2011 Sb., *Zákon o Generální inspekci bezpečnostních sborů a o změně souvisejících zákonů*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-341>>

²⁷Zákon č. 154/1994 Sb., *Zákon o bezpečnostní informační službě*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-154>>

²⁸Zákon č. 153/1994 Sb., *Zákon o zpravodajských službách České republiky*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-153>>

²⁹Zákon č. 153/1994 Sb., *Zákon o zpravodajských službách České republiky*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-153>>

6 Profese hasiče

„Hasičský záchranný sbor České republiky (dále jen „hasičský záchranný sbor“) je jednotný bezpečnostní sbor, jehož základním úkolem je chránit životy a zdraví obyvatel, životní prostředí, zvířata a majetek před požáry a jinými mimořádnými událostmi a krizovými situacemi.“³⁰

Pro přijetí do služebního poměru musí uchazeč splňovat určitá kritéria. Uchazeč musí být starší 18ti let, musí být bezúhonný a plně způsobilý k právním úkonům. Musí splňovat podmínky stanovené pro výkon obsazovaného služebního místa. Jedná se například o stupeň vzdělání, zaměření a další odborné a jiné zvláštní požadavky. Důležité je, aby byl uchazeč fyzicky, zdravotně a osobnostně způsobilý k výkonu služby. Nesmí být členem žádné politické strany nebo politického hnutí, vykonávat živnostenskou činnost nebo jakoukoliv jinou výdělečnou činnost. Nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost. V případě potřeby je oprávněn seznámit se s utajovanými informacemi.³¹

Průběh přijímacího řízení probíhá ve třech fázích. Nejprve se uchazeč účastní na psychologickém pracovišti HZS vyšetření osobnostní způsobilosti. Poté projde zdravotním vyšetřením. Nakonec se ověří fyzická zdatnost jedince, která se skládá ze dvou silových testů a jednoho vytrvalostního.³²

6.1 Příčiny každodenního stresu

V praktické části byly prováděny rozhovory s výjezdovými hasiči, proto bude tato kapitola zaměřená na každodenní stres, proudící z organizačního a operačního řízení výjezdové jednotky, tedy z vlastního výkonu služby.³³

Mezi *organizační řízení* patří akceschopnost jednotky. Na směně vždy musí být dostatek hasičů, veškerá technika musí být v dobrém stavu a v neposlední řadě musí být

³⁰Zákon č. 320/2015 Sb. *o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru)*, ve znění pozdějších předpisů. §1 odst.1[online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-320>>

³¹Hasičský záchranný sbor České republiky: Podmínky přijetí do služebního poměru. *Hzscr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx>>

³²Hasičský záchranný sbor České republiky: Průběh přijímacího řízení. *Hzscr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>>

³³Hasičský záchranný sbor České republiky: Výkon služby. *Hzscr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/vykon-sluzby>>

hasiči odborně způsobilí, proto probíhají různá cvičení, kurzy či přednášky. Příslušníci se střídají ve třech směnách – A, B, C. Každá směna má 24 hodin – 16 hodin je výkon služby a zbylých 8 hodin je nařízená pohotovost v místě výkonu služby. Střídání směn probíhá v 7 hodin ráno, tím je zajištěný nepřetržitý výkon služby.³⁴

Operační řízení začíná v době vyhlášení poplachu a končí návratem zpět na stanici. Poplach se vyhláší akusticky. Před samotným poplachem se spouští ještě tzv. předpoplach. Výjezd jednotky ze stanice musí být nejdéle do 2 minut od vyhlášení poplachu. Trasu k místu zásahu určí buď předem pracovník operačního střediska, nebo velitel jednotky. Cestou k místu události, pokud velitel jednotky neurčí jinak, použije řidič zvláštní zvukové výstražné znamení doplněné zvláštním výstražným modrým světlem. Po příjezdu na místo zásahu se provede průzkum, během něhož se zjistí, zda jsou na místě v ohrožení osoby, zvířata či majetek. Průzkum se dále odvíjí podle druhu zásahu. Jedná se tedy o zjištění rozsahu požáru, přítomnost nebezpečných látek a předmětů, terénní nebo jiné podmínky významné pro použití požární techniky. Při zásahu se primárně zachraňují osoby, poté až zvířata a majetek. Pokud se jedná o dlouhodobý zásah, je důležité provést střídání hasičů, aby se předešlo fyzickému a psychickému vyčerpání. O střídání hasičů rozhoduje velitel zásahu, a to tak, aby nedošlo k přerušení zásahové činnosti a ohrožení příslušníků sboru. Velitel zásahu předá místo zásahu vlastníkově nebo jiné oprávněné osobě, pokud je nutné místo zásahu zabezpečit. V případě, že velitel zásahu místo, kde byla prováděna činnost jednotky, nemá komu předat a i nadále hrozí nebezpečí, je povinen určit dohled nad místem zásahu.³⁵

6.2 Náročné a zátěžové situace ve službě

O situacích, které jsou pro hasiče během služby náročné a zátěžové, se můžeme dočíst v dokumentu „*Bojový řád jednotek požární ochrany*“, který je rozdělen do tzv. metodických listů. Je to jeden ze základních interních předpisů Hasičského záchranného sboru, ve kterém se lze dočíst, jaká nebezpečí hrozí hasiči při výkonu služby. Ohrožující faktory jsou např. nebezpečí infekce, intoxikace, opaření, pád, popálení, přehřátí, výbuch, ztráta orientace, fyzické vyčerpání. Velice nebezpečné je pak psychické

³⁴Hasičský záchranný sbor České republiky: Výkon služby: Jednotka hasičského záchranného sboru kraje. *Hzsčr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzsčr.cz/clanek/vykon-sluzby.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>>

³⁵Vyhláška č. 247/2001 Sb., *Vyhláška Ministerstva vnitra o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany, ve znění pozdější vyhlášky č.200/2012 Sb.* §10 - §17[online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-247>>

vyčerpání tzv. „únavový syndrom“. Ten může nastat v případě, kdy byl přerušen řetězec aktivit a nelze se adaptovat na nastalou událost.³⁶

6.3 Traumatizující události ve službě

„Trauma vzniká působením jednoho extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvající stresové situace.“ Charakteristické pro trauma je, že příčina je vnější, zážitek je extrémně děsivý, jedinec se cítí bezprostředně ohrožen na životě nebo se tvoří pocit bezmoci.³⁷ Při těchto událostech se poskytuje posttraumatická péče a psychosociální pomoc.

Traumatizující událost může vzniknout, pokud příslušník traumatizující událost zažije jako svědek. Jedná se zejména o těžké poranění či úmrtí během nehod s velkým množstvím obětí, katastrof, obzvláště tragických událostí. Traumatizující mohou být taktéž extrémně zohavené oběti, různé infekce, zasypaní či zavalení, ozáření, intoxikace, přehřátí, poleptání, popálení. Může se také jednat o případy, kdy byl příslušník svědkem sebevraždy, popřípadě se nezdařila záchranná akce. Velice traumatizující jsou zásahy, kde došlo k těžkému zranění nebo úmrtí dítěte, příbuzného nebo kolegy. Dále pak události spojené s činností USAR odřadu.³⁸ Hlavní náplní USAR TEAMu je vyhledávání a záchranné práce v obydlených oblastech. V zahraničí působí zejména v místech po zemětřesení, v ČR se pak jedná nejčastěji o zřícené budovy.³⁹

Druhou variantou, kdy může dojít k traumatu, je, pokud příslušník způsobí těžké zranění, úmrtí nebo velkou škodu, a to v důsledku svého pracovního postupu, dopravní nehody nebo chybného rozhodnutí.⁴⁰

³⁶MV - GŘ HZS ČR. *Bojový řád jednotek požární ochrany*. Metodické listy. Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2018

³⁷ VIZINOVÁ, D. PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): Psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. 160 s. ISBN 80-7178-284-X. Str. 17

³⁸ USAR – Urban Search and Rescue Team – Vyhledávací a záchranný odřad do obydlených oblastí

³⁹USAR: Urban Search and Rescue Team: Vyhledávací a záchranný odřad do obydlených oblastí. *Usar* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.usar.cz/webmagazine/subcategories.asp?idk=19>>

⁴⁰ MV – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, *Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby*. Vyd. 2. Praha, 2014. 15 s. ISBN 978-80-86466-66-8. str. 14

7 Profese policisty

Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor. Její úkoly stanoví Zákon č. 273/2008 Sb., Zákon o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů. „*Policie slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku a veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti, plnit úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, přímo použitelnými předpisy Evropské unie nebo mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu (dále jen „mezinárodní smlouva“).*“⁴¹

Pro přijetí do služebního poměru musí být uchazeč občanem České republiky, starší 18ti let, způsobilý k právním úkonům, bezúhonný. Musí také splnit určené vzdělání, projít fyzickými, psychickými testy a zdravotní prohlídku. Nesmí být členem politické strany nebo politického hnutí. Nesmí vykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.⁴²

Přijímací řízení probíhá ve třech fázích. Jako první se uchazeč účastní psychologického vyšetření. Pokud uchazeč tímto vyšetřením neprojde, znovu ho může absolvovat až za dva roky. Následuje ověření fyzické zdatnosti, které se skládá z člunkového běhu, běhu na 1 km, celomotorického testu a kliků. Závěrem se uchazeč podrobí zdravotní prohlídce.⁴³

7.1 Příčiny každodenního stresu

Stres je neodmyslitelnou součástí policejní práce. Může být způsoben špatným vybavením, nevyhovujícím výcvikem, nedostatečným odměňováním, špatně formulovanými rozkazy, rozpadlým kolektivem na pracovišti, různě plánovanými směnami.

Další nedílnou příčinou stresu je „kancelářské nebezpečí“. Policisté jsou cvičeni na zvládání stresu a nebezpečí pramenící z jejich profese v terénu, na příval administrativních úkonů však tolik připravení nebývají.

⁴¹Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů. §2 [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>>

⁴²Policie České republiky: Podmínky přijetí do služebního poměru. *Policie* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z WWW: <<https://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>>

⁴³Policie České republiky: Průběh přijímacího řízení. *Policie* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z WWW: <<https://www.policie.cz/clanek/prubeh-prijimaciho-rizeni.aspx>>

Pro policisty je stěžejní podpora ze strany vedení. Především řadoví policisté jsou pod neustálým dohledem. Veškeré jednání je pečlivě sledováno a to jak ze strany veřejnosti, tak nadřízených. Pokud bude policista popotahován za sebemenší chybu a naopak nebude chválen za dobře odvedenou práci, nebude mu tak poskytnuta zpětná vazba, může se stát, že příslušník upadne do melancholie a začne se řídit heslem „*Kdo nic nedělá, nic nezkazí*“.⁴⁴

7.2 Náročné a zátěžové situace ve službě

Zátěž pramenící z policejní profese je rozmanitá. Jako velký problém se jeví nedostatečně upravené zákony, které se poměrně rychle mění a celkově špatná opora státu vůči policii. Dále se může jednat o samotný fakt, že pachatelé jsou tzv. „o krok napřed“. Zatěžujícím faktorem se také ukazuje nedostatek zkušeností, které by mohli předat služebně starší policisté, o které je však u sborů nouze.

Velice náročné je také vyrovnání se se zájmem médií. Ačkoliv zákrok mohl proběhnout správně, policejní zákroky přitahují pozornost, jsou často rozebírány a kritizovány či zpochybňovány. I tento fakt lze považovat za zatěžující.

Zátěžové mohou být také vzpomínky, které se prolínají do soukromého života. Tyto stavy je potřeba co nejdříve řešit, aby nevzniklo trauma.⁴⁵

7.3 Traumatizující události ve službě

Policisté nechtějí být vnímáni jako oběť. Policisté přeci nemají žádné osobní problémy, mají za úkol řešit problémy ostatních lidí. Přesto všechno jsou policisté také lidé a existuje mnoho událostí, které dosahují traumatizujícího charakteru. Právě díky různorodosti vykonávané práce je na místě velký předpoklad, že se během své praxe s traumatizující událostí setkají.

Mezi traumatizující události lze zařadit vážné zranění či smrt kolegy během výkonu služby. Může se také jednat o střelbu, ať už se ocitne příslušník pod palbou primárně od pachatele, nebo musí příslušník zbraň použít jako první. Velmi traumatizující jsou mrtvé nebo zraněné děti, sebevražda policisty, pohled na velké

⁴⁴KIRSCHMANOVÁ, E. *Život s policajtem: Vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2015. 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3. Str. 90 – 102

⁴⁵SRB, Jiří. *Prevence syndromu vyhoření u policistů v přímém výkonu služby*. Hradec Králové, 2016. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, Katedra sociální patologie a prevence. Vedoucí práce PhDr. Jan Hubert.

množství krve a zohavená těla. Dále se jedná o události s velkým počtem účastníků, nebo pokud se na místě zákroku nachází někoho, koho policista zná osobně.⁴⁶

⁴⁶KIRSCHMANOVÁ, E. *Život s policajtem: Vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2015. 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3. Str. 115 – 125

8 Systémy psychické podpory u HZS ČR

„*Jak poznáte hasiče v prchajícím davu? Jde opačným směrem.*“⁴⁷ I takto by se dal definovat hasič. Novodobí rytíři, kteří mnohdy s nasazením vlastních životů zachraňují životy občanů, zvířat či majetek. Dnes a denně pomáhají ostatním během svízelných situací. Kdo však pomůže pomáhajícím? Pod zásahovým oblekem, botami a helmou se nachází člověk z masa a kostí, který každý den zažívá radost, smutek a řeší své osobní či pracovní problémy. Důležité je, aby byl hasič nejenom v dobré fyzické kondici, ale i psychické. Proto se Hasičský záchranný sbor České republiky snaží poskytnout psychickou pomoc a předcházet tak vzniku různých psychických problémů u příslušníků sboru. Dále poskytují psychickou podporu občanským zaměstnancům a rodinným příslušníkům. Mezi systémy psychické podpory lze zařadit Posttraumatickou péči a Psychosociální pomoc.

Posttraumatická péče je poskytována příslušníkům a zaměstnancům v důsledku prožitého traumatu souvisejícího s výkonem služby a plnění pracovních povinností. Celý proces je řízen odbornými postupy, poskytovatelé se musí chovat dle etických zásad a právních norem. Jsou taktéž povinni zachovávat mlčenlivost a anonymitu. *Tým posttraumatické péče (TPP)* je složen z koordinátora a dalších členů, kteří mají odbornou způsobilost vykonávat činnost v TPP. Koordinátor řídí celý tým, většinou jím je psycholog. Členy mohou být příslušníci nebo zaměstnanci, kteří se dobrovolně přihlásí a mají příslušnou odbornou přípravu.

Mezi posttraumatickou péčí se řadí krizová intervence⁴⁸, kolegiální psychická podpora⁴⁹ a následná péče⁵⁰. *Krizovou intervenci* vede psycholog. Jedná se například o skupinový debriefing⁵¹ nebo psychoterapeutický rozhovor. *Kolegiální psychickou podporu* provádí člen TPP. V tomto případě se jedná zejména o sdílení zatěžujících prožitků, a to například formou defusingu⁵². *Následnou péči* poskytuje sám psycholog

⁴⁷Požáry.cz: Ohnisko žhavých zpráv. *Požary* [online]. [cit. 2020-02-7]. Dostupné z WWW: <<https://www.pozary.cz/>>

⁴⁸ Soubor odborných postupů vedoucích k překonání traumatizující události příslušníka nebo zaměstnance.

⁴⁹ Soubor jednoduchých laických postupů vedoucích ke zmírnění následků traumatizující události příslušníka nebo zaměstnance.

⁵⁰ Nezbytná opatření k překonání dopadů traumatizující události na příslušníka nebo zaměstnance stanovená psychologem po krizové intervenci.

⁵¹ Strukturovaný rozhovor, využívající skupinového sezení, přičemž všichni přítomní mají zkušenost se stejnou traumatizující událostí.

