

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ZVLÁDÁNÍ STRESU PŘI MIMOŘÁDNÝCH
UDÁLOSTECH U PŘÍSLUŠNÍKŮ HASIČSKÉHO
ZÁCHRANNÉHO SBORU ÚSTECKÉHO KRAJE**

Autor práce: Oldřich Žítek, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

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

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2026

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 1632/5b, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Oldřich Žítek, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Zvládání stresu při mimořádných událostech u příslušníků Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje



Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Managing Stress during Emergency Operations among Firefighters of the Fire Rescue Service of the Ústí Region

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

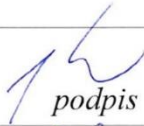


Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, včetně titulů): PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): prosinec 2025

Cíl bakalářské práce: Cílem práce je zjistit, jak příslušníci Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje zvládají stres při mimořádných událostech, a určit, které strategie zvládání stresu nejvýrazněji podporují jejich psychickou odolnost a efektivní výkon služby.

Student: Oldřich Žítek, DiS.	4.12.2025 datum	 podpis
Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.	4.12.2025 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	11.12.2025 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	11.12.2025 datum	 podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	20.12.2025 datum	 podpis



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

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

.....

Děkuji vedoucí(mu) bakalářské práce PhDr. Štěpánu Kavanovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

ŽÍTEK, O. *Zvládání stresu při mimořádných událostech u příslušníků Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2026. 71 s. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Klíčová slova: Hasičský záchranný sbor České republiky, Hasičský záchranný sbor Ústeckého kraje, mimořádná událost, psychologická služba, stres, zvládání stresu

Bakalářská práce se zabývá problematikou psychické zátěže a zvládání stresu u příslušníků Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje v souvislosti s výkonem jejich profese při mimořádných událostech. Hlavním cílem práce je zjistit, jakým způsobem hasiči v tomto specifickém regionu zvládají stresové situace, a identifikovat strategie, které nejvýrazněji podporují jejich psychickou odolnost a efektivitu služby. Teoretická část definuje základní pojmy z oblasti stresu, stresorů, copingových strategií a systémové péče u HZS ČR. Praktická část je založena na kvantitativním dotazníkovém šetření realizovaném mezi 112 příslušníky. Práce analyzuje nejvýznamnější profesní stresory, mezi něž patří primárně zásahy u zraněných dětí, a hodnotí úspěšnost využívaných metod zvládání zátěže. Výsledky prokazují, že klíčovou roli pro udržení psychické stability hraje neformální sociální opora na směně, specifický humor a pevné rodinné zázemí. Formální psychologická péče naopak u části příslušníků naráží na bariéry spojené s obavami ze stigmatizace. Práce v závěru shrnuje zjištěné poznatky o tom, jaké faktory představují pro příslušníky HZS Ústeckého kraje největší stresovou zátěž a jaké konkrétní strategie zvládání stresu využívají k jejímu zvládnutí.

ABSTRACT

ŽÍTEK, O. *Managing Stress during Emergency Operations among Firefighters of the Fire Rescue Service of the Ústí Region: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2026. 71 pp. Supervisor: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Key words: Fire Rescue Service of the Czech Republic, Fire Rescue Service of the Ústí Region, emergency, psychological service, stress, stress management.

This bachelor thesis deals with the issue of psychological burden and stress management among members of the Fire Rescue Service of the Ústí nad Labem Region in connection with their professional duties during emergencies. The main aim of the thesis is to determine how firefighters in this specific region cope with stressful situations and to identify the strategies that most significantly support their psychological resilience and service efficiency. The theoretical part defines basic concepts related to stress, stressors, coping strategies, and the systemic care within the Fire Rescue Service of the Czech Republic. The practical part is based on a quantitative questionnaire survey conducted among 112 members. The thesis analyzes the most significant professional stressors, which primarily include interventions involving injured children, and evaluates the success of the applied stress management methods. The results demonstrate that informal social support on the shift, specific humor, and a strong family background play a key role in maintaining psychological stability. Conversely, formal psychological care faces barriers among some members due to fears of stigmatization. The conclusion of the thesis summarizes the acquired findings on the primary stressors affecting the members of the Fire Rescue Service of the Ústí nad Labem Region, as well as the specific coping strategies they employ to manage them.

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce	11
2 Mimořádné události	13
2.1 Klasifikace a typologie mimořádných událostí.....	14
2.1.1 Stupně poplachu	15
2.2 Operační řízení a spolupráce složek IZS během mimořádných událostí 17	
2.2.1 Struktura IZS	18
2.2.2 Zásady koordinace	18
3 Hasičský záchranný sbor České Republiky	20
3.1 Historie, poslání a legislativní zakotvení HZS ČR	20
3.2 Organizační struktura HZS ČR	21
3.2.1 Ministerstvo vnitra - generální ředitelství HZS ČR.....	21
3.2.2 Hasičské záchranné sbory krajů	22
3.2.3 Záchranný útvar HZS ČR	22
3.2.4 Střední odborná škola PO a Vyšší odborná škola PO	23
3.3 Specifika činnosti HZS Ústeckého kraje.....	23
3.4 Charakteristika regionálního prostředí.....	24
3.5 Typické mimořádné události HZS Ústeckého kraje	25
4 Stres a jeho podoby	27
4.1 Druhy stresu a stresory	28
4.2 Fáze stresové reakce.....	29
4.3 Pracovní stres v pomáhajících profesích.....	31
4.4 Důsledky nezvládnuté zátěže	32
4.4.1 Syndrom vyhoření (Burnout syndrom)	32
4.4.2 Posttraumatická stresová porucha (PTSD).....	33
4.5 Strategie zvládání stresu (Coping)	34

4.6	Prevence a psychohygienu: Systémová péče u HZS ČR	36
5	Praktická část	38
5.1	Metodika výzkumu	38
5.2	Charakteristika výzkumného souboru.....	39
5.3	Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku.....	39
5.4	Interpretace a diskuse výsledků	57
5.5	Shrnutí praktické části.....	58
	Závěr	60
	Seznam použitých zdrojů	62
	Seznam zkratk	65
	Seznam tabulek a grafů	67
	Přílohy	68

Úvod

Činnost Hasičského záchranného sboru ČR (HZS) představuje jednu z fundamentálních složek integrovaného záchranného systému, která je nezbytná pro zajištění bezpečnosti a ochranu života, zdraví a majetku obyvatelstva. Příslušníci HZS ČR se ve výkonu služby opakovaně setkávají s mimořádnými událostmi, které se vyznačují vysokou mírou nepředvídatelnosti, dynamiky a potenciálním ohrožením. Tyto situace kladou mimořádné nároky na jejich psychickou odolnost a schopnost efektivního zvládnání stresu.

Zatímco fyzická připravenost a technické dovednosti hasičů jsou pravidelně prověřovány a zdokonalovány, psychická odolnost a schopnost zpracovat prožitá traumata jsou oblasti, které si zaslouží neméně pozornosti. Při zásahu musí hasič jednat rychle, racionálně a bezchybně, často pod tlakem času a v ohrožení vlastního života. V těchto kritických okamžicích funguje stresová reakce organismu jako nezbytný mechanismus pro přežití – mobilizuje energii a zostřuje smysly.¹ Problém však nastává v okamžiku, kdy je stresová zátěž dlouhodobá, nadměrná nebo nedostatečně zpracovaná. Nevládnutý stres může vést k chybám v rozhodování, snížení efektivity zásahu a v dlouhodobém horizontu až k syndromu vyhoření či posttraumatické stresové poruše.²

Ústecký kraj představuje pro hasičský záchranný sbor kraje specifické prostředí. Kombinace hustého osídlení, složitého terénu a vysoké koncentrace průmyslových podniků generuje široké spektrum mimořádných událostí. Příslušníci HZS Ústeckého kraje tak musí být připraveni čelit výzvám, které kladou vysoké nároky na jejich adaptační mechanismy a psychickou stabilitu. Je proto klíčové porozumět tomu, co se v mysli hasiče během zásahu odehrává a jaké nástroje využívá k tomu, aby tuto zátěž ustál.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku psychické zátěže u profesionálních hasičů v tomto specifickém regionu. Cílem práce je zjistit, jak příslušníci Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje zvládají stres při mimořádných událostech, a určit, které strategie zvládnání stresu nejvýrazněji podporují jejich psychickou odolnost a efektivní výkon služby.

¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4. s. 170.

² STOCK, C. *Syndrom vyhoření a jak ho zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-3553-9. s. 22.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část vymezuje klíčové pojmy, jako je stres, stresory v práci záchranáře, copingové strategie (strategie zvládnání) a specifika mimořádných událostí. Dále se věnuje charakteristice Hasičského záchranného sboru ČR, jeho postavení v rámci bezpečnostního systému a specifickým nárokům kladeným na výkon služby. Praktická část je založena na kvantitativním výzkumném šetření realizovaném mezi příslušníky HZS Ústeckého kraje. Prostřednictvím analýzy získaných dat se práce pokusí identifikovat nejčastější stresory, kterým jsou hasiči vystaveni, a zmapovat účinnost jednotlivých metod, jež pro zvládnání zátěže využívají. Závěr práce nabídne syntézu zjištěných poznatků o konkrétních copingových strategiích, zhodnotí způsoby zvládnání stresu u příslušníků HZS Ústeckého kraje a shrne nejvýznamnější stresory, se kterými se při výkonu služby potýkají.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Cílem práce je zjistit, jak příslušníci Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje zvládají stres při mimořádných událostech, a určit, které strategie zvládání stresu nejvýrazněji podporují jejich psychickou odolnost a efektivní výkon služby.

Pro dosažení stanoveného cíle je metodický postup rozdělen do dvou navazujících fází. První fáze je věnována teoreticko-metodologické analýze, která vychází ze studia odborné literatury a relevantních dokumentů. Zdrojem informací jsou primárně monografie a odborné publikace z oblasti psychologie práce, krizové intervence a psychotraumatologie od renomovaných českých i zahraničních autorů. Součástí tohoto postupu je také rešerše platné legislativy a interních předpisů vymezujících organizační rámec a činnost Hasičského záchranného sboru ČR, s důrazem na specifika fungování HZS Ústeckého kraje a jeho regionální charakteristiky. Tato teoretická báze slouží k jasnému vymezení klíčových pojmů a pochopení mechanismů stresové reakce v náročném kontextu pomáhajících profesí integrovaného záchranného systému.

Na teoretickou část plynule navazuje část praktická, která je založena na empirickém výzkumném šetření. Objektem zkoumání je soubor příslušníků Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje napříč různými služebními zařazeními. Přestože dominantní část výzkumného vzorku tvoří příslušníci zařazení v přímém výkonu služby ve výjezdových jednotkách, šetření reflektuje i vnímání zátěže u příslušníků na operačních střediscích či v prevenci. Jako hlavní metoda získávání primárních dat byla zvolena kvantitativní výzkumná strategie, konkrétně metoda anonymního elektronického dotazníkového šetření. Tento nástroj byl záměrně zkonstruován tak, aby umožnil exaktně identifikovat nejčastější stresory, zmapovat preferované copingové strategie u respondentů a posoudit jejich subjektivně vnímanou efektivitu, včetně mapování postojů k formální psychologické péči.

Získaná primární data jsou následně zpracována a vyhodnocena pomocí metod deskriptivní statistiky, což umožňuje plošnou a přehlednou interpretaci naměřených výsledků formou grafů a souvislého textového zhodnocení. Kvantitativní zjištění jsou v práci dále obohacena o kvalitativní prvky v podobě obsahové analýzy otevřených odpovědí, které poskytují hlubší vhled do autentického prožívání zátěže přímo z praxe zasahujících hasičů. V závěrečné fázi praktické části dochází k diskusi a syntéze empirických zjištění s teoretickými východisky. Výstupem této syntézy je ucelené

zhodnocení stávající situace a identifikace nejefektivnějších copingových strategií, což přináší cennou reflexi problematiky psychické odolnosti a možností prevence syndromu vyhoření u příslušníků HZS v daném regionu.

2 Mimořádné události

Pro pochopení problematiky zvládnání stresu u příslušníků Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje je nezbytné nejprve jasně definovat prostředí, ve kterém svou činnost vykonávají. Základním pojmem, který rámuje zásahovou činnost, je „mimořádná událost“. V českém právním řádu je tato problematika ukotvena především v zákoně o integrovaném záchranném systému.

Dle platné legislativy se mimořádnou událostí rozumí škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, vlivy přírodními, a také havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací.³ Tato definice je pro příslušníky HZS ČR klíčová, neboť jasně stanovuje podmínky, za kterých dochází k aktivaci složek integrovaného záchranného systému (IZS). Nejedná se tedy o jakoukoliv negativní situaci, ale o stav, který svým rozsahem přesahuje běžné možnosti zvládnání a vyžaduje koordinovaný zásah.

Záchrannými pracemi se v tomto kontextu rozumí činnosti k odvrácení nebo omezení bezprostředního působení rizik vzniklých mimořádnou událostí, zejména ve vztahu k ohrožení života a zdraví osob. Likvidační práce pak následují a směřují k odstranění následků způsobených touto událostí.⁴ Pro hasiče to v praxi znamená, že se při mimořádné události ocitají v prostředí, které je definováno chaosem, nebezpečím a nutností okamžitého rozhodování, což klade vysoké nároky na jejich psychickou odolnost.

V odborné literatuře bývá pojem mimořádná událost často dáván do souvislosti s pojmem krizová situace. Ačkoliv se tyto termíny v běžné řeči zaměňují, legislativa i odborná praxe je rozlišují. Zatímco mimořádná událost je samotným dějem (např. povodeň, požár, únik nebezpečné látky), krizová situace je již formálním stavem, který může být vyhlášen příslušným orgánem krizového řízení v případě, že hrozící nebezpečí nelze odvrátit běžnou činností správních úřadů a složek IZS.⁵

³ ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sběrka zákonů. 2000, částka 73, § 2.

⁴ ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sběrka zákonů. 2000, částka 73, § 2.

⁵ ČESKO. Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon). In: Sběrka zákonů. 2000, částka 73, § 2.

Z psychologického hlediska, které je předmětem zkoumání této práce, lze mimořádnou událost definovat nejen jako technický nebo přírodní jev, ale především jako zátěžovou situaci. Špatenková uvádí, že mimořádná událost představuje náhlou, neočekávanou změnu, která se vymyká běžné lidské zkušenosti a představuje ohrožení integrity člověka.⁶ Právě tento aspekt – kombinace ohrožení života a nutnosti profesionálního výkonu – tvoří specifický stresový rámec práce hasiče.

2.1 Klasifikace a typologie mimořádných událostí

Mimořádné události představují vysoce heterogenní skupinu jevů. Z hlediska operačního řízení HZS ČR a následné psychické zátěže zasahujících příslušníků je klíčové rozlišovat události nejen podle jejich původu, ale také podle rozsahu a náročnosti likvidace.

Základní typologie dělí mimořádné události podle příčiny vzniku na dvě hlavní kategorie: události vyvolané přírodními vlivy (živelní pohromy) a události antropogenní (způsobené činností člověka).⁷

Živelní pohromy jsou charakteristické svou plošností a často i devastujícím účinkem na infrastrukturu. Do této kategorie spadají povodně, které jsou pro Ústecký kraj vzhledem k toku řeky Labe a jejích přítoků významným rizikovým faktorem, dále pak větrné smrště, lesní požáry či sesuvy půdy. Specifikem těchto zásahů je často dlouhodobé nasazení hasičů, fyzické vyčerpání a frustrace z opakovaného boje s přírodním živlem.

Antropogenní havárie zahrnují technické a technologické nehody. Jedná se především o dopravní nehody, úniky nebezpečných látek, havárie v průmyslových objektech či požáry budov. V kontextu Ústeckého kraje, který je silně průmyslově orientován, představují havárie s únikem nebezpečných látek specifickou kategorii rizika. Autoři publikace *Základy ochrany obyvatelstva* upozorňují, že úniky nebezpečných látek mohou mít charakter náhlých havárií s okamžitým dopadem na zdraví zasahujících i obyvatelstva, což vyžaduje specifické postupy ochrany.⁸ Při těchto zásazích musí hasiči

⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi. 2., aktualiz. a rozš. vyd.* Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3626-2. s. 15.

⁷ MARTÍNEK, Bohuslav a kol. *Ochrana člověka za mimořádných událostí. 2. přeprac. vyd.* Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-08-3. s. 12.

⁸ DOLEŽEL, M., KYSELÁK, J., MIKA, O., NOVÁK, J. *Základy ochrany obyvatelstva.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4268-6. s. 138.

pracovat v plné ochraně (protichemické obleky), což významně zvyšuje fyziologickou zátěž organismu a omezuje komunikaci, což je samo o sobě stresorem.

2.1.1 Stupně poplachu

Pro efektivní organizaci záchranných a likvidačních prací je klíčová kategorizace mimořádné události do příslušného poplachového stupně. Tato klasifikace vychází z rozsahu ohrožení, počtu zasažených osob a nároků na nasazení sil a prostředků.

Legislativně je tato problematika ukotvena ve vyhlášce č. 328/2001 Sb., o některých podrobnostech zabezpečení integrovaného záchranného systému. Dle odborné literatury i zmíněné legislativy platí, že stupeň poplachu vyhláší velitel zásahu nebo operační a informační středisko (OPIS) integrovaného záchranného systému. Vyhlášený stupeň je následně platný pro všechny složky IZS, které jsou zařazeny do poplachového plánu pro dané území a typ události.⁹

V souladu s platnými právními předpisy rozlišujeme následující čtyři stupně poplachu:

První stupeň poplachu – Tento základní stupeň je vyhlášen v případech, kdy mimořádná událost ohrožuje jednotlivé osoby, objekty nebo jejich části. Územní rozsah takové události zpravidla nepřesahuje 500 m² a týká se i zásahů u dopravních prostředků. Výjimku tvoří objekty se složitými podmínkami pro zásah, kde může být již v počátku vyhlášen stupeň vyšší. Jedná se o nejčastější typ zásahů, které jsou zvládnutelné silami z nejbližšího okolí.

Druhý stupeň poplachu – Vyhlášení druhého stupně odpovídá situaci, kdy je ohroženo nejvýše 100 osob, jednotlivé prostředky hromadné dopravy nebo území o rozloze do 10 000 m². Dále se tento stupeň týká ohrožení cenných chovů zvířat nebo případů, kdy je zasažen více než jeden objekt se složitými podmínkami pro zásah. Záchranné a likvidační práce v tomto případě provádějí složky integrovaného záchranného systému daného kraje. Vzhledem k rozsahu události je již nezbytná koordinace velitelem zásahu, který řídí součinnost nasazených jednotek.

