

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Šárka Hošková, DiS.

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Vliv pracovní zátěže na psychický stav policistů u speciálních složek

Bakalářská práce

Autor: Šárka Hošková, DiS.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

České Budějovice, duben 2013

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Impact of workload on the mental state of the policemen in special
forces**
Bachelor Thesis

Author: Šárka Hošková, DiS.

Study programme: Specialization in Education

Study of Programmer: Health Education

Supervisor: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

České Budějovice, April 2013

Jméno a příjmení autora: Šárka Hošková, DiS.

Název bakalářské práce: Vliv pracovní zátěže na psychický stav policistů u speciálních složek

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

Rok obhajoby práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá vlivem zátěže na psychický stav policistů a to u policistů elitních útvarů. Zaměřila jsem se konkrétně na Útvar rychlého nasazení a Útvar pro ochranu ústavních činitelů. Jejich profese je z pohledu laika možná podobná, ve skutečnosti je však odlišnější, než se zdá. Zajímala mě proto nejen pracovní zátěž a její vliv na psychiku, ale také rozdíly mezi těmito útvary. Cílem mého výzkumného šetření je orientačně zmapovat vliv pracovní zátěže a porovnat míru zátěže psychické u těchto dvou speciálních složek. Dalším cílem je zjistit rozsah, v jakém je ze strany policistů prováděna prevence stresu a kompenzace pracovní zátěže z hlediska komplexní podpory zdraví. Práce je rozdělena na dvě části. Její teoretická část seznamuje s organizací a činnostmi útvarů. Dále se zabývá vymezením pojmů stres, coping a následky stresu, jako jsou syndrom vyhoření nebo posttraumatický syndrom. Taktéž jsem zmínila, v jaké míře je policistům poskytována psychologická péče. Empirická část představuje metodiku a organizaci výzkumného šetření, které jsem prováděla kvantitativní metodou formou dotazníku. Nabízí vyhodnocení dat a předpokladů vyplývajících ze stanovených cílů spolu s doporučením pro praxi.

Klíčová slova: stres, syndrom vyhoření, posttraumatický syndrom, zvládání stresu, Útvar rychlého nasazení, Útvar pro ochranu ústavních činitelů, psychologická péče, prevence

Name and Surname: Šárka Hošková, DiS.

Title of Bachelor Thesis: Impact of workload on the mental state of the policemen in special forces

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia

Supervisor: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

The year of presentation: 2013

Abstract:

The thesis deals with the workload influence on the mental status of police officers in elite formations. I have focused specifically on the Rapid Deployment Unit and the Unit for the Protection of Constitutional Officials. I have been interested not only in the workload and its effects on the psyche but as well on differences between these two elite formations. Their job may appear to be pretty similar from a layman's perspective but there are more differences between them than it seems at first glance. The purpose of this thesis is to map the workload influence and psychological burden of these two special units. My next objective is to identify the extent of stress prevention and workload compensation in terms of comprehensive health promotion within the two elite formations. The thesis is divided into two parts. The theoretical part introduces the organization and activities of both departments while defining some basic terms - stress, coping with stress and the consequences of stress such as burnout syndrome or post traumatic syndrome. The empirical part presents the methodology and organization of the research investigation which has been performed by the quantitative method of questionnaire surveys. This part will also offer an evaluation of the data and assumptions arising from the objectives along with my recommendations for practice.

Keywords: stress, burn-out syndrom, post traumatic syndrom, coping, police, psychological care, intervention team, preventiv

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vliv pracovní zátěže na psychický stav policistů u speciálních složek“ vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 26. 4. 2013

Šárka Hošková, DiS.

Poděkování:

Ráda bych tímto poděkovala vedoucímu práce Mgr. et Mgr. Lukáši Dastlíkovi za ochotu, vstřícnost a odborné vedení při realizaci bakalářské práce. Dále děkuji za konzultaci a cenné rady panu Mjr. Mgr. et Mgr. Jiřímu Laňkovi. Chtěla bych též poděkovat pplk. Dr. Mgr. Zuzaně Nemčikové za realizaci výzkumného předpokladu. Za pomoc, trpělivost a podporu při vypracování této práce patří dík také všem mým blízkým.