⁵² Zkrácená verze debriefingu. Jedná se o malou skupinu, která zažila společně traumatizující událost.

nebo s pomocí ostatních členů TPP, popřípadě se může přizvat jiný odborník. Součástí posttraumatické péče je také tzv. *Anonymní linka pomoci v krizi*.⁵³

Posttraumatická péče je poskytnuta příslušníkovi nebo zaměstnanci, který o ni požádá, nebo na žádost jeho vedoucího. Péče se ve většině případů poskytuje na pracovišti příslušníka či zaměstnance, nebo na pracovišti psychologa, člena TPP nebo koordinátora. Pokud to okolnosti vyžadují je posttraumatická péče poskytnuta i na jiných místech jako například v nemocnici, na místě zásahu nebo v místě bydliště příslušníka či zaměstnance. Péče se především poskytuje během výkonu služby nebo v pracovní době. V důsledku poskytnutí posttraumatické péče nesmějí být příslušník ani zaměstnanec nikterak znevýhodněni.⁵⁴

*Psychosociální pomoc*⁵⁵ je zaměřena na pomoc osobám, které byly zasaženy mimořádnou událostí. Dle času se dělí na krátkodobou – trvá po dobu mimořádné události a pár dní po ní. Střednědobá trvá přibližně v období od 5 dní od události až 3 měsíce po události. Dlouhodobá psychosociální pomoc trvá déle, než 3 měsíce od mimořádné události.

Během mimořádných událostí využije velitel zásahu v místě zásahu, pokud je to možné, členy TPP, psychologa či jiné systémy psychické podpory. V případě, že se na místě události nenachází TPP a situace vyžaduje nasazení psychosociální pomoci, je velitel zásahu oprávněn si tým vyžádat.⁵⁶

⁵³ Viz. kapitola 7 – Systémy psychické podpory u PČR

⁵⁴ SIAŘ 43/2014 GŘ HZS – 43. Pokyn generálního ředitele HZS ČR. *O psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky*. Praha, 2014. Část třetí – čl. 10

⁵⁵ Naplňování potřeb zasažených osob v oblasti tělesné, duševní, duchovní a sociální, a to v souladu s jejich hodnotami v rámci humanitární pomoci a nouzového přežití.

⁵⁶ SIAŘ 43/2014 GŘ HZS – 43. Pokyn generálního ředitele HZS ČR. *O psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky*. Praha, 2014. Část třetí – čl. 11

9 Systémy psychické podpory u PČR

Policisté jsou vedle své profese, ve které jsou mnohdy za hrdiny, také jen obyčejní lidé, kteří mají své emoce, starosti, radosti, problémy, a to jak pracovní, tak osobní. Předpokladem k tomu, aby byl policista schopen vykonávat svoji službu v požadované kvalitě, je být sám v dobré psychické kondici - pohodě. Policie České republiky se proto snaží policistům, občanským zaměstnancům a jejich rodinám poskytnout v tomto směru náležitou podporu a předcházet tak rozvoji možných psychických obtíží. Proto vznikly v rámci PČR tzv. Systémy psychické podpory. Mezi tyto systémy patří Systém kolegiální podpory (peer support) a Systém krizové intervence. Další službou k rozšíření psychologické podpory a péče je pak Anonymní linka pomoci v krizi, jejímž základním přínosem je především absolutní anonymita volajícího a její nepřetržitý 24hodinový provoz.

Systém kolegiální podpory má za úkol poskytnout psychickou podporu policistům, civilním zaměstnancům policie a rodinným příslušníkům. Systém zajišťuje psychickou pomoc nad rámec běžné psychologické péče, ze strany policejních psychologů. Cílem je předcházet a snížit rozvoj psychických problémů u příslušníků policie. Zároveň se je snaží připravit na zvládnání psychické zátěže pramenící z výkonu služby. Kolegiální podporu poskytují vyškolení policisté nebo zaměstnanci policie. O jejich zařazení do funkce rozhoduje krajský ředitel policie nebo ředitel útvaru s celostátní působností, ovšem jen v případě, že je zde systém zřízen.

Pracovník nabízí možnost promluvit si o daném problému, společně se pak pokusí najít vhodné řešení. Dále pracovník může poskytnout informace o vhodných zařízeních, na která se lze obrátit. Může zprostředkovat psychologickou či jinak odbornou pomoc. Veškeré služby provádí poskytovatelé dobrovolně a bezplatně. Je vázán mlčenlivostí a se získanými informacemi nesmí nikterak nakládat. Adresát má právo se sám rozhodnout, zda nabízenou pomoc přijme či odmítne.

Tento systém nahradil předchozí *Posttraumatickou intervenční péči (PIP)*, která byla využívána od roku 2001 do roku 2016. Hlavním úkolem bylo předcházet psychickým nesouladům v důsledku výkonu policejní služby. Služby mohli využívat jak policisté, tak rodinní příslušníci. Týmy PIP byly tvořeny interventy z řad policistů, občanských zaměstnanců Ministerstva vnitra a Policie České republiky, policejních psychologů a duchovních, kteří byli proškoleni. PIP byla poskytována dobrovolně a

bezplatně. Klient si mohl svého intervenanta vybrat sám a kontaktovat ho buď osobně, nebo telefonicky.

V rámci *Systému krizové intervence* vznikla 14. listopadu 2002 *Anonymní telefonní linka pomoci v krizi*. Linka je dostupná 24 hodin denně. Primárně je určena pro policisty, hasiče, civilní zaměstnance PČR a HZS, ministerstva vnitra a jejich rodinné příslušníky. Během mimořádných událostí slouží linka i pro širší veřejnost.

Linka vznikla z důvodu velkého nárůstu náročných služebních zákroků a zvýšeného výskytu suicidálního chování v řadách PČR. Na lince slouží vyškolení odborníci. Jsou to nejčastěji bývalí policisté z přímého výkonu služby, ale také policejní psychologové a sociální pracovníci. Pracovníci linky jsou povinni zachovat absolutní mlčenlivost. Během hovoru se nepořizuje jeho nahrávka a nezobrazuje se číslo klienta. Nejčastěji volají policisté, kteří během služebního zákroku byli okolnostmi donuceni použít služební zbraň. Dále se pak jedná o problémy ve vztazích na pracovišti, či o sebevražedné sklony nebo se strachují o svého kolegu, který tyto sebevražedné signály vysílá. V případě volání ze strany veřejnosti se jedná nejčastěji o trestné činy, kterých se volající stal obětí. Pracovník má za úkol volajícímu poskytnout potřebnou oporu a pomoci s hledáním možností a způsobů, jak tíživou situaci vyřešit.

Dále také existuje *Tým systému krizové intervence při KRŽ (TSKI)*. Krizovou intervencí se rozumí pomoc poskytovaná během krizových situací, které jsou pro jedince zátěžové, nepříznivé či ohrožující. Krizová intervence může být poskytována nejenom jednotlivci, ale i skupině, kdy například tragicky zemře kolega a událost se tak dotýká celého kolektivu.

Tým systému krizové intervence je složen z tzv. interventů. To jsou policisté, kteří jsou speciálně vyškoleni v krizové intervenci, běžně však vykonávají svoji práci podle organizačního zařazení. TSKI je krátkodobá specializovaná pomoc poskytovaná nepřetržitě v případech, kdy dojde k traumatizující události. Tým se snaží zredukovat nepříjemný dopad na člověka způsobený nahodilou událostí a obnovit psychickou stabilitu.⁵⁷

⁵⁷ SIAŘ 249/2016 PP – 231. Pokyn policejního prezidenta. *O psychologických službách*. Praha, 2016. Část 3.

10 Psychologické služby HZS ČR a PČR

Mezi hlavní *psychologické služby HZS ČR* patří zjišťování osobnostní způsobilost k výkonu služby, dále zajišťují posttraumatickou péči příslušníkům a občanským zaměstnancům a v neposlední řadě poskytují psychosociální pomoc během mimořádných událostí.⁵⁸

Mezi činnosti psychologa sboru patří mnoho dalších služeb. Může se jednat například o poskytování preventivních psychologických služeb, obzvláště po zásazích, které byly psychicky náročné. Psychologové se snaží podpořit psychickou kondici příslušníků, aby se zamezilo mentální únavě, která by mohla vést ke snížení výkonnosti a dřívějšímu odchodu ze sboru. Rovněž školí členy jednotek požární ochrany k poskytování první psychologické pomoci. Poskytují sociálně psychologickou podporu, tedy zjišťují atmosféru a klima na pracovišti. Nejenom příslušníkům sboru a civilním zaměstnancům, ale i rodinným členům jsou v některých případech nabízeny služby psychologa. Dále psychologové neposuzují jenom osobnostní způsobilost při přijímání do výkonu služby. Osobní způsobilost posuzují také v případě, kdy má být příslušník zařazen do řídicí funkce.⁵⁹

Psychologické služby PČR se od psychologických služeb HZS ČR ve své podstatě moc neliší, ba naopak je zde mnoho podobných profesních činností. Policejní psycholog taktéž především zjišťuje osobnostní předpoklady pro výkon služby u PČR. Jedná se ale nejen o testování nových uchazečů, ale také o tzv. srovnávací vyšetření pro potřeby výběrových řízení v rámci kariérního růstu příslušného policisty. Vedle toho je však významným pilířem psychologická péče a podpora policistů, kdy hlavním cílem je udržení psychické stability příslušníků a rozvoj potřebných dovedností. V některých případech opět mohou služby psychologa využívat taktéž občanští zaměstnanci a rodinní příslušníci. Samozřejmostí pak je, že každý si svého psychologa může vybrat sám.

Další součástí práce policejního psychologa je také lektorování a další vzdělávací činnosti. Jedná se o zajišťování seminářů, kurzů, přednášek a výcvikových programů. Dalším pilířem činnosti psychologa PČR je psychologická podpora

⁵⁸ SIAŘ 43/2014 GŘ HZS – 43. Pokyn generálního ředitele HZS ČR. *O psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky*. Praha, 2014. str. 1

⁵⁹ SIAŘ 43/2014 GŘ HZS – 43. Pokyn generálního ředitele HZS ČR. *O psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky*. Praha, 2014. Část první – čl. 3

policejních činností různých útvarů a dále psychologická asistence např. při výslechu zejména nezletilé či zvláště zranitelné oběti.⁶⁰

⁶⁰ SIAŘ 249/2016 PP – 231. Pokyn policejního prezidenta. *O psychologických službách*. Praha, 2016. Část 2.

11 Praktická část

11.1 Hasič I.

Hasič I. je ve služebním poměru 1 rok. Jeho zařazení je hasič – asistent. Momentálně nemá dokončený nástupní odborný výcvik, proto nemůže zasahovat a během výjezdu funguje jako pozorovatel. Po skončení kurzu bude působit jako hasič – strojník, tedy řídit služební vozy a obsluhovat agregáty. Nejčastěji vyjíždí k transportu pacienta. O ukončení kariéry hasiče nepřemýšlí.

Zátěž pramenící z profese prozatím nikterak nevnímá. *„Zatím to vůbec nevnímám, v pohodě.“* Během vyhlášení poplachu pocítuje zdravý adrenalin. Od závažnosti zásahu se odvíjí tempo při poplachu. *„Když je to nehoda, tak se pospíchá hodně, když to tady začne tůtat a je to nějaký strom přes cestu, tak je to takový v klídku.“* Mezi zásahy prozatím neshledává rozdíly. *„Zatím je to všechno úplně stejný...“* Při samotném zásahu se zaměřuje na úkoly, až když je všechna práce hotová, vnímá okolí. *„...když je klídek a čeká se třeba na odtahovku, tak to pak samozřejmě vnímáš.“* Ve své dosavadní praxi se nesetkal se zásahem, který by pro něho byl nějakým způsobem traumatizující.

V případě těžkého zásahu si o něm promluví s kolegy a společně se snaží celou rovinu zásahu hodit do humorného tónu. *„Je to takovej černej humor, ale bez toho by to tu nešlo.“* Jakožto hasič se cítí být psychicky odolnější. Platí to například u dopravních nehod, kdy konfrontace s realitou je jiná než na fotkách. *„Před tím jsem nikdy nehodu neviděl. Do první chvíle, co jsem to viděl, jsem nevěděl, co to se mnou udělá.“* Vnímání stresu se u něho prozatím nemění. *„... je to furt v klidu.“* Přes to si rád od práce odpočine. Chová včely, sportuje, tráví čas s rodinou a baví ho truhlářské práce. Psychologickou pomoc v rámci sboru vyhledat nepotřeboval. Pokud by psychologickou pomoc potřeboval, nevadilo by mu navštívit krajskou psycholožku vlastního sboru. Sám si však nedokáže představit, jaká situace by musela nastat, aby pomoc vyhledal. Díky vřelému vztahu se svojí sestrou se vždy s problémy svěří jí. *„...doma je moje psycholožka ségra. Jakože není psycholožka z profese, ale vždycky se jí vypovídám.“* Ze stanice vždy odchází s čistou hlavou, přesto se mu však úplně oddělit profesní a soukromí život nedaří. *„...když sedím u oběda, tak pořád koukám, jestli náhodou hasiči někde nebyli.“*

S rodinou se o svojí práci baví. „...jsou na to spíš zvědavý...“ Ze strany rodiny cítí pochopení a podporu vůči své profesi. Vnímání veřejnosti vůči hasičům vnímá pozitivně. „...děláme práci, kterou děláme, a to vystupování je prostě, že pomáháme.“ Atmosféru na směně hodnotí taktéž kladně. „...máme tu takovej veselej humor.“ S kolegy se často setkává i mimo práci. Zejména pak s některými z vesnice u místních dobrovolných hasičů. „...několik mých kolegů, kteří se mnou slouží tady, tak jsou se mnou u dobráků.“

11.2 Hasič II.

Hasič II. je ve služebním poměru 6 let. Je zařazený jako hasič - strojník a jeho náplní je řízení služebního vozu a obsluha agregátů. Nejčastěji vyjíždí k dopravním nehodám. O odchodu od hasičů nepřemýšlí. Hasičem se chtěl stát od malička. A ačkoliv si je vědom, že v civilu by si mohl vydělat lepší peníze, práce hasiče ho baví a naplňuje. „...kdo může dneska říct, že chodí do práce rád, že ho to baví.“

Psychickou zátěž spojenou s profesí hasiče vnímá podle situace. „Někdy je to horší, někdy se s tím člověk vyrovnává snáz.“ Po vyhlášení poplachu je pro něho směrodatné, aby věděl, kde se nachází místo události, až během cesty přemítá o postupu zásahu. Mezi zásahy, které jsou pro něho nejtěžší na psychiku, jsou události, během kterých se otevírá byt s mrtvou osobou. „Nevadí mi dopravní nehody, nevadí mi sbírat člověka zpod vlaku...“ Zásahy, během kterých jsou zraněné děti, řadí k těm horším, ale nehrouť se z nich. Ačkoliv jsou tyto zásahy náročné, bere je jako součást svojí práce „Takovej je ale život, tak to prostě chodí a nejhorší je, když za to nemůžou.“ Po narození vlastního dítěte vnímá dopravní nehody s účastí dětí rozdílně než dříve. „...člověk si představuje, kdyby tam to dotyčné dítě byl můj syn nebo dcera...“. Je si však zcela vědom, že i tyto situace k profesi hasiče patří a nemohl by ji vykonávat, pokud by nepříjemné události prožíval příliš osobně. Okolí během zásahu vnímá podle činnosti, kterou v daný okamžik vykonává. V případě požárů obsluhuje cisternu, kdy má čas se věnovat okolí, proto má prostor na vykázaní osob z místa zásahu. Ale během nehod, kdy je situace vypjatá, okolí nevnímá. „Něco mi podával, tak jsem to prostě od něj bral a vůbec jsem netušil kdo tam je...“ Některé těžší zásahy si pamatuje, hlavně pak nehody, kde došlo k usmrcení osob. Časový rozestup od události podle něho zde nehraje žádnou roli. „I v civilu jsem se dostal k nehodě a vlastně dojížděli tam kolegové, no, a to si člověk pamatuje do teď a je to pět let zpátky.“

