

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

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI  
A ZVLÁDÁNÍ STRESU U ZASAŽENÝCH OSOB  
PŘI DOPRAVNÍ NEHODĚ**

**Autor práce: Pavla Bryndová**

**Studijní program: Bezpečnostně právní činnost**

**Forma studia: Prezenční**

**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: Pavla Bryndová

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Prezenční

Místo studia: České Budějovice

**Název bakalářské práce: Poskytování první psychické pomoci a zvládnání stresu u zasažených osob při dopravní nehodě**

**Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Providing psychological first aid and Stress Management of Persons after a Traffic Accident**

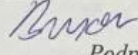

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

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

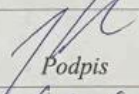

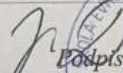
Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): Prosinec 2022

Cíl bakalářské práce:

Cílem bakalářské práce je zkoumat přijímání první psychické pomoci a zvládnání stresu u osob, které prožili stres při dopravní nehodě. Vedlejším cílem je charakteristika stresu a dopravních nehod a zvládnání stresu v životě dotčených osob po prožitě dopravní nehodě z hlediska prožitého stresu.

Student: Pavla Bryndová	15.12.2022 Datum	 Podpis
Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.	15.12.2022 datum	 Podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	9.1.2023 datum	 Podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	9.1.2023 datum	 Podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	13.1.2023 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. Štěpánovi Kavanovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat respondentům, kteří mi poskytli důležité informace k této práci.

## ABSTRAKT

BRYNDOVÁ, P. *Poskytování první psychické pomoci a zvládnání stresu u zasažených osob při dopravní nehodě: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2023, 59 s. Vedoucí bakalářské práce: Ph.Dr. Štěpán Kavan. Ph.D.

**Klíčová slova:** Integrovaný záchranný systém, první psychická pomoc, dopravní nehoda

Bakalářská práce se zabývá dopravní nehodou, stresem a první psychickou pomocí u lidí, kteří prožili první dopravní nehodu. V teoretické části je definován obecně pojem mimořádná událost a integrovaný záchranný systém. Dále se autorka věnuje pojmu dopravní nehoda, stresu, první psychické pomoci a činnosti složek Integrovaného záchranného systému. Praktická část se zaměřuje na přijímání první psychické pomoci a zvládnání stresu u osob zasažených dopravní nehodou. K získání potřebných informací autorka využila strukturované rozhovory, na které získala odpovědi od vybraných respondentů, které poté slovně vyhodnotila a znázornila pomocí grafů.

## **ABSTRACT**

BRYNDOVÁ, P. Providing psychological first aid and Stress Management of Persons after a Traffic Accident. České Budějovice: The college of European and Regional Studies, 2023. 59 p. Supervisor: Ph.Dr. Štěpán Kavan. Ph.D.

**Key words: Integrated rescue system, first psychological aid, traffic accident**

The bachelor thesis deals with traffic accident, stress and first psychological help for people who have experienced their first traffic accident. In the theoretical part, the general concept of emergency and the integrated rescue system is defined. The author also discusses the concept of traffic accident, stress, first psychological aid and the activities of the integrated rescue system. The practical part focuses on receiving first psychological aid and stress management in persons affected by a traffic accident. In order to obtain the necessary information, the author used structured interviews to obtain responses from selected respondents, which were then verbally evaluated and illustrated using graphs.

# Obsah

Úvod.....	8
1 Cíl a metodika bakalářské práce .....	9
2 Teoretická část .....	10
2.1 Mimořádná událost.....	10
2.1.1 Druhy mimořádné události.....	11
2.2 Stres, psychická zátěž.....	14
2.2.1 Zdroje stresu - stresory.....	15
2.2.2 Projevy stresu .....	16
2.3 Techniky zvládnání stresu .....	17
2.4 Působení mimořádné události na psychiku člověka.....	18
2.5 Poskytování první psychické pomoci.....	23
2.6 Integrovaný záchranný systém .....	24
2.6.1 Struktura IZS.....	25
2.7 Dopravní nehoda .....	26
2.7.1 Druhy dopravních nehod.....	27
2.8 Typová činnost integrovaného záchranného systému.....	30
3 Praktická část .....	33
3.1 Vyhodnocení rozhovorů u jednotlivých respondentů .....	33
3.2 Celkové vyhodnocení .....	50
Závěr.....	54
Seznam použitých zdrojů .....	56
Seznam zkratek .....	60
Přílohy .....	61

## Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje na prožívání stresu a přijímání první psychické pomoci u osob, které zažili dopravní nehodu. Toto téma je v dnešní době velmi aktuální, jelikož dopravní nehody se dějí téměř na denním pořádku a častokrát si člověk ani neuvědomuje jaké to může mít následky. Dopravní nehody vznikají velmi často kvůli nepozornosti řidiče a jeho nesoustředěnosti na jízdu. Mimořádné události se ale občas nelze vyhnout, kromě toho, že může být nehoda zapříčiněna přímo konkrétním jedincem, může se ale stát i díky nepříznivým podmínkám, které nikdo nemůže ovlivnit.

V dnešní době velký počet osob vlastní řidičský průkaz a své vlastní motorové vozidlo, ale spousta lidí si neuvědomuje, jak velkou zodpovědnost mají při řízení a co všechno může jedna malá chyba způsobit za následky, které mohou jedince potom doprovázet po celý jeho život. Tyto skutečnosti mají poté za následky dění dopravních nehod, které mohou, ale nemusí skončit vždy šťastně.

Účastníka dopravní nehody ve většině případů po celou dobu provádí stres, který se osoby drží i po dobu několika dní či týdnů po dopravní nehodě, někdy to může být otázka i roků a málokdo ví, jak se se stresem vypořádat. Odbourání stresu u zasažených osob nemusí být vždy jednoduché, ale lze jim poskytnout první psychickou pomoc, která nemusí nutně spočívat v odborné pomoci, nýbrž pouze v komunikaci a podpoře od své rodiny či přátel. Je velmi důležité uvědomit si, že osoby, kterých se dopravní nehoda dotkla ať přímo nebo nepřímo, zažívají nepopsatelné pocity, které mohou často vést k psychickým problémům, a proto je důležité osobám, které právě prožívají situaci po dopravní nehodě, nabídnout psychickou podporu, jelikož právě tahle pomoc často může zabránit většímu stresu z události či dalším nechtěným následkům.

V teoretické části je jako první definovaná mimořádná událost jako obecný pojem a druhy mimořádné události. Dále se práce věnuje pojmu stres, psychické zátěži a projevům stresu a technikám zvládnání stresu. Popsaná je také první psychická pomoc a integrovaný záchranný systém. Nakonec je vymezený pojem dopravní nehoda, její druhy a činnost složek integrovaného záchranného systému při dopravní nehodě.

V praktické části jsou provedeny strukturované rozhovory s občany Jihočeského kraje, kteří zažili dopravní nehodu a s ní úzce spjatý stres.



# 1 Cíl a metodika bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je zkoumání přijímání první psychické pomoci a zvládání stresu u osob, které prožili stres při dopravní nehodě. Vedlejším cílem je charakteristika stresu a dopravních nehod a zvládání stresu v životě dotčených osob po prožité dopravní nehodě z hlediska prožitého stresu.

Pro zpracování této práce byly použity tyto metody:

- Studium odborné literatury,
- Deskriptivní metoda,
- Strukturované rozhovory

V teoretické části je definován obecný pojem mimořádná událost, dále stres, psychická zátěž, projevy a zvládání stresu. Dále je zde popsáno, jak mimořádná událost působí na psychiku člověka. Práce se poté zaměřuje na poskytování první psychické pomoci a vymezení pojmu integrovaný záchranný systém. Dále je definován pojem dopravní nehoda a druhy dopravních nehod. V poslední řadě je popsána činnost složek integrovaného záchranného systému při dopravní nehodě.

V praktické části je provedeno zkoumání přijímání první psychické pomoci a zvládání stresu u osob zasažených dopravní nehodou. K získání potřebných informací byl proveden kvalitativní výzkum, kde byly využity předem připravené otázky, pomocí strukturovaných rozhovorů, na které odpovídali vybraní respondenti z Jihočeského kraje, kteří zažili dopravní nehodu. Po získání informací autorka provedla celkové slovní vyhodnocení, které znázornila pomocí grafů.

## 2 Teoretická část

Teoretická část se bude věnovat vymezením pojmů, které souvisejí s danou problematikou a dále se teoretická část bude věnovat užšímu popisu mimořádné události, zvládnání stresu, stresu jako psychické zátěži a na to, jak mimořádná událost působí na psychiku člověka.

### 2.1 Mimořádná událost

Vymezení pojmu mimořádná událost lze nalézt v zákoně č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů jako „*škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy, a také havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací.*“<sup>1</sup> Jiří Štětina definuje mimořádnou událost jako „*stav, při němž náhle dojde k akumulaci, úbytku nebo uvolnění určitých hmot, energie nebo sil, které působí škodlivě a ničivě na obyvatelstvo, životní prostředí, ekonomiku, materiální a kulturní hodnoty.*“<sup>2</sup>

Ralbovská rozděluje pojem mimořádná událost na dva základní typy, které se do sebe vzájemně prolínají:

- Naprosto nepředvídatelná událost – tato událost je většinou způsobena lidským faktorem. Často je při ní mnoho mrtvých či těžce zraněných lidí a bývá doprovázena velkým chaosem a zmatkem. Konkrétně lze jmenovat například závažnou hromadnou dopravní nehodu, vlakové neštěstí či teroristický útok.
- Předvídatelná událost – tato událost je většinou způsobena přírodou, která má dlouhodobé následky a je doprovázena velkou bezmocí. Jedná se například o tornáda, tsunami či jiné živelné pohromy.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> 239/2000 Sb. Zákon o integrovaném záchranném systému. Zákon pro lidi - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 12.03.2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>

<sup>2</sup> ŠTĚTINA, J. Zdravotnictví a integrovaný záchranný systém při hromadných neštěstích a katastrofách.

Grada Publishing a.s., 2014. ISBN: 978-802-479-153-1., s. 44

<sup>3</sup> RALBOVSKÁ, Dana Rebecka. Psychologie v krizových situacích. Studijní opora. Kladno. 2016 94 s. Dostupné z: <https://predmety.fbmi.cvut.cz/cs/17PMCPKS>.

### 2.1.1 Druhy mimořádné události

Naturogenní mimořádné události – Jedná se o události, které způsobila příroda a dále se rozdělují na abiotické a biotické. Abiotické události jsou zapříčiněny neživou přírodou jako například radioaktivita, požáry, povodně, půdní eroze, mrazy, sucha, tsunami, větrné podmínky, sopky, zemětřesení, změna klimatu, vesmírné události a další. Pro tyto události platí, že způsobují řetězový efekt, což znamená, že způsobí další události jako například po zemětřesení jsou zdevastované budovy. Silné zemětřesení může zapříčinit také tsunami, jehož dopady jsou zjevné i ve větší vzdálenosti od místa, kde se tsunami vyskytlo.

Naopak biotické události jsou zapříčiněny živou přírodou. Jde například o různé epidemie, nemoci zvířat či rostlin, přemnožení živočišného druhu nebo vymírání apod. Jako příklad lze uvést epidemie koronaviru, která má také další dopady, především se ale jedná o ty ekonomické.

Antropogenní mimořádné události – tyto události jsou zapříčiněny člověkem. Lze je rozdělit na technogenní, sociogenní interní a externí a agrogenní. Technogenní jak už vyplývá z názvu jsou zapříčiněny různými nehodami v oblasti technologie. Jde například o úniky nebezpečných látek, havárie v infrastruktuře, exploze, letecké havárie a další. Sociogenní interní události se tvoří vnitrostátní krizí, například narušení hospodářství, ekonomické krize, nedostatek léků, rozsáhlá emigraci či imigrace, náboženská krize, terorismus, extrémní kriminalita, politický převrat, přelidnění a další. Do sociogenních mimořádných událostí spadávají například velké ekologické havárie, vojenské konflikty apod.

Události spojené se zemědělstvím se nazývají agrogenní. Patří sem eroze půdy, změna kvality půdy, zhoršení kvality zemědělské půdy a další.<sup>4</sup>

V České republice mimořádné události vyplívají z analýzy hrozeb v rámci ochrany obyvatelstva. Bezpečnostní složky systému ČR se musí neustále vzdělávat. Případné nebezpečí se může řetězit a jejich následky na obyvatelstvo vzájemně násobit. Rizika jsou rozdělena do následujících třech základních kategorií:

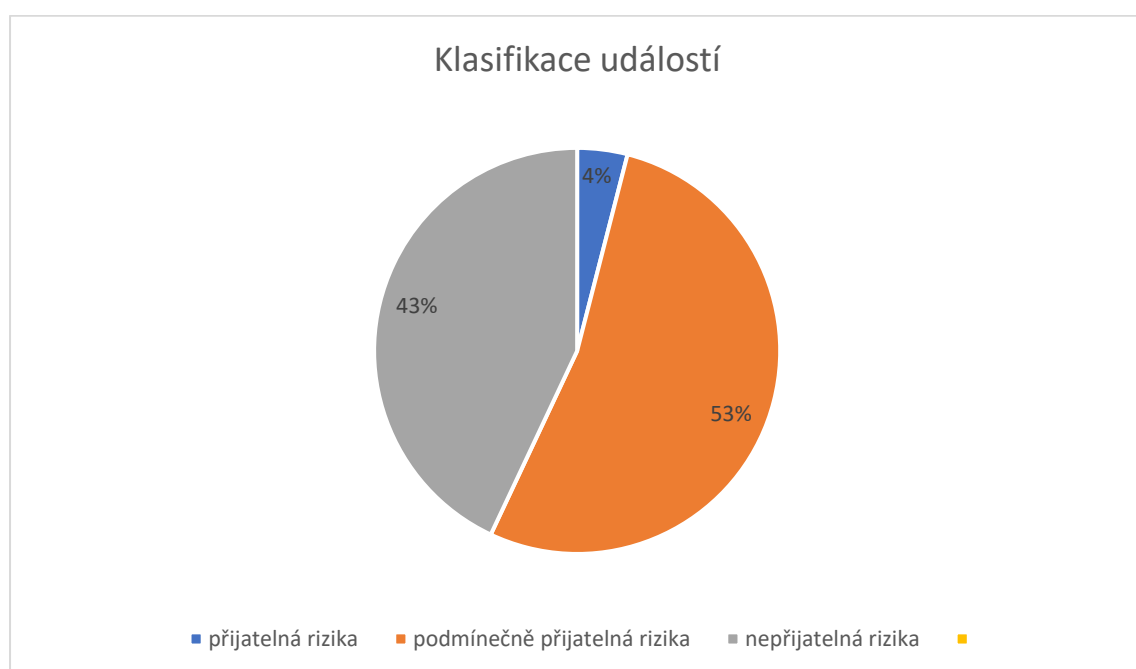
---

<sup>4</sup> ŠUGÁR, J. Bezpečnostní aspekty vybraných negativních sociálních jevů v názorech policistů ČR. VeRBuM, 2013. ISBN: 978-808-750-041-5., s. 32

- Rizika přijatelná – jedná se o kategorii pro kterou se nepředpokládá přijímání mimořádných opatření. V této kategorii jde obvykle o situace, které lze zvládnout v režimu běžné činnosti složek IZS a příslušných správních úřadů.
- Rizika podmíněčně přijatelná – řadí se do oblasti přípravy na mimořádné události a vyžadují zavést mimořádná opatření. Kategorie zahrnuje především havarijní plánování a přípravu typových činností složek integrovaného záchranného systému.
- Rizika nepřijatelná – tato rizika představují kategorii, která spadá do oblasti přípravy na krizové situace a je potřeba jí dát na všech stupních veřejné správy nejvyšší prioritu.<sup>5</sup>

Graf 1 ukazuje procentuální zastoupení výše uvedených kategorií rizik.

Graf 1 Klasifikace událostí 1



Zdroj: Analýza hrozeb pro ČR, vlastní zpracování

Analýza hrozeb pro Českou republiku definovala 22 nepřijatelných rizik, která jsou uvedena v tabulce 1.