OBSAH

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1. Útvary Policie České republiky s celostátní působností	11
1.1 Útvar rychlého nasazení Policie České republiky - ÚRN	11
1.1.1 Historie útvaru	11
1.1.2 Organizační členění útvaru.....	12
1.1.3 Úkoly a činnost útvaru	12
1.1.4 Základní dovednosti bojovníků	13
1.2 Útvar pro ochranu ústavních činitelů ochranné služby Policie České republiky – ÚOÚČ OS PČR.....	14
1.2.1 Působnost útvaru.....	14
1.2.2 Organizační členění útvaru.....	14
1.2.3 Činnost ochrany chráněných osob.....	15
1.3 Rozdílná činnost vybraných útvarů	16
2. Stres.....	17
2.1 Stres a jeho druhy	17
2.1.1 Stresory	18
2.1.2 Salutory	19
2.2 Reakce na stres a jeho vývoj	19
2.3 Zvládnutí stresu – <i> coping</i>.....	20
2.4 Následky stresových situací	21
2.4.1 Akutní stresová reakce.....	21
2.4.2 Posttraumatická stresová porucha (PTSP).....	22
2.4.3 Syndrom vyhoření	23
3. Stres v policejní profesi.....	24
3.1 Příčiny vzniku stresu.....	24
3.2 Traumatizující události u PČR	25
3.3 Zvládnutí stresu v policejní profesi	25
4. Psychologická péče u PČR.....	26
4.1 Anonymní LINKA POMOCI V KRIZI.....	27
4.2 Posttraumatická intervenční péče (dále jen PIP).....	28

4.3	Policejní psycholog.....	29
5.	Prevence vzniku stresových reakcí.....	30
5.1	Prevence – relaxace	31
5.2	Formy prevence – tělesný pohyb.....	33
5.3	Prevence – zaměstnavatel	34
5.4	Ostatní formy prevence	34
	PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
6.	METODOLOGIE.....	36
6.1	Cíle práce.....	36
6.2	Výzkumné předpoklady	36
7.	METODIKA.....	36
7.1	Metody výzkumu	36
7.2	Charakteristika výzkumného souboru	37
7.3	Organizace výzkumného šetření.....	37
8.	VÝSLEDKY	38
8.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	38
8.2	Sumarizace výsledků	48
9.	DISKUZE	49
10.	ZÁVĚR, doporučení pro praxi	52
11.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	54
12.	SEZNAM ZKRATEK.....	57
13.	SEZNAM PŘÍLOH	59

ÚVOD

Se stresem se setkáváme v každodenním životě, jak v osobním, tak i v pracovním. Denně jsme vystavováni větší či menší zátěži vyvolávající nepříjemné pocity. Tato zátěž si, pokud s ní nezačneme pracovat, za nějaký čas vybere svoji daň. Může zasáhnout stránku psychickou i fyzickou.

Určité pracovní zatížení s sebou nese každá profese. Ve své práci jsem se zaměřila na oblast policejní práce, v níž jsou policisté vystavováni enormní zátěži. O fyzické zátěži u policie toho již bylo napsáno dost, moje práce se však soustřeďuje na zátěž psychickou.

Zajímalo mě, do jaké míry jsou stresu vystaveni policisté, zejména u speciálních složek. S policisty z těchto útvarů spolupracuji jako zdravotnický záchranář při veškerých akcích, které mají na denním pořádku, i mimo něj. Vidím tak jejich práci z pohledu záchranáře a rozhodla jsem se proto zjistit, jakým způsobem zvládají zátěž psychickou.

Orientačně jsem zjišťovala vliv jejich práce na psychický stav a zároveň porovnávala dva speciální útvary, které mají rozdílné činnosti dané jejich specializací.

Nakonec mě zajímalo, v jakém rozsahu je prováděna ze strany zaměstnavatele prevence stresu z pracovní zátěže.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Útvary Policie České republiky s celostátní působností

Policie České republiky byla zřízena zákonem č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky. Je definována jako jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor.

Základními prvky Policie České republiky dle § 6 zákona o policii jsou Policejní prezidium České republiky, v čele s policejním prezidentem, který řídí činnost policie.