O náročném zásahu si povídá s kolegy. Pokud se nejedná o někoho z rodiny nebo kamaráda, snaží se celou situaci odlehčit. „...vezmeme nějak humorným způsobem...“ Psychicky se díky své profesi cítí odolnější. „A člověk votupí trochu, no. Ta smrt a úrazy, nepřekvapí tě to.“ Pociťuje také změnu v rovině pohledu na život, snaží si více užívat. Změnu ve vnímání stresu sám na sobě pozoruje. Na začátku kariéry stres vnímal výrazněji, postupem času se však vnímání upravilo a nyní se cítí klidnější. „...ted' už prostě je člověk tak nějak klidnější a už i o tom tak nějak víc přemejšlí při tom...“ V případě, že by si nevěděl s něčím rady, ví, že se může obrátit na kolegy. Zvládnout stres mu pomáhá jakákoliv jiná činnost, která nesouvisí s hasiči. „...jezdím dělat do lesa, mám nějaký koníčky...“ Psychologickou pomoc v rámci sboru nevyhledal, prozatím ji nepotřeboval. V případě, že by ji potřeboval, neměl by problém zajít za psycholožkou svého sboru. „...člověk tam byl už kolikrát na těch psychotestech, tak s tím asi není problém se bavit s člověkem, který je tady od nás...“ Profesní život od osobního odděluje. „...přijdu po směně z práce domů a pověsím kabát a tím to pro mě končí.“

S rodinou si o své práci promluví. Zejména pak proto, že rodinné příslušníky zajímá, co se dělo, protože událost viděli například v médiích. „...hned telefony, píšou, volají, nebo doma to chtějí vědět, jak to bylo, co tam bylo.“ Rodina ho v práci podporuje a jeho profesi uznává. Postoj veřejnosti a médií vnímá vůči hasičům jako bezproblémový. „...co si budeme povídat, málokdo je, že by nadával na hasiče, ať už lidi v civilu nebo média.“ S kolegy vychází dobře, mimo práci se společně scházejí. Na směně vládne pohodová atmosféra. „Bavíme se celkem o všem. To už by fakt muselo bejt... nějaký problém, abysme se spolu nebavili.“

11.3 Hasič III.

Hasič III. je ve služebním poměru 17 let. Je zařazený jako technik chemické a technické služby. Jeho pracovní náplní je starání se o dýchací techniku. Nejčastěji jezdí k dopravním nehodám nebo požárům. Skončit s profesí hasiče ho již napadlo, zejména pak pokud se má účastnit některého kurzu. Veškeré tyto myšlenky na ukončení kariéry ho však rychle opět opustí. „Ale to víš, že se najdou situace, ale zase rychle to odezní.“

Zátěž spojenou s profesí hasiče nevnímá nijak jinak než u ostatních profesí. „Vnímám to jako každý jiný zaměstnání.“ Při vyhlášení poplachu má svůj naučený postup. „Člověk většinou jede automaticky.“ Důležité pro něj je, kam jede a na jakou událost. Zásahy, které jsou pro něho nejtěžší, jsou ty, kde je účastníkem dítě. U zásahu,

kde by se nacházely mrtvé děti, prozatím nezasahoval. Celkově pak události, kde se nacházejí děti, bere individuálně. „...*to bereš individuálně, podle situace.*“ Po narození vlastních dětí tyto situace vidí bez rozdílu. Během zásahu své okolí vnímá a podle události tak jedná. V případě dopravních nehod se snaží zvědavce či média z místa vykázat. Pokud se jedná o požár, okolí neřeší. „...*když je to požár a překáží ti tam, tak je mi to celkem i jedno.*“ Otřesné zážitky si v sobě neuchovává.

Pokud je některý ze zásahů náročnější, popovídá si o tom s kolegy. „...*když je něco většího, tak to nějak rozebíráme...*“ V důsledku své profese si nepřipadá odolnější či silnější. Během služby se změnilo vnímání stresu, a to tak, že ho nevnímá. „*Otupíš na ten stres...*“ Pokud ovšem potřebuje, popovídá si s kolegy, jde na ryby. Psychologickou pomoc v rámci sboru vyhledat nepotřeboval. Pokud by měl možnost využít psychologické služby jiného sboru, není si jist, zda by je využil raději, než psychologické služby vlastního sboru. Oddělit soukromý život od profesního se mu někdy daří. „*Jak říkám, je to zase případ od případu.*“

Se svojí rodinou se o práci baví a cítí pochopení i podporu vůči jeho profesi. Média dle jeho názoru vnímají hasiče kladně. Dále se řídí heslem, nebýt vyfocen. „*No...a pak taky schovávat se, aby nemusel člověk nic platit.*“ Pokud je totiž některý ze zasahujících vyfocen, či natočen během zásahu a objeví se v médiích, musí pro šichtu zaplatit lahev alkoholu. Na směně dle jeho slov vládne skvělá atmosféra. „*Jdi se podívat za dveře...*“ S kolegy se mimo práci schází, ale už ne tolik jako dříve. „*Bejvávalo toho víc, teď už je toho míň.*“

11.4 Hasič IV.

Hasič IV. je ve služebním poměru 25 let. Je zařazený jako hasič – strojník. Jeho náplní je řízení služebních vozidel a obsluha agregátů. Dále je také na pozici garážmistra, kdy se stará o akceschopnost techniky v průběhu směny. Momentálně nejčastěji vyjíždí k dopravním nehodám a technickým zásahům, dříve to byly požáry. O tom, že by ukončil kariéru profesionálního hasiče, přemýšlel. Jedná se totiž o dlouhodobou práci stejného směru. „*Sám na sobě pocítuju, že jsem vyhořelej z toho zaměstnání za těch 25 let.*“ Práce ho však baví, proto si vždy zhodnotí výhody a nevýhody, načež po přehodnocení situace dospěje k závěru, že zůstane tam, kde je zvyklý.

Jako největší zátěž bere řízení samotného vozu. „...člověk má jak hmotnou zodpovědnost, tak potom především za ty kluky, kteří mi sedí za zády a vedle mě.“ Vnímání vyhlášení poplachu se různí dle denní doby. Pokud je vyhlášen poplach v noci, chvíli trvá, než se dotyčný zorientuje. „Třeba sednu si za volant a než se zorientuju, tak mi to chvíli trvá, než když jsem byl mladší.“ Díky moderním technologiím přesně ví, kam má jet. Dokonce se sama trasa určí dle navigace, což bere jako velký přínos. „...je to takový jednodušší, než když dřív bylo to, že člověk musel znát ten místopis z hlavy...“ Za nejtěžší situace považuje dopravní nehodu s přítomností malých dětí. Během zásahu si odvede svoji práci a nepřemýšlí nad tím, že je zde dítě. Po příjezdu na stanici, když se vše uklidní, zpětně o nehodě přemýšlí. „Ale potom, když se přijede nazpátek na stanici, tak se člověk uklidní a potom si to člověk promítá zpátky a prožívá to znova.“ Během své dlouholeté praxe se setkal se zraněnými dětmi, s mrtvými ne. Tyto nepříjemné zážitky se snaží ventilovat, časem pak odezní, ovšem nezapomíná je. „Především se člověk srovná sám v sobě, vnitřně a potom si o tom člověk popovídá, doma.“ Při zásahu se okolí snaží nevnímat a soustředí se na svoji práci, aby byla dobře odvedena. Některé otřesné zážitky si dokáže živě vybavit, ačkoliv se jedná o případy, které se staly před dvaceti lety. „Pořád to vidím, když si na to vzpomenu, když si to chci připomenout, tak to tam vidím, jak to tam úplně bylo.“

Náročné zásahy rozebírá s kolegy, zda se udělalo vše správně. I přes velké množství zkušeností se s přibývajícím věkem vypořádává se stresem ze zásahů hůře, zejména pak, když nad nimi sám přemýšlí. „V té práci, když je člověk s těmi lidmi, tak je to jiný, než když potom přijde domů, potom o tom začne člověk přemýšlet...“ Důsledkem dlouholetých zkušeností se cítí odolnější. „...je to následkem toho, že člověk něco vidí, už viděl pár zraněnejch, těžce zraněnejch osob a mrtvých...“ Vnímání stresu pramenícího z práce vnímá rok od roku hůře. „...čím je člověk starší, tak ten stres se hůř snáší.“ Stres se snaží vytěsnit prací spojenou s údržbou domu. Psychologickou službu v rámci sboru nevyhledal. „Nepovažoval jsem, že bych nějakou situaci nezvládl, jako já osobně.“ Pokud by cítil potřebu vyhledat psychologickou pomoc, oslovil by psycholožku svého krajského sboru. Profesionální život od soukromého se mu daří oddělit v případech, že během své služby nebyl žádný těžký zásah.

Doma se s partnerkou o své práci baví, samozřejmě bez detailů. „Řeknu, že jsme byli na dopravní nehodě, otevření bytu, nebo cokoli jinýho, ale tak nějak si všeobecně popovídáme.“ Podporu a pochopení pro práci hasiče ze strany partnerky a rodiny pociťuje. Vnímání veřejnosti vůči hasičům hodnotí taktéž pozitivně. „Já si

myslím, že co se týče Hasičského záchranného sboru a veřejnosti, tak je to jediná složka, kterou uznávají.“ Atmosféra na směně je dobrá, pokud nastane problém, vyřikají si ho. „Tak samozřejmě, je nás tady 15 na směně, abychom se pohádali do krve, nebo tak, tak to ne.“ S kolegy se setkává mimo práci na tzv. čtvrtletnících jednou za čtvrt roku. „...někdo něco slaví, pojmeme to jako takový sezení, zasportujeme si, zaplaveme si, posedíme, dáme nějaký pivko, rozejdeme se v klidu a pak zase na šichtu.“

11.5 Policista I.

Policista I. je ve služebním poměru 2 roky. Nejčastěji jezdí k událostem spojené s cizinci a alkoholem. *„Nejčastější scénář je ten, že cizinci začnou mezi sebou mít nějakou potyčku, do toho se připlou i místní.“* Párkrát již přemýšlel, zda kariéru policisty ukončit.

Povolání policisty hodnotí jako nebezpečné. *„Člověk si i před tím, než jde do práce, říká, že má trochu strach, ale potom, když už se něco děje, tak už si to tolik neuvědomuju.“* Od přijetí události se mu v hlavě hromadí spousta myšlenek. Ve většině případů řídí, jede rychle, musí dávat pozor, zda mu ostatní řidiči dají přednost. Pokud má dozorčí službu, už předem přemýšlí, jak bude postupovat a danou věc řešit. *„...rozhoduju, co se bude dít s tou věcí, tak už přemýšlím, jak jí asi naberu, jestli to bude přestupek, nebo trestný čin.“* Mezi zásahy, které jsou pro něho nejtěžší, řadí ty, kde se střetne se známými. *„Člověk pak nedokáže přemýšlet správně, tak jak by měl.“* Dále mu pak vadí stížnosti, ačkoliv ví, že postupoval správně. *„To mi pak štve, když člověk ví, že udělal všechno správně, ale stejně, tam je prostě tak strašně moc věcí, že se tam dá prostě vždycky něco pokazit.“* Událost, kde by byly mrtvé, či zraněné děti nezažil. S dětmi se ve většině případů setkává u zásahů, kdy například řeší rodiče pod vlivem návykových látek. Tyto situace pak nevnímá rozdílně od ostatních zákroků. *„V tomhle případě ty děti nebyly nijak zraněny, tak jsem to nevnímal nějak zvlášť jinak, než normálně.“* Okolí během zásahu vnímá a je mu nepříjemná pozornost přihlížejících. Proto se snaží, aby zákrok proběhl, co možná nejrychleji. *„Prostě spoutat, do auta a pryč, hned.“* Zásahy si občas zpětně v hlavě přehrává, ovšem v rovině postupu. *„Ne, že bychom udělali něco úplně špatně, ale říkal jsem si, že jsme to měli udělat jinak.“*

Prozatím ve službě nezažil situaci, se kterou by se potřeboval nějakým způsobem vyrovnávat. V osobním životě si díky své profesi odolnější či silnější nepřipadá. V profesní oblasti je postupem času odolnější. *„Ale když jsem třeba viděl poprvé mrtvolu, tak jsem z toho neměl dobrý pocit. Neříkám, že jsem jich viděl hodně,*

ale když už teď na to jedu, tak už mi to tolik nevadí.“ Vnímání stresu se u něho mění, je méně nervózní. *„Když jsem dřív jel někam na nějakou fackovačku, tak jsem byl vyklepanej.“* Psychologickou pomoc v rámci sboru nevyhledal. Pokud by ji potřeboval, nevadilo by mu sezení s psychologičkou vlastního sboru. Profesionální život od soukromého neodděluje. *„Já myslím, že to ani nejde.“* I když není v práci, všimá si například, zda jsou řidiči připoutáni. Pokud se schází s kolegy, ve většině případů se baví o práci.

S rodinou a partnerkou se o své práci baví. *„Ale samozřejmě jim říkám jenom věci, které mi dovoluje mlčenlivost.“* Podporu a pochopení vůči své profesi cítí. Postoj veřejnosti vnímá nadprůměrně. Souhlasí s posledním průzkumem, který uvádí, že policii věří 60% občanů. *„To je přesně ten můj názor, že je to těch 60%. Zbýlých 20% sedí, dalších 20% nemá policii rádo, a můj osobní názor je ten, že jsou to ti, který k policii nevzali.“* Nálada na pracovišti se odvíjí od toho, kolik je práce. Pokud je práce více, atmosféra je hustší. Mezi kolegy jsou i lidé, se kterými nemá vztahy v kamarádské rovině, pokud však slouží s kolegou, který je zároveň i jeho přítelem, atmosféra je lepší. S kolegy se schází i ve svém volném čase.

11.6 Policista II.

Policista II. je ve služebním poměru 6 let. Nejčastěji vyjíždí k fyzickému napadení, hádkám a konfliktům mezi lidmi. O odchodu od policie prozatím neuvažoval. Kladně hodnotí zejména to, že se nejedná o stereotypní práci, která ho baví. *„Já už mám čtvrtou práci a pořád si myslím, že to je ta nejlepší práce, kterou jsem zatím měl.“*

Profesi neshledává jako zatěžující *„Já si osobně myslím, že jsem takový splachovací typ.“* Při cestě k zásahu již přemýšlí, co se na místě bude dít a snaží se zjistit si co nejvíce informací, ještě před příjezdem na místo události. *„Prostě abych na tu věc byl připravenej...“* Jako nejtěžší zásahy vnímá ty, kde jsou přítomny děti, ať už jsou přímými účastníky nebo přihlížejí. Tyto události vnímá rozdílně po narození svých vlastních dětí. Okolí vnímá, proto se vždy snaží situaci vyřešit rychle. Pokud je potřeba něco dořešit, osobu převezou na oddělení, kde věc dořeší. *„...když je to tam zpomalený, tak ty lidi jsou neuvěřitelnější a vznikají další konflikty.“* Otřesné zážitky nemá, občas nad některými těžšími zásahy přemýšlí, ale jen krátkou dobu. *„Byly už i horší případy, ale fakt jako druhý den na to nemyslím.“*

Pokud se potřebuje vyrovnat s některým ze zásahů, popovídá si s manželkou nebo s kolegy. Díky své profesi se necítí úplně odolnější, spíše otupělejší. *„Někdy, když*

se doma řeší nějaký malichernosti, tak si říkám, že to není nic oproti tomu, co občas vidím.“ Proti stresovým situacím se cítí nyní odolnější, než dříve. Stres zvládá sportem nebo kontaktem s rodinou. *„Zajdu si do posilovny, nebo stačí, když si pohraju s dětmi.“* Psychologickou pomoc v rámci sboru vyhledat nepotřeboval. Pokud by ji potřeboval, neměl by problém navštívit psycholožku svého sboru. Profesionální život od soukromého se mu daří oddělovat. *„Fakt jako přijdu domů a přepnu a soustředím se na tu rodinu doma.“*

S rodinou se o své práci baví. *„Manželka se mi zeptá, co bylo v práci.“* Podporu a pochopení ze strany rodiny cítí. Vnímání veřejnosti vůči profesi policisty hodnotí tak, že převažují spíše negativní názory na policii, jsou však i pozitivní ohlasy. *„...normální lidi, kteří ví, že jsme schopni jim pomoci, tak od nich slyšíme i pozitivní názory.“* Atmosféra na službě se odvíjí od toho, s kým slouží. *„To je asi v každém kolektivu, v každé práci, tak jsou prostě lepší kolegové a horší kolegové.“* S kolegy se, pokud časově stíhá, schází i mimo práci. *„Rád bych se setkával častěji, ale mám malé děti, tak na to pivo někdy nezvládám přijít...“*

11.7 Policista III.

Policista III. je ve služebním poměru 13 let. Nejčastěji řeší drobné krádeže, přestupky na úseku občanského soužití, opilé občany, kteří svým chováním páchají přestupky. Dále se pak jedná o trestné činy, ublížení na zdraví, loupeže a krádeže. O odchodu od policie již párkrát přemýšlel.

