

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ZVLÁDÁNÍ STRESU PŘI MIMOŘÁDNÝCH
UDÁLOSTECH**

Autor práce: Tereza Mašková

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2023

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

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Tereza Mašková

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: České Budějovice

Název bakalářské práce: Zvládání stresu při mimořádných událostech

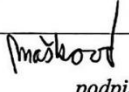
Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Stress Management in Emergency Situations

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

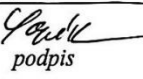
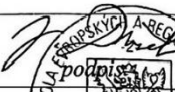
Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, titul): PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

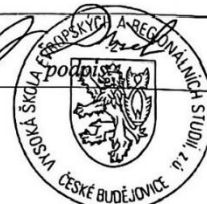
Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): Duben 2022

Cíl bakalářské práce: Hlavním cílem bakalářské práce je vyhodnotit zvládání stresu u osob, které si prošly mimořádnou událostí (COVID-19, povodně). Vedlejším cílem je charakteristika stresu, reakcí na stres a vyrovnání se se stresem.

Student: Tereza Mašková	30.4.2022 datum	 podpis
Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.	30.5.2022 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	17.5.2022 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	19.5.2022 datum	 podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	24.5.2022 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 vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Štěpánu Kavanovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

MAŠKOVÁ, T. *Zvládání stresu při mimořádných událostech: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2023. 69 s. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Klíčová slova: stres, mimořádné události, covid-19, povodně

Práce se zabývá zvládáním stresu občanů při mimořádných událostech. Konkrétně se jedná o občany Jihočeského kraje a mimořádnou událostí se myslí covid-19 a povodně. Cílem této práce je vyhodnotit zvládání stresu u osob, které si prošly mimořádnou událostí. Vedlejším cílem je charakteristika stresu, druhy stresu, reakce na stres a vyrovnání se se stresem. Práce se také věnuje následkům způsobených mimořádnou událostí a pomocí při stresových událostech. V další části je provedeno vlastní šetření pomocí dotazníku. Dotazníkové šetření je zaměřené na osoby Jihočeského kraje a jsou zde uvedeny výsledky šetření. Ze získaných odpovědí lze shrnout, že většina respondentů dokáže zvládat stres při mimořádných událostech. Z grafů také lze zjistit, že respondenti vědí jak proti stresu bojovat a na koho se v nejhorším případě obrátit.

ABSTRACT

MAŠKOVÁ, T. *Stress Management in Emergency Situations: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2023. 69 pp. Supervisor: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Key words: stress, Emergency Situations, Covid-19, inundation

The thesis deals with stress management of citizens during emergencies. Specifically, it deals with the citizens of the South Bohemia region and by emergency we mean covid-19 and floods. The aim of this thesis is to evaluate the stress management of people who have gone through an emergency event. The secondary aim is the characteristics of stress, types of stress, reactions to stress and coping with stress. The thesis also discusses the consequences caused by the emergency and assistance during stressful events. In the next section, a self-investigation is conducted using a questionnaire. The questionnaire survey is aimed at people of the South Bohemia region and the results of the survey are presented. From the answers obtained it can be summarized that most of the respondents can manage stress during emergencies. From the graphs it can also be seen that the respondents know how to combat stress and who to turn to in the worst case.

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce	11
2 Vymezení základních pojmů.....	12
3 Stres.....	17
3.1 Historie stresu.....	19
3.2 Stresory.....	20
4 Co způsobuje stres a proč vzniká	21
4.1 Externí a interní faktory	21
4.2 Příznaky stresového stavu	22
4.3 Druhy stresu	24
4.4 Zvládání stresu	25
4.5 Techniky zvládání stresu a relaxační metody.....	26
5 Covid-19.....	28
5.1 Šíření covid-19	29
5.2 Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví	30
5.3 Očkování proti covid-19.....	31
5.4 Česká republika a covid-19	33
5.5 Covid-19 a Jihočeský kraj	35
6 Povodně.....	37
6.1 Povodňové orgány	38
6.2 Ochrana před povodněmi	39
6.3 Druhy povodní v ČR	40
6.4 Jak se chovat při povodních a po nich a jaká je pomoc.....	41
6.5 Stupně povodňové aktivity	42
6.6 Dokumentace a vyhodnocení povodní	44
6.7 Povodňová opatření	45
6.8 Povodně 2002	46

6.8.1	Povodně v Jihočeském kraji 2002.....	46
7	Výzkum.....	48
8	Vyhodnocení vlastního výzkumu.....	55
9	Závěr	58
	Seznam použitých zdrojů	59
	Seznam zkratk	65
	Seznam tabulek a grafů	66
	Přílohy	68

Úvod

Stres je nedílnou součástí našeho života. Stres patří ke každodennímu životu. V současné době je stres na každodenním pořádku každého z nás, jelikož jsou na nás kladeny větší a větší nároky, časový tlak a spousta dalšího. Každý člověk prožívá stres jinak. V posledních letech je mimořádných událostí více než mnoho – covid-19, válka na Ukrajině. Stres nemá dobrý vliv na tělo a může ovlivnit pohybový aparát. Stres je jakákoliv zátěž, napětí nebo tlak, kdy je organismus vystaven mimořádným podmínkám. Je to reakce organismu na nadměrnou zátěž, která může vést k psychickým a tělesným poruchám a může se odrážet i v sociální oblasti.

Mimořádné události jsou velmi těžké životní situace, se kterými se musí jedinec vyrovnávat, a které mohou mít různé způsoby dopadu na jeho zdraví. Mimořádné situace existují už od pravěku. Zátěžové situace mohou mít vliv na vznik syndromu vyhoření. Jde o vyčerpání celého organismu, kdy člověk ztratí zájem, mění se mu nálady, je vyčerpaný atd. Syndromu lze předejít, pokud máme dostatek koníčků a sociální oporu. Při řešení náročných životních situací by měli lidé mít pevnou sociální síť. Pevnou sociální síť se berou lidé, kteří nás podpoří nebo nám pomohou. Je to stav, kdy se může člověk na někoho obrátit. V těchto situacích poznáme pravého přítele. Není důležitá kvantita (množství lidí), ale kvalita. Každý z nás si musí umět přiznat chybu. Je to velmi důležité. Prevencí před těmito situacemi je duševní hygiena (spánek, výživa, volný čas, duševní rovnováha, spánek atd.). Člověk by měl umět v některých situacích říct „ne“, měl by hledat i na špatných věcech pozitiva, měl by mluvit o svých problémech, dělat si radost a určovat si priority.

Stres nelze ovládat vůlí, člověk si nemůže říct nebudu se stresovat. Každý člověk by se měl vyhýbat situacím o kterých ví, že v něm vyvolávají stres. Pro člověka nebo skupinu je velmi těžké se vyhnout zátěžové situaci, jelikož stres potkáváme skoro na každém kroku. Obzvláště v dnešní době je vyhnout se zátěžové situaci velmi náročné.

V době koronaviru lidé byli ve stresu více než před ním. Většina lidí měla strach z toho, že přijdou o práci nebo už o práci přišli a neví, kdy zase budou moci pracovat například kuchaři, servírky. Pro spousty lidí mohla být stresová situace pouze nošení roušek. Je to nepříjemné na ústech, člověk se pod rouškou potí atd.

Myslím si, že rouška byla stresující pro lidi spíše v první vlně. Když už se covid-19 přestal skoro řešit, tak nastala válka na Ukrajině. Pro spoustu lidí je to zátěžová situace, jelikož spousta lidí má příbuzné na Ukrajině nebo se spousta lidí bojí, že vypukne 3. světová válka. Zátěžovou nebo stresovou situací může být pro někoho i sledování zpráv v téhle době, kdy nikdo neví, co přijde za hodinu. Velmi stresující situací byly i povodně. Někteří lidé přišli o domov, což muselo být šílené. Spousty lidí jen pomáhalo, ale i tak to pro ně muselo být velmi stresující.

Má stres nějaké negativní stránky? Myslím si, že stresem si můžeme vyvolat různá onemocnění, **vypětí, frustrace, vztek, nejistotu, či každodenní úzkosti a obavy**. Také se může projevovat nespavostí, bolestí žaludku, zad, zrychlený srdeční tep, bolest hlavy, migrény, zvýšená tvorba akné, ale také může vést až k smrti. Pokud se podíváme na různé studie a články o stresu zjistíme, že je to pravda. Občasný stres je pro člověka přirozený. Ale dlouhodobý stres nám může způsobit zdravotní komplikace. Jako je vznik vysokého krevního tlaku nebo nezdravá hladina cholesterolu.

Stres má také ale pozitivní stránky. Tento stres totiž působí jako motivace a díky němu dokážeme ze sebe dostat mnohem lepší výkony a snáze překonávat překážky. Také v nás může vyvolat adrenalin a vzrušení. Tento druh stresu do našeho života neodmyslitelně patří, obohacuje náš život v pozitivní smyslu a podporuje naši důvěru v sebe sama.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavní cíl: Hlavním cílem bakalářské práce je vyhodnotit zvládání stresu u osob, které si prošly mimořádnou událostí (covid-19, povodně).

Vedlejší cíl: Vedlejším cílem je charakteristika stresu, reakcí na stres a vyrovnání se se stresem.

Dle doporučeného rozsahu bakalářské práce podle metodiky v VŠERS pro psaní bakalářské práce byla po domluvě s vedoucím práce bakalářská práce zaměřena a cíleně omezena na zvládání stresu se zaměřením na mimořádné události v souvislosti s covidem-19 a povodněmi.

V teoreticko – metodické části bakalářské práce je vysvětleno, co je to stres. V současné době je stres na každodenním pořádku každého z nás, jelikož jsou na nás kladeny větší a větší nároky, časový tlak a spousta dalšího. Pomocí analýz a statistik se práce zabývá zvládáním stresu při mimořádných událostech. Mimořádnou událostí je myšlen covid-19 a povodně. Práce je zaměřena na osoby v Jihočeském kraji. Vyhodnocování zvládání stresu je pomocí dotazníku. Budou popisovány mimořádné situace (stres, krize, trauma) a jejich působení na psychiku člověka. Pak následuje vysvětlení technik zvládání stresu při mimořádných událostech. Dále se bude práce věnovat následkům způsobených mimořádnou událostí a pomocí při stresových událostech. V praktické části bakalářské práce je provedeno dotazníkové šetření zaměřené na osoby Jihočeského kraje. Dotazník obsahuje 13 otázek. Dotazník je zaměřen na zvládání stresu při mimořádných událostech. V dotazníkovém šetření je 11 uzavřených otázek a 2 otevřené. Dotazník byl vytvořen pomocí webové stránky Survio. Celkem bylo osloveno 129 osob, které jsou obyvateli Jihočeského kraje. Dotazník vyplnilo celkem 68 osob. Dotazník je součástí této bakalářské práce. V druhé části tedy v praktické části práce jsou použity metody jako je analýza, která je využita společně se syntézou a komparací v hodnocení dotazníkového šetření, kdy byly pro celkový dojem hodnoceny jednotlivé odpovědi respondentů. Analýza se zabývá rozbořením jednotlivých otázek a odpovědí respondentů. Ty byly vzájemně porovnávány metodou komparace a pomocí syntézy z nich byly vyvozeny shrnující poznatky.

2 Vymezení základních pojmů

Mimořádná událost je škodlivé působení sil a jevů, které byly způsobeny v důsledku činnosti člověka, přírodními vlivy nebo v důsledku havárií, které ohrožují život, majetek nebo životní prostředí a k jejich odstranění jsou nutné záchranné nebo likvidační práce.¹ Mimořádnou událostí se rozumí např. povodně, covid, válka... Každý z nás si pod touto událostí může představit cokoliv. Pro někoho je mimořádná událost svatba, turnaj nebo test. A pro někoho zase válka, zemětřesení, covid nebo povodně. Tato práce je zaměřena na covid-19 a povodně.

Mezinárodní klasifikace nemocí definuje traumatizující událost jako „*událost nebo situaci (krátkého nebo dlouhého trvání) mimořádně ohrožující nebo katastrofické povahy, která je schopná způsobit silné rozrušení téměř u každého*“.² Jedná se tedy o takovou událost, která bývá velmi silná nebo náhlá a může ohrozit jak tělesnou tak psychickou stránku jedince. Zasáhnout může účastníka události, také však i jejího svědka.³

Traumatizující události a katastrofy nemusejí mít vliv jen na zdraví a životy. Nesmí se zapomínat na psychosociální aspekt. Ať už je neštěstí jakékoliv druhu a rozsahu, člověk se s ním musí vypořádat i po psychické stránce. Reakce na událost se nemusí týkat pouze psychických traumat, ale také narušení fungování člověka.⁴

Klasifikace mimořádných událostí z pohledu integrovaného záchranného systému

Každá mimořádná událost si vyžaduje spolupráci složek IZS. Tato spolupráce by měla probíhat dle předem daných pravidel za účelem dosažení co možná nejlepšího výsledku. Každá mimořádná událost je specifická, minimálně časem a místem. Proto je zřejmé, že připravit se na takovou událost předem zkrátka nelze. Jde hlavně o to, aby každá složka IZS vykonávala na místě svoji činnost a celý zásah byl koordinován. Koordinace při společném zásahu složek IZS může probíhat na třech úrovních.⁵

¹ Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů

² MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů : desátá revize : obsahová aktualizace k 1.1.2018. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. ISBN 978-80-7472-168-7.

³ BAŠTECKÁ, B. a kol. Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X

⁴ KOHOUTEK, T., ČERMÁK I., ed. Psychologie katastrofické události. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1816-8.

⁵ ŠÍN, Robin. Medicína katastrof. Praha: Galén, [2017]. ISBN 978-80-7492-295-4.

Taktická úroveň - koordinace probíhá přímo na místě zásahu, kde se MU stala, popřípadě, kde je předpokládáný účinek této MU a to přímo velitelem zásahu, který se na místě nachází.⁶

Operační úroveň - koordinace probíhá operačním a informačním střediskem IZS.⁷

Strategická úroveň - koordinace probíhá starostou obce s rozšířenou působností, hejtnanem kraje, v Praze primátorem hlavního města Prahy, nebo Ministerstvem vnitra a ostatními správními úřady v případech stanovených zákon.⁸

Každé MU je přiřazen určitý stupeň poplachu, který udává předpokládáný počet a druh nasazených prostředků a také to, na jaké úrovni bude zásah řízen, vzhledem k rozsahu a druhu MU. Rozeznáváme čtyři stupně poplachu, kdy čtvrtý stupeň poplachu neboli zvláštní stupeň poplachu, je stupněm nejvyšším.⁹

První stupeň poplachu se vyhláší při ohrožení jednotlivých osob, jednoho objektu, jednotlivého dopravního prostředku nebo plochy území o rozloze do 500 m². Zásah provádějí pouze základní složky IZS a není nutná jejich vzájemná koordinace.¹⁰

Druhý stupeň poplachu se vyhláší při ohrožení do 100 osob, více jak jednoho objektu, hromadných dopravních prostředků nebo plochy území o rozloze do 10 000 m². Zásah provádějí základní i ostatní složky IZS a je nutná jejich koordinace velitelem zásahu.¹¹

Třetí stupeň poplachu se vyhláší při ohrožení více než 100 a méně než 1 000 osob, více objektů - celého podniku, vlaku, letadla, v případě hromadné havárie nebo plochy území o rozloze do 1 km². Zásah provádějí základní i ostatní složky IZS kraje a také základní a ostatní složky IZS ostatních krajů a je nutná koordinace velitelem zásahu.

⁶ ŠÍŇ, Robin. Medicína katastrof. Praha: Galén, [2017]. ISBN 978-80-7492-295-4.

⁷ ŠÍŇ, Robin. Medicína katastrof. Praha: Galén, [2017]. ISBN 978-80-7492-295-4.

⁸ ŠÍŇ, Robin. Medicína katastrof. Praha: Galén, [2017]. ISBN 978-80-7492-295-4.

⁹ ŠÍŇ, Robin. Medicína katastrof. Praha: Galén, [2017]. ISBN 978-80-7492-295-4.

¹⁰ HUMLÍČEK, Vojtěch, Michal POTÁČ a Jaroslav ŽDÁRA. Krizové řízení: učební text pro vysokoškolskou výuku. V Hradci Králové: Univerzita obrany, 2016. ISBN 978-80-7231-361-7.

¹¹ HUMLÍČEK, Vojtěch, Michal POTÁČ a Jaroslav ŽDÁRA. Krizové řízení: učební text pro vysokoškolskou výuku. V Hradci Králové: Univerzita obrany, 2016. ISBN 978-80-7231-361-7.