Třetí stupeň poplachu – Tento stupeň je indikován při rozsáhlých mimořádných událostech, jestliže je ohroženo více než 100 osob (až do 1 000), areály podniků či části

⁹ MINISTERSTVO VNITRA. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015. ISBN 978-80-86466-62-0. s. 160.

obce. Spadají sem také situace ohrožující hromadné chovy hospodářských zvířat, soupravy železniční přepravy, povodí řek, a dále hromadné havárie v silniční či letecké dopravě. Řízení zásahu probíhá obdobně jako u druhého stupně, tedy prostřednictvím velitele zásahu s podporou štábu velitele zásahu. Místo zásahu bývá pro přehlednost rozděleno na úseky či sektory. Operační a informační středisko o vyhlášení třetího stupně zpravidla vyrozumívá hejtmana kraje a starosty dotčených obcí s rozšířenou působností.¹⁰

Zvláštní stupeň poplachu – Nejvyšší, zvláštní stupeň poplachu, se vyhláší u mimořádných událostí velkého rozsahu, které ohrožují více než 1 000 osob, celé obce nebo území o ploše nad 1 km². Pro záchranné a likvidační práce (ZaLP) jsou v takovém případě využívány síly a prostředky i z jiných krajů, případně je vyžádána zahraniční pomoc. Velitel zásahu řídí operace za pomoci štábu, přičemž místo zásahu je rozděleno na úseky a sektory. Všechny složky IZS jsou povinny řídit se příkazy velitele zásahu, případně hejtmana kraje nebo starosty obce s rozšířenou působností. V hlavním městě Praze podléhá řízení pokynům primátora či Ministerstva vnitra, pokud toto ministerstvo převezme koordinaci záchranných a likvidačních prací.¹¹

Právě přechod mezi rutinním zásahem (I. stupeň) a událostí zvláštního stupně představuje zlomový moment v psychickém prožívání situace. Zatímco u běžných zásahů fungují naučené automatismy, u rozsáhlých katastrof vstupují do hry faktory jako únava, nejistota a nutnost improvizace.

Pro přehlednost a rychlou orientaci v závažnosti mimořádných událostí je níže uvedena tabulka shrnující jednotlivé stupně poplachu. Tato kategorizace je zásadní pro pochopení, jak narůstá tlak na velitele zásahu a zasahující hasiče s rostoucím rozsahem události.

¹⁰ MINISTERSTVO VNITRA. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015. ISBN 978-80-86466-62-0. s. 160.

¹¹ MINISTERSTVO VNITRA. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015. ISBN 978-80-86466-62-0. s. 161.

Tabulka 1: Stupně poplachu IZS a jejich charakteristika

Stupeň poplachu	Počet nasazených jednotek	Typický příklad události	Charakteristika zátěže
I. stupeň	do 4 jednotek	Požár kontejneru, menší dopravní nehoda, otevření bytu	Rutinní zásah, standardní postupy, nízká míra stresu z rozsahu.
II. stupeň	5 – 10 jednotek	Požár rodinného domu, požár lesa menšího rozsahu	Nutnost koordinace více jednotek, zřízení štábu velitele zásahu.
III. stupeň	11 – 15 jednotek	Rozsáhlý požár průmyslové haly, hromadná nehoda na dálnici	Vysoká zátěž, nutnost týlového zabezpečení, střídání hasičů, mediální tlak.
Zvláštní stupeň	nad 15 jednotek (nebo mezikrajská pomoc)	Povodně, rozsáhlé lesní požáry, havárie v chemickém průmyslu	Extrémní fyzická i psychická zátěž, dlouhodobé nasazení (dny/týdny), vyčerpání.

Zdroj: Vlastní zpracování autora na základě Vyhlášky č. 328/2001 Sb.

2.2 Operační řízení a spolupráce složek IZS během mimořádných událostí

Efektivní zvládnutí mimořádné události není závislé pouze na individuálních schopnostech jednotlivých záchranářů, ale především na kvalitě systému řízení a koordinace. IZS v České republice není samostatnou institucí, nýbrž zákonem definovaným nástrojem pro koordinaci záchranných a likvidačních prací. Jeho podstatou je spojení sil a prostředků různých subjektů pod jednotné velení v případě, kdy událost přesahuje možnosti jedné složky.

2.2.1 Struktura IZS

Architektura integrovaného záchranného systému je definována zákonem č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému. Tento právní předpis rozděluje složky IZS na základní a ostatní, přičemž toto dělení vychází z jejich připravenosti a dostupnosti.

Základní složky IZS zajišťují nepřetržitou pohotovost pro příjem ohlášení vzniku mimořádné události, její vyhodnocení a neodkladný zásah. Tvoří páteř celého systému a zahrnují:

- Hasičský záchranný sbor České republiky (HZS ČR),
- jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje jednotkami PO,
- poskytovatele zdravotnické záchranné služby (ZZS),
- Policii České republiky.¹²

Vilášek, Fiala a Vondrášek zdůrazňují, že základní složky fungují na principu plošného pokrytí území státu, což garantuje dojezdovou dobu pomoci v řádu minut kdekoli na území ČR.¹³ Právě tato garance rychlé reakce je klíčová pro minimalizaci následků mimořádných událostí.

Ostatní složky IZS poskytují při záchranných a likvidačních pracích plánovanou pomoc na vyžádání. Nejsou v režimu nepřetržité pohotovosti pro okamžitý výjezd jako složky základní, ale disponují specifickými odbornostmi či technikou. Mezi tyto složky patří například obecní policie, orgány ochrany veřejného zdraví, havarijní a pohotovostní služby, neziskové organizace či Armáda České republiky.¹⁴

2.2.2 Zásady koordinace

Řízení zásahu v prostředí IZS probíhá na několika úrovních, které se liší rozsahem pravomocí a úkoly. Základní rámec pro koordinaci záchranných a likvidačních prací je primárně definován zákonem č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému, a detailněji specifikován ve vyhlášce č. 328/2001 Sb. Na základě této legislativy, která

¹² ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2000, částka 73, § 4.

¹³ VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. 2. upr. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5067-8. s. 35.

¹⁴ ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2000, částka 73, § 4.

jasně vymezuje úkoly velitele zásahu, operačních středisek a orgánů krizového řízení, rozlišujeme tři základní úrovně řízení: taktickou, operační a strategickou.

Taktická úroveň - Tato úroveň se odehrává přímo na místě zásahu. Klíčovou osobou je zde **velitel zásahu**, který má ze zákona právo přednostního velení. Zákon č. 239/2000 Sb. stanoví, že velitelem zásahu je zpravidla příslušník Hasičského záchranného sboru ČR (pokud zvláštní právní předpis nestanoví jinak).¹⁵ Toto právo přednostního velení je logickým vyústěním role hasičů jakožto univerzální složky schopné technické i organizační podpory. Velitel zásahu přímo úkoluje velitele ostatních zasahujících složek, koordinuje součinnost a nese odpovědnost za rozhodnutí provedená na místě zásahu.

Operační úroveň - Operační řízení zajišťují operační a informační střediska (OPIS) základních složek IZS. Jejich úkolem je příjem tísňových volání, vysílání sil a prostředků na místo události a informační podpora velitele zásahu. Na této úrovni dochází k vyhodnocování informací a zajišťování logistické podpory (např. povolání posilových jednotek, vyrozumění orgánů krizového řízení). Šín uvádí, že klíčovým prvkem je zde interoperabilita komunikačních systémů, která umožňuje sdílení dat mezi dispečinky hasičů, policie a záchranné služby.¹⁶

Strategická úroveň - Strategické řízení nastupuje v okamžiku, kdy mimořádná událost přeroste do krizové situace nebo vyžaduje rozsáhlá opatření na ochranu obyvatelstva (např. masivní evakuace). V takovém případě koordinaci přebírají orgány krizového řízení (starosta obce, hejtman kraje) prostřednictvím svých krizových štábů. Zde se již neřeší konkrétní technika hašení či ošetřování, ale otázky nouzového přežití obyvatelstva, zásobování a obnova infrastruktury.¹⁷

Z hlediska zvládnání stresu u zasahujících příslušníků HZS je zásadní jasné vymezení kompetencí. Chaos ve velení nebo nejasné rozkazy jsou jedním z nejvýznamnějších stresorů. Systém IZS je proto nastaven tak, aby i v emočně vypjatých situacích existovala jasná "pyramida" velení, kde má velitel zásahu konečné slovo.

¹⁵ ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2000, částka 73, § 4.

¹⁶ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4. s. 28.

¹⁷ ČESKO. Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon). In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2000, částka 73, § 3.

3 Hasičský záchranný sbor České Republiky

Hasičský záchranný sbor České republiky představuje v současném bezpečnostním systému státu klíčový pilíř, jehož primárním účelem je ochrana základních hodnot společnosti – života, zdraví, majetku a životního prostředí. Ačkoliv je veřejností vnímán především optikou zásahové činnosti při požárech, jeho působnost je v 21. století podstatně širší. Zahrnuje komplexní spektrum činností od krizového řízení, civilní ochrany a preventivně výchovné činnosti až po likvidaci následků technologických havárií a živelních pohrom. Pro účely této bakalářské práce je nezbytné chápat HZS ČR nejen jako instituci, ale především jako pracovní prostředí kladoucí extrémní nároky na psychofyzickou odolnost svých příslušníků.

3.1 Historie, poslání a legislativní zakotvení HZS ČR

Současná podoba HZS ČR je výsledkem dlouhodobého historického vývoje, jehož zlomovým bodem byl přelom tisíciletí. Do roku 2000 byla požární ochrana organizována na úrovni okresních úřadů, což se při rozsáhlých katastrofách, jakými byly například povodně na Moravě v roce 1997, ukázalo jako neefektivní z hlediska centrálního řízení a koordinace sil a prostředků. Reakcí na tyto zkušenosti byla zásadní legislativní změna a vznik Hasičského záchranného sboru ČR k 1. lednu 2001 jako jednotného bezpečnostního sboru podřízeného Ministerstvu vnitra.¹⁸ Tato klíčová transformace byla legislativně ukotvena přijetím zákona č. 238/2000 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky, který nově definoval organizaci sboru, zrušil roztržičnost okresních správ a položil základy moderního pojetí požární ochrany.

Poslání sboru je legislativně ukotveno v několika právních normách, které tvoří formální rámec výkonu služby. Pro příslušníky sboru jsou tyto normy závazné a jejich plnění je často spojeno s vysokou mírou odpovědnosti a stresu, neboť jakékoli pochybení může mít fatální následky.

Základním pilířem je zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů. Tento zákon definuje povinnosti na úseku požární ochrany a stanovuje kompetence sboru při výkonu státního požárního dozoru a represe. Na něj navazuje zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému (IZS). Ten určuje HZS ČR jako základní složku IZS a dává mu do rukou klíčovou roli koordinátora

¹⁸ HZS ČR. *Historie*. [online]. Praha: Generální ředitelství HZS ČR, © 2024 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/historie-uvod-historie.aspx>

záchranných a likvidačních prací na místě zásahu. Právě role velitele zásahu, který koordinuje součinnost s Policií ČR a Zdravotnickou záchrannou službou, je z psychologického hlediska jednou z nejnáročnějších funkcí.¹⁹

Pro samotné postavení hasičů je klíčový zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky. Tento zákon, společně se zákonem o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, definuje hierarchii, služební povinnosti a podmínky výkonu služby. Stanovuje, že služba je vykonávána ve zvláštním režimu, který vyžaduje připravenost k nasazení v nepřetržitém provozu, což s sebou nese specifickou zátěž pro biorytmus a rodinný život příslušníků.²⁰

3.2 Organizační struktura HZS ČR

Z hlediska organizačního uspořádání je HZS ČR podřízen Ministerstvu vnitra. V čele sboru stojí generální ředitel HZS ČR, kterého jmenuje a odvolává ministr vnitra²¹. Organizační struktura je navržena tak, aby zajistila efektivní řízení, operační nasazení a vzdělávání příslušníků. Dle § 2 zákona č. 320/2015 Sb. tvoří Hasičský záchranný sbor České republiky následující organizační složky:²²

1. Ministerstvo vnitra – generální ředitelství HZS ČR,
2. Hasičské záchranné sbory krajů,
3. Záchranný útvar HZS ČR,
4. Střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany.

3.2.1 Ministerstvo vnitra - generální ředitelství HZS ČR

Generální ředitelství HZS ČR (dále jen „MV-GŘ HZS ČR“) je součástí Ministerstva vnitra a plní funkci nejvyššího řídicího orgánu sboru. Jeho hlavním úkolem je koncepční řízení, usměrňování požární ochrany, integrovaného záchranného systému (IZS) a ochrany obyvatelstva na strategické úrovni.²³

¹⁹ ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2000, částka 73.

²⁰ ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 132.

²¹ KAVAN, Štěpán. *Ochrana obyvatelstva II*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, o.p.s., 2015. ISBN 978-80-87472-92-7, s. 21.

²² ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 129, § 2.

²³ MV-GŘ HZS ČR. *Působnost* [online]. Praha: GŘ HZS ČR, 2021 [cit. 2025-12-15]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/pusobnost.aspx>

MV-GŘ HZS ČR mimo jiné zpracovává koncepci rozvoje HZS ČR, řídí po odborné stránce výkon služby v ostatních organizačních složkách a rozhoduje o dislokaci sil a prostředků. V rámci krizového řízení plní úkoly spojené s ústřední koordinací záchranných a likvidačních prací, pokud jejich rozsah přesahuje hranice jednoho kraje nebo vyžaduje mezinárodní pomoc.²⁴

3.2.2 Hasičské záchranné sbory krajů

Tato organizační složka je klíčová pro přímý výkon služby a zajištění bezpečnosti v jednotlivých regionech. HZS krajů jsou organizačními složkami státu a účetními jednotkami. Jejich územní působnost se shoduje s územním obvodem vyšších územních samosprávných celků (krajů), kterých je v České republice čtrnáct, včetně hlavního města Prahy.²⁵

Hlavním úkolem HZS krajů je organizace a výkon záchranných a likvidačních prací při požárech a jiných mimořádných událostech v příslušném kraji. Vykonávají také státní požární dozor, zajišťují preventivně výchovnou činnost a podílejí se na přípravě na krizové situace. Právě do této kategorie spadá Hasičský záchranný sbor Ústeckého kraje, jehož příslušníci jsou předmětem zkoumání této bakalářské práce v kontextu zvládání stresové zátěže. Struktura HZS kraje se vnitřně člení na krajské ředitelství a jednotlivé územní odbory, pod které spadají konkrétní požární stanice.

3.2.3 Záchranný útvar HZS ČR

Záchranný útvar HZS ČR (dále jen „ZÚ HZS ČR“) je specifickou složkou s celorepublikovou působností. Je určen pro řešení mimořádných událostí velkého rozsahu, které vyžadují nasazení speciální těžké techniky nebo specializovaných postupů, jimiž běžné jednotky HZS krajů nedisponují.²⁶

Mezi typické zásahy ZÚ HZS ČR patří likvidace následků povodní, rozsáhlé lesní požáry, chemické havárie, zemní práce při demolicích nebo vyprošťování těžkých břemen. Útvar sídlí v Hlučíně, avšak disponuje dislokovanými jednotkami (v Jihlavě a Zbirohu), aby byla zajištěna včasná dostupnost sil a prostředků po celém území státu.

²⁴ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4, s. 59.

²⁵ ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 129, § 7.

²⁶ MV-GŘ HZS ČR. *Záchranný útvar HZS ČR* [online]. Hlučín: ZÚ HZS ČR, 2021 [cit. 2025-12-22]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/o-nas-uvod-o-nas.aspx>

3.2.4 Střední odborná škola PO a Vyšší odborná škola PO

Školská zařízení HZS ČR mají za úkol zajišťovat odbornou přípravu a vzdělávání, které je nezbytným předpokladem pro profesionální výkon služby. Střední odborná škola požární ochrany (SOŠ PO) a Vyšší odborná škola požární ochrany (VOŠ PO) se sídlem ve Frýdku-Místku připravují budoucí i stávající příslušníky sboru na výkon funkcí v oblasti požární ochrany, IZS a krizového řízení. Součástí této vzdělávací instituce jsou rovněž odloučená pracoviště – Oddělení odborné přípravy (OOP), která se nacházejí v Brně, Zbirohu a Velkém Poříčí. Tato střediska zajišťují především specializační kurzy a praktický výcvik příslušníků.²⁷

3.3 Specifika činnosti HZS Ústeckého kraje

Ačkoliv je Česká republika průmyslovým státem a významná koncentrace rizikových provozů se nachází i v Moravskoslezském, Středočeském či Pardubickém kraji, Ústecký kraj vykazuje specifickou kombinaci rizik, která se vymyká prostému srovnání průmyslových aglomerací. Činnost HZS Ústeckého kraje je formována unikátním průnikem technologických rizik, složité geomorfologie a specifické demografické struktury obyvatelstva.

Z hlediska průmyslu je nutné rozlišovat působnost HZS podniků, které primárně zajišťují bezpečnost uvnitř areálů, a HZS Ústeckého kraje. I přes existenci podnikových jednotek však statistiky dokládají extrémní zátěž krajského sboru. Dle Statistické ročenky HZS ČR 2024 patří HZS Ústeckého kraje dlouhodobě mezi kraje s nejvyšším počtem zásahů klasifikovaných jako únik nebezpečné chemické látky. Tento fakt je dán nejen přítomností chemického průmyslu, ale především hustou tranzitní dopravou nebezpečných látek po silnici i železnici.²⁸

Dalším významným specifikem je vysoký počet požárů, který v absolutních číslech často převyšuje ostatní kraje srovnatelné velikosti. Tento ukazatel úzce souvisí se sociální strukturou regionu a existencí sociálně vyloučených lokalit. V těchto oblastech dochází k častějšímu zakládání požárů (vypalování kabelů, požáry odpadu, zanedbaný

²⁷ SOŠ PO a VOŠ PO. *Základní informace o škole a dislokace pracovišť* [online]. Frýdek-Místek: SOŠ PO a VOŠ PO, 2024 [cit. 2025-12-23]. Dostupné z: <https://www.sospofm.cz/>

²⁸ HZS ČR. Statistická ročenka 2024. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasickeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

bytový fond), což pro zasahující hasiče představuje specifickou zátěž spojenou s pohybem v hygienicky rizikovém a konfliktním prostředí.²⁹

Zásahovou činnost dále komplikuje geomorfologická pestrost kraje. Hasiči musí operovat jak v hlubokých průmyslových pánvích, tak v náročném horském terénu Krušných hor a Českého středohoří, či v pískovcových skalních městech Národního parku České Švýcarsko. Tato variabilita vyžaduje odlišnou taktiku i technické prostředky, než je tomu v rovinných agrárních regionech.

