

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

**Pedagogická fakulta**

**A**

**Vysoká škola ekonomická v Praze**

**Fakulta managementu v Jindřichově Hradci**

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

**Pedagogická fakulta**

**A**

**Vysoká škola ekonomická v Praze**

**Fakulta managementu v Jindřichově Hradci**

# **Problematika struktury osobnosti v policejní praxi**

**Vypracoval:**

*Jiří Cháb*

**Vedoucí bakalářské práce:**

*Mgr. Richard Mottl*

**Studijní program:**

*Sociální pedagogika,  
specializace bezpečnostně právní*

**Datum odevzdání:**

*27.4.2007*

# Zadání bakalářské práce

<b>NÁZEV PRÁCE:</b>	<b>Problematika struktury osobnosti v policejní praxi</b>
<b>ZADÁNÍ PRÁCE:</b>	Student vymezí základní charakteristiku osobnosti se vztahem k bezpečnostním službám s akceptací dopadu psychologických změn daných rizikem zařazení. Vymezí dále základní charakteristiku jednotlivých speciálních útvarů policie a techniky zvyšování odolnosti jednotlivých služeb. Zaměří se na krizové situace a jejich řešení, včetně přípravy u osobnosti člena zásahové jednotky. Provede průzkum a analýzu zjištěného stavu a navrhne směry zvyšování psychické odolnosti tohoto subjektu.
<b>JMÉNO STUDENTA:</b>	Jiří Cháb
<b>ROČNÍK:</b>	2.
<b>OBOR:</b>	Sociální pedagogika
<b>SPECIALIZACE:</b>	Bezpečnostně právní
<b>VEDOUCÍ PRÁCE:</b>	Mgr. Richard Mottl
<b>KATEDRA:</b>	Společenských věd FM VŠE
<b>TERMÍN ZADÁNÍ:</b>	6.4.2006

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma  
»**Problematika struktury osobnosti v policejní praxi**«  
jsem vypracoval samostatně.

Použitou literaturu a podkladové materiály  
uvádím v příloženém seznamu literatury.

*České Budějovice, 2007*

---

podpis studenta

# Poděkování

Rád bych poděkoval

**Mgr. Richardu Mottlovi**

za vedení a konzultační pomoc při zpracování mé práce.

# Anotace

## **Problematika struktury osobnosti v policejní praxi**

V úvodu práce je vymezena osobnost jedince působícího v bezpečnostních službách, především u Policie ČR. Jsou zde uvedeny vlastnosti osobnosti, které jsou jednak důležité pro službu u policie, a jednak které mohou být službou ovlivněny a možné dopady služby a různých zátěžových stavů, do kterých se můžou jedinci dostat a jejich prožívání.

Dále je přiblížena činnost speciálního útvaru policie, zásahové jednotky. Je uvedena analýza práce této jednotky, příprava členů na zvládnutí zátěžových stavů, jejich vymezení, a zvyšování odolnosti. Je zde příklad antistresového programu.

V závěrečné části je uveden určitý systém pomoci policistům, ale i rodinným příslušníkům, v případě prožití nebo setkání se s krizovou situací.

V diskusi jsou přiblíženy některé faktory, které jsou zastoupeny při krizových situacích, při přípravě na ně a při jejich zvládnutí, u zásahové jednotky.

# Obsah:

Úvod.....	8
<b>1. Základní charakteristika osobnosti.....</b>	<b>10</b>
<b>2. Vliv služby u Policie ČR na osobnost jedince.....</b>	<b>11</b>
<b>3. Možné dopady zátěžových stavů.....</b>	<b>14</b>
3.1 Pojetí fyzické zátěže.....	16
3.2 Pojetí psychické zátěže.....	17
<b>4. Prožívání zátěžových stavů.....</b>	<b>19</b>
<b>5. Zásahová jednotka.....</b>	<b>21</b>
5.1 Funkční analýza práce zásahové jednotky.....	22
5.2 Příprava osobnosti člena zásahové jednotky.....	24
5.3 Techniky zvyšování odolnosti.....	26
5.3.1 Psychická odolnost.....	26
5.3.2 Fyzická odolnost.....	26
5.4 Charakteristika zátěžových stavů.....	27
5.5 Antistresový program.....	28
<b>6. Psychologická péče o policisty.....</b>	<b>31</b>
6.1 Posttraumatická intervenční péče.....	32
<b>Diskuse.....</b>	<b>35</b>
<b>Závěr.....</b>	<b>39</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>43</b>
<b>Příloha</b>	

## Úvod:

Osobnost jedinců působících v bezpečnostních službách je velice důležitý faktor, na který je při výběru nových zaměstnanců těchto služeb brán zřetel. Jak se jedinci projevují, proč je tato práce zajímavá, jaký budou mít přístup k práci, jak budou reagovat při řešení různých zátěžových situací, jestli nemají nějakou skrytou duševní poruchu, to jsou jen některé z otázek, které budoucí zaměstnavatele zajímají a v těchto profesích jsou důležité. Proto jsou součástí přijímacího řízení i psychologické testy, které mají co nejpřesněji definovat strukturu osobnosti jedinců. Mnoho času při práci u bezpečnostních služeb se stráví mezi lidmi, ať už mezi spolupracovníky nebo cizími, jsou potřebná někdy, rychlá někdy citlivá rozhodnutí. Dále se používají zbraně, a proto je osobnost jedince, jeho schopnosti, temperament, emoce, postoje, atd. velice důležitá.

Práce u policie je určitě svým způsobem specifická a veřejností vnímána dvěma způsoby: buď je uznávána a oceňována za svoji práci, nebo je naopak kritizována a nerespektována. Tento postoj veřejnosti může mít určitě vliv na některé jedince a to se může projevit jednak v přístupu k práci, jednak v jeho soukromém životě. Stejně tak způsob služby a situace, se kterými se policisté setkávají, mohou mít a určitě i mají také vliv na jednotlivce.

Proto je důležité, jak jsou jednotlivci na základě osobnostních testů přijímáni, jaká je následná příprava na určité krizové situace, popřípadě následná pomoc po určité krizové situaci, negativním prožitku.

Myslím si, že osobnost, jako komplex určitých vlastností a schopností, je velice důležitý faktor při pohledu na jedince z hlediska jeho výběru pro službu u policie a i v dalším uplatnění a v přístupu k práci, v chování v různých situacích. Proto se tomuto problému věnuji v této práci. Snažil jsem se ukázat, že práce u Policie ČR je z pohledu osobnosti náročná, a to jednak z pohledu toho, co by měli



jedinci ze svých osobnostních vlastností nabídnout, a hlavně to, jak taková služba, vlivem pracovní náplně a řešení různých situací, může osobnost ovlivnit.

Dále jde v práci o přiblížení činnosti specializovaného pracoviště Policie ČR, zásahové jednotky, jako útvaru, který je určen na řešení krizových situací.

Výstupem by mělo být zhodnocení stavu z hlediska eliminace dopadu zátěžových stavů na jedince, případně návrhy na možné zlepšení situace.

# 1. Základní charakteristika osobnosti

Osobnost můžeme charakterizovat jako soubor určitých vlastností, kterými se jedinec projevuje, ať už při poznávání, seznámení se situací, v jejím hodnocení a v jejím řešení, vyrovnání se s ní.

U jedinců pracujících v bezpečnostních službách a u policie zvláště platí, že osobnost je velice důležitá charakteristika, která je celkem podrobně zkoumána při výběrů uchazečů o zaměstnání, a která se neustále prolíná v další práci. Součástí výběrového řízení jsou mimo fyzických testů a lékařských prověrek i důkladné psychologické testy, které tvoří několik set otázek a které mají důkladně odhalit osobnostní vlastnosti jedince, případně jeho určité skryté patologické projevy, které by byly neslučitelné s náročnou a zodpovědnou prací u policie.

Musí splňovat požadavek určité inteligence („to je globální schopnost jedince účelně jednat, rozumně myslet a vypořádat se účinně se svým okolím.“<sup>1</sup>, tvořivosti, která se uplatňuje při řešení problémů. Také otázka temperamentu je důležitá, neboť tento ovlivňuje lidské chování k různým situacím. Jde o známé rozdělení temperamentových typů podle I.P.Pavlova – **cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik.**<sup>2</sup> Rovněž emocionalita, kdy „v emocích prožívá člověk své vztahy ke skutečnosti, tj. k objektům a událostem vnějšího světa, ale i k sobě samému.“<sup>3</sup> a motivace, proč má jedinec zájem o tuto službu, co od ní očekává a postoje k určitým situacím, to jsou další součásti struktury osobnosti, které nás zajímají.

Dalším důležitým znakem osobnosti je, zda jsou jedinci projevující se spíše k okolí nebo na sebe. Z toho vyplývá určitá typologie osobnosti, z které vycházejí dva typy, a to *extrovert*<sup>4</sup> ( je víc zaměřen navenek, na realitu, společensky založený,

---

<sup>1</sup> Nakonečný, M. : Psychologie osobnosti, Academia, Praha 1995, ISBN 80-200-0525-0, str. 101

<sup>2</sup> srov. Vágnerová, M. : Základy psychologie, Karolinum, Praha 2004, ISBN 80-246-0841-3

<sup>3</sup> Hyhlík, F., Nakonečný, M. : Malá encyklopedie současné psychologie, SPN, Praha 1977, str. 36

<sup>4</sup> srov. Vágnerová, M. : Základy psychologie, Karolinum, Praha 2004, ISBN 80-246-0841-3

otevřený, přístupný, čínorodý, myslí, cítí a jedná ve vztahu k objektu, je adaptabilní) a *introvert*<sup>5</sup> (více zaměřen na sebe, žije více vnitřně, má bohatou fantazii a představivost, vnější svět ho spíše obtěžuje, je uzavřený, nepřístupný, pasivní, nespolečenský, nedůvěřivý, v jednání váhavý).

Osobnost jedince se také rozvíjí a mění během času, tak jak stárne. Když je člověk mladší, tak je plný energie, takový „hrrr“, nemusí si tolik uvědomovat různá rizika, dělá věci spíše instinktivně. Postupem let se ale uklidňuje, více nad věcmi přemýšlí, uvědomuje si možné následky, rizika.