Tabulka 1 Nepřijatelná rizika

<sup>5</sup> Databáze strategie. Analýza hrozeb pro ČR. [online] Praha, 2015 [cit. 11.2.2023]. Dostupné z: <https://www.databaze-strategie.cz/cz/mv/strategie/aanlyza-hrozeb-pro-ceskou-republiku-2015?typ=download>

Kategorie nebezpečí		Typy nebezpečí
Naturrogenní	Abiotické	Dlouhodobé sucho Extrémně vysoké teploty Přívalové deště Vydatné srážky Extrémní vítr povodeň
	Biotické	Epidemie – hromadní nákazy osob Epifytie – hromadné nákazy polních kultur Epizootie – hromadné nákazy zvířat
Antropogenní	Technogenní	Narušení dodávek potravin velkého rozsahu Narušení funkčnosti významných systémů elektronických komunikací Narušení bezpečnosti informací kritické informační infrastruktury Zvláštní povodeň Únik nebezpečné chemické látky ze stacionárního zařízení Narušení dodávek pitné vody velkého rozsahu Narušení dodávek ropy a ropných produktů velkého rozsahu Radiační havárie Narušení dodávek elektrické energie velkého rozsahu
Antropogenní	Technogenní	
	Sociogenní	Migrační vlny velkého rozsahu Narušování zákonnosti velkého rozsahu (včetně terorismu)

	Ekonomické	Narušení finančního a devizového hospodářství státu velkého rozsahu
--	------------	---

Zdroj: Analýza hrozeb pro ČR, vlastní zpracování

## 2.2 Stres, psychická zátěž

Slovo stres pochází z anglického slova stress, což v překladu znamená zátěž. Stress vzniklo z latinského slova strigo, stringere, strinx, strictum, které znamená utahovat, stahovat, zadržovat. Tím bylo myšleno utáhnout smyčku kolem krku tomu, kdo bude pověšen na šibenici.<sup>6</sup>

*„Na přelomu 14/15 století se slovo stress objevuje jako součást anglosaské výbavy, v níž vyjadřuje původně stavy strasti, útrap nebo těžkostí, duševního napětí, obtížných situací, protivenství, neštěstí či nepřízně osudu. V období nástupu anglické průmyslové revoluce se slovo stress začalo používat též k vyjádření působení fyzikálních sil, tlaku či napětí.“<sup>7</sup>*

Pojem stres je všeobecně známé slovo, jelikož je toto téma často diskutované, nejen na internetu, ale i v knižních publikacích je nespočet článků v podobě rad či doporučení, jak předcházet stresu a jak se mu bránit. Každý z odborníků v oblasti stresu vysvětluje tento pojem nepatrně rozdílně, ale podstata zůstává u všech stejná.

Doktor Cimický představuje vysvětlení stresu jako psychologickou, fyziologickou a společenskou odezvu na vliv vnitřního a vnějšího tlaku, a také nadměrné zátěže.<sup>8</sup> Joshi uvádí jen zkrácenou definici, kde je stres narušování homeostáze (rovnováhy).<sup>9</sup> *„Stres chápeme jako vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“<sup>10</sup>*

<sup>6</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

<sup>7</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie. Praha: Portál, 2009. Krize, stres a zvládání, s. 147-315. ISBN 978-80-7367-470-0.

<sup>8</sup> CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu: jak se ubránit stresu a udržet duševní rovnováhu : soubor rad, jak přežít v dnešní době*. 3., dopl. vyd. Praha: Bondy, 2015. ISBN 9788088073024.

<sup>9</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 9788073672119.

<sup>10</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

Stresem tedy myslíme faktory, které přicházejí zvenčí a jakýmkoliv způsobem nás zatěžují a jsou nám nepříjemné. Tyto negativy se nazývají stresory. Je to jakýkoliv činitel, původce, podnět či faktor ke způsobení stresového stavu. Slovem stresovaný definujeme jedince, který je postižený psychickou zátěží, napětí či stresem. Stresová reakce je reakcí na stres, na vše, co se událo a závisí zejména na našem vnímání situace.<sup>11</sup> Jedním z charakteristických znaků prožívaných stresových situací, je pocit neovlivnitelnosti situace. Člověk má pocit bezvýchodnosti v řešení daného problému. Mezi další pocity patří pocit nepředvídatelnosti vzniku stresových reakcí a pocit nezvládnutelnosti se na danou událost připravit. Tento nepříjemný tlak všech okolností může vézt k dezorientaci jedince. Nejsilnějším zdrojem stresu jsou traumatické události, například přírodní katastrofy, války atd.).<sup>12</sup>

### 2.2.1 Zdroje stresu - stresory

Stresor lze obecně vysvětlit jako negativní životní faktor. Mezi nejčastější stresory lze zařadit:

- Tělesné stresory: hlad, žízeň, bolest, námaha,
- Fyzikální: chlad, teplo, nadměrný hluk, prudké světlo, tma, změna tlaku,
- Emocionální: obavy, strach, nejistota, uleknutí, zloba
- Biochemické: kofein, nikotin, alkohol, nedostatek kyslíku,
- Kognitivní: negativní myšlenky, fantazie, postoje, očekávání starosti,
- Komplexní: konfliktní situace, časový nátlak, dopravní zácpa, změna povolání, přemrštěné požadavky na výkon, kritika, nemoc, osamělost<sup>13</sup>

Velmi zdařile popisují pojem stresor i Praško a Prašková, kteří ho definují jako nepříjemnou událost včetně očekávání nepříjemné, ale i příjemné události. Stresorem se lze stát i jakákoliv představa, kdy může být navozen pocit ohrožení či strach, že se něco stane. Tito autoři dělí stresory do čtyř kategorií.

---

<sup>11</sup> NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 8024706954.

<sup>12</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>13</sup> SOTOLÁŘOVÁ, M. *Posttraumatický intervenční tým HZS ČR, 2007. Interní materiály HZS ČR pro výcvik posttraumatických intervenčních týmů*, s. 12

- Vztahové stresory: neshody s rodiči, žárlivost, nesoulad v sexuálním životě, neshody v partnerském vztahu, materiální závislost na rodičích, odchod dítěte z rodiny apod.
- Pracovní a výkonové stresory: nízký příjem, ztráta práce či její hrozba, velké dluhy a neschopnost splácení, potíže delegovat práci na druhé, neschopnost říci ne při přetěžování, práce v těžkých podmínkách apod.
- Stresory související s životním stylem: nevyhovující bydlení, stereotypní životní styl, chybějící koníčky a zájmy, nedostatek přátel a izolace, uzavřenost rodiny
- Nemoci, závislosti a hendikepy: vlastní tělesná nebo psychická nemoc nebo nemoc člena rodiny, závislost na drogách, alkoholu, lécích či hraní, drogy a alkohol u dětí<sup>14</sup>

### 2.2.2 Projevy stresu

Ve většině populárních článků se lze dočíst, že stres je pouze negativní projev dnešní doby. Nicméně stres má ale nejen negativní, ale i pozitivní stránku. Mezi pozitivní situaci patří například poznávání nových míst a věcí, radost či sexualita. I přesto, že jsou toto příjemné situace, tak při těchto činnostech pocítujeme určitou formu stresu.<sup>15</sup>

Stres totiž rozdělujeme na takzvaný eustres a distres nebo hypostres a hyperstres. Eustres jinak řečeno pozitivní stres je příjemnou stránkou stresu, jelikož z něj vychází kladné věci, mezi které lze zařadit například pochvalu v práci, ocenění za výkon apod. To znamená, že tento stres zvládneme relativně dobře a díky němu jsme schopni překonávat bariéry s kladným očekáváním a dokážeme dostat věci pod kontrolu. Eustres je zkrátka druh stresu, který dopomáhá například odevzdat práci ve stanoveném termínu, zvládnou prezentaci před cizími lidmi či se soustředit na psaní důležitého testu.

Distres je negativní stres, který se projevuje tak, že danou situaci přestáváme zvládat a cítíme se velmi přetížení. U distresu je překročena únosná míra a člověk na to reaguje tak, že se cítí být v ohrožení. Tato forma stresu může být

<sup>14</sup> PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 8024700689.

<sup>15</sup> PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 9788024747514.



nebezpečná, jelikož je často doprovázen úzkostí, nervovým napětím a často i fyzickými problémy.<sup>16</sup>

Projevy stresu lze rozdělit na změny fyziologických funkcí, kam například patří zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence, nadměrné pocení, pocit napětí či zrychlené dýchání. Dále se projevy stresu rozdělují dle psychologických a emocionálních příznaků, kam se řadí například pocity úzkosti, podrážděnost, zhoršení soustředěnosti, snížení sebedůvěry, zhoršení v oblasti rozhodování, nadměrná únava či nespavost apod. Výše uvedené projevy stresu mohou způsobit zhoršení kvality práce jedince, zvýšenou nehodovost či nemocnost.<sup>17</sup>

### **Psychická zátěž**

Lze tvrdit, že veškeré vlivy, které na člověka působí jsou určitou formou psychické zátěže. Stiebitz popisuje psychickou zátěž jako „*proces zpracování a vyrovnání se s požadavky prostředí*“ a dělí jí do třech základních forem:

- Senzorická zátěž
- Mentální zátěž
- Emoční zátěž<sup>18</sup>

## **2.3 Techniky zvládnání stresu**

Každý člověk má individuální dispozice, které do jisté míry předurčují úspěšnost ve zvládnání stresu. Tyto vrozené dispozice během života mohou být různě posilovány či oslabovány (například výchovou). Každý člověk má možnost na sobě pracovat, aby zvýšil svou odolnost vůči stresu. Existuje několik technik zvládnání stresu. Například Bedrnová doporučuje techniky, které jsou také známé jako „devatero první pomoci ve stresu“ a to zahrnuje:

- Protistresové dýchání – dýchání patří mezi nejčastěji používaným relaxačním protistresovým prostředkům. Pokud je jedinec ve stresové

---

<sup>16</sup> PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 9788024716978.

<sup>17</sup> Česká ergonomická společnost. *Zdravotní důsledky stresu* [online]. [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.ergonomicka.cz/app/uploads/zdravotni-dusledky-stresu-sylva-gilbertova.pdf>

<sup>18</sup> STIEBITZ, J. Průvodce odborně způsobilých osob problematikou bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hornické činnosti a požární ochrany. ANAG, 2013. ISBN: 978-807-263-834-5

situaci je velmi důležité se zhluboka nadechovat a volně vydechovat. Při správném dýchání by jedinec měl pocítit, jak z něj vyprchává část napětí

- Chvilková tělesná relaxace – tento typ relaxace se zaměřuje na uvolnění svalstva, které se kvůli stresu napíná. Tato relaxace by měla zklidnit tep i dech a odbourat stres a negativní psychosomatické účinky.
- Koncentrace na „kredenc“ – při této technice by se jedinec měl zaměřit na neutrální předmět, který by ho měl nenásilně odpoutat od konkrétního stresoru, což má za následek snížení psychického napětí.
- Odejít a zůstat chvíli sám – občas může být pro člověka stresující být z jinými lidmi. Cizí názory, postoje či představy mohou v jedinci vytvářet negativní pocit, a proto je vhodné opustit místnost a být chvíli sám.
- Změna činnosti – tato technika doporučuje odvést pozornost od stresové činnosti a snížit tak psychické napětí.
- Poslech relaxační hudby – relaxační hudba blahodárně působí na psychiku a má zklidňující účinky.
- Rozhovor s někým třetím – zde se doporučuje promluvit si se třetí osobou, která nemá nic společného s původním stresorem. Popovídat si s někým nezaujatým je skvělá příležitost, jak si osvěžit psychiku.
- Počítání – jednoduché počítání odvede pozornost od stresující situace.
- Cvičení – tento způsob je jeden z nejlepších typů relaxace, jak odbourat stres, jelikož při pohybu se vyplaví z mozku endorfiny, což jsou hormony radosti.<sup>19</sup>

## 2.4 Působení mimořádné události na psychiku člověka

Pokud je člověk vystaven mimořádné události přímo nebo se jakýmkoliv způsobem dotkne jeho blízkých či komunity ve které žije, může velmi ovlivnit jeho psychický stav. Zasažený jedinec zažívá silné napětí, úzkost, strach či šok. Velmi často se dostavuje pocit nebezpečí a bezmoci. Jedince, kterého ho se dotkla mimořádná událost, mohou doprovázet noční můry a opakované vzpomínky na traumatickou událost, takzvané flashbacky. Mezi krátkodobé emocionální příznaky prožitého traumatu lze zařadit:

---

<sup>19</sup> BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 9788072611980.

- Prudké a výrazné rychlé změny nálady
- Strach a nejistota
- Pocit viny
- Snížení sebedůvěry
- Panické ataky
- Absence projevu náklonosti k druhým
- Pocit únavy
- Noční můry
- Podrážděnost či popudlivost

Traumatická událost se může projevovat i ve změnách chování mezi které lze zahrnout:

- Nerozhodnost
- Snížení imunity
- Nechuť k jídlu či přejídání
- Narušení denní rutiny
- Sklony ke kouření, pití alkoholu či požití drog
- Zhoršení pracovního výkonu a nezodpovědnost
- Uzavírání se sám do sebe a osamělost

Také tělesné příznaky jako jsou:

- Migrény
- Bolesti břicha či průjem
- Pláč
- Bušení srdce
- Nechutenství
- Poruchy v sexuální oblasti
- Vyrážky
- Bolesti za hrudní kostí<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Psychologické dopady mimořádné události - Policie České republiky. Úvodní strana - Policie České republiky [online]. Copyright © 2023 Policie ČR, všechna práva vyhrazena [cit. 6.03.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/psychologicke-dopady-mimoradne-udalosti.aspx>

Během života působí na člověka nespočet různých podnětů, které lze považovat za určitou formu zátěže. Jedinec na tyto zátěže reaguje různým způsobem a zároveň se tak i adaptuje na prostředí ve kterém žije. Paulík rozděluje zátěž na několik typů:

- Zátěž mírná
- Zátěž zvýšená
- Zátěž hraniční
- Zátěž extrémní<sup>21</sup>

Šín popisuje psychickou zátěž jako komplex podnětů, které působí na lidskou psychiku. Jedná se o proces psychického zpracování a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí. Psychickou zátěž lze rozdělit na:

- Mentální zátěž – tato zátěž úzce souvisí se zpracováváním informací vyššími psychickými procesy jako je pozornost, myšlení, paměť, představivost či rozhodování
- Senzorická zátěž – tato zátěž působí na smyslové orgány jako je sluch, hmat, čich, chuť, zrak a s nimi spojené struktury centrální nervové soustavy
- Emoční zátěž – tato zátěž působí tak, že u člověka vyvolá určitou pozitivní či negativní reakci<sup>22</sup>

Každý jedinec reaguje na mimořádnou situaci spojenou se stresem různým způsobem. Někdo je vůči stresu vcelku odolný, jiný člověk může reagovat naopak velmi citlivě. Pokud je člověk stresu vystavován dlouhodobě nastane u něho reakce, která se nazývá jako „General adaptation syndrome“ což v překladu znamená obecný adaptační syndrom. Baštecká definuje obecný adaptační syndrom jako „*biologickou reakci organismu na utrpení a ochabující fyzikální tlak, který ohrožuje poškozením nebo zraněním*“. Obecný adaptační syndrom probíhá ve třech fázích:

---

<sup>21</sup> PAULÍK, Karel, ed. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. V Ostravě: Ostravská univerzita, 2012. ISBN 9788073689933.

<sup>22</sup> ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, [2017]. ISBN 9788074922954.

- Fáze adaptující – někdy se také fáze nazývá jako poplachová a může znamenat traumatický šok. Při této fázi dochází k aktivaci sympatického nervového systému, obvykle se toto stane během čtyř až šesti hodin a jedinec je připraven na útěk či útok.
- Fáze odporu – tato fáze nastává po čtyřiceti osmi hodinách a zvyšuje schopnost odolat podmínkám, které vyžadují mobilizaci sil. Jde o takzvanou „vyrovnávací fázi“.
- Fáze vyčerpání – tato fáze nastane v situaci, kdy stresor působí ještě déle a člověk ztrácí schopnost odolávat danému tlaku a vyčerpají se veškeré fyzické i psychické možnosti.