3.4 Charakteristika regionálního prostředí

Prostředí Ústeckého kraje je z hlediska rizikové analýzy jedním z nejkomplexnějších v ČR. Rizikové faktory lze rozdělit do dvou hlavních skupin: technologické a sociální. Oba tyto faktory přímo ovlivňují psychickou pohodu a pocit bezpečí zasahujících hasičů.

Rizikový průmysl a technologická rizika Kraj je historicky centrem těžkého průmyslu. Nachází se zde tzv. „chemický trojúhelník“, tvořený provozy v Litvínově (ORLEN Unipetrol), Ústí nad Labem (Spolchemie) a Lovosicích (Lovochemie). Tyto provozy spadají pod zákon o prevenci závažných havárií a představují trvalou hrozbu úniku toxických látek (chlor, čpavek), výbuchů a požárů ropných produktů. Kromě chemie je kraj zatížen energetikou – těžbou hnědého uhlí v povrchových lomech (Mostecko, Chomutovsko) a provozem velkých tepelných elektráren. Pro hasiče to znamená nutnost znát vnější havarijní plány a postupy pro hašení zařízení pod vysokým napětím či v prostředí s nebezpečím výbuchu.³⁰

Sociální struktura a demografie Sociální prostředí je neméně důležitým faktorem. Ústecký kraj se dlouhodobě potýká s vyšší mírou nezaměstnanosti, nižší vzdělanostní strukturou a existencí sociálně vyloučených lokalit (např. sídliště Janov v Litvínově, Mojžíř v Ústí nad Labem, Chánov v Mostě). Zásahy v těchto lokalitách jsou pro hasiče psychicky náročné. Často se setkávají s agresivitou, nepochopením, jazykovou bariérou či útoky na zasahující techniku. Zásahy v zanedbaných bytových fondech jsou spojeny s hygienickými riziky a často i s nálezy osob v terminálním stádiu života či pod vlivem

²⁹ HZS ČR. Statistická ročenka 2024. In: 112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasickeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

³⁰ ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Statistická ročenka Ústeckého kraje 2023. Ústí nad Labem: ČSÚ, 2023. ISBN 978-80-250-3294-7. s.22.

návykových látek. Tento typ „každodenního“ stresu z interpersonálních konfliktů se počítá s traumatickým stresem z vážných nehod.

3.5 Typické mimořádné události HZS Ústeckého kraje

Typologie a klasifikace mimořádných událostí v této práci vychází z oficiální metodiky sledování událostí, která je publikována ve Statistické ročence HZS ČR 2024. Tato ročenka kategorizuje zásahovou činnost do základních skupin, které v podmínkách Ústeckého kraje vykazují specifické odchylky v četnosti a náročnosti oproti celorepublikovému průměru.³¹

Na základě dat z této ročenky jsou pro region typické následující kategorie událostí:

1. **Úniky nebezpečných chemických látek:** V této kategorii vyazuje Ústecký kraj dlouhodobě nadprůměrné hodnoty. Dle ročenky jde o události spojené s přítomností chemického a petrochemického průmyslu a s přepravou nebezpečných látek (ADR/RID).³²
2. **Dopravní nehody:** Statistika zahrnuje nehody na pozemních komunikacích, které jsou v kraji ovlivněny tranzitní dopravou na dálnici D8 spojující Prahu a Německo, vedoucí přes náročný terén Krušných hor a Českého středohoří (tunely Panenská, Libouchec), generuje vážné dopravní nehody, často s účastí kamionů a s hromadným postižením osob.³³
3. **Požáry:** Tato kategorie zahrnuje jak požáry v průmyslových objektech, tak specifické lesní požáry v chráněných krajinných oblastech (např. České Švýcarsko). Statistická data rovněž reflektují zvýšený počet požárů odpadů a bytového fondu v sociálně vyloučených lokalitách, což je pro Ústecký kraj charakteristický demografický jev.³⁴

³¹ HZS ČR. Statistická ročenka 2024. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasicskeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

³² HZS ČR. Statistická ročenka 2024. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasicskeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

³³ HZS ČR. Statistická ročenka 2024. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasicskeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

³⁴ HZS ČR. Statistická ročenka 2024. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasicskeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

4. **Technické havárie:** Dle metodiky ročenky jde o nejpočetnější skupinu zásahů. V podmínkách Ústeckého kraje dominují technické pomoci, otevírání uzavřených prostor na žádost Policie ČR (často s nálezem exitus) a záchrana osob a zvířat z výšek či hloubek, což souvisí s geomorfologií a urbanistickou strukturou kraje.³⁵

³⁵ HZS ČR. Statistická ročenka 2024. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasickeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

4 Stres a jeho podoby

Aby bylo možné naplnit hlavní cíl této práce – tedy zjistit, jak příslušníci HZS Ústeckého kraje reálně zvládají zátěžové situace a jaké strategie podporují jejich psychickou odolnost – je nezbytné nejprve teoreticky ukotvit samotný fenomén stresu. Tato kapitola proto tvoří klíčový teoretický základ pro následnou praktickou část. Jejím účelem je vysvětlit mechanismy stresové reakce, popsat specifika zátěže v prostředí pomáhajících profesí, a především definovat jednotlivé strategie zvládání stresu (coping), z nichž bude přímo vycházet metodika dotazníkového šetření.

Stres je v kontextu výkonu služby u HZS ČR nedílnou součástí profesního života. V odborné literatuře je stres chápán jako stav zvýšené aktivity organismu, který je vyvolán působením stresorů – vnějších či vnitřních vlivů, jež kladou na jedince nároky přesahující jeho běžnou schopnost adaptace.³⁶ U příslušníků HZS Ústeckého kraje, kteří operují v průmyslově i geograficky náročném regionu, se jedná o specifickou kombinaci fyzické zátěže, časového tlaku a vysoké odpovědnosti za životy a majetek.

Základní koncepce stresu vychází z prací Hanse Selyeho, který stres definoval jako nespecifickou odpověď těla na jakýkoliv požadavek na něj kladený.³⁷ Rozlišujeme přitom dvě základní formy:

- **Eustres:** Pozitivní forma stresu, která má na hasiče motivační účinek, zvyšuje soustředění a výkonnost během zásahu.
- **Distres:** Negativní, nadlimitní zátěž, která může vést k vyčerpání a v dlouhodobém horizontu k poškození fyzického i psychického zdraví.³⁸

V prostředí jednotek požární ochrany je nezbytné nahlížet na stres nejen jako na individuální reakci, ale jako na systémový prvek bezpečnosti práce. Podle Výzkumného ústavu bezpečnosti práce (VÚBP) představuje psychická zátěž při mimořádných událostech jedno z nejvýznamnějších rizik, které musí být v rámci prevence pravidelně vyhodnocováno.³⁹ Pro příslušníky HZS Ústeckého kraje je specifickým rysem kumulace stresorů při zásazích s výskytem nebezpečných látek

³⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládnout stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6. s. 12.

³⁷ FONTANA, David. *Stres v práci i v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1034-4. s. 15.

³⁸ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4. s. 28.

³⁹ VÚBP. *Bezpečnost a ochrana při práci: Příručka hodnocení rizika v malých a středních podnicích, Psychická zátěž* [online]. Praha: VUBP, 2020 [cit. 2026-03-03]. Dostupné z: <https://vubp.cz/ke-stazeni/publikace-zdarma-ke-stazeni/>.

nebo u dopravních nehod na exponovaných úsecích (např. dálnice D8), kde míra distresu prudce stoupá v závislosti na charakteru ohrožení a přítomnosti zraněných osob.⁴⁰

Moderní pojetí stresu, které je klíčové pro tuto práci, zdůrazňuje transakční model Lazara a Folkmanové. Ten nevidí stres pouze jako reakci na podnět, ale jako proces dynamického vztahu mezi člověkem a jeho prostředím, kde zásadní roli hraje kognitivní hodnocení situace („Mám dostatečné zdroje a výcvik k vyřešení této nehody?“).⁴¹ Právě toto hodnocení určuje, zda hasič situaci vyhodnotí jako zvladatelnou výzvu, nebo jako ohrožující krizi.

4.1 Druhy stresu a stresory

Stresová reakce nevzniká sama o sobě, ale je vždy odpovědí organismu na konkrétní podnět, který se odborně nazývá stresor. Křivohlavý definuje stresory jako nepříznivé vlivy či okolnosti, které na člověka doléhají, vedou k pocitu tísně a vyvolávají nutnost adaptace.⁴² V prostředí HZS ČR se tyto spouštěče dělí do několika základních kategorií, přičemž při mimořádných událostech často působí více stresorů současně.

Základní dělení stresorů při výkonu služby zahrnuje:

- **Fyzické (materiální) stresory:** Zahrnují extrémní fyzikální podmínky bezprostředně spojené s místem zásahu. Do této skupiny spadá sálavé teplo při požárech, nadměrný hluk, tma, zakouření, toxické prostředí, ale také samotná fyzická námaha a nutnost používat těžké osobní ochranné prostředky a dýchací techniku.⁴³
- **Psychické a sociální stresory:** Souvisejí s kognitivní a emocionální zátěží hasiče. Patří sem enormní časový tlak, vysoká míra odpovědnosti za záchranu lidských životů a majetku, nutnost rychlého a bezchybného rozhodování v nepřehledných situacích, a v neposlední řadě konfrontace s lidským utrpením, vážnými zraněními či smrtí.⁴⁴

⁴⁰ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X. s. 42.

⁴¹ LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. ISBN 978-0826141910. s. 19.

⁴² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládnout stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6. s. 14.

⁴³ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4. s. 30.

⁴⁴ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X. s. 45.

Kromě samotných spouštěčů je z hlediska prevence a zvládnání důležité klasifikovat samotný stres podle doby jeho trvání a intenzity. To hraje klíčovou roli při hodnocení psychické odolnosti příslušníků:

- **Akutní stres:** Jedná se o krátkodobou, ale velmi intenzivní reakci organismu na náhlé ohrožení. Vzniká bezprostředně po vyhlášení poplachu (tzv. "poplachový stres") a trvá po dobu zásahu. Akutní stres je spojen s masivním vyplavením hormonů (adrenalin, kortizol) a mobilizací sil, což organismus připravuje na reakci „bojuj, nebo uteč“.⁴⁵ Ačkoliv je tato reakce pro přežití a výkon nezbytná, po odeznění situace vyžaduje adekvátní čas na zotavení.
- **Chronický stres:** Vzniká dlouhodobým působením zátěže střední nebo nižší intenzity, se kterou se jedinec nedokáže efektivně vyrovnat. V podmínkách HZS ČR může jít o důsledek směnného provozu, narušení spánkového rytmu, mezilidských konfliktů na stanici, administrativní zátěže nebo o kumulaci zbytků nevyřešeného akutního stresu z mnoha předchozích zásahů. VÚBP zdůrazňuje, že právě chronická psychická zátěž vede k postupnému vyčerpání organismu a představuje zásadní rizikový faktor pro vznik syndromu vyhoření.⁴⁶

4.2 Fáze stresové reakce

Pro pochopení fyziologických a psychologických procesů, které se odehrávají v těle hasiče během mimořádné události, je stěžejní model tzv. obecného adaptačního syndromu (General Adaptation Syndrome – GAS). Tento koncept, jehož autorem je průkopník výzkumu stresu Hans Selye, definuje stresovou reakci jako nespecifickou fyziologickou odpověď organismu na jakýkoliv nárok, který je na něj kladen. Selye rozdělil průběh stresové reakce do tří na sebe navazujících fází.⁴⁷ V prostředí jednotek požární ochrany se tyto fáze dají velmi přesně ztotožnit s průběhem samotného zásahu.

⁴⁵ FONTANA, David. *Stres v práci i v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1034-4. s. 22.

⁴⁶ VÚBP. *Bezpečnost a ochrana při práci: Příručka hodnocení rizika v malých a středních podnicích, Psychická zátěž* [online]. Praha: VUBP, 2020 [cit. 2026-03-03]. Dostupné z: <https://vubp.cz/ke-stazeni/publikace-zdarma-ke-stazeni/>.

⁴⁷ KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládnout stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6. s. 17.

1. Fáze poplachová (Alarmová reakce)

K této fázi dochází u příslušníků HZS ČR zcela náhle, typicky bezprostředně po zaznění poplachového signálu na stanici. Organismus registruje ohrožení (stresor) a okamžitě mobilizuje své obranné síly. Aktivuje se sympatický nervový systém a dochází k masivnímu vyplavení stresových hormonů, zejména adrenalinu a noradrenalinu.⁴⁸ Tělo se připravuje na fylogeneticky starou reakci „boj, nebo uteč“ (fight or flight). Zvyšuje se tepová frekvence, stoupá krevní tlak, prohlubuje se dýchání a krev se přesouvá do kosterního svalstva. Pro hasiče je tato rychlá mobilizace energie nezbytná pro zajištění včasného výjezdu (do dvou minut) a pro počáteční rychlou orientaci na místě zásahu.⁴⁹

2. Fáze rezistence (Odporu a adaptace)

Pokud stresor nadále působí – což je případ samotného řešení mimořádné události – organismus přechází do fáze rezistence. Prvotní šok odeznívá a tělo se snaží na probíhající zátěž adaptovat a udržet si vysokou úroveň výkonnosti. Hlavní roli zde přebírá hormon kortizol, který zajišťuje přísun energie pro dlouhodobější zátěž.⁵⁰ V této fázi probíhají samotné záchranné a hasební práce. Od příslušníka HZS ČR je vyžadováno maximální soustředění, využívání nacvičených postupů a racionální úsudek. Právě zde se nejvíce uplatňují vědomé i nevědomé strategie zvládání stresu (coping), které hasičům umožňují efektivně fungovat i v chaotickém a nebezpečném prostředí.⁵¹

3. Fáze vyčerpání (Exhaustice)

Třetí fáze nastává v momentě, kdy je zátěž příliš intenzivní nebo trvá příliš dlouho a adaptační mechanismy organismu selžou. Dochází k vyčerpání energetických rezerv. V kontextu HZS Ústeckého kraje se s rizikem této fáze setkáváme u dlouhotrvajících, fyzicky i psychicky extrémně náročných zásahů. Typickým příkladem z nedávné minulosti, který na zasahující hasiče v Ústeckém kraji kladl bezprecedentní nároky, byl rozsáhlý lesní požár v Národním parku České Švýcarsko (okres Děčín). Zde působila kombinace extrémního fyzického vyčerpání, klimatických podmínek a dlouhodobého

⁴⁸ FONTANA, David. *Stres v práci i v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1034-4. s. 25.

⁴⁹ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4. s. 32.

⁵⁰ KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládnout stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6. s. 18.

⁵¹ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X. s. 50.

nasazení. Pokud fáze vyčerpání trvá dlouho a chybí adekvátní prostor pro regeneraci (tzv. psychohygienu), dochází k poklesu imunity, psychosomatickým onemocněním a u profesí integrovaného záchranného systému se výrazně zvyšuje riziko rozvoje syndromu vyhoření či posttraumatické stresové poruchy.⁵²

4.3 Pracovní stres v pomáhajících profesích

Práce příslušníků HZS ČR se řadí mezi tzv. pomáhající profese. Karel Kopřiva tento typ profesí charakterizuje jako činnosti, jejichž podstatou je mezilidský vztah a záměrná pomoc druhým lidem v nouzi, což s sebou nevyhnutelně nese vysokou emoční zátěž.⁵³ Na rozdíl od klasických sociálních či zdravotnických oborů je však profese hasiče specifická tím, že se odehrává v akutně nebezpečném a často nepredikovatelném prostředí.

Zásadním faktorem, který odlišuje stres příslušníků HZS ČR od běžného pracovního stresu, je legislativní ukotvení jejich povinností. Podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru, není příslušník bezpečnostního sboru povinen provést služební zákrok pouze tehdy, pokud by tím vystavil zjevnému nebezpečí ohrožení života sebe nebo jinou osobu a toto nebezpečí je zjevně nepřiměřené nebezpečí, které hrozí chráněnému zájmu.⁵⁴ Z toho vyplývá, že dokud riziko nedosáhne této zjevné nepřiměřenosti, má profesionální hasič legislativní povinnost zasáhnout. Tuto povinnost dále specifikuje vyhláška č. 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany, která klade na hasiče striktní požadavky ohledně plnění rozkazů na místě zásahu.⁵⁵ Z psychologického hlediska to znamená, že hasič je při mimořádné události eticky i právně vázán potlačit přirozený biologický instinkt úniku (flight) z nebezpečné situace. Musí volit strategii boje (fight), a to i tehdy, kdy běžný občan z místa utíká. Tento rozpor mezi pudem sebezáchovy a profesionální povinností představuje obrovský kognitivní a emocionální tlak.

Dalším výrazným stresorem pomáhajících profesí integrovaného záchranného systému je asymetrie vztahu mezi zachráncem a zachraňovaným. Hasič vstupuje

⁵² VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5. rozšířené vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7. s. 115.

⁵³ KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 6. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9. s. 22.

⁵⁴ ČESKO. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In: *Sbírka zákonů*. 2003, částka 121, § 45 odst. 2 písm. b).

⁵⁵ ČESKO. Vyhláška č. 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany. In: *Sbírka zákonů*. 2001, částka 96, § 12.

do situace jako profesionál, od kterého se očekává rychlé řešení, neomylnost a psychická stabilita. Na druhé straně stojí oběti mimořádné události, které se nacházejí v silném afektu, šoku, prožívají ztrátu majetku, zdraví nebo blízkých osob. Baštecká uvádí, že přebírání této negativní emoční energie a konfrontace s lidským utrpením (tzv. traumatizace v zastoupení či sekundární traumatizace) tvoří podstatnou část chronické psychické zátěže u záchranných složek.⁵⁶

Při mimořádných událostech, jako jsou hromadné dopravní nehody, rozsáhlé požáry nebo záchrana dětí, dochází k prolnutí objektivních stresorů (hrozba zranění, fyzické vyčerpání) se stresory subjektivními (pocit bezmoci, identifikace s obětí). Pokud nejsou tyto extrémní formy pracovního stresu u hasičů adekvátně ventilovány prostřednictvím debriefingu nebo systémové posttraumatické péče, plynule přecházejí do patologických stavů ohrožujících duševní zdraví.⁵⁷

4.4 Důsledky nezvládnuté zátěže

Pokud u příslušníka HZS ČR přetrvává stav chronického stresu, nebo je vystaven jednorázové extrémní zátěži, která dalece přesahuje jeho adaptační mechanismy, dochází k patologickým důsledkům. Tyto stavy představují závažné ohrožení nejen pro samotného hasiče, ale zprostředkovaně i pro celý zasahující tým, neboť snižují efektivitu, pozornost a bezpečnost při mimořádných událostech. Mezi nejzávažnější psychické následky v podmínkách integrovaného záchranného systému patří syndrom vyhoření a posttraumatická stresová porucha.