Dále jsou to **Útvary policie s celostátní působností**, krajská ředitelství policie a útvary zřízené v rámci krajského ředitelství. Útvary s celostátní působností řídí policejní prezidium a řada z nich vznikla jako adekvátní reakce na různé nové trendy kriminality. (Hrudka, Zámek 2012)

Jedná se o útvary: Útvar pro ochranu ústavních činitelů ochranné služby (ÚOÚČ), Útvar pro ochranu prezidenta České republiky ochranné služby (ÚOP), Ředitelství služby cizinecké policie, letecká služba, pyrotechnická služba, Útvar pro odhalování organizovaného zločinu služby kriminální policie a vyšetřování (ÚOOZ), Útvar odhalování korupce a finanční kriminality služby kriminální policie a vyšetřování (ÚOK), Národní protidrogová centrála služby kriminální policie a vyšetřování (NPC), Útvar zvláštních činností služby kriminální policie a vyšetřování (ÚZČ), Útvar speciálních činností služby kriminální policie a vyšetřování (ÚSČ), Úřad dokumentace a vyšetřování zločinů komunismu služby kriminální policie a vyšetřování, Útvar rychlého nasazení (ÚRN nebo také URNA), Kriminalistický ústav Praha. Tyto útvary plní úkoly policie dle zaměřené specializace. (Hrudka, Zámek 2012)

Podrobněji se tato práce bude zabývat Útvarem rychlého nasazení a Útvarem pro ochranu ústavních činitelů. Jejich pracovní zátěž je značná, proto jsem se zaměřila na její vliv na psychický stav policistů u vybraných útvarů.

1.1 Útvar rychlého nasazení Policie České republiky - ÚRN

1.1.1 Historie útvaru

V sedmdesátých letech začaly po celém světě narůstat teroristické útoky stupňující se s organizovanou trestnou činností. Bylo nutné zřídit speciální policejní útvary s hlavním cílem řešení těchto problémů. Vyspělé státy již měly vyškolené zvláštní jednotky. Historie Útvaru rychlého nasazení Policie České republiky začíná

1. ledna 1981. Jeho hlavním posláním je boj s mimořádnými a zvláštními formami trestné činnosti a je nazýván Útvar zvláštního určení. Fungování tohoto útvaru se ukázalo jako opodstatněné až do roku 1989. Začala rozsáhlá reorganizace, která měla zásadní význam pro fungování útvaru. Postupně se vyvíjela moderní protiteroristická policejní jednotka až do dnešní podoby. (Stehlík a kol. 2012)

1.1.2 Organizační členění útvaru

Útvar řídí ředitel přímo řízený náměstkem policejního prezidenta pro Službu kriminální policie a vyšetřování, kterému odpovídá za řízení a činnost útvaru. Útvar se člení na:

- **Odbor rychlého nasazení (ORN)**, který odpovídá za plnění úkolů při zabezpečování připravenosti a akceschopnosti útvaru k provedení zákroků a úkonů v rámci policejních opatření, policejních akcí a specifických úkolů. Provádí zákroky a plní úkoly ve stanoveném rozsahu.
- **Odbor speciálních služeb (OSS)** odpovídá za stejné úkoly, jako ORN, ale také plní úkoly na úseku vyjednávání, psychologického vyšetření, přípravy odstřelovačů a provozu lokální počítačové sítě útvaru. Dále zabezpečuje úkoly na úseku spojovací, zabezpečovací a dokumentační techniky, automobilní služby a operačního střediska.
- **Organizační odbor** odpovídá za plnění úkolů v oblasti výkonu spisové služby a ochrany utajovaných informací, krizového řízení, legislativní činnosti, materiálně technického a finančního zabezpečení, provoz objektů útvarů apod. (Hrudka, Zámek 2012)

1.1.3 Úkoly a činnost útvaru

URNA je zvláštním policejním útvarem určeným pro boj proti terorismu. Pohotovostní jednotka má čtyřadvacetihodinovou dostupnost. Díky speciálnímu výcviku a výbornému vybavení může být URNA nasazena kdykoli a kdekoli na území našeho státu i na mnoha místech v zahraničí. Je připravena provádět zákroky proti teroristům, únoscům osob, dopravních prostředků. Provádí nejen zákroky proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti, ale proti pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů. Provádí též záchranné a likvidační práce při mimořádných událostech a plní úkoly policie na základě rozhodnutí ministra vnitra

na území jiného státu. Spolupracuje při plnění úkolů s resortními (NPC, ÚOOZ, ÚOK, BIS) i mimoresortními orgány a protiteroristickými sbory jiných států.