Zátěž spojenou s profesí policisty vnímá nárazově. *„Někdy to může být v pohodě a někdy je to hodně stresující.“* Po vyhlášení události dopředu přemýšlí, o co se bude jednat, ačkoliv informace nejsou vždy dostačující. *„Většinou to tam je trochu jinak, než je to oznámený.“* Pak také dopředu přemýšlí, jak bude celou situaci zpracovávat. Mezi nejtěžší zásahy řadí ty, kde se stala vážnější trestná činnost a poškozeným je dítě, nebo pokud musí zadržet velmi agresivní osobu. Zásahy s přítomností mrtvých či zraněných dětí nezažil. Ve většině případů jsou přítomny jako přihlízející. *„Spíš jsou potom přítomný tomu jednání, většinou těch rodičů, během vyhrocených situací.“* Tyto situace neprožívá nikterak výrazně jinak než ostatní zásahy. Změnu ve vnímání těchto událostí nezaznamenal ani po narození vlastních dětí. Okolí během zásahu vnímá. Přítomnost zvědavců či médií vnímá velmi negativně. *„Je to hodně nepříjemný, vždycky je to na prd.“* Některé zásahy si pamatuje a občas si na ně vzpomene. *„...některý ty zážitky s pachateli se člověku vřejou do paměti...“*

Pokud se potřebuje zbavit stresu, jde si zaběhat. V důsledku své profese se cítí odolnější. „*Člověk zažije ledacos, takže pak nějaký drobný problémy už mě nerozhodí.*“ Stres z práce vnímá spíše ten dlouhodobý, jednotlivé případy pro něho pak stresující již nejsou. Psychologickou pomoc v rámci sboru nevyhledal. Pokud by psychologickou pomoc potřeboval, vyhledal by civilního psychologa. „*Já bych asi úplně obešel všechny tyhle cesty, co se týká nějaké psychologické pomoci v rámci policii nebo jakýhokoliv sboru.*“ Oddělit profesní život od soukromého mu problém nedělá.

S rodinou se o své práci v omezené míře baví. „*Není to konkrétně, ale v obecné rovině.*“ Pochopení a podporu ze strany rodiny cítí. Myslí si, že veřejnost vnímá policii různorodě. „*Naší úlohou je stíhat trestný činy a přestupky, takže hlavně ze strany těch pachatelů je jasné, že se budou bránit nějakým způsobem, útočit na tu policii a některý média se toho chytanou...*“ Atmosféru na pracovišti hodnotí kladně.

11.8 Policista IV.

Policista IV. je ve služebním poměru 25 let. Mezi nejčastější zásahy patří obecně přestupky a trestné činy. V dosavadní kariéře nenastal okamžik, kdy by chtěl ukončit své působení u policie.

Zátěž spojenou s profesí policisty vnímá jako náročnou. „*Je to velká zátěž jak na psychiku, tak na volný čas.*“ Během cesty k zásahu již přemýšlí, co se na místě nejspíše stalo, jaký bude postup a následné zpracování. Mezi nejhorší zásahy řadí ty, kde se nachází usmrcená osoba. Události s mrtvými či zraněnými dětmi prožívá silněji než ostatní. „*Daleko hůř, než když jsou to normálně dospělé osoby.*“ Tyto zásahy bere rozdílně po narození vlastních dětí. „*Ty děti tam hrajou z hlediska toho věku a těch zkušeností velkou roli.*“ Okolí při zásahu vnímá negativně. „*Vnímám, že tam jsou lidi, kteří tam nemají co dělat...*“ Některé otřesné zážitky se mu náhodně vybaví, pokud mu danou událost něco připomene.

S náročnými zásahy se srovnává časem sám. S kolegy si o zásazích povídají, ovšem většinou jen v rovině pracovní, jako strategii při zvládnutí stresu komunikaci s kolegy nepoužívá. „*...popovídáme si o tom, ale zejména s tím, jak to zpracovat, papírově, a potom eventuelně jestli to nepřipomíná něco, co už jsme řešili.*“ Díky své profesi se cítí odolnější. Vnímání stresu se u něho za dobu praxe výrazně změnilo. Jako mladší stres zvládl lépe. „*A právě s tou rodinou a s tím věkem si člověk připouští víc věcí a věci, který mi nevadili, před dvaceti lety, teď mi vadí.*“ Stres zvládá pomocí

alkoholu, cigaret a sportu. „...člověk roste na úkolech, takže další a další úkoly, přes ty se člověk přenáší a jede pořád dál.“ Psychologickou pomoc v rámci sboru nevyhledal. Nikdy necítil, že by si nemohl pomoci sám, navíc psychologické služby v době jeho nástupu nebyly ještě plně rozvinuté. „...vzhledem k mému věku a délce služby nebylo úplně normální, když jsme nastupovali, abychom využívali služeb psychologa. V případě, že by potřeboval vyhledat psychologickou pomoc, zvolil by radši psychologa jiného sboru. Oddělit profesní život od soukromého se mu nedaří.

S rodinou se o své práci baví. „Nejde se tomu vyhnout, rodina jsou poloviční policisti.“ Podporu ze strany rodiny pociťuje. Postoj veřejnosti vůči polici vidí pozitivněji, než dříve. „V poslední době celkem se posunula ta pomyslná laťka důvěry v policii, je větší, než bývala...“ Přes to však ve většině případů cítí postoj veřejnosti a médií vůči profesi policisty negativně. „Spousta lidí si uvědomila, že tu policii potřebuje, až když jí opravdu potřebovala.“ Atmosféra na směně se odvíjí od spousty aspektů. „Jak to funguje doma, jaký je tam vedoucí, jaký jsou úkoly a jaký jsou ty lidi na směně, taky jaké jsou podmínky na pracovišti vytvořené pro to, aby ty lidi mohli pracovat.“ S kolegy se setkává i mimo pracoviště.

11.9 Policista/Hasič

Respondent byl ve služebním poměru u PČR 4 roky. Jako policista nejčastěji řešil události spojené s rušením nočního klidu, vykradené chaty a rekreační objekty. „...hlavně z jara, když ti chataři přijeli do těch svých rekreačních objektů, tak zjistili, že to mají vykradený.“ Od policie odešel z osobních důvodů, kdy největší problém shledával s určováním směn. „...když se pak člověk podívá na výplatní pásku, tak za ty peníze v tom smysl nevidí.“

U Hasičského záchranného sboru České republiky pracuje 8 let. Nejprve byl zařazený na pozici velitele družstva a jeho pracovní náplní byla starost o podřízené, kontejnerové nosiče, velkoobjemová čerpadla a obsluha elektrocentrál. Po přechodu na jinou stanici je na pozici hasič – stojník. Jeho náplní práce je řízení služebních vozů a obsluha agregátů. Nejčastěji vyjíždí k dopravním nehodám a technickým zásahům. „Hlavně když jsou sněhové kalamity nebo velký poryvy větru, prostě kácení stromů, zprůchodnění a zprůjezdění cest.“ Z předchozí stanice odešel po změně vedení. „U nového vedoucího se projevovaly výkyvy nálad a během dopoledne se 5x změnil názor na nějaký úkol či rozkaz od něj.“ Na stávající stanici je spokojený a o odchodu

nepřemýšlí. „...každým odchodem jsem si něco přinesl do toho nového zaměstnání a vždycky jsem si zatím polepšil.“

Zátěž spojenou s profesí policisty vnímá zejména v personálním deficitu. Na obvodním oddělení, kde sloužil, byl podstav, proto se stávalo, že sloužil sám. „Všude na škole se říkalo, že hlídka jsou dva a je nedělitelná.“ Jako zatěžující také hodnotí nedostatek zkušeností. „Byli jsme tedy v počtu jeden kus a nebo se sloužilo s kolegou, který byl stejně služebně starý nebo i mladší, takže jsme neměli dostatek zkušeností.“ Po vyhlášení události přemýšlí, co se na místě nejspíše stalo, jak situaci bude řešit. Pokud řídil, ještě musel přemýšlet nad cestou k místu události a dávat pozor na ostatní účastníky silničního provozu. Negativně v tomto případě hodnotí časový limit na rozhodování. „To rozhodování bylo zdrcnutý do strašně malého času a ten člověk si musel vyhodnotit, jestli to dělá dobře nebo špatně, jestli je tam oprávnění nebo ne k nějakému vstupu do obydlí nebo omezení svobody.“ Mezi nejhorší události řadí oznamování rodině o úmrtí rodinného příslušníka. „Samozřejmě stávalo se, že ty lidi reagují nějakým způsobem, že od jedné maminky jsem dostal pár facek, s tím, že na mě řvala, že si to vymyslím a že je to blbej vtíp.“ Během své kariéry u policie se nesetkal s mrtvými dětmi. Se zraněnými ano, a to při autonehodách.

Jakožto hasič se nikdy nedostal do situace, kde by se ocitl sám. „Vždycky vyjíždí jednotka o nějakém počtu.“ Kladně hodnotí také předávání zkušeností mezi kolegy. „...je to kolektiv, kde jsou starší, ne věkem, ale služebně.“ Určitým druhem stresu je pro něho již vyhlášení předpoplachu. Výhodou je, že se každé ráno na nástupu určí, který hasič bude v jakém automobilu. Dále pak také limit dvou minut na výjezd je přínosem. „Ta doba těch dvou minut je dostatečně dlouhá na to, aby se ty lidi oblíkly, seběhly na šatně a velitel mohl určit, když tuší, že to bude velký, ty ještě půjdeš tam a tam.“ Při samotném výkonu je výhodou dostatečný počet kolegů, čímž se snižuje možnost chyb. „...když by na něco ten jeden člověk zapomněl, tak to dodělá ten druhý, už v podstatě automaticky.“ Nejhorší zásahy jsou pro něj ty, kde se otevírá byt a následuje resuscitace osoby. Specifické jsou v tomto směru povodně, zejména pokud byl vytopený dům, kde se v domácnosti nacházelo dítě. „Když jsme jim na člunu převáželi všechno možné od krmení pro zvířata, po plenky a všechny ty krtky a ty talismany, co měly ty děti, tak tohle nechalo v tom člověku velkou stopu.“ Všechny tyto zásahy však bere jako součást své práce. Se zraněnými či mrtvými dětmi se jako hasič prozatím nesetkal. „Jako hasič jsem pak evakuoval děti z tábora, tam žádné zranění nebylo.“ Po narození vlastního dítěte tyto situace vnímá rozdílně. „...představí si, že by v takové situaci byl on nebo to jeho

dítě. “ Své okolí vnímá, ale pokud dotyční respektují vyhraničený prostor, nepořizují fotografie nebo videa, která by umístovali na internet, pouze se dívají, tak mu to nevadí. Otřesné zážitky ze zásahů nemá, ačkoliv by si dokázal vybavit většinu událostí s mrtvou osobou. *„Ale nevrací se mi to, nemám noční můry a tak.* “

Pokud potřebuje, o náročném zásahu si popovídá s kolegy. *„Jak u hasičů, tak u policie funguje to, že si sedneme a společně to rozebereme.*“ Díky profesi policisty a hasiče se necítí výjimečně odolnější či silnější, spíše některé situace tolik nevnímá. *„Všeobecně bych pak řekl, že lidi, ať už je to hasič, policajt, nebo někdo od záchranky, tak ty krizové situace berou s větším klidem.*“ Vnímání stresu se u něho v průběhu let mění k lepšímu. *„Ten tlak, kdy se rozezní předpoblach, tak ti samozřejmě vyletí.*“ Cesta k zásahu a samotný zásah pro něho už nijak výrazně stresující není. *„Je to hodně o tom, že si na to ten člověk zvykne a pak mu to přijde běžný.*“ Stresu z práce se zbavuje za pomoci koníčků. Rád se projede na motorce, zajde na ryby nebo se vydá do lesa na houby. *„Prostě klid, ticho a člověk má čas přemýšlet.*“ Důležité je, aby u dané činnosti vypnul a unavil se spíše fyzicky. Psychologickou pomoc v rámci sboru nevyhledal, vždy se se vším vyrovnal sám. Po předchozích špatných zkušenostech jiných kolegů by psychologickou pomoc, pokud by ji potřeboval, vyhledal v civilním sektoru. *„...šel bych k člověku, který s tím sborem nemá absolutně nic společného.*“ Oddělit profesní život od soukromého se mu nedaří. *„To dost dobře nejde, protože ta situace, která je, kterou ten člověk musí řešit, tak si jí nějakým způsobem ponese furt.*“

Se svojí partnerkou a rodinou se o práci baví jen v případě, kdy se na ní zeptají. *„V podstatě řeknu stejné informace, který se můžou dočíst druhý den v novinách.*“ Ze strany rodiny cítí vůči své profesi pochopení a podporu. *„...protože kdybych to necítil a ta rodina by byla proti, tak bych řešil asi ten problém, jestli v té práci zůstat.*“ Dle jeho názoru jsou hasiči ze strany veřejnosti a médií vnímáni velmi dobře. *„Je to o tom, že ta pomoc je hmatatelná, je vidět, je to ten první, kdo opravdu pomůže.*“ Policie si už tak dobře nevede. *„U policie převládá mediální masáž...“* Velice ho mrzí, že veřejnost vnímá policisty jako „hlupáky a nevzdělance“. *„...ti lidi mají minimálně středoškolský vzdělání, spousta jich má vysokou školu.*“ Velice negativně vnímá některé pořady o policii, které zkreslují reálný pohled na policejní práci. *„A to vnímám opravdu jako výsměch policii, výsměch těm lidem, kteří se prostě snaží, pracují na 100%.*“ U hasičů je na směně více členů, než u policie, proto je větší možnost komunikace na pracovišti mezi kolegy, i tak atmosféra na obou pracovištích byla a je dobrá. Mimo práci se setkával jak s kolegy od policie, tak i nyní s kolegy od hasičů. *„Dáme si pívko,*

dobrý jídlo, zahrajeme si bowling, kulečnick, fotbal. Tak tohle se drží u obou sborů a ta účast byla vždycky hojná.“

Závěr

Ačkoliv je profese hasiče a policisty fyzicky i psychicky náročná, poměrně nebezpečná, mnohdy nedoceněná a finančně hůře ohodnocená, příslušníci mají svoji práci rádi, baví je a ve většině případů jí berou zároveň i jako koníček.

Jednotlivé analýzy hasičů a policistů ukázali, že každý z nich je individuální jednotka, proto nelze jednoznačně říci, které z těchto dvou povolání je více psychicky náročné, každé má svá určitá rizika, výhody a nevýhody.

Největší rozdíly byly v oblasti psychického prožívání samotného zásahu či zákroku. Zde bylo ovšem jedno, zda se jedná o hasiče nebo policistu, rozhodující faktor byla délka praxe. Společným zatěžujícím faktorem byla přítomnost dětí během zásahu či zákroku.

V oblasti individuálního zvládnání stresu byla největší shoda ohledně relaxace při sportu, kdy se příslušníci unaví spíše fyzicky, než-li psychicky. Dále vyhledávají spíše klidovou činnost.

Oblast sociální byla téměř totožná u všech respondentů. Nejdůležitější z celého okruhu je, že všichni dotazovaní hasiči i policisté cítí pochopení a podporu vůči své profesi ze strany svých blízkých. Na pracovištích mezi kolegy panuje dobrá atmosféra a pokud je možnost, scházejí se i mimo stanice a služebny.

Podpora je důležitá nejenom ze strany rodiny, ale i ze strany nadřízených. Rozhovory jsem chtěla poukázat na fakt, že každý hasič i policista mají individuální prožívání, proto by se nadřízení měli vůči svým podřízeným chovat individuálně, dle potřeby.

Důležité také je, aby sami příslušníci Hasičského záchranného sboru České republiky a Policie České republiky uměli pracovat se stresem a zátěží vycházející z jejich náročného povolání. Na základě rozhovorů bylo zjištěno, že příslušníci se stresem podle individuálních potřeb pracovat umí.

Velmi důležité je, aby si i hasiči a policisté byli vědomi, že jsou obyčejní lidé, kteří mohou reagovat na nepřírozenou situaci přirozeným způsobem. Odložili tak masku hrdiny, který nemá žádné problémy, a včas vyhodnotili, že potřebují pomoc.