Reakce na traumatizující událost probíhá v pěti fázích, které vždy následují po sobě. Bezprostředně po události (0 až 24 hodin) probíhá první fáze šoku a omámení ve které je důležité zavést protišokové opatření (první psychická pomoc, psychická stabilizace). Postižený jedinec potřebuje stručné a pravdivé informace. Druhá fáze, „fáze výkřiku“, nastává do tří dnů po události, kdy jedinec hledá odpověď na otázku „co se vlastně stalo?“. Zde by měla být individuální pomoc a měla by zahrnovat zabezpečení základní fyziologických a životních potřeb, jako je například jídlo, pití, bezpečí, přístřeší apod. Do tří dnů po události se může objevit akutní reakce na stres ve formě psychosomatické poruchy. Ve třetí fázi, která se nazývá „fáze hledání smyslu“ přichází čas pro poskytnutí pomoci naslouchací. Tato fáze ale může být realizovaná pouze za předpokladu, že jsou zajištěny základní potřeby jako je bezpečí, jídlo, voda a přístřeší. S jedincem je potřeba o události opakovaně mluvit, aby dokázal uznat své prožitky a význam události. Velmi často je snaha odpovídat na otázku „proč to potkalo právě nás a teď?“. Předposlední fáze neboli „fáze popření a prožívání“, nastává dva týdny až jeden měsíc po traumatické události. U některých jedinců se mohou dostavit posttraumatické reakce, mezi které lze zařadit noční můry či strach z opakující se události. Jedinec se pokouší zbavit nepříjemných vzpomínek na prožité trauma, někdy se uzavírá do vzpomínek na život před událostí či si pokládá otázku jak mohlo vše dopadnout jinak pokud by něco udělali jinak. Po nějakém čase se život v blízkém okolí vrací do původních kolejí, nicméně lidí, kterých se traumatická událost dotkla přímo mají velmi často pocit, že už nikdy nebude nic tak, jako dříve. Původní pocit vděčnosti za záchranu života a majetku vystřídá hněv a pocit krivdy. V této fázi je velmi

důležité využít systém sociální opory a psychosociální podpůrné sítě. Poslední nastává posttraumatická fáze, která přichází jeden až tři měsíce po události. Za tuto dobu by se jedinci měli od události odpoutat a měli by si uvědomit, že je potřeba jít dál a nevracet se znovu k prožitému traumatu. Ukončení traumatické události se projeví tak, že se jejich myšlenky přesunou do oblasti neutrálních či pozitivních vzpomínek a postupně se začne se začleňovat do svého života. U lidí, kteří prožili rozsáhlé katastrofy či těžká neštěstí může přeměna události v nezraňující vzpomínku trvat až sedm let.<sup>23</sup>

Špaténková předpokládá, že většina jedinců se po určité době s traumatickou událostí vyrovná. Nicméně někteří lidé se díky nepříznivé životní situaci nedokáží vyrovnat nikdy. Kvůli prožívání těžké stresové události se u těchto lidí mohou objevit velmi špatně léčitelné psychické poruchy a jiná onemocnění.<sup>24</sup>

Při mimořádné události si mohou lidé poskytnout pomoc i mezi sebou, například v rámci rodiny a přátel. Jedná se o neformální pomoc, která velmi často bývá úspěšná. Pokud tato pomoc není dostatečná, lze využít krizovou intervenci, kterou poskytují profesionálové či osoby, které absolvovali speciální výcvik, který je zaměřený na zvládání těchto technik. Česká republika nabízí šest forem krizové pomoci. Pomoc může být jednorázová nebo opakovaná (v omezené míře), tato pomoc je limitovaná dobou trvání krizového stavu. Jedná se o tyto formy:

- Ambulantní forma – jedinec dochází na pracoviště či za odborníkem, který se specializuje na pomoc lidem v krizi, což může být i formou stacionáře.
- Forma hospitalizace – hospitalizace bývá většinou krátkodobá a je pouze pro ty jejichž stav je tak kritický, že nedokáží být sami v domácím prostředí. Tato pomoc obvykle probíhá v rámci nemocnosti nebo v krizových centrech.
- Terénní krizová služba – tuto službu obvykle poskytují mobilní krizové týmy, kteří dojíždějí k lidem do domácího prostředí.

---

<sup>23</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 802470708x.

<sup>24</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 8024708884.

- Forma telefonická – tuto podporu poskytuje pracoviště telefonické krizové intervence. Jde o zcela anonymní a nezávaznou formu podpory, kdy volající může kdykoliv sám ukončit daný rozhovor. Mezi nejznámější v České republice patří linka důvěry.
- Forma internetová – tato forma je vhodná pro osoby, které mají problém s osobní komunikací. Díky volnému přístupu k informačním technologiím (internet) se lze kdykoliv anonymně svěřovat s problémy o kterých by pravděpodobně daná osoba s nikým mluvit nechtěla.<sup>25</sup>

## 2.5 Poskytování první psychické pomoci

Podle Špatenkové první psychickou pomoc může poskytnout každý, kdo se nachází v situaci, která to vyžaduje. Tato pomoc je pro oběti mimořádných událostí. Na začátku péče o člověka v krizi, je první psychická pomoc nejvíce vhodnou pomocí. Jestliže obětem mimořádné události dáme vhodnou péči a podporu, můžeme zamezit různým stresovým reakcím a případné nastávající krizi.<sup>26</sup>

První psychická pomoc je složení jednoduchých úkonů, který mají naplnit cíl, tak aby se situace pro zasaženou osobu nezhoršovala.<sup>27</sup> Tato pomoc je pro osoby, kterých se dotkla mimořádná událost, ale i pro jednotky složek integrovaného záchranného systému.<sup>28</sup>

Poskytování první psychické pomoci obsahuje čtyři základní faktory, na které by osoba, která poskytuje tuto pomoc neměla zapomenout. Pod tyto faktory patří respekt k bezpečí, důstojnosti a lidským právům, respekt ke kulturním odlišnostem a uvědomení si dalších opatření a péči o sebe sama.<sup>29</sup>

### Metoda 6P

<sup>25</sup> VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026202127.

<sup>26</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2017. *Krise a krizová intervence*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5327-0

<sup>27</sup> MINISTERSTVO VNITRA – GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU ČESKÉ REPUBLIKY, 2015. *Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci*. Praha.

<sup>28</sup> UNBOUND MEDICINE, 2020. What is Psychological First Aid? [online]. [Cit. 17.3.2023]. Dostupné z: [https://relief.unboundmedicine.com/relief/view/PTSDNational-Center-for-PTSD/1230010/all/Introduction\\_and\\_Overview](https://relief.unboundmedicine.com/relief/view/PTSDNational-Center-for-PTSD/1230010/all/Introduction_and_Overview)

<sup>29</sup> *Psychická první pomoc: průvodce pro terénní pracovníky*, 2019. Praha: Diakonie ČCE - Středisko humanitární a rozvojové spolupráce. ISBN 978-80-906509-9-2

První psychická pomoc má za úkol odbourat prvotní negativní dopady, které nastávají při události. Jak už vyplývá z názvu metoda 6P se rozděluje do šesti úkonů:

1. Promluv – zde jde o to, aby osoba, která má poskytnou první psychickou pomoc, dokázala sama v sobě najít odvahu a oslovit dotčenou osobu. Člověk nemusí být nutně odborník, aby dokázal projevit empatie a dané osobě pomoc. Jedná-li se o kontakt mezi cizími osobami, mělo by proběhnout představení.
2. Podepři – zde je důležité zajistit zasažené osobě bezpečí a odvézt ji z místa dění. Můžeme osobu posadit a opřít o zeď či ji uvést do stabilizační pozice.
3. Připomínej realitu – je důležité se zeptat na jméno dotčené osoby, abychom ji mohli oslovovat jejím jménem. Zjistit, zda ví, co se stalo a na jakém místě se momentálně se nachází. V případě dezorientace informovat dotčeného o tom, kde se nachází a co se stalo, případně co se bude dít dále.
4. Podpoř – zde se jedná o naslouchání dotčené osoby a o projevení podpory.
5. Pečuj – péče o danou osobu spočívá v tom, že mu například podáme deku, nalejeme pití, komunikujeme s ním, hlídáme mu osobní věci či ho vezmeme na úplně jiné místo.
6. Předej – jestliže není v našich silách dotčené osobě více pomoc, můžeme ji předat do péče zdravotníků či zavolat rodinným příslušníkům. Zde je důležité uvědomění toho, že nemusíme být vždy schopni všechno zvládat sami.<sup>30</sup>

## 2.6 Integrovaný záchranný systém

Integrovaný záchranný systém (IZS) České republiky vznikl vydáním zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů s účinností od roku 2001. Do tohoto roku existovali jednotlivé složky integrovaného záchranného systému, ale tento pojem nebyl legislativně ukotven, a proto nebyl ani používán. Důvodem, proč vznikl IZS byla potřebná kooperace zdravotníků, hasičů, policie a dalších složek při řešení mimořádných událostí například dopravní nehody, požáry a jiné havárie. I v minulosti fungovala jistá spolupráce, ale bylo potřeba dosáhnout efektivnější záchrany osob či likvidace

---

<sup>30</sup> Psychická první pomoc | Psychologie.cz. Homepage | Psychologie.cz [online]. Mindlab s.r.o. [cit. 1.04.2023]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/psychicka-prvni-pomoc/>



mimořádné události, a proto zavedení tohoto systému pomohlo ucelit odlišnou pracovní náplň a pravomoc jednotlivých složek.<sup>31</sup>

Tvrdek definuje integrovaný záchranný systém jako „*koordinovaný postup jeho složek při přípravě na mimořádnou událost a při provádění záchranných a likvidačních prací*“.<sup>32</sup>

### 2.6.1 Struktura IZS

Zákon č. 239/2000 Sb., který pojednává o integrovaném záchranném systému rozděluje IZS na základní a ostatní složky, které jsou určeny k záchranným a likvidačním pracím. Mezi základní složky patří:

- Hasičský záchranný sbor ČR a jednotky požární ochrany (dále jen HZS ČR)
- Zdravotnická záchranná služba ČR (dále jen ZZS ČR)
- Policie ČR (dále jen PČR)

Základní složky jsou celorepublikové a jsou povinné držet 24hodinovou pohotovost.

Ostatními složkami IZS jsou:

- Armáda ČR
- Ostatní ozbrojené bezpečnostní sbory (například obecní police)
- Ostatní záchranné sbory
- Hygienické stanice
- Havarijní, pohotovostní, odborné a jiné služby
- Zařízení civilní ochrany
- Neziskové organizace a sdružení občanů

Ostatní složky IZS poskytují při záchranných a likvidačních pracích pomoc pouze na vyžádání.

---

<sup>31</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 9788024624778.

<sup>32</sup> MARTÍNEK, Bohumír a Jan TVRDEK. *Základy integrovaného záchranného systému*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2010. ISBN 9788072513383.

Pokud zasahuje integrovaný záchranný systém, je nutné, aby se na místě mimořádné události sešly minimálně dvě složky IZS a danou situaci řešili společně.

Každá složka má své operační středisko, na kterém přijímá tísňová volání. Jsou to operační střediska HZS kraje, PČR a ZZS. Tyto střediska zabezpečují mimo jiné nepřetržitý příjem žádostí o pomoc, a to na telefonních číslech 150 pro HZS ČR, 155 pro ZZS ČR, 158 pro PČR nebo lze volat na mezinárodní tísňovou linku, která je na čísle 112. Při přijmutí telefonického hovoru vždy dané operační středisko zhodnotí, zda daný problém spadá do jeho kompetence. V případě potřeby předá informaci jinému kompetentnímu operačnímu středisku.<sup>33</sup>

## 2.7 Dopravní nehoda

Pro tuto bakalářskou práci je nutné vysvětlit i pojem, co je dopravní nehoda. Podle prvního odstavce § 47 zákona č. 361/2000 Sb., tedy Zákona o provozu na pozemních komunikacích „je dopravní nehoda událost v provozu na pozemních komunikacích, například havárie nebo srážka, která se stala nebo byla započata na pozemní komunikaci a při níž dojde k usmrcení nebo zranění osoby nebo ke škodě na majetku v přímé souvislosti s provozem vozidla v pohybu“.<sup>34</sup> Z toho ustanovení vyplývá, že dopravní nehodou se dle zákona o silničním provozu myslí událost, která se stala nebo byla započata na pozemní komunikaci.<sup>35</sup>

Čečet definuje pojem „dopravní nehoda“ jako událost, po které zůstávají dotčeným osobám přechodné či trvalé změny na zdraví, ale taktéž na dopravních prostředcích a občas i na cestě, kde se dopravní nehoda stala.<sup>36</sup>

Při dopravních nehodách často dochází jak k mírným, tak ale i k vážným zraněním. Podle Hirta jsou dopravní úrazy „všechna traumata, která mají nějakou souvislost s dopravními prostředky v pohybu“. Na místo, kde se udála

---

<sup>33</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 9788024624778.

<sup>34</sup> 361/2000 Sb. Zákon o silničním provozu. *Zákony pro lidi - Sbirka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 20.03.2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-361>

<sup>35</sup> BERAN, Tomáš. *Dopravní nehody: právní rádce pro každého řidiče : [včetně návodu na poskytnutí první pomoci]*. Brno: Computer Press, 2007. Rady a tipy pro řidiče (Computer Press). ISBN 9788025117910.

<sup>36</sup> Čečet, V. a kol. *Dopravné nehody*. Bratislava: Vydavateľstvo a nakladateľstvo respo, spol. s r.o., 2003

dopravní nehoda musí přijet složky IZS, v případě, že se na dané místo dostanou dříve jiné složky IZS než ZZS, jako například Policie ČR či Hasičský záchranný sbor, tak jejich prioritou musí být zajištění základních životních funkcí poraněných osob do té doby, než se na místo dopravní nehody dostaví ZZS. Záchrana lidského života je vždy na prvním místě.<sup>37</sup>

Každá osoba, která se ocitne na místě dopravní nehody je podle zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změně některých zákonů povinna, jestliže došlo k poranění některých z účastníků dopravní nehody přivolat složky IZS a před jejich příjezdem poskytnou první pomoc dle svých znalostí a schopností.<sup>38</sup>

### **2.7.1 Druhy dopravních nehod**

Šachl dělí dopravní nehody podle zavinění, místa, příčiny, dopravního prostředku zúčastněného, charakteristiky a dopadů dopravní nehody.

Zavinění se dále rozděluje na zaviněné dopravní nehody a nezaviněné dopravní nehody. Zaviněná nehoda je způsobena osobou, která se podílí přímo či nepřímě na dopravním provozu. Dopravní nehodu tedy může zavinit například chodec, lesní či jiná zvířata, řidič motorového vozidla a další zaviněné osoby. Nezaviněná dopravní nehoda může vzniknout nepříznivým dopadem události nebo počasím, díky němuž je vozovka v horším stavu. Například padající strom.<sup>39</sup>

Podle místa můžeme dopravní nehody rozdělovat na nehody, které se staly v uzavřené obci (tzv. v intravilánu), mimo uzavřenou obec (tzv. v extravilánu) či mimo veřejné komunikace. Nehody se můžou dělit i na nehody, které se staly

---

<sup>37</sup> . HIRT, Miroslav a František VOREL. Soudní lékařství. Praha: Grada, 2016. ISBN 978- 80-271-0268-6

<sup>38</sup> ČESKO. Zákon č. 361 ze dne 14. září 2000 o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů (zákon o silničním provozu). In: Sbírka zákonů České republiky [Online]. 2000. Dostupný také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-361>. ISSN 1211-1244.

<sup>39</sup> ŠACHL, Jindřich. Analýza nehod v silničním provozu. 1.vyd. Praha: České vysoké učení technické, 2010, 144 s. ISBN 978-80-01-04638-8.

v nepřehledné či přehledné zatáčce nebo křižovatce, na železničním přejezdu či na přímém úseku komunikace.<sup>40</sup>

Příčiny dopravních nehod lze dále rozdělit na subjektivní a objektivní. Subjektivní příčiny jsou obvykle spojené s chováním účastníků dopravní nehody (nedání přednosti v jízdě, nepřiměřená rychlost jízdy, požití alkoholu apod.) či se špatným technickým stavem zúčastněných vozidel. Mezi objektivní příčiny lze zařadit například špatný stav pozemní komunikace, chybějící dopravní značení nebo náhlé a nečekané zdravotní potíže řidiče, které nemohl před začátkem jízdy předpokládat, a proto nemohl nijak zamezit případnému následku dopravní nehody. Tato skutečnost musí být ale vždy podložena zprávou od lékaře.<sup>41</sup>

U dopravního prostředku zúčastněného se posuzuje, zda jde o dopravní nehodu stejných druhů vozidel (například nákladní automobil s nákladním automobilem), odlišných druhů vozidel (například autobus s osobním automobilem) či nehoda jediného vozidla.

Mezi následky dopravní nehody patří zranění, které se dělí na lehké a těžké poranění nebo následky bez poranění a v nejhorším případě může dojít k usmrcení účastníků dopravní nehody.<sup>42</sup>

Chmelík rozděluje dopravní nehody podle jejich charakteru, a to na tři základní:

- Srážka – zde jde o střetnutí dvou či více osob účastněných na dopravní nehodě, kdy se alespoň jeden z účastníků pohyboval na silničním vozidle nebo jde o střetnutí se zvířetem, chodcem nebo o náraz do pevné překážky. Můžou to být nárazy čelní, boční nebo náraz zezadu.
- Havárie – při tomto typu se nehody účastní jeden dopravní prostředek a může se jednat například o převrácení.
- Jiné nehody – nehody, které spadají pod tento typ nehod, lze zařadit do předchozích skupin. Jedná se například o úrazy při brždění.<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> CHMELÍK, Jan. Dopravní nehody. 1.vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009, str. 17. ISBN 978-80-7380-211-0

<sup>41</sup> KONEČNÝ, Jaroslav. Šetření a dokumentace silničních dopravních nehod. 1. vydání. Praha: Odbor vzdělávání a správy policejního školství Ministerstva vnitra ve spolupráci s Vyšší policejní školou MV v Jihlavě, prosinec 2011 Č. j.: MV 50082-1/VO-2011.