Útvar udržuje intenzivní i příležitostné kontakty s celou řadou zahraničních speciálních jednotek policie a armád za účelem výměny informací, pracovních týmů, provádění společných cvičení a stáží. Jedná se zejména o S.A.S. – Velká Británie, B.B.E. – Holandsko, S.I.E. – Belgie, R.A.I.D. – Francie, COBRA – Rakousko, ÚOU – Slovensko, G.S.G. 9 – Německo, GROM – Polsko, GEO – Španělsko, Delta Force – USA. Útvar je rovněž zapojen do projektu ATLAS, mezinárodní struktury policejních protiteroristických jednotek Evropské unie. (Hrudka, Zámek 2012, Stehlík a kol. 2011)

1.1.4 Základní dovednosti bojovníků

Základní druhy speciálních příprav jsou nedílnou součástí provádění úkolů a úkonů. Mezi nejdůležitější části výcviku patří **taktická příprava**. Procvičuje se při pravidelných komplexních námětových cvičeních, která se co nejvíce blíží skutečným policejním akcím. Takticko-speciální příprava se provádí na budovách, autech, letadlech, autobusech, vlacích aj. Základem **střelecké přípravy** je zvládnutí základních návyků, jimiž jsou osvojení a dodržení správné techniky střelby. Celková manipulace se zbraní ovlivňuje výsledky daného příslušníka.

Další nedílnou dovedností je **práce ve výškách a nad volnou hloubkou**. Na **tělesnou přípravu a sebeobranu** je kladen velký důraz. Je to předpoklad k plnění náročných úkolů ÚRN. Dbá se na fyzickou kondici policistů po celý rok, ale také na dodržování životosprávy a upevňování zdraví. Procházejí pravidelnými lékařskými prohlídkami a jejich výkonnost pravidelnými prověrkami. URNA se nesnaží trénovat jen jeden styl. Jejich sebeobrana je směsí různých bojových umění a systémů (karate, box, judo a dalších), což může přinášet jistou výhodu nad pachateli. **Příprava na zahraniční operace a ochranu VIP** (very important person) je zařazena ve standardním výcviku a prolíná se s dalšími přípravami. Při výkonu zaměstnání může dojít ke zranění osob, proto je třeba **i zdravotní příprava**, aby policisté uměli nejen přivolat odbornou pomoc, ale také poskytnout neodkladnou první pomoc. K dalším služebním zákrokům patří znalost pyrotechniky a potápění, čili **ženijní příprava a příprava potápěčů**. Přesouváme se z vodní hladiny do vzdušného prostoru, kde probíhá tradiční a podpurná **výsadková příprava**. Působí zde skupina, která je na výsadkovou přípravu specializovaná a je určena k zvlášť závažným úkolům.

Základní výcvik však absolvují všichni bojovníci. **Zimní výcvik** se potom uskutečňuje ve spolupráci s Vojenským odborem Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. (Stehlík a kol. 2011)

1.2 Útvar pro ochranu ústavních činitelů ochranné služby Policie České republiky – ÚOÚČ OS PČR

Dle nařízení vlády č. 468/2008 útvar zajišťuje ochranu ústavních činitelů České republiky, bezpečnost chráněných osob, kterým je při jejich pobytu na území České republiky poskytována osobní ochrana podle mezinárodních dohod, a poskytuje krátkodobou ochranu osobám podle rozhodnutí nadřízených služebních funkcionářů nebo rozhodnutí ředitele útvaru. V čele útvaru stojí ředitel přímo řízený náměstkem policejního prezidenta. **Podotýkám**, že tento útvar neposkytuje osobní ochranu nejvyššího představitele státu, prezidenta republiky, na jeho bezpečnost hledí Útvar pro ochranu prezidenta České republiky.