4.4.1 Syndrom vyhoření (Burnout syndrom)

Syndrom vyhoření je specifickým důsledkem dlouhodobého pracovního stresu, který se typicky objevuje u profesí, jejichž náplní je práce s lidmi a pomoc v krizových situacích. David Fontana tento stav popisuje jako pocit emočního, fyzického a mentálního vyčerpání, který vzniká v důsledku chronické a nezvládnuté zátěže.⁵⁸

U příslušníků HZS ČR se syndrom vyhoření nevyvíjí ze dne na den, ale jedná se o plíživý proces. Jaro Křivohlavý uvádí, že na počátku často stojí vysoké nadšení a idealismus (tzv. fáze nadšení), které po opakovaných konfrontacích s byrokracií,

⁵⁶ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X. s. 55.

⁵⁷ HAWKINS, Peter a Robin SHOHEET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9. s. 41.

⁵⁸ FONTANA, David. *Stres v práci i v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1034-4. s. 85.

nevědkem nebo marností snahy (např. opakované výjezdy ke stejným nedisciplinovaným osobám) přechází přes stagnaci a frustraci až k apatii.⁵⁹ Pro hasiče postiženého syndromem vyhoření je typická depersonalizace – ke kolegům i k obětem mimořádných událostí začíná přistupovat cynicky, neosobně a jako k rutinním „položkám“, čímž se podvědomě brání dalšímu emočnímu vyčerpání.⁶⁰

4.4.2 Posttraumatická stresová porucha (PTSD)

Zatímco syndrom vyhoření je výsledkem chronické zátěže, posttraumatická stresová porucha (PTSD) je přímým následkem konkrétní mimořádně traumatizující události. V prostředí hasičů jde o situace, které mají katastrofický charakter, vyvolávají hluboký děs, pocit bezmoci nebo přímé ohrožení života. Baštecká mezi takové kritické incidenty (tzv. spouštěče) řadí záchranné akce u těžkých dopravních nehod s přítomností znetvořených těl, smrt či vážné zranění kolegy během zásahu, nebo neúspěšnou resuscitaci dětí.⁶¹

PTSD se projevuje trojicí hlavních symptomů, které mohou výrazně narušit schopnost hasiče nadále vykonávat službu:

- **Znovuožívání traumatu (intruze):** Opakující se vtíravé vzpomínky, noční můry nebo tzv. flashbacky, kdy má postižený pocit, že se událost odehrává znovu.
- **Vyhýbavé chování (avoidance):** Snaha vyhnout se místům, lidem, činnostem nebo i myšlenkám, které traumatickou událost připomínají (např. hasič odmítá jezdit na určitý typ výjezdů).
- **Hyperarousal (zvýšená aktivace):** Trvalé napětí, poruchy spánku, podrážděnost, výbuchy hněvu a přehnané úlekové reakce.⁶²

Včasná identifikace těchto příznaků a následná psychologická péče, ideálně v podobě posttraumatické intervenční péče poskytované psychology HZS ČR a vyškolenými peery, je zcela klíčová pro návrat hasiče do plnohodnotného výkonu služby.⁶³

⁵⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládnout stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6. s. 35.

⁶⁰ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4. s. 38.

⁶¹ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X. s. 62.

⁶² BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X. s. 62.

⁶³ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4. s. 42.

4.5 Strategie zvládání stresu (Coping)

Zvládání stresu, v odborné literatuře často označované anglickým termínem coping, představuje vědomé úsilí jedince řešit, zmírňovat nebo tolerovat vnitřní a vnější požadavky, které jsou hodnoceny jako zatěžující nebo přesahující jeho osobní zdroje. Podle transakčního modelu Richarda S. Lazara a Susan Folkmanové není zvládání jednorázovou reakcí, ale dynamickým procesem. Člověk při něm neustále vyhodnocuje vztah mezi požadavky prostředí (mimořádná událost) a svými vlastními možnostmi a schopnostmi situaci zvládnout.⁶⁴

Lazarus a Folkmanová rozdělují strategie zvládání do dvou základních kategorií, které se v praxi výjezdových hasičů často prolínají a doplňují:

- **Zvládání zaměřené na problém (Problem-focused coping):** Cílem této strategie je aktivně působit na prostředí a změnit situaci, která stres vyvolává. U příslušníků HZS ČR se jedná o primární a nejžádanější způsob reakce během samotného zásahu. Zahrnuje využití odborného výcviku, striktní dodržování taktických postupů, systematické vyhledávání informací (např. zjišťování přítomnosti nebezpečných látek) nebo včasné vyžádání posil na místo události.⁶⁵ Hasič se plně soustředí na technické a taktické vyřešení mimořádné události, čímž eliminuje samotný stresor.
- **Zvládání zaměřené na emoce (Emotion-focused coping):** Tato strategie nastupuje v situacích, kdy stresor nelze z objektivních důvodů změnit nebo odstranit (např. smrtelné zranění oběti, nevyhnutelná destrukce majetku), nebo po návratu ze zásahu. Cílem je regulovat vlastní emocionální odezvu a snížit psychické napětí.⁶⁶ Křivohlavý sem řadí techniky jako je kognitivní přerámování (hledání smyslu a pozitiv), ale v prostředí záchranných složek se velmi často uplatňuje i specifický černý humor, neformální sdílení zážitků s kolegy na stanici (tzv. ventilace) nebo různé formy fyzické relaxace a sportu.⁶⁷

V praxi integrovaného záchranného systému se kromě obecného rozdělení copingu na problém a emoce setkáváme s několika specifickými formami zvládání zátěže.

⁶⁴ LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co., 1984. ISBN 978-0826141910. s. 141.

⁶⁵ ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4. s. 55.

⁶⁶ FONTANA, David. *Stres v práci i v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1034-4. s. 102.

⁶⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládnout stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6. s. 44.

Jedním z absolutně nejvýznamnějších protektivních faktorů je tzv. sociální opora (social support). Karel Paulík ji definuje jako podpůrný systém mezilidských vztahů, který jedinci poskytuje pocit sounáležitosti, uznání, ale i emoční a informační pomoci v krizi.⁶⁸ V prostředí hasičských stanic se tato opora realizuje především prostřednictvím silné formální i neformální soudržnosti sloužící směny. Neformální sdílení zážitků s kolegy bezprostředně po návratu z náročného zásahu funguje jako přirozená ventilace, která snižuje vnitřní napětí a pomáhá hasičům kognitivně zpracovat prožité trauma.

Další významnou, ač laickou veřejností často nepochopenou strategií zaměřenou na emoce, je využívání specifického, často tzv. černého humoru. Podle Vladimíra Kebzy funguje humor u záchranných profesí jako velmi zralý a funkční obranný mechanismus. Umožňuje totiž vytvořit si od hrozivé, tragické nebo absurdní situace potřebný psychologický odstup a okamžitě devalvovat její traumatizující potenciál.⁶⁹

Na opačném pólu copingových strategií stojí maladaptivní (nefunkční) postupy, mezi které patří záměrné potlačování emocí a snaha na událost takzvaně „zapomenout“ bez jejího předchozího zpracování. Výrost a Slaměník upozorňují, že ačkoliv únikové a vyhýbavé chování (včetně vytěsnění) může přinést rychlou krátkodobou úlevu, v dlouhodobém horizontu vede ke skryté kumulaci nevybitého napětí.⁷⁰ To následně paradoxně zvyšuje riziko rozvoje psychosomatických onemocnění, případně přispívá k rychlejšímu nástupu syndromu vyhoření. Zjištění, do jaké míry hasiči inklinují k funkční sociální opoře a humoru na úkor rizikového potlačování emocí, je proto stěžejní pro hodnocení jejich reálné psychické odolnosti.

Pro příslušníky HZS Ústeckého kraje je zásadní flexibilita ve využívání těchto strategií. Úspěšné a bezpečné vyřešení mimořádné události vyžaduje silné zaměření na problém, zatímco dlouhodobé udržení psychické odolnosti a prevence vyhoření se neobejde bez efektivních strategií zaměřených na emoce. Zjištění, ke kterým konkrétním mechanismům zvládnání ústečtí hasiči inklinují nejčastěji a jak hodnotí jejich účinnost, bude hlavním předmětem praktické části této práce.

⁶⁸ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-4. s. 145.

⁶⁹ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5. s. 112.

⁷⁰ VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8. s. 289.

4.6 Prevence a psychohygienu: Systémová péče u HZS ČR

Závěrečná fáze zvládnání stresu v prostředí HZS ČR pouze na individuálních schopnostech (copingu) samotného hasiče, ale je pevně institucionálně ukotvena. Vzhledem k prokazatelně vysokému riziku rozvoje syndromu vyhoření či posttraumatické stresové poruchy byla v roce 2002 schválena Koncepce psychologické služby HZS ČR, která začala plně fungovat od ledna 2003.⁷¹ Tento krok legislativně podpořil i zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, který stanovuje povinnost zajišťovat psychologickou péči.

Činnost psychologické služby HZS ČR stojí na třech základních pilířích:⁷²

1. **Personální práce a diagnostika:** Zjišťování osobnostní způsobilosti uchazečů s důrazem na psychickou odolnost vůči stresu.
2. **Pomoc obětem mimořádných událostí:** Poskytování první psychické pomoci a psychosociální intervence zasaženým občanům.
3. **Péče o příslušníky a zaměstnance HZS ČR:** Z hlediska prevence pracovního stresu nejvýznamnější oblast, tvořící základ psychohygieny sboru.

V rámci třetího pilíře funguje systém Posttraumatické intervenční péče (PIP). Jeho cílem je zachytit a zmírnit dopady akutního stresu bezprostředně po náročných a traumatizujících zásazích (např. zranění či úmrtí kolegy, tragické nehody s účastí dětí).⁷³

Klíčovým prvkem tohoto systému je Tým posttraumatické péče (TPP), který působí v každém kraji, tedy i u HZS Ústeckého kraje. Tým je tvořen krajským psychologem a především tzv. peery. Peer je běžný výjezdový hasič (případně jiný zaměstnanec sboru), který dobrovolně prošel specializovaným výcvikem v metodice CISM (Critical Incident Stress Management).⁷⁴

Obrovskou výhodou peera je detailní znalost hasičského prostředí, terminologie a mentality. Jakmile dojde k těžkému zásahu, peer je schopen s kolegy na stanici provést

⁷¹ MAJZLÍKOVÁ, Jana. *Ideál hasiče a ideál supervizanta – snášejí se?* Praha, 2018. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií. s. 26.

⁷² HZS ČR. *Statistická ročenka 2023*. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2024, roč. 23, č. 3, příloha, s. 42. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasickeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>

⁷³ MALÝ, Martin. *Prevence posttraumatické stresové poruchy u profesionálních záchranářů*. Praha, 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. s. 106.

⁷⁴ ZÁRUBOVÁ, Eva. *Posttraumatická intervenční péče pro hasiče*. Zlín, 2008. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. s. 12.

tzv. defusing nebo debriefing (odborně vedené sdílení zážitků a emocí). Tím pomáhá ventilovat nahromaděný stres přímo na pracovišti, normalizuje stresové reakce a předchází tomu, aby u hasičů stres přešel do chronické či patologické fáze.⁷⁵

Využívání těchto institucionálních nástrojů posttraumatické péče, společně s individuálními formami psychohygieny (sportovní aktivity, koníčky, podpora ze strany rodiny), tvoří ucelenou záchrannou síť chránící duševní zdraví zasahujících. Zjištění, nakolik příslušníci HZS Ústeckého kraje tyto systémové i individuální strategie zvládnutí stresu v reálné praxi využívají a jak hodnotí jejich efektivitu pro výkon služby, bude hlavním předmětem praktické části této bakalářské práce.

⁷⁵ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X. s. 74.

5 Praktická část

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je zjistit a analyzovat, jakým způsobem příslušníci HZS Ústeckého kraje zvládají stresogenní situace spojené s výkonem jejich služby při mimořádných událostech. Výzkum si klade za cíl identifikovat převažující copingové strategie a určit, které z nich nejvýrazněji korelují s udržením psychické odolnosti a efektivního výkonu zasahujících hasičů.

5.1 Metodika výzkumu

Pro naplnění stanoveného cíle práce byl zvolen kvantitativní výzkumný design. Nástrojem pro sběr primárních dat se stalo anonymní dotazníkové šetření, které je v kontextu zkoumání postojů a vnímání stresu vhodnou metodou umožňující oslovení širšího spektra respondentů a následné statistické zpracování dat.

Dotazník byl zkonstruován tak, aby postihl jak základní sociodemografické a profesní charakteristiky respondentů, tak specifické otázky zaměřené na prožívání stresu a aplikaci konkrétních technik jeho zvládnání. Plné znění použitého dotazníku je uvedeno v Příloze č. I. Pro distribuci dotazníku byla využita elektronická forma prostřednictvím platformy Google Forms (online dotazník je dostupný na adrese: <https://forms.gle/482QooaiRi4iYYkf9>). Odkaz na dotazník byl rozeslán formou hromadného oběžníkového e-mailu všem příslušníkům HZS Ústeckého kraje. Tento způsob distribuce byl zvolen z důvodu efektivity, rychlosti a možnosti plošného zásahu napříč jednotlivými územními odbory a požárními stanicemi v kraji.

Sběr dat probíhal zcela anonymně, čímž byla maximalizována snaha o minimalizaci zkreslení odpovědí (např. vliv sociální žádoucnosti) a podpořena otevřenost respondentů při sdílení osobních zkušeností se zátěžovými situacemi. Celkově tak bylo osloveno přibližně 800 příslušníků. Sběr dat byl realizován v průběhu měsíce března.

Z tohoto osloveného základního souboru se do výzkumu reálně zapojilo a dotazník kompletně vyplnilo 112 respondentů z řad příslušníků HZS Ústeckého kraje, kteří tvoří finální výzkumný soubor. Získaná primární data byla následně roztříděna, zkontrolována na úplnost a podrobena deskriptivní statistické analýze.

5.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumného šetření se nakonec zúčastnilo celkem 112 respondentů z řad příslušníků HZS Ústeckého kraje. S ohledem na specifickou personální strukturu Hasičského záchranného sboru ČR, v jehož výjezdových jednotkách působí téměř výlučně muži, nebyl do dotazníku záměrně zařazen identifikační údaj týkající se pohlaví, neboť se nepředpokládal jeho statisticky signifikantní vliv na hodnocení sledovaných jevů.

Z hlediska věkové struktury tvořili nejpočetnější skupinu respondenti ve věku od 36 do 45 let (33,0 %), následovaní skupinou příslušníků ve věku 46 a více let (25,9 %). Zbylou část souboru tvořili respondenti ve věku 26 až 35 let (21,4 %) a nejmladší skupina do 25 let (19,6 %). Co se týče délky odborné praxe, největší část respondentů (32,1 %) působí ve sboru v rozmezí 0 až 5 let. Zkušenější příslušníci s praxí 11 až 20 let tvořili 26,8 % a ti s praxí 21 a více let 23,2 %. Nejméně početnou skupinou byli respondenti s praxí 6 až 10 let (17,9 %). Z hlediska služebního zařazení byla nadpoloviční většina (50,9 %) zařazena na základních výjezdových pozicích jako hasič nebo hasičstrojník. Zástupci přímého velení na místě zásahu (velitelé družstev a čet) tvořili 13,4 %, řídicí důstojníci a velitelé stanic 14,3 %. Zbývajících 21,4 % respondentů uvedlo jiné služební zařazení (např. KOPIS či prevence).

Získané sociodemografické údaje slouží v této práci primárně jako nezbytný kontrolní mechanismus pro ověření reprezentativnosti výzkumného souboru napříč věkovou a organizační strukturou HZS Ústeckého kraje. Vzhledem ke stanovenému cíli práce nebyla u těchto úvodních proměnných prováděna detailní komparativní analýza druhého řádu (např. křížení odpovědí podle specifického věku či přesné délky praxe). Následující analytická část se zaměřuje na plošné vnímání zátěže a identifikaci nejúčinnějších copingových strategií u celého zkoumaného vzorku.

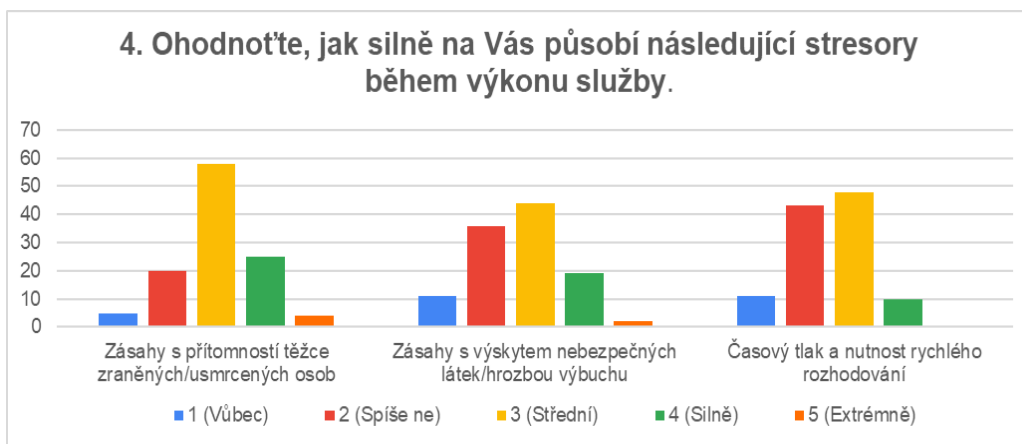
5.3 Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku

Tato podkapitola je věnována detailní analýze odpovědí na specifické otázky dotazníkového šetření, které se zaměřovaly na identifikaci konkrétních stresorů a využívaných copingových strategií.

Otázka č. 4: Ohodnot'te, jak silně na Vás působí následující stresory během výkonu služby.