## **2. Vliv služby u Policie ČR na osobnost jedince**

Jak již bylo řečeno, služba u policie je náročná a zodpovědná a odráží se ve všech sférách osobnosti jedince. Ať už jde o psychickou nebo fyzickou stránku osobnosti. U obou stránek hraje důležitou roli to, u jaké služby je jedinec zařazen. To je potom určující, jaké nároky jsou na něj kladeny, jakým směrem jsou zaměřené a jaké na něho působí. Je rozdíl, jestli jde o službu u pořádkové policie na obvodním oddělení, o službu u dopravní policie, nebo u specialistů, jako je například zásahová jednotka.

Samozřejmě jsou okolnosti, které všechny služby spojují, především povinnosti vyplývající ze zákona o služebním poměru, zákona o policii, trestního zákona a služební přísahy. Ale na základě konkrétního zaměření určitých služeb potom vyplývají specifické okolnosti, s kterými se během výkonu služby mohou potkat a které musí řešit a které je mohou nějak ovlivnit.

---

<sup>5</sup> srov. Vágnerová, M. : Základy psychologie, Karolinum, Praha 2004, ISBN 80-246-0841-3

Na obvodních odděleních přijímají, následně řeší a poté určitým způsobem zpracovávají prvotní oznámení občanů. Policisté musejí na místě zjistit co nejpřesněji stav věci, což je důležité pro určení dalšího postupu a zpracování události. Řeší různé konfliktní situace, rvačky, domácí násilí, setkávají se s případy mrtvol.

Dopravní policisté především kontrolují dodržování pravidel silničního provozu. Řeší s lidmi přestupky v dopravě. Skupina dopravních nehod dokumentuje a zpracovává nehody.

Zásahová jednotka provádí především zákroky proti nebezpečným pachatelům trestných činů. Tomuto útvaru se budeme blíže věnovat dále v kapitole 5.

Co se týká psychické stránky, nejvýznamnější faktor této práce je jednání s lidmi, což je asi nejsložitější věc. Na jedné straně lidi správně odhadnout, jak asi můžou jednat, jak budou reagovat, na druhé straně sám zvolit správný postoj. Není to jednoduché, neboť mnohdy obě strany jednají pod tlakem situace, ve stresu a o to je vše složitější. Proto za jedny z nejdůležitějších schopností osobnosti považují inteligenci a tvořivost („tvořivost je zvláštní komplex schopností. Uplatňuje se v řešení různých problémů.“)<sup>6</sup>. V jednání s lidmi hraje důležitou roli i vhodný způsob komunikace. Vhodná a široká slovní zásoba, projevy mimoverbální komunikace.

Určitě velký vliv bude mít služba u policie na emoce. Například neustálé setkávání se s určitými situacemi, jako jsou dopravní nehody, mrtvoly, dojde k posunutí prahu „otrlosti“, kdy takovéto situace u jedince postupem času již nevyvolají takovou odezvu jako na začátku.

---

<sup>6</sup> Balcar, K. : Úvod do studia psychologie osobnosti, SPN, Praha 1983, str. 111

Rovněž neustálý kontakt s lidmi, řešení určitých situací s nimi, může ovlivnit jedince, více se tzv. otrká, určitým způsobem se naučí jednat s lidmi. Ovšem ne vždy to musí být zrovna ten správný způsob.

Také postoje („postoj vyjadřuje vztah člověka k určité situaci, a proto ovlivňuje způsob, jakým ji člověk vnímá a hodnotí, jakou v něm vyvolá emoci, jakou pro něj má význam a jak na ni bude s největší pravděpodobností reagovat“)<sup>7</sup> a jejich součástí předsudky („jsou to obvykle převzaté, tradicí udržované iracionální postoje, které se udržují u jedince jako afektogenní vztahy podporované často racionalizací.“)<sup>8</sup>. Vytvářejí se bez dostatečné znalosti, pouze na afektivní bázi, a proto jsou těžko ovlivnitelné. Bývají přijímány prostřednictvím sociálního učení od ostatních lidí. Bývají snadno přijímány, neboť nevyžadují větší úsilí. Jsou složkami osobnosti, které se pod vlivem služby a řešených situací můžou změnit. Například postoje a předsudky k určitým národnostním menšinám, jako jsou Rómové, nebo hnutím, např. skini.

Jsou rovněž další služby a události, které mohou nějak ovlivnit jedince. U cizinecké a pohraniční policie se například setkávají s běženci, kteří se přes naši státní hranici snaží dostat do třetích zemí. Mnohdy jde o celé rodiny i s malými dětmi, které s vidinou lepšího života dají téměř všechnu svůj majetek lidem, kteří jim pomohou překročit hranice. Tito běženci pak mnohdy i s těmito malými dětmi neváhají udělat cokoli, aby dosáhli svého cíle, například v zimě a mrazech se brodí přes ledovou vodu. Pokud jsou následně chyceni, není to nejhezčí pohled na takto zubožené lidi, zvláště potom pro ženy-policistky.

Dalším příkladem může být řešení domácího násilí. Toto je mezi policisty považováno za jednu z nejhorších situací, které mají řešit. Navíc, když ještě vidí, jak to v některých rodinách chodí, jak se k sobě lidé někdy dokáží chovat, zvláště pokud jde o děti.

---

<sup>7</sup> Vágnerová, M. : Základy psychologie, Karolinum, Praha 2004, ISBN 80-246-0841-3, str. 291

<sup>8</sup> Nakonečný, M. : Psychologie osobnosti, Academia, Praha 1995, ISBN 80-200-0525-0, str. 121

Rovněž mezilidské vztahy na pracovišti jsou důležitým faktorem, který působí na jedince. Jedná se především o vztahy na horizontální úrovni, to jsou kolegové, spolupracovníci na stejných pozicích, a vztahy nadřízený podřízený. Jde o rozdělení pravomocí, vyjasnění si svých úkolů, přístup k práci a respektování druhých. Důležité jsou dobré komunikační schopnosti, vytvoření příjemného pracovního prostředí. „Tyto vztahy mohou působit jak v záporném smyslu jako mezilidské konflikty a nedostatek sociální opory, tak v kladném smyslu jako dobrá sociální opora a dobré sociální vztahy.“<sup>9</sup>

### 3. Možné dopady zátěžových stavů

Neustálé střetávání se zátěžovými stavy a jejich řešení může mít pro jedince, který není dostatečně připravený, silný, určité zdravotní a nezřídka i sociální následky.

Co se týká zdravotních následků, jde především o různé duševní poruchy, jako například o *neurózy* ( „skupina poruch, pro které byla charakteristická úzkost, pocit neštěstí a maladaptivní chování, jež byly zřídka natolik vážné, že by vyžadovali hospitalizaci“)<sup>10</sup> poruchy nálad, nespavost, frustrace, deprivace, atd. V souvislosti s tím se můžou nastartovat a projevit další potíže, například kožní, astma, atd. Neustálý stres má vliv rovněž na srdce, vysoký krevní tlak, cukrovku, atd.

K těmto všem stavům přispívá i určitá nepravidelnost jak ve službách, střídání denních a nočních služeb, tak v práci samotné. Kolikrát není čas i možnost se pořádně a v klidu najíst a napít. Vše se pak řeší v rychlosti a nezdravým jídlem.

---

<sup>9</sup> Krivohlavý, J. : Psychologie zdraví, Portál, Praha 2003, vyd. 2, ISBN 80-7178-774-4, str. 174

<sup>10</sup> Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. : Psychologie, Victoria publishing, Praha 1995, str. 629

Vznik takovýchto následků s sebou může nést i dopady na soukromý život jedinců, na jejich rodinu, přátele, blízké okolí. Pokud dochází například ke změnám nálad, k podrážděnosti, v souvislosti se stresem k problémům v sexuální oblasti, toto vše se může přenést i na rodinu. A pokud rodina není dost silná, nedrží pohromadě, nepodporuje se, nevytváří klidné zázemí, může se stát, že začne stres působit na jedince i ze strany rodiny, a z takové situace je těžké uniknout. Nastávají nové problémy, staré se prohlubují, a pokud není nějaká třetí strana, která by pomohla, nebo si nastalou situaci jedinec neuvědomí sám a nevyhledá odbornou pomoc, tak situace může dospět až ke ztrátě zaměstnání, rodiny a někdy i k sebevraždě.

Je také důležité, jaký únik, jakou obranu před stresovými situacemi jedinec zvolí. Může jít například o to, že ho nastalá situace motivuje, přiměje k většímu výkonu a začne na sobě pracovat a zdokonalovat se. Nebo se začne odreagovávat např. sportem. Bohužel se také může stát, že jedinec začne utíkat k alkoholu, hracím automatům, drogám, milenkám, apod. Ovšem toto je velice krátkodobá úleva a v konečném důsledku je vše nakonec ještě horší.

Určitou roli v řešení situací a v postojích jedince může hrát i tzv. *syndrom vyhoření*<sup>11</sup> (Ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některé z pomáhajících profesí. Nejčastěji se spojuje se ztrátou činnosti a smyslu práce, projevuje se pocity zklamání a hořkosti při hodnocení minulosti, postižený ztrácí zájem o svou práci, spokojuje se s každodenním stereotypem a rutinou, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst, snaží se pouze přežít a nemít problémy). S tím lze souhlasit, neboť jedinec nastupuje s určitými cíly, ideály, myšlenkami, a pokud mu nejsou dány podmínky, nebo mu v cestě stojí neustále nějaké překážky, které můžou být více či méně úmyslné, nebo které vycházejí z určitých pravidel, která můžou být nesmyslná, dochází k postupnému ubývání elánu. Rovněž doposud nejasná situace ohledně nového služebního zákona se v tomto směru projevuje. Policisté nevědí, na čem jsou a budou a situaci kolikrát řeší i odchodem od policie.