1.2.1 Působnost útvaru

Útvar v rámci své působnosti zejména „provádí osobní a epizodickou ochranu chráněných osob, provádí bezpečnostní dopravu chráněných osob služebními vozidly, zajišťuje ochranu zastupitelských úřadů, sídelních objektů nejvyšších státních úřadů a dalších objektů zvláštního významu pro vnitřní pořádek a bezpečnost. Zajišťuje ochranu stanovených rezortních a policejních objektů, provádí hygienicko-toxikologickou a technickou ochranu. Organizuje a provádí bezpečnostní akce v souvislosti s ochranou chráněných osob a objektů.“ (Hrudka, Zámek 2012, s. 175)

1.2.2 Organizační členění útvaru

Členění útvaru je potřebné dle zaměřených specializací, jimiž jsou organizační a operační odbor odpovídající za organizaci součinnosti uvnitř i vně útvaru. Personální a školský odbor odpovídá za personální práci a výcvik u útvaru. Skupina krizového řízení odpovídá především za organizaci a činnost útvaru za krizových situací a při branné pohotovosti státu, následuje Odbor technického a ekonomického zabezpečení, Odbor ochrany chráněných osob odpovídá za provádění osobní a epizodické ochrany chráněných osob. Odbor dopravy chráněných osob odpovídá za bezpečnou dopravu chráněných osob. Dalšími odbory jsou Odbor ochrany

zastupitelských úřadů a určených objektů, Odbor ochrany sídelních objektů, Odbor ostrahy objektů a speciálních přeprav. (Hrudka, Zámek 2012)

1.2.3 Činnost ochrany chráněných osob

Osobní ochránce (bodyguard) je do jisté míry terčem, je poslední překážkou útoku na chráněnou osobu. V daném okamžiku proto musí analyzovat možné nebezpečí plynoucí z každé situace a přijmout taková rozhodnutí, která jsou adekvátní hrozícímu nebezpečí. Provádí účinná opatření na základě předchozích rozhodnutí, která eliminují úmyslné nebo náhodné ohrožení chráněné osoby. Jasně a přesně informuje všechny členy ochranného týmu o vývoji situace a dovolují-li to okolnosti, provádí úkony směřující k zajištění důkazů pro další šetření ve věci.

Útvar zajišťuje režimová opatření v místech pobytu a bydlišť chráněných osob, jejich opatření na cestách do zahraničí. Organizuje a řídí výkon ochrany při bezpečnostních akcích, také spolupracuje se státními orgány a organizacemi, právníckými a fyzickými osobami při organizaci a výkonu ochrany. (Hrudka, Zámek 2012)

„Osobní ochrana je tedy široký systém opatření, jehož primárním cílem je ochrana života a zdraví chráněné osoby a její cti. K naplnění tohoto cíle jsou pak vybráni a školeni policisté, u nichž je předpoklad, že všechny náročné úkoly, které jsou na ně kladeny, zvládnou se ctí.“ (Hrudka, Zámek 2012, s. 180)

Ochrana VIP je složitý proces, který se skládá z mnoha činností – taktika ochrany VIP, ovládání řízení pancéřového vozidla, zvládnutí dokonalé střelby, skryté nošení zbraně a její rychlé použití, sebeobranu zaměřenou na VIP, zacházení s mapovými podklady a navigací GPS a také poskytnutí první pomoci. (Stehlík a kol. 2011)

Osobní ochránce není rváč řešící konflikty hrubou silou, jak nám často podsouvají filmoví tvůrci akčních filmů. Osobní ochránce musí také být dobrým psychologem, který dokáže lidi správně odhadnout a správně s nimi manévrovat tak, aby dosáhl svých cílů k zabezpečení úkolů ochrany svěřené osoby. Mezi základní vlastnosti osobního ochránce patří **komunikace**, volit vhodná slova, mluvit jasně a výstižně. Osobní ochránce musí být orientovaný v **mezilidských vztazích**, vyhýbat se předsudkům, projevovat takt a diplomacii při jednání s lidmi i rozvíjet pracovní spolupráci s ostatními členy skupiny. Dále musí umět patřičně analyzovat, plánovat a zvažovat všechny podstatné okolnosti důležité při **řešení úkolů a problémů**. S tím souvisí správné,

včasné, jasné **rozhodování**, ale také předvídání možných důsledků a odpovědnost za své jednání. Osobní ochránce musí být při útoku na svěřenou osobu **tvořivý** nad rámec obvyklých řešení taktických problémů. Nasazení a odhodlání patří mezi další vlastnosti. Po osobních ochráncích se vyžaduje, aby byli schopni ovládat své city a vyrovnávat se se stresem. Je důležité si uvědomit, že ochránce svým zjevem, osobností, jednáním a vystupováním nereprezentuje jen svůj útvar, Policii ČR, ale i chráněnou osobu a celou Českou republiku. Citová vyzrállost a schopnost sebekontroly jsou základními předpoklady pro podávání stabilně vysokých výkonů při práci osobní ochrany.