Spojením podpory ze strany rodiny, nadřízených a celkově organizace, pomocí dostatečné sebereflexe a relaxačních technik, mohou příslušníci docílit psychické pohody a vykonávat tak plnohodnotně výkon služby, čímž mohou chránit životy a zdraví lidí, zvířat a majetek.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BAŠTĚCKÁ, B a kolektiv. *Terénní krizová práce: Psychosociální intervenční týmy*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2005. 300 s. ISBN 80-247-0708-X.
2. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 3.vyd. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-475-3.
3. HARTL, P. *Psychologický slovník*. 1.vyd., Praha: Portál, 2000. 774s. ISBN 80-7178-303-X.
4. KIRSCHMANOVÁ, E. *Život s policajtem: Vše, co by měla rodina policisty vědět*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2015. 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3.
5. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. X.vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
6. PRAŠKO J, PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. 1.vyd. Havlíčkův Brod: GradaPublishing, 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0.
7. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2018. 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3.
8. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5.vyd. Praha: Portál, 2012. 870 s. ISBN 978-80-262-0225-7.
9. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
10. VIZINOVÁ, D. PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): Psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. 160 s. ISBN 80-7178-284-X.

Elektronické zdroje

1. Psychologie: Frustrace. *Psychologie.estranky* [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z WWW:<<http://www.psychologie.estranky.cz/clanky/psychologie/zakladni-pojmy/frustrace.html>>
2. Symptomy: Stres. *Symptomy* [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z WWW:<<https://www.symptomy.cz/nemoc/stres>>
3. Mentem: trénuj svůj mozek: Stres: co se stane, když je ho příliš. *Mentem* [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z WWW:<<https://www.mentem.cz/blog/stres/>>

4. USAR: Urban Search and Rescue Team: Vyhledávací a záchranný odřad do obydlených oblastí. *Usar* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.usar.cz/webmagazine/subcategories.asp?idk=19>>
5. Požáry.cz: Ohnisko žhavých zpráv. *Pozary* [online]. [cit. 2020-02-7]. Dostupné z WWW: <<https://www.pozary.cz/>>
6. Hasičský záchranný sbor České republiky: Podmínky přijetí do služebního poměru. *Hzscr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx>>
7. Hasičský záchranný sbor České republiky: Průběh přijímacího řízení. *Hzscr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>>
8. Hasičský záchranný sbor České republiky: Výkon služby. *Hzscr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/vykon-sluzby>>
9. Hasičský záchranný sbor České republiky: Výkon služby: Jednotka hasičského záchranného sboru kraje. *Hzscr* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/vykon-sluzby.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>>
10. Policie České republiky: Podmínky přijetí do služebního poměru. *Policie* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z WWW: <<https://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>>
11. Policie České republiky: Průběh přijímacího řízení. *Policie* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z WWW: <<https://www.policie.cz/clanek/prubeh-prijimaciho-rizeni.aspx>>
12. Vyhláška č. 247/2001 Sb., *Vyhláška Ministerstva vnitra o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany, ve znění pozdější vyhlášky č. 200/2012 Sb.* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-247>>
13. Zákon č. 320/2015 Sb. *o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru), ve znění pozdějších předpisů.* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-320>>
14. Zákon č. 273/2008 Sb., *o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů.* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>>

15. Zákon č. 361/2003 Sb., *Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>>
16. Zákon č. 17/2012 Sb., *Zákon o Celní správě České republiky*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-17>>
17. Zákon č. 436/2003 Sb., *Zákon, kterým se mění zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční strážní České republiky, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-436>>
18. Zákon č. 341/2011 Sb., *Zákon o Generální inspekci bezpečnostních sborů a o změně souvisejících zákonů*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-341>>
19. Zákon č. 154/1994 Sb., *Zákon o bezpečnostní informační službě*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-154>>
20. Zákon č. 153/1994 Sb., *Zákon o zpravodajských službách České republiky*. [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-153>>

Ostatní zdroje

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

- SIAŘ 43/2014 GŘ HZS – 43. Pokyn generálního ředitele HZS ČR. *O psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky*. Praha, 2014.
- SIAŘ 249/2016 PP – 231. Pokyn policejního prezidenta. *O psychologických službách*. Praha, 2016. Část 2.
- SRB, Jiří. *Prevence syndromu vyhoření u policistů v přímém výkonu služby*. Hradec Králové, 2016. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, Katedra sociální patologie a prevence. Vedoucí práce PhDr. Jan Hubert.
- MV – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, *Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby*. Vyd. 2. Praha, 2014. 15 s. ISBN 978-80-86466-66-8.
- MV - GŘ HZS ČR. *Bojový řád jednotek požární ochrany*. Metodické listy. Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2018

Seznam zkratek

BIS – Bezpečnostní informační služba

GIBS – Generální inspekce bezpečnostních sborů

HZS ČR – Hasičský záchranný sbor České republiky

KŘ – krajské ředitelství

PČR – Policie České republiky

PIP – posttraumatická intervenční péče

TPP – tým posttraumatické péče

TSKI – tým systému krizové intervence

USAR TEAM – Urban Search and Rescue Team (Vyhledávací a záchranný odřad do obydlených oblastí)

ÚZSI – Úřad pro zahraniční styky a informace

Přílohy

PŘÍLOHA I: Body k rozhovoru

PŘÍLOHA II: Přepis rozhovoru – Hasič I.

PŘÍLOHA III: Přepis rozhovoru – Hasič II.

PŘÍLOHA IV: Přepis rozhovoru – Hasič III.

PŘÍLOHA V: Přepis rozhovoru – Hasiči IV.

PŘÍLOHA VI: Přepis rozhovoru – Policista I.

PŘÍLOHA VII: Přepis rozhovoru – Policista II.

PŘÍLOHA VIII: Přepis rozhovoru – Policista III.

PŘÍLOHA IX: Přepis rozhovoru – Policista IV.

PŘÍLOHA X: Přepis rozhovoru – Policista/Hasič

Příloha I.

Body k rozhovoru

1. Jak vnímáte obecně zátěž, která je spojená s profesí hasiče/policisty?
2. K jakým událostem jezdíte nejčastěji?
3. Jak vnímáte celou situaci od vyhlášení poplachu/oznámení, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?
4. Které zásahy a jaké situace jsou pro Vás nejtěžší?
5. Jak vnímáte zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?
6. Vnímáte rozdíl mezi těmito zásahy nyní a v době než jste měl vlastní děti?
7. Jak vnímáte při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?
8. Stalo se Vám někdy, že jste měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?
9. Jakým způsobem se vyrovnáváte s náročným zásahem?
10. Cítíte se být díky své profesi odolnější či silnější?
11. Mění se postupem času Vaše vnímání stresu?
12. Jaké jsou vaše strategie při zvládání stresu/zátěže – co Vám pomáhá se tzv. vrátit do normálu?
13. Vyhledal jste někdy psychologickou pomoc v rámci HZS/PČR?
14. Využíval byste více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?
15. Daří se Vám oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. Vaše práce zůstává za zavřenými dveřmi stanice/slужebny?
16. Bavíte se o Vaší práci s rodinou/partnerkou/manželkou?
17. Cítíte vůči Vaší práci pochopení a podporu ze strany rodiny?
18. Jak vnímáte vůči své profesi postoj veřejnosti, popř. médií?
19. Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?
20. Setkáváte se se svými kolegy i mimo práci?
21. Nastal někdy okamžik, kdy jste si řekl, že už nechcete dále působit jako hasič/policista?

Příloha II.

PŘEPIS ROZHOVORU – Hasič I. (Hasič – asistent, služba 1 rok)

Jak vnímáš obecně zátěž, která je spojená s profesí hasiče?

Zatím to vůbec nevnímám, v pohodě.

K jakým událostem jezdíš nejčastěji?

Nejčastěji je to transport pacienta.

Jak vnímáš situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Tak když to houknou, tak ti naběhne ten přirozeně dobrý adrenalin. Pak podle toho, co to je. Když je to nehoda, tak se pospíchá hodně, když to tady začne tůtat a je to nějaký strom přes cestu, tak je to takový v klídku.

Které zásahy a jaké situace jsou pro tebe nejtěžší?

Zatím je to všechno úplně stejný, nevidím v tom žádný rozdíl.

Jak vnímáš při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?

Podle toho, co se tam děje, kolik je času. Nejdřív je samozřejmě ta práce a potom, když je klídek a čeká se třeba na odtahovku, tak to pak samozřejmě vnímáš.

Stalo se ti někdy, že jsi měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?

Ne.

Jakým způsobem se vyrovnáváš s náročným zásahem?

Upřímně... My přijedeme a tak trochu se tomu zasmějeme. Řekneme si, co se tam asi tak dělo a co ta osoba dělala... Je to takovej černej humor, ale bez toho by to tu nešlo.

Cítíš se díky své profesi odolnější či silnější?

Stoprocentně. Před tím jsem nikdy nehodu neviděl. Do první chvíle, co jsem to viděl, jsem nevěděl, co to se mnou udělá. Ono fotek můžeš vidět kolik chceš, ale ta realita je jiná.

Mění se postupem času tvoje vnímání stresu?

Ne, je to furt v klidu.

Jak zvládáš stres – co ti pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Jsem včelař, pak sport, domov, truhlářina.

Vyhledal jsi někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?

Ne.

Využíval bys více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Ne, nevadilo by mi jít k našemu psychologovi. Ale nedovedu si představit, kvůli čemu bych tam šel. Protože doma je moje psycholožka ségra. Jakože není psycholožka z profese, ale vždycky se jí vypovídám.

Daří se ti oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. tvoje práce zůstává za zavřenými dveřmi stanice.

Jdu domů s čistou hlavou. Ale furt, když přijdu domů, tak když sedím u oběda, tak pořád koukám, jestli náhodou hasiči někde nebyli.

Bavíš se někdy o své práci s rodinou?

Jo, jsou na to spíš zvědaví, co se stalo.

Cítíš vůči tvój práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jasný, to stoprocentně.

Jak vnímáš vůči profesi hasiče postoj veřejnosti, popř. médií?

Veřejnost vnímá hasiče dobře. Na jednu stranu si za to můžeme asi sami, jakože děláme práci, kterou děláme a to vystupování je prostě, že pomáháme.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

Pohodová, máme tu takovejveselej humor.

Setkáváš se se svými kolegy i mimo práci?

Ano, velmi často. Protože vlastně několik mých kolegů, kteří se mnou slouží tady, tak jsou se mnou u dobráků.

Nastal někdy okamžik, kdy jsi si řekl, že už nechcete dále působit jako hasič?

Ne.

Příloha III.

PŘEPIS ROZHOVORU - Hasič II. (hasič - strojník, služba 6 let)

Jak vnímáš obecně zátěž, která je spojená s profesí hasiče?

Záleží jak kdy a jak co. Někdy je to horší, někdy se s tím člověk vyrovná snáz.

K jakým událostem jezdíš nejčastěji?

Nejčastěji jsou to asi dopravní nehody.

Jak vnímáš situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Když to vyhlásí, tak první co je, tak kam jedu, abych tak nějak věděl, kam mám jet, to je asi to nejdůležitější. No a až cestou tam si vlastně člověk uvědomuje nebo přemítá, co tam bude dělat nebo co tam může bejt.

Které zásahy a jaké situace jsou pro tebe nejtěžší?

Nevadí mi dopravní nehody, nevadí mi sbírat člověka z pod vlaku. Ale s čím mám problém, tak je jezdit pro lidi, kteří už jsou nějakou dobu mrtví, v nějakém stádiu rozkladu a nebo když to řeknu takhle, tak mají pod sebou nějaké tělní tekutiny a exkrementy. To je asi to nejhorší, s tím se blbě srovnávám.

Jak vnímáš zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?

Tak to je jedno z těch horších, ale tak dítě mám doma, takže si to člověk blbě představuje. Takovej je ale život, tak to prostě chodí a nejhorší je, když za to nemůžou.

Vnímáš rozdíl mezi těmito zásahy nyní a v době, než jsi měl děti?

Je to něco jinýho, protože člověk si představuje, kdyby tam to dotyčné dítě byl můj syn nebo dcera, ale nějak se s tím člověk musí sžít. Jinak bych tuhle práci nemohl dělat.

Jak vnímáš při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?

Záleží na činnosti. Když mám čas, což jsou většinou požáry, tak tam člověk nastaví auto, to dává vodu pořád, nemusím nikterak moc fungovat, to auto hlídám. Tam se

člověk věnuje těm lidem, co jsou kolem. Maximálně je odhání, protože všichni telefon v ruce, všechno natáčí, vlezou nejlépe až k tomu. Ale třeba dneska, když jsme byli na nehodě, tak tam přijeli hasiči z jiný stanice a já vůbec nevěděl, kdo to je, že tam někdo je, nebo na mě něco mluvil. Něco mi podával, tak jsem to prostě od něj bral a vůbec jsem netušil kdo tam je, takže záleží na tom vypětí na místě.

Stalo se ti někdy, že jsi měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?
Asi jo, většinou si to člověk pamatuje. Vesměs všechny nehody, kde někdo zemřel, nebo když ho člověk vystřihává ven, tak si to člověk pamatuje. I v civilu jsem se dostal k nehodě a vlastně dojížděli tam kolegové, no a to si člověk pamatuje do teď a je to pět let zpátky. Takže ty horší věci si člověk pamatuje.

Jakým způsobem se vyrovnáváš s náročným zásahem?

Většinou, když to tak vezmu, tak to vezmeme nějak humorným způsobem, abysme se tomu zasmáli tak nějak, odlehčili to, když to samozřejmě není něčí známej, kamarád nebo takhle. Potom si o tom prostě promluvíme. Ale jinak já přijdu po směně z práce domů a pověsim kabát a tím to pro mě končí.

Cítíš se být díky své profesi odolnější či silnější?

No určitě, člověk změní náhled na život, protože viz dneska. Člověk si jede domů po dálnici a někdo ho sestřelí v protisměru. Je to hned, chlap za to nemůže. A člověk votupí trochu, no. Ta smrt a úrazy, nepřekvapí tě to.

Mění se postupem času tvoje vnímání stresu?

Jasně. Ze začátku tu byl člověk vyjukanej z každýhodruhýho zásahu a teď už prostě je člověk tak nějak klidnější a už i o tom tak nějak víc přemejšlí při tom, je to teď snazší. Samozřejmě se vyskytne občas situace, kdy je člověk bezradnej a musíš něco vyzkoušet, nebo je tam jinej kolega s jiným nápadem.

Jak zvládáš stres – co ti pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Asi jiná činnost, když to tak vezmu. Přijdu z práce, jezdím dělat do lesa, mám nějaký koníčky, ale říkám netahám si to domů.

Vyhledal jsi někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?

Ne, nevyhledal. Nepotřeboval jsem jí.

Využíval bys více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Tuto bych asi neřešil, myslím, že by mi to bylo celkem jedno, za kým jdu. Chodíme na psychotesty, abysme mohli řídit, při příjmači. Takže člověk tam byl už kolikrát na těch psychotestech, tak s tím asi není problém se bavit s člověkem, který je tady od nás a nebo z jinýho kraje nebo sboru. Myslím, že je to celkem jedno.

Daří se ti oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. tvoje práce zůstává za zavřenými dveřmi stanice.

Jo, odděluju to. Přijdu domů a rodina chce vědět, co se dělo, protože média vidí všechno, takže hned telefony, píšou, volají, nebo doma to chtějí vědět, jak to bylo, co tam bylo. Takže člověk si o tom promluví, řekne svůj názor na to a tím to končí.

Cítíš vůči tvojí práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jo. Já tím, že jsem to chtěl dělat od malička, tak jsem tam, kde chci být a baví mě to. Rodina tu mojí práci uznává.

Jak vnímáš vůči profesi hasiče postoj veřejnosti, popř. médií?

Tak vesměs to u nás není takovej problém. Hasiči jsou prostě ti hrdinové, kteří vytahujou ty lidi. Horší už je to potom s policajtama, co si budeme povídat, málokdo je, že by nadával na hasiče, ať už lidi v civilu nebo média. Většinou nás tam zmíní tak, že jsme ty lidi vytáhli ven nebo jim pomohli a dál už se to neřeší. Většinou lidi nadávají na jiný složky.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

Ta je tady u nás vesměs v pohodě, bez problémů. Bavíme se celkem o všem. To už by fakt muselo bejt...nějakej problém, abysme se spolu nebavili. Je nás na šichtě málo, vycházíme se všema. Fakt bez problému, v pohodě.