Na místě MU se zřizuje štáb velitele zásahu a zasažené území je nutné rozdělit na sektory a úseky.¹²

Zvláštní stupeň poplachu se vyhláší při ohrožení více než 1 000 osob, celé obce nebo plochy území o rozloze větší než 1 km². Zásah provádějí základní i ostatní složky kraje i krajů sousedních a na zásahu se podílí i přeshraniční výpomoc. Je nutná koordinace velitelem zásahu a na místě MU se zřizuje štáb velitele zásahu. Zasažené území je nutno rozdělit na sektory a úseky. Řízení MU probíhá na strategické úrovni státními orgány a orgány územní samosprávy.¹³

Epidemie představuje zvýšený výskyt určitého druhu infekčního onemocnění mezi obyvatelstvem na určitém území. Tento výskyt je ohraničený nejen místně, ale i časově. Pokud se již epidemie neváže pouze na určité území, ale zasáhne větší teritorium nebo se nákaza rozšíří do více států světa, hovoříme o **pandemii**.¹⁴ Při epidemii se obvykle jedná o onemocnění, které reaguje na dostupnou léčbu. Pokud však dojde k situaci, kdy se objeví nový kmen infekčního onemocnění, se kterým se imunitní systém lidí dosud nesetkal, lidstvo na něj nemá vytvořené protilátky a tento patogen nereaguje na žádný dostupný lék, je pravděpodobné, že se toto infekční onemocnění rozšíří napříč kontinenty a vznikne pandemie. Pro boj s tímto novým patogenem je nutné vyvinout nový lék.¹⁵

Krizová situace je mimořádná událost, při níž je vyhlášen stav nebezpečí nebo nouzový stav, stav ohrožení státu nebo válečný stav. Mezi krizové situace pak patří mimo jiné i hromadné nákazy, jako jsou epidemie.¹⁶

Krizový stav je situace, kdy hrozící nebezpečí nelze odvrátit nebo následky nelze odstranit běžnou činností správních orgánů nebo složek integrovaného záchranného

¹² HUMLÍČEK, Vojtěch, Michal POTÁČ a Jaroslav ŽDÁRA. Krizové řízení: učební text pro vysokoškolskou výuku. V Hradci Králové: Univerzita obrany, 2016. ISBN 978-80-7231-361-7.

¹³ HUMLÍČEK, Vojtěch, Michal POTÁČ a Jaroslav ŽDÁRA. Krizové řízení: učební text pro vysokoškolskou výuku. V Hradci Králové: Univerzita obrany, 2016. ISBN 978-80-7231-361-7.

¹⁴ OTTO, J. Ottův slovník naučný. Osmý díl. Praha: 1894. S. 656.

¹⁵ Pandemie vs epidemie. *Aktuální informace o epidemii COVID-19* [online]. Copyright © 2016 [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.pandemie.cz/pandemie-vs-epidemie/>

¹⁶ Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon)

systému. Mezi krizové stavy pak patří stav nebezpečí nebo nouzový stav a stav ohrožení státu nebo válečný stav.¹⁷

Krizové řízení je souhrn řídicích činností orgánů krizového řízení zaměřených na analýzu a vyhodnocení bezpečnostních rizik a plánování, organizování, realizaci a kontrolu činností prováděných v souvislosti s přípravou na krizové situace a jejich řešením, nebo ochranou kritické infrastruktury.¹⁸

Orgány krizového řízení jsou Vláda, ministerstva a jiné ústřední správní úřady, Česká národní banka, orgány kraje (hejtman, krajský úřad, hasičský záchranný sbor kraje, Policie ČR), orgány obce s rozšířenou působností (starosta, obecní úřad), orgány obce (starosta, obecní úřad).¹⁹

Infekční onemocnění je příznakové i bezpříznakové onemocnění vyvolané původcem infekce nebo jeho toxinem, které vzniká v důsledku přenosu tohoto původce nebo jeho toxinu z nakažené fyzické osoby, zvířete nebo neživého substrátu na vnímavou fyzickou osobu.²⁰

Izolace je oddělení fyzické osoby, která onemocněla infekční nemocí nebo jeví příznaky tohoto onemocnění, od ostatních fyzických osob.²¹

Karanténa znamená oddělení zdravé fyzické osoby, která byla během inkubační doby ve styku s infekčním onemocněním nebo pobývala v ohnisku nákazy, od ostatních fyzických osob a lékařské vyšetřování takové fyzické osoby s cílem zabránit přenosu infekčního onemocnění v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit.²²

Evakuace přemístění osob, zvířat, předmětů kulturní hodnoty, technického zařízení, případně strojů a materiálu k zachování nutné výroby a nebezpečných látek z míst ohrožených mimořádnou událostí do míst, která zajišťují pro evakuované obyvatelstvo náhradní ubytování a stravování, pro zvířata ustájení a pro věci uskladnění.

¹⁷ KAVAN, Š. Ochrana obyvatelstva II. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2015. S. 76

¹⁸ Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon)

¹⁹ Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon)

²⁰ Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů

²¹ Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů

²² Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů

Evakuace se vztahuje na všechny osoby v místech ohrožených mimořádnou událostí s výjimkou osob, které se budou podílet na záchranných pracích, na řízení evakuace nebo budou vykonávat jinou neodkladnou činnost; přednostně se plánuje pro děti do 15 let, pacienty ve zdravotnických zařízeních, osoby umístěné v sociálních zařízeních, osoby zdravotně postižené, doprovod osob výše uvedených. O způsobu provedení evakuace se dozvíte z vysílání Českého rozhlasu, České televize nebo z místního veřejného rozhlasu. Všechno je sice závislé na konkrétní situaci, ale vždy je nutné respektovat nařízený způsob evakuace, aby nedošlo ke zbytečné panice a dopravním problémům.²³

²³ Hasičský záchranný sbor. *Hasičský záchranný sbor* [online]. 26. 11. 2015 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/evakuace-obyvatelstva.aspx/>

3 Stres

Je s podivem, že pro dnes už tak banální pojem, jako je stres, stále chybí „přísně vědecká“ definice. Stres jako biologicko - lékařský pojem by se měl dát stanovit (diagnostikovat, zda je kdo ve stresu) a měřit. Nejdříve však k definici. Ne, že by neexistovala, je jich dokonce několik, ale žádná nedošla všeobecného uznání. To neznamena, že stres neexistuje a že bychom jej mohli přiřadit k jiným všeobecně známým, leč neexistujícím přírodním fenoménům.²⁴

Zde udávám pár definic slova stres:

„Stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla“²⁵

*„Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají **stresory** a reakce lidí na stresory **stresové reakce**“²⁶*

„Stres, tzv. choroba století; nadměrná zátěž neúnikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k poruše adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám“²⁷

Jeden způsob, umožňující hlubší porozumění významu cizích slov v jazyce, je blízký jazykovědcům. Ti se ptají na kořen cizího slova. V daném případě nás upozorní, že slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“ a to vzniklo z latinského slova „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Co znamenalo v latině? Příslušný latinský slovník říká, že znamená „utahovati, stahovati, zadrhovati – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici“.²⁸

²⁴ SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0, S. 11.

²⁵ FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložila Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7, S. 15.

²⁶ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3, S. 487.

²⁷ HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5, S. 200.

²⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S. 7

Původní definice Selyeho, která se ve světě nejvíce užívá, zní: **Stres je nespecifická (tj. nastávající po nejrůznější zátěžích stereotypně) fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený** (slovo nárok by se tu dalo vyjádřit také jako zátěž, což je přínos mého učitele J. Charváta české terminologii stresu).²⁹ Modifikovaná Lazarusova definice je následující: **Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat** (vylepšení oproti předchozí definici spočívá v tom, že už nejde o jakýkoliv nárok, ale o nárok přetěžující).³⁰ Fyziologická definice Ganongova zní: **Stres je takový vliv na člověka, který vede k prodloužené hormonální reakci kůry nadledvin** (problém této definice je v tom, že by si každý stresovaný měl nechat stanovit hormonální hladiny, aby věděl, zda je ve stresu, i když již před tímto stanovením stres pociťuje).³¹

V technickém smyslu slova je slovo „stres“ blízké svým významem „presu“ – lisu: znamená „působit tlakem na daný předmět“, podobně jako působí lis, jenže ze všech stran najednou. V přesném smyslu slova – v oblasti věd o člověku – výroku „býti ve stresu“ můžeme rozumět jako „býti vystaven nejrůznějším tlakům“, a proto býti v tísní. O této situaci, kdy je člověk vystaven rozmanitým tlakům, je možno uvažovat různým způsobem. Nejběžnější je asi řeč osobních sdělení o tom, co se kdy, kde, komu stalo.³²

Pro lepší pochopení toho, co se rozumí stresem, je dobré zamyslet se nad pokusy o přesné vyjádření (definování) stresu.³³ Zde pár pokusů, které mne zaujaly nejvíce, jelikož v knize je vypsána celá dvojstrana:.

- „Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ (A. Antonovsky)³⁴
- „Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kde je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojení základních potřeb).“ (M. H. Appley)³⁵

²⁹ SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0, S. 11.

³⁰ SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0, S. 11.

³¹ SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0, S. 11.

³² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S. 7.

³³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S. 10.

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S. 10.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S. 10.

- „Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problémů, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard a R. A. Scott)³⁶

3.1 Historie stresu

V 30 letech se v restauraci na rohu kateřinské a lípové v Praze 2 scházeli učitelé české i německé pražské univerzity. Mezi nimi byl i má maďarský fyziolog Hans Selye. Jeden z pamětníků vzpomínal, že při 1 z těchto schůzích některých z účastníků seznámil ostatní se zvláštním pozorováním: když se pitvají hladovějící krysy, všechny části jejich těla mají nižší váhu (atrofují) s výjimkou nadledvin (žlázy s vnitřní sekrecí, endokrinních žláz, vydávajících svůj produkt – hormony – do krve, proto označení vnitřní sekrece narozdíl od zevní sekrece, kde je produkt transportován vývody – např. slinná a slzní žláza). Je to první zmínka o zvláštní reakci, která je společná všem formám stresu (hladovění je ovšem také stres). Nelze dokázat, že by Selye při prvních úvahách o stresu přímo vyšel z tohoto porovnání, ale je to pravděpodobné. Selye později emigroval před nacismem do Kanady a tam, zejména v prvních letech po 2. světové válce, nauku o stresu rozpracoval. Jeho první větší práce vyšla v roce 1949 a rychle se stala základem pro další studie. Stres byl dokonce považován za tak významný objev pro lékařství, jako byl objev mikrobů vyvolávajících infekce. Očekávání spojená s tímto objevem nebyla úplně splněna, stres jako pojem začíná pronikat do učebnic lékařství až v posledním desetiletí (ovšem s výjimkou psychiatrie, kde byl už dříve). „Zlatá doba“ stresu nastala po vietnamské válce. Nikoliv pokud jde o základní výzkum (ten byl intenzivní od konce 2. světové války), ale pokud jde o lidské aplikace. Vysloužilci z vietnamské války začaly několik let po jejím ukončení trpět zvláštními potížemi: nespavostí, depresí, agresivitou, neklidem. Ukázalo se, že tyto potíže postihují zejména účastníky války, kteří se aktivně zúčastnili nebo byli svědky krutostí vůči civilnímu obyvatelstvu. Psychiatri v USA zavedli pojem „postvietnamský syndrom“. Brzy se však ukázalo, že podobnými potížemi trpí lidé, kteří prodělali otřesný zážitek (znásilněné ženy, přeživší pasažéři havarovaných letadel, přeživší obyvatelé vyhořelých domů apod.).³⁷

³⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S. 10.

³⁷ SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0, S. 15-16.

3.2 Stresory

Stresorem může být materiální faktor – například nedostatek potravy či tekutiny. Stresorem může být i extrémní změna barometrického tlaku. Může jím být sociální faktor - třeba působení jednoho člověka na druhého (například působení protivných, agresivních, netaktních, hrubých, neurvalých lidí). Stresorem může být i nedostatek času, situace osamění či naopak nedostatek míst apod. H. Selye hovoří o fyzikálních a emocionálních stresorech.

Mezi tzv. fyzikální stresory řadí jedy a skoro - jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Počítá sem i radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické jevy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu (komprese i dekomprese), viry, bakterie, katastrofy (záplavy, zemětřesení), nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, nechtěný sexuální styk (znásilnění) apod.³⁸

Do druhé skupiny tzv. emocionálních stresorů řadí úzkostnost (anxiozitu), zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, „otrávenost“, nevyspalost, senzorickou deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání – anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu, nějakého „tabu“ apod. tyto a jim podobné stresory podněcují organismus, aby proti nim „vytáhl do boje“. Podobně jako u stresu i u stresorů se můžeme setkat se speciálními termíny pro tzv. malé a velké stresory. Ministresory - případně až mikrostresory - vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťován nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvidí člověka do stavu vnitřní tísně. Makrostresory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy.³⁹

³⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S.12-13

³⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S.12-13

4 Co způsobuje stres a proč vzniká

Ve většině případů jsou stresory vnímány společností ve velmi negativním světle, což je přirozené, např. vyčerpávající harmonogram nebo **problémy ve vztazích**. Kromě toho existují i pozitivní faktory, které nás mohou dostat pod tlak a stres, např. plánovaná svatba, nákup vysněného domu, povýšení v práci a podobně. Ve většině případů jsou stresory externími, tedy vnějšími faktory, které následně ovlivňují naše tělo i duši. Na druhé straně můžeme mluvit i o interních faktorech, které pramení v našem **psychickém nastavení**. Takové interní faktory vznikají například kvůli tomu, že jsme povahově pesimističtí, perfekcionista nebo máme prostě pohádkové očekávání..

Z hlediska toho, co způsobuje stres je ještě velmi důležité říci, že ne pro každého jedince je určitá situace nebo okolnost dostatečně stresující. Jinak řečeno, **každému jedinci způsobuje stres něco jiného**. Tedy některé situace, které vnímáte stresující vy, nemusí být pro druhé ničím výjimečným. Jednotlivým nejčastějším příčinám stresu je důležité se v co největší míře vyhybat. Snižujete tím riziko toho, že budete vystavováni chronickému, tedy dlouhodobému stresu. Pojďme si tedy jednotlivé stresory nebo příčiny rozdělit do dvou kategorií a ke každé přidat pár příkladů.⁴⁰

4.1 Externí a interní faktory

Externí faktory představují okolnosti přicházející **z vnějšího prostředí**, které nám mohou způsobovat období stresu. Rozdílem mezi externími a interními faktory je i to, že externí, tedy vnější, **nemůžeme svou vůlí ovlivnit**. Důležité je, aby nás takové okolnosti neovlivnily natolik, že spustí v našich životech dlouhodobý nebo chronický stres:.

- nadměrná pracovní zátěž a hořící termíny v práci,
- období psychického tlaku zejména během období zkoušek ve škole,
- závažné problémy ve vztazích,
- nabitý harmonogram,
- problémy s financemi v rodině,
- ztráta práce či nezaměstnanost nebo negativní vztahy na pracovišti,
- různé jiné životní události, jako například odchod do důchodu, stěhování, rozchod, rozvod a podobně.⁴¹

⁴⁰ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skoncujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

⁴¹ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skoncujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

Interní faktory jsou opozita externích faktorů a představují okolnosti vázané na naši psychiku, které v našem organismu vyvolávají stresové reakce. Jinak řečeno, interní faktory jsou okolnostmi vznikajícími v naší mysli. V drtivé většině jejich víme ovlivnit, neboť jsou spojovány hlavně s našimi povahovými vlastnostmi. Pojďme se tedy spolu podívat na nejčastější interní stresory, které přispívají ke vzniku chronického stresu:.

- pesimismus,
- neschopnost přijmout nejistotu a předem neznámé situace,
- nedostatečná flexibilita,
- nastavení mysli ve smyslu „všechno nebo nic“,
- nerealistické a nesplnitelné očekávání,
- stereotypní a konzervativní myšlení,
- perfekcionismus.⁴²

4.2 Příznaky stresového stavu

Termín „příznaky“ je běžný v medicíně. Lékaři hovoří o symptomech (z řec. symptoma – příhoda) té či oné nemoci. Není divu, že stejné mluvy používají, i když jde o popis toho, co se děje s člověkem, který je ve stresu. K tomuto popisu však lze použít několik různých jazyků. Jedním z nich je jazyk psychologie. Ten říká, že takový člověk prožívá obavy a strach, že se propadá do pocitů bezmoci a beznaděje, že se cítí ohrožen apod. V uvedeném jazyce najdeme řadu termínů, vztahujících se k negativním emocím. Jiný jazyk této řeči symptomů hovoří o tom, že ve stresu se mění např. frekvence a hloubka dechu, srdeční činnost (tep), že dochází k výronu katecholaminů, mění se činnost nadledvinek apod. Tento jazyk je blízký lékařům. Vyjadřuje tzv. fyziologickou činnost, která se ve stresu mění. Ještě jeden jazyk můžeme v této souvislosti slyšet. Je to jazyk behaviorálních věd., věd o chování lidí. Ten říká, že člověk ve stresu se straní druhých lidí, v jednání s nimi je nerudný, hovoří nesourodě je agresivní apod. Zde nejde o to, který z výše uvedených tří jazyků je ten pravý. Správné a přiměřené jsou všechny tři. Důležité však je, abychom neslyšeli v harmonii– jako terceto.⁴³

Každý člověk má jiné příznaky stresu. A každý z nás ho prožíváme jinak. Já sama jsem člověk, který se velmi často stresuje. Stres se u mě projevuje silným bušením srdce, bolestí břicha nebo nevolností. Nebezpečnou stránkou dlouhodobého stresu je to, že si

⁴² Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skončujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

⁴³ KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S.29

ani neuvědomíte, jakým negativním způsobem ovlivňuje vaše psychické i fyzické zdraví. Co způsobuje stres na těle i duši? ⁴⁴

Podívejme se na **4 základní kategorie příznaků** stresu podle jednotlivých oblastí, ve kterých se projevují. ⁴⁵

Kognitivní příznaky

Kognitivní příznaky jsou symptomy **spojené s poznávacími funkcemi** našeho organismu. V praxi jde nejčastěji o problémy související s koncentrací či pamětí:.