<sup>42</sup> CHMELÍK, Jan. Dopravní nehody. 1.vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009, str. 17. ISBN 978-80-7380-211-0

Také PČR má své rozdělení dopravních nehod, a to na malou a velkou nehodu. Rozdíl mezi nimi spočívá ve výši škody, způsobení zraněních či smrti, popřípadě na poškození majetku třetí osoby.

Jestliže nedošlo ke zranění osob dopravní nehody nebo nedošlo k poškození majetku třetí osoby a škoda na dopravním prostředku nečinila víc než 100 000 Kč, tak se jedná o malou dopravní nehodu. V případě, že účastníci dopravní nehody byli zraněni či vznikla škoda na majetku třetí osoby nebo u řidiče bylo prokázáno, že řídil pod vlivem alkoholu či jiných psychotropně omamných látek, jedná se o velkou dopravní nehodu.<sup>44</sup>

### **Prevence dopravní nehodovosti**

Dopravních nehod je stále velké množství a v některých případech končí velmi tragicky, a proto je velmi důležité dodržovat bezpečnost v silničním provozu. Dopravním nehodám nelze vždy zabránit, ale existují základní pravidla, které by měl znát každý řidič, díky nimž lze dopravní nehodě předejít. Řidič vozidla musí dodržovat předpisy a bezpečnou vzdálenost mezi vozidly tzv. „pravidlo dvou vteřin“, plně se věnovat jízdě a nenechat se ničím rozptylovat (např. mobilním telefonem), v případě, že se na silnici objeví překážka, která zabraňuje plynulému provozu, řidič by měl upozornit ostatní osoby tím, že zapne výstražná světla.

V případě, že k dopravní nehodě dojde, je nutné neprodleně zastavit vozidlo, vypnout motor a spustit výstražná světla, obléct si reflexní vestu a označit místo nehody výstražným trojúhelníkem. Účastník dopravní nehody musí zjistit, zda je někdo zraněn, poskytnout mu první pomoc a zavolat na místo činu záchrannou službu a další jednotky integrovaného záchranného systému.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> CHMELÍK, Jan. Dopravní nehody. 1.vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009, str. 17. ISBN 978-80-7380-211-0

<sup>44</sup> KÖLBEL, Vojtěch. Koordinovaný postup složek Integrovaného záchranného systému při dopravní nehodě v silničním provozu. [online]. Zlín, 2013. 84 s. [cit. 2023-03-20]. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta logistiky a krizového řízení. Vedoucí práce doc. Václav Lošek, CSc. Dostupné z: [http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/24931/k%C3%B6lbel\\_2013\\_bp.pdf?sequence=](http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/24931/k%C3%B6lbel_2013_bp.pdf?sequence=)

<sup>45</sup> Policie České republiky. Jak se chovat na dálnici - Policie České republiky [online]. [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/jak-se-chovat-na-dalnici.aspx>

## 2.8 Typová činnost integrovaného záchranného systému

Typová činnost složek integrovaného záchranného systému je dokument, který modifikuje postup při záchranných a likvidačních pracích z hlediska druhu a charakteru mimořádné události. Každá složka má na místě zásahu určené činnosti a postupy. Typová činnost zahrnuje společný list složek IZS, list velitele zásahu, list operačních středisek, listy jednotlivých složek IZS.<sup>46</sup>

Vyšetřováním dopravní nehody se zabývá především PČR, která v první fázi objasňování dopravní nehody, dále zjišťování, prověřování a zajišťování počátečních informací, musí provést řadu procesních úkonů a opatření jako například výslech účastníků a svědků dopravní nehody, aby poté mohla prohlásit, že se stala dopravní nehoda, jak k ní došlo a zda tato událost rozporuje se zákonem.

Jednotlivé složky IZS musí provést mnoho prvotních a neodkladných bezpečnostních opatření. Tyto opatření provádějí po příjezdu k dopravní nehodě a zjištění skutečného stavu nehody. Rozsah těchto opatření se odvíjí od typu dopravní nehody, na zdravotním stavu účastníků dopravní nehody, na zabránění přímých nebo možných nastávajících škod a na zajištění bezpečnosti silničního provozu. Mezi tyto opatření patří:

- Zahájení první pomoci či ošetření zraněných osob
- Odstranění nebezpečí, které mohou nastat
- Předání informací operačnímu středisku z místa nehody a podání informace, zda se jedná o mimořádnou událost
- Zajistit, aby místo dopravní nehody bylo správně označené a postavení zásahových vozidel neohrozilo bezpečnost silničního provozu
- Uzavření místa, kde se dopravní nehoda stala, zajištění stop a důkazů
- V případě, že účastník ujel či utekl, musí být zahájeno pátrání
- Spolupráce s obsluhou centrálně řízeného silničního provozu v případě, že nehoda spadá do její působnosti
- Zjištění identity účastníků a svědků
- Obnovení silničního provozu

---

<sup>46</sup> MARTÍNEK, Bohumír a Jan TVRDEK. *Základy integrovaného záchranného systému*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2010. ISBN 9788072513383.

- Provedení testů na zjištění přítomnosti alkoholu či jiných návykových látek
- Vykonání jiných potřebných úkonů v rámci charakteru dopravní nehody
- Opatřit a zabezpečit vozidlo či náklad, o který se účastník nehody nemůže postarat
- Provéřit, zda nejde o dopravní nehody s nebezpečnou látkou

Mezi základní složky IZS, které se podílejí na zásahu při dopravní nehodě patří jednotky Hasičského záchranného sboru ČR, Policie ČR a Zdravotnická záchranná služba.

Hasičský záchranný sbor ČR musí na místě dopravní nehody zabezpečit spolupráci složek IZS a provést komplexní zásah. Za tuto činnost odpovídá velitel zásahu. Jednotky HZS mají na starost hlavně řízení likvidačních a záchranných úkonů na místě dopravní nehody, organizovat průzkum a prvotní a nedokladná opatření, vykonávat protipožární opatření, poskytnou první pomoc účastněným osobám, vyprostit zúčastněné osoby například z vozidla, prověřit zda se nachází přítomnost nebezpečných látek a vykonat opatření k zabránění úniku nebezpečných látek, zajistit místo, kde se stala dopravní nehoda a její okolí, nakonec musí zavolat k dopravní nehodě pověřené orgány veřejné správy či samosprávy a vyžádat od nich rozhodnutí o způsobu provedení záchranných a likvidačních prací.

Policie ČR spolupracuje s jednotkami hasičského záchranného sboru a se zdravotnickou záchrannou službou při vykonávání záchranných a likvidačních služeb. Na místě, kde se stala dopravní nehoda musí PČR zajistit bezpečnost a veřejný pořádek, zjistit totožnost zúčastněných osob, zakázat vstup na místo nehody či místo uzavřít, požádat o pomoc každého, jestliže je bezprostředně ohrožen život, zdraví či majetek. PČR na místě dopravní nehody v případě potřeby může zastavit vozidla či celou dopravu nebo jen vybraná vozidla, dále musí zajistit příslušné značení místa dopravní nehody, vytvořit vhodné podmínky pro příjezd nebo odjezd složek IZS a podílet se na organizaci postavení dopravních prostředků integrovaného záchranného systému. V případě potřeby se musí podílet na poskytnutí první pomoci osobám, které jsou zraněné, zúčastnit se identifikace těžce zraněných či mrtvých osob.

Zdravotnická záchranná služba na místě dopravní nehody provádí stejné úkony jako při jiných zásazích. Jestliže se ZZS dostaví na místo nehody jako první, musí plnit úkoly velitele zásahu do té doby, než přijede jednotka požární ochrany. Spolupracuje při postavení dopravních prostředků IZS a označení nehody. Po příjezdu udělá průzkum místa dopravní nehody a svému operačnímu středisku upřesní tísňovou výzvu, a to především:

- Rozsah, typ a závažnost zdravotnických následků
- Zda bude muset být spuštěn traumatologický plán ZZS
- Zda-li bude žádat o povolání záložních sil dle daného traumatologického plánu
- Jestli bude požadovat pomoc od dalších složek integrovaného záchranného systému

Dále se souhlasem velitele pomáhají při vyprošťování osob a konají některé postupy přednemocniční neodkladné péče, poskytují první pomoc zraněným osobám, musí rozhodnout o umístění a velikosti shromáždění zraněných osob, starají se o transport zraněných osob sanitkami do nejbližšího zdravotnického zařízení. V případě potřeby požadují vrtulník letecké záchranné služby. Prohlašují smrt osoby a vydávají List o prohlídce zemřelého. Poskytují posttraumatickou a psychologickou péči zraněných a dalším účastníkům na místě dopravní nehody.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> MARTÍNEK, Bohumír a Jan TVRDEK. *Základy integrovaného záchranného systému*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2010. ISBN 9788072513383.



### 3 Praktická část

V této části práce využila autorka formu strukturovaných rozhovorů, kdy bylo jasně daných 14 otázek. Rozhovory byly provedeny s devíti respondenty, kteří zažili dopravní nehodu. Tři z nich byly ženy a pět mužů.

#### 3.1 Vyhodnocení rozhovorů u jednotlivých respondentů

##### Respondent 1

U první respondentky se jednalo o dopravní nehodu kvůli nedání přednosti. Na otázku „Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo ji zavinil?“ odpověděla: „Dopravní nehodu jsem zavinila já. Stalo se to na velmi nepřehledné křižovatce, která je směrem z Písku na České Budějovice. Jela jsem z vedlejší silnice a potřebovala jsem se dostat přes hlavní silnici, ale přes sluníčko, které mi svítilo do očí jsem si nevšimla, že zprava jede auto. Vjela sem do silnice a nabourala jsem do auta, které jelo zprava, to se potom celé otočilo a narazilo do svodidel.“

Z výpovědi respondentky vyplynulo, že se jednalo o její první dopravní nehodu, a proto převažoval velmi vysoký stres při a po celé události. Respondentka v prvních okamžicích, kdy se dopravní nehoda udála prožíval obrovský šok, kdy sama nevěděla, co má dělat. Na otázku „Jak jste se cítila, když se dopravní nehoda udála?“ respondentka reagovala následovně: „Byla jsem v šoku, jelikož jsem zažila autonehodu poprvé, a navíc v autě do kterého jsem nabourala, seděli dvě malé děti. Když jsem do nich narazila z auta šel dám a poté vyskočili dvě malé děti, což mě uvedlo do šoku ještě více, jelikož jsem měla strach, aby to auto třeba nevybouchlo, a hlavně pocit toho, že bych měla na svědomí životy osob a obzvláště těch malých dětí. Ze začátku jsem si moc neuvědomovala, co se vlastně stalo. Chvíli jsem zůstala stát na místě v autě jak zkamenělá a až po pár minutách jsem byla schopna odstavit auto mimo hlavní silnici.“. Z této reakce lze vymezit několik faktorů prožívání stresu, kterými byla daná osoba ovlivňovaná. Velkou roli zde hráli malé děti, kdy respondentka měla obrovský strach o to, že by měla na svědomí životy, tak mladých osob. Dále stres u dotčené osoby způsobilo dle výpovědi nabourané auto, z kterého vycházel dým, respondentka v tuto chvíli měla velké obavy o případné vybuchnutí motorového vozidla. Dalším velkým faktorem byly spolujezdci, které

respondentka vezla. Prožívaný stres respondentku doprovázel i v dalších dnech, kdy se necítila dobře a stále si v hlavě promítala co se stalo a jak. Pocity, které prožívala popisuje jako nejhorší, které doposud měla, jelikož cítila velkou zodpovědnost za všechny zúčastněné osoby a nejvíce jí stresovala myšlenka toho, že kdyby se stalo něco horšího, tím myslela smrt nějakého účastníka, že by za toto celé nesla odpovědnost právě ona. Celkově je možné říci, že u této osoby bylo prožívání stresu velmi náročné, a to i v následujících dnech od udání dopravní nehody.

Stres, který respondentka po celou dobu prožívala ovlivnil na pár týdnů její život z psychického hlediska, jelikož dotčené osobě dopravní nehoda, dle její odpovědi způsobila posttraumatickou psychickou poruchu, která se nejvíce projevovala opakovanými vzpomínkami na událost, pocitem úzkosti a strachu z řízení.

Dále se autorka ptala na otázku, zda byla poskytnuta první psychická pomoc. Dle výpovědi se respondentce dostalo již zmiňované pomoci od jejích přátel kteří byli přítomni při události, a to formou útěch a podpory. Na otázku „Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?“, respondentka reagovala, že ano, protože se domnívá, že by nikdo neměl být v takových to situacích sám. Nejvíce PPP respondentce pomohla s odbouráním stresu a menšími výčitkami z odehrané události.

Autorka zjišťovala, zda prožitá dopravní nehoda změnila nějak dotčené osobě život. Na tuto otázku respondentka odpověděla, že do určité chvíle ano. Sdělila, že událost ji nejvíce změnila život z pohledu aktivního řidiče, kdy díky prožití dopravní nehodě, začala jezdit opatrněji a s větší pozorností na silnicích.

Autorka se ptala i na otázku, jestli respondentka volala složky integrovaného záchranného systému, do jaké doby přijeli a jak probíhala situace po příjezdu složek. Respondentka uvedla, že osobně nevolala výše uvedené složky, ale volal je řidič nabouraného auta. Dále odpověděla, že to trvalo maximálně 15 minut, než složky integrovaného záchranného systému dorazili na místo dopravní nehody. Situaci po příjezdu složek integrovaného záchranného systému popsala následně: *„Přišli záchranáři, zkontrolovali, jestli nás něco nebolí, a jestli nejsme zraněný. Poté si nás vzala policie do svého auta, kde se nás ptala, jak se*

*dopravní nehoda stala a napsali s námi zápis. Hasiči obstarali situaci na silnici. Celé se to uzavřelo tím, jestli jsme v pořádku a nepotřebujeme nějak ještě pomoc.“.*

## **Respondent 2**

Druhý respondent zažil opačnou dopravní nehodu než první respondent, kdy respondentovi nebyla daná přednost. Respondent popisuje, že se prvotně při nárazu lekl a chvíli byl v šoku, ale poté co zjistil skutečnost, že se nikomu nic nestalo z něj stres lehce opadl.

Dopravní nehoda mu nezpůsobila žádné psychické problémy jako je posttraumatická stresová porucha, co ho ovšem uvedlo do chvilkového stresu bylo, že měl v autě stejně jako první respondent dalšího spolujezdce, a tudíž měl za něj i zodpovědnost. Tato skutečnost uvedla dotazovaného do stresu i v následujících dnech po události.

Při vzpomínce na dopravní nehodu respondent cítí nepříjemné pocity, které ovšem jeho život již nadále neovlivňují. Dopravní nehoda dotazovanému změnila hlavně pohled na řízení a jeho styl řízení. Na silnicích je od události více opatrný. Celkově lze říct, že u tohoto respondenta neprobíhal tak silný stres, nýbrž jen strach ze zodpovědnosti za svého spolujezdce.

První psychickou pomoc na rozdíl od prvního respondenta nedostal, ale naopak ji sám poskytoval svému spolujezdci, který jak sám řekl byl ve větším šoku.

Na otázku „*Volal jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?*“ respondent odpověděl, že volal pouze policii ČR, protože věděl, že se nikomu nestal žádný úraz a dle jeho slov přijeli složky integrovaného záchranného systému do deseti minut. Respondent uvedl, že dopravní nehodu popsal do telefonu. Situaci po příjezdu Polici ČR popsal následovně: „*Většinu situace jsem už popsal do telefonu, co se stalo a tak dále. Když přijeli policajti, tak mě pozdravili a rovnou šli za pánem, který do mě naboural. Pak se vrátili zamnou, vzali si ode mě doklady a vyplnili jsme záznam o nehodě.“.*

### **Respondent 3**

Třetí respondentka zažila smyk na namrzlé silnici, který skončil prudkým nárazem do stromu. Autorka položila otázku „*Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinil?*“ odpověď od respondentky byla následující: „*Jela jsem hodně unavená pozdě večer po silnici v lese, kde jsou trochu prudší zatáčky, silnice byla trochu namrzlá a já dostala smyk a sjela jsem autem do lesa, kde jsem narazila prudce do stromu. Nemyslím, si že bych byla viníkem úplně já, ale z určité části mám na nehodě nějakou vinu, jelikož kdybych neřídila takhle unavená, mohla jsem být více soustředěná a dávat větší pozor na silnici*“.