Takže jste vlastně takový "nejky".

Přesně tak. Pokecáme o všem, pomluvíme ty ženský, co máme doma...

Setkáváš se se svými kolegy i mimo práci?

Jistě.

Nastal někdy okamžik, kdy jsi si řekl, že už nechceš dále působit jako hasič?

Jak jsem říkal, chtěl jsem to dělat od malička, ta práce mě naplňuje. Chápu, že v civilu bych dokázal vydělat trochu jiný peníze, co si budeme povídat, to je jasné.

Ale tím, že jsem to chtěl dělat... tak kdo může dneska říct, že chodí do práce rád, že ho to baví.

Příloha IV.

PŘEPIS ROZHOVORU – Hasič III. (technik CHTS, služba 17 let)

Jak vnímáš obecně zátěž, která je spojená s profesí hasiče?

Vnímám to jako každý jiný zaměstnání.

K jakým událostem jezdíš nejčastěji?

K nehodám, požárům, co se naskytne. Bereme všechno...

Jak vnímáš situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Člověk většinou jede automaticky. Koukám, abych vůbec věděl kam jedu a na co jedu.

Které zásahy a jaké situace jsou pro tebe nejtěžší?

Každopádně když je tam dítě.

Jak vnímáš zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?

To „štěstí“, že bych byl u zásahu s mrtvými dětmi jsem ještě neměl. Ale jinak to bereš individuálně, podle situace.

Vnímáš rozdíl mezi těmito zásahy nyní a v době, než jsi měl děti?

Ne.

Jak vnímáš při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?

Záleží, co je to za zásah. Když je nějaká velká nehoda, tak se ty lidi snažíš vyhodit, ale když je to požár a překáží ti tam, tak je mi to celkem i jedno.

Stalo se ti někdy, že jsi měl otrěsné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?

Ani ne... Takhle, nezdá se mi o tom v noci.

Jakým způsobem se vyrovnáváš s náročným zásahem?

Většinou, když je něco většího, tak to nějak rozebíráme, nebo se o tom bavíme.

Cítíš se být díky své profesi odolnější či silnější?

Spíš ne.

Mění se postupem času tvoje vnímání stresu?

Každopádně. Otupíš na ten stres, že ho nevnímáš.

Jak zvládáš stres – co ti pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Záleží na situacích. Buď si o tom s někým popovídat, rozebereme to na šichtě, nebo jedu na ryby nebo někam jdeme posedět. To je prostě případ od případu.

Vyhledal jsi někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?

Ne, nepotřeboval jsem.

Využíval bys více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Nevím.

Daří se ti oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. tvoje práce zůstává za zavřenými dveřmi stanice.

Jak kdy. Jak říkám, je to zase případ od případu.

Bavíš se někdy o své práci s rodinou?

Občas jo.

Cítíš vůči tvé práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jo, to určitě.

Jak vnímáš vůči profesi hasič postoj veřejnosti, popř. médií?

Občas říkají bludy, ale to je v každém oboru. Musí to prostě nějak zaonačit. Média většinou vnímají hasiče dobře. No...a pak taky schovávat se, aby nemusel člověk nic platit.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

Jdi se podívat za dveře... Skvělá.

Setkáváš se se svými kolegy i mimo práci?

No... Bejvávalo toho víc, teď už je toho míň.

Nastal někdy okamžik, kdy jsi si řekl, že už nechceš dále působit jako hasič?

Tak určitě. Když máš jet někam na nějaký kurz, tak tě to štve. Člověk by se na to nejradši vykašlal. Ale to víš, že se najdou situace, ale zase rychle to odezní.

Příloha V.

PŘEPIS ROZHOVORU – Hasič IV. (hasič – strojník, garážmistr, služba 25 let)

Jak vnímáte obecně zátěž, která je spojená s profesí hasiče?

Největší psychická zátěž je řízení vozidla, protože člověk má jak hmotnou zodpovědnost, tak potom především za ty kluky, kteří mi sedí za zády a vedle mě. Ty auta nejsou za zanedbatelnou částku, takže jsou tam nějaký materiální hodnoty a už jenom to působí.

K jakým událostem jezdíte nejčastěji?

Dříve to byly požáry. Teď převažují technické zásahy a dopravní nehody.

Jak vnímáte situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Záleží na tom, kdy to je, jestli to je v noci, nebo jestli je to přes den. Samozřejmě já na sobě osobně poznávám, že když je vyhlášený poplach v noci, tak že než se zorientuju... Třeba sednu si za volant a než se zorientuju, tak mi to chvilku trvá, než když jsem byl mladší. Teď už je jinak nastolený, že víme, na co jedeme, kam jedeme, takže se na to člověk už připraví. I trasa už je určená, je daná navigací a už je to takový jednodušší, než když dřív bylo to, že člověk musel znát ten místopis z hlavy, takže ta navigace pomáhá hodně tady v tom.

Minul jste někdy tyč?

Abych se přiznal, tak za tu dobu, co jsem tady, tak jestli jsem jel na tý tyči dvakrát a to to ještě nebylo na výjezd. Běžím radši po schodech. Asi můžu říct, že je to i z jednoho důvodu. Když je člověk oblečený, tak je to bez problémů. Když potom je to v noci, tak vlastně se oblíkáš až dole, tak asi z toho důvodu to je, ono to docela pálí...

Které zásahy a jaké situace jsou pro Vás nejtěžší?

Tak to je asi dopravní nehoda s přítomností malých dětí. Člověk to udělá, tu práci vykoná, prostě všechno to co má, tak v ten daný okamžik nad tím nepřemýšlíš, že tam to dítě je. Ale potom, když se přijede nazpátek na stanici, tak se člověk uklidní

a potom si to člověk promítá zpátky a prožívá to znova. Po tom nehledě, když je tam nějaký úmrtí, tak o tom se člověk ani nechce zmiňovat.

Jak vnímáte zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?

Osobně jsem mrtvý dítě nezažil, zraněný jo. Především se člověk srovná sám v sobě, vnitřně a potom si o tom člověk popovídá, doma. Prostě někde to musí ventilovat, i když by se to nemělo, bohužel musí si člověk popovídat s někým a dostat to ze sebe ven. Pak to časem odezní, ale pořád to tam v tý hlavě je.

Jak vnímáte při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?

Tak vytyčí se prostor, aby tam nikdo nechodil, osoby, který tam nemají co dělat. Snažím se ty lidi nevnímat. Dělán si svojí práci, soustředím se na svojí práci, abych to splnil, bez nějakých problémů a ty lidi nevnímám.

Stalo se Vám někdy, že jste měl ořesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?

Určitě, a když si člověk vzpomene, tak se mu to vybaví živě znova a je to věc třeba z roku 96. Pořád to vidím, když si na to vzpomenu, když si to chci připomenout, tak to tam vidím, jak to tam úplně bylo.

Jakým způsobem se vyrovnáváte s náročným zásahem?

S kolegy se o tom popovídá, co a jak se udělalo. V tý práci, když je člověk s těmi lidmi, tak je to jiný, než když potom přijde domů, potom o tom začne člověk přemejšlet... A čím je člověk starší, tak tím bych řekl, že se s tím vyrovnává hůř, i když ty zkušenosti nějaký má.

Cítíte se být díky své profesi odolnější či silnější?

Asi jo, je to následkem toho, že člověk něco vidí, už viděl pár zraněnejch, těžce zraněnejch osob a mrtvých, než když potom přijde člověk, který neviděl a nesetkal se mrtvou osobou, i třeba bez úrazu, tak už je to zase něco jinýho, když se k tomu člověk pak dostane.

Mění se postupem času Vaše vnímání stresu?

Myslím si, že rok od roku, čím je člověk starší, tak ten stres se hůř snáší. Už jsou takové myšlenky, že by se mělo skončit s tím zaměstnáním, nebo prostě začít dělat něco jiného, takové nápady jsou...

Jak zvládáte stres – co Vám pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Práce kolem baráku. Opravdu, když člověk něco dělá a soustředí se na tu práci a přemýšlí nad tou prací a ztrácí tu práci ze stanice, vytěsňuje ji ven.

Vyhledal jste někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?

Ne, nevyhledal. Nepovažoval jsem, že bych nějakou situaci nezvládl, jako já osobně.

Využíval byste více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Já si myslím, že bych v tom neviděl žádný rozdíl. Asi kdybych cítil, že to potřebuju, tak bych oslovil naši psycholožku tady v kraji.

Daří se Vám oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. Vaše práce zůstává za zavřenými dveřmi stanice.

Když nejsou žádný takový ty těžký zásahy, nebo tak a nepřenáší se to nějak do toho soukromého života, tak udělám si svojí práci, těch 24 hodin a potom odcházím, když není nějaký problém. Ale když je normální šichta, tak není s tím problém.

Bavíte se někdy o svojí práci s rodinou a partnerkou?

Tak samo. Partnerka se zeptá, co jsme měli, jestli jsme měli klid... Ale jako abychom to rozebírali do detailů, tak to nedělám. Řeknu, že jsme byli na dopravní nehodě, otevření bytu, nebo cokoliv jiného, ale tak nějak si všeobecně popovídáme.

Cítíte vůči svojí práci pochopení a podporu ze strany rodiny a partnerky?

Já si myslím, že jo. Takovej pocit mám.

Jak vnímáte vůči profesi hasiče postoj veřejnosti, popř. médií?

Já si myslím, že co se týče Hasičského záchranného sboru a veřejnosti, tak je to jediná složka, kterou uznávají. Už několikrát jsem se setkal s tím, že bylo řečeno, že hasiči aspoň něco dělají, prostě, že je uznávají.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

Tak samozřejmě, je nás tady 15 na směně, abychom se pohádali do krve, nebo tak, tak to ne. Prostě vyříkáme si problémy, což je normální a zase jedeme dál. Jinak prostě v pohodě, sranda, já si myslím, že kolektiv dobřej.

Setkáváte se se svými kolegy i mimo práci?

Setkáváme se jednou, jak se říká na čtvrtletnících, tedy čtvrtletně. Takže posedíme, někdo něco slaví, pojmeme to jako takový sezení, zaspoutujeme si, zaplaveme si, posedíme, dáme nějaký pivko, rozejdeme se v klidu a pak zase na šichtu.

Nastal někdy okamžik, kdy jste si řekl, že už nechcete dále působit jako hasič?

Sám na sobě pocítuju, že jsem vyhořelý z toho zaměstnání za těch 24 let. Jsou tady kolegové, kteří jsou tu 30 let, jsou tady dýl, ale nevím jak oni, ale myslím si, že jsou na tom stejně tak. Prostě už ten člověk vlastně dlouho dělá tu práci, říká se, že by se měla práce měnit po 10 letech na jednom místě. Tady je to udělaný tak, že je to dlouhodobá, dá se říct celoživotní, práce. Ale abych řekl, konec... Ono to člověk zase přehodnotí, zase jsou nějaký věci pro a proti, který musí zhodnotit, takže samozřejmě byla ta myšlenka, že by člověk měl změnit zaměstnání nebo tak, ale zase přehodnotí věci, jak říkám a vrací se nazpátek k tomu svému, na co je zvyklej.

Vaše práce Vás, ale stále baví?

No kdyby mi nebavila, tak tady nejsem.

Příloha VI.

PŘEPIS ROZHOVORU – Policista I. (služba 2 roky)

Jak vnímáš obecně zátěž, která je spojená s profesí policisty?

Myslím si, že je to hodně nebezpečný povolání. Člověk si i před tím, než jde do práce, říká, že má trochu strach, ale potom, když už se něco děje, tak už si to tolik neuvědomuju. Když už jsem prostě v práci, mám partáka, jezdíme, nebo něco řešíme na výjezdu, tak už si neuvědomuju, že by se mohlo něco stát.

K jakým událostem jezdíš nejčastěji?

Poslední dobou se nejčastěji jezdí na události spojený s cizinci a alkoholem. Nejčastější scénář je ten, že cizinci začnou mezi sebou mít nějakou potyčku, do toho se připlou i místí.

Jak vnímáš situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Člověk už tak nějak dopředu ví, jestli to bude blbost, nebo ne. Na většinu případů jedeme na modrý světla, a dost často řídím. Takže mě třeba se honí hrozně věci hlavou, protože jedu rychle, do toho musím dávat pozor, jestli mi dají všichni ostatní přednost. Do toho, když mám ještě dozorčí službu, že rozhoduju, co se bude dít s tou věcí, tak už přemýšlím, jak jí asi naberu, jestli to bude přestupek, nebo trestný čin.

Které zásahy a jaké situace jsou pro tebe nejtěžší?

Jsou to zásahy, kdy tam ty lidi znám. Člověk pak nedokáže přemýšlet správně, tak jak by měl. Další věc, která mi hodně vadí, jsou některý stížnosti. To mi pak štve, když člověk ví, že udělal všechno správně, ale stejně, tam je prostě tak strašně moc věcí, že se tam dá prostě vždycky něco pokazit.

Jak vnímáš zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?

To jsem nezažil. Zažil jsem ale situace, kdy jsme přijeli do rodiny, kde rodiče byli pod vlivem návykových látek a teď tam vidíš to dítě. V tomhle případě ty děti nebyly nijak zraněny, tak jsem to nevnímal nějak zvlášť jinak, než normálně.

Jenom s tím, že se tam musí řešit další orgán, OSPOD, ale jinak to neberu nějak zvlášť.

Jak vnímáš při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?
Tak to je samozřejmě nepříjemný. Proto se snažíme, aby to bylo bleskový. Prostě spoutat, do auta a pryč, hned.

Stalo se ti někdy, že jsi měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?
Jo, ale v tom smyslu, že se tam něco neudělalo, tak jak mělo. Ne, že bysme udělali něco úplně špatně, ale říkal jsem si, že jsme to měli udělat jinak.

Jakým způsobem se vyrovnáváš s náročným zásahem?
Já jsem asi neměl nějak těžký zásah, že bych to třeba musel nějak řešit.

Cítíš se být díky své profesi odolnější či silnější?
V osobním životě asi ani ne. Ale když jsem třeba viděl poprvé mrtvolu, tak jsem z toho neměl dobrý pocit. Neříkám, že jsem jich viděl hodně, ale když už teď na to jedu, tak už mi to tolik nevadí. Člověk se v té službě pořád zdokonaluje.

Mění se postupem času tvoje vnímání stresu?
Jo, určitě. Když jsem dřív jel někam na nějakou fackovačku, tak jsem byl vyklepanej. Teď už to tak neberu.

Jak zvládáš stres – co ti pomáhá se tzv. vrátit do normálu?
To je právě to, že já jsem ještě nikdy nezažil situaci, že bych nebyl v normálu, že bych potřeboval něco, abych vypustil.

Vyhledal jsi někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?
Ne.

Využíval bys více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?
Já to mám i naplánovaný. Až se prostě jednou něco stane, takže budu v hrozném šoku a určitě by mi nevadilo jít k naší psycholožce.

Daří se ti oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. tvoje práce zůstává za zavřenými dveřmi služebny.

Ne. Já myslím, že to ani nejde. Člověk není v práci a říkám ti, že vidím úplně každého řidiče, co nemá pásy a tak dále... Když jsem někde s klukama, tak se v životě nebudeme bavit o ničem jiném, než o práci, nebo aspoň z 90%. Je to spojený strašně a člověk se jenom musí snažit, aby to nedával tolik najevo pro ty ostatní, který to tolik nezajímá.

Bavíš se někdy o své práci s rodinou a partnerkou?

Jo, bavím. Ale samozřejmě jim říkám jenom věci, které mi dovoluje mlčenlivost.

Cítíš vůči tvojí práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jo, to určitě.

Jak vnímáš vůči profesi hasiče postoj veřejnosti, popř. médií?