- problémy s pamětí,
- snížená schopnost nebo neschopnost koncentrace,
- negativní myšlení,
- úzkostné myšlenky,
- neustále obavy. ⁴⁶

Emocionální příznaky

Jedná se o projevy stresu, které se odrážejí na psychické a citové sféře jedince, který je vystavován stresu:.

- depresivní stavy nebo celkové pocity neštěstí a smutku,
- náladovost, podrážděnost nebo pocity hněvu,
- úzkostné stavy,
- agitovanost,
- pocity přetížení,
- izolace, resp. pocity osamělosti,
- jiné příznaky emocionálního charakteru. ⁴⁷

⁴⁴ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skoncujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

⁴⁵ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skoncujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

⁴⁶ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skoncujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

⁴⁷ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skoncujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

Fyzické příznaky

Fyzické příznaky jsou projevy, které dokážeme pozorovat **na našem tělesném zdraví**..

- průjem,
- zácpa,
- nevolnost,
- bolesti v hrudní oblasti,
- bolesti hlavy,
- nadměrné bušení srdce,
- snížený sexuální apetit.⁴⁸

Behaviorální příznaky

Behaviorální příznaky představují symptomy **projevující se na chování** konkrétního jedince, který čelí stresu. Jde o pozorovatelnou změnu v chování člověka:.

- přejídání nebo omezení stravy,
- nedostatek spánku nebo nadměrné množství spánku,
- negativní zlozvyky, např. kousání nehtů,
- požívání alkoholických nápojů, kouření či užívání drog,
- prokrastinace nebo zanedbávání povinností,
- odloučení nebo separace od ostatních jedinců nebo společnosti.⁴⁹

4.3 Druhy stresu

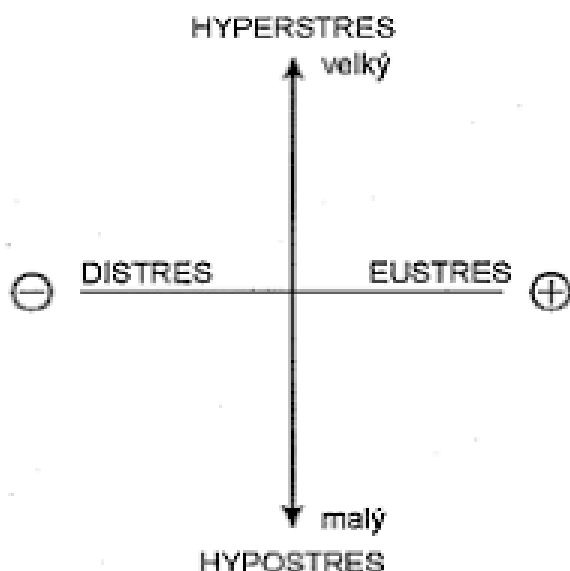
Podle kvality stresové reakce rozlišujeme dva druhy stresu – eustres a distres. Eustres je stres příjemný a dodává člověku aktivní energii. Jde o situace, kdy se člověk snaží zvládnout něco, co mu přinese radost, ale zároveň musí vyvinout nějakou námahu. Pro příklad lze uvést narození dítěte. Naopak distres je druh stres, který není příjemný a ve velké míře působí škodlivě. Distres vyčerpává a v určité situaci přesahuje možnosti

⁴⁸ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skončujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

⁴⁹ Co způsobuje stres? – PODÍVEJTE všechny příznaky a následky stres!. *StressFix: Oficiální prodejce-Skončujte se stresem!* [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>

člověka.⁵⁰ Podle intenzity se stres rozděluje na hypostres a hyperstres. Hypostres nedosahuje normálních tolerancí stresu. Naopak hyperstres překračuje možnost adaptability a schopnosti člověka se s působícím stresem vyrovnat.⁵¹

Obrázek č. 1 Základní rozměry stresu



(Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, Jaro., Základní rozměry stresu)

4.4 Zvládání stresu

Zvládání stresu probíhá ve dvou rovinách. Jde o zvládání stresu pomocí adaptace nebo pomocí copingu. Slovo coping pochází z angličtiny a znamená zvládání stresu nebo těžkostí. Rozdíl mezi adaptací a copingem je podstatný. Při adaptaci se člověk potýká se zátěží v nějaké únosné míře, kterou je schopný dobře zvládnout. Na rozdíl od copingu, při kterém se člověk vyrovnává s nadlimitním působením zátěže. Stres při copingu je mimořádně silný a dlouhý. Coping lze tedy označit za vyšší stupeň adaptace.⁵²

Při zvládání stresu hrají roli dva faktory, které nám pomáhají. Jsou to osobní zdroje pro zvládání zátěže a pomoc a podpora okolí. Do osobních zdrojů se řadí: „zdraví a energie, schopnost řešit problémy (hledání informací, vytváření řešení), vzory (způsob chování ve stresu), praktické zdroje řešení (příjem) a přesvědčení o svých schopnostech.“

⁵⁰ VENGLÁŘOVÁ, M., Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing, 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2

⁵¹ HRSTKA, Z., VOSEČKOVÁ, A., Kapitoly z psychologie zdraví 2. díl, 1. vyd. Hradec Králové: Univerzita obrany, 2008. 64 s. ISBN 978-80-7231-332-7

⁵² VENGLÁŘOVÁ, M., Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing, 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2

K druhému faktoru patří možnost požádat o vyslechnutí a pomoc od okolí a jednotlivé vztahy s lidmi v okolí.⁵³

Při zvládání stresu se u člověka uplatňují určité strategie. Pro každého člověka jsou to strategie jiné a mají odlišný efekt. Úplně nejobecněji lze strategie zvládání stresu popsat 2 kategoriemi. První kategorií jsou strategie zaměřené na řešení nebo odstranění problému²⁵ a druhou strategii soustředící se na zvládnutí emocí. Strategie zaměřená na řešení nebo odstranění problému se snaží např. odstranit to z čeho má dotyčný strach nebo obavy, ničit stresové vlivy a měnit podmínky, které svým působením zhoršují celkový stav člověka. Pro příklad můžeme uvést konkrétní strategii jako „hledání informací o stresové situaci, schopnost situaci řešit, hledání pozitivních stránek na tom, co se děje, správná organizace času.“ Při postupech zaměřených na zvládnutí emocí se jedná hlavně o zklidnění emocí. Cílem těchto postupů je udržení vnitřní rovnováhy člověka. Tyto postupy člověk používá již od dětství a s nástupem dospívání se vytvářejí složitější strategie. Jako příklad můžeme uvést uklidňování v náručí matky nebo útěk dítěte při rozčilení.⁵⁴

4.5 Techniky zvládání stresu a relaxační metody

Zvládání stresu, jak už bylo zmíněno, je silně individuální věc. Pro zvládání stresu jsou důležitá obecná pravidla zvládání stresu v kombinaci s konkrétními technikami. Mezi obecná pravidla patří schopnost poznat sám sebe, umět ovládat své emoce, klást si dosažitelné cíle, umět přijmout obtíže a nenechat se odradit, umět rozlišit věci podstatné a nepodstatné, ale také ovlivnitelné a neovlivnitelné. Součástí obecných pravidel zvládání stresu je také správná životospráva, dostatek pohybu a zájmů, ale také antistresové a relaxační techniky.⁵⁵

Relaxačních a antistresových technik je velká spousta. Stejně jako u strategií zvládání stresu, i každá relaxační technika působí na každého člověka jinak. Relaxační techniky můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou relaxační techniky spontánní (samovolné). Dochází k nim bez našeho úsilí, což je například při spánku nebo odpočinku. Pokud má člověk kvalitně spát, musí před spánkem účinně odpočívat. Tento odpočinek slouží ke snížení napětí. Pokud nedochází ke kvalitnímu odpočinku, daný člověk nemůže usnout, nebo je jeho spánek velice neklidný. Druhou skupinou jsou

⁵³ VENGLÁŘOVÁ, M., *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*, 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2

⁵⁴ VENGLÁŘOVÁ, M., *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*, 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2

⁵⁵ BARTŮŇKOVÁ, S., *Stres a jeho mechanismy*, 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6

relaxační techniky diferencované. Jsou to techniky, které si navozujeme vlastní vůlí a můžeme je provádět kdykoliv v bdělém stavu.⁵⁶

Nejčastěji uváděnou technikou relaxace je protistresové dýchání. Stres se v mnoha případech projevuje na našem dechu. Jak uvádí literatura dech je spojnicí mezi tělem a psychikou. Nejde jen o to, že psychika působí na dech, ale dech působí na psychiku. To ukazuje, že kvalitní dechová cvičení jsou vhodná pro uvolnění jak svalového, tak psychického napětí.⁵⁷

⁵⁶ KŘIVOHLAVÝ, J., Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu, 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0

⁵⁷ HRSTKA, Z., VOSEČKOVÁ, A., Kapitoly z psychologie zdraví 2. díl, 1. vyd. Hradec Králové: Univerzita obrany, 2008. 64 s. ISBN 978-80-7231-332-7

5 Covid-19

Tato kapitola přibližuje covid-19 jako takový. Jeho vznik, dopad pandemie, výskyt, oběti koronaviru a počty obětí, kdo je přenašečem a příznaky.

Od chvíle, kdy se tento koronavirus v říjnu či listopadu 2019 v čínském Wu-chanu poprvé objevil, se SARS-CoV-2 (virus) a covid-19 (nemoc připisována viru) valí celým světem jako tsunami, šokují a rozvracejí společnosti. V posledních dvanácti měsících, době deformované covidem-19, se politika, ekonomika, veřejné mínění a společenské chování obrátily vzhůru nohama.⁵⁸ Chvilími se zdá, že se zlepšily některé podstatné aspekty společnosti chování – pokles důležitosti cestování, nižší spotřeba, větší zaměření na rodinu, nižší znečišťování skleníkovými plyny (na začátku dubna 2020 celosvětové o 17% méně), zvýšení poptávky po zdravém, často ekologickém doma vařeném jídle, větší zájem o přírodní léčebné produkty, oceňování přírody, vzájemná pomoc a větší pozornost věnovat obtížné situace klientů v domovech pro seniory, pracovníkům v zemědělství, drobným farmářům, pracovníkům ve zdravotnictví a pracovníkům v potravinovém řetězci. Většina dopadů pandemie je bohužel zcela negativní, ba přímo katastrofální: obrovský počet hospitalizací a úmrtí přichystaných covidu-19, široce rozšířená úzkost a strach, krajní politická polarizace, cenzura médií, drakonické lockdowny, zavírání škol a podniků a ekonomický rozklad, k němuž patří rostoucí množství krachujících malých, středně velkých i velkých podniků - jen v USA s 30 miliony nezaměstnaných. Ke dni 20. ledna 2021 hlásí americké Centrum pro kontrolu nemocí (CDC), že na covid-19 nebo s covidem-19 zemřelo něco přes 400 000 Američanů, což činí ročně průměr 1096 denně. Údaje CDC zveřejněné 26. srpna 2020 však ukazují, že jen 6% z lidí zemřelých v USA na covid-19 mělo tuto chorobu uvedenou v úmrtním listu jako jedinou příčinu úmrtí. Ti ostatní, 94%, měli v průměru 2,6 komorbidit nebo dalších příčin úmrtí. Drtivou většinu obětí covidu-19 v USA (80%) tvořili staří lidé (65 let nebo více), z nichž téměř všichni trpěli již předtím vážnými chronickými onemocněními nebo zdravotními problémy, a téměř k polovině úmrtí došlo v domovech pro seniory. Celosvětový počet úmrtí na covid 19 nebo s touto chorobou v roce 2020 se odhaduje na 2,8 milionů a ekonomické škody se odhadují na 16 bilionů dolarů.⁵⁹

⁵⁸ MERCOLA, Joseph a Ronnie CUMMINS. *Pravda o covidu-19: odhalení Velkého resetu, lockdownů, vakcinačních pasů a nového normálu : proč se musíme spojit v celosvětové hnutí za zdraví a svobodu*. Přeložil Petruška ŠUSTROVÁ. Brno: Riva, 2021. ISBN 978-80-908322-0-6

⁵⁹ MERCOLA, Joseph a Ronnie CUMMINS. *Pravda o covidu-19: odhalení Velkého resetu, lockdownů, vakcinačních pasů a nového normálu : proč se musíme spojit v celosvětové hnutí za zdraví a svobodu*. Přeložil Petruška ŠUSTROVÁ. Brno: Riva, 2021. ISBN 978-80-908322-0-6

Původně byl vir nazván nový koronavirus 2019-nCov, po několikaměsíční analýze byla 7. ledna 2020 odhalena příbuznost s virem SARS, proto dostal označení SARS-CoV-2. Následně bylo prokázáno i mezilidské šíření nemoci a virus se rychle rozšířil po celé Číně a jen několik málo měsíců na to i do celého světa. Jak již bylo řečeno, původcem nemoci je koronavirus SARS-CoV-2 a jedná se o zoonotické onemocnění, které bylo na člověka přenesené z netopýrů nebo hmyzožravých luskounů. MUDr. Hubáček hovoří o tom, že netopýři jsou rezervoárem mnoha dalších virů, které jsou i např. původcem vztekliny. Zdůrazňuje proto, že setkání s jejich tělesnými tekutinami nebo stolicí může být pro člověka velice rizikové. Zatímco pro nás jsou obě tyto nemoci (SARS-CoV-2 i vzteklna) velmi nebezpečné, pro netopýry ne. Uvádí, že je to dáno odlišným fungováním metabolismu, kdy netopýři při letu dosahují velmi vysoké tepové frekvence, čímž dochází k velkému zahřátí organismu. To je podle něj důvod, proč viry, které se vyskytují v netopýrech, jsou schopny přežívat i vysoké horečky přes 40°C, takže je reakce našeho imunitního systému příliš nezasáhne. Dále také uvádí, že vir má dobrou stabilitu v prostředí s vyššími teplotami, takže se objevuje i během pozdního jara nebo začátkem léta. Velmi stabilně také přežívá na povrchu předmětů, podle Hubáčka i několik týdnů.⁶⁰ Mezi příznaky patří teplota nad 37,3°C, kašel, ztížené dýchání, bolest v krku, zad, svalů nebo kloubů, ztráta chuti a čichu, únava, průjem, nevolnost, zřídka i rýma a u dětí tzv. covidové prsty.⁶¹

5.1 Šíření covid-19

Obrázek ukazuje globální šíření covidu-19 v průběhu času. Země označené žlutou barvou - horní hranice 95% intervalu spolehlivosti odhadovaného data původu zahrnuje konkrétní datum (tj. pravděpodobnost, že v zemi již došlo k prvnímu případu, je vyšší než 5%); země označené oranžově - odhadované datum původu již k tomuto datu nastalo (tj. datování původu naznačuje, že se covid-19 v zemi již šíří); země označené červeně - první hlášené případy se již k tomuto datu objevily; země označené šedou barvou - nedostatečné údaje pro datování původu.