---

<sup>11</sup> [www.psychoterapeut.cz](http://www.psychoterapeut.cz)

Rovněž fyzická stránka jedince je silně ovlivňována službou. Jde o druhotný dopad psychických následků, přibírání na váze jako důsledek nepravidelné a špatné stravy, nemožnost sportu vlivem zdravotních problémů, atd. Pokud byl jedinec zvyklý se určitým způsobem udržovat, pracovat na sobě a najednou nemá tolik času, služba mu to neumožňuje, vede to zpětně k psychickým problémům, nervozitě. To se potom může projevit ve vztahu k okolí, k pracovnímu výkonu, atd.

Dále jde o následky vlivem přípravy na fyzické prověrky a na průběhy výcviků, což je spíše případ speciálních jednotek. Jelikož fyzická příprava patří mezi hlavní součásti výcviku těchto jednotek, je opotřebování organismu u těchto členů na značné úrovni. A jelikož není žádný sociální program, který by se dále zabýval, co s takovými to lidmi, až si odvedou svou práci v takovéto jednotce a poté již na ni stačit nebudou, musí se členové postarat více méně sami o sebe. A i toto je jeden z faktorů, který na jedince může působit, neboť je to určitá nejistota, co bude.

A v souvislosti se všemi těmito stavy hovoříme *o fyzické a psychické zátěži*.

### **3.1 Pojetí fyzické zátěže**

Fyzická zátěž souvisí především s podáváním určitého fyzického výkonu při nějaké činnosti. Jde o soubor vnitřních (trénovanost nebo netrénovanost jedince) a vnějších (okolní terén, velikost závaží) faktorů působících na tělesnou stránku jedince. Pojem fyzická zátěž je vnímána u každého jedince jinak na základě rozvoje vnitřních a existenci vnějších faktorů. Pro někoho je fyzicky zatěžující už jenom pomyšlení, že by měl po městě chodit pěšky místo jezdit autem nebo vyjít po schodech do druhého patra. Pro někoho naopak není žádný problém uběhnout maratón a nemít z toho žádné následky.



U většiny útvarů policie je fyzická zátěž spojena především s neustálým pohybem v terénu. U pořádkových policistů na obvodních odděleních jde o hlídkovou činnost v určeném rajonu, který mají na starosti. K dispozici jsou služební vozidla, ale nezřídka je tato činnost vykonávána pěšky. Většinou bývá např. dvouhodinová obchůzka a poté půl hodiny pauza, ale pokud je v tomto rytmu dvanáctihodinová služba za každého počasí, ve dne i v noci, je to značný nápor na fyzickou kondici.

Rovněž například policisté ze skupiny dopravních nehod se mnohdy celý den nezastaví, jezdí od nehody k nehodě a dokumentují.

Jsou ale i speciální útvary policie, které jsou na výborné fyzické kondici, ale samozřejmě i psychické, přímo založeny. Jde například o zásahovou jednotku, která provádí zejména zákroky proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti, prvotní opatření proti únosům a teroristům, zajištění veřejného pořádku, záchranné akce. Fyzické nároky jsou zde na vysoké úrovni, neboť členové této jednotky nezřídka pracují dlouhou dobu venku, provádějí různě dlouhé přesuny a to vše s výstrojí a výzbrojí, která mnohdy váží více jak 20kg. A nakonec musí ještě rychle a bezpečně provést služební zákrok. O náročnosti práce v této jednotce vypovídá i výběrové řízení nových členů, kdy toto výběrové řízení probíhá v několika dnech. Během něho se zjišťuje především schopnost zvládat nadměrnou fyzickou zátěž, odolnost vůči stresu, schopnost týmové práce, chování v náročných podmínkách únavy a vyčerpání. Toto vše vyhodnocují instruktor útvaru a psycholog, kteří jsou neustále přítomni.

## **3.2 Pojetí psychické zátěže**

Psychickou zátěž můžeme charakterizovat jako situaci, kdy se „prožívá výrazné psychické napětí, prověřuje se jeho schopnost integrovaně jednat, obstát, projevit

nezbytnou psychickou odolnost vůči emociogenním vlivům a schopnost integrovaně, účinně se s novými kontexty vyrovnat“.<sup>12</sup>

U policistů jde především o situace, kdy řeší určité problémy s lidmi. Policista si musí vyslechnout jejich názor a rozhodnout, co dál. Nezřídka jsou tito lidé sami ve stresu, a pokud jsou ještě ve skupině, jde často o situace značně nepřehledné. Potom se může neklid přenést i na samotného policistu.

Další takovou zátěžovou situací můžou být zákroky proti nebezpečným pachatelům, u kterých se navíc ví, že mají zbraň, nebo je předpoklad, že jsou ozbrojeni.

Psychickou zátěžovou situací je určitě práce na spisech. Jde o situace, kdy policisté musí provádět šetření, vyslýchat osoby, dodržovat zákonné lhůty a k tomu provádět ještě jiné věci, např. bezpečnostně dopravní akce, pořádkovou službu, atd. S tím souvisí určitý časový stres, nával práce a z toho plynoucí přetížení jedince.

Určitou psychickou zátěžovou situací může být i situace, kdy pro policisty chybí určitá jistota, zvláště v současné době, kdy se politici přou o podobu nového služebního zákona, neustále ho odkládají a policisté nevědí, jak to dopadne, jaké budou mít jistoty, samozřejmě i platové a výsluhové podmínky. S tím souvisí i neexistence kariérního řádu, kdy jedinci nemají jasnou vidinu nějakého postupu, jasnou odměnu za dobrou práci, atd.

Důležitou roli ve vnímání psychické zátěže hraje způsob, jak daná zátěž působí na psychiku jedince, jaké jsou nároky okolí a jaké jsou jeho možnosti. Na základě toho můžeme provést rozdělení na:

---

<sup>12</sup> Mikšík, O. : Psychologická charakteristika osobností, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0240-7, str. 167

*běžná psychická zátěž*<sup>13</sup> – obvyklé, subjektivně přiměřené, osvojené kontexty života. Nedochází k žádným neočekávaným zvrátům, jde o život ve stabilizovaných podmínkách s takovou povahou nároků na psychiku, pro jejichž řešení je daný jedinec vyzbrojen jasnými postoji a systémem motivace, rozvinutých znalostí, schopností, dovedností a návyků. Má významnou roli ve stabilizaci osobnosti a jejího vztahu s okolím.

*optimální psychická zátěž*<sup>14</sup> – taková zátěž, která není provázena negativními důsledky v psychice. Jde o zátěž, která stimuluje a podmiňuje psychický rozvoj osobnosti, a vzniklé napětí podněcuje k přetváření životní reality a seberealizaci vždy na nové interakční úrovni.

*pesimální psychická zátěž*<sup>15</sup> – jde o opak zátěže optimální. Je aktualizována výrazně nízkými či nadměrně vysokými nároky na psychiku (intenzitou i délkou trvání). Nízké nároky nepodněcují (neumožňují) psychický rozvoj osobnosti. Jedinec nevyužívá vnější možnosti a vnitřní předpoklady k tomu, co by mohl dosahovat, na co má. Snadněji se ocitá v situacích, které se jeví jako neřešitelné, přesahující jeho možnosti. Může jít např. o důsledky skleníkové výchovy nebo důsledek nedostatečně stimulačního sociálního prostředí a zanedbané výchovné péče. Naopak s vysokými nároky na psychiku se jedinec není schopný vyrovnat, jsou zdrojem psychické desintegrace jeho osobnosti.

S ohledem na kompenzační možnosti a důsledky v psychice lze rozlišit jejich hraniční a extrémní hodnotu:

---

<sup>13</sup> srov. Mikšík, O. : Psychologická charakteristika osobností, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0240-7

<sup>14</sup> srov. Mikšík, O. : Psychologická charakteristika osobností, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0240-7

<sup>15</sup> srov. Mikšík, O. : Psychologická charakteristika osobností, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0240-7

*hraniční psychická zátěž*<sup>16</sup> – s takovou zátěží se člověk vyrovná jen mimořádným vypětím svých psychických sil. Mohou vzniknout různé funkční poruchy, rozvíjejí se specifické únikové, obranné a kompenzační mechanismy a způsoby k zachování vnitřní integrity. Přes negativní průvodní jevy a důsledky je však člověk schopen se s nově vzniklou skutečností vyrovnat na určité subjektivně přijatelné úrovni a situaci řešit.

*extrémní psychická zátěž*<sup>17</sup> – je zátěží takové míry a kvality, že jakékoli kompenzační mechanismy jsou neúčinné nebo je není jedinec schopen uplatnit.

## 4. Prožívání zátěžových stavů

Prožívání zátěžových stavů je ryze individuální záležitost. Každý jedinec má jiné vlastnosti osobnosti a s tím související stavy prožívání. Zátěžové stavy bychom mohli rozdělit na stavy, na které se můžeme připravit, víme o nich, že nastanou. A na stavy, které nás najednou překvapí, nevíme, že nastanou.

O zátěži, která víme že přijde, by se dalo říct, že by měla být snazší. Máme více času si vše rozmyslet, připravit se, rozhodnout o řešení. Ne vždy je čas výhodou, nebo nepřinese takový efekt, jak bychom si mysleli. Nakonec po vyřešení a zklidnění situace zjistíme, že jsme mohli něco udělat jinak. Ale to je častá situace, že po „válce je každý generál“ a napadají nás další postupy, možnosti.

Obecně lze říci, že nejdříve dochází k analýze situace, zhodnocení vlastních možností, zda na situaci stačím sám nebo ne. Dále se zjišťuje, dokdy je třeba situaci

---

<sup>16</sup> srov. Mikšík, O. : Psychologická charakteristika osobností, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0240-7

<sup>17</sup> srov. Mikšík, O. : Psychologická charakteristika osobností, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0240-7

vyřešit, jaké jsou možnosti pomůcek, nástrojů. Na základě zjištění těchto dalších důležitých informací se hledá vhodný postup řešení.

U jedince se prožívání nějaké zátěžové situace projeví především podle toho, jaké u něho tato situace vyvolá emoce, jak silné budou. Tyto potom vyvolají řadu dalších *fyziologických změn v organismu*<sup>18</sup>. Některé z těchto změn jsou běžně pozorovatelné (zčervenání, zblednutí, třesoucí se hlas), jiné jsou pozorovatelné různými výzkumnými metodami nebo je cítí sám jedinec. Jde například o zrychlený tep a s tím související bušení srdce, dochází k většímu pocení, zrychlené dýchání, zornice očí se rozšiřují, naskakuje tzv. husí kůže, svalové napětí, třes rukou nebo celého těla.