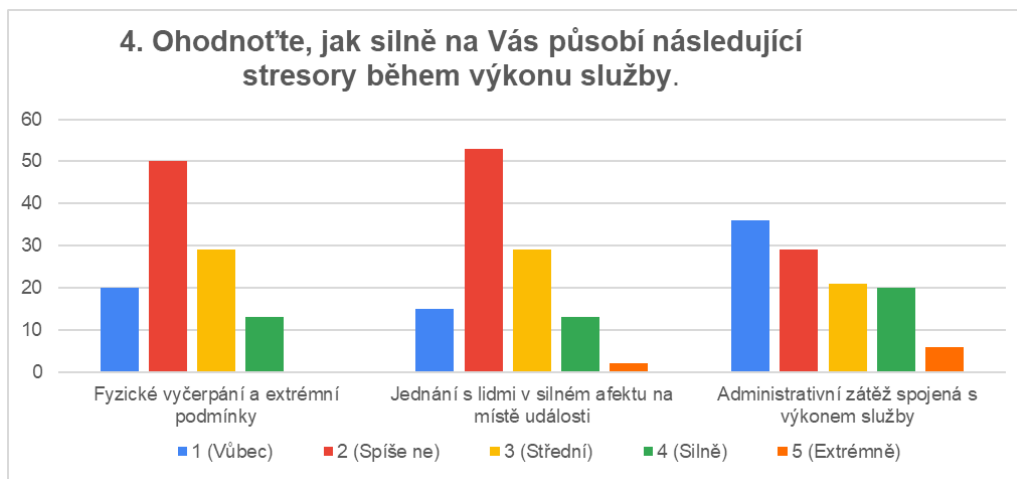
Čtvrtá položka dotazníku zjišťovala subjektivní vnímání intenzity vybraných profesních stresorů. Respondenti (=112) měli za úkol ohodnotit šest definovaných zátěžových situací na pětibodové škále, kde hodnota 1 znamenala „vůbec mě nestresuje“ a hodnota 5 „extrémně mě stresuje“. Celkové rozložení odpovědí pro jednotlivé stresory shrnuje následující graf.

Graf 1: Ohodnoťte, jak silně na Vás působí následující stresory během výkonu služby.



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 2: Ohodnoťte, jak silně na Vás působí následující stresory během výkonu služby.



Zdroj: Vlastní výzkum

Z naměřených dat jednoznačně vyplývá, že jako nejvýraznější zátěž vnímají příslušníci **zásahy s přítomností těžce zraněných nebo usmrcených osob (zejména dětí)**. Více než polovina respondentů (58 příslušníků) hodnotí tento faktor jako střední zátěž (stupeň 3). Významné je ovšem zastoupení v horní části škály, kdy 25 respondentů

uvedlo, že je tato situace silně stresuje (stupeň 4), a 4 respondenti ji vnímají jako extrémně stresující (stupeň 5). Pouze 5 dotázaných uvedlo, že na ně tento faktor nepůsobí vůbec.

V případě **zásahů s výskytem nebezpečných látek nebo hrozbou výbuchu** se odpovědi kumulují spíše ve středních a nižších hodnotách. Nejčastěji byla volena střední zátěž (44 odpovědí) a hodnocení „spíše nestresuje“ (36 odpovědí). Silný nebo extrémní stres v této souvislosti pocítuje celkem 21 příslušníků. Podobný trend lze pozorovat u **časového tlaku a nutnosti rychlého rozhodování**, kde zcela absentují odpovědi na úrovni extrémního stresu (stupeň 5) a dominantní jsou volby střední zátěže (48 odpovědí) a mírné zátěže (43 odpovědí).

Zajímavé výsledky přineslo hodnocení **fyzického vyčerpání a extrémních podmínek (sálavé teplo, mráz, zakouření)**. Pro nejpočetnější skupinu 50 respondentů tyto faktory představují pouze mírnou zátěž (stupeň 2) a dalších 20 příslušníků deklaruje, že je tyto podmínky nestresují vůbec (stupeň 1). Nikdo z výzkumného souboru neoznačil fyzické vyčerpání za extrémní stresor. Téměř totožné rozložení hodnot vykazuje i **jednání s lidmi v silném afektu**, kde se většina odpovědí (53) koncentruje u volby „spíše nestresuje“.

Specifickou položkou se ukázala být **administrativní zátěž spojená s výkonem služby**, která vykazuje nejvíce polarizované výsledky. Na jedné straně ji největší absolutní počet příslušníků v rámci celého dotazníku (36 respondentů) označil za faktor, který je vůbec nestresuje (stupeň 1). Na straně druhé je zde však hned druhá nejpočetnější skupina u nejvyšších hodnot (stupeň 4 a 5 dohromady zvolilo 26 respondentů). To naznačuje, že vnímání administrativy je u příslušníků HZS značně individuální a pravděpodobně koreluje s konkrétním služebním zařazením.

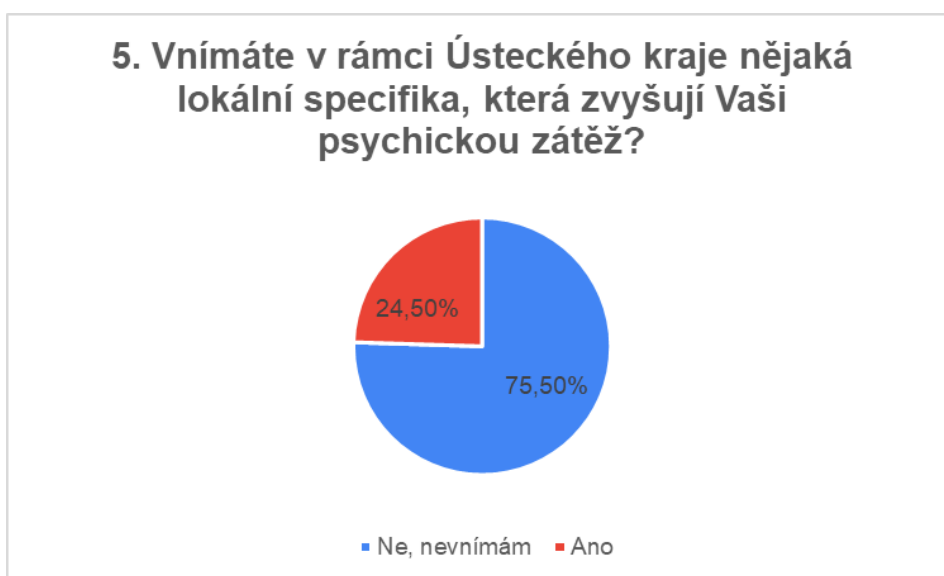
Otázka č. 5: Vnímáte v rámci Ústeckého kraje nějaká lokální specifika, která zvyšují Vaši psychickou zátěž?

Pátá položka dotazníku zjišťovala, zda příslušníci vnímají specifické regionální faktory Ústeckého kraje jako přitěžující okolnost ovlivňující míru jejich psychické zátěže. Na tuto otázku odpovědělo celkem 110 respondentů.

Získaná data ukazují, že nadpoloviční většina dotázaných, konkrétně 83 respondentů (75,5 %), žádná lokální specifika jako zdroj zvýšené psychické zátěže nevnímá. Naopak 27 respondentů (24,5 %) odpovědělo kladně. V doplňující otevřené

podotázce měli tito příslušníci možnost svá tvrzení specifikovat. Kvalitativní analýza těchto volných odpovědí ukázala, že primárním zdrojem regionálního stresu jsou především sociálně vyloučené lokality, v nichž zásahy často provází zhoršená komunikace a specifické sociální prostředí. Druhým nejvýznamnějším faktorem je vysoká koncentrace těžkého a chemického průmyslu v kraji. Respondenti v této souvislosti nejčastěji a zcela konkrétně zmiňovali rozsáhlý areál chemických závodů Unipetrol Litvínov a skládku komunálního i nebezpečného odpadu Celio.

Graf 3: Vnímáte v rámci Ústeckého kraje nějaká lokální specifika, která zvyšují Vaši psychickou zátěž?

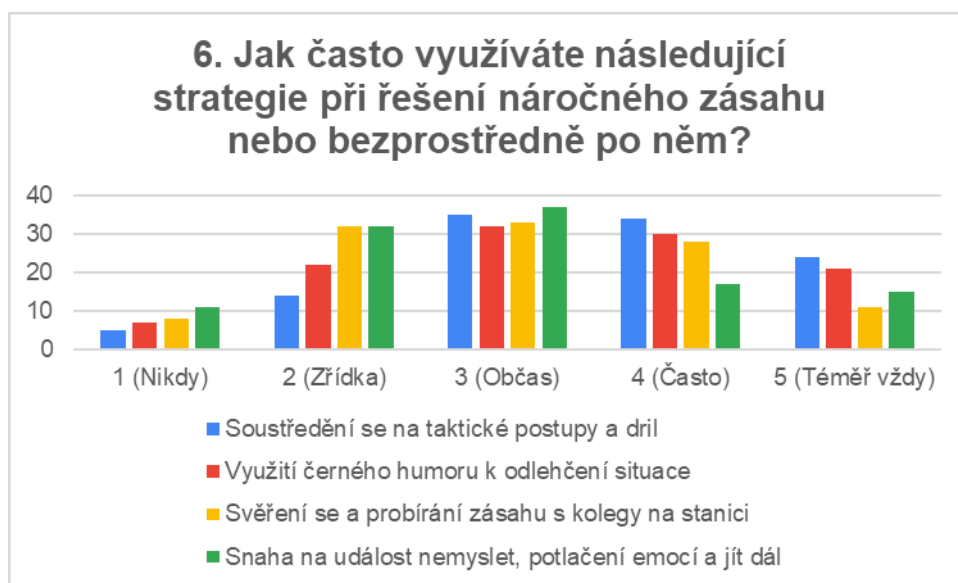


Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 6: Jak často využíváte následující strategie při řešení náročného zásahu nebo bezprostředně po něm?

Šestá otázka se již primárně zaměřuje na identifikaci konkrétních strategií zvládnání stresu (copingových strategií) přímo během zátěžové situace nebo bezprostředně po jejím ukončení. Respondenti (=112) opět využívali pětibodovou Likertovu škálu, tentokrát hodnotící frekvenci využívání dané strategie (1 = Nikdy, 5 = Téměř vždy). Výsledky jsou shrnuty v následujícím grafu.

Graf 4: Jak často využíváte následující strategie při řešení náročného zásahu nebo bezprostředně po něm?



Zdroj: vlastní výzkum

Z analýzy odpovědí je evidentní, že nejčastěji využívanou copingovou strategií u zasahujících hasičů je **soustředění se na naučené taktické postupy a dril**, spojené s vědomým odstránutím emocí. Tuto na problém orientovanou strategii využívá „často“ 34 respondentů a dalších 24 příslušníků ji aplikuje „téměř vždy“. Pouhých 5 respondentů uvedlo, že tento postup nevyužívá nikdy. Tento výsledek potvrzuje klíčový význam rutinního výcviku, který v krizových situacích slouží jako funkční psychologický štít.

Druhou velmi frekventovanou strategií je **využívání černého humoru k odlehčení napjaté situace**. Často nebo téměř vždy se k němu uchyluje celkem 51 respondentů. Tento specifický druh kognitivního přerámování představuje v prostředí složek integrovaného záchranného systému tradiční a efektivní defenzivní mechanismus bránící okamžitému psychickému vyčerpání.

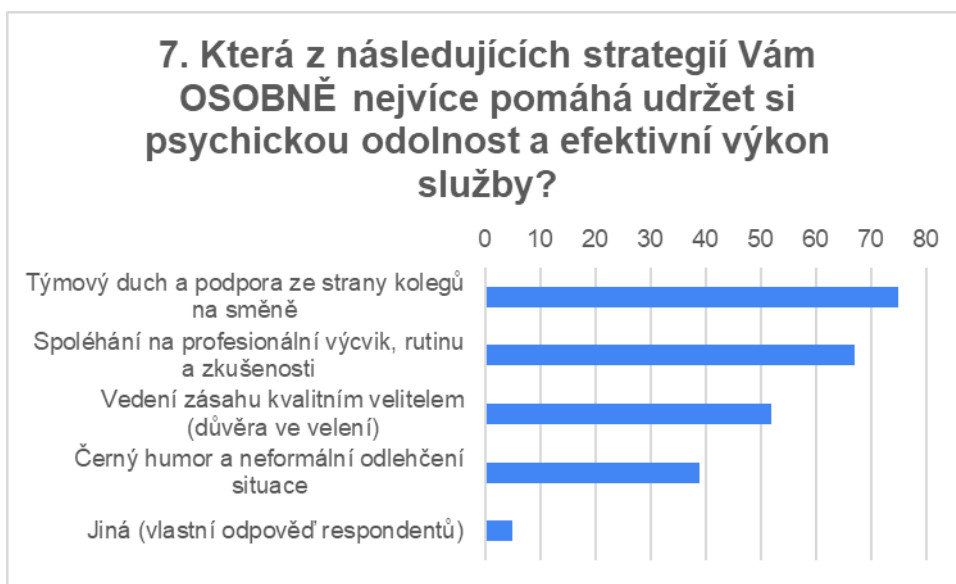
Vyhledávání sociální opory, definované jako svěření se s pocity a probírání zásahu s kolegy na stanici, vykazuje poměrně rovnoměrné rozložení. Největší část respondentů volila střední cesty – 33 příslušníků sdílí své pocity „občas“ a 32 příslušníků pouze „zřídka“. Často tuto strategii využívá 28 dotázaných a téměř vždy pouze 11. Z toho lze vyvodit, že posttraumatická intervence formou neformálního kolegiálního sdílení (tzv. defusing) na stanicích probíhá, avšak značná část příslušníků si udržuje určitý odstup.

Poslední zkoumaná položka představovala spíše vyhýbavou (maladaptivní) strategii – **snahu na událost nemyslet, potlačit emoce a jít dál**. K tomuto mechanismu se příslušníci HZS uchylují méně často. Dominují zde odpovědi „občas“ (37 respondentů) a „zřídka“ (32 respondentů). Zřídka a nikdy (11 respondentů) tuto metodu volí dohromady 43 hasičů, což naznačuje, že většina výzkumného souboru se snaží událost spíše nějakým způsobem zpracovat, než ji pouze ignorovat a potlačit.

Otázka č. 7: Která z následujících strategií Vám OSOBNĚ nejvíce pomáhá udržet si psychickou odolnost a efektivní výkon služby?

Sedmá otázka představovala stěžejní bod pro naplnění hlavního cíle práce. Její podstatou bylo identifikovat ty strategie zvládnání stresu, které samotní příslušníci považují za nejefektivnější pro udržení vlastní psychické odolnosti a práce schopnosti. Aby bylo možné určit skutečné priority, měli respondenti (=112) možnost vybrat maximálně dvě možnosti z nabízeného výčtu, případně doplnit vlastní strategii.

Graf 5: Která z následujících strategií Vám OSOBNĚ nejvíce pomáhá udržet si psychickou odolnost a efektivní výkon služby?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z analýzy dat explicitně vyplývá, že klíčovým faktorem pro zvládnání zátěže u HZS Ústeckého kraje je sociální opora na pracovišti. Největší část výzkumného souboru, celkem 75 respondentů (67 %), označila za nejvíce pomáhající strategii **týmový duch a podporu ze strany kolegů na směně**. Tento výsledek úzce koresponduje

s charakterem hasičské profese, která je bytostně založena na týmové spolupráci a vzájemné důvěře.

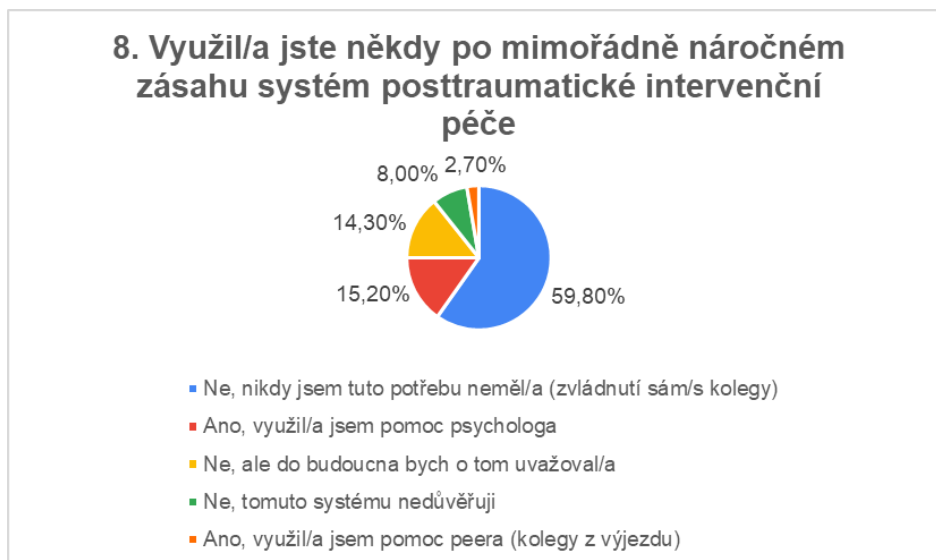
Druhým nejvýznamnějším pilířem psychické odolnosti je **spoléhání na profesionální výcvik, rutinu a zkušenosti**, které zvolilo 67 příslušníků (59,8 %). Jde o na problém orientovanou strategii, kdy internalizované postupy snižují kognitivní zátěž v kritických momentech. Téměř polovina respondentů (52 příslušníků, tj. 46,4 %) dále zdůraznila význam **vedení zásahu kvalitním velitelem**. Důvěra ve velení tak představuje významný externí faktor, který snižuje míru pociťované nejistoty a stresu u podřízených zasahujících. **Černý humor a neformální odlehčení** jako primární funkční mechanismus osobně preferuje 39 respondentů (34,8 %).

Pět respondentů využilo možnost specifikovat **jinou**, vlastní strategii. Kvalitativní rozbor těchto volných odpovědí ukazuje na další individuální mechanismy: od spoléhání čistě na vlastní znalosti a kompetence podřízených, přes úplné kognitivní odpoutání (tzv. „hození za hlavu“), až po kompenzaci stresu mimo službu prostřednictvím sportu, rodiny či druhého zaměstnání.

Otázka č. 8: Využil/a jste někdy po mimořádně náročném zásahu systém posttraumatické intervenční péče (pomoc psychologa HZS ČR nebo peera)?

Osmá položka dotazníku plynule navázala na předchozí zjištění s cílem zmapovat reálné využívání formálního systému posttraumatické péče (SPPI), který je u HZS ČR institucionálně ukotven. Respondenti (=112) vybírali jednu z nabízených odpovědí, která nejlépe vystihovala jejich osobní zkušenost nebo postoj k této službě.

Graf 6: Využil/a jste někdy po mimořádně náročném zásahu systém posttraumatické intervenční péče



Zdroj: Vlastní výzkum

Zjištěná data ukazují, že dominantní přístup k řešení následků mimořádně náročných zásahů spočívá v neformálním zvládnutí. Většina výzkumného souboru, celkem 67 respondentů (59,8 %), deklarovala, že potřebu formální pomoci dosud nikdy neměla a zátěž zvládla vlastními silami či za pomoci kolegů na směně. Tento údaj plně koreluje se zjištěními z otázky č. 7, kde se týmová podpora ukázala jako primární copingová strategie.

Přesto systém formální péče představuje nezanedbatelnou součást podpory příslušníků. Služeb psychologa HZS ČR v minulosti reálně využilo 17 respondentů (15,2 %). Překvapivým zjištěním je naopak velmi nízká míra využití peer podpory (kolegů speciálně vyškolených pro první psychologickou pomoc). Pomoc peera vyhledali pouze 3 respondenti (2,7 %). Lze konstatovat, že pokud již příslušníci HZS Ústeckého kraje vyhledají formální pomoc, preferují přímo odborníka (psychologa) před vyškoleným kolegou.