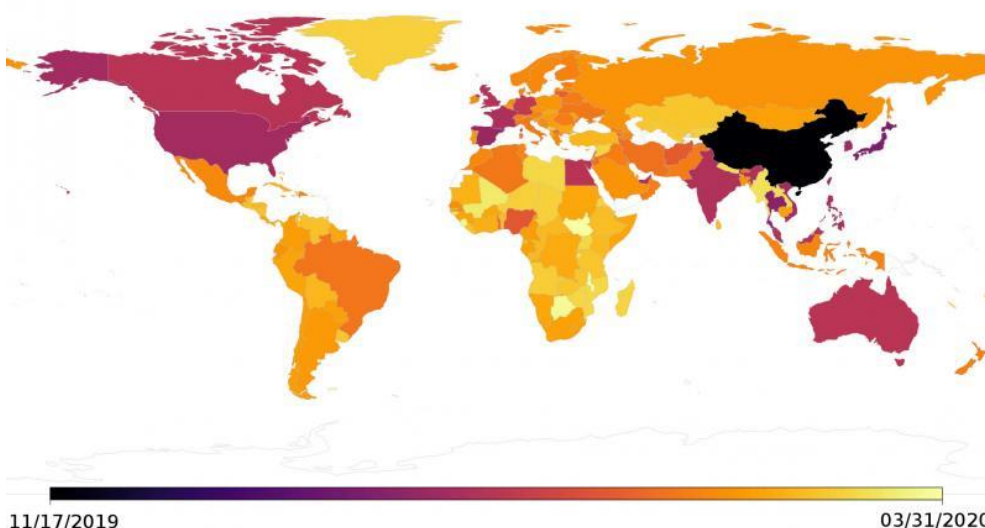
Pomocí této analýzy vědci také zjistili, kdy se pravděpodobně covid-19 rozšířil do prvních pěti zemí mimo Čínu a na další kontinenty. "Odhadujeme, že k prvnímu

⁶⁰ Hubáček, P. Nově popsáný koronavirus SARS-CoV-2 a jeho biologické souvislosti. Farmakoterapeutická revue. 01/2020. Praha: Current Media, s.r.o., říjen 2020, 96 s., S. 15-22 [2020-02-27]. ISSN: 2533-6878. Dostupné z: <https://farmakoterapeutickarevue.cz/cs/novy-koronavirus-sars-cov-2-a-onemocneni-covid-19>

⁶¹ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. Případy pneumonie pravděpodobně spojené s novým koronavirem, Wu-chan, Čína. [online]. [cit 2021-01-28].: Dostupné z: <https://szu.cz/tema/prevence/pripady-pneumonie-pravdepodobne-spojene-s-novym-koronavirem-1>

případu mimo Čínu došlo v Japonsku 3. ledna 2020, první případ v Evropě se objevil ve Španělsku 12. ledna 2020 a první případ v Severní Americe se objevil ve Spojených státech 16. ledna 2020," říká Ivan Jarić z Biologického centra AV ČR, který prováděl veškeré analýzy. Podle vědců by se jejich nová metoda mohla používat k tomu, abychom lépe porozuměli šíření dalších infekčních nemocí v budoucnu. „Metodu, kterou jsme použili, jsem původně vyvinul já s kolegou k datování vyhynutí druhů, zde jsme ji však použili k datování vzniku a šíření covidu-19. Tato nová aplikace v oblasti epidemiologie nám nabízí nové příležitosti pochopit vznik a šíření nemocí, přičemž vyžaduje jen malé množství údajů,“ dodává David Roberts z Univerzity v Kentu.⁶²

Obrázek č. 2 Šíření covid-19



(Zdroj: https://www.bc.cas.cz/data/articles/_thumbs/6041_figure-2.jpg)

5.2 Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví

Pandemie koronaviru má vedle přímých dopadů na fyzické zdraví a ekonomickou situaci obyvatel také významný dopad na jejich zdraví duševní. Díky unikátnímu reprezentativnímu šetření českých domácností v průběhu pandemie zjišťujeme pomocí otázek na příznaky deprese a úzkosti rozsah těchto problémů v české populaci.⁶³

⁶² BIOLOGICKÉ CENTRUM AV ČR, v. v. i. | Kdy vznikl covid-19? Mnohem dříve a šířil se rychleji, než naznačují potvrzené případy. *BIOLOGICKÉ CENTRUM AV ČR, v. v. i. | Domů* [online]. Dostupné z: <https://www.bc.cas.cz/novinky/detail/6041-kdy-vznikl-covid-19-mnohem-drive-a-siril-se-rychleji-nez-naznacuji-potvrzene-pripady/>

⁶³ IDEA | Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví | Studies. IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu [online]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/studies/dopady-pandemie-koronaviru-na-dusevni-zdravi>

V první fázi pandemie trpělo zhoršeným duševním zdravím (příznaky alespoň středně těžké deprese či úzkosti) 20 % respondentů. To představovalo více než trojnásobný nárůst oproti stavu před pandemií (6 %).⁶⁴

Nejvíce zasaženi byli:

Ženy (výskyt 26 %) a převážně pak ženy s dětmi (výskyt 37 %),

mladší lidé ve věku 18–24 let (výskyt 36 %),

respondenti z domácností postižených vysokým propadem příjmů (výskyt 30%).⁶⁵

Duševní zdraví respondentů se po úvodním skokovém zhoršení při nástupu pandemie postupně zlepšovalo, výskyt příznaků alespoň středně těžké deprese či úzkosti je ale v půlce června 2020 stále téměř dvojnásobný v porovnání se stavem před pandemií.⁶⁶

Naše zjištění poukazují na důležitost infrastruktury psychologické pomoci, finanční a sociální podpory domácnostem nejvíce zasaženým pandemií a dalších kroků snižujících pocity nejistoty. Vzhledem k vysoké míře obav společnosti z plošné karantény během potenciální budoucí druhé vlny pandemie naše výsledky rovněž podtrhují potřebu otevřeně informovat veřejnost o míře materiální a personální připravenosti systému na případnou druhou vlnu.⁶⁷

5.3 Očkování proti covid-19

Očkování je jedním z nejúčinnějších prostředků k omezení vzniku a šíření nákazy v populaci. V minulosti se díky rozsáhlým očkovacím kampaním podařilo řadu infekčních onemocnění významně potlačit nebo zcela zlikvidovat (např. pravé neštovice, přenosná dětská obrna). To by bylo možné i v případě onemocnění covid-19. Čím vyšší je procento očkované populace, tím nižší je počet osob, které se mohou nakazit a onemocnění šířit dál. Očkováním proti onemocnění covid-19 totiž ochráníte před nákazou nejen sebe, svoji rodinu, ale i své okolí.⁶⁸

⁶⁴ IDEA | Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví | Studies. IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu [online]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/studies/dopady-pandemie-koronaviru-na-dusevni-zdravi>

⁶⁵ IDEA | Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví | Studies. IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu [online]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/studies/dopady-pandemie-koronaviru-na-dusevni-zdravi>

⁶⁶ IDEA | Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví | Studies. IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu [online]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/studies/dopady-pandemie-koronaviru-na-dusevni-zdravi>

⁶⁷ IDEA | Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví | Studies. IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu [online]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/studies/dopady-pandemie-koronaviru-na-dusevni-zdravi>

⁶⁸ COVID-19: praktické informace k očkování | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright © halfpoint [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1078-covid-19-prakticke-informace-k-ockovani>

Registrace k očkování a rezervace termínu očkování

K očkování se mohou registrovat všichni lidé starší 12 let, kteří se chtějí chránit proti onemocnění covid-19. Registrace na posilující dávku je zpřístupněna od 20.9. 2021 pro všechny osoby starší 12 let po uplynutí 8 měsíců od data ukončení předešlého očkování. Proces registrace a rezervace zahrnuje několik kroků, které by v ideálním případě měly proběhnout plynule a bez zádrhelů za sebou.

Ve skutečnosti se však jedná o dva oddělené (byť navazující) procesy:⁶⁹

1. **registrace k očkování** – člověk potvrdí zájem, že se chce nechat očkovat; za tím účelem si vytváří registraci;⁷⁰
2. **rezervace konkrétního termínu** – zájemce o očkování si vybírá vhodný termín i místo očkování.⁷¹

Lidem, kteří nemají přístup k internetu, mohou s přihlašováním pomoci další osoby, například příbuzní, praktičtí lékaři nebo lékárníci. V případě, že se nemají na koho obrátit, pomohou jim s rezervací i operátoři telefonní linky 1221.

Registrace probíhá tak, že zájemce o očkování nejprve na webu při vstupu do formuláře zadá telefonní číslo, na které mu přijde kód PIN1 pro potvrzení, což je bezpečnostní opatření proti neoprávněnému přihlašování ze strany robotických počítačových programů. Přihlášený bude poté zadávat jméno, trvalé bydliště, rodné číslo a číslo a název své zdravotní pojišťovny. Vybere také preferované místo, kde se chce nechat očkovat. V momentě, kdy v tomto očkovacím místě bude volná kapacita, bude o tom informován prostřednictvím zaslání kódu PIN2, který je jakousi vstupenkou do rezervačního systému. Bez zvací SMS není rezervace možná.

Po zadání PIN2 bude nově zájemce odkázán přímo na kalendář zvoleného očkovacího místa, kde si vybere z nabízených termínů očkování. Volbou prvního termínu (data a času) si zájemce zvolí termín aplikace 1. dávky očkovací látky. Termín aplikace 2. dávky zájemci o očkování systém přiřadí automaticky na ten samý čas, a to s daným rozestupem.

⁶⁹ COVID-19: praktické informace k očkování | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright © halfpoint [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1078-covid-19-prakticke-informace-k-ockovani>

⁷⁰ COVID-19: praktické informace k očkování | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright © halfpoint [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1078-covid-19-prakticke-informace-k-ockovani>

⁷¹ COVID-19: praktické informace k očkování | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright © halfpoint [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1078-covid-19-prakticke-informace-k-ockovani>

Po dokončení rezervace obdrží zájemce na jím uvedenou e-mailovou adresu dva samostatné e-maily potvrzující úspěšné dokončení rezervace – jeden na první a druhý na druhou dávku očkovací látky.⁷²

5.4 Česká republika a covid-19

Podle tiskové zprávy Ministerstva zdravotnictví České republiky z 30. ledna 2020 vyhlásila WHO globální stav nouze. Na letišti Václava Havla v Praze bylo zavedeno několik prvních opatření – zvýšené pasové kontroly, pro cestující z Číny byly zavedeny dva speciální vstupy a jejich častá dezinfekce a všechny ostatní brány a prostory letiště byly častěji dezinfikovány. Od 30. ledna byla tato opatření rozšířena na všechna česká letiště a byly zrušeny všechny přímé lety do Číny. Dále byli cestující informováni posádkou letadla o nákaze a o tom, co dělat v případě, kdyby se u nich či jejich blízkých objevila horečka, kašel či dušnost a v případě, že by u některého z pasažérů byly tyto symptomy zaznamenány, měli vyhledat okamžitou lékařskou pomoc v prostorách letiště. Dále byl zvýšen počet dezinfekčních stojanů na letišti Václava Havla. Ministerstvo zdravotnictví bylo v úzké spolupráci s ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control), WHO a EU. Byl vyhlášen pohotovostní režim Národní referenční laboratoře Státního zdravotního ústavu (dále jen „SZÚ“) a krajských hygienických stanic (dále jen „KHS“) a veškeré dostupné informace byly předávány lékařům. Též byla zřízena infolinka SZÚ.⁷³ 1. března 2020 se v České republice objevil první potvrzený případ nákazy koronavirem. Od 11. března 2020 se uzavřely školy s odůvodněním, že právě ve školách, kde je velká koncentrace osob, dochází nejčastěji k přenosu infekčních nemocí. 12. března 2020, kdy byl v Česku vyhlášen nouzový stav, bylo evidováno 116 nakažených. Byla provedena celá řada opatření, která se však v první vlně pandemie (v období od března do května 2020) projevila jako účinná.⁷⁴

Ve srovnání s ostatními státy si Česká republika vedla dobře, na konci března se podíl pozitivně testovaných osob pohyboval na denním průměru 6,6 % případů, 30. března 2020 se snížil na 6,1 %. Sousední státy na tom byly mnohem hůře, Rakousko evidovalo podíl 16,4 %, a Itálie 20,4 % pozitivně testovaných z celkového počtu

⁷² COVID-19: praktické informace k očkování | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright © halfpoint [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1078-covid-19-prakticke-informace-k-ockovani>

⁷³ CENTERS FOR DISEASE AND CONTROL. First Travel-related Case of 2019 Novel Coronavirus Detected in United States. [online]. [cit. 2021-01-28]. Dostupné z WWW: <https://www.cdc.gov/media/releases/2020/p0121-novel-coronavirus-travel-case.html>

⁷⁴ Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Doporučení Ministerstva zdravotnictví k velikonočním svátkům. [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné z WWW: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/doporuzeni-ministerstva-zdravotnictvi-k-velikonocnim-svatkum/>

provedených testů. Byla zpřísněna opatření v souvislosti s velikonočními svátky, kdy se lidé více setkávají. Hlavní hygienička České republiky Jarmila Rážová také vyzývala k dodržování základních hygienických pravidel, kdy by si lidé měli dávat pozor nejen na přímý kontakt, ale také dotýkání se předmětů jako jsou peníze, klíče nebo mobilní telefon a v souvislosti s tím si častěji mýt ruce.⁷⁵ 12. dubna 2020 první vlna epidemie eskalovala s počtem 4750 pozitivně testovaných za tento den, poté denní přírůstky začaly klesat.⁷⁶ Epidemiologická situace se následně vyvíjela příznivě, 15. dubna 2020 podíl nakažených klesl na 4,6 % z celkově testovaných, od 20. dubna 2020 proto mělo dojít k první fázi rozvolnění, situace se ale zlepšila natolik, že od 23. dubna bylo odsouhlaseno ještě rychlejší tempo rozvolnění opatření. I přesto ale ministr zdravotnictví Adam Vojtěch zdůraznil dodržování základních opatření, jako je dostatečný sociální odstup, hygienická pravidla a nošení roušek.⁷⁷ Po Velikonocích (23.4. 2020) se podíl pozitivně testovaných snížil na 3,8 %, nekontrolovatelné šíření infekce tedy bylo úspěšně zastaveno. Situace v ostatních státech světa však byla mnohem kritičtější – Rakousko mělo podíl 7,3 %, Velká Británie 31,4 % a USA 18,9 %.⁷⁸

Podle tiskové zprávy Ministerstva zdravotnictví z 30. dubna 2020 se situace i nadále vyvíjela dobře, podíl pozitivních záchytů klesl na 3,2 %.⁷⁹ Od 25. dubna 2020 pak byla zmírněna povinnost nošení roušek na veřejnosti a zároveň byly uvolněny poslední provozy v poslední vlně rozvolnění. Podle zprávy z 11. června 2020 lze shrnout, že epidemie byla potlačena, v rámci České republiky už se objevovalo jen několik lokálních

⁷⁵ Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Doporučení Ministerstva zdravotnictví k velikonočním svátkům. [online]. [cit 2021-01-27]. Dostupné z WWW:< <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/doporuceni-ministerstva-zdravotnictvi-k-velikonocnim-svatkum/>

⁷⁶ Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Datová a informační základna pro management pandemie COVID-19: Informační systém ISIN – COVID19. Dostupné z WWW:< <https://www.mzcr.cz/wpcontent/uploads/wepub/18928/40841/Datov%C3%A1%20a%20informa%C4%8Dn%C3%AD%20z%C3>

⁷⁷ Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Podíl pozitivních případů COVID-19 z celkového počtu testů nadále klesá, k tlaku na akutní lůžkovou péči nedochází. [online]. [cit 2021-01-27]. Dostupné z WWW:<<https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/podil-pozitivnich-pripadu-covid-19-z-celkoveho-poctu-testu-nadale-klesa-k-tlaku-na-akutni-luzkovou-peci-nedochazi/>

⁷⁸ Velikonoce se zatím na vývoji nemocnění covid-19 neprojeví, epidemiologická situace je pozitivní – Ministerstvo zdravotnictví. Ministerstvo zdravotnictví [online]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/velikonoce-se-zatim-na-vyvoji-nemocneni-covid-19-neprojevily-epidemiologicka-situace-je-pozitivni/>

⁷⁹ Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Z onemocnění COVID-19 se vyléčilo již přes 40 % nakažených. Česká republika je v boji s epidemií nadále úspěšná Dostupné z WWW:< <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/z-onemocneni-covid-19-se-vylecilo-jiz-pres-40-nakazenych-ceska-republika-je-v-boji-s-epidemii-nadale-uspesna/>

ohnisek nákazy. Podíl pozitivních záchytů klesl na 2,3 % a celkový počet nakažených byl k tomuto dni 9826 případů, 73 % pacientů se z nákazy vyléčilo.⁸⁰

5.5 Covid-19 a Jihočeský kraj

V Jihočeském kraji byl ve středu 11.03.2020 večer potvrzen první případ výskytu koronavirové infekce SARS-CoV-2, způsobující onemocnění covid-19.

„Laboratoř Nemocnice České Budějovice potvrdila ve středu 11.03.2020 ve večerních hodinách první pozitivní případ výskytu koronaviru v regionu. Jednalo se o muže středního věku, který pracovníčně pobýval v Německu, odkud se vrátil již s příznaky. Muž je v domácí karanténě,“ uvedla ředitelka KHS Jihočeského kraje Kvetoslava Kotrbová.⁸¹

Koronavirus dorazil do regionu. V Jihočeském kraji byl prokázán první případ. Jihočeští hygienici dosud nařídili 218 karantén a nechali vyšetřit 119 vzorků.

V České republice bylo k dnešní 14. hodině registrováno 96 případů onemocnění covid-19. První případ onemocnění byl v Jihočeském kraji potvrzen ve středu večer. Výsledky vyšetření laboratoře českobudějovické nemocnice prokázaly onemocnění u muže středního věku, který pracovníčně pobýval v Německu, odkud se vrátil již s příznaky.