Když se dopravní nehoda udála, respondentka uvedla, že měla šok a celá událost pro ni byla velmi stresující, jelikož se musela sama dostat ven z auta, které jak popsala jí prvotně dávalo náznak toho, že auto začíná hořet. Respondentka trpěla posttraumatickou stresovou poruchou, kdy na nehodu neustále myslela, trpěla nespavostí a jak sama řekla utlačoval ji pocit toho, že mohla umřít. Z rozhovoru vyplynulo, že dokázala respondentka zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu překonat, hlavně díky odborné pomoci psychologa. Respondentka uvedla, že se z dopravní nehody vzpamatovávala přibližně třičtvrtě roku a na dopravní nehodu se momentálně snaží moc nemyslet, jelikož z ní měla, jak sama uvedla velké psychické problémy.

Na otázku „Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?“ odpověděla následovně: „*Myslím, že lehkou formou určitě ano, prvotně to byla má mamka, která se o nehodě dozvěděla hned a uklidňovala mě, jelikož jsem si spoustu věcí nepamatovala, připomněla mi je a mluvila semnou o celé nehodě. Potom jsem začala chodit k psychologovi s kterým jsme o tom taktéž hodně komunikovali*.“, kdy poté řekla, že díky odborné pomoci dokázala lépe zpracovat dopravní nehodu a snáze na ni přestat myslet.

Po dopravní nehodě respondentka prožívala stres, neklidnost, byla psychicky vyčerpaná a až po pár dnech od události ji začalo docházet co se doopravdy stalo a plně si uvědomovala, že celá situaci mohla skončit tragicky, což byl pro ni velký faktor stresu.

Dopravní nehoda respondentce změnila život stejně tak jako u první respondentky především z pohledu aktivního řidiče, kdy při řízení motorového vozidla stále pociťuje stres.

Lze tedy říct, že respondentka pociťovala velký stres jak při dopravní nehodě, tak i v následujících měsících po prožité události. Na základě rozhovorů je možné říct, že tento stav prožívá až do dnes.

Na otázku, zda respondentka volala složky integrovaného záchranného systému odpověděla, že je volal pán, který u dopravní nehody zastavil a do jaké doby výše uvedené složky přijeli si kvůli šoku z nehody nepamatuje.

#### **Respondent 4**

Čtvrtá respondentka zavinila dopravní nehodu na kruhovém objezdu, kdy nedala přednost jedoucímu motorovému vozidlu. V okamžiku, kdy se událost odehrávala, respondentka byla v šoku a prožívala velký stres, což mělo za následky posttraumatickou stresovou poruchu. Respondentka se domnívá, že posttraumatickou stresovou poruchu do dnes nepřekonala, a to převážně proto, že má stále strach z řízení motorového vozidla. Respondentka uvedla, že kvůli dopravní nehodě se přestala aktivně věnovat řízení, kvůli strachu, který jí událost způsobila.

První psychické pomoci se respondentce dostalo od jejího přítele a následně i jeho otce formou uklidňování a komunikace o dopravní nehodě. Na otázku, zda respondentce první psychická pomoc pomohla reagovala následovně: *„Pomohla. Z celé situací jsem byla ve velkém stresu a měla jsem strach, a tak pro mě byla velmi důležitá podpora mého přítele. Díky tomu, jsem to dokázala nějak překonat a zvládnout lépe, než kdybych na to byla sama a neměla jsem s kým o tom mluvit nebo nikoho, kdo by mi pomohl to zvládnout.“*. Lze říci, že pro respondentku poskytnutí první psychické pomoci bylo velmi důležité a klíčové ke vzpamatování se z dopravní nehody.

Ve dnech po udání události se respondentka cítila nepříjemně a její pozornost se stále vracela k prožité nehodě.

Dopravní nehoda respondentce změnila život taktéž jako u předešlých z hlediska aktivního řidiče a to tak, že řídí pouze v případě, kdy je to nutné.

Respondentka uvedla, že složky integrovaného záchranného systému volal pán, který u dopravní nehody zastavil. Dle respondentčin slov přijeli složky IZS přibližně do deseti minut. Po příjezdu, sepsali s policií ČR záznam o nehodě.

### **Respondent 5**

Pátý respondent naboural do betonové zdi, jak sám přiznal „*odepisoval jsem na telefonu a nedával pozor na cestu a potom jsem ucítil ránu.*“. Respondenta náraz vyděsil a celou událostí ho provázela panika, kvůli jeho psovi, kterého vezl ve svém automobilu.

Respondent při vzpomínce na dopravní nehodu pociťuje zlost vůči sobě a stejně tak, jako předchozí respondenti si prošel posttraumatickou stresovou poruchou, která se projevila nespavostí a strachem při řízení motorového vozidla. Zvládl ji díky uvědomění, že nemůžu vrátit to co se stalo a že musí situaci přijmout tak jak je.

První psychickou pomoc respondentovi poskytla jeho přítelkyně, která dle jeho slov přijela hned jak se dopravní nehoda stala a následně ho obejmula a uklidňovala, že bude vše v pořádku. V následujících dnech za ním jezdila do nemocnice a byla mu oporou, kterou jak vyplynulo z rozhovoru respondent potřeboval. Dny po nehodě respondent popsal následovně: „*Začalo mi postupně docházet co se stalo a že se to opravdu stalo a nebyl to jen zlý sen. Moc dobře jsem se necítil, běhalo mi v hlavě tolik myšlenek vůči té nehodě, že jsem kolikrát si říkal ať už to přestane, ale to trvalo jen pár dnů.*“. Z této odpovědi je zřejmé, že dopravní nehoda měla velký vliv na jeho psychiku a že respondent prožíval stres i v následujících dnech po nehodě.

Respondent uvedl, že volal složky integrovaného záchranného systému, které přijeli přibližně do patnácti až dvaceti minut. Záchranná služba odvezla respondenta do nemocnice a o situaci na místě dopravní nehody se dle jeho slov postarala policie ČR.

### **Respondent 6**

Šestý respondent dostal smyk a následně narazil do svodidel. Na otázku „*Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo ji zavinił?*“ respondent odpověděl: „*Byla to moje vina, vzhledem k tomu, že jsem byl ještě nevyježděný a*

*abych byl upřímný, chtěl jsem se předvést, tak jsem vjel do prudké zatáčky nepřiměřenou rychlostí a nezvládl jsem jí vybrat.“*

Respondent prožíval šok a velký stres, převážně z důvodu zodpovědnosti za jeho spolujezdce. Dopravní nehoda v něm nevyvolala posttraumatickou stresovou poruchu, ale v prvních dnech cítil velký pocit viny, kvůli jeho neopatrnosti na silnici a spolujezdcům, za které nesl zodpovědnost. Při vzpomínkách na nehodu se cítí respondent provinile kvůli situaci a jak sám přiznal, že měl potřebu se předvést a neuvědomoval si co všechno se mohlo stát.

První psychickou pomoc mu poskytl jeho otec, který mu byl oporou a o celé situaci sním komunikoval a jak respondent sám řekl *„dost věci ohledně situací, které mohou nastat mi vysvětlit.“*. Z rozhovoru je zřejmé, že díky první psychické pomoci, která respondentovi byla poskytnuta formou podpory a komunikace, respondent dokázal přijmout skutečnost, že se dopravní nehoda udála a nemůže s tím už nic udělat. Stejně tak, jako předchozím respondentům mu událost změnila život z pohledu řízení. Dle jeho slov jezdí bezpečněji a je opatrnější při řízení motorového vozidla.

Respondent uvedl, že volal dopravní policii z důvodu zablokované silnice a příjezd jim trval přibližně patnáct minut. Na otázku *„Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?“* respondent odpověděl následovně: *„Když přijela policie, vylezli dva policajti, jeden šel řídit provoz, aby se nestalo něco dalšího a ostatní řidiči mohli bez problému projet a druhý policajt šel zamnou a dával mi dýchnout, a potom jsme sepsali protokol o nehodě.“*

### **Respondent 7**

Sedmý respondent narazil kvůli vysoké rychlosti do stromu. Při otázce *„Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?“* uvedl: *„Na dopravní nehodu naštěstí nemyslím, ale při zmínce o ní mi běží mráz po zádech.“*. Respondent uvedl, že následující dny po dopravní nehodě, měl strach a výčitky, protože si uvědomoval, že kvůli vysoké a nepřiměřené rychlosti, mohl přijít o svůj život.

Taktéž jako šestému respondentovi mu byla poskytnuta pomoc od jeho otce, který ho dle jeho slov *„držel nad vodou“* a vysvětlit mu, jak moc je důležité, že

se mu nestalo nic vážného. Dle rozhovoru lze říci, že dopravní nehoda měla velký vliv na život respondenta, a to z důvodů reakce na otázku „Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?“, kdy odpověď zněla: „*Určitě, díky této nehodě jsem začal více žít, protože jsem si uvědomil, že nejsme nesmrtelní a že život máme jen jeden.*“.

Z rozhovoru vyplývá, že respondent se dokázal s dopravní nehodou smířit a přijmout skutečnost, že se dopravní nehoda udála bez jakéhokoliv většího stresu, protože jak již bylo zmíněné si uvědomil, že nejdůležitější je život jedince. Ačkoliv se autorka domnívá, že i z této reakce lze říci, že se u respondenta vyskytuje stále nepatrný stres.

Respondent volal policii ČR, která se ho následně ptala, co se stalo, sepsali záznam o dopravní nehodě a respondentovi byla udělena pokuta za nepřiměřenou rychlost.

### **Respondent 8**

Osmá respondentka zažila oproti předešlým respondentům jiný druh dopravní nehody, a to srážku se zvěří. Na otázku, kdo zavinil dopravní nehodu a jak se dopravní nehoda stala odpověděla: „*Jela jsem večer v lese a nevšimla jsem si na cestě srny, tak jsem do ní narazila, ta se odrazila přes kapotu auta a spadla na zem. Řekla bych, že to byla má chyba, protože jsem nedávala moc pozor na cestu.*“.

Své pocity, když se dopravní nehoda udála popsala následovně: „*Měla jsem totální zástavu srdce, vůbec jsem netušila v tu chvíli, co se stalo, začala jsem brečet a nevěděla jsem co mám dělat, viděla jsem tu mrtvou srnu na silnici a z toho mi bylo hodně špatně.*“.

Při vzpomínce na prožitou dopravní nehodu respondentku provádí nepříjemný pocit a z odpovědi lze říct, že i stres. Na otázku, zda respondentce způsobila dopravní nehoda posttraumatickou stresovou poruchu odpověděla, že ano. Projevovala se dle výpovědi velkým strachem a sny o události. S tímto problémem ji podle jejích slov pomáhal přítel, který ji utěšoval, ale stále ji provádí strach z řízení v noci a na podobných místech se jí vrací vzpomínky na dopravní nehodu.



Je zřejmé, že respondentka stále prožívá velký stres z prožité dopravní nehody a je těžké pro ni se sním vypořádat. Po prožití mimořádné události respondentku v následujících dnech prováděli vzpomínky na mrtvé zvíře a pociťovala hrůzu a stres z řízení. Na rozdíl od předešlých respondentů ji byla první psychická pomoc poskytnuta policií, která ji uklidnila a nabídla ji pomoc v případě potřeby, do doby než na místo dopravní nehody přijede její přítel.

Respondentka uvedla, že volala policii ČR, která přijela do patnácti až dvaceti minut. Na otázku „*Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?*“ odpověděla: „*Když přijeli, zeptali se mě, jestli jsem v pořádku a potom volali myslivcům z lesa, aby odtáhli mrtvou srnu. Pak jsme nehodu sepsali a já jsem volala přítele, aby přijel.*“.

### **Respondent 9**

Poslední respondent zažil mikro spánek. Na otázku, proč dopravní nehoda vznikla a kdo byl jejím viníkem odpověděl: „*Dostal jsem mikro spánek a sjel jsem ze silnice, načež jsem se přetočil na střechu, probudil mě až tvrdý náraz do stromu. Řekl bych, že jsem za nehodu tak úplně nemohl, ale podíl na tom jistě mám, jelikož jsem toho měl v práci hodně a málo jsem spal.*“.

Své pocity po udání dopravní nehody popisuje jako zlost vůči sobě, prožívání velkého stresu, ale zároveň i štěstí, protože věděl, že až na nepatrná poranění je živý. Z nehody sem dotazovaný vzpomínal dá se říct poměrně rychle, odpovědi bylo 5 dní. Když si vzpomene na prožitou událost, uvědomuje si, že měl štěstí, že nehodu přežil a váží si svého života. Lze tedy říct, že oproti ostatním respondentům dotazovaný prožíval mnohem menší stres i přes zcela rozdílnou závažnost dopravní nehody.

První psychickou pomoc mu poskytla paní a pán, který u dopravní nehody zastavili. Zjistili, zda je v pořádku a vyčkali sním do příjezdu záchranné služby. Na otázku „*Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?*“ respondent odpověděl následně: „*Určitě ano, je to rozhodně lepší, když vám někdo řekne, že je hlavní, že jste zdravý a auto ať vezme čert. Díky tomu jsem cítil méně viny.*“.

Po dopravní nehodě respondent zažíval nápory vzteku a lítosti z prožité mimořádné události, po pár dnech se z nehody zotavil a dle výpovědi ho již stresovalo pouze nabourané auto.

Na otázku, zda respondent volal složky integrovaného záchranného systému odpověděl následovně: *„Volal jsem záhranku, protože jsem krvácel z hlavy a rovnou jsem jim řekl ať zavolají jak hasiči, tak i policii. Záchranka přijela tak do 10-15 minut. Hasiči s policií o něco déle, ale to už nevím, jelikož jsem jel do nemocnice.“*

Dále autorka vyhodnocení výsledků znázornila v následujících grafech.

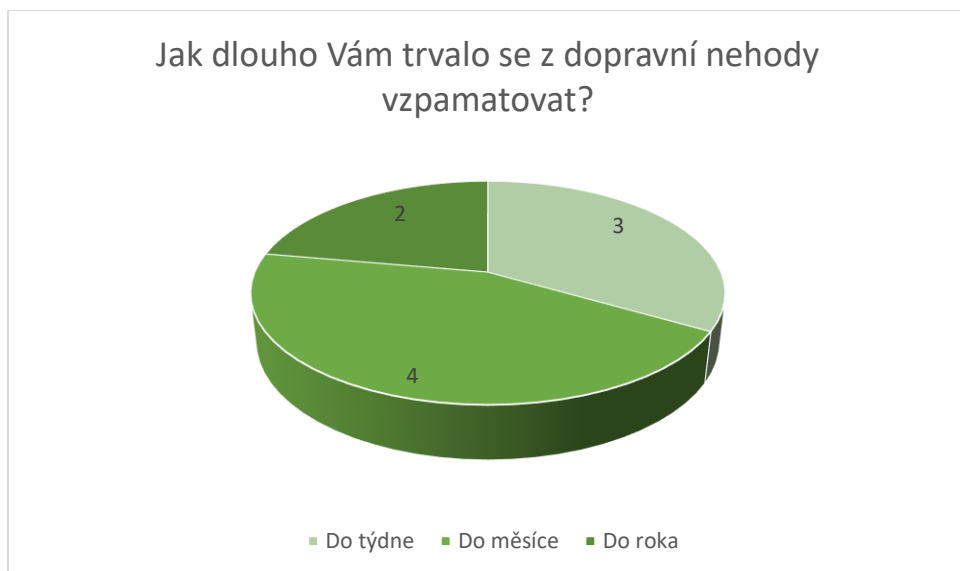
1 Graf



Zdroj: vlastní zpracování

Zde vyplývá, že šest respondentů na otázku, zda zavinili dopravní nehodu, odpovědělo, že ano. Dle výpovědí je zřejmé, že událost vznikla převážně kvůli nepozornosti a neopatrnosti respondentů při řízení.