Já jsem teď trochu ovlivněný tím, že byl vypuštěný na konci roku obrovský průzkum, s výsledkem, že 60% veřejnosti důvěřuje policii. To je přesně ten můj názor, že je to těch 60%. Zbýlých 20% sedí, dalších 20% nemá policii rádo, a můj osobní názor je ten, že jsou to ti, který k policii nevzali.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

Jak kdy, myslím si, že když je hodně práce, lidi pracujou a jsou nervní nebo tak, tak je to dusnější. Všichni jsme kolegové, postavil bych se za všechny. Ale samozřejmě jsou lidi, který člověk moc nemusí. Když je tam samozřejmě někdo, kdo je tvůj kámoš, tak je ta atmosféra lepší.

Setkáváš se se svými kolegy i mimo práci?

Jo, určitě.

Nastal někdy okamžik, kdy jsi si řekl, že už nechceš dále působit jako policista?

Jo, asi jo, párkrát.

Příloha VII.

PŘEPIS ROZHOVORU – Policista II. (služba 6 let)

Jak vnímáš obecně zátěž, která je spojená s profesí policisty?

Já si osobně myslím, že jsem takový splachovací typ. Když přijdu domů, tak to co přes den zažiju, tak nic si z toho večer nedělám. Druhej den funguju zase znova, jako by se nic nestalo.

K jakým událostem jezdíš nejčastěji?

Hlavně fyzické napadání, hádky, konflikty mezi lidma.

Jak vnímáš situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Přemýšlím, co tam můžu očekávat, zkusím si zjistit, co nejvíce informací, ještě než tam budu. Prostě abych na tu věc byl připravenej a pak podle toho pracuju. Pak většinou na místě často zjišťuju daleko víc informací.

Které zásahy a jaké situace jsou pro tebe nejtěžší?

Asi když tam jde o děti. Když jsou do těch konfliktů zavlečený nebo když tomu přihlíží.

Vnímáš rozdíl mezi těmito zásahy nyní a v době, než jsi měl děti?

Jo, určitě. Ted', když mám svoje děti, tak to vnímám jinak.

Jak vnímáš při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?

Snažím se, abych to na tom místě vyřešil, co nejrychleji. Protože, když je to tam zpomalený, tak ty lidi jsou nervóznější a vznikají další konflikty. Takže se snažím, aby ta situace byla vyřešená, co nejrychleji a když je s někým problém, tak si ho někdy vezmeme k nám na oddělení, dořešíme to tam. Vypadá to líp a pak i ti policajti jsou z toho taky trochu nervóznější, když ta věc trvá dýl. Takže se to fakt snažím vyřešit co nejrychleji a co nejlíp.

Stalo se ti někdy, že jsi měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?
Ne, to ne. Byly už i horší případy, ale fakt jako druhý den na to nemyslím. Maximálně u některých fakt těžkých případů jsem na to tak týden myslel. Jen tak jsem si to promítal v hlavě, ale že bych z toho měl nějak těžkou hlavu, tak to vůbec.

Jakým způsobem se vyrovnáváš s náročným zásahem?

Popovídám si o tom s manželkou, občas s kolegy.

Cítíš se být díky své profesi odolnější či silnější?

No, možná, že už jsem trochu otupělejší. Někdy, když se doma řeší nějaký malichernosti, tak si říkám, že to není nic oproti tomu, co občas vidím.

Mění se postupem času tvoje vnímání stresu?

Dřív jsem to vnímal silněji, ale teď, rok od roku, jsem takovej proti těm stresovým situacím odolnější.

Jak zvládáš stres – co ti pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Zajdu si do posilovny, nebo stačí, když si pohraju s dětmi.

Vyhledal jsi někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?

Ne, nebylo potřeba.

Využíval bys více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Mě by nedělalo problém jít za naší psycholožkou u sboru.

Daří se ti oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. tvoje práce zůstává za zavřenými dveřmi služebny.

Já bych řekl, že jo. Fakt jako přijdu domů a přepnu a soustředím se na tu rodinu doma.

Bavíš se někdy o svojí práci s rodinou?

Jo. Manželka se mi zeptá, co bylo v práci.

Cítíš vůči tvojí práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jo, cejtim. Rodina mě podporuje.

Jak vnímáš vůči profesi policisty postoj veřejnosti, popř. médií?

Jsou negativní i pozitivní názory. Negativní jsou spíš ze strany sociálně problémových lidí. A normální lidi, kteří ví, že jsme schopni jim pomoci, tak od nich slyšíme i pozitivní názory.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

To záleží na tom, s kým se slouží. To je asi v každém kolektivu, v každé práci, tak jsou prostě lepší kolegové a horší kolegové. Takže když sloužím s dobrými kolegy, tak prostě super den. Když pak jsi s horšími kolegy, tak tam vznikají někdy konflikty. Ale taky to jde.

Setkáváš se se svými kolegy i mimo práci?

Jo. Rád bych se setkával častěji, ale mám malé děti, tak na to pivo někdy nezvládám přijít, ale občas si zajdeme.

Nastal někdy okamžik, kdy jsi si řekl, že už nechceš dále působit jako policista?

Taková chvíle ještě nenastala. Já už mám čtvrtou práci a pořád si myslím, že to je ta nejlepší práce, kterou jsem zatím měl. Není to nic stereotypního, každý den je jinej, furt mi to baví.

Příloha VIII.

PŘEPIS ROZHOVORU – Policista III. (služba 13 let)

Jak vnímáš obecně zátěž, která je spojená s profesí policisty?

Je to nárazový. Někdy to může být v pohodě a někdy je to hodně stresující.

K jakým událostem jezdíš nejčastěji?

Drobný krádeže, přestupky na úseku občanského soužití a opilí jedinci, kteří páchají přestupkové jednání. Potom taky trestný činy, ublížení na zdraví, vloupačky a krádeže.

Jak vnímáš situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Nějak člověk přemýšlí dopředu, co se tam asi tak bude dít, i když ty informace nejsou úplně jednoznačný. Většinou to tam je trochu jinak, než je to oznámený. Ale prostě člověk tak nějak si představuje, jak to asi budu evidovat, jak to budu nabírat, zda tam bude shledaný protiprávní jednání, podle těch vstupních informací, který dostanu.

Které zásahy a jaké situace jsou pro tebe nejtěžší?

Je to většinou nějaká závažnější trestná činnost, hlavně když jsou tam jako poškození děti. Nebo když máme zadrženu hodně agresivní osobu.

Jak vnímáš zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?

U mrtvého dítěte jsem ještě nebyl a asi ani u zraněného, nevybavuju si nic takového. Spíš jsou potom přítomný tomu jednání, většinou těch rodičů, během vyhrocených situací. Někdy to asi ani neprožívám.

Vnímáš rozdíl mezi těmito zásahy nyní a v době, než jsi měl děti?

Nemyslím si.

Jak vnímáš při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?

No, to není úplně příjemný. Je to hodně nepříjemný, vždycky je to na prd.

Stalo se ti někdy, že jsi měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?

To asi ne, ale určitě některý ty zážitky s pachateli se člověku vrejou do paměti, takže si člověk občas vzpomene.

Jakým způsobem se vyrovnáváš s náročným zásahem?

Já chodím většinou běhat.

Cítíš se být díky své profesi odolnější či silnější?

To určitě jo. Člověk zažije ledacos, takže pak nějaký drobný problémy už mě nerozhodí.

Mění se postupem času tvoje vnímání stresu?

Dlouhodobě se to zlepšuje. Vnímám spíš trochu dlouhodobej stres z práce, spíš než jednotlivý případy, ty už mě pak nijak netrápí.

Jak zvládáš stres – co ti pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Ten běh. Vždycky se z toho vyběhám.

Vyhledal jsi někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?

Ne.

Využíval bys více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Já bych asi úplně obešel všechny tyhle cesty, co se týká nějaké psychologické pomoci v rámci policie, nebo jakýhokoliv sboru. Asi bych si našel nějakýhosvého psychologa mimo.

Daří se ti oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. tvoje práce zůstává za zavřenými dveřmi služebny.

Jo, nedělá mi to problém.

Bavíš se někdy o svojí práci s rodinou?

V omezený míře. Není to konkrétně, ale v obecné rovině.

Cítíš vůči tvojí práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jo.

Jak vnímáš vůči profesi policisty postoj veřejnosti, popř. médií?

To je asi případ od případu. Naší úlohou je stíhat trestný činy a přestupky, takže hlavně ze strany těch pachatelů je jasný, že se budou bránit nějakým způsobem, útočit na tu policii a některý média se toho chytanou... Takhle to prostě je.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

Jsme kamarádi. S některými víc, s některými míň. Myslím si, že atmosféra bývá dobrá.

Setkáváš se se svými kolegy i mimo práci?

Jo určitě, pravidelně.

Nastal někdy okamžik, kdy jsi si řekl, že už nechceš dále působit jako policista?

Jo určitě člověk několikrát už přemýšlel, že se na to vykašle. Ale už jsem do toho investoval nějaký čas, takže už chci minimálně dosáhnout na tu výsluhu, to je pro člověka taková motivace. Ale asi to tu vydržím dýl.

Příloha IX.

PŘEPIS ROZHOVORU – Policista IV. (vedoucí oddělení, služba 25 let)

Jak vnímáte obecně zátěž, která je spojená s profesí policisty?

Je to velká zátěž jak na psychiku, tak na volný čas.

K jakým událostem jezdíte nejčastěji?

Obecně jsou to přestupky a trestný činy.

Jak vnímáte situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Přemýšlím, jak to tam bude vypadat, jestli to zvládneme, aby se nikomu nic nestalo a jestli to dokážeme papírově zpracovat, tak aby z toho nebyl průser.

Které zásahy a jaké situace jsou pro Vás nejtěžší?

Smrtáky, jednoznačně.

Jak vnímáte zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?

Daleko hůř, než když jsou to normálně dospělé osoby.

Vnímáte rozdíl mezi těmito zásahy nyní a v době, než jste měl vlastní děti?

Jo. Určitě, když má člověk rodinu, tak to víc vztahuje na ně. Ty děti tam hrajou z hlediska toho věku a těch zkušeností velkou roli.

Jak vnímáte při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií?

Většinou negativně. Vnímám, že tam jsou lidi, kteří tam nemají co dělat, ať už jsou to novináři nebo čumilové, a nebo i ti z toho bezpečnostního sboru, kteří se přijeli podívat na zajímavou událost.

Stalo se vám někdy, že jste měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima?

Jo, vybaví se mi to náhodně, pokud mi to připomene tu situaci a nebo eventuelně to místo, tak se mi to vybaví.

Jakým způsobem se vyrovnáváte s náročným zásahem?

Čas.

Povídáte si s kolegy o těžkých zásazích? Pomáhá Vám to se zvládnáním situace?

Povídáme si o tom, ale jestli to pomáhá, tak to úplně nedokážu určit. Možná, že to je nějaký ventil, vyzpovídat se z toho, ale v mém okolí to tak neřešíme, že by to byl ventil. Prostě, ano, popovídáme si o tom, ale zejména s tím, jak to zpracovat, papírově, a potom eventuelně jestli to nepřipomíná něco, co už jsme řešili. Čili jsou to fakt profesní věci.

Cítíte se být díky své profesi odolnější či silnější?

Jo.

Mění se postupem času vaše vnímání stresu?

Když jsem nastoupil, tak to zas až tak stresující nebylo, protože člověk byl mladší a nepřipouštěl si to. A právě s tou rodinou a s tím věkem si člověk připouští víc věcí a věci, který mi nevadily, před dvaceti lety, teď mi vadí.

Jaké jsou vaše strategie při zvládnání stresu – co vám pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Alkohol, cigarety, sport a prostě člověk roste na úkolech, takže další a další úkoly, přes ty se člověk přenáší a jede pořád dál.

Vyhledal jste někdy psychologickou pomoc v rámci PČR?

Ne, protože vzhledem k mému věku a délce služby nebylo úplně normální, když jsme nastupovali, abychom využívali služeb psychologa. Navíc necítím, že bych si nedokázal pomoci sám, že bych potřeboval tu pomoc toho psychologa.

Využíval byste více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Kdybych potřeboval pomoci, asi bych využil toho, že bych mohl jít k jinému sboru.

Daří se vám oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. vaše práce zůstává za zavřenými dveřmi služebny.

Ne.

Bavíte se o vaší práci s rodinou?

To by se nemělo, ale samozřejmě. Nejde se tomu vyhnout, rodina jsou poloviční policisti.

Cítíte vůči Vaší práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jo.

Jak vnímáte vůči své profesi postoj veřejnosti, popř. médií?

V poslední době celkem se posunula ta pomyslná laťka důvěry v policii, je větší, než bývala, ale povětšinu času stráveného ve služebním poměru jsem to cítil negativně, že tam ta důvěra není. Ještě to upřesním... Spousta lidí si uvědomila, že tu policii potřebuje, až když jí opravdu potřebovala.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

Záleží na spoustě věcí. Jak to funguje doma, jaký je tam vedoucí, jaký jsou úkoly a jaký jsou ty lidi na směně, taky jaké jsou podmínky na pracovišti vytvořené pro to, aby ty lidi mohli pracovat. Pokud tohle všechno funguje, tak samozřejmě je to lepší, než když vedoucí, který tepe za úplně všechno, když nejsou podmínky pro ten výkon zabezpečený tak, aby byly na to ty pomůcky, dostatek volného času na odpočinek, seznámení se prostě s tím, co budu dělat. Když není benzín zrovna a musí se tam ti policisti dopravit jinak, tak to všechno se odráží.

Setkáváte se se svými kolegy i mimo práci?

Jo.

Nastal někdy okamžik, kdy jste si řekl, že už nechcete dále působit jako policista?

Myslím, že ne.

Příloha X.

PŘEPIS ROZHOVORU – Policista/Hasič (služba 4 roky/hasič – strojník, služba 8 let)

Jak jsi všeobecně vnímal zátěž jako policista a jak jí vnímáš nyní jako hasič.

Začnu téma policajtama... Vzhledem k tomu, že jsem sloužil na obvodním oddělení, kde bylo tabulkově 13 míst, což jsem tam nezažil nikdy, maximální počet byl 11, z toho se odečetl zástupce vedoucího, vedoucí a spisař. Takže nás tam na ten samotný výkon služby zbylo devět. Vzhledem k tomu podstavu často docházelo k tomu, že jsme sloužili sami. Tohle bylo vnímaný blbě. Všude na škole se říkalo, že hlídka jsou dva a je nedělitelná. Když samozřejmě byl nějaký složitý případ, tak jsme věděli, že si přes operační můžeme přivolat psovoda, nebo hlídku nebo dopravku. Bylo blbý, když se pak jezdilo na signály, který byly z pultu centrální ochrany, byly to různě chaty u řeky, kde třeba nebyl ani signál na vysílačku. Takže nahoře na kopci jsem zahlásil ještě vysílačkou, že jsem na místě a sjeďu dolů a budu mimo tak tu půl hodinku. Dojelo se na chatu a tam jsem třeba zjistil, že to byl planej poplach. Pak třeba v zimě nebo po dešti se dostávalo blbě zpátky, takže než se člověk dostal zpátky na signál, a jakože těch hluchých míst bylo hodně, tak i třeba ten operační několikrát volal na telefon, na tvý soukromý číslo. Kolikrát se ale ani nedovolal, protože tam ani ten operátor zrovna signál neměl. Tohle to bylo docela blbý. Z mého pohledu to byl docela hazard s téma životama těch policistů. Protože byl jsem třeba u případu rekreační chaty, která byla vlastně podsklepenej barák o třech patrech. Kůlna vybavená takovým tím nářadím pro sekání trávy, kosa, sekery... Museli jsme přelézt dvoumetrový plot... Ale jak říkám, tam kdyby byl někdo za rohem, tak nás setne ještě mnohem dřív, než jsme vůbec doskočili dolů. My bysme tam de facto mohli ležet v kaluži krve, on by měl dva plný zásobníky nábojů s pistolí a v klidu by si krácel, mohl by si de facto vzít klíčky od služebního vozidla a někam odjet. Takže tohle byl vyloženej hazard a nebyl jsem jedinej, kdo tohle kolikrát zažil.

Byli jsme tedy v počtu jeden kus a nebo se sloužilo s kolegou, který byl stejně služebně starý nebo i mladší, takže jsme neměli dostatek zkušeností.