Jak aktuálně uvedla epidemioložka KHS Jitka Luňáčková, jihočeští hygienici dosud nařídili v souvislosti s koronavirem SARS-CoV-2 od začátku února k dnešní 12. hodině celkem 218 karanténních opatření a bylo vyšetřeno celkem 119 vzorků, jeden, ze středečního večera, byl pozitivní. Jen za dnešní dopoledne bylo do laboratoře českobudějovické nemocnice odesláno 8 vzorků, výsledky by měly být známy dnes ve večerních hodinách.⁸²

„Jihočeský kraj, přestože je příhraniční oblastí s přímým tranzitem z Itálie, patřil k posledním regionům v ČR bez výskytu onemocnění. Bohužel výsledky vyšetření laboratoře Nemocnice České Budějovice prokázaly ve středu večer první případ onemocnění u muže středního věku, který pracovníčně pobýval v Německu, odkud se vrátil již s příznaky. Muže jsme umístili do domácí karantény, průběh onemocnění je zatím

⁸⁰ Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Z onemocnění covid-19 se vyléčilo již přes 72 % nakažených. Prioritou je včasný záchyt lokálních ohnisek infekce. Dostupné z WWW:<
<https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/z-onemocneni-covid-19-se-vylecilo-jiz-pres-72-nakazenych-prioritou-je-vcasny-zachyt-lokalnich-ohnisek-infekce/>

⁸¹ V Jihočeském kraji potvrzen první výskyt onemocnění Covid-19 | www.kraj-jihocesky.cz. Kraj Jihočeský [online]. Copyright © 2022 Jihočeský kraj. Designed by [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://kraj-jihocesky.cz/v-jihoceskem-kraji-potvrzen-prvni-vyskyt-onemocneni-covid-19>

⁸² V Jihočeském kraji potvrzen první výskyt onemocnění Covid-19 | www.kraj-jihocesky.cz. Kraj Jihočeský [online]. Copyright © 2022 Jihočeský kraj. Designed by [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://kraj-jihocesky.cz/v-jihoceskem-kraji-potvrzen-prvni-vyskyt-onemocneni-covid-19>

lehký a zjišťujeme jeho kontakty. Společně s kolegy z dalších složek Integrovaného záchranného systému a praktickými lékaři děláme maximální možná opatření pro zamezení komunitního šíření. Chtěla bych požádat naše spoluobčany o odpovědnost a ohleduplnost. Lehkovážnost není na místě a čas, včasné informace o pobytu v zahraničí či příznacích onemocnění, jsou pro snížení rizik přenosu rozhodující,“ žádá veřejnost o spolupráci ředitelka KHS Jihočeského kraje Kvetoslava Kotrbová.⁸³

„Od pondělního rána spolupracujeme se složkami IZS při kontrolách na hraničních přechodech. Moc děkuji hasičům, cizinecké policii, Armádě ČR a zdravotníkům za práci, kterou v terénu odvádějí. Jsem ráda, že občané plně využívají naše informační linky, které jsme zřídili v každém okrese. Zájem je i o víkendu obrovský a proto prosím volající o případnou trpělivost, pokud se nemohou napoprvé dovolat. Kroky, jak postupovat po návratu ze zahraničí včetně přehledu ohnisek nákazy, najdou občané na našem webu i stránkách Ministerstva zdravotnictví nebo krajského úřadu. Platí, že osoby, které nemají příznaky jako je vysoká teplota, kašel či dušnost, se při návratu z ohniska hlásí telefonicky u svých praktických lékařů nebo lékařů pro děti a dorost, kteří rozhodnou o případné domácí karanténě. Žádáme ty, kteří u sebe pozorují příznaky, aby nikam nechodili a rozhodně kontaktovali telefonicky svého lékaře, případně pracovníky krajské hygienické stanice,“ vyzývá ředitelka KHS Jihočeského kraje Kvetoslava Kotrbová.⁸⁴

⁸³ V Jihočeském kraji potvrzen první výskyt onemocnění Covid-19 | www.kraj-jihocesky.cz. Kraj Jihočeský [online]. Copyright © 2022 Jihočeský kraj. Designed by [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://kraj-jihocesky.cz/v-jihoceskem-kraji-potvrzen-prvni-vyskyt-onemocneni-covid-19>

⁸⁴ V Jihočeském kraji potvrzen první výskyt onemocnění Covid-19 | www.kraj-jihocesky.cz. Kraj Jihočeský [online]. Copyright © 2022 Jihočeský kraj. Designed by [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://kraj-jihocesky.cz/v-jihoceskem-kraji-potvrzen-prvni-vyskyt-onemocneni-covid-19>

6 Povodně

„Povodně jsou přírodní fenomén, kterému nelze zabránit. Jejich nepravidelný výskyt a variabilní rozsah velmi nepříznivě ovlivňuje vnímání rizik, které přinášejí, což velmi komplikuje realizaci a postup preventivního opatření“⁸⁵

Povodně jsou nejčastější krizovou situací u nás v ČR. Do novodobých dějin se zapsaly zejména velké povodně v letech 1997, 2002, 2006 a 2013.⁸⁶

Povodněmi se pro účely tohoto zákona rozumí přechodné výrazné zvýšení hladiny vodních toků nebo jiných povrchových vod, při kterém voda již zaplavuje území mimo koryto vodního toku a může způsobit škody. Povodní je i stav, kdy voda může způsobit škody tím, že z určitého území nemůže dočasně přirozeným způsobem odtékat nebo její odtok je nedostatečný, případně dochází k zaplavení území při soustředěném odtoku srážkových vod. Povodeň může být způsobena přírodními jevy, zejména táním, dešťovými srážkami nebo chodem ledů (přirozená povodeň), nebo jinými vlivy, zejména poruchou vodního díla, která může vést až k jeho havárii (protržení) nebo nouzovým řešením kritické situace na vodním díle (zvláštní povodeň).⁸⁷

Povodeň začíná vyhlášením druhého nebo třetího stupně povodňové aktivity (§70) a končí odvoláním třetího stupně povodňové aktivity, není-li v době odvolání třetího stupně povodňové aktivity vyhlášen druhý stupeň povodňové aktivity. V tom případě končí povodeň odvoláním druhého stupně povodňové aktivity. Povodní je rovněž situace uvedená v odstavci 1, při níž nebyl vyhlášen druhý nebo třetí stupeň povodňové aktivity, ale stav nebo průtok vody v příslušném profilu nebo srážka dosáhla směrodatné úrovně pro některý z těchto stupňů povodňové aktivity podle povodňového plánu příslušného územního celku. Pochybnosti o tom, zda v určitém území a v určitém čase byla povodeň, rozhoduje, je-li splněna některá z těchto podmínek, vodoprávní úřad.⁸⁸

Za nebezpečí povodně se považují situace zejména při:

a) dosažení stanoveného limitu vodního stavu nebo průtoku ve vodním toku a jeho stoupající tendenci,

85 STÁTNÍKOVÁ, Pavla. Povodně a záplavy. V Praze: Paseka, 2012. Zmizelá Praha. ISBN 978-80-7432-182-5.

86 Povodně | Portál krizového řízení HZS JmK. Home | Portál krizového řízení HZS JmK [online]. Copyright ©2020. Portál krizového řízení JmK. [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne>

⁸⁷ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁸⁸ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

- b)** déletrvajících vydatných dešťových srážkách, popřípadě prognóze nebezpečí intenzivních dešťových srážek, očekávaném náhlém tání, nebezpečném chodu ledů nebo při vzniku nebezpečných ledových zácp a nápěchů, nebo
- c)** vzniku mimořádné situace na vodním díle, kdy hrozí nebezpečí jeho poruchy.⁸⁹

6.1 Povodňové orgány

Řízení ochrany před povodněmi zabezpečují povodňové orgány. Řízení ochrany před povodněmi zahrnuje přípravu na povodňové situace, řízení, organizaci a kontrolu všech příslušných činností v průběhu povodně a v období následujícím bezprostředně po povodni včetně řízení, organizace a kontroly činnosti ostatních účastníků ochrany před povodněmi. Povodňové orgány se při své činnosti řídí povodňovými plány.⁹⁰

V období mimo povodeň jsou povodňovými orgány:

- a)** orgány obcí a v hlavním městě Praze orgány městských částí,
- b)** obecní úřady obcí s rozšířenou působností a v hlavním městě Praze úřady městských částí stanovené Statutem hlavního města Prahy,
- c)** krajské úřady,
- d)** Ministerstvo životního prostředí; zabezpečení přípravy záchranných prací přísluší Ministerstvu vnitra.⁹¹

Po dobu povodně jsou povodňovými orgány:

- a)** povodňové komise obcí a v hlavním městě Praze povodňové komise městských částí,
- b)** povodňové komise obcí s rozšířenou působností a v hlavním městě Praze povodňové komise městských částí stanovené Statutem hlavního města Prahy,
- c)** povodňové komise krajů,
- d)** Ústřední povodňová komise.⁹²

Povodňové orgány mohou v době povodně činit opatření a vydávat operativní příkazy k zabezpečení ochrany před povodněmi, v odůvodněných případech i nad rámec platných povodňových plánů s tím, že v takovém případě musí neprodleně uvědomit dotčené osoby. Všechna přijatá opatření a vydané příkazy se zapisují do povodňové knihy a musí být přístupné k nahlédnutí osobám vykonávajícím působnost místně příslušných

⁸⁹ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹⁰ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹¹ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹² Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

povodňových orgánů, nebo způsobem umožňujícím dálkový přístup. Na vydávání těchto příkazů se nevztahuje správní řád. Mimořádné pravomoci povodňových orgánů začínají vyhlášením druhého nebo třetího stupně povodňové aktivity a končí odvoláním těchto stupňů.⁹³

Povodňové orgány nebo jiné osoby na jejich příkaz jsou při povodni za účelem provádění záchranných a zabezpečovacích prací oprávněni vstupovat v nezbytném rozsahu na cizí pozemky a do objektů.⁹⁴

Orgány státní správy a jiné orgány jsou povinny povodňovým orgánům pomáhat na jejich výzvu při zajišťování řízení ochrany před povodněmi.⁹⁵

Povodňový orgán nižšího stupně může požádat povodňový orgán vyššího stupně o převzetí řízení ochrany před povodněmi v případě, že vlastními silami není schopen tuto ochranu zajistit.⁹⁶

Povodňový orgán, který převezme řízení ochrany před povodněmi na základě žádosti povodňového orgánu nižšího stupně nebo z vlastního rozhodnutí, je povinen oznámit příslušným nižším povodňovým orgánům datum a čas převzetí, rozsah spolupráce, ukončení řízení ochrany před povodněmi a provést o tom zápis v povodňové knize. Nižší povodňové orgány zůstávají dále činné, provádějí ve své územní působnosti opatření podle svých povodňových plánů v koordinaci s vyšším povodňovým orgánem nebo podle jeho pokynů.⁹⁷

Pokud dojde k vyhlášení krizového stavu podle jiného právního předpisu, zasedá příslušný krizový štáb a příslušná povodňová komise společně. Pravomoci povodňových orgánů nejsou vyhlášením krizového stavu dotčeny.⁹⁸

6.2 Ochrana před povodněmi

Ochranou před povodněmi se rozumí činnosti a opatření k předcházení a zvládnutí povodňového rizika v ohroženém území. Zajišťuje se systematickou prevencí a operativními opatřeními.⁹⁹

Operativní opatření jsou zabezpečována podle povodňových plánů a při vyhlášení krizového stavu podle krizových plánů.¹⁰⁰

⁹³ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹⁴ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹⁵ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹⁶ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹⁷ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹⁸ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

⁹⁹ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹⁰⁰ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

K zajištění ochrany před povodněmi je každý povinen umožnit vstup, případně vjezd na své pozemky, popřípadě stavby těm, kteří řídí, koordinují a provádějí zabezpečovací a záchranné práce, přispět na příkaz povodňových orgánů osobní a věcnou pomocí k ochraně životů a majetku před povodněmi a řídit se příkazy povodňových orgánů.¹⁰¹

Pokud při této činnosti vznikla vlastníkově pozemku nebo stavby škoda, má nárok na její náhradu.¹⁰²

6.3 Druhy povodní v ČR

U nás se mohou vyskytnout tyto druhy povodní:

- **Jarní povodně** - dochází k nim v důsledku tání sněhu v jarních měsících nebo v zimě při dílčích oblevách. Často bývají také doprovázeny dešťovými srážkami, což výrazně zhoršuje povodňovou situaci. Tento typ povodně zasáhl řadu míst v ČR na přelomu března a dubna 2006.¹⁰³
- **Letní povodně** - tento typ povodní vzniká při déletrvajících intenzivních srážkách zejména v letních měsících. Příkladem jsou povodně z července 1997, kdy byla postižena zejména převážná část Moravy. Tato povodeň si vyžádala 50 lidských obětí.¹⁰⁴
- **Přívalové povodně** - známé taky jako „bleskové“ - vznikají rovněž v letních měsících, avšak na rozdíl od předchozích povodní jsou charakterizovány krátkodobými, velice intenzivními srážkami při bouřkách. Zpravidla bývá zasaženo malé území. Voda má obrovskou ničivou sílu a způsobuje značné škody na majetku. Dalo by se říci, že tento typ povodní je v posledních letech u nás nejčastější. Můžeme jmenovat např. povodně v roce 2009, které pustošily zejména Novojičínsko, nebo v roce 2010 Liberecký kraj.¹⁰⁵

¹⁰¹ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹⁰² Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹⁰³ Povodně | Portál krizového řízení HZS JmK. Home | Portál krizového řízení HZS JmK [online]. Copyright © 2020. Portál krizového řízení JmK. [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne>

¹⁰⁴ Povodně | Portál krizového řízení HZS JmK. Home | Portál krizového řízení HZS JmK [online]. Copyright © 2020. Portál krizového řízení JmK. [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne>

¹⁰⁵ Povodně | Portál krizového řízení HZS JmK. Home | Portál krizového řízení HZS JmK [online]. Copyright © 2020. Portál krizového řízení JmK. [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne>

- **Ledové povodně**- vznikají v zimních měsících, kdy se v důsledku oteplení ledová vrstva na vodním toku naruší a jednotlivé kry se vrství, čímž dochází k přehrazení koryta. V únoru 2012 ohrožovala řeka Svratka v důsledku nahromaděných ker několik obcí na Tišnovsku. Vyvstala proto nutnost nahromaděné kry odstřelit, díky čemuž následně došlo k přirozenému odtoku vody.¹⁰⁶
- **Zvláštní povodně** - vznik tohoto typu povodně je oproti výše uvedeným méně pravděpodobný, nicméně dopady by byly katastrofální. Zvláštní povodně vznikají poruchou vodního díla, nejhorší případ je úplné protržení hráze přehrady. Příkladem je povodeň z roku 1916, kdy došlo k protržení přehrady Bílá Desná v Jizerských horách. Tato událost si vyžádala 62 obětí. 307 lidí zůstalo bez přístřeší.¹⁰⁷

6.4 Jak se chovat při povodních a po nich a jaká je pomoc

Při povodních

- Vyvez vozidlo z garáže, doplň pohonné hmoty a zaparkuj ho mimo záplavové území, nebudeš-li jej používat při evakuaci,
- Připrav si evakuační zavazadlo pro celou rodinu a vozidlo, budeš-li ho využívat při evakuaci,
- Přestěhuj potraviny, oblečení, nábytek, stroje a zařízení, suroviny a další materiály ze záplavových do výše položených míst, nebo do vyšších pater budovy,
- Odvez nebo nezávadně zlikviduj nebezpečné látky,
- Zajisti ochranu domácímu a hospodářskému zvířectvu vyvedením nebo umožněním opuštění míst ustájení v případě nedostatku času,¹⁰⁸
- Při zaplavování budovy nebo i po přerušení dodávky vypni přívod elektrického proudu, uzavři hlavní přívod plynu a vody,

¹⁰⁶ Povodně | Portál krizového řízení HZS JmK. Home | Portál krizového řízení HZS JmK [online]. Copyright © 2020. Portál krizového řízení JmK. [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne>

¹⁰⁷ Povodně | Portál krizového řízení HZS JmK. Home | Portál krizového řízení HZS JmK [online]. Copyright © 2020. Portál krizového řízení JmK. [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne>

¹⁰⁸ Co dělat při povodni a následně po ní - Oficiální stránky Města Vítkov. Úvodní stránka - Oficiální stránky Města Vítkov [online]. Copyright © 2023 [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: <https://www.vitkov.info/mestsky-urad/ochrana-obyvatel/co-delat-pri-povodni-a-nasledne-po-ni/>

- V případě zaplavování domu a nezvládnutí ochrany vlastní silou a prostředky včas požádej o pomoc povodňový orgán obce,
- Nezůstávej v místě, kde bys mohl ohrozit život svůj a svých blízkých,

Zbytečně neriskuj, jednej v klidu a s rozvahou.¹⁰⁹

Po povodních

- Nech si zkontrolovat stav obydlí, zejména statiku, rozvody a kanalizaci,
- Zlikviduj vodou kontaminované potraviny, plodiny a uhynulé zvířectvo a dodržuj základní hygienické pravidla,
- Při obnově studní a zdrojů pitné vody se řiď pokyny odborníků, nepij vodu z místních zdrojů, dokud nebude prověřena její kvalita,
- Kontaktuj příslušné pojišťovny ohledně náhrady škod,
- Pokud možno aktivně se zapoj při likvidaci následků povodní,
- Jednej z rozvahou, pomáhej sousedům, starým a nemocným lidem,
- Dbej dodržování hygienických zásad při pracích na území zasaženém povodní a nech si řádně ošetřit každé otevřené zranění,

Informuj se o místech humanitární pomoci a v případě stavu nouze si vyžádej finanční, materiální, psychologickou nebo sociální pomoc.¹¹⁰

Pomoc

Pravidelně dodávané jasné a pravdivé informace o vývoji situace (o postupu při likvidaci následků, o tom, co bude následovat, na jaké instituce a jakým způsobem se obracet?).