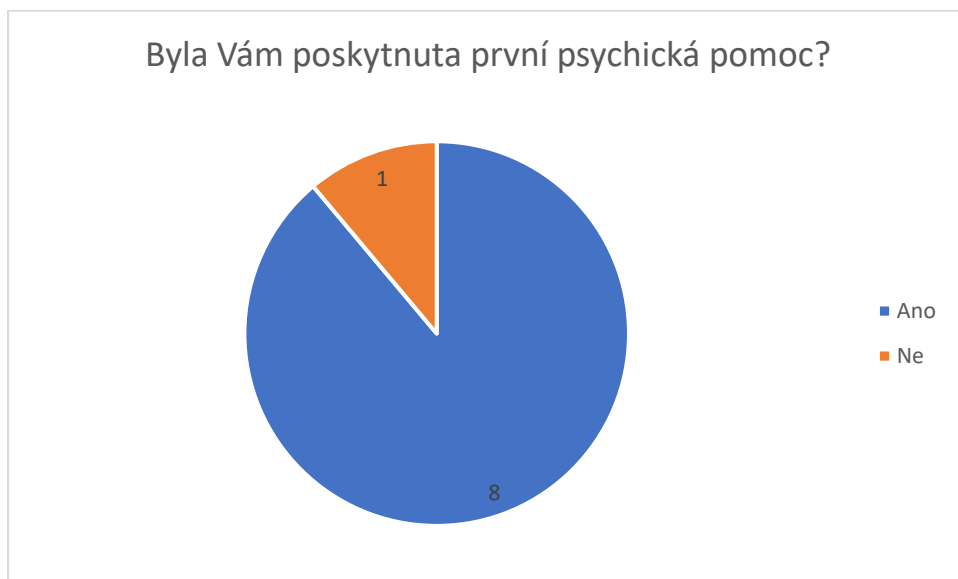
2 Graf



Zdroj: Vlastní zpracování

Na otázku, jak dlouho trvalo respondentům se z dopravní nehody vzpamatovat odpověděli čtyři z nich do týdne, tři do měsíce a dva do roka.

3Graf



Zdroj: vlastní zpracování

Při výzkumu autorka zjistila, že osmi respondentům byla poskytnuta první psychická pomoc, a to především formou podpory a útěchy. Pouze v jednom případě nebyla první psychická pomoc poskytnuta. Respondent zmínil, že ji nepotřeboval, ale že naopak již zmíněnou pomoc poskytoval on sám svému spolujezdci.

4 Graf



Zdroj: vlastní zpracování

V rámci zkoumání prožívání stresu při dopravní nehodě, autorka zjišťovala, zda i v následujících dnech respondenti prožívali stres, kdy zjistila, že čtyři respondenti odpověděli, že ano a pět respondentů popsali své pocity jako spíše pocity viny, vzteku a lítosti.

5Graf



Zdroj: Vlastní zpracování

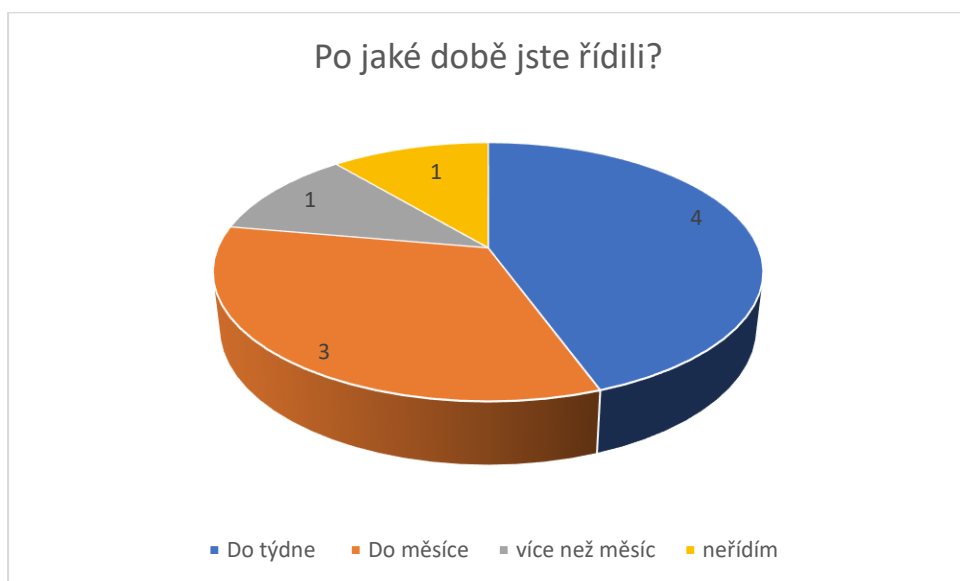
Autorka v souvislosti se zvládním stresu po dopravní nehodě, zjišťovala skutečnost, zda respondenti řídili po události, kdy zjistila, že osm z devíti respondentů řídilo motorové vozidlo. Pouze jedna respondentka uvedla, že po udání dopravní nehody se přestala aktivně věnovat řízení.

6 Graf



Zdroj: Vlastní zpracování

Autorka se dále zeptala respondentů, zda pro ně bylo řízení po dopravní nehodě stresující. Dle odpovědí pro pět osob z devíti bylo. Respondenti popsali, že se stres projevoval především formou vracení vzpomínek na prožitou dopravní nehodu.



Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku, po jaké době respondenti řídili, odpověděli čtyři, že do týdne, tři do měsíce, u jednoho respondenta to trvalo více než měsíc a pouze v jednom případě nastala situace, kdy respondentka přestala aktivně řídit.

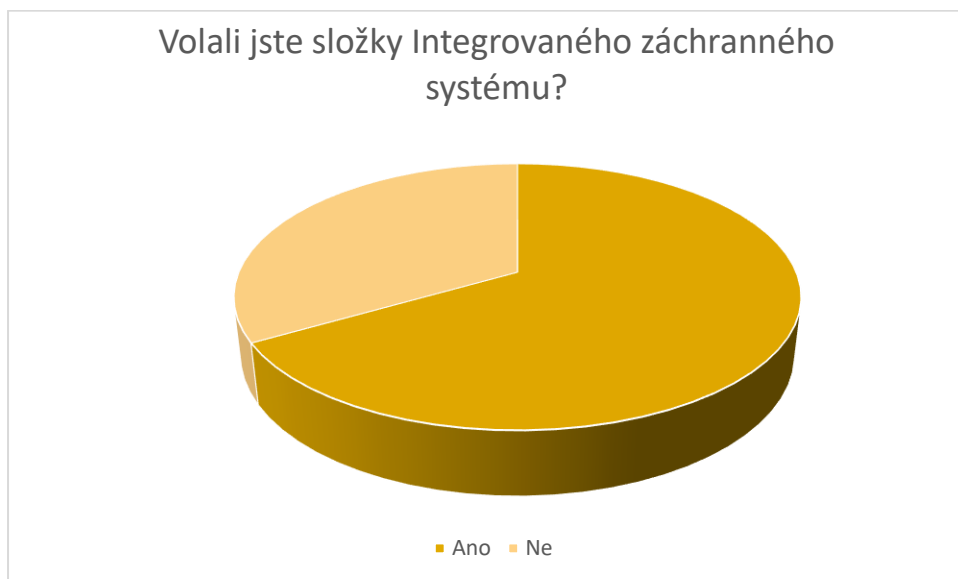


7Graf



Zdroj: Vlastní zpracování

Na otázku, zda respondentům prožitá dopravní nehoda způsobila posttraumatickou psychickou poruchu, odpovědělo pět z nich, že ano. Je možné říct, že odpovědi respondentů se navzájem shodovali, kdy vyplynulo, že nejčastějšími projevy výše uvedené poruchy bylo opakované myšlenky na prožitou dopravní nehodu, nespavost, stres a strach z řízení.



Zdroj: vlastní zpracování

V šesti případech respondenti volali sami složky integrovaného záchranného systému. Ve třech situacích nastalo, že výše zmíněné složky volali osoby, které u dopravní nehody zastavili.

### 3.2 Celkové vyhodnocení

Vyhodnocení praktické části autorka provedla na základě rozhovorů, kdy respondentům položila 14 základních otázek. Výzkum měl za úkol zjistit především přijímání první psychické pomoci a zvládání stresu u osob po dopravní nehodě. Autorka vybrala různé respondenty z Jihočeského kraje, kteří zažili rozdílné či podobné dopravní nehody.

Autorka ve spojitosti s tématem bakalářské práce položila respondentům otázku, o jakou dopravní nehodu se jednalo, a kdo jí zavinil. Z odpovědí zjistila, že se převážně jednalo o nehody kvůli nedání přednosti, smyku, který vznikl díky nepříznivým podmínkám počasí či nepřiměřené rychlosti respondenta. U jednoho respondenta se jednalo o mikro spánek, ze kterého se probudil až po prudkém nárazu do stromu. Autorka dále zjistila, že z devíti osob zavinilo

dopravní nehodu šest respondentů, a to z důvodů nepozornosti a neopatrnosti při řízení.

Dále v návaznosti na bakalářskou práci autorka položila respondentům otázku, zda volali složky integrovaného záchranného systému a do jaké doby přijeli. Z odpovědí zjistila, že respondenti výše uvedené složky volali buď sami či je volali osoby, které případně u dopravní nehody zastavili. Respondenti se shodují, že doba příjezdu složek integrovaného záchranného systému se pohybovala přibližně kolem patnácti až dvaceti minut, což autorka hodnotí jako přijatelný čas.

Z rozhovorů je zřejmé, že při každé dopravní nehodě, a i po ní je většina osob v šoku a potýkají se s velkým stresem, který má poté za následky i například posttraumatickou stresovou poruchu. Téměř každému respondentovi byla poskytnuta první psychická pomoc, která dle výpovědí spočívala převážně v podpoře a uklidňování z celé vzniklé situace. Z rozhovorů vyplývá, že nejúčinnější první psychická pomoc je od rodiny či přátel a že je velmi důležité první psychickou pomoc dotčené osobě poskytnout, ať už v jakékoliv formě, protože pomáhá dotčeným osobám se lépe smířit se skutečností a následky dopravní nehody. Dle výpovědí respondentů lze říci, že výše zmiňovaná pomoc přispívá ke snížení stresu a odbourání toku myšlenek na prožitou dopravní nehodu.

Autorka si během rozhovorů všimla, že některé respondenty připomenutí situace uvedlo do lehkého stresu, kdy se snažili o dopravní nehodě mluvit s nadhledem, ale bylo zřejmé, že některé respondenty událost velmi zasáhla. Autorka si z reakcí respondentů dovoluje posoudit, že u některých přetrvává stálý stres, který se snaží potlačit, aby jim nenarušoval aktuální běžný život.

Při výzkumu bylo zjištěno, že z devíti osob pět trpělo posttraumatickou stresovou poruchou, kterou ve většině případů dokázali překonat, díky pomoci, kterou jim poskytla rodina či jejich přátelé. Pouze v jednom případě byla potřeba odborná pomoc. Posttraumatická stresová porucha se u respondentů projevovala především nespavostí, velkým stresem a vrácením vzpomínek na prožitou dopravní nehodu. Dle rozhovorů autorka zjistila, že nejúčinnější způsob, jak lze

zasažené osobě přispět ke zlepšení jejího psychického stavu, je komunikace o prožité dopravní nehodě.

Při rozhovorech autorka položila respondentům otázku, jak se cítili v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě, kde zjistila, že téměř všichni prožívali podobné pocity, které se týkaly stresu a strachu, převážně z prvního řízení motorového vozidla po prožité dopravní nehodě, uvědomění skutečnosti, že se událost stala a pochopení co se stalo. Dále z odpovědí vyplynulo, že častými následujícími pocity po prožité situaci v respondentech vyvolalo pocity viny, převážně u těch, kteří byli viníky dopravní nehody. Respondenti často v následujících dnech na nehodu mysleli, a to jim způsobovalo stres. Autorka zaznamenala, že dalším častým faktorem stresu byla zodpovědnost za spolujezdce a v jednom případě, konkrétně u pátého respondenta strach o svého domácího mazlíčka. Autorka se na základě rozhovorů domnívá, že respondenti si před prožitím dopravní nehody neuvědomovali, jak velkou mají zodpovědnost za ostatní životy a tuto skutečnost si připustili až po prožití události.

Dále autorka zkoumala, zda dopravní nehoda nějak pozměnila život respondentů, kdy zjistila, že ve většině případů respondentům událost změnila hlavně pohled na řízení, což následně popsali jako opatrnost a větší pozor na silnicích. Autorku nejvíce zaujala odpověď sedmého respondenta, kdy odpověď zněla, že začal více žít, protože si uvědomil, že život máme jen jeden. Tato odpověď je z pohledu autorky vnímaná jako velmi podstatné uvědomění, ke kterému by měla dojít každá zasažená osoba po prožití dopravní nehody či jiné mimořádné události, která ohrozila lidský život.

V rámci výzkumu autorka zjišťovala i po jaké době zasažené osoby byli schopni řídit a jak dlouho se z nehody vzpamatovali. Většinou se jedná o kratší intervaly, které se týkaly pár týdnů až na dva respondenty, konkrétně u prvního a třetího respondenta vzpamatování trvalo přibližně rok.

Na otázku, zda bylo pro respondenty stresující po dopravní nehodě řídit, odpovědělo pět, že ano, převážně ze strachu po prožité nehodě, a také kvůli vzpomínkám, které se jim vrátili, když se posadili za volant. Z odpovědí vyplynulo, že stres při řízení byl jen dočasný a po krátké době ustoupil. Pouze

jednoho respondenta, dopravní nehoda zasáhla natolik, že se přestal aktivně věnovat řízení.

Autorka v souvislosti s bakalářskou prací zjišťovala, zda respondenti volali složky integrovaného záchranného systému, do jaké doby přijeli a jak probíhala situace po příjezdu výše uvedených složek. Autorka zjistila, že ke každé dopravní nehodě byly přivolány složky IZS, kdy situace probíhala téměř u všech respondentů podobně, a to tak, že policii s respondenty sepsala záznam o dopravní nehodě. Pouze u dvou případů byl nutný zásah záchranné zdravotnické služby, kdy respondenta odvezli do nejbližší nemocnice.

Závěrem výzkumu lze shrnout, že ať se jedná o jakýkoliv druh dopravní nehody, jedinec v danou chvíli pocítuje velmi nepříjemné pocity, které jsou provázeny velkým stresem a následným strachem. Dále lze říci, že dopravní nehoda v každém jedinci zanechá stopy po celý zbytek jeho života, v horších případech i trvalé zdravotní či psychické problémy. V některých případech to může znamenat pouze to, že je daná osoba více opatrnější a pozornější při jízdě, ale v jiných případech se může jedinec potýkat s velkými psychickými problémy, jako je například posttraumatická stresová porucha, která může trvat několik týdnů, měsíců či roků. Je možné říci, že je velmi důležité a v některých případech může být i klíčové poskytnutí první psychické pomoci zasažené osobě, protože i malý náznak toho, že jedinec v dané situaci není sám, může zabránit vážnějším následkům.

## Závěr

V teoretické části bakalářské práce se autorka soustředila na základní pojmy, které souvisejí s danou problematikou. Definovala zde mimořádnou událost jako obecný pojem a její druhy. Dále se autorka věnovala termínu stres, psychická zátěž, projevům stresu a zvládání stresu. Poté se autorka zaměřila na popsání první psychické pomoci, jak a kdo může poskytnout první psychickou pomoc. V souvislosti s tématem autorka vyhodnotila za důležité vymežit i pojem Integrovaný záchranný systém. Nakonec autorka definovala pojem dopravní nehoda, druhy dopravní nehody a činnost složek integrovaného záchranného systému při dopravní nehodě.

Hlavním cílem práce bylo zkoumání přijímání první psychické pomoci. K naplnění daného cíle autorka využila strukturované rozhovory, kdy položila devíti respondentům z Jihočeského kraje 14 otázek na které následně získala potřebné odpovědi. Autorka si poznamenávala rozhovory do svých poznámek a následně je přepsala do práce. Vyhodnocení provedla na základě odpovědí od respondentů, kdy poté porovnávala reakce na dopravní nehodu, prožívání stresu a přijímání poskytované první pomoci.

Z výzkumu vyplynulo, že téměř každý respondent přijmul první psychickou pomoc, která mu byla poskytnuta formou podpory od své rodiny či svých přátel, a že mu pomohla situace lépe překonat. Dle výpovědí je zřejmé, že poskytnutí výše uvedené pomoci je důležité, především pro odbourání stresu a opakovanému vrácení myšlenek na prožitou dopravní nehodu. Také lze říci, že stres hraje velkou roli u lidí, kteří zažili dopravní nehodu a je těžké se s ním vyrovnat. Autorka na základě rozhovorů soudí, že někteří respondenti se stresem bojují do dnes.

Autorka z rozhovorů soudí, že způsobený stres může omezit možnost danému jedinci řídit, právě kvůli strachu z prožité dopravní nehody. Taktéž může ovlivnit jeho život nechtěnými vzpomínkami na mimořádnou událost či dokonce trvalými zdravotními následky.

Dle autorky by se mělo více mluvit o bezpečnosti na silnicích a opatrnosti za volantem, jelikož se každý den odehrává nespočet dopravních nehod, které

vznikají z velké části kvůli nepozornosti a nesoustředěnosti řidičů, a poté mají někdy velmi tragické následky.