V některých momentech se rovněž může přihodit to, že si jedinec nemůže na nic vzpomenout, má takřkajíc „okno“, zvláště v souvislosti s danou situací, i když se na ni snažil připravit. A buď si vzpomene, až situace nastane, nebo bohužel ne.

Jak již bylo řečeno, tyto reakce při prožívání závisí na síle emoce, kterou v nás daná situace vyvolá. Proto všechny tyto projevy se můžou vyskytnout buď najednou, nebo jen některé. Jiné jsou slabší, jiné zase silnější, navíc se jejich intenzita může měnit s tím, jak se nějaká situace přibližuje. Pokud je mezi tím, kdy jsme se o nějaké situaci dozvěděli, a mezi tím, kdy nastane, čas například 1 hodina, zprvu dojde k projevům určitých emočních projevů. Tyto můžou po několika minutách zmírnit nebo zcela odeznít a potom se znovu projevit.

U situací, u kterých nevíme, že nastanou a nemůžeme se na ně připravit, tak si myslím, že většinou není čas na to, aby se emocionální stavy nějak projevíly. Nástup situace je většinou tak rychlý, že se jedinec soustředí okamžitě na její zvládnutí, na její vyřešení, a až zpětně si může vše znovu přehrávat v mysli a říkat co a jak, kdyby, atd.

---

<sup>18</sup> srov. Hyhlík, F., Nakonečný, M. : Malá encyklopedie současné psychologie, SPN, Praha 1977

## 5. Zásahová jednotka

*Zásahová jednotka*<sup>19</sup> služby pořádkové Policie ČR je speciálním útvarem, který provádí:

a) služební zákroky proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti a pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů, zejména při jejich zadržení

b) prvotní opatření proti teroristům, únoscům osob a dopravních prostředků do doby převzetí služebního zákroku útvarem rychlého nasazení, zákroky v uvedených případech provádí jen v případě bezprostředního ohrožení života, zdraví nebo majetku.

Dále plní úkoly při:

- ochraně nebo obnovení veřejného pořádku, k obnovení pořádku v místech, kde se vykonává vazba nebo trest odnětí svobody
- záchranných akcích, zejména živelné pohromy
- zajišťování pohotovostní ochrany jaderných zařízení

Služební příprava policistů zásahové jednotky zahrnuje:

- taktickou přípravu
- tělesnou přípravu
- střeleckou přípravu
- práci ve výškách

---

<sup>19</sup> srov. Příloha k RŘ SJčk, částka 35/2000

- odbornou policejní přípravu
- psychologickou přípravu
- topografickou přípravu
- přípravu specialistů (pyrotechnici, potápěči, odstřelovači, vyjednaváči)

## 5.1 Funkční analýza práce zásahové jednotky

Funkční analýza práce zásahové jednotky vychází z úkolů jednotky, z práce, kterou tato jednotka provádí a z požadavků kladených na členy této jednotky.

### *Schopnosti a dovednosti*

Mezi schopnosti a dovednosti řadíme především psychologické předpoklady, fyzické předpoklady a ostatní schopnosti a dovednosti.

a) *Fyzické předpoklady* – členové zásahové jednotky musí především splňovat vyšší úroveň fyzických testů než běžný řadový policista, což je dáno náročností výcviků, úkoly jednotky a používanou výstrojí a výzbrojí. Rovněž objem výcviku např. sebeobrany je vyšší než u běžných policistů. Jedinci by měli mít vhodně skloubenu sílu i vytrvalost.

b) *Psychologické předpoklady* – zde jde především o schopnost zvládnutí stresu, sebekontroly, schopnosti týmové práce, schopnosti odolávat strachu z výšek nebo ze stísněných prostor

c) *Ostatní schopnosti a dovednosti* – sem lze zařadit další schopnosti a dovednosti, které jsou důležité pro výkon služby u této jednotky, a to např. schopnost řídit auto v krizových situacích, bezchybně zacházet se zbraněmi, schopnost přesné

střelby za ztížených podmínek, zvládnání pomůcek pro práci ve výškách, schopnost a dovednost praktického provádění služebních zákroků, samostatné rozhodování, schopnost improvizace a rychlé reakce, disciplinovanost, schopnost odolávat zátěži a únavě při udržení pozornosti, předvídavost, schopnost učit se novým věcem, schopnost poučit se ze zkušeností a chyb

### ***Znalosti***

a) *Právní předpisy* – zde by měl každý člen znát zákon o policii, zákon o služebním poměru, základní přehled z trestního řádu a trestního zákona, zákon o přestupcích, zákon o provozu na pozemních komunikacích, interní akty řízení

b) *Střelecká problematika* – zde jde o manipulaci, údržbu a odstraňování závad, bezpečnost, balistiku, znalost vhodnosti použití jednotlivých druhů zbraní v různých podmínkách

c) *Práce ve výškách a nad volnou hloubkou* – znalost pomůcek, jejich skladování, údržba, vhodnost použití, znalost metod a technik

d) *Taktika služebních zákroků* – přístup k objektům, vstup a pohyb po objektech, pohyb v terénu, přístupy k vozidlům, ochrana osob, zadržení pachatele, činnost na veřejných akcích a shromážděních, znalost těchto postupů za zhoršených podmínek (šero, tma, sněžení)

e) *Ostatní* – používání znaků mimoverbální komunikace, základy první pomoci, topografie, znalost spojovací techniky, znalost určitých administrativních postupů, znalost obsluhy a použití speciálních nástrojů a techniky, základní (specialisté odborné) znalosti speciálních činností – potápění, činnost odstřelovače a pozorovatele, činnost pyrotechnika, vyjednávání



## ***Výstupy práce***

Výstupy práce jsou především úkony jednotky, kterými se tzv. prezentuje navenek, tj. výsledek její práce. To zahrnuje především přípravu akce, v případě spolupráce s ostatními službami koordinace akce, zajištění spojení, zajištění materiálu, rozdělení úkolů, v případě nedostatku času nácvik akce atd. Přitom se čerpá ze všech uvedených znalostí, schopností a dovedností a spoléhá se na dovednost praktického provádění služebních zákroků.

- a) *Zadržování zvlášť nebezpečných pachatelů trestných činů*
- b) *Výkon pořádkové služby (dohled nad dodržováním veřejného pořádku)*
- c) *Výkon bezpečnostních akcí (např. při sportovních utkáních)*
- d) *Ochrana věznic, významných strategických objektů a osob*
- e) *Eskorty nebezpečných pachatelů trestných činů*
- f) *Převozy zbraní, munice a cenin*
- g) *Pátrací akce (po ztracených osobách nebo uprchlých věznicích)*
- h) *Pomoc při živelných pohromách (pomoc při povodních)*
- i) *Výkon speciálních činností - likvidace nalezené munice, výbušnin, zajišťování předmětů z trestné činnosti, utonulých osob, výškové práce, vyjednávání, činnost odstřelovače a pozorovatel*

## **5.2 Příprava osobnosti člena zásahové jednotky**

Mezi veřejností určitě panují představy, především pod vlivem různých akčních filmů, že členové takovýchto speciálních jednotek jsou nemyslíci, svalnatí jedinci, kterým se řekne, že mají někde zakročit, a ti tam vlítnou a bezhlavě to tam vymlátí. Ale opak je pravdou. Z povahy úkolů jednotky je fyzická zdatnost důležitá,

ale ne na úkor pohyblivosti a rychlosti. Proto u mnoha členů by to nikdo neřekl, že jsou schopni provádět tuto práci. Rovněž samostatnost, přemýšlení a rychlé vyhodnocení situace jsou vlastnosti, které jsou důležité. Jedinci se musí rychle rozhodovat, orientovat se v prostředí a vyhodnocovat situace, a to vše v situacích, kdy proti sobě mohou čekat člověka schopného čehokoli.

Vzhledem k náplni práce dochází už při výběrovém řízení nových členů zásahové jednotky k výběru takových jedinců, kteří pokud možno co nejvíce splňují požadavky dané zařazením do této jednotky. Jde především o psychickou a fyzickou odolnost, týmovou práci, schopnost rychlého rozhodování, orientace v prostoru, motorická zdatnost, inteligence, tvořivost atd. Po přijetí jedinců se s nimi dále pracuje a rozvíjí se schopnosti a dovednosti za pomoci instruktorů a psychologa na základě pracovních úkolů jednotky. Z těchto úkolů vychází funkční analýza práce zásahové jednotky, která obsahuje výstupy práce jednotky, schopnosti, dovednosti a znalosti potřebné pro službu, které je neustále potřeba opakovat, rozvíjet a posilovat.

Fyzické předpoklady jsou trénovány skupinově, v rámci výcviku, kdy členové jednotky mají část dne vyhrazen například pro posilování, běh nebo nácvik sebeobran. Rovněž ve chvílích volna mají jedinci možnost navštěvovat tělocvičnu a připravovat se individuálně.

Psychologické předpoklady jsou rozvíjeny pod vedením psychologa, který je členem jednotky. Jsou procvičovány různé relaxační metody a techniky, při jakýchkoliv problémech je možnost rovněž využít jeho služeb. Učí se z chování osob rozpoznat možné jejich další jednání v určitých krizových situacích, např. při zadržování pachatelů trestných činů nebo základy vyjednávání, aby se zvládla situace do doby příjezdu vyjednače.

Co se týká dalších schopností, dovedností a znalostí, tyto jsou získávány a procvičovány v rámci denního výcviku. Členové jednotky mají buď část dne nebo

celodenní výcvik, kdy se procvičuje práce ve výškách, taktická příprava, střelecká příprava, právní příprava. V jednotlivých fázích výcviku dochází k prolínání a využívání všech znalostí, schopností a dovedností, které by každý člen měl mít.