Blízkost druhých lidí, nabídky konkrétní praktické pomoci (i opakované). Být druhému nevtíravě k dispozici, naslouchat, když chce druhý hovořit. Informovat o možnostech odborné pomoci, případně tuto pomoc zprostředkovat.¹¹¹

6.5 Stupně povodňové aktivity

Stupni povodňové aktivity se pro účely tohoto zákona rozumí míra povodňového nebezpečí vázaná na směrodatné limity, jimiž jsou zpravidla vodní stavy nebo průtoky v

¹⁰⁹ Co dělat při povodni a následně po ní - Oficiální stránky Města Vítkov. Úvodní stránka - Oficiální stránky Města Vítkov [online]. Copyright © 2023 [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: <https://www.vitkov.info/mestsky-urad/ochrana-obyvatel/co-delat-pri-povodni-a-nasledne-po-ni/>

¹¹⁰ Co dělat při povodni a následně po ní - Oficiální stránky Města Vítkov. Úvodní stránka - Oficiální stránky Města Vítkov [online]. Copyright © 2023 [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: <https://www.vitkov.info/mestsky-urad/ochrana-obyvatel/co-delat-pri-povodni-a-nasledne-po-ni/>

¹¹¹ ZÁCHRANNÝ KRUH. záchranný kruh, povodně [online]. [cit. 2.4.2023]. Dostupný na WWW: https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/mimoradne-udalosti/povodne/co-je-to-povoden.html?gclid=Cj0KCQjwz6ShBhCMARIsAH9A0qVyoqFbUF46xIGiyEz7DLVarepguU12eRupekt2aMZY_c8PzF6YQXgaAr0BEALw_wcB/

hlásných profilech na vodních tocích, popřípadě na mezní nebo kritické hodnoty jiného jevu uvedené v příslušném povodňovém plánu.¹¹²

Rozsah operativních opatření prováděných pro ochranu před konkrétní povodní se řídí nebezpečím nebo vývojem povodňové situace, která se vyjadřuje třemi stupni povodňové aktivity, kterými jsou:¹¹³

a) první stupeň (stav bdělosti) nastává při nebezpečí přirozené povodně a zaniká, pominou-li příčiny takového nebezpečí; tento stav nastává rovněž vydáním výstražné informace předpovědní povodňové služby; vyžaduje věnovat zvýšenou pozornost vodnímu toku nebo jinému zdroji povodňového nebezpečí, zahajuje činnost hlásná a hlídková služba; na vodních dílech nastává tento stav při dosažení mezních hodnot sledovaných jevů a skutečností z hlediska bezpečnosti díla nebo při zjištění mimořádných okolností, jež by mohly vést ke vzniku zvláštní povodně,¹¹⁴

b) druhý stupeň (stav pohotovosti) se vyhláší, když nebezpečí přirozené povodně přerůstá v povodeň, ale nedochází k větším rozlivům a škodám mimo koryto; vyhláší se také při překročení mezních hodnot sledovaných jevů a skutečností na vodním díle z hlediska jeho bezpečnosti; aktivizují se povodňové orgány a další účastníci ochrany před povodněmi, uvádějí se do pohotovosti prostředky na zabezpečovací práce, provádějí se opatření ke zmírnění průběhu povodně podle povodňového plánu,¹¹⁵

c) třetí stupeň (stav ohrožení) se vyhláší při bezprostředním nebezpečí nebo vzniku škod většího rozsahu, ohrožení životů a majetku v záplavovém území; vyhláší se také při dosažení kritických hodnot sledovaných jevů a skutečností na vodním díle z hlediska jeho bezpečnosti současně se zahájením nouzových opatření; provádějí se povodňové zabezpečovací práce podle povodňových plánů a podle potřeby záchranné práce nebo evakuace.¹¹⁶

Druhý a třetí stupeň povodňové aktivity vyhláší a odvolávají ve svém územním obvodu povodňové orgány. Podkladem je dosažení nebo předpověď dosažení směrodatného limitu hladin nebo průtoků stanovených v povodňových plánech, zpráva předpovědní nebo hlásné povodňové služby, doporučení správce vodního toku, oznámení

¹¹² Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹¹³ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹¹⁴ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹¹⁵ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹¹⁶ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

vlastníka vodního díla, případně další skutečnosti charakterizující míru povodňového nebezpečí. O vyhlášení a odvolání povodňové aktivity je povodňový orgán povinen informovat subjekty uvedené v povodňovém plánu a vyšší povodňový orgán.

Směrodatné limity vodních stavů pro vyhlášení stupňů povodňové aktivity jsou obsažené v povodňových plánech a jsou závazné pro povodňové plány nižších stupňů.¹¹⁷

Obrázek č. 3 Stupně povodňové aktivity

I. BDĚLOST	- nastává při nebezpečí povodně a zaniká, pominou-li příčiny takového nebezpečí - při 1. SPA ještě nedochází k vyběžení toku a jeho rozlivům, a tedy ani k hmotným škodám na majetku
II. POHOTOVOST	- vyhláší jej příslušný povodňový orgán, když nebezpečí povodně přerůstá v povodeň a v době povodně, kdy však ještě nedochází k větším rozlivům - při 2. SPA již dochází k prvním rozlivům, které však nepáchají větší škody na majetku (většinou jen zaplavování příbřežních luk a porostů)
III. OHROŽENÍ	- vyhláší příslušný povodňový orgán v době povodně při bezprostředním nebezpečí nebo při vzniku větších škod, ohrožení majetku a životů v záplavovém území - při 3. SPA dochází k zaplavování měst a obcí, a proto se provádějí zabezpečovací či záchranné práce

(Zdroj: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne>)

6.6 Dokumentace a vyhodnocení povodní

Účelem dokumentace je zabezpečení průkazných a objektivních záznamů o průběhu povodně, o provedených opatřeních k ochraně před povodněmi, o příčině vzniku a velikosti škod a o jiných okolnostech souvisejících s povodní. K tomu zejména slouží záznamy v povodňové knize, průběžný záznam vodních stavů a orientačních hodnot rychlostí a průtoků, průběžný záznam údajů o provozu vodních děl ovlivňujících průběh povodně, označování nejvýše dosažené hladiny vody, zaměřování a zakreslování záplavy, monitorování kvality vody a možných zdrojů znečištění, fotografické snímky a filmové záznamy, účelový terénní průzkum a šetření.¹¹⁸

Povodňové orgány obcí a obcí s rozšířenou působností a účastníci ochrany před povodněmi, jimž je to zákonem uloženo, zpracovávají zprávu o povodni, při které byla vyhlášena povodňová aktivita, došlo k povodňovým škodám nebo byly prováděny povodňové zabezpečovací a záchranné práce. Povodňové orgány provádějí vyhodnocení povodně, které obsahuje rozbor příčin a průběhu povodně, popis a posouzení účinnosti provedených opatření, věcný rozsah a odborný odhad výše povodňových škod a návrh opatření na odstranění následků povodně. Zprávu zpracují do 3 měsíců po ukončení

¹¹⁷ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹¹⁸ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

povodně, v případě potřeby rozsáhlejších dokumentačních prací se provede doplňkové vyhodnocení do šesti měsíců po ukončení povodně.¹¹⁹

Evidenci vyhodnocených povodní zajišťují správci povodí a z hlediska hydrologického Český hydrometeorologický ústav. A zprávy o povodni jsou předávány k využití vyššímu povodňovému orgánu a k evidenci správci povodí.¹²⁰

6.7 Povodňová opatření

Povodňová opatření jsou přípravná opatření, opatření prováděná při nebezpečí povodně, za povodně a opatření prováděná po povodni.¹²¹

Přípravná opatření jsou:

- a)** stanovení záplavových území,
- b)** vymezení směrodatných limitů stupňů povodňové aktivity,
- c)** povodňové plány,
- d)** povodňové prohlídky,
- e)** příprava předpovědní a hlásné povodňové služby,
- f)** organizační a technická příprava,
- g)** vytváření hmotných povodňových rezerv,
- h)** příprava účastníků povodňové ochrany.¹²²

Opatření při nebezpečí povodně a za povodně jsou:

- a)** činnost předpovědní povodňové služby,
- b)** činnost hlásné povodňové služby,
- c)** varování při nebezpečí povodně,
- d)** zřízení a činnost hlídkové služby,
- e)** vyklizení záplavových území,
- f)** řízené ovlivňování odtokových poměrů,
- g)** povodňové zabezpečovací práce,
- h)** povodňové záchranné práce,
- i)** zabezpečení náhradních funkcí a služeb v území zasaženém povodní.¹²³

Opatření po povodni jsou:

- a)** evidenční a dokumentační práce,
- b)** vyhodnocení povodňové situace včetně vzniklých povodňových škod,

¹¹⁹ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹²⁰ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹²¹ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹²² Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹²³ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

c) odstranění povodňových škod a obnova území po povodni.¹²⁴

Povodňová opatření podle odstavců 1 až 4 nejsou výstavba, údržba a opravy staveb a ostatních zařízení sloužících k ochraně před povodněmi, jakož i investice vyvolané povodněmi.¹²⁵

6.8 Povodně 2002

Povodeň ze srpna roku 2002 podmíněná vydatnými trvalými srážkami patří mezi nejvýznamnější známé povodňové katastrofy v České republice. Vyžádala si celkem 19 lidských životů a materiální škody vyčíslené na 73 miliard Kč. Postiženo bylo 986 obcí ve 43 okresech přičemž 98 obcí bylo zcela zaplaveno.¹²⁶

Jedná se o jednu z největších mimořádných událostí v historii České republiky, která s povodněmi na Moravě v roce 1997 a povodněmi v roce 2013 patří mezi největší přírodní katastrofy, pokud mluvíme o moderní české historii. Povodně zasáhly většinu přítoků Vltavy a ovlivnily průtok Labe a jeho přítoků.¹²⁷

6.8.1 Povodně v Jihočeském kraji 2002

Den, který je považován jako začátek těchto povodní je 6. srpna, kdy meteorologové avizují, že v následujících dnech bude počasí ovlivňovat brázda nízkého vzduchu. Přeháňky mají být pouze místy, vše se zdá naprosto v pořádku. Večer téhož dne se ale vše rychle změní. ČHMÚ vydává výstrahu před vytrvalým deštěm, který má v noci na středu 7. srpna zasáhnout jih a jihozápad Čech.¹²⁸ Předpovědi meteorologů se naplnily. Již ve středu 7. srpna postihly silné přívalové srážky jih země a rozvodnily řeky. Na několika místech hladiny řek dosáhly druhých i třetích stupňů povodňové aktivity. Zde začíná činnost IZS. Hasiči na mnoha místech čerpají vodu ze sklepů a dochází k evakuaci dětského tábora v Ličově. Dochází ke komplikaci dopravy a provozu. Zejména na mezinárodní silnici E55 z Tábora do Českých Budějovic. Následuje také sesuv půdy na železnici. Vodohospodáři začínají odpouštět naplněné přehrady (Lipno, Římov,

¹²⁴ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹²⁵ Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)

¹²⁶ BRÁZDIL, Rudolf. *Historie počasí a podnebí v Českých zemích*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN 80-210-3864-0.

¹²⁷ BRÁZDIL, Rudolf. *Historie počasí a podnebí v Českých zemích*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN 80-210-3864-0.

¹²⁸ Rekonstrukce povodní 2002 den po dni: Hladiny řek klesají, chybí lopaty či holínky na úklid — ČT24 — Česká televize. ČT24 — Nejdůvěryhodnější zpravodajský web v ČR — Česká televize [online]. Copyright © Česká televize 1996 [cit. 05.04.2022] Dostupné z <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2202694-rekonstrukce-povodni-2002-den-po-dni-po-umornych-vedrech-jsou-deste-vitanou-ulevou>

Husinec).¹²⁹ Trvalé srážky v období od 8. do 10. srpna dočasně ustaly, vyskytovaly se jen lokální lijáky a bouřky. Nicméně voda začíná zaplavovat jihočeská města, konkrétně voda z Malše se v Českých Budějovicích zastavila kousek od hlavního náměstí a odřízla tak centrum od sídlišť. Nastává evakuace přes 2000 lidí. České Budějovice hlásí 50letou vodu. Problémy začíná působit i zmíněná řeka Blanice, která ohrožuje Bavorov, Vodňany i Protivín, kde řeka poničila most. Ve večerních hodinách 8. srpna musí hasiči evakuovat zhruba 15 domů v Putimi na Písecku. Česko má tento den také první oběti záplav, mezi kterými je i dobrovolný hasič, který zahynul při záchranných pracích. První vlna záplav ke dni 10. srpna skončila a začíná velký úklid a sčítání škod. Meteorologové ale varovali před dalšími srážkami.¹³⁰ Ke dni 11. srpna si záplavy vyžádaly již šest životů. Hladiny řek dále klesají a třetí povodňový stupeň platí už jen na Malši v Roudném. Obtížná situace je u rybníku Rožmberk, který začíná přetékat. Na jihu republiky ale opět začalo pršet a je vydána výstraha před dalšími přívalovými dešti, které mohou být ještě více ničivé. Rozvodněná Vltava začala před půlnocí zaplavovat chaty u Slapské přehrady. Hasiči evakovali několik lidí.¹³¹

¹²⁹ Katastrofální povodeň v ČR v srpnu 2002 | Česká meteorologická společnost. Česká meteorologická společnost [online]. Dostupné z: <http://www.cmes.cz/cs/node/417>

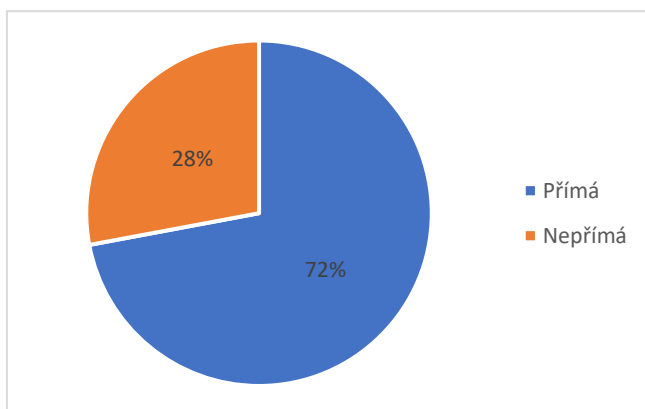
¹³⁰ Katastrofální povodeň v ČR v srpnu 2002 | Česká meteorologická společnost. Česká meteorologická společnost [online]. Dostupné z: <http://www.cmes.cz/cs/node/417>

¹³¹ Rekonstrukce povodní 2002 den po dni: Hladiny řek klesají, chybí lopaty či holínky na úklid — ČT24 — Česká televize. ČT24 — Nejdůvěryhodnější zpravodajský web v ČR — Česká televize [online]. Copyright © Česká televize 1996 [cit. 05.04.2022] Dostupné z <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2202694-rekonstrukce-povodni-2002-den-po-dni-po-umornych-vedrech-jsou-deste-vitanou-ulevou>

7 Výzkum

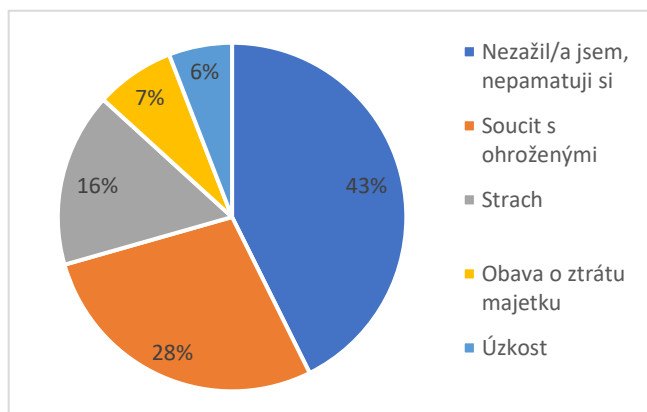
Výzkum pro bakalářskou práci byl realizován pomocí on-line dotazníku. Dotazník byl vytvořen v programu Survio. Dotazník byl zcela anonymní a byl vytvořen autorkou práce pouze pro účely této bakalářské práce. Celkem bylo osloveno 129 osob, které jsou obyvateli Jihočeského kraje. Respondenti byli vybráni podle různých věkových kategorií, abych zastoupila každou kategorii a podle toho zda respondenti žijí v Jihočeském kraji. Dotazník vyplnilo celkem 68 osob. Celková úspěšnost vyplnění dotazníku byla 53%. Sběr dat probíhal na přelomu listopadu a prosince roku 2022. Cílem dotazníku bylo zjistit, jak lidé zvládají zátěžové situace a stres při nich. Všem osloveným respondentům byl odeslán přímý webový odkaz. Dotazník obsahuje 13 otázek. V dotazníkovém šetření je 11 uzavřených otázek a 2 otevřené. U uzavřených otázek měli respondenti možnost výběru odpovědí. Vzor dotazníku se nachází na konci práce v přílohách.

Graf č. 1 Jakou máte zkušenost s povodněmi?



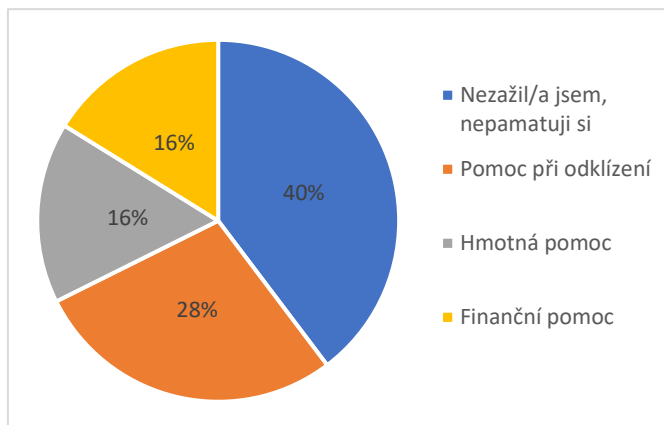
První otázka vlastního výzkumu byla zaměřena na to, jakou zkušenost mají respondenti s povodněmi. 72% respondentů má přímou zkušenost s povodněmi. A 28% respondentů má nepřímou zkušenost.

Graf č. 2 Co jste prožívali během povodní?