U hasičů jsem nikdy nezažil, že bych byl někde sám. Vždycky vyjíždí jednotka o nějakém počtu. U hasičstva je to 1+3 nebo 1+5. Minimální počet jsou dva lidi, pokud budeme brát rychlý zásahový auto, nebo velkou cisternu. Takže v tomhleto máš pak větší klid na tu samotnou práci. Zase... je to kolektiv, kde

jsou starší, ne věkem, ale služebně. Což je velká výhoda, že ty lidi mají zkušenost, ví co a jak, byli na různých zásazích a má se člověk stále od koho učit. Prostě přijímat ty jejich zkušenosti, poznatky, nápady a hlavně má člověk takového toho „lektora“.

K jakým událostem jsi nejčastěji jezdil a k jakým jezdíš nejčastěji teď?

U policie ty události byly různé. Na obvodním oddělení se jezdilo jak na nehody, tak na vykradený chaty, rekreační objekty, takže na krádeže. Jezdilo se na rušení nočního pořádku a tak. Ale nejčastěji to v zimních měsících byly ty krádeže, vykradený chaty, nebo hlavně z jara, když ti chataři přijeli do těch svých rekreačních objektů, tak zjistili, že to mají vykradený. V těch letních měsících to bylo nejčastěji rušení nočního klidu, ať už ve městech či obcích nebo rekreačních centrech.

U hasičů převládá hodně technická pomoc. Hlavně když jsou sněhové kalamity nebo velký poryvy větru, prostě kácení stromů, zprůchodnění a zprůjezdění cest. Jinak samozřejmě nehodovost. Požáry už nejsou tak zastoupený, jako bývávaly dřív.

Jak vnímáš situaci od vyhlášení poplachu, cestu k zásahu, až po příjezd na místo události?

Je to hodně podobný jak u policie, tak u hasičů. Akorát u tý policie jsi jel sám nebo teda s partákem. Každýmu šrotovalo v hlavě, co asi tak bude dělat, jak to asi na místě vypadá, jaký činnosti budou nutný, co bude třeba. Jako řidič stoprocentně kudy pojedou, mám za sebou samozřejmě ještě nějaký pravidla silničního provozu, který musím dodržovat, nesmím nikoho bezdůvodně ohrozit. Člověk na to byl sám, musel to všechno udělat sám a měl strašně málo času se rozhodnout. To rozhodování bylo zdrcnutý do strašně malýho času a ten člověk si musel vyhodnotit, jestli to dělá dobře nebo špatně, jestli je tam oprávnění nebo ne k nějakému vstupu do obydlí nebo omezení svobody.

Kdežto u hasičů je to takový, že člověk je limitovaný dvoumaminutama do výjezdu. Takže tam je ten stres od toho vyhlášení předpoplachu, po vyhlášení toho auta, který jede. Doběhnout, oblíct se a vlastně od toho vyhlášení toho poplachu se musí do dvou minut vyjet. Ta doba těch dvou minut je dostatečně dlouhá na to, aby se ty lidi oblíkli, seběhli na šatně a velitel mohl určit, když tuší, že to bude velký, ty ještě půjdeš tam a tam. Jinak ještě ráno na nástupu, než začne směna se

určí, na kterým autě bude sedět, když se někam pojedou. Takže to je pro ty lidi velká pomoc. Ale hlavně podobu jízdy k tomu zásahu je dostatek času říct si něco k tomu zásahu. Ta příprava už je snazší. Je tam víc lidí, víc hlav, víc ví, co by bylo asi dobrý. Když se přijíždí k tomu zásahu, tak velitel rozdělí, ty vezmeš tohle, ty tuto. Je to prostě víc koordinovanější. Hlavně tím, že je tam víc lidí, tak se může eliminovat nějaká drobná chybička, že když by na něco ten jeden člověk zapomněl, tak to dodělá ten druhý, už v podstatě automaticky.

Které zásahy a jaké situace jsou pro tebe nejtěžší?

Nejtěžší, takový to, kdy si člověk sáhne na to psychický dno, že to ještě přijde. Ale určitě nejtěžší je, když jedeš pomáhat někomu, koho znáš, někomu blízkému, nedej Bože z rodiny. Těžký bylo takový to sdělování, když jedeš do rodiny někoho cizího, říct jim, že jejich dítě, nebo táta, máma, že už se nevrátí. To je hodně těžký na psychiku taky. Samozřejmě stávalo se, že ty lidi reagují nějakým způsobem, že od jedné maminky jsem dostal pár facek, s tím, že na mě řvala, že si to vymýšlím a že je to blbej vtip.

U hasičů jedno z toho, co v člověku zanechá stopu, tak stoprocentně otevírání bytu, kde je člověk, resuscitace lidí, ať už povedená nebo nepovedená. Ted' nechci říct, že by to ti hasiči neuměli. Umí, jsou na to školení. My nemáme právo rozhodnout o tom, jestli žije nebo ne. O tom rozhoduje lékař. Takže se nám stalo, že jsme resuscitovali člověka, o kterém jsme věděli, že je dávno mrtvej, protože byl fakt studenej. Ale opravdu jsme museli resuscitovat a počkat do té doby, než přijel na místo lékař. Pak třeba při povodních. Když byly vytopený baráky s dětmi. Když jsme jim na člunu převáželi všechno možný od krmení pro zvířata, po plenky a všechny ty krtky a ty talismany, co měly ty děti, tak tohle nechalo v tom člověku velkou stopu. Ale není to, jakože by se z toho měl člověk sesypat. Byl to spíš takovej ten pocit bezmoci, že bych jim rád ještě víc pomohl, ale prostě bohužel, nemůžu. Prostě to je život a jiný to nebude.

Jak vnímáš zásahy, u kterých jsou přítomny zraněné či mrtvé děti?

S mrtvým dítětem jsem se ještě nesetkal a doufám, že ani nesetkám. U zraněných dětí jsem byl u dopravních nehod jako policajt. Jako hasič jsem pak evakuoval děti z tábora, tam žádné zranění nebylo. Samozřejmě člověk, kterej nemá děti, to vnímá jinak, než člověk, kterej děti má a představí si, že by v takové situaci byl on nebo to jeho dítě. Hodně taky záleží na tom kolektivu těch lidí, protože všichni

jsme na stejný lodi a u hasičů i policajtů funguje to, že se o tom ty lidi baví na tý stanici nebo na tý služebně, takže se z toho vykecá a domů jde relativně čistší.

Jak vnímáš při zásahu okolí? Například přítomnost tzv. zvědavců či neodbytnost médií? **Na tuhle „turistiku“ některých lidí, kteří opravdu jedou, aby se mohli podívat do toho místa mimořádný události... Vnímám to tak, že pokud bude v okolí dostatek prostoru a ty lidi opravdu nebudou natáčet, dělat si fotky, posílat to na všechny možný servery, na facebooky dávat nesmyslný fotky, dávat to na Požáry a Krimi Plzeň a tak... Tak mi to nevadí.**

Stalo se ti někdy, že jsi měl otřesné zážitky z náročného zásahu tzv. stále před očima? **Ani nějak ne. Je fakt, že každý ten otřesný zážitek nechá na tom člověku nějakou stopu. Můžu říct, že bych si vybavil asi tak 90% mrtvých. Ale nevrací se mi to, nemám noční můry a tak.**

Jakým způsobem se vyrovnáváš s náročným zásahem?

Jak u hasičů, tak u policie funguje to, že si sedneme a společně to rozebereme.

Cítíš se být díky profesi policisty a hasiče odolnější či silnější?

Ono se asi úplně nedá říct, že by byl člověk nějak odolnější nebo silnější. Na určitý věci je člověk trochu otupělý. Nemusí potom vykazovat takovou tu velkou empatii a rozbrečet se, když se k něčemu dostane. Všeobecně bych pak řekl, že lidi, ať už je to hasič, policajt, nebo někdo od záchranky, tak ty krizové situace berou s větším klidem.

Mění se postupem času tvoje vnímání stresu?

Ten tlak, kdy se rozezní předpoplach, tak ti samozřejmě vyletí. Ten stres jako takovej, že musím někam dojet a něco dělat, už jako takovej nemám. Samozřejmě, když člověk nastoupí, tak ve stresu je, kdy a co přijde. Ale postupem času, jak se to stává běžným, tak prostě je to součástí jeho života a rozhodně to není o tom, že by se teď rozezněla siréna a mně se zastavilo srdce. Je to hodně o tom, že si na to ten člověk zvykne a pak mu to přijde běžný.

Jak zvládáš stres – co ti pomáhá se tzv. vrátit do normálu?

Koníčky, všechny možné. Ať už je to motorka, rybaření, nebo vzít si košík a jít do lesa na houby. Prostě klid, ticho a člověk má čas přemýšlet. Stačí si vzít třeba jenom kolo, nebo se proběhnout. To jsou takový ty činnosti, který toho člověka uklidní. Nebo i další činnosti, oprava domku, auta nebo práce na zahradě. Něco u čeho člověk vypne, nemusí přemýšlet a unaví se spíš fyzicky.

Vyhledal jsi někdy psychologickou pomoc v rámci sboru?

Ne, vždycky jsem se s tím srovnal sám.

Využíval bys více psychologických služeb, pokud by byla možnost navštívit psychologa např. jiného bezpečnostního sboru, aby byla zaručena 100% anonymita?

Nešel bych k psychologovi ani jednoho sboru. Šel bych k normálnímu civilnímu psychologovi, který je tady ve městě, nebo v Budějovicích, Praze, to je v podstatě úplně jedno. Ale šel bych k člověku, který s tím sborem nemá absolutně nic společného. Protože jsem zažil psycholožku, která fungovala tak, že byl problém v jednotce, tak ona říkala, všechno zůstane mezi náma. A všechno, co jí kdo řekl, tak se to obrátilo proti tomu člověku, protože to nějakým způsobem přetlumočila. Chtěla asi pomoci, ale vždycky to nebyla zrovna ta pomoc, kterou my jsme chtěli. Musím říct, že po téhle zkušenosti je ve mně zakořeněná nedůvěra k jakémukoliv psychologovi bezpečnostního sboru.

Daří se ti oddělit svůj profesní život od soukromého? Tzv. tvoje práce zůstává za zavřenými dveřmi stanice.

Myslím si, že tohle neumí nikdo. To dost dobře nejde, protože ta situace, která je, kterou ten člověk musí řešit, tak si jí nějakým způsobem ponese furt.

Bavíš se se svojí partnerkou nebo rodinou?

Ne. Jenom když se zeptají, jak bylo, kde jsme byli, tak jim řeknu základní informace. Byly jsme tam a tam, dělali jsme tam tohle. Do detailu určitě ne. Nejsem zvyklej se o tom doma nějak bavit. V podstatě řeknu stejný informace, který se můžou dočíst druhý den v novinách. Ale určitě to není, kdo to byl. To se nedělá.

Cítíš vůči tvojí práci pochopení a podporu ze strany rodiny?

Jo, protože kdybych to necítil a ta rodina by byla proti, tak bych řešil asi ten problém, jestli v té práci zůstat. Abych přišel domů nebo šel do práce a někdo mi říkal, že dneska nemám chodit, že se mi určitě něco stane. Tak to si myslím, že by nebylo to správný. Ta důvěra v té rodině musí být vysoká v tom, že ví, že se ten člověk chová nějak opatrně. Samozřejmě člověk občas zariskuje, ale nikdo se nechce domu vrátit v „zinkový“ rakvi. Každý se chce domů vrátit ráno, v pořádku, zdravě, živej, bez nějakých šrámů na těle i na duši.

Jak vnímáš vůči profesi policisty a hasiče postoj veřejnosti, popř. médií?

Můžu říct, že hasiči, jsou vnímáni velmi dobře. Protože hasiči, když přijedou, tak pomáhají. Je to o tom, že ta pomoc je hmatatelná, je vidět, je to ten první, kdo opravdu pomůže. Samozřejmě policajti, kteří přijedou na dopravní nehodu první, tak tam taky pomáhají. Neznám policajta, kterej by přijel na bouračku, byl tam první a nepomohl těm lidem.

U policie převládá mediální masáž, a to taková, že se v televizi policista za každým linkatej přeshlápek tahá dlouhý tejdny v tom, že oni udělali zase něco špatně. Nebo zastaví motorkáře, jako to bylo v Praze a soudíme policistu místo toho, abychom soudili toho motorkáře. Přesto, že policista dělal to, co měl. On použil auto jako donucovací prostředek. To, že ten pitomec neubere a napálí to do něj, to už je jeho problém. Ten státní aparát a všichni okolo k tomu měli přistupovat tak, že on se tam s tím autem postavil a udělal to nejlepší, co mohl. Tohle mě docela dost mrzí, že veřejnost má na policisty náhled, že jsou to „tupcí anevzdělanci“, byť ti lidi mají minimálně středoškolský vzdělání, spousta jich má vysokou školu. Bohužel v současné době běží český seriál na veřejnoprávní televizní stanici. A to vnímám opravdu jako výsměch policii, výsměch těm lidem, kteří se prostě snaží, pracujou na 100%. Opravdu té práci obětují čas, zdraví, někteří kolegové tomu opravdu ve výsledku obětovali i rodinu, že se s nimi manželka třeba rozvedla a tak. Tento seriál, byť komediální, je pro mě jakožto bývalého policajta, degradací té policejní práce. Přijde mi to hodně smutný.

Jaká obvykle vládne atmosféra na směně?

U policie jsme se třeba na chvíli sešli. Dali jsme si snídani, kafe, tak nějak jsme pokecali. Ale nefungovalo to tam jako tady na směně u hasičů. Věřím, že třeba dopravka, tak těch se na té směně sejde mnohem víc, takže se třeba sejdou na

týkuchyňce a tam si pohovoří, při tom dělání kafe a pak se rozprchnou do těch svých kanceláří. Na těch větších odděleních to funguje jinak. Ale my jsme sloužili většinou tak ve dvojici a nebo i právě sami.

U hasičů to funguje jinak. Každý má tu svojí rozdělanou práci. Ale v rámci oběda se sejdou a mají možnost spolu komunikovat, ale hlavně ta práce tam není rozdělená na každého zvlášť, ale je to o tom, že ta práce se dělá ve vícero lidech. Takže tam je možnost té komunikace, co a jak uděláme, co by bylo lepší.

Setkával jsi se, a setkáváš se se svými kolegy i mimo práci?

Jo, drží se to. Nemůžu říct, že se setkávám úplně s každým. Třeba tady u hasičů mám kolegu se kterým jsem studoval už střední školu, takže s tím se setkávám od té střední školy, až do teď. Další lidi, kamarádi, se kterými se vídám normálně v práci, tak i doma.

To samé u policajtů. Domluvili jsme se, že půjdeme třeba na ryby. Takže prostě funguje to. A ať už jsou služební akce jak u hasičů, nebo byly u policajtů, že jsme se domluvili na bowling nebo na motokáry, jakákoliv služební akce, byť v našem volnu. Dáme si pivko, dobrý jídlo, zahrajeme si bowling, kulečnick, fotbal. Tak tohle se drží u obou sborů a ta účast byla vždycky hojná.

Nastal někdy okamžik, kdy jsi si řekl, že už nechceš dále působit jako policista/hasič?

Pokaždý, když jsem měl pocit, že to nemá smysl, nebo že už tu profesi nechci dělat, tak jsem odešel jinam. Když jsem odcházel od policie, tak to teda nebylo kvůli tomu, že to nemá smysl, to ne. Odcházel jsem z osobních důvodů, tam jsem si myslel, že nemá smysl zůstat na tom obvodním oddělení. Byly tam problémy s určováním šichet. Taky se stalo, že v létě jsme tam stálou službu drželi více méně dva, a to 21 dní. Přestup v rámci kraje nebyl možný, mohl jsem jít k jinému sboru. A musím říct, že každým odchodem jsem si něco přinesl do toho nového zaměstnání a vždycky jsem si zatím polepšil. Takže tam jsem spatřoval problém v tom plánování šichet, a když se pak člověk podívá na výplatní pásku, tak za ty peníze v tom smysl nevidí.

U hasičů jsem to začal vnímat ve chvíli, kdy se změnilo vedení. U nového vedoucího se projevovaly výkyvy nálad a během dopoledne se 5x změnil názor na nějaký úkol či rozkaz od něj. Tak v takovém kolektivu nemá smysl zůstat, protože ten kolektiv se tam opravdu rozpadl. Takže jsem rád, že mi umožnili přestup na jinou stanici. Tady jsem teď spokojený a doufám, že už tu zůstanu.