Rovněž probíhá právní příprava, kdy by členové měli především znát zákon o policii ( úkoly policie, použití donucovacích prostředků a zbraně), zákon o provozu na pozemních komunikacích, základní znalosti trestního zákona ( co je trestný čin, nutná obrana, krajní nouze), přestupkového zákona.

Důležitost důkladného výcviku spočívá v tom být připraven na každou situaci, aby jedince nic nepřekvapilo. Pokud se člověk v situaci dobře orientuje, rozumí její podstatě, dovede lépe využívat a aplikovat svoje zkušenosti, reagovat a cítí se jistěji.

## **5.3 Techniky zvyšování odolnosti**

Jedná se o techniky, způsoby a metody, které slouží k přípravě jednotlivců zvládat lépe psychickou a fyzickou zátěž.

### **5.3.1 Psychická odolnost**

Psychická odolnost ke zdolávání zátěžových situací zahrnuje určité zásady:

- relaxační cvičení a sebeovládání
- nácvik koncentrace na policejní úkol
- zvládání strachu a pocitu nejistoty v nepřehledných situacích
- mentální přípravu (co všechno může nastat a jak se správně zachovat)

- pozitivní sebeinstrukce (jsem na situaci připraven a zvládnu ji)
- přípravu na určité typové situace (jednání s duševně narušeným, poškozeným, obětí, vyjednávání, silniční kontroly atd.)

Tyto zásady se promítají do výcviku jednotek. Dochází k nácviku antistresových programů, nácviku taktických postupů, aby obecná pravidla byla zažita a dělána automaticky a nedocházelo tudíž k nejistotě a strachu, jak co dělat a v rámci umění rychle se rozhodnout a improvizovat, zvládat další úkoly. Dále nácvik práce ve výškách také slouží k zvládnutí strachu z tohoto prostředí, nácvik vyjednávání s různými osobami nebo např. zvládat řídičské umění. To vše souvisí s tím, že když člověk je připraven, reaguje a jedná klidněji, bez velkých emocí a strachu.

### **5.3.2 Fyzická odolnost**

Fyzická odolnost u jednotlivých služeb je zdokonalována podobnými metodami a technikami. Především zaměření výcviku odpovídá daným požadavkům tak, aby byla vhodně skloubena vytrvalost, síla, pohyblivost a nácvik různých technik sebeobrany. To obnáší například ranní běh v délce 4-5 km. Po návratu se provádí protahovací cvičení a potom se procvičují hmaty a chvaty sebeobrany. Dále je přístupná posilovna, kde se většinou posiluje odpoledne. V rámci fyzické přípravy jsou rovněž prověrky, které jsou komplexně zaměřeny a jednou za rok se provádějí pod dohledem instruktorů. Provádí se kliky, lehy-sedy, sestava s tyčí, člunkový běh, šplh a běh na 3km. Na jednotlivá cvičení jsou limity, které se musí splnit.

Co se týká nácviku hmatů a chvatů sebeobrany, provádí se obrana proti různým úderům, proti útokům se zbraní, a to buď obrana „holýma“ rukama nebo za pomoci tonfy, dále jsou to různé odváděcí techniky (např. když se nebezpečný pachatel odvádí do vozidla, aby se zamezilo možnosti napadení nebo útěku), způsoby poutání, způsoby vytahování pachatelů z vozidel atd.

## 5.4 Charakteristika zátěžových stavů

Psychická stránka u členů zásahových jednotek je zatěžována specificky, což je dáno specializací tohoto útvaru. Na jedné straně jde o průběhy výcviků, kdy jsou nacvičovány situace, jenž kladou zvýšené nároky na psychiku a které se snaží přiblížit co nejdříve reálným situacím (např. taktické postupy zákroků, pohyb ve výškách a nad volnou hloubkou, nácvik ostré střelby v různých situacích apod.). Na druhé straně jsou to samotné služební zákroky, které jsou zejména proti zvláště nebezpečným a ozbrojeným pachatelům trestné činnosti, u nichž hrozí možnost použití zbraně nebo jiné nepředvídatelné a nebezpečné jednání. Každý se samozřejmě na „ostré“ akce „těší“, chce, aby jich bylo co nejvíce, neboť je to vrchol jejich práce, praktické ověření si znalostí, schopností a dovedností získaných výcvikem. Ovšem důležitým momentem takové situace je zachování si určitého respektu, nepodcenění situací, nemyslet si, že jsem mistr světa. V příloze je jako příklad popsán takový zákrok proti nebezpečnému pachateli.

Fyzické nároky jsou důležitou součástí práce této jednotky. Jde především o to, že členové této jednotky nezdídku pracují dlouhou dobu venku, provádějí různě dlouhé přesuny a to vše s výstrojí a výzbrojí, která mnohdy váží více jak 20kg. A nakonec musí ještě rychle a bezpečně provést služební zákrok. Proto jsou do tohoto útvarů vybíráni jedinci psychicky i fyzicky odolní a schopní.

O náročnosti práce v tomto speciálním útvaru vypovídá i výběrové řízení nových členů. Součástí tohoto výběrového řízení jsou rovněž psychotesty, které obsahují několik set otázek, které jsou ještě důkladnější než ty, jež provádí každý uchazeč o práci u policie. Toto výběrové řízení pak probíhá v několika dnech. Během něho se zjišťuje především schopnost zvládat nadměrnou fyzickou zátěž, odolnost vůči stresu, schopnost týmové práce, chování v náročných podmínkách únavy a vyčerpání. Toto vše vyhodnocují instruktor útvaru a psycholog, kteří jsou neustále přítomni.

## 5.5 Antistresový program

Jako antistresový program můžeme považovat soubor určitých metod, cvičení a aktivit, které nám pomohou zvládnout stresovou situaci, a to buď po takové situaci a navrácení se do klidového stavu, nebo nás na takovou situaci připravit a lépe ji zvládnout. Zde jsou příklady některých metod, které jsou prováděny:

### 1) *Dýchání a relaxace*<sup>20</sup>

Dechová cvičení nám mohou pomoci v navození klidového stavu. Při stresu se zrychlí frekvence dechu stejně jako při fyzické námaze, a po psychickém nebo fyzickém uklidnění se opět uklidní i dech. Tím, že si navodíme klidový dech, můžeme ovlivnit psychiku i tělo. Rozlišujeme dvojí dýchání: hrudní a břišní. Hrudní dýchání se vyskytuje při fyzické zátěži i při stresu. Břišním dýcháním se zvýší plicní kapacita. Je to dýchání pomalé a hluboké, které bychom měli používat v klidových situacích a opět se k němu vracet po stavu vzrušení. Nadechujeme se na 6 dob a na 6 dob vydechujeme.

### 2) *Relaxačně koncentrační trénink*<sup>21</sup>

Při všech relaxačních technikách jde v první fázi o relativně vědomé uvolňování svalstva. Tělo a psychika jsou propojené tím, že snížíme svalové napětí, snížíme i psychické. Součástí relaxace je většinou koncentrace (soustředění). Soustředění může být zrakové, myšlenkové nebo pomocí vyvolání určitého pocitu.

Koncentraci je možno se učit a nacvičovat nejlépe v tiché, klidné místnosti v sedě nebo v leže. Soustředíme se na jeden předmět, bod nebo vzpomínku. U lidí,

---

<sup>20</sup> srov. Dr. Irmiš, F. :Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN 80-85993-02-3

<sup>21</sup> srov. Dr. Irmiš, F. :Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN 80-85993-02-3

kterí dobře zvládli relaxační techniky, se srdeční frekvence zpomaluje, snižuje se krevní tlak, hladina cukru a spotřeba kyslíku. Celkový metabolismus se snižuje.

### 3) *Metody používající k relaxaci předchozí svalové napětí*<sup>22</sup>

Vychází z předpokladu, že po větším svalovém napětí dojde zákonitě k jeho uvolnění. Např. „*Jacobsonova relaxace*“<sup>23</sup>. Tuto lze provést ve čtyřech variantách:

a) celková relaxace – rychlá varianta, lehne si na znak, zvedneme v „ohromném“ napětí ruce i nohy a co nejvíce napneme svaly celého těla i obličeje. Vydříme několik sekund, pak povolíme a relaxujeme. Několikrát opakujeme.

b) dílčí relaxace – je zaměřena na některé části těla, např. svaly obličeje. Vědomím kontrolujeme, aby žádná část obličeje nezůstala v klidu. Po uvolnění svalů si uvědomíme prožitek tepla, obličej je zbaven návykových grimas a dochází k pocitu celkového uvolnění.

c) zkrácená verze regresivní relaxace – používá se k uvolnění vybraných svalových skupin a je vhodná u sportovců. Tato metoda se zahajuje sevřením vedoucí ruky v pěst, asi na 5-8 sekund, s následným uvolněním a relaxací. Několikrát opakujeme

u vedoucí i druhé ruky. Potom ohneme vedoucí ruku tak, abychom napnuli biceps, uvolníme a relaxujeme. Totéž u druhé ruky. Potom svráštíme čelo, sevřeme pevně čelisti, pomalu hluboce nadechneme břišním svalstvem a pomalu vydechneme. Doba relaxace je asi 5-10 minut denně.

d) postupná progresivní relaxace – při této relaxaci postupně napínáme a v zápětí uvolňujeme jednu skupinu svalů po druhé.

---

<sup>22</sup> srov. Dr. Irmiš, F. :Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN 80-85993-02-3

<sup>23</sup> srov. Capponi, V., Novák, T. : Sám sobě psychologem, Grada, Praha 1992

#### 4) *Relaxační cvičení s přímým uvolněním svalů*<sup>24</sup>

Při těchto cvičeních se přímo snažíme vědomě uvolnit jednotlivé svalové skupiny, většinou postupně. Svaly předem nenapínáme. Vleže nebo vsedě zaujmeme klidovou polohu, dýcháme nosem klidně a postupně uvolňujeme svaly v celém těle.

#### 5) *Rychlé relaxace*<sup>25</sup>

Používají se v situacích, kdy nemáme čas na realizaci celého relaxačního cvičení. V takovém případě můžeme udělat částečnou relaxaci některých svalových skupin nebo rychle napnout celé tělo.