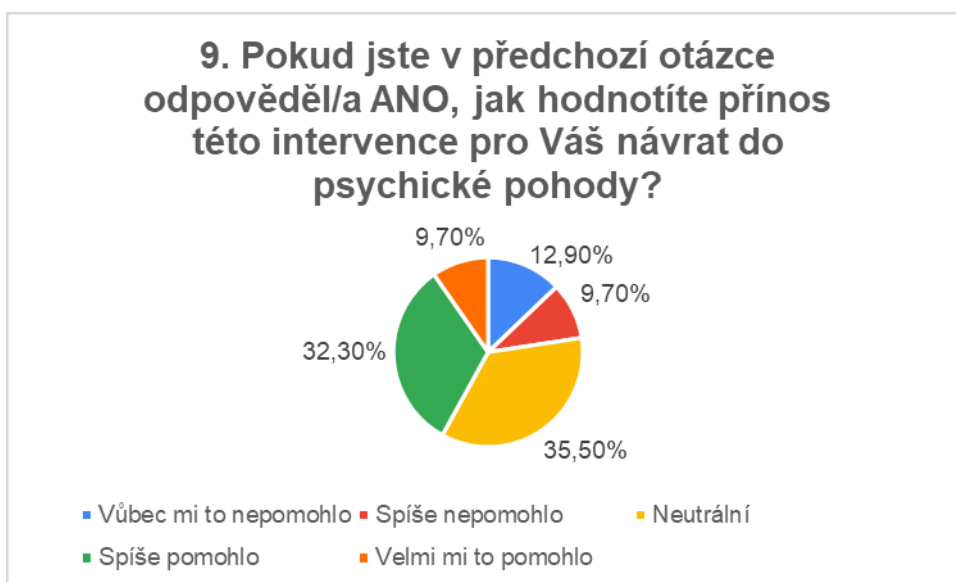
Významným indikátorem pro hodnocení funkčnosti systému je skutečnost, že 16 příslušníků (14,3 %) pomoc sice dosud nevyužilo, ale vykazuje vůči systému otevřený postoj a do budoucna by o ní uvažovalo. Z hlediska krizového managementu a prevence je naopak nutné věnovat pozornost skupině 9 respondentů (8,0 %), kteří explicitně uvedli, že tomuto systému nedůvěřují. Přestože se jedná o minoritní část souboru, indikuje

to existenci určitých bariér – ať už na straně stigmatu spojeného s vyhledáním psychologické pomoci, nebo na straně obav z narušení anonymity.

Otázka č. 9: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, jak hodnotíte přínos této intervence pro Váš návrat do psychické pohody?

Devátá otázka byla určena výhradně těm respondentům, kteří v předchozím kroku uvedli, že v minulosti využili služeb posttraumatické intervenční péče (pomoc psychologa či peera), případně o ní uvažovali nebo k ní měli vyhraněný postoj. Na tuto otázku odpovědělo celkem 31 respondentů.

Graf 7: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, jak hodnotíte přínos této intervence pro Váš návrat do psychické pohody?



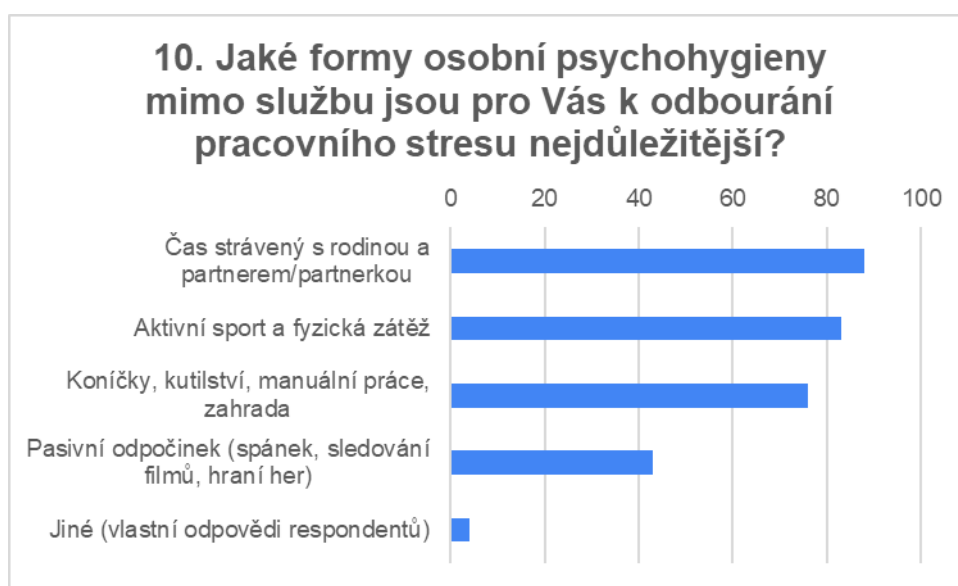
Zdroj: Vlastní výzkum

Hodnocení reálného přínosu intervence je značně rozporuplné. Největší část odpovídajících (35,5 %, tj. 11 respondentů) hodnotí přínos neutrálně. Pozitivní hodnocení zvolilo celkem 42 % respondentů, kdy 32,3 % (10 respondentů) uvedlo, že jim intervence „spíše pomohla“, a 9,7 % (3 respondenti), že jim „velmi pomohla“. Naproti tomu téměř čtvrtina odpovídajících vnímá intervenci negativně – pro 12,9 % (4 respondenty) byla pomoc zcela bez přínosu („vůbec mi to nepomohlo“) a 9,7 % (3 respondenti) označilo volbu „spíše nepomohlo“. Výsledky naznačují, že ačkoli pro významnou část zúčastněných má formální podpora smysl, pro nezanedbatelnou skupinu nevedla k očekávanému návratu do psychické pohody.

Otázka č. 10: Jaké formy osobní psychohygieny mimo službu jsou pro Vás k odbourání pracovního stresu nejdůležitější?

Desátá otázka dotazníku se zaměřovala na individuální strategie psychohygieny mimo výkon služby. Schopnost efektivně relaxovat ve volném čase je pro dlouhodobé udržení psychické odolnosti hasičů naprosto zásadní. Respondenti (=112) mohli zvolit maximálně tři nejdůležitější formy psychohygieny.

Graf 8: Jaké formy osobní psychohygieny mimo službu jsou pro Vás k odbourání pracovního stresu nejdůležitější?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z dat jasně dominuje význam rodinného zázemí. Jako nejdůležitější formu psychohygieny vnímá 88 respondentů (78,6 %) **čas strávený s rodinou a partnerem/partnerkou**. Rodina tak představuje primární zdroj emoční podpory a stability mimo pracovní prostředí.

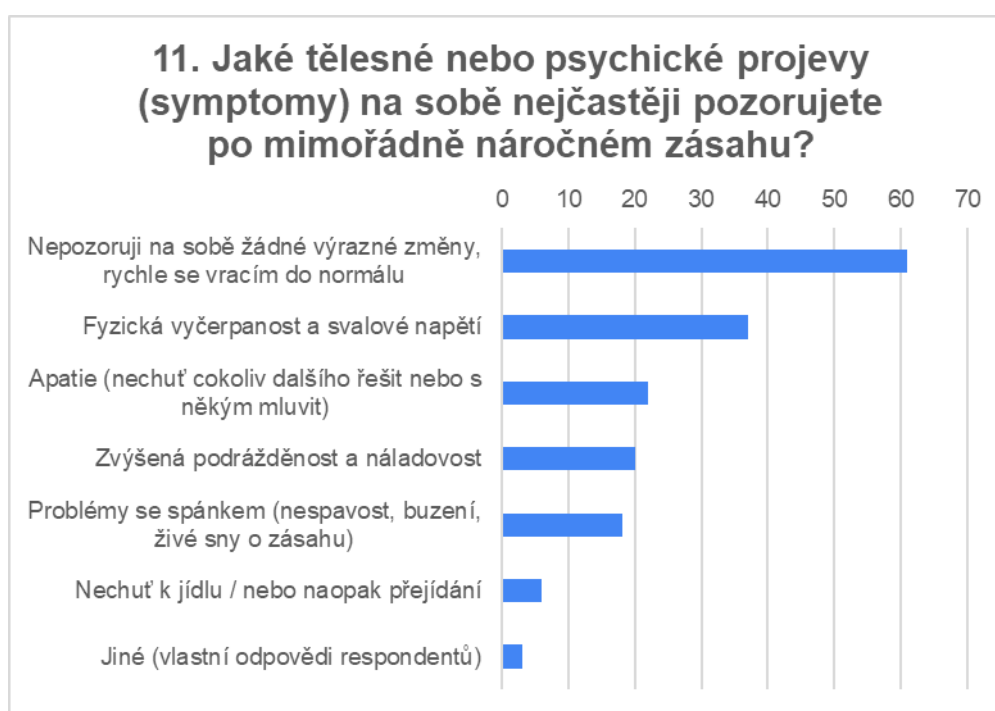
Druhou velmi silnou preferencí je **aktivní sport a fyzická zátěž**, kterou zvolilo 83 příslušníků (74,1 %). Tento výsledek není v kontextu hasičského sboru překvapivý, neboť fyzická zdatnost je podmínkou pro výkon povolání a sport zároveň představuje efektivní fyziologický mechanismus pro odbourávání stresových hormonů. Významnou roli hraje také aktivní odpočinek v podobě **koníčků, kutilství a manuální práce**, který preferuje 76 respondentů (67,9 %). Tato forma relaxace pravděpodobně umožňuje kognitivní odpoutání od pracovních povinností a soustředění na konkrétní, hmatatelné výsledky.

Pasivní odpočinek, jako je spánek či sledování filmů, preferuje menšina výzkumného souboru, konkrétně 43 respondentů (38,4 %). Ve volných odpovědích se okrajově objevily specifické způsoby relaxace, jako je návštěva restauračních zařízení („Hospoda“, „Pivo“), interakce s domácími mazlíčky, nebo obecná snaha věnovat se „všemu, mimo zaměstnání“.

Otázka č. 11: Jaké tělesné nebo psychické projevy (symptomy) na sobě nejčastěji pozorujete po mimořádně náročném zásahu?

Jedenáctá otázka zjišťovala nejčastější psychosomatické projevy, které u příslušníků následují po exponování silnému stresoru. Z důvodu možné kumulace symptomů měli respondenti (=112) možnost označit 1 až 3 nejčastější projevy.

Graf 9: Jaké tělesné nebo psychické projevy (symptomy) na sobě nejčastěji pozorujete po mimořádně náročném zásahu?



Zdroj: Vlastní výzkum

Pozitivním zjištěním je, že nadpoloviční většina výzkumného souboru, tedy 61 respondentů (54,5 %), po zásahu **nepozoruje žádné výrazné změny a deklaruje rychlý návrat do normálního stavu**. To svědčí o celkově dobré psychické odolnosti a funkčních mechanismech zotavení u většiny sboru.

Pokud se symptomy objevují, dominuje logicky **fyzická vyčerpanost a svalové napětí**, kterou uvedlo 37 respondentů (33,0 %). Z psychických projevů je nejčastější formou obranné reakce organismu **apatie a nechuť komunikovat** (22 respondentů, tj. 19,6 %), následovaná **zvýšenou podrážděností** (20 respondentů, tj. 17,9 %) a **poruchami spánku** (18 respondentů, tj. 16,1 %). Ve třech případech respondenti využili možnost volné odpovědi, kde se objevilo například specifikum operačního střediska („Jsem na KOPISu, tak nic“) nebo silnější emoční odezva („jsem naštvaný na celý svět“).

Otázka č. 12: Ohodnoťte, do jaké míry zasahuje stres z výkonu služby do Vašeho osobního a rodinného života.

Dvanáctá otázka hodnotila na pětibodové škále fenomén přelévání pracovního stresu do soukromého života (tzv. spillover efekt). Tento faktor je klíčový pro hodnocení dlouhodobé udržitelnosti výkonu povolání.

Graf 10: Ohodnoťte, do jaké míry zasahuje stres z výkonu služby do Vašeho osobního a rodinného života



Zdroj: Vlastní výzkum

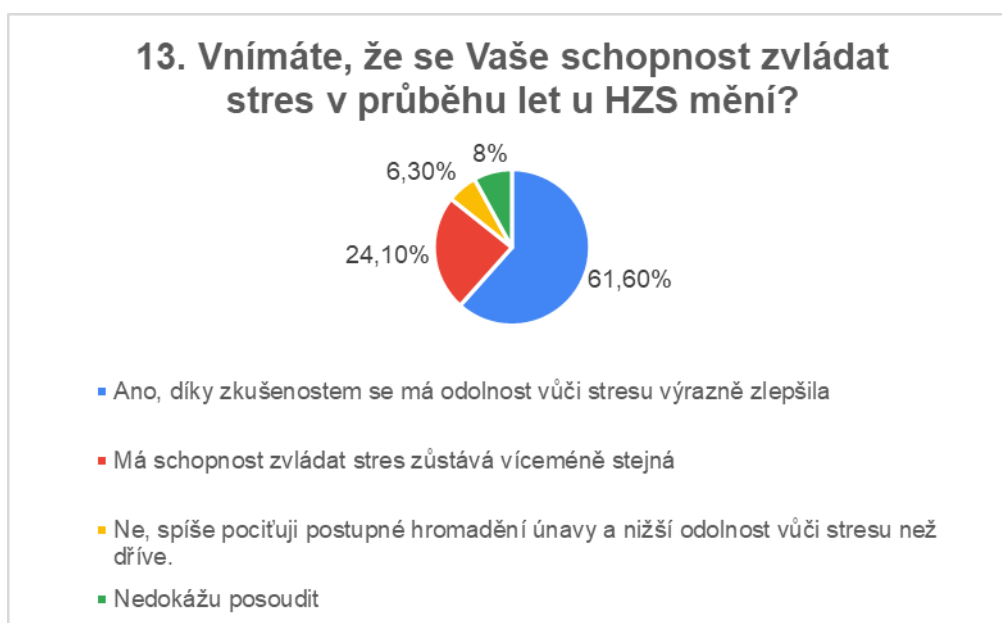
Většina dotázaných dokáže pracovní a osobní život úspěšně oddělovat. Nejčastěji volenou odpovědí bylo „spíše nezasahuje“ (49 respondentů), přičemž dalších 24 respondentů dokáže práci zcela nechat za dveřmi stanice (odpověď „vůbec nezasahuje“). Zhruba čtvrtina souboru (26 respondentů) přiznává částečný přesah, kdy si zátěž občas přenáší domů. Zvýšenou pozornost si zaslouží celkem 13 příslušníků (11,6 %), pro které

stres do osobního života zasahuje „spíše“ nebo „velmi silně“, což může představovat riziko pro narušení jejich vztahů i psychické pohody.

Otázka č. 13: Vnímáte, že se Vaše schopnost zvládat stres v průběhu let u HZS mění?

Třináctá položka se zaměřila na vývoj odolnosti vůči stresu v čase, tedy na fenomén habituace (přivykání) zátěži prostřednictvím získávání profesních zkušeností.

Graf 11: Vnímáte, že se Vaše schopnost zvládat stres v průběhu let u HZS mění?



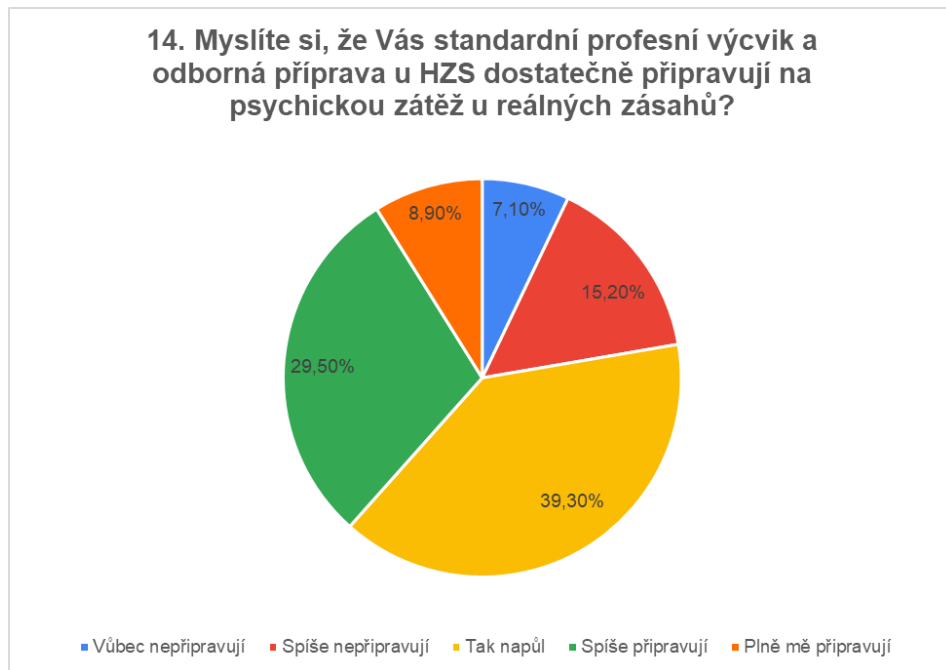
Zdroj: Vlastní výzkum

Výsledky jasně prokazují adaptační schopnost většiny příslušníků. Celých 61,6 % výzkumného souboru potvrzuje, že díky nasbíraným zkušenostem se jejich psychická odolnost výrazně zlepšila. U zhruba čtvrtiny (24,1 %) zůstává odolnost neměnná. Důležitým signálem pro prevenci syndromu vyhoření je však 9 respondentů (8,0 %), u nichž dochází k postupné dekompenzaci, hromadění únavy a snižování odolnosti vlivem chronické zátěže.

Otázka č. 14: Myslíte si, že Vás standardní profesní výcvik a odborná příprava u HZS dostatečně připravují na psychickou zátěž u reálných zásahů?

Čtrnáctá otázka propojovala objektivní podmínky (systém přípravy a výcviku) se subjektivním pocitem připravenosti respondentů čelit reálnému tlaku během mimořádné události. Hodnocení probíhalo opět na pětibodové škále.

Graf 12: Myslíte si, že Vás standardní profesní výcvik a odborná příprava u HZS dostatečně připravují na psychickou zátěž u reálných zásahů?