Výzkum byl pro autorku velmi přínosný, jelikož sama nikdy dopravní nehodu nezažila a neměla tušení, jak moc stresující může celá situace být a co všechno dotčená osoba prožívá. Také zjistila, že je opravdu důležité poskytování první psychické pomoci, a že poskytnutí psychické pomoci, může dotčené osobě ulevit více než si jedinec dokáže představit. Během rozhovorů si sama autorka, stejně tak jako respondenti uvědomila, že jako aktivní řidič musí být opravdu velmi pozorná a opatrná na silnicích, protože během chvíle může nastat situace, která ovlivní její život i do budoucna.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

1. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009. Krize, stres a zvládání, s. 147-315. ISBN 978-80-7367-470-0.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 802470708x.
3. BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 9788072611980.
4. BERAN, Tomáš. *Dopravní nehody: právní rádce pro každého řidiče : [včetně návodu na poskytnutí první pomoci]*. Brno: Computer Press, 2007. Rady a tipy pro řidiče (Computer Press). ISBN 9788025117910.
5. CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu: jak se ubránit stresu a udržet duševní rovnováhu : soubor rad, jak přežít v dnešní době*. 3., dopl. vyd. Praha: Bondy, 2015. ISBN 9788088073024.
6. ČEČOT, Vladimír. a kol. *Dopravné nehody*. Bratislava: respo, s.r.o., 2003. 1. vydání. ISBN 80-968953-5-4.
7. HIRT, Miroslav a František VOREL. *Soudní lékařství*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978- 80-271-0268-6.
8. CHMELÍK, Jan. *Dopravní nehody*. 1.vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009, str. 17. ISBN 978-80-7380-211-0. ISBN 978-80-247-5327.
9. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 9788073672119
10. KONEČNÝ, Jaroslav. *Šetření a dokumentace silničních dopravních nehod*. 1. vydání. Praha: Odbor vzdělávání a správy policejního školství Ministerstva vnitra ve spolupráci s Vyšší policejní školou MV v Jihlavě, prosinec 2011 Č.j.: MV 50082-1/VO-2011.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.



12. MARTÍNEK, Bohumír a Jan TVRDEK. *Základy integrovaného záchranného systému*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2010. ISBN 9788072513383.
13. NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. *Psychologie pro každého*. ISBN 8024706954.
14. PAULÍK, Karel, ed. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. V Ostravě: Ostravská univerzita, 2012. ISBN 9788073689933.
15. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. *Management (Grada)*. ISBN 9788024747514.
16. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Aservitou proti stresu*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. *Psychologie pro každého*. ISBN 9788024716978.
17. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. *Psychologie pro každého*. ISBN 8024700689.
18. *Psychická první pomoc: průvodce pro terénní pracovníky*, 2019. Praha: Diakonie ČCE - Středisko humanitární a rozvojové spolupráce. ISBN 978-80-906509-9-2
19. SOTOLÁŘOVÁ, M. *Posttraumatický intervenční tým HZS ČR, 2007*. Interní materiály HZS ČR pro výcvik posttraumatických intervenčních týmů.
20. STIEBITZ, J. *Průvodce odborně způsobilých osob problematikou bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hornické činnosti a požární ochrany*. ANAG, 2013. ISBN: 978-807-263-834-5.
21. ŠACHL, Jindřich. *Analýza nehod v silničním provozu*. 1.vydání Praha: České vysoké učení technické, 2010, s.144. ISBN 978-80-01-04638-8.
22. ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, [2017]. ISBN 9788074922954.
23. ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2017. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada. *Psyché (Grada)*.
24. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. *Psyché (Grada)*. ISBN 8024708884.
25. ŠTĚTINA, J. *Zdravotnictví a integrovaný záchranný systém při hromadných neštěstích a katastrofách*. Grada Publishing a.s., 2014. ISBN: 978-802-479-153-1.

26. ŠUGÁR, J. *Bezpečnostní aspekty vybraných negativních sociálních jevů v názorech policistů ČR*. VeRBuM, 2013. ISBN: 978-808-750-041-5.
27. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
28. VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 9788024624778.
29. VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026202127.

### Elektronické zdroje

1. Česká ergonomická společnost. *Zdravotní důsledky stresu* [online]. [cit. 20.3.2023]. Dostupné z WWW: <https://www.ergonomicka.cz/app/uploads/zdravotni-dusledky-stresu-sylva-gilbertova.pdf>
2. Databáze strategie. *Analýza hrozeb pro ČR*. [online] Praha, 2015 [cit. 11.2.2023]. Dostupné z WWW: <https://www.databaze-strategie.cz/cz/mv/strategie/aanalyza-hrozeb-pro-ceskou-republiku-2015?typ=download>
3. KÖLBEL, Vojtěch. *Koordinovaný postup složek Integrovaného záchranného systému při dopravní nehodě v silničním provozu*. [online]. Zlín, 2013. 84 s. [cit. 2023-03-20]. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta logistiky a krizového řízení. Vedoucí práce doc. Václav Lošek, CSc. Dostupné z WWW: [http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/24931/k%C3%B6lbel\\_2013\\_bp.pdf?sequence=](http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/24931/k%C3%B6lbel_2013_bp.pdf?sequence=)
4. Policie České republiky. *Jak se chovat na dálnici – Policie České republiky*. [online]. [cit. 2023-03-24]. Dostupné z WWW: <https://www.policie.cz/clanek/jak-se-chovat-na-dalnici.aspx>
5. Psychická první pomoc | Psychologie.cz. Homepage | Psychologie.cz [online]. Mindlab s.r.o. [cit. 1.04.2023]. Dostupné z WWW: <https://psychologie.cz/psychicka-prvni-pomoc/>
6. *Psychologické dopady mimořádné události - Policie České republiky*. Úvodní strana - Policie České republiky [online]. Copyright © 2023 Policie ČR, všechna práva vyhrazena [cit. 6.03.2023]. Dostupné z

WWW: <https://www.policie.cz/clanek/psychologicke-dopady-mimoradne-udalosti.aspx>

7. RALBOVSKÁ, Dana Rebeka. *Psychologie v krizových situacích*. Studijní opora. Kladno. 2016. Dostupné z WWW: <https://predmety.fbmi.cvut.cz/cs/17PMCPKS>
8. UNBOUND MEDICINE, 2020. *What is Psychological First Aid?*. [online]. [Cit. 17.3.2023]. Dostupné z WWW: [https://relief.unboundmedicine.com/relief/view/PTSDNational-Center-for-PTSD/1230010/all/Introduction\\_and\\_Overview](https://relief.unboundmedicine.com/relief/view/PTSDNational-Center-for-PTSD/1230010/all/Introduction_and_Overview)

### **Legislativní dokumenty**

1. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>
2. 361/2000 Sb., Zákon o silničním provozu. *Zákony pro lidi – Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-361>

## **Seznam zkratek**

**IZS** – Integrovaný záchranný systém

**HZS** – Hasičský záchranný sbor ČR

**ZZS** – Zdravotní záchranná služba ČR

**PPP** – první psychická pomoc

## **Přílohy**

### **Respondent 1**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 30.3.2023 v Písku, v kavárně Soho.

#### **Zažila jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, nabourala jsem do jiného auta“*

#### **Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinil?**

*„Dopravní nehodu jsem zavinila já. Stalo se ta na velmi nepřehledné křižovatce, která je směrem z Písku na České Budějovice. Jela jsem z vedlejší silnici a potřebovala jsem se dostat přes hlavní silnici, ale přes sluničko, které mi svítilo do očí jsem si nevšimla, že zprava jede auto. Vjela jsem do silnice a nabourala jsem do auta, které jelo zprava, to se potom celé otočilo a narazilo do svodidel.“*

#### **Volali jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Nevolala jsem já, ale řidič auta, do kterého jsem nabourala. Přijeli vcelku rychle, myslím si, že to trvalo maximálně 15 minut.“*

#### **Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?**

*„Přišli záchranáři, zkontrolovali, jestli nás něco nebolí, a jestli nejsme zraněný. Poté si nás vzala policie do svého auta, kde se nás ptala, jak se dopravní nehoda stala a napsali s námi zápis. Hasiči obstarali situaci na silnici. Celé se to uzavřelo tím, jestli jsme v pořádku a nepotřebujeme nějak ještě pomoc.“*

#### **Jak jste se cítila, když se dopravní nehoda udála?**

*„Byla jsem v šoku, jelikož jsem zažila autonehodu poprvé, a navíc v autě do kterého jsem nabourala, seděli dvě malé děti. Když jsem do nich narazila z auta šel dým a poté vyskočili dvě malé děti, což mě uvedlo do šoku ještě více, jelikož jsem měla strach, aby to auto třeba nevybuchlo, a hlavně pocit toho, že bych měla na svědomí životy osob a obzvláště těch malých dětí. Ze začátku jsem si moc neuvědomovala, co se vlastně stalo. Chvilí jsem zůstala stát na místě v autě*

*jak zkamenělá a až po pár minutách jsem byla schopna odstavit auto mimo hlavní silnici.“*

**Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázala překonat?**

*„Na pár týdnů určitě ano, ze začátku jsem špatně spala a před usínáním a vlastně při každém okamžiku, kdy jsem zrovna nic neděla se mi vraceli vzpomínky na tuto situaci, cítila jsem úzkost a velký strach z představy, že mám opět řídit. Překonala jsem to díky svým nejbližším, kteří celou dobu stáli při mně.“*

**Řídila jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byla schopná řídit?**

*„Ano řídila jsem, i přesto, že jsem měla velký strach, ale chtěla jsem se vyvarovat situaci, že bych už potom nikdy nesedla za volant. Myslím si, že jsem řídila přibližně týden po dopravní nehodě“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Přibližně rok a do dnes když projíždím místem, kde se dopravní nehoda stala, tak si na to vzpomenu a v tu chvíli mě přepadá velmi nepříjemný pocit“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Ano bylo, nejvíce když jsem měla někoho dalšího vézt semnou v autě, protože jsem se bála, že se to může stát znovu. Momentálně už jsem méně ve stresu, ale občas jsou tam stále záblesky nehody, převážně na podobných křižovatkách“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Buší mi srdce, je to nepříjemný pocit a promítá se mi v hlavně myšlenka, že kdybych dávala větší pozor, nemuselo se to stát. Při vzpomínce na nehodu cítím stále pocit úzkosti a bezmoci, proto se snažím tolik na dopravní nehodu nemyslet, jelikož si moc dobře uvědomuji, co se mohlo stát horšího“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Ano, byly to mé kamarádky, hlavně ty, které semnou seděly přímo v autě. Celou dobu semnou byly a uklidňovaly mě z šoku, který jsem měla. Nabídlí mi, že semnou zůstanou i do dalšího dne, a i v následujících dnech tu pro mě byly a podporovaly mě“*

### **Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**

*„Určitě mi to dost pomohlo, jelikož si myslím, že by člověk v takovýchto situacích neměl být sám. Hodně mi to pomohlo v tom, že ač to byla má vina, tak jsem si pak méně vyčítala celou situaci, a také mi to hodně ubíralo stres a strach, který jsem poté měla“*

### **Jak jste se cítila v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Cítila jsem se velmi špatně, měla jsem neustálý stres z celé situace, měla jsem to furt v hlavě, a i po více dnech jsem si furt promítala co se vlastně stalo a jak se to mohlo stát, myslela jsem i na to, co se mohlo stát spolujezdcům a těm lidem, kteří seděli v nabouraném autě. Nejhorší pocit byl, že bych za to celé byla zodpovědná já. Tento pocit byl jeden z nejhorších pocitů, který jsem zatím zažila. Pocit toho, že bych mohla být zodpovědná za něčí vážná zranění nebo smrt. Ale uklidňovalo mě to, že se naštěstí nikomu nestalo nic vážného.“*

### **Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Do chvíle, než jsem se zmátořila určitě ano. Ze začátku jsem měla pocit, že je všechno jen jak se říká černobíle a, že se to semnou už potáhne navždy. Poté jsem se z těchto myšlenek už vzpamatovala, ale určitě to nadále změnilo to, že dávám větší pozor na podobných křižovatkách a celkově na silnicích, jelikož jsem si uvědomila, že je lepší déle čekat než se rozjet a následně nabourat.“*

### **Respondent 2**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 30.3.2023 v Písku, v kavárně Soho.

### **Zažil jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, jednalo se o srážku s jiným automobilem“*

### **Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavínil?**

*„Nehodu zavinil řidič auta, které do mě narazilo. Jel jsem po hlavní silnici a řidič z vedlejšího auta mi nedal přednost a naboural do mě. Stalo se to na neznačené silnici, kde měla platit přednost zprava.“*

**Volal jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Volal jsem pouze policajty, protože jsem věděl, že se nikomu nic nestalo. Přijeli asi do 10 minut od hovoru“*

**Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?**

*„Většinu situace jsem už popsal do telefonu, co se stalo a tak dále. Když přijeli policajti tak mě pozdravili a rovnou šli za pánem, který do mě naboural. Pak se vrátili zamnou, vzali si ode mě doklady a vyplnili jsme záznam o nehodě.“*

**Jak jste se cítil, když se dopravní nehoda udála?**

*„Při nárazu jsem se samozřejmě lekl a chvíli jsem byl v prvotním šoku. Když jsem zjistil, že se nikomu nic nestalo, byl jsem o dost víc v klidu.“*

**Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázal překonat?**

*„Posttraumatickou stresovou poruchu mi tato nehoda nezpůsobila.“*

**Řídil jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byl schopný řídit?**

*„Ano, řídil jsem téměř hned, jelikož jsem potřeboval odvézt nabourané auto“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Chvíli, spíše jsem byl hodně rozklepaný z toho, že jsem měl zodpovědnost za mého spolujezdce.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Nebylo, jelikož to nebyla moje první dopravní nehoda“*



**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Řekl bych, že úplně příjemný pocit to není, ale momentálně jsem už víceméně v klidu.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Neposkytl, jelikož jí nepotřeboval, spíše jsem jí poskytoval já mému spolujezdci, který byl oproti mně ve větším šoku.“*

**Jak jste se cítil v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Jediné, co mě poté hodně uvádělo do stresu bylo to, že se mohlo něco stát mému spolujezdci.“*

**Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Změnilo mi to hlavně pohled na řízení, respektive styl řízení, a hlavně opatrnost na silnicích“*

### **Respondent 3**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 1.4.2023 ve vlastním bytě v Písku.

**Zažila jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, dostala jsem smyk na namrzlé silnici a nabourala do stromu“*

**Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinil?**

*„Jela jsem hodně unavená pozdě večer po silnici v lese, kde jsou trochu prudší zatáčky, silnice byla trochu namrzlá a já dostala smyk a sjela jsem autem do lesa, kde jsem narazila prudce do stromu. Nemyslím si, že bych byla viníkem úplně já, ale z určité části mám na nehodě nějakou vinu, jelikož kdybych neřídila takhle unavená, mohla jsem být více soustředěná a dávat větší pozor na silnici.“*

**Volali jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Složky integrovaného záchranného systému volal pán, který u dopravní nehody zastavil, jak dlouho jim to trvalo si bohužel nepamatují.“*

**Jak jste se cítila, když se dopravní nehoda udála?**

*„Když se dopravní nehoda udála, tak jsem byla ve velkém šoku, nepamatuji si celou situaci, ale pamatuji si, že jsem brečela a vlastně jsem se snažila dostat nějakým způsobem ven z auta, protože mě zmátlo blikající světlo, které na první dojem dávalo náznak, že auto začíná hořet“*

**Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázala překonat?**

*„Určitě ano, moje psychická stránka nebyla vůbec dobrá, stále jsem na nehodu myslela, nemohla jsem moc spát a utlačoval mě pocit, že jsem mohla umřít. Zvládla jsem to hodně díky odborné pomoci psychologa.“*

**Řídila jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byla schopna řídit?**

*„Ano, řídila jsem přibližně za 3 týdny od nehody, respektive kdy mi to zdravotní stav umožnil. Myslím si, že čím dřív se člověk vrátí za volant, tím je to lepší.“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Celkově psychicky jsem se z nehody dostávala celkem dlouho, přibližně třičtvrtě roku.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Po nehodě pro mě bylo řízení hodně stresující, protože jsem na to stále myslela, nyní je to už lepší, ale občas se mi vrátí vzpomínka na nehodu.“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Jelikož jsem z toho měla velké psychické problémy, tak se necítím moc dobře. Snažím se moc na nehodu nemyslet.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Myslím, že lehkou formou určitě ano, prvotně to byla má mamka, která se o nehodě dozvěděla hned a uklidňovala mě, jelikož jsem si spoustu věcí nepamatovala, připomněla mi je a mluvila semnou o celé nehodě. Potom jsem začala chodit k psychologovi s kterým jsme o tom taktéž hodně komunikovali.“*

**Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**

*„Díky pomoci, kterou jsem dostala jak od svých nejbližších, tak i od psychologa, jsem dokázala nehodu lépe zpracovat a snáze na ní přestat tolik myslet.“*

**Jak jste se cítila v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Po dopravní nehodě jsem se cítila špatně, byla jsem neustále ve stresu, neklidná, psychicky vyčerpaná a teprve po pár dnech mi začalo docházet, co se vlastně stalo a co se doopravdy mohlo stát. Nebýt velkého štěstí, které jsem měla, už bych tu ani nemusela být.“*

**Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Dopravní nehoda mi trochu změnila život, občas jezdím stále ve stresu, i když už je to poměrně dlouho od nehody. Navíc si dávám velký pozor na silnicích a způsobilo mi to doživotní následek.“*

**Respondent 4**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 1.4.2023 ve vlastním bytě v Písku.

**Zažila jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, nabořala jsem na kruhovém objezdu do jiného auta.“*

**Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinil?**

*„Nehodu jsem zavinila já. vjížděla jsem na kruhová objezd a nedala jsem přednost paní, která tam jela a nabořala jsem do ní.“*

**Volali jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Policii volal pán, který u nehody zastavil. Přijeli asi tak za 10minut.“*

**Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?**

*„Sepsali jsme se co se stalo a jak dopravní nehoda vznikla a poté jsme se domluvili, že další věci s paní vyřešíme sami.“*

**Jak jste se cítila, když se dopravní nehoda udála?**

*„Byla jsem v šoku a velmi vystresovaná, nechápala jsem, jak jsem mohla vjet na kruhový objezd a přehlédnout auto.“*

**Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázala překonat?**

*„Ano, stále se mi to opakovalo v hlavě a od té doby téměř neřídím, protože mám strach. Myslím si, že jsem jí úplně nepřekonala, i když je to teď lepší, tak stále mám díky té nehodě, strach řídit.“*

**Řídila jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byla schopna řídit?**

*„Po dopravní nehodě jsem přestala aktivně řídit a do dnes řídím pouze v případech, že je to nutné a musím za ten volant sednout.“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Tak 14 dní, ale s tím, že mě do dnes nepřešel strach z řízení.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Ano, jak už jsem říkala, od dopravní nehody jsem téměř přestala řídit a neřídím, pokud nemusím.“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Přepadá mě nepříjemný pocit a strach z celé události.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Ano můj přítel a jeho otec, kteří k nehodě přijeli, uklidňovali mě, že se toto stane a že je vše v pořádku. Hodně jsem s nimi pak o tom mluvila, hlavně s přítelem, který mě uklidňoval a vysvětloval mi, že se nestalo nic tak vážného.“*

**Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**

*„Pomohla. Z celé situace jsem byla ve velkém stresu a měla jsem strach, a tak pro mě byla velmi důležitá podpora mého přítele. Díky tomu, jsem to dokázala nějak překonat a zvládnout lépe, než kdybych na to byla sama a neměla jsem s kým o tom mluvit nebo nikoho, kdo by mi pomohl to zvládnout.“*

**Jak jste se cítila v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Špatně, jelikož jsem na nehodu furt myslela a říkala jsem si, jak můžu být, tak nepozorná a nedat přednost, a co kdyby se to stalo někde, kde člověk jede rychleji a mohlo by to být stokrát horší.“*

**Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Ano, když už musím sednout za volant, tak mám velký strach řídit, hlavně ve větším provozu, a proto se řízení vyhýbám co nejvíce mohu.“*

**Respondent 5**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 1.4.2023 ve vlastní bytě v Písku.

**Zažil jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, projížděl jsem vesnicí a naboural jsem do betonové zdi.“*

**Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinił?**

*„Nehoda vznikla kvůli mně. Odepisoval jsem na telefonu a nedával pozor na cestu a potom jsem ucítil ránu.“*

**Volal jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Ano, volal jsem hned. První přijela záchranná služba, potom policajti a hasiči. Mohlo jim to trvat tak 15-20 minut.“*

**Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?**

*„Záchranka mě odvezla do nemocnice a o ostatní věci se postarala policie.“*

**Jak jste se cítil, když se dopravní nehoda udála?**

*„Dost mě to vyděsilo, vzhledem k tomu, že jsem ještě v autě vezl svého psa, který najednou začal štěkat a v tu chvíli jsem začal panikařit.“*

**Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázal překonat?**

*„Ano, špatně jsem spal a měl jsem velký strach vždy když jsem si sednul za volant. Musel jsem si uvědomit, že co se stalo už nevrátím zpátky a přijmout situaci tak jak je, hodně mi s tím pomáhala právě má přítelkyně.“*

**Řídil jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byla schopna řídit?**

*„Ano, řídil jsem tak měsíc a půl od nehody.“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Přibližně tak měsíc.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„V prvním momentu, kdy jsem sedl za volant, tak určitě ano, vybavila se mi hned nehoda, která se stala, ale potom už to bylo lepší.“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Nechtěl bych to zažít znovu, protože když si vzpomenu na to, jak jsem se cítil ve chvíli, kdy jsem naboural, je mi špatně a popadá mě vztek na sebe samotného.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Ano moje přítelkyně, které jsem volal hned jak se nehoda stala a která hned přijela. Obejmula mě a uklidňovala mě, že bude vše dobrý. I dny po nehodě stále byla semnou, jezdila zamnou do nemocnice, kde si mě nechali na pozorování.“*

**Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**

*„Díky mé přítelkyni jsem věděl, že na to nejsem sám.“*

**Jak jste se cítil v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Začalo mi postupně docházet co se stalo a že se to opravdu stalo a nebyl to jen zlý sen. Moc dobře jsem se necítil, běhalo mi v hlavě tolik myšlenek vůči té nehodě, že jsem kolikrát si říkal ať už to přestane, ale to trvalo jen pár dnů.“*

**Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Nějak výrazně ne, ale určitě si dávám větší pozor a co nejméně koukám do telefonu při řízení.“*

## **Respondent 6**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 3.4.2023 v kavárně Soho v Písku.

**Zažil jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, dostal jsem smyk a narazil do svodidel.“*

**Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinil?**

*„Byla to moje vina, vzhledem k tomu, že jsem byl ještě nevyježděný a abych byl upřímný, chtěl jsem se předvést, tak jsem vjel do prudké zatáčky nepřiměřenou rychlostí a nezvládl jsem jí vybrat.“*

**Volal jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Ano volal jsem dopravní policii, protože jsem zablokoval provoz na silnici, přijeli docela rychle přibližně tak do 15 minut.“*

**Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?**

*„Když přijela policie, vylezli dva policajty, jeden šel řídit provoz, aby se nestalo něco dalšího a ostatní řidiči mohli bez problému projet a druhý policajt šel zamnou a dával mi dýchnout, a potom jsme sepsali protokol o nehodě.“*

**Jak jste se cítil, když se dopravní nehoda udála?**

*„Měl jsem velký šok, jelikož vyletěli airbagy, a navíc jsem měl plné auto lidí, což ve mně vyvolalo ještě větší stres, protože jsem měl za ně zodpovědnost.“*

**Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázala překonat?**

*„Naštěstí nezpůsobila.“*

**Řídil jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byla schopna řídit?**

*„Ano řídil jsem hned jak to bylo možné, zhruba tak 14 po dopravní nehodě.“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Trvalo to tak týden, pak už jsem byl docela v klidu.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Nebylo.“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Když si na nehodu vzpomenu, cítím se provinile, že jsem byl hloupý a měl jsem potřebou se předvádět a neuvědomoval si co se všechno mohlo stát.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Můj táta mě podpořil a uklidnil, hodně jsme spolu mluvili a dost věcí ohledně situací, které mohou nastat mi vysvětlil.“*

**Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**



*„Pomohla, hlavně v tom abych nepřestal řídit a přijmul to tak jak to je a že už s tím nic neudělám.“*

### **Jak jste se cítil v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„První dva jsem cítil strašlivý pocit viny, protože jsem věděl, že jsem za to mohl já a že se mohlo stát něco nejen mně, ale i spolujezdcům, kteří semnou seděli v autě.“*

### **Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Změnila mi hlavně moji opatrnost na silnicích, začal jsem jezdit bezpečněji a s větším pozorem.“*

### **Respondent 7**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 4.4.2023 ve vlastním bytě v Písku.

### **Zažil jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, narazil jsem do stromu.“*

### **Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinil?**

*„Byla to moje vina, jelikož jsem hodně rychle a díky tomu jsem dostal smyk.“*

### **Volal jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli a kdo ze složek přijel k nehodě jako první?**

*„Ano volal jsem policii.“*

### **Jak probíhala situace po příjezdu složek IZS?**

*„Ptali se, co se stalo a jak, sepsali jsme záznam o nehodě a dostal jsem pokutu za rychlost.“*

### **Jak jste se cítil, když se dopravní nehoda udála?**

*„Necítil jsem se moc dobře, měl jsem stres a šok z toho co se stalo.“*

### **Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázal překonat?**

*„Nezpůsobila.“*

**Řídil jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byl schopný řídit?**

*„Řídil jsem asi po 14 dnech.“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Tak nějak těch 14 dní.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Nebylo.“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Na dopravní nehodu naštěstí nemyslím, ale při zmínce o ní mi běží mráz po zádech.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„První psychickou pomoc jsem dostal určitě od táty, který mě podporoval a držel nad vodou, že se naštěstí nestalo nic vážného a že jsem v pořádku, měl jsem i velký stres z toho, že jsem mu zničil auto, ale on mi uklidňoval, že je důležité, že se mi nestalo nic vážného“*

**Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**

*„Podpora mého otce mi dost pomohla tuhle situaci zvládnout, díky tomu jsem na nehodu tolik nemyslel a pochopil jsem, že je nejdůležitější, že jsem zdravý a živý.“*

**Jak jste se cítil v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Chvilí po nehodě jsem měl strach, a hlavně velké výčitky z toho, že jsem se v autě kvůli rychlosti mohl zabít.“*

**Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Určitě, díky této dopravní nehodě jsem začal více žít, protože jsem si uvědomil, že nejsme nesmrtelní a že život máme jen jeden.“*

### **Respondent 8**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 4.4.2023 ve vlastním bytě v Písku.

#### **Zažila jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, srazila jsem srnku.“*

#### **Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo jí zavinil?**

*„Jela jsem večer v lese a nevšimla jsem si na cestě srny, tak jsem do ní narazila, ta se odrazila přes kapotu auta a spadla na zem. Řekla bych, že to byla má chyba, protože jsem nedávala moc pozor na cestu.“*

#### **Volala jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Volala jsem policii. Už si moc nevzpomínám, ale myslím si, že tak 15- 20 minut, jelikož to bylo pár kilometrů za Pískem“*

#### **Jak probíhala situace pro příjezdu složek IZS?**

*„Když přijeli, zeptali se mě, jestli jsem v pořádku a potom volali myslivcům z lesa, aby odtáhli mrtvou srnu. Pak jsme nehodu sepsali a já sem volala přítele, aby přijel.“*

#### **Jak jste se cítila, když se dopravní nehoda udála?**

*„Měla jsem totální zástavu srdce, vůbec jsem netušila v tu chvíli, co se stalo, začala jsem brečet a nevěděla jsem co mám dělat, viděla jsem tu mrtvou srnu na silnici a z toho mi bylo hodně špatně.“*

#### **Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou stresovou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázal překonat?**

*„Ano, měla jsem velký strach a prvních pár nocí se mi o nehodě zdálo. Hodně mi pomáhal přítel, který měl utěšoval. Ale do dnes mám velký strach z řízení v noci*

*a když projíždím v lese nebo okolo polí občas se mi vrátí vzpomínky na nehodu a začnu si představovat, jak mi srna skáče pod auto.“*

**Řídila jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byla schopna řídit?**

*„Řídila jsem tak týden poté co se nehoda stala.“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„asi 14 dní.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Řízení pro mě bylo stresující, hlavně v noci, a i teď ještě stále je.“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Cítím se nepříjemně a není mi z toho úplně dobře po psychické stránce.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Tak v prvních minutách to byl určitě policajt, který u nehody byl jako první a uklidnil mě a zeptal se, jestli něco nepotřebuju do doby, než přijede přítel. Pak už jsem byla s přítelem, který mi utěšoval a říkal, že to bude dobré.“*

**Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**

*„ano, povídání si a útěcha od mého přítele mi pomáhala.“*

**Jak jste se cítila v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Bylo to dost nepříjemné, viděla jsem furt tu mrtvou srnu což mi nahánělo hrůzu a byla jsem ve stresu, když jsem měla jít řídit.“*

**Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Nehoda mi život asi nějak nezměnila, jenom si teď dávám velký pozor, když jedu v noci někde, kde mi může pod auto skočit zvíře.“*

**Respondent 9**

Autorka tento rozhovor uskutečnila dne 5.4.2023 v kavárně Soho v Písku.

**Zažil jste dopravní nehodu a o jakou dopravní nehodu se jednalo?**

*„Ano, jednalo se o prudký náraz do stromu.“*

**Z jakého důvodu dopravní nehoda vznikla a kdo ji zavinił?**

*„Dostal jsem mikro spánek a sjel sem ze silnice, načež jsem se přetočil na střechu, probudil mě až tvrdý náraz do stromu. Řekl bych, že jsem za nehodu tak úplně nemohl, ale podíl na tom jistě mám, jelikož jsem toho měl v práci hodně a málo jsem spal.“*

**Volal jste složky integrovaného záchranného systému, jak dlouho trvalo, než přijeli?**

*„Volal jsem záhranku, protože jsem krvácel z hlavy a rovnou jsem jim řekl ať zavolají jak hasiče, tak i polici. Záhranka přijela tak do 10-15 minut. Hasiči s policií o něco déle, ale to už nevím, jelikož jsem jel do nemocnice.“*

**Jak probíhala situaci po příjezdu složek IZS?**

*„Záhranáři mě ošetřili a odvezli na pohotovost.“*

**Jak jste se cítil, když se dopravní nehoda udála?**

*„První věc, co si pamatuji, tak jsem měl zlost sám na sebe, že jsem usnul a zničil jsem auto. Poté jsem byl hodně vystresovaný, protože jsem se potřeboval dostat z auta ven a musel jsem lézt dveřmi od spolujezdce, kde jsem rovnou spadl do příkopu. Ale i jsem cítil, pocit štěstí, jelikož jsem věděl, že až na drobné poranění, jsem živý.“*

**Způsobila Vám mimořádná událost posttraumatickou stresovou poruchu, jestli ano jak jste jí dokázal překonat?**

*„Můžu říct, že absolutně ne.“*

**Řídil jste po dopravní nehodě, a po jaké době od události jste byl schopný řídit?**

*„Řídil jsem vlastně hned druhý den, poté co mě pustili z nemocnice.“*

**Jak dlouho Vám trvalo se z dopravní nehody vzpamatovat?**

*„Trvalo to celkem tak 5 dní.“*

**Bylo nebo je pro Vás řízení po dopravní nehodě stresující?**

*„Nebylo.“*

**Jak se cítíte, když si na prožitou dopravní nehodu vzpomenete?**

*„Uvědomuju si, že jsem měl obrovské štěstí. Jsem moc rád, že jsem zdravěj.“*

**Poskytl Vám někdo první psychickou pomoc či jste si o ní sám řekl, kdo Vám jí poskytl a jak Vám byla poskytnuta?**

*„Ano, byl to pán s paní, který u nehody zastavili. Přišli hned zamnou a ptali se jestli jsem v pořádku a postarali se o mě než přijela záchranná služba. Pamatuji si, že mi paní řekla, že na auto ať se teď vykašlu, že je důležité jsem v pořádku. Poté to byli samozřejmě rodiče, který se o nehodě dozvěděli hned a přijeli zamnou.“*

**Pokud se Vám dostalo první psychické pomoci, pomohla Vám?**

*„Určitě ano, je to rozhodně lepší, když vám někdo řekne, že je hlavní, že jste zdravý a auto ať vezme čert. Díky tomu jsem cítil méně viny.“*

**Jste se cítil v následujících dnech či týdnech po dopravní nehodě?**

*„Ze začátku jsem měl návaly vzteku a lítosti z celé situace, ale potom už to bylo lepší. Hodně jsem se pak jen stresoval ohledně zařizování s autem.“*

**Změnila dopravní nehoda nějak Váš život?**

*„Ano, snažím se více soustředit na to, abych spal dobře a dostatečně dlouho. V tuhle chvíli, když sednu za volant a pociťuji, že jsem unavený, tak raději zastavím a odpočinu si, aby se toto už neopakovalo.“*