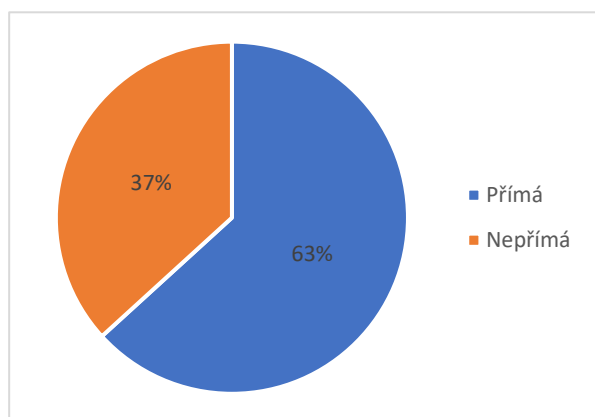
Druhá otázka byla zaměřena na to, co respondenti během povodní prožívali. Nejvíce respondentů tedy 43% odpovědělo, že povodně nezažili nebo si je nepamatuji. 28% respondentů mělo soucit s ohroženými. Dalších 16% mělo strach. 7% respondentů mělo obavu o ztrátu majetku. A nejméně procent tedy 6% zažívalo úzkost.

Graf č. 3 Jak jste reagovali na danou situaci



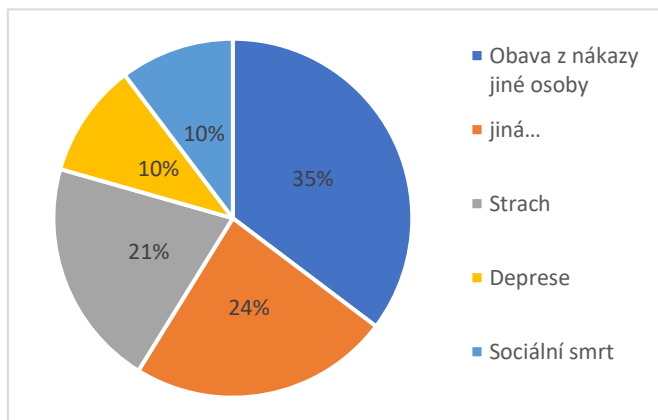
Třetí otázka byla zaměřena na to, jak respondenti na danou situaci reagovali. Nejvíce respondentů tedy 40% odpovědělo nezažil/a jsem, nepamatuji si. Dále 28% pomohlo při odklizení. 16% přispělo hmotnou pomocí a dalších 16% finanční pomocí.

Graf č. 4 Jakou máte zkušenost s covid-19?



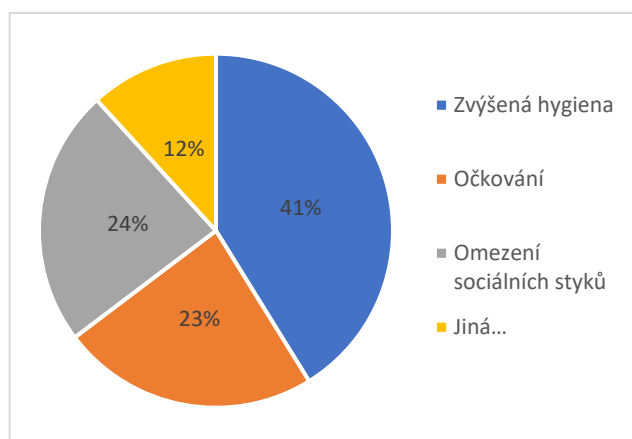
Více jak polovina tedy 63% mělo přímou zkušenost. Což znamená, že si koronavirem prošli. A 37% mělo nepřímou zkušenost. To znamená, že koronavirus neprodělali.

Graf č. 5 Co jste prožívali během covidu-19?



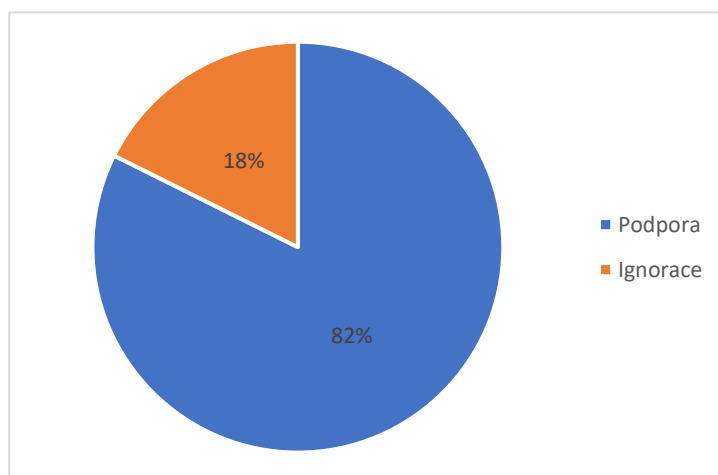
Nejvíce respondentů 35% mělo obavu z nákazy jiné osoby. 24% vybralo odpověď jiná... Strach během covidu-19 prožívalo 21%. Depresemi trpělo 10% respondentů a 10% respondentů zažívalo sociální smrt.

Graf č. 6 Jak jste reagovali na covid-19?



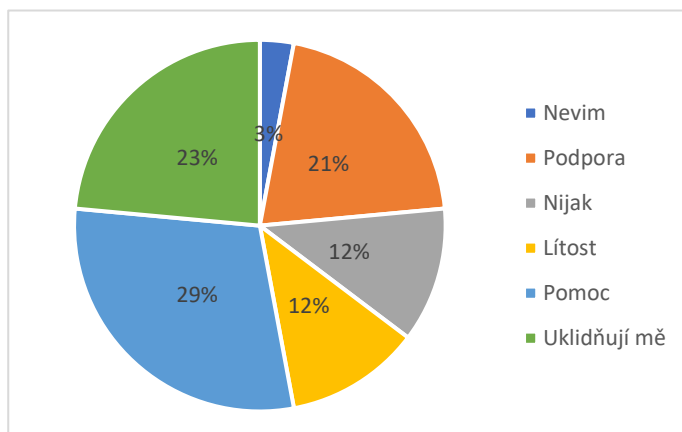
Zvýšené hygieně se podrobilo 42% respondentů. Sociální styk omezilo 24% respondentů. Očkovat se nechalo 24% respondentů. A nejméně tedy 10% odpovědělo jiná...

Graf č. 7 Jak se k vám chová okolí, když se u vás projeví stres?



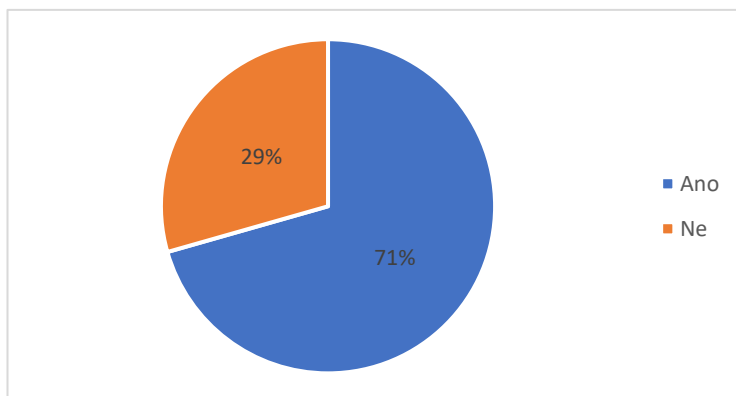
Podporu od okolí dostává 82% respondentů a 18% respondentů je ignorováno.

Graf č. 8 Jak okolí vnímá vaše projevy stresu?



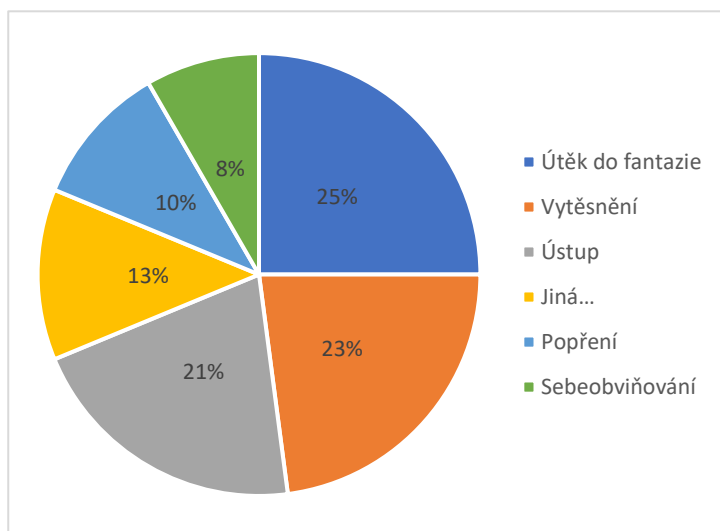
Další otázka je zaměřena na to jak okolí vnímá projevy stresu u respondentů. Nejvíce respondentům (29%) se okolí snaží pomoci. Dalších 23% se okolí snaží uklidnit. Podpory od okolí se dostává 21% respondentů. Lítost projevuje okolí u 12 % respondentů. Okolí dalších 12% respondentů vnímá projevy stresu nijak. A nejméně respondentů (3%) neví jak okolí vnímá projevy stresu.

Graf č. 9 Máte obranné mechanismy k zvládnání stresu?



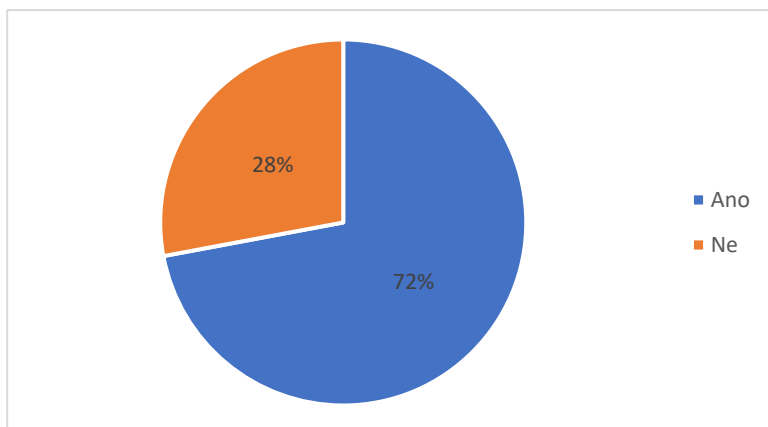
Obranné mechanismy má 71% a 29% nemá obranné mechanismy.

Graf č. 10 Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO odpovězte.



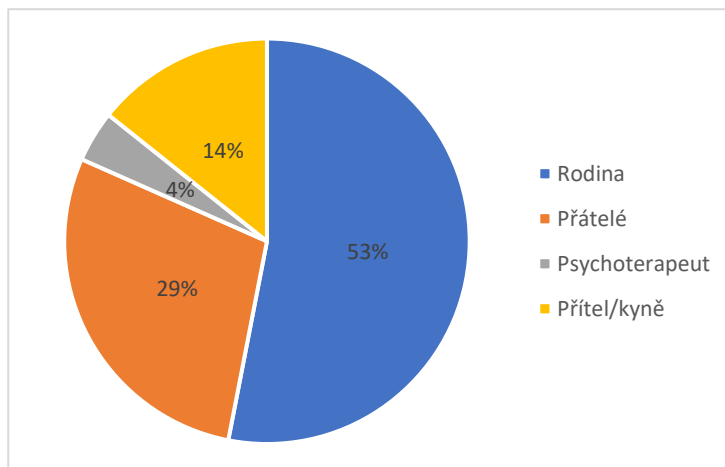
Podle grafu 25% respondentů utíká do fantazie. Dalších 23% používá metodu vytěsnění. 21% ústup, 13% odpovědělo jiná... Popření užije 10% respondentů a 8% se obviňuje.

Graf č. 11 Víte na koho se v případě stresu obrátit?



Z grafu je patrné, že 72% ví na koho se obrátit při stresu a 28% neví kam se obrátit.

Graf č. 12 Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO, odpovězte ,na koho se obrátíte?



Na rodinu se obrátí 53% respondentů. Na své přátele 29%. Na svého přítele nebo přítelkyni se obrátí 14% a pouhé 4% se obrátí na psychoterapeuta.

8 Vyhodnocení vlastního výzkumu

V této části bakalářské práce jsou shrnuty a podrobně rozebrány všechny grafy. Díky dotazníkovému šetření byl zjištěn hlavní cíl bakalářské práce.

Ze získaných odpovědí lze shrnout, že většina respondentů si myslí, že dokáže zvládat stres při mimořádných událostech. Z grafů také lze zjistit, že respondenti vědí jak proti stresu bojovat a na koho se v nejhorším případě obrátit.

Většina z dotazovaných si povodněmi prošli a zažili je, což je 72% a zbytek dotazovaných povodně nezažili přímo a to je zbylých 28%. Z tohoto lze usoudit, že většina respondentů ví o čem stres v takových situacích je. A o tuto problematiku by se mělo zajímat více lidí. Lidé by měli také vědět základní ochranná opatření před povodněmi. Což se mohou dočíst výše.

Dále práce popisuje, co opravdu lidé během takové situace prožívají, jelikož je to velice stresová situace, kdy lidé mohou přijít prakticky o vše. Nejvíce respondentů tedy 43% odpovědělo, že povodně nezažili nebo si je nepamatují. 28% respondentů mělo soucit s ohroženými. Dalších 16% mělo strach. 7% respondentů mělo obavu o ztrátu majetku. A nejméně procent tedy 6% zažívalo úzkost. Co tedy z tohoto výzkumu můžeme zjistit? Z tohoto lze usoudit i přes to, že 43% dotazovaných povodně vůbec nezažili nebo si je nepamatují, že v takové situaci dokáže strach, obava nebo úzkost člověka velmi zasáhnout. Tedy lze shrnout, že jsou povodně velmi psychicky náročná situace.

Další otázkou bylo, jak lidé reagují na danou životní situaci. 40% respondentů odpovědělo nezažil/a jsem, nepamatuji si. Dále 28% pomohlo při odklizení. 16 % přispělo hmotnou pomocí a dalších 16% finanční pomocí. Co se tedy tímto průzkumem zjistilo? Více jak 55% dotazovaných jsou velmi empatické osoby, které si dokáží pomoci v nelehké životní situaci. V teoretické části si lze přečíst, jak se chovat k zasaženým osobám.

Další otázka je zaměřena na covid-19. Zda ho respondenti prodělali nebo ne. Více jak polovina tedy 63% mělo přímou zkušenost. Což znamená, že si koronavirem prošli. A 37% mělo nepřímou zkušenost. To znamená, že koronavirus neprodělali. Z tohoto lze usoudit, že covid-19 zasáhl velkou část populace, což se dočteme i v teoretické části.

Dotazovaní během covid-19 měli nejvíce (35%) obavu z nákazy jiné osoby. 24% vybralo odpověď jiná... Strach během covidu-19 prožívalo 21%. Depresemi trpělo 10% respondentů a 10% respondentů zažívalo sociální smrt. Z tohoto lze usoudit, že v období covid-19 to bylo pro všechny psychicky náročné.

Jak respondenti vůbec dodržovali opatření? Zvýšené hygieně se podrobilo 42% respondentů. Sociální styk omezilo 24% respondentů. Očkovat se nechalo 24% respondentů. A nejméně tedy 10% odpovědělo jiná. Z výzkumu vyplývá, že lidé začali více hledět na hygienu. A snažili se minimalizovat kontakty s ostatními osobami.

Další otázky jsou zaměřené pouze na stres a jeho zvládání. Každý z nás stres prožívá úplně jinak. Každý z nás se potýká se stresem na denním pořádku, ale každý člověk je jiný a tedy část lidí trpí stresem minimálně a dokáží s ním velice dobře pracovat a v mnoha případech ho dokážou využít i ve svůj prospěch. Ale mnohem větší část lidí stres zažívá při mnoho situacích a ve velkém měřítku.

Prvně tedy bylo zjišťováno, jak se okolí chová k lidem co prožívají stres. Podporu od okolí dostává 82% respondentů a 18% respondentů je ignorováno. Tímto se zjistilo, že nadměrná většina má podporu od svého okolí. A zbytek by měl zkusit najít někoho, kdo bude v těžkých situacích při nich stát.

Nejvíce respondentům (29%) se okolí snaží pomoci. Dalších 2% se okolí snaží uklidnit. Podpory od okolí se dostává 21% respondentů. Lítost projevuje okolí u 12% respondentů. Okolí dalších 12% respondentů vnímá projevy stresu nijak. A nejméně respondentů (3%) neví jak okolí vnímá projevy stresu. Lze tedy vyzdvihnout to, že skoro všichni mají kolem sebe správné okolí, které se jim snaží pomoci.

Obranné mechanismy má 71% a 29% nemá obranné mechanismy. Důležitou součástí každého z nás by měly být obranné mechanismy a každý by si měl uvědomovat jaké obranné mechanismy jsou pro něj účinné. Toto je věc, kterou člověk musí zjistit sám a může mu to trvat i velice dlouho než přijde na mechanismy, které mu budou pomáhat stres ovládat. Tento krok je velice důležitý. Pro mnohé z nás to mohou být například různé rituály nebo cvičení, každý se stresem nakládá jinak. Proto byl zjištěn bližší průzkum pro zvládání stresu.