Zdroj: Vlastní výzkum

Vnímání efektivity standardní přípravy se pohybuje převážně ve středních hodnotách. Nejpočetnější skupina (44 respondentů, 39,3 %) volila neutrální variantu „tak napůl“, což naznačuje, že ačkoli výcvik poskytuje základ, reálná psychická zátěž je těžko přenositelná do simulovaných podmínek. Pozitivně hodnotí přípravu v součtu 43 respondentů (odpovědi „spíše připravují“ a „plně mě připravují“), u kterých výcvik buduje velkou jistotu. Téměř čtvrtina příslušníků (celkem 25 respondentů) naopak vnímá rozpor mezi výcvikem a praxí a cítí se být na psychickou zátěž spíše nebo vůbec nepřipravena.

Otázka č. 15: Jak důležitou roli pro Vaši celkovou psychickou odolnost hraje atmosféra a kolektiv na Vaší směně?

Patnáctá položka dotazníku podrobněji rozvíjela zjištění z předchozích částí výzkumu, které identifikovaly týmovou spolupráci jako stěžejní copingovou strategii. Cílem bylo kvantifikovat, jakou váhu přikládají respondenti (=111) kvalitě interpersonálních vztahů na pracovišti pro udržení vlastní odolnosti.

Graf 13: Jak důležitou roli pro Vaši celkovou psychickou odolnost hraje atmosféra a kolektiv na Vaší směně?



Zdroj: Vlastní výzkum

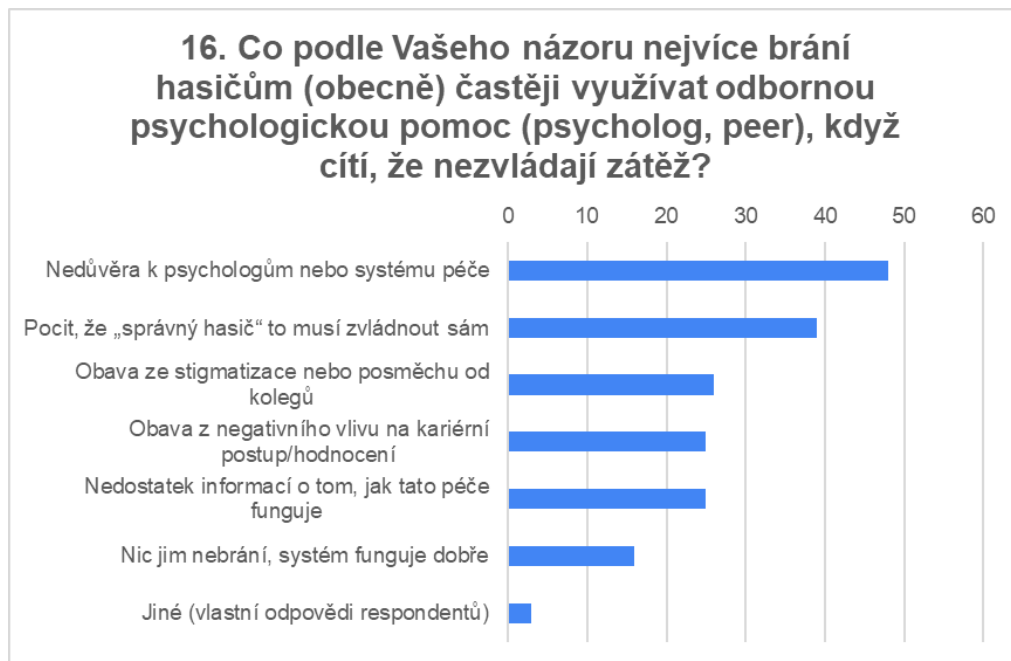
Hodnocení na pětibodové škále přineslo naprosto jednoznačné výsledky. Celkem 89,2 % výzkumného souboru považuje atmosféru na směně za určující faktor. Přesně 59 respondentů (53,2 %) ji hodnotí jako „velmi důležitou“ (stupeň 4) a 40 respondentů (36,0 %) dokonce jako „zcela klíčovou“ (stupeň 5), s dovětkem, že bez dobré party by tuto práci dělat nemohli.

Střední důležitost (stupeň 3) tomuto faktoru přisuzuje 10 respondentů (9,0 %). Pouze marginální zlomek dotázaných, konkrétně dva příslušníci, nevnímá kolektiv jako významný – jeden respondent zvolil možnost „málo důležitou“ (0,9 %) a jeden označil roli kolektivu za „naprosto nedůležitou“, čímž se profiluje spíše jako samotář (0,9 %). Tato data tak s naprostou jistotou potvrzují, že sociální opora a mikroklima na směně jsou základním kamenem psychické stability příslušníků HZS.

Otázka č. 16: Co podle Vašeho názoru nejvíce brání hasičům (obecně) častěji využívat odbornou psychologickou pomoc (psycholog, peer), když cítí, že nezvládají zátěž?

Šestnáctá otázka cílila na identifikaci bariér a překážek v přístupu k formální psychologické péči. Z důvodu možné komplexnosti problému měli respondenti (=111) možnost vybrat maximálně dva nejvýznamnější důvody.

Graf 14: Co podle Vašeho názoru nejvíce brání hasičům (obecně) častěji využívat odbornou psychologickou pomoc (psycholog, peer), když cítí, že nezvládají zátěž?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z výsledků je zřejmé, že největší překážkou pro vyhledání pomoci je **systémová nedůvěra k psychologům nebo k celému systému péče**, kterou jako hlavní bariéru označilo 48 respondentů (43,2 %). Tento jev koresponduje se zjištěními z otázky č. 8, kde se ukázalo minimální využívání formální péče.

Druhým nejvýznamnějším faktorem je silně zakořeněný maskulinní a profesní stereotyp spočívající v **pocitu, že „správný hasič“ musí zátěž zvládnout sám** (39 respondentů, 35,1 %). S tímto stereotypem pak úzce souvisí i obava ze sociálního stigmatu a posměchu ze strany kolegů, kterou uvedlo 26 příslušníků (23,4 %). Stejnou měrou, tedy u 25 respondentů (22,5 %), panuje **obava z negativních dopadů na kariéru či hodnocení nadřízenými**, a rovněž **nedostatek informací** o fungování samotného systému péče.

Určitým pozitivem je, že 16 respondentů (14,4 %) vnímá systém jako funkční a bez bariér. Z volných odpovědí lze navíc vyčíst pozitivní generační obměnu a změnu kultury, kdy jeden z respondentů uvedl, že se situace s příchodem nových příslušníků zlepšuje a stigmatizace od starších kolegů ustupuje. Naopak negativní osobní zkušenost reprezentuje výrok, že „systém nefungoval, když jsem potřeboval“, a další respondent poukázal na špatnou dostupnost této péče přímo v Ústeckém kraji.

Otázka č. 17: Můžete stručně popsat nejvíce stresující typ situace, se kterou jste se setkal?

Sedmnáctá položka dotazníku měla podobu otevřené otázky a jejím cílem bylo identifikovat nejzávažnější stresory z reálné praxe. Na tuto otázku odpovědělo celkem 49 respondentů. Obsahová analýza odpovědí potvrdila kvantitativní zjištění z otázky č. 4, neboť téměř polovina dotázaných (22 respondentů) specifikovala jako nejvíce traumatizující událost dopravní nehody spojené s úmrtím, a to převážně dětí. Dalšími zmiňovanými faktory byly zásahy spojené s úmrtím většího počtu osob nebo situace přímého ohrožení vlastního života či života kolegů.

Autenticitu a vysokou psychickou náročnost těchto situací dokládají doslovné citace respondentů. Ti jako extrémně zátěžové uvádějí například: „*Starost o kojence po sebevraždě matky*“ nebo „*Dopravní nehoda, při níž zemřely tři malé děti*“. Dále se objevily specifické provozní hrozby: „*Odříznutí průzkumné skupiny v silně zakouřeném prostoru*“ a pocity bezmoci při technicky komplikovaných zásazích: „*Autonehoda se zraněním, auto se zraněním pod vodou, 0 viditelnost pod vodou, bezmoc dotyčnému pomoci*“.

Otázka č. 18: Jakým způsobem Vám kolektiv nejvíce pomáhá při zvládnání stresu?

Osmnáctá otázka navazovala na zjištění, že sociální opora na směně je pro hasiče klíčová, a zjišťovala, v čem konkrétně tato podpora spočívá. Odpovědělo 50 příslušníků. Z odpovědí jednoznačně vyplývá, že hlavním nástrojem je neformální sdílení a komunikace, společně s humorem a fyzickou aktivitou.

Kolektiv funguje jako platforma pro okamžitou posttraumatickou intervenci (tzv. defusing), což dokládá tvrzení jednoho z respondentů: „*Vyslechne a otevřenou diskuzí se to probere. Někdy stačí jen a pouze debatovat. Najednou člověk zjistí, že si událostí neprošel sám*“. Zásadní roli hraje také odlehčení formou specifického humoru a společných aktivit, které respondenti shrnují slovy: „*Pokec, srandičky, fyzická aktivita na stanici (fotbal)*“ a vyzdvihují „*celkovou soudržnost, humor, kamarádství*“.

Otázka č. 19: Která strategie zvládnání stresu pro Vás v praxi fungovala nejlépe a proč?

Na devatenáctou otázku zaměřenou na nejúčinnější osobní strategie odpovědělo 47 respondentů. Analýza volných textů koresponduje s předchozími uzavřenými

otázkami. Příslušníci nejčastěji zmiňují aktivní formy psychohygieny (sport), relaxaci, sdílení prožitků (popovídat si o tom) a využití humoru. Ojedinele se objevily zmínky o specifických technikách, jako jsou dechová cvičení. Rovněž je nutné objektivně zmínit, že se v odpovědích okrajově objevila i maladaptivní strategie zvládání stresu, a to konzumace alkoholu.

Otázka č. 20: Když Vám stres zasahuje do osobního života – v čem konkrétně se to nejvíce projevuje?

Dvacátá položka zkoumala konkrétní projevy přenosu profesního stresu do soukromí (spillover efekt). Respondenti ve svých volných odpovědích nejčastěji popisovali změny v emoční reaktivitě, které se projevují jako náladovost, podrážděnost a zvýšený vztek. Druhou rovinou jsou projevy fyzického a psychického vyčerpání, do kterých spadá výrazná únava, narušený spánek a tendence k izolaci (uzavření se do sebe), což může mít negativní dopad na rodinné a partnerské vztahy.

Otázka č. 21: Je něco konkrétního, co by Vám ze strany vedení HZS ČR nebo státu pomohlo lépe zvládat stres spojený s výkonem služby?

Poslední otázka dotazníku se zaměřila na systémovou rovinu a získala odpovědi od 36 respondentů. Nejčastěji zmiňovaným požadavkem, který by sekundárně ulevil psychické zátěži, je zlepšení finančního ohodnocení a zaměstnaneckých benefitů. Mnoho příslušníků pociťuje finanční tlak, který jim brání v plnohodnotné psychohygieně, což výstižně shrnuje jeden z respondentů: *„Lepší finanční ohodnocení, abych o své volno nemusel chodit na brigády a lépe prováděl psychohygienu, relaxoval, sportoval atd.“*

Z organizačního hlediska příslušníci volají po volnějším režimu na směnách, snížení administrativní a zkušební zátěže ze strany nadřízených a po častější pozitivní zpětné vazbě (pochvala za dobře odvedenou práci). Konkrétní návrhy se týkaly i změny směnového systému: *„Zamyslet se nad systémem D směny. V ideálním případě 24/72. Tzn. 24 h výkon služby [...] a poté 72 hodin volna. Kdy je možné dočerpát potřebnou energii...“* Další návrhy cílily na zlepšení podmínek pro výkon služby a odbourání nadbytečných činností: *„Pro hasiče: Přehodnotit pojem hospodářské práce a vyřešit finanční otázky... Pro kancelář: Více pracovníků na objemnou problematiku, zjednodušit systém práce...“* Pro osobní pohodu na pracovišti by podle respondentů přispěly i zdánlivé detaily jako možnost nošení kraťasů a letní obuvi, vrácení uklízeček na stanice, zabezpečené parkování nebo volný přístup do sportovních areálů. Velmi specifickým

a z hlediska psychologie zásadním podnětem k uzavření kognitivní smyčky po zásahu je také požadavek na meziresortní informovanost: „Zpětná reakce od ZZS, jestli člověk, kterého jsme vyprošťovali/zachraňovali, přežil nebo nepřežije.“

5.4 Interpretace a diskuse výsledků

Cílem praktické části bylo zjistit, jak příslušníci HZS Ústeckého kraje zvládají stres při mimořádných událostech, a identifikovat nejúčinnější strategie podporující jejich psychickou odolnost. Na základě analýzy dat ze zkoumaného vzorku 112 respondentů lze formulovat několik klíčových závěrů, které úzce korelují s teoretickými východisky uvedenými v první části této práce.

Zdroje zátěže a vliv specifik Ústeckého kraje

Jak bylo definováno v kapitole věnující se stresorům (kap. 4.1), charakter zátěže v pomáhajících profesích je vysoce specifický. Výzkum jednoznačně potvrdil, že absolutně nejvýraznějším stresorem pro zasahující hasiče jsou události spojené s těžkými zraněními nebo úmrtím, zejména pokud se jedná o děti. Toto zjištění se významně propisuje jak do kvantitativního hodnocení (otázka č. 4), tak do volných výpovědí respondentů (otázka č. 17).

V kontextu charakteristiky regionálního prostředí (kap. 3.4) a typických mimořádných událostí HZS Ústeckého kraje (kap. 3.5) je zajímavým zjištěním, že zhruba čtvrtina výzkumného souboru vnímá jako specifický zdroj zvýšené zátěže lokální faktory. Mezi ně patří především zásahy v sociálně vyloučených lokalitách, které vyžadují specifický přístup k jednání s lidmi, a přítomnost rizikového chemického průmyslu (např. Unipetrol, skládka Celio).

Copingové strategie a klíčová role kolektivu

Stěžejním bodem výzkumu byla identifikace efektivních strategií zvládnutí stresu (Coping – viz kap. 4.5). Výsledky prokazují dominantní využití na problém orientovaných strategií přímo na místě zásahu – konkrétně spoléhání na profesionální výcvik, rutinu a vědomé odstrihnutí emocí. Tento mechanismus chrání kognitivní kapacitu zasahujících v kritických chvílích.

V post-intervenční fázi pak přebírají hlavní roli strategie orientované na emoce, mezi nimiž absolutně dominuje sociální opora. Zjištění, že 89,2 % respondentů považuje

atmosféru a kolektiv na směně za velmi důležitou až zcela klíčovou pro svou psychickou odolnost, potvrzuje nenahraditelnost neformálního sdílení (tzv. defusingu) uvnitř výjezdové jednotky. Jak respondenti sami uvádějí, specifický černý humor a otevřená diskuse s kolegy (tzv. peer podpora v neformálním slova smyslu) fungují jako nejrychlejší ventil nahromaděného napětí. Významnou externí složkou odolnosti je rovněž rodinné zázemí a aktivní formy psychohygieny, především sport (vazba na kap. 4.6), které jednoznačně dominují v osobním volnu hasičů.

Bariéry v systému formální péče a důsledky stresu

Zatímco neformální sociální opora funguje výborně, výzkum odhalil značné rezervy ve využívání formální systémové péče (kap. 4.6). Služeb psychologa HZS nebo formálního peera využilo historicky pouze necelých 18 % dotázaných. Hlavní identifikovanou příčinou tohoto stavu je přetrvávající nedůvěra k systému péče (43,2 %) a silně zakořeněný stereotyp, že „správný hasič to musí zvládnout sám“ (35,1 %), často spojený s obavou ze stigmatizace a negativního dopadu na kariéru. Ačkoli se u většiny příslušníků objevuje pozitivní jev habituace (přivykání zátěži s rostoucími zkušenostmi), existuje zde téměř desetiprocentní riziková skupina, u níž dochází k hromadění únavy a snižování odolnosti. Tato skupina je primárně ohrožena syndromem vyhoření a posttraumatickou stresovou poruchou (kap. 4.4).

Z otevřených odpovědí (otázka č. 21) vyplynulo, že efektivní zvládnání stresu není pouze otázkou psychologie jednotlivce, ale má silný manažerský přesah. Respondenti apelují na zlepšení finančních podmínek, snížení byrokratické a kontrolní zátěže, úpravu směnového rytmu a lepší meziresortní informovanost (např. zpětná vazba od ZZS o osudu zachraňovaného).

5.5 Shrnutí praktické části

Praktická část bakalářské práce prostřednictvím dotazníkového šetření mezi 112 příslušníky Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje analyzovala vnímání zátěže a strategie jejího zvládnání. Bylo zjištěno, že nejintenzivnější stresovou zátěž představují zásahy s přítomností těžce zraněných nebo usmrcených dětí, přičemž specifikum Ústeckého kraje tvoří i zásahy v sociálně vyloučených lokalitách a v chemickém průmyslu.

Výzkum úspěšně naplnil stanovený cíl a identifikoval strategie, které nejvýrazněji podporují psychickou odolnost hasičů. Ukázalo se, že formální psychologická péče

ustupuje do pozadí před silou neformálního sdílení na pracovišti. Hlavními pilíři psychické odolnosti příslušníků jsou: kvalitní a soudržný kolektiv na směně, aplikace specifického humoru jako obranného mechanismu, spoléhání se na zažitý drill a kvalitní velení, a mimo službu pak stabilní rodinné zázemí kombinované s fyzickou aktivitou. Výzkum zároveň poukázal na nutnost překonávat bariéry spojené s obavou ze stigmatizace při vyhledání odborné pomoci a na potřebu optimalizace organizačních a finančních podmínek výkonu služby ze strany vedení sboru.

Závěr

Předložená bakalářská práce se věnovala vysoce aktuální a společensky i profesně významné problematice zvládání stresu u příslušníků Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jakým způsobem tito příslušníci zvládají stres při mimořádných událostech, a určit, které strategie zvládání stresu nejvýrazněji podporují jejich psychickou odolnost a efektivní výkon služby. Na základě uceleného teoretického rámce a provedeného empirického šetření lze konstatovat, že stanovený cíl byl v plném rozsahu naplněn.

V teoretické části práce byly vymezeny základní pojmy týkající se mimořádných událostí, fungování integrovaného záchranného systému a organizační struktury Hasičského záchranného sboru ČR. Pozornost byla také věnována specifikům Ústeckého kraje, který se vyznačuje vysokou hustotou průmyslu a složitou sociodemografickou strukturou. Následně byla problematika ukotvena v psychologickém kontextu, kde byly popsány mechanismy stresové reakce, rizika syndromu vyhoření či posttraumatické stresové poruchy a dostupné strategie zvládání zátěže (coping), včetně institucionálního systému psychologické péče u HZS ČR. Tyto kapitoly vytvořily nezbytný znalostní fundament pro realizaci vlastního výzkumu.