- zavřít oči, soustředit se na ramena a šíji, napnout toto svalstvo na 10 sekund a povolit
- zavřít oči, pevně je sevřít a stáhnout svaly čela a tváře, po 10 sekundách uvolnit
- ve stoji najednou stáhnout všechny svaly na těle, po 10 sekundách uvolnit

#### 6) *Tělesný pohyb*<sup>26</sup>

Zřetelný regulační vliv na náš psychický a tělesný stav má pohyb. Při stresu se uvolňuje řada látek („stresové hormony“) jako příprava na boj nebo na útěk a tyto látky, když zůstanou pohybem „nespálené“, jsou škodlivé. Tělesný pohyb je podstatným prostředkem k snížení negativních následků stresu. Pravidelné cvičení snižuje stres, depresi, agresivitu, prohlubuje spánek a má řadu dalších příznivých regulačních vlivů na organizmus. Cvičení odstraňuje svalové napětí.

---

<sup>24</sup> srov. Dr. Irmiš, F. :Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN 80-85993-02-3

<sup>25</sup> srov. Dr. Irmiš, F. :Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN 80-85993-02-3

<sup>26</sup> srov. Dr. Irmiš, F. :Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN 80-85993-02-3



Mezi další a základní antistresové programy patří také dostatečný spánek, nekouřit, neléčit stres pitím alkoholu, udržovat v denním režimu rytmus (organismus se těžko a dlouho přizpůsobuje změnám), zdravá strava. Rovněž vzájemné vztahy na pracovišti přispívají k pozitivnímu přístupu a k pohodě. S tím souvisí vhodný výběr lidí, kdy budou zastoupeny typy vůdčí, tzv. dělníci, pohodáři.

## 6. Psychologická péče o policisty

Policie ČR si během desítek let vytvořila síť psychologických pracovišť, která se kromě odborného posuzování osobnostní způsobilosti uchazečů o přijetí do služebního poměru a posuzování vhodnosti uchazečů pro výkon řídicích a speciálních funkcí zabývají i poskytováním dalších odborných služeb policistům. Do oblasti psychologické péče patří preventivní psychologické služby, sociálně psychologický servis, poradenství, atd. Každý se dostane do náročné životní situace a náročná práce u policie může takové situaci pomoci. Proto policisté, ale i jejich rodinní příslušníci, se mohou obracet pro pomoc na policejní psychology.

Od roku 2001 funguje u policie systém *posttraumatické intervenční péče*, která má za úkol pomoci policistům, ale i rodinným příslušníkům po prožití určité náročné životní situace, živelné pohromy, rizikového služebního zákroku, apod. zvládnout tyto situace, překonat problémy.

Spolu se systémem posttraumatické intervenční péče začala od roku 2002 u policie fungovat *anonymní telefonní linka pomoci v krizi*. Tato linka také slouží policistům, rodinným příslušníkům, zaměstnancům policie, kteří potřebují a chtějí řešit svoji náročnou situaci.

## 6.1 Posttraumatická intervenční péče

„Jako traumatizující událost můžeme označit takovou, která je pro jedince natolik emočně silná, že se s ní nedokáže vypořádat. Tato událost způsobuje výskyt neobvykle silné emocionální reakce a může negativně ovlivnit schopnost zdravého fungování v kritické situaci nebo po jejím skončení. Oblast prožívání v takové situaci reprezentuje intenzivní strach, pocit bezmocnosti či pocit extrémního odporu.“<sup>27</sup>

Takováto událost může postihnout kohokoli, ale u takových profesí, jako je policista, záchranář nebo hasič, je mnohem větší pravděpodobnost výskytu takové události.

Z pohledu policisty si můžeme uvést příklady některých událostí:

- ohrožení vlastního života
- použití služební zbraně s následkem smrti nebo těžkého zranění
- brutální vraždy, týrání osob
- smrt kolegy
- teroristické útoky
- braní rukojmích, únosy
- hromadná neštěstí, katastrofy
- smrt v rodině, ztráta zaměstnání

Následky těchto událostí můžou sami během několika dní odeznít. Pokud však do určité doby nezmizí a myšlenky a představy postiženého dlouhodobě přetrvávají, hovoříme o „posttraumatické zátěžové reakci.“<sup>28</sup> Tato reakce má charakter nemoci a je-li včas rozpoznána, může se zabránit vzniku dalších chronických potíží.

---

<sup>27</sup> POLICISTA, 12/2003

<sup>28</sup> POLICISTA, 12/2003

**Mezinárodní klasifikace nemocí MKN 10<sup>29</sup>** rozlišuje *akutní reakci na stres* a *posttraumatickou stresovou poruchu*:

a) *akutní reakce na stres* – je přechodnou poruchou, obvykle odeznívá v průběhu několika hodin, maximálně dnů<sup>30</sup>

b) *posttraumatická stresová porucha* – ta se obvykle projeví během prvních tří měsíců po události, může však nastat i po několika letech<sup>31</sup>

K včasné a úspěšné pomoci je třeba si uvědomit, jaké příznaky mohou obě reakce mít. Jedná se především o:

- opětovné prožívání situace
- vyhýbání se situacím, které připomínají událost
- neschopnost vzpomenout si na důležité části události
- pocit izolace, odcizení
- může dojít ke snížení schopnosti prožívat emoce
- poruchy spánku, podrážděnost, poruchy koncentrace, úzkost, ...

Většinou se s danou situací snaží policisté vyrovnat sami. Někdy se jim to může podařit, jindy se problémy můžou začít prohlubovat a přenést se do rodinného, pracovního nebo okolního života policisty. Následkem mohou být zdravotní problémy, alkoholismus, deprese, rozvod, ztráta zaměstnání, aj. A v těchto chvílích je důležité, aby se jedince někdo ujal, podal mu pomocnou ruku a donutil ho zabývat se sebou a řešit situaci. V tomto případě je velice důležitá určitá sociální podpora, kdy okolí jedince, ať už jde o nadřízené, kolegy nebo životního partnera, není lhostejné k jeho chování, ze kterého je možno dané problémy vyčíst a nabídnout pomoc.

---

<sup>29</sup> srov. Baštecká, B. a kol. : Klinická psychologie v praxi, Portál, Praha 2003, ISBN 80-7178-735-3

<sup>30</sup> POLICISTA, 12/2003

<sup>31</sup> POLICISTA, 12/2003

Samotný jedinec by si měl sám uvědomit závažnost situace a možnost toho, že pokud nezačne své problémy řešit, může se krize prohlubovat. Měl by si najít někoho, komu důvěřuje, kdo bude mít pochopení a vypovídat se, svěřit se se svými pocity.

Nadřízení by měli především poskytnout určitou ochranu bezprostředně po události, zvolit šetrný přístup, být k dispozici k rozhovoru, nabídnout možnosti pomoci, další postup.

Kolegové by měli být připraveni pomoci, chovat se tak, jak by chtěli, aby se jiní chovali k nim. Různé směšné poznámky může teď jedinec brát jinak, proto je na místě určitá obezřetnost v komentování situace.

Životní partner by měl být k dispozici, naslouchat, vytvářet příjemnou a klidnou atmosféru. To je velmi důležité, neboť rodina je pro většinu lidí považována za něco víc, a pokud je pohoda v rodině, jde všechno lépe.

Základními metodami poskytování posttraumatické intervenční péče je *defusing* a *debriefing*.

*Defusing*<sup>32</sup> – používá se pro malé události, pro malé skupiny ( 5 – 10 lidí ). Uplatňuje se v řádu hodin po události ( 3 – 8 ), dokud se u jedinců projevují emocionální reakce. Doba trvání je asi 20 – 30 minut. Účastníci vyjadřují své pocity během události, a co cítí po ní a jak následně uvažují. Následují informace, že se jedná o běžné reakce lidí v nenormálních situacích, jsou dávana doporučení, nabídnuta další pomoc. Výsledkem má být to, že již nebude třeba další péče nebo péče bude konkretizována. Cílem je zklidnění, rychlé snížení intenzity reakcí na stres.

---

<sup>32</sup> POLICISTA, 12/2003

*Debriefing*<sup>33</sup> – podstatou je dát dohromady skupinu lidí, kteří prošli stejnou událostí a přimět je, aby o ní mluvili, předali si zkušenosti, líčili své reakce a přijali, že jsou to přirozené reakce. Zpravidla se provádí 6 – 10 dní po události, počet účastníků je 4 – 20. Sedí se v kruhu, každý hovoří za sebe, nikdo nesmí být nucen mluvit, žádné záznamy, hodnosti a funkce se neberou, žádná kritika, striktní důvěrnost.

---

<sup>33</sup> POLICISTA, 12/2003

## **Diskuse:**

V každé krizové situaci lze spatřovat několik faktorů z pohledu činnosti zásahové jednotky, které danou situaci a jedince ovlivňují a které se před a v průběhu řešení takové situace projevují. Jde především o lidský faktor, technický faktor a řídicí faktor.

### **Lidský faktor**

V každé krizové situaci lidský faktor hraje snad nejdůležitější roli. Jednak jde o lidský faktor z hlediska zakročujících policistů a jednak z hlediska osoby, proti které zákrok směřuje.

Co se týká zakročujících policistů, lze zde hovořit o lidech, jak se zachovali v konkrétní situaci a také jak se projevují, jak jsou připraveni a jak vystupují v různých situacích, jak přistupují k výcviku, k práci. S tím souvisí především vhodný výběr jedinců do jednotky. K tomu slouží výběrové řízení a jeho průběh, jak je uvedeno v kapitole 5.4.

Lidský faktor z hlediska osob, proti kterým se zakročuje, je také třeba brát v úvahu. Jde především o co možná nejpřesnější informace o takové osobě, s kým se stýká, kdo je s ním v uvedené činnosti v kontaktu, jaká je jeho minulost, co ho vedlo k takovému jednání, jestli netrpí nějakou nemocí, která by mohla buď ohrozit zakročující policisty, nebo případné rozrušení z prozrazení a zatčení by mohlo vyvolat zdravotní potíže. Důležité jsou také informace o jeho vztahu k policii, což může napovědět o jeho případné reakci na zatýkání. Dá se vlastně říci, že tyto dva póly lidského faktoru se navzájem ovlivňují.