Zde se zjistilo jaké obranné mechanismy respondenti užívají. Podle grafu 25% respondentů utíká do fantazie. Dalších 23% používá metodu vytěsnění. 21% ústup, 13% odpovědělo jiná... Popření užije 10% respondentů a 8% se obviňuje. Lze tedy říci, že lidé dokáží proti stresu bojovat různými svými rituály, které mu vyhovují a pomáhají se od stresu odprostit. Po přečtení této práce, každý může zjistit jak se stresem bojovat a jaké jsou techniky zvládání stresu.

Důležité je, že nadpoloviční většina (72%) ví na koho se obrátit při stresu. A zbylých 28% neví kam se obrátit. Tímto bylo zjištěno, že sice třičtvrtě respondentů ví na koho se obrátit, ale i tak je to málo. Každý by měl vědět na koho se v takové situaci obrátit. Nikdo by na toto neměl být sám.

Poslední otázka byla zaměřena na to, kam nebo na koho se lidé při stresu obrací. Každý z nás má oporu v někom jiném, někdo může mít oporu dokonce jenom sám v sobě někdo zase ve svých přátelích. Pro většinu z nás je na prvním místě ale rodina a proto se na rodinu obrátí 53% respondentů. Na své přátele 29%. Na svého přítele nebo přítelkyni se obrátí 14% a pouhé 4% se obrátí na psychoterapeuta. Z tohoto lze usoudit, že se lidé nebojí o svých problémech mluvit s ostatními a nechají si pomoci od druhých. Jelikož tajit tyto věci není vůbec dobré a dokáže to člověka ještě více zasáhnout pokud se to bude snažit řešit sám. Proč se na psychoterapeuta neobráťí větší procento lidí a proč se toho mnozí z nás bojí? Protože většina z nás nebere psychické zdraví jako něco, co je důležité a nechtějí tím nikoho otravovat, přitom psychické zdraví je stejně důležité, tak jako to fyzické nebo se obávají toho, že budou vypadat jako blázni, že navštěvují psychoterapeuta. V takové situaci je ale důležité abychom se měli na koho obrátit. Tímto bylo zjištěno, že každý má svojí psychickou podporu.

9 Závěr

Bakalářská práce se dělí na dvě části. Na teoretickou a praktickou část. Hlavním cílem bakalářské práce je vyhodnotit zvládání stresu u osob, které si prošly mimořádnou událostí (covid-19, povodně). Tento hlavní cíl byl naplněn prostřednictvím dotazníkového šetření a následného vlastního výzkumu. Vedlejším cílem je charakteristika stresu, reakcí na stres a vyrovnání se se stresem. Tato práce se zabývá stresem a mimořádnými událostmi, jako jsou povodně a covid-19 v Jihočeském kraji. Hlavním cílem je popis zvládnutí stresu u osob, které si prošly některou z těchto mimořádných událostí. Cílem práce je také bližší seznámení s charakteristikou stresu, jaké všechny druhy stresu existují, reakce na stres, vypořádání se se stresem a relaxačními metodami proti stresu. V práci je také blíže popsána historie stresu, jako je objevení stresu, první užití stresu a jak samotné slovo stres vůbec vzniklo. Nesmíme také zapomenout na externí a interní faktory, které stres vyvolaly, spouštěče stresu a proč samotný stres vzniká. Důležité jsou také stresové příznaky, existují kognitivní příznaky, emoční příznaky, fyzické příznaky a behaviorální příznaky. Dále v práci přibližuji onemocnění koronavirem covid-19. Jak se samotný koronavirus šíří, jaký na nás měl vliv, co se týče duševního zdraví, jelikož covid-19 měl na spousty lidí obrovský dopad, hlavně negativní. V práci je také popsán dopad koronaviru na duševní zdraví. Do práce jsem zařadila i informace o očkování. Důležitý je také přiblížit jak covid-19 zasáhl Českou republiku a konkrétně jak velký dopad měl koronavirus na Jihočeský kraj. Dalším tématem byly povodně. Jaké jsou povodňové orgány, důležitá ochrana proti povodním, existující druhy povodní v České republice. Povodně mají i své stupně povodňové aktivity, tzv. číselné označení situace z hlediska míry ohrožení obyvatel a jeho majetku a jejich zdraví. Dělení 1. stupeň povodňové aktivity bdělosti, 2. stupeň povodňové aktivity pohotovosti, 3. stupeň povodňové aktivity ohrožení. Dále jsem zařadila do bakalářské práce také dokumentaci a vyhodnocení povodní, povodňová opatření, kterých máme hned několik, dělíme je na: přípravná opatření, opatření při nebezpečí povodně a opatření po povodni. Poohlídla jsem se také na rok 2002, kdy proběhla v České republice jedna z největších povodní, která nejvíce postihla povodí Vltavy a přiblížila jsem také zásah povodní v Jihočeském kraji. Následně jsem provedla celkový výzkum s několika otázkami, který jsem aplikovala do několika grafů. K závěru jsem vyhodnotila svůj vlastní výzkum.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
2. BARTUŇKOVÁ, S., *Stres a jeho mechanismy*, 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6
3. BAŠTECKÁ, B. a kol. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. *Psyché (Grada)*. ISBN 80-247-0708-X
4. BRÁZDIL, Rudolf. *Historie počasí a podnebí v Českých zemích*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN 80-210-3864-0.
5. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
6. HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.
7. HRSTKA, Z., VOSEČKOVÁ, A., *Kapitoly z psychologie zdraví 2. díl*, 1. vyd. Hradec Králové: Univerzita obrany, 2008. 64 s. ISBN 978-80-7231-332-7
8. HUMLÍČEK, Vojtěch, Michal POTÁČ a Jaroslav ŽDÁRA. *Krizové řízení: učební text pro vysokoškolskou výuku*. V Hradci Králové: Univerzita obrany, 2016. ISBN 978-80-7231-361-7.
9. KAVAN, Š. *Ochrana obyvatelstva II. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií*, 2015. S. 76
10. KOHOUTEK, T., ČERMÁK I., ed. *Psychologie katastrofické události*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1816-8.
11. KŘIVOHLAVÝ, J., *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*, 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, S.
13. MERCOLA, Joseph a Ronnie CUMMINS. *Pravda o covidu-19: odhalení Velkého resetu, lockdownů, vakcinačních pasů a nového normálu : proč se musíme spojit v celosvětové hnutí za zdraví a svobodu*. Přeložil Petruška ŠUSTROVÁ. Brno: Riva, 2021. ISBN 978-80-908322-0-6
14. MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů : desátá revize : obsahová aktualizace k 1.1.2018. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. ISBN 978-80-7472-168-7.
15. OTTO, J. *Ottův slovník naučný*. Osmý díl. Praha: 1894. S. 656.

16. SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0, S. 11.
17. STÁTNÍKOVÁ, Pavla. *Povodně a záplavy*. V Praze: Paseka, 2012. Zmizelá Praha. ISBN 978-80-7432-182-5.
18. ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, [2017]. ISBN 978-80-7492-295-4.
19. VENGLÁŘOVÁ, M., *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*, 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2.

Elektronické zdroje

1. BIOLOGICKÉ CENTRUM AV ČR, v. v. i. | Kdy vznikl covid-19? Mnohem dříve a šířil se rychleji, než naznačují potvrzené případy. BIOLOGICKÉ CENTRUM AV ČR, v. v. i. | Domů [online]. Dostupné z: <https://www.bc.cas.cz/novinky/detail/6041-kdy-vznikl-covid-19-mnohem-drive-a-siril-se-rychleji-nez-naznacuji-potvrzene-pripady/>
2. CENTERS FOR DISEASE AND CONTROL. First Travel-related Case of 2019 Novel Coronavirus Detected in United States. [online]. [cit 2021-01-28]. Dostupné z WWW: <https://www.cdc.gov/media/releases/2020/p0121-novel-coronavirus-travel-case.html/>
3. Co dělat při povodni a následně po ní - Oficiální stránky Města Vítkov. Úvodní stránka - Oficiální stránky Města Vítkov [online]. Copyright © 2023 [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: <https://www.vitkov.info/mestsky-urad/ochrana-obyvatel/co-delat-pri-povodni-a-nasledne-po-ni/>
4. Co způsobuje stres? - PODÍVEJTE všechny příznaky následky stres!. StressFix: Oficiální prodejce - Skončujte se stresem! [online]. Copyright StressFix.cz [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/co-zpusobuje-stres/>
5. COVID-19: praktické informace k očkování | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright halfpoint [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1078-covid-19-prakticke-informace-k-ockovani/>
6. Hasičský záchranný sbor. Hasičský záchranný sbor [online]. 26. 11. 2015 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/evakuace-obyvatelstva.aspx/>
7. Hubáček, P. Nově popsáný koronavirus SARS-CoV-2 a jeho biologické souvislosti. Farmakoterapeutická revue. 01/2020. Praha: Current Media, s.r.o., říjen 2020, 96 s., S. 15-22 [2020-02-27]. ISSN: 2533-6878. Dostupné z: <https://farmakoterapeutickarevue.cz/cs/novy-koronavirus-sars-cov-2-a-onemocneni-covid-19/>
8. IDEA | Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví | Studies. IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu [online]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/studies/dopady-pandemie-koronaviru-na-dusevni-zdravi/>
9. Katastrofální povodeň v ČR v srpnu 2002 | Česká meteorologická společnost. Česká meteorologická společnost [online]. Dostupné z: <http://www.cmes.cz/cs/node/417/>

10. Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Datová a informační základna pro management pandemie COVID-19: Informační systém ISIN – COVID19. Dostupné z WWW:< <https://www.mzcr.cz/wpcontent/uploads/wepub/18928/40841/Datov%C3%A1%20a%20informa%C4%8Dn%C3%AD%20z%C3/>
11. Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Doporučení Ministerstva zdravotnictví k velikonočním svátkům. [online]. [cit 2021-01-27]. Dostupné z WWW: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/doporuceni-ministerstva-zdravotnictvi-k-velikonocnim-svatkum/>
12. Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Podíl pozitivních případů COVID-19 z celkového počtu testů nadále klesá, k tlaku na akutní lůžkovou péči nedochází. [online]. [cit 2021-01-27]. Dostupné z WWW: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/podil-pozitivnich-pripadu-covid-19-z-celkoveho-poctu-testu-nadale-klesa-k-tlaku-na-akutni-luzkovou-peci-nedochazi/>
13. Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Z onemocnění COVID-19 se vyléčilo již přes 40 % nakažených. Česká republika je v boji s epidemií nadále úspěšná Dostupné z WWW:< <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/z-onemocneni-covid-19-se-vylecilo-jiz-pres-40-nakazenych-ceska-republika-je-v-boji-s-epidemii-nadale-uspesna/>
14. Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Tiskové zprávy. Z onemocnění covid-19 se vyléčilo již přes 72 % nakažených. Prioritou je včasný záchyt lokálních ohnisek infekce. Dostupné z WWW:< <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/z-onemocneni-covid-19-se-vylecilo-jiz-pres-72-nakazenych-prioritou-je-vcasny-zachyt-lokalnich-ohnisek-infekce/>
15. Pandemie vs epidemie. Aktuální informace o epidemii COVID-19 [online]. Copyright © 2016 [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.pandemie.cz/pandemie-vs-epidemie/>
16. Povodně | Portál krizového řízení HZS JmK. Home | Portál krizového řízení HZS JmK [online]. Copyright ©2020. Portál krizového řízení JmK. [cit. 13.02.2023]. Dostupné z: <https://www.krizport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/povodne/>
17. Rekonstrukce povodní 2002 den po dni: Hladiny řek klesají, chybí lopaty či holínky na úklid — ČT24 — Česká televize. ČT24 — Nejdůvěryhodnější zpravodajský web v ČR — Česká televize [online]. Copyright © Česká televize 1996 [cit. 05.04.2022] Dostupné z <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2202694->

rekonstrukce-povodni-2002-den-po-dni-po-umornych-vedrech-jsou-deste-
vitanou-ulevou/

18. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. Případy pneumonie pravděpodobně spojené s novým koronavirem, Wu-chan, Čína. [online]. [cit 2021-01-28].: Dostupné z: <https://szu.cz/tema/prevence/pripady-pneumonie-pravdepodobne-spojene-s-novym-koronavirem-1/>
19. V Jihočeském kraji potvrzen první výskyt onemocnění Covid-19 | www.kraj-jihocesky.cz. Kraj Jihočeský [online]. Copyright © 2022 Jihočeský kraj. Designed by [cit. 25.03.2023]. Dostupné z: <https://kraj-jihocesky.cz/v-jihoceskem-kraji-potvrzen-prvni-vyskyt-onemocneni-covid-19/>
20. Velikonoce se zatím na vývoji nemoci covid-19 neprojeví, epidemiologická situace je pozitivní – Ministerstvo zdravotnictví. Ministerstvo zdravotnictví [online]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/velikonoce-se-zatim-na-vyvoji-nemocni-covid-19-neprojevily-epidemiologicka-situace-je-pozitivni//>
21. ZÁCHRANNÝ KRUH. záchranný kruh, povodně [online]. [cit. 2.4.2023]. Dostupný na WWW: https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/mimoradne-udalosti/povodne/co-je-to-povoden.html?gclid=Cj0KCQjwz6ShBhCMARIsAH9A0qVyoqFbUF46xIGiyEz7DLVarepguU12eRupekt2aMZY_c8PzF6YQXgaAr0BEALw_wcB/

Legislativní dokumenty

1. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů
2. Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon)
3. Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon)
4. Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů

Seznam zkratek

Apod. – a podobně

Atd. – a tak dále

AV ČR - Akademie věd České republiky

CDC (Centers for Disease Control and Prevention) – americký národní institut veřejného zdraví

ČR – Česká republika

ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) - evropský institut veřejného zdraví

EU - Evropská unie

IZS – Integrovaný záchranný systém

KHS - Krajská hygienická stanice

MU – Mimořádná událost

SZÚ- Státní zdravotní ústav

Tj. – to je

Tzv. – takzvaně

USA – Spojené státy americké

WHO (anglicky World Health Organization) – Světová zdravotnická organizace (česká zkratka SZO)

Seznam tabulek a grafů

Graf č. 1 Jakou máte zkušenost s povodněmi?

Graf č. 2 Co jste prožívali během povodní?

Graf č. 3 Jak jste reagovali na danou situaci

Graf č. 4 Jakou máte zkušenost s covid-19?

Graf č. 5 Co jste prožívali během covidu-19?

Graf č. 6 Jak jste reagovali na covid-19?

Graf č. 7 Jak se k vám chová okolí, když se u vás projeví stres?

Graf č. 8 Jak okolí vnímá vaše projevy stresu?

Graf č. 9 Máte obranné mechanismy k zvládnání stresu?

Graf č. 10 Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO odpovězte.

Graf č. 11 Víte na koho se v případě stresu obrátit?

Graf č. 12 Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO, odpovězte ,na koho se obrátíte?

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Základní rozměry stresu

Obrázek č. 2 Šíření covid-19

Obrázek č. 3 Stupně povodňové aktivity

Přílohy

Příloha č. DOTAZNÍK

Vážené respondentky, vážení respondenti,

jsem studentka Vysoké školy evropských a regionálních studií a studuji obor Bezpečnostně právní činnost. Dotazník poslouží jako podklad k bakalářské práci na téma „Zvládání stresu při mimořádných událostech“. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění mého dotazníku, který je anonymní a zabere jen pár minut.

Předem děkuji za vyplnění, Tereza Mašková.

- 1) Jakou máte zkušenost s povodněmi?
 - a) Přímou
 - b) Nepřímou

- 2) Co jste prožívali během povodní?
 - a) Strach
 - b) Obava o ztrátu majetku
 - c) Soucit s ohroženými
 - d) Úzkost
 - e) Nezažil/a jsem, nepamatuji si

- 3) Jak jste reagovali na danou situaci?
 - a) Finanční pomoc
 - b) Pomoc při odklizení
 - c) Hmotná pomoc
 - d) Nezažil/a jsem, nepamatuji si

- 4) Jakou máte zkušenost s COVID-19?
 - a) Přímou
 - b) Nepřímou

- 5) Co jste prožívali během COVIDu-19?
 - a) Strach
 - b) Obava z nákazy jiné osoby
 - c) Deprese
 - d) Sociální smrt
 - e) Jiná...

- 6) Jak jste reagovali na COVID-19?
- a) Zvýšená hygiena
 - b) Omezení sociálních styků
 - c) Očkování
 - d) Jiná...
- 7) Jak se k vám chová okolí když se u vás projevívš stres?
- a) Podpora
 - b) Ignorace
- 8) Jak okolí vnímá vaše projevy stresu?
- a) Uklidňují mě
 - b) Pomoc
 - c) Lítost
 - d) Nijak
 - e) Podpora
 - f) Nevím
- 9) Máte obranné mechanismy zvládání stresu?
- a) ANO
 - b) NE
- 10) Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO odpovězte. 0
- a) Útěk do fantazie
 - b) Vytěsnění
 - c) Ústup
 - d) Popření
 - e) Sebeobviňování
 - f) Jiná...
- 11) Víte na koho se v případě stresu obrátit?
- a) ANO
 - b) NE
- 12) Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO, odpovězte ,na koho se obrátíte?
- a) Rodina
 - b) Přátelé
 - c) Psychoterapeut
 - d) Přítel/kyně