Praktická část byla zpracována na základě kvantitativního dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 112 příslušníků HZS Ústeckého kraje. Tento reprezentativní vzorek poskytl cenná a vypovídající data z reálného prostředí výkonu služby. Z výzkumu vyplynulo, že absolutně nejvýraznějším stresorem pro zasahující hasiče jsou události spojené s těžkými zraněními nebo úmrtím, a to zejména pokud se jedná o děti. Výzkum rovněž potvrdil předpoklad, že regionální specifika Ústeckého kraje, jako jsou sociálně vyloučené lokality či vysoká koncentrace chemického průmyslu, představují pro nezanedbatelnou část příslušníků další přitěžující faktor zvyšující celkovou psychickou zátěž.

Klíčovým zjištěním ve vztahu k cíli práce je jednoznačná identifikace nejúčinnějších copingových strategií. Ukázalo se, že formální systém posttraumatické intervenční péče (psycholog, peer) je v praxi využíván spíše minoritně. Důvodem je přetrvávající nedůvěra k systému péče a silně zakořeněný profesní stereotyp, že „správný hasič zátěž musí zvládnout sám“, což je často provázeno obavou ze stigmatizace.

Zásadním a naprosto nezastupitelným pilířem psychické odolnosti hasičů se naopak ukázala být neformální sociální opora na pracovišti. Drtivá většina respondentů vnímá kvalitní kolektiv, soudržnost na směně a vzájemné sdílení prožitků jako klíčové faktory pro zvládnutí své profese. Během samotného zásahu se příslušníci opírají primárně o na problém orientované strategie – profesionální výcvik, zažitý dril a důvěru ve velení. V post-intervenční fázi pak uvolňují napětí pomocí černého humoru a diskuse s kolegy na stanici. Pro dlouhodobé udržení psychické a fyzické kondice mimo službu je pak zcela zásadní stabilní rodinné zázemí a aktivní odpočinek, především formou sportu.

Nad rámec přímých stresorů spojených se zásahovou činností výzkum poukázal na skutečnost, že celkovou míru psychické zátěže dotvářejí i subjektivně vnímané organizační a systémové faktory. Z volných výpovědí respondentů je zřejmé, že nezanedbatelnou část jejich profesního stresu generuje narůstající administrativní zátěž či pocit limitovaného finančního ohodnocení. Ekonomický tlak mnohdy nutí příslušníky k vyhledávání dalších pracovních úvazků ve volném čase, což následně zkracuje nezbytný prostor pro efektivní psychohygienu, relaxaci a regeneraci sil. Z hlediska budoucí prevence vyhoření se tak jako klíčové jeví nejen sledování a optimalizace těchto každodenních podmínek výkonu služby, ale rovněž nutnost pokračovat v systematické osvětě a citlivé destigmatizaci odborné psychologické péče uvnitř sboru, aby byla příslušníky vnímána jako bezpečný nástroj podpory, nikoliv jako projev osobního selhání.

Závěrem lze shrnout, že příslušníci Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje prokazují obdivuhodnou míru odolnosti a schopnosti adaptace na extrémní stres. Ačkoli je jejich práce spojena s každodenní konfrontací s lidským neštěstím, díky mimořádně silným neformálním vazbám a týmovému duchu dokážou tuto zátěž dlouhodobě a efektivně zvládat. Předložená bakalářská práce tak poslouží nejen jako ucelená sonda do psychické zátěže v daném regionu, ale může poskytnout i cennou zpětnou vazbu pro další rozvoj preventivních a podpůrných programů u HZS ČR.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. 299 s. ISBN 80-247-0708-X.
2. DOLEŽEL, M., KYSELÁK, J., MIKA, O., NOVÁK, J. *Základy ochrany obyvatelstva*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. 207 s. ISBN 978-80-244-4268-6.
3. FONTANA, David. *Stres v práci i v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. 184 s. ISBN 978-80-262-1034-4.
4. HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. 202 s. ISBN 80-7178-715-9.
5. KAVAN, Štěpán. *Ochrana obyvatelstva II*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, o.p.s., 2015. 129 s. ISBN 978-80-87472-92-7.
6. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
7. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 6. vyd. Praha: Portál, 2013. 152 s. ISBN 978-80-262-0528-9.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládnout stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
10. LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 s. ISBN 978-0826141910.
11. MARTÍNEK, Bohuslav a kol. *Ochrana člověka za mimořádných událostí*. 2. přeprac. vyd. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. 121 s. ISBN 80-86640-08-3.
12. MINISTERSTVO VNITRA. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015. 323 s. ISBN 978-80-86466-62-0.
13. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vyd. Praha: Grada, 2017. 368 s. ISBN 978-80-247-5646-4.
14. STOCK, C. *Syndrom vyhoření a jak ho zvládnout*. Praha: Grada, 2010. 112 s. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-3553-9.

15. ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. 351 s. ISBN 978-80-7492-295-4.
16. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2011. 200 s. ISBN 978-80-247-3626-2.
17. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5. rozšířené vyd. Praha: Portál, 2012. 872 s. ISBN 978-80-262-0225-7.
18. VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. 2. upr. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022. 197 s. ISBN 978-80-246-5067-8.
19. VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přepracované a rozšířené vyd. Praha: Grada, 2008. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.

Elektronické zdroje

1. HZS ČR. *Historie*. [online]. Praha: Generální ředitelství HZS ČR, © 2024 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/historie-uvod-historie.aspx>
2. HZS ČR. *Statistická ročenka 2023*. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2024, roč. 23, č. 3, příloha, s. 42. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasicskeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>
3. HZS ČR. *Statistická ročenka 2024*. In: *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2025, roč. 24, č. 3, příloha. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/statisticke-rocenky-hasicskeho-zachranneho-sboru-cr.aspx>
4. MV-GŘ HZS ČR. *Působnost* [online]. Praha: GŘ HZS ČR, 2021 [cit. 2025-12-15]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/pusobnost.aspx>
5. MV-GŘ HZS ČR. *Záchranný útvar HZS ČR* [online]. Hlučín: ZÚ HZS ČR, 2021 [cit. 2025-12-22]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/o-nas-uvod-o-nas.aspx>
6. SOŠ PO a VOŠ PO. *Základní informace o škole a dislokace pracovišť* [online]. Frýdek-Místek: SOŠ PO a VOŠ PO, 2024 [cit. 2025-12-23]. Dostupné z: <https://www.sospofm.cz/>
7. VÚBP. *Bezpečnost a ochrana při práci: Příručka hodnocení rizika v malých a středních podnicích, Psychická zátěž* [online]. Praha: VUBP, 2020 [cit. 2026-03-03]. Dostupné z: <https://vubp.cz/ke-stazeni/publikace-zdarma-ke-stazeni/>.

Legislativní dokumenty

1. ČESKO. Vyhláška č. 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany. In: *Sbírka zákonů*. 2001, částka 96, § 12.
2. ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů*. 2000, částka 73, § 2.
3. ČESKO. Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon). In: *Sbírka zákonů*. 2000, částka 73, § 2.
4. ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 132.
5. ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 129, § 2.
6. ČESKO. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In: *Sbírka zákonů*. 2003, částka 121, § 45 odst. 2 písm. b).

Ostatní zdroje

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

- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Statistická ročenka Ústeckého kraje 2023*. Ústí nad Labem: ČSÚ, 2023. ISBN 978-80-250-3294-7. s.22.
- MAJZLÍKOVÁ, Jana. *Ideál hasiče a ideál supervizanta – snášejí se?* Praha, 2018. Diplomová práce. 111 s. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií.
- MALÝ, Martin. *Prevence posttraumatické stresové poruchy u profesionálních záchranářů*. Praha, 2011. 106 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta.
- ZÁRUBOVÁ, Eva. *Posttraumatická intervenční péče pro hasiče*. Zlín, 2008. 76 s. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií.

Seznam zkratk

ADR/RID – Evropská dohoda o mezinárodní silniční přepravě nebezpečných věcí / Řád pro mezinárodní železniční přepravu nebezpečných věcí

CISM – Critical Incident Stress Management

GAS – Obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome)

HZS – Hasičský záchranný sbor

IZS – Integrovaný záchranný systém

MV – Ministerstvo vnitra

MV-GŘ HZS ČR – Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky

Odst. – Odstavec

OOP – Oddělení odborné přípravy

OPIS – Operační a informační středisko

PIP – Posttraumatická intervenční péče

PO – Požární ochrana

PTSD – Posttraumatická stresová porucha (Post-Traumatic Stress Disorder)

Sb. – Sbíрка

SOŠ PO a VOŠ PO – Střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany

TPP – Tým posttraumatické péče

Tzv. – Takzvaně

VÚBP – Výzkumný ústav bezpečnosti práce

ZaLP – Záchrané a likvidační práce

ZÚ HZS ČR – Záchranný útvar Hasičského záchranného sboru České republiky

ZZS – Zdravotnická záchranná služba

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka 1: Stupně poplachu IZS a jejich charakteristika	17
---	----

Seznam grafů

Graf 1: Ohodnoťte, jak silně na Vás působí následující stresory během výkonu služby.....	40
Graf 2: Ohodnoťte, jak silně na Vás působí následující stresory během výkonu služby.....	40
Graf 3: Vnímáte v rámci Ústeckého kraje nějaká lokální specifika, která zvyšují Vaši psychickou zátěž?	42
Graf 4: Jak často využíváte následující strategie při řešení náročného zásahu nebo bezprostředně po něm?	43
Graf 5: Která z následujících strategií Vám OSOBNĚ nejvíce pomáhá udržet si psychickou odolnost a efektivní výkon služby?	44
Graf 6: Využil/a jste někdy po mimořádně náročném zásahu systém posttraumatické intervenční péče	46
Graf 7: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, jak hodnotíte přínos této intervence pro Váš návrat do psychické pohody?	47
Graf 8: Jaké formy osobní psychohygieny mimo službu jsou pro Vás k odbourání pracovního stresu nejdůležitější?	48
Graf 9: Jaké tělesné nebo psychické projevy (symptomy) na sobě nejčastěji pozorujete po mimořádně náročném zásahu?	49
Graf 10: Ohodnoťte, do jaké míry zasahuje stres z výkonu služby do Vašeho osobního a rodinného života.....	50
Graf 11: Vnímáte, že se Vaše schopnost zvládat stres v průběhu let u HZS mění?	51
Graf 12: Myslíte si, že Vás standardní profesní výcvik a odborná příprava u HZS dostatečně připravují na psychickou zátěž u reálných zásahů?	52
Graf 13: Jak důležitou roli pro Vaši celkovou psychickou odolnost hraje atmosféra a kolektiv na Vaší směně?	53
Graf 14: Co podle Vašeho názoru nejvíce brání hasičům (obecně) častěji využívat odbornou psychologickou pomoc (psycholog, peer), když cítí, že nezvládají zátěž?	54

Přílohy

Příloha č. I. Dotazník

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeP-ju0MbwLZAikdoO-rndmTAr2veVz1L0Nj30XHI6QSUeE3Q/viewform?usp=header>

Zvládání stresu při MU - Výzkum k BP

Vážené kolegyně, vážení kolegové, jmenuji se Oldřich Žítek sloužím na CHS Most a jsem studentem oboru Bezpečnostně právní činnost na Vysoké škole evropských a regionálních studií. Rád bych Vás požádal o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, který slouží jako podklad pro praktickou část mé bakalářské práce. Cílem výzkumu je zmapovat, jak příslušníci HZS Ústeckého kraje zvládají stres při mimořádných událostech a jaké strategie nejvíce podporují naši psychickou odolnost. Dotazník je zcela anonymní a nezabere Vám více než 5 minut. Děkuji za Váš čas a ochotu.

1. Jaký je Váš věk?*

- Do 25 let
- 26 - 35 let
- 36 - 45 let
- 46 a více let

2. Jaká je délka Vaší praxe u HZS ČR?*

- 0 - 5 let
- 6 - 10 let
- 11 - 20 let
- 21 a více let

3. Jaké je Vaše služební zařazení?*

- Hasič / Hasič - strojník
- Velitel družstva / Velitel čety
- Řídící důstojník / Velitel stanice
- Jiné (např. KOPIS, prevence)

4. Ohodnoťte, jak silně na Vás působí následující stresory během výkonu služby (Hodnocení na škále: 1 = Vůbec mě nestresuje, 2 = Spíše nestresuje, 3 = Střední zátěž, 4 = Silně mě stresuje, 5 = Extrémně mě stresuje)*

- Zásahy s přítomností těžce zraněných nebo usmrcených osob (zejména dětí).
- Zásahy s výskytem nebezpečných látek nebo hrozbou výbuchu.
- Časový tlak a nutnost rychlého rozhodování v nepřehledné situaci.
- Fyzické vyčerpání a extrémní podmínky (sálavé teplo, mráz, zakouření).
- Jednání s lidmi v silném afektu na místě události (oběti, příbuzní, agresori).

- Administrativní zátěž spojená s výkonem služby.

5. Vnímáte v rámci Ústeckého kraje nějaká lokální specifika, která zvyšují Vaši psychickou zátěž? (např. dálnice D8, sociálně vyloučené lokality, průmyslové zóny apod.)

- Ne, nevnímám
- Ano (prosím, stručně vypište jaká)

6. Jak často využíváte následující strategie při řešení náročného zásahu nebo bezprostředně po něm? (Hodnocení na škále: 1 = Nikdy, 2 = Zřídka, 3 = Občas, 4 = Často, 5 = Téměř vždy) *

- Soustředím se výhradně na naučené taktické postupy a dril (odstříhnutí emocí).
- Využívám černý humor k odlehčení napjaté situace.
- Svěřím se se svými pocity a probírám zásah s kolegy na stanici.
- Snažím se na událost nemyslet, potlačit emoce a jít dál.

7. Která z následujících strategií Vám OSOBNĚ nejvíce pomáhá udržet si psychickou odolnost a efektivní výkon služby? (Vyberte maximálně 2 možnosti): *

- Spoléhání na profesionální výcvik, rutinu a zkušenosti
- Týmový duch a podpora ze strany kolegů na směně
- Černý humor a neformální odlehčení situace
- Vedení zásahu kvalitním velitelem (důvěra ve velení)
- Jiné:.....

8. Využil/a jste někdy po mimořádně náročném zásahu systém posttraumatické intervenční péče (pomoc psychologa HZS ČR nebo peera)? *

- Ano, využil/a jsem pomoc psychologa.
- Ano, využil/a jsem pomoc peera (kolegy z výjezdu).
- Ne, ale do budoucna bych o tom v případě potřeby uvažoval/a.
- Ne, nikdy jsem tuto potřebu neměl/a (zvládl/a jsem to sám/s kolegy).
- Ne, tomuto systému nedůvěřuji.

9. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, jak hodnotíte přínos této intervence pro Váš návrat do psychické pohody?

- 1 – Vůbec mi to nepomohlo
- 2 – Spíše nepomohlo
- 3 – Neutrální
- 4 – Spíše pomohlo
- 5 – Velmi mi to pomohlo

10. Jaké formy osobní psychohygieny mimo službu jsou pro Vás k odbourání pracovního stresu nejdůležitější? (Vyberte maximálně 3 možnosti): *

- Aktivní sport a fyzická zátěž
- Čas strávený s rodinou a partnerem/partnerkou
- Koníčky, kutilství, manuální práce, zahrada
- Pasivní odpočinek (spánek, sledování filmů, hraní her)

- Jiné:.....

11. Jaké tělesné nebo psychické projevy (symptomy) na sobě nejčastěji pozorujete po mimořádně náročném zásahu? (Vyberte 1–3 nejčastější): *

- Problémy se spánkem (nespavost, buzení, živé sny o zásahu)
- Zvýšená podrážděnost a náladovost
- Fyzická vyčerpanost a svalové napětí
- Nechuť k jídlu / nebo naopak přejídání
- Apatie (nechuť cokoliv dalšího řešit nebo s někým mluvit)
- Nepozoruji na sobě žádné výrazné změny, rychle se vracím do normálu
- Jiné:.....

12. Ohodnoťte, do jaké míry zasahuje stres z výkonu služby do Vašeho osobního a rodinného života:

- 1 – Vůbec nezasahuje (umím práci nechat za dveřmi stanice)
- 2 – Spíše nezasahuje
- 3 – Zasahuje částečně (občas si nosím práci domů)
- 4 – Spíše zasahuje
- 5 – Velmi silně zasahuje (ovlivňuje mé vztahy doma)

13. Vnímáte, že se Vaše schopnost zvládat stres v průběhu let u HZS mění?

- Ano, díky zkušenostem se má odolnost vůči stresu výrazně zlepšila (tzv. jsem se otrkal/a).
- Má schopnost zvládat stres zůstává víceméně stejná.
- Ne, spíše pocítuji postupné hromadění únavy a nižší odolnost vůči stresu než dříve.
- Nedokážu posoudit (např. sloužím příliš krátce).

14. Myslíte si, že Vás standardní profesní výcvik a odborná příprava u HZS dostatečně připravují na psychickou zátěž u reálných zásahů?

- 1 – Vůbec nepřipravují (praxe je úplně jiná)
- 2 – Spíše nepřipravují
- 3 – Tak napůl
- 4 – Spíše připravují
- 5 – Plně mě připravují (výcvik mi dává velkou jistotu)

15. Jak důležitou roli pro Vaši celkovou psychickou odolnost hraje atmosféra a kolektiv na Vaší směně?

- 1 – Naprosto nedůležitou (jsem spíše samotář)
- 2 – Málo důležitou
- 3 – Středně důležitou
- 4 – Velmi důležitou
- 5 – Zcela klíčovou (bez dobré party bych to dělat nemohl/a)

16. Co podle Vašeho názoru nejvíce brání hasičům (obecně) častěji využívat odbornou psychologickou pomoc (psycholog, peer), když cítí, že nezvládají zátěž? (Vyberte maximálně 2):

- Pocit, že „správný hasič“ to musí zvládnout sám
- Obava ze stigmatizace nebo posměchu od kolegů
- Obava, že by to mohlo negativně ovlivnit jejich kariérní postup nebo hodnocení
- Nedůvěra k psychologům nebo systému péče
- Nedostatek informací o tom, jak tato péče funguje
- Nic jim nebrání, systém funguje dobře
- Jiné:.....

17. Můžete stručně popsat nejvíce stresující typ situace, se kterou jste se setkal?

18. Jakým způsobem Vám kolektiv nejvíce pomáhá při zvládnání stresu?

19. Která strategie zvládnání stresu pro Vás v praxi fungovala nejlépe a proč?

20. Když Vám stres zasahuje do osobního života – v čem konkrétně se to nejvíce projevuje? (doplňte pár slov)

21 Je něco konkrétního, co by Vám ze strany vedení HZS ČR nebo státu pomohlo lépe zvládat stres spojený s výkonem služby?