## Technický faktor

Technický faktor zahrnuje vybavenost jednotky tak, aby mohla kvalitně a bezpečně provádět svou práci. To se projevuje také v kvalitě výcviku a potom i v kvalitě provedení služebního zákroku. Sem lze zahrnout vybavenost od zbraní, balistických vest, přileb, taktických doplňků, spojovací techniku, přípravky pro práci ve výškách a nad volnou hloubkou, vhodné a pohodlné oblečení, vhodné automobily, různé technické prostředky, atd. Dobrá technická vybavenost se následně projevuje také v přístupu k práci, kdy si člověk nemusí dělat starosti s tím, zda něco bude fungovat, jestli nějaká věc je či není, kde ji případně, mnohdy narychlo shánět a přispívá to ke klidu, pohodě a soustředěnosti na práci samotnou.

Do této oblasti bych rovněž zařadil zázemí, které je členům poskytováno. V případě této jednotky jsou služby koncipovány do 24 hodinových směn, a proto stav a provedení šaten, sprch, WC, kuchyňky, odpočinkové místnosti je důležité pro vytvoření pohodlného zázemí, které se následně podílí na udržení členů po celou službu pro případ zásahu v pohotovosti, v dobré fyzické a psychické pohodě.

Důležité je mít připraveny všechny věci, které jsou v případě potřeby nutné k provedení zákroku, splnění úkolu, který má být proveden. Toho se dosahuje tak, že je materiál rozdělen do dvou skupin, a to materiál, který má každý jedinec přidělen osobně, a materiál, který je společný.

V případě materiálu osobního je na každém jedinci, aby ho měl připravený tak, že když je třeba někam rychle odjet, aby si ho pouze vzal a naložil do auta. Někaké balení, shánění a dohledávání by nebylo přípustné z hlediska času a rychlého odjezdu k provedení úkolu.

Materiál společný je uložen k tomu určené místnosti. Před každým případným zákrokem se provádí určitá instruktáž, kde se mimo jiné určí jednotlivci, kteří budou mít tento materiál na starosti, a v případě nutnosti budou schopni jej použít.

Pokud by takováto technická vybavenost a připravenost nebyla, bylo by mnohem těžší zákroky uskutečnit, navíc za mnohem většího rizika ohrožení zdraví zakročujících policistů.

## **Řídící faktor**

Co se týká řídicího faktoru, je vždy velice důležité, kdo je vedoucím akce, kdo má případnou zodpovědnost za provedení úkolu, kdo dá pokyn k provedení zákroku. A navíc, jak se svého úkolu zhostí, jak si dokáže zorganizovat úkoly, lidi.

Z pohledu řídicího faktoru celé jednotky lze vyzdvihnout především práci vedení a instruktorů této jednotky. Tito zajišťují a organizují výcvik, připravenost a na jejich zodpovědnosti vlastně závisí chod a správné fungování útvaru. Ať už jde o instruktory, kteří plánují, připravují a organizují výcviky, které mají členy připravit na krizové situace a ty následně řešit, nebo velitele a zástupce, kteří se starají o zázemí a vybavenost. Zde se také řídicí faktor následně projevuje také do jiných faktorů, lidského a technického, neboť určitá snaha a úsilí řídicích pracovníků se odrazí jednak ve správném výběru lidí, kteří spolu potom slouží, a jednak v nákupu a shánění vhodného vybavení, které je užitečné pro práci.

Důležitým momentem z pohledu řízení, ale nejenom toho, je i určitá schopnost a ochota využívat zkušeností a poučení se z dřívějších úspěchů, ale i neúspěchů, chyb.

Z hlediska zásahové jednotky se řídicí faktor projevuje ve dvou úrovních. V první jde o velícího důstojníka, který má odpovědnost za jednotku, a který ji seznámí s případem, o jakou skutečnost se jedná, co se stalo, kdo si ji žádá, určí se pravidla pro spojení, rozdělení jednotlivců do skupin, přidělení vozidel, seznámí se s kontakty na kolegy z jiných útvarů, kteří na případu spolupracují.



Po takto provedené instruktáži dochází k rozdělení jednotlivců do skupin. Tyto skupiny pak mají na starosti velitelé skupin, kteří následně provedou podrobné seznámení s objektem, se zúčastněnými osobami, rozdělí případný materiál a úkoly jednotlivcům. Tito velitelé jsou poté ti, kteří si domlouvají podrobnosti provedení zákroku s ostatními kolegy, kteří případ řeší, především od nich sbírají podrobnosti o objektu a osobách, které jsou zúčastněné, jestli nastaly během příjezdu a přípravy nějaké změny, způsob a taktiku provedení zákroku a čas začátku akce. To je důležité z hlediska koordinace více skupin, aby nemohlo dojít k prozrazení, k vzájemnému informování mezi zájmovými osobami. Navíc tito velitelé jsou odpovědní za celou skupinu v průběhu akce, neboť jde podle zákona o Policii ČR o zákroky pod jednotným velením. Tím je dáno i to, že po skončení úkolu tento velitel sepisuje úřední záznam o průběhu akce a v případě potřeby rovněž o použití donucovacích prostředků nebo zbraně.

## **Závěr:**

V současné době (listopad 2006) je nejdiskutovanějším tématem policistů nový služební zákon. Tím je plno jedinců ovlivněno, je to téma číslo jedna, které policisté zrovna vnímají jako svůj problém, neboť po letech služby u policie pořádně nevědí, na čem jsou a budou. To vyvolává určitou sociální nejistotu, kterou policisté vnímají značně nervózně. A neznepokojuje je pouze to, že nevědí, kdy bude nový zákon, ale také chování politiků, neboť ti už několik let slibují, ale stále se dohadují, mění podmínky a policii často používají ke svým politickým bojům. A to ke klidu nepřidá.

Jak již bylo řečeno, služba u policie je velice náročná a zodpovědná.

V běžném pracovním dnu policisty nastávají určité zátěžové situace často i několikrát. To pak může vést k určitým negativním projevům, které byly v práci uvedeny. A proto jsou součástí přípravy policistů různé kurzy a cvičení, které je mají na tyto situace připravit. Je samozřejmě otázka, zda je to prováděno v dostatečné míře. Jednak co se týká kvantity, jak často se to provádí, a jednak kolik lidí z daného oddělení určitý kurz nebo školení absolvuje. Nevím, jestli je potom k něčemu, když má určitý kurz jeden člověk, který je pak třeba na dovolené a nemůže s určitou situací poradit. Mnohdy se stane, že je vyslán jeden, maximálně dva policisté, kteří to absolvují, ale přitom by bylo třeba, aby tím prošel každý. Mám na mysli určitou psychologickou průpravu. Ta by měla patřit mezi základní kurzy, které by měli policisté absolvovat v určitých intervalech neustále. Neboť práce s lidmi je jejich dennodenní poslání, kde se jim psychologické znalosti hodí. Vím, že na mnoha místech je to problém, že není moc lidí, jsou nemocní, vybírají se dovolené, jsou další akce, ale pokud by se to provádělo, myslím si, že by se to i zpětně odrazilo, zlepšila by se komunikace mezi policií a lidmi, stoupla by důvěra a podpora veřejnosti policie. Policistům by se pak také lépe pracovalo, když by je pořád někdo nepomlouval, nenadával jim, cítili by určitou podporu a váženost. Zde lze zahrnout i možnosti dalšího, externího vzdělávání policistů, především v doplnění si

vysokoškolského vzdělání. Bohužel i v tomto jsou útvary, kde jsou s povolením studia problémy. Naštěstí jsou i útvary, kde je vedoucí vstřícný a neklade překážky.

S názorem veřejnosti na práci policie do značné míry souvisí i chování a vystupování politiků, jejich vyjádření ohledně práce policie. Samozřejmě, že si za určité problémy a svůj obraz může policie sama. Je to sbor několika desítek tisíc lidí, kde může dojít k selhání. Ale myslím si, že by vrcholní představitelé ať už z policie, vnitra nebo politiků vůbec, měli lépe prodávat dobré výsledky, kterými se určitě policie může chlubit, nebo v případě nějaké, mediálně sledované akce, důsledněji a hlasitěji obhajovat své postupy. Tím by jednak získali v očích policistů určitou prestiž, uznání, a jednak i klid a jistotu pro svou práci. Jinak se totiž stává, že v případě určitých problémových situacích média kritizují cokoli, co se policie týká a není zde pak téměř žádné zastání. Nebo příklad nového bodového systému. Ihned po schválení začaly mezi politiky debaty, že je systém moc přísný, že by se měl změnit. Tím de facto podkopávají práci těch policistů, kteří musejí každodenně řešit dopravní přestupky s lidmi na ulicích. Ti jsou z toho potom mrzutí, naštvaní a znechucení.

U zásahové jednotky problém s vnímáním veřejnosti nevidím. To vyplývá z činnosti této jednotky, která provádí zákroky proti zvláště nebezpečným a ozbrojeným pachatelům, a proto je v určitém režimu utajení a není na veřejnosti tolik vidět a její členové nepřicházejí běžně do styku s občany. Proto mezi nimi nevznikají konflikty a důsledkem toho je, že je vnímána pozitivně a její práce je ceněna. Ale myslím si, že větší prezentování jejích zákroků, dopadení pachatelů, by nebylo na škodu.

Důležitý je už výběr vhodných lidí. Ideální jedinec samozřejmě neexistuje. Jde o to vybrat takového člověka, který bude co nejvíce splňovat dané předpoklady vhodné pro práci u zásahové jednotky a potom jeho schopnosti, vlastnosti a dovednosti vhodně rozvíjet. Při přijímacím řízení se provádí psychologické vyšetření u psychologa jednotky, který zná dobře jednak náplň práce a jednak složení

jednotky. Určitě je výhodnější, pokud takový to výběr dělají lidé přímo z daného útvaru, kteří detailně znají jednak přesnou náplň činnosti jednotky a jednak mají i přehled o již sloužících. Tím se dá vhodně doplňovat a skloubit jednotlivé členy. A to si myslím, že je v pořádku. Následně probíhá neustálý výcvik, který má členy jednotky připravit na provádění zákroků.

Rovněž příprava na krizové situace je celkem dobře propracovaná a vedená. Systém výcviků, zvláště taktické přípravy zákroků, je připravován tak, aby odpovídal reálným podmínkám, což je velice dobré. Také vybavení je na vysoké úrovni, to rovněž usnadňuje a zpříjemňuje práci.

A jak by měl takový antistresový program asi vypadat? Podle mého názoru je základem důkladně se připravit na možné situace, což obnáší teoretický a praktický výcvik. To je především otázka zvládnutí situací, které nás můžou potkat v zaměstnání. Jestliže jsme dobře připraveni teoreticky i prakticky, snáze zvládneme nastalé situace, víme, co máme dělat, jak se zachovat. To se následně projevuje do našich projevů, našeho chování. Jsme klidnější, nepanikaří se. Pak by mělo následovat skloubení aktivního odpočinku, což je především sport nebo nějaká forma pohybu, při kterém člověk, jak se říká „vypne“ a nemyslí na problémy, a dobré a vyvážené stravy. Potom by měla být určitá forma pasivního odpočinku, uvolnění v podobě dýchacích a uvolňovacích cvičení. To je dobré po té aktivní formě, kdy dojde k uvolnění těla i mysli, ale i v situacích, kdy se potřebujeme nějak zklidnit, soustředit pozornost. A některé z uvedených cvičení nám v tom mohou úspěšně pomoci. A hlavně kvalitní a dostatečný spánek. To vše má pak vliv na dobrý fyzický a následně i psychický zdravotní stav, pomáhá to zvládat případné zátěžové situace, což se odráží pozitivně v pracovních výkonech, ale i mezilidských a rodinných vztazích. To pak tvoří uzavřený kruh, když dojde k problémům v určité oblasti, může se to projevit následně v jiné. A jestliže nedojde k nápravě, můžou se problémy zhoršovat.

Z obecného hlediska je pak třeba udržovat nad věcí určitý nadhled a rozvahu. Všichni jsme jenom lidé, kteří více či méně dokáží uplatnit své znalosti a schopnosti

ve zvládnání zátěžových situací. K tomu je třeba si také vytvořit určité rodinné, soukromé zázemí, které dokáže v případě nutnosti pomoci, poradit, uklidnit.

Určitě je dobré, že policie pamatovala na jednotlivce, kteří nějakou krizovou zátěžovou situací zažili a kteří si s následky, které u nich vyvolala, nedokáží sami poradit. To jim pak následně pomůže vrátit se zpět jednak do normálního pracovního zařazení a jednak i do rodinného života. Tím nedojde k určité izolaci, odcizení a následně k existenčním problémům. Plusem je i to, že služeb policejních psychologů můžou využít i rodinní příslušníci. Možná by stálo za to udělat v této oblasti větší osvětu, aby se to dostalo do povědomí široké vrstvy policistů.

## **Literatura:**

1. Atkinsonová, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J.: Psychologie, Victoria publishing, Praha 1995
2. Balcar, K.: Úvod do studia psychologie osobnosti, SPN, Praha 1983
3. Baštecká, B. a kol.: Klinická psychologie v praxi, Portál, Praha 2003, ISBN 80-7178-735-3
4. Capponi, V., Novák, T.: Sám sobě psychologem, Grada, Praha 1992,
5. Hyhlík F., Nakonečný M., Malá encyklopedie současné psychologie, SPN, Praha 1977, 14-411-77
6. Dr. Irmiš Felix, Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN 80-85993-02-3
7. Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví, Portál, Praha 2003, vyd. 2., ISBN 80-7178-774-4
8. Mikšík, O.: Psychologická charakteristika osobností, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0240-7
9. Nakonečný, M.: Psychologie osobnosti, Academia, Praha 1995, ISBN 80-200-0525-0
10. Vágnerová, M.: Základy psychologie, Karolinum, Praha 2004, ISBN 80-246-0841-3

## **Další zdroje:**

1. POLICISTA 12/2003
2. Příloha k RŘ SJčk, částka 35/2000
3. [www.psychoterapeut.cz](http://www.psychoterapeut.cz)

## **Příloha:**

### **Kasuistika – příklad zákroku zásahové jednotky:**

Příkladem může být akce, kdy se zadržoval ozbrojený nebezpečný pachatel, který byl jedním z podezřelých s obchodováním s drogami. Zákrok měl být proveden na severu Čech v ranních hodinách. Skupina proto musela vyjet v noci, aby na místo dorazila včas a bylo možno ještě doladit podrobnosti zákroku. Při příjezdu do uvedené oblasti došlo k upřesnění situace a místa pohybu osoby. Zde bylo zjištěno, že tato zájmová osoba není na původním místě doma, v rodinném domku, ale na jiném místě v zahradním dřevěném domku spolu s další osobou a na zahradě mají být ještě dva psi, nějaké bojové plemeno. Navíc bylo sděleno, že uvnitř je nezjištěné množství různých zbraní, a to střelných i nožů.

Jelikož šlo o nové místo, bylo třeba nejdříve zjistit, kde se přesně nachází z hlediska přístupu. Dále se zjišťoval stav ohledně přítomnosti uvedených psů. Po provedeném upřesnění stavu věci bylo zjištěno, že se skutečně jedná o dva pitbulteriéry, kteří volně pobíhají po zahradě. Proto se nejprve musel vyřešit tento problém, neboť se nevědělo, jestli tito psi zaútočí, až se jednotka dostane dovnitř. Nakonec bylo rozhodnuto, že jeden člověk je zkusí za použití speciálního rukávu pro psůvody uklidnit. Zde bylo třeba vybrat vhodného jedince, který má se psy nějaké zkušenosti, aby si s nimi dokázal poradit a nepanikařil, rozuměl jejich chování. Druhý ho bude zbraní jistit a v případě sebemenšího nezvládnutí situace a napadení někoho by došlo k zneškodnění těchto psů podle zákona o policii. Navíc nebyla zjištěna žádná vhodná přístupová cesta, proto bylo zapotřebí k překonání plotu žebříky.

Po takto upřesněném stavu věci byly rozděleny úkoly mezi jednotlivé členy a čekalo se na povel velitele akce k provedení zákroku. Zde dochází k určitému uvolnění jedinců, kdy tito jsou zprvu připraveni okamžitě po příjezdu ke své práci,

ale pokud se tak nestane a musí se čekat, napětí a připravenost opadá a nastupuje zas s povelem k akci. Když tento čas nastal, skupina z bezpečného místa, kde nehrozilo prozrazení, přešla do těsné blízkosti zájmového objektu. Po vystoupení z vozidel došlo k seřazení jednotky a poté k přiblížení k plotu zahrady. Při příchodu psi samozřejmě začali štěkat, proto se muselo začít postupovat velmi rychle, aby nedošlo k prodlevě a k prozrazení. Byl přistaven žebřík k plotu a první jedinec se speciálním rukávem pro psy začal přelézat plot. Za ním šel druhý člen, který ho jistil. Samozřejmě, že psi se seběhli k plotu, štěkali a vrčeli. V tu chvíli může dojít k určitému zvýšenému projevu emocí, neboť jedinci jsou připraveni k rychlému a bezpečnému splnění úkolu a najednou dojde ke krátkému zaváhání, zdržení. Z pohledu okolí by se mohlo zdát, že takovéto zdržení, které vzniklo, bylo krátké, ale z pohledu a z pocitů zakročujících policistů se to zdá dlouho. A protože přes plot za pomoci žebříku byla v tu chvíli jediná přístupová cesta, která se na chvíli „zacpala“, ostatní členové zůstali chvíli mimo objekt téměř bez možnosti zakročit. Proto dochází k určitému povzbuzování k urychlení řešení nastalé situace, k překonání překážky. Navíc najednou vychází ze zahradního domku osoba. Té se okamžitě dávají výzvy, aby se nehýbala, lehla si na zem. Tímto hlasitým povzbuzováním a výzvami se dociluje nejen toho, aby zájmové osoby dobře slyšely a uposlechly výzev, ale dochází i k určitému uvolňování nahromaděného napětí u zakročujících policistů. V tu chvíli jeden pes utíká pryč a tím nastala vhodná chvíle k bezpečnějšímu překonání plotu. Druhý se zakousl do rukávu a tím pádem vzniklo místo pro další členy jednotky, kteří mohli rovněž přelézt plot a pokračovat v zákroku. Osoba, která vyšla z domku, uposlechla výzev a léhá si na zem. Další část skupiny pokračovala směrem do domku, kde provedla vniknutí dovnitř a zajištění zbývajících osoby, která spala. Po zajištění těchto osob se provedla prohlídka domku a okolí, zda zde ještě někdo není. To se nepotvrdilo, ale našla se spousta zbraní. Poté se museli najít a uklidnit oba psi. Ty si pak majitel zavřel do boudy. Po prověření, že objekt je bezpečný, byl tento předán policistům ze služby kriminální policie a vyšetřování, kteří si ve věci dále prováděli další úkony. Tímto práce pro zásahovou jednotku skončila. Došlo k nasednutí do aut a odjezdu zpět na základní útvar.



Jakmile se osoba a objekt dostanou pod kontrolu, opadne určité napětí, stres, dojde ke zklidnění. Asi největší zátěž, nápor, je těsně před začátkem akce, každý si ještě kontroluje výzbroj a výstroj, zda má případně další potřebné nářadí, které má mít, aby nic nezapomněl. To by mohlo ohrozit bezpečné a rychlé provedení zákroku a to si nikdo nemůže dovolit.

Další rizikovou a do určité míry napětíovou situací je i přibližování se na místo. Jak se to „spustí“, už na to jedinec nemyslí, nepřehrává si to v hlavě, ale soustředí se na aktuálně vzniklou situaci, na splnění svého úkolu.

Samozřejmě po skončení akce a cestou zpět na základnu, dochází k probírání a hodnocení zákroku, tím se nejen řeší případné chyby, ale určitým způsobem se ještě může ventilovat napětí, které bylo prožito.