1.3 Rozdílná činnost vybraných útvarů

Bojovníci a osobní ochránci se musí stále seznamovat s novými bezpečnostními riziky, vývojem terorizmu, technikou, zbraněmi apod. Tento proces nikdy neskončí. Proto jsou výcviky u obou útvarů stavebním pilířem, který nemůže být statický. Je zapotřebí, aby se neustále vyvíjely a reagovaly na potřeby výkonu služby a vznikla tak zpětná vazba mezi službou a výcvikem.

Porovnáme-li dovednosti a schopnosti obou útvarů, které spadají do jejich speciálních služebních úkonů, jsou víceméně vyrovnané. Jsou jimi výborná střelecká příprava, taktická příprava, tělesná příprava a odborná příprava.

Mezi činnosti URNY patří i ochrana VIP, která ale spadá spíše do jejich zahraničních misí. ÚOÚČ většinou působí na našem území. Jejich hlavním posláním je ochrana VIP osob. Dá se tedy říci, že jsou specialisté ve svém oboru. URNA je výsadkovou jednotkou, která má zpracovat určitý cíl. Znají místo, čas, počet zločinců, někdy i jejich výzbroj či výstroj. Jsou pod služebním tlakem jen nějaký čas. Samozřejmě se nejedná o intenzitu, kterou dokáže podstoupit obyčejný smrtelník. Ochránce svěřených osob jsou na druhé straně vystaveni po celou dobu služby stresu, čekající na útok kdykoli a kdekoli. Zde se pravděpodobně liší i výcviková taktika. Osobní ochránci se snaží co nejvhodněji a nejefektivněji najít únikovou cestu a úkryt, aby nedošlo k jakékoli újmě chráněné osoby. Bojovníci URNY zase naopak musí znát nejefektivnější vniknutí do prostoru za pachatelem.

Obě profese mají svá úskalí a určitou míru pracovního tlaku. Je kladen maximální důraz na výcvik, který hraje velkou roli při zautomatizování všech schopností a dovedností bojovníků a ochránců. Oba útvary jsou jedničkou ve svém oboru, jsou

elitními útvary Policie České republiky a nelze v tomto ohledu vyzdvihovat umění jednoho nad druhým.

2. Stres

Stres znamená nadměrnou zátěž (z angl. *stress* – zátěž, nápor, tlak), která může mít mnoho podob. Člověk cítí, že není něco v pořádku, není v rovnováze. Jedná se tedy o vnitřní stav jedince.

Za zakladatele učení o stresu je považován lékař Hans Selye (1907-1982). Jeho nauka se stala základem pro další studie. Přesných definic stresu je mnoho. (Venglářová a kol. 2011)

Hans Selye říká: „Stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (Křivohlavý 1994, s. 10)

Podle R. G. Millera je původcem stresu extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování. (Křivohlavý 1994)

Křivohlavý (1994, s. 10) ve své knize shrnuje: „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“

2.1 Stres a jeho druhy

Většinou stres obecně chápeme a vnímáme jen negativně. Rozlišujeme však dva druhy stresu. **Eustres** je stres příjemný, radostný a působí příznivě na náš organismus. Dodává nám energii a stimuluje nás k lepším výkonům. Jedná se o stres v pozitivním slova smyslu, jakým může být například narození dítěte, či různé oslavy. Dělá nám život radostnější. I při něm však může dojít k přetížení organismu. **Distres** je negativní, působí škodlivě, činí nás úzkostnými, podrážděnými a zkracuje nám život. Vede k přetížení organismu, protože převyšuje jeho možnosti. Distres je reakcí na nějaký druh tlaku, ať už vyvolaného z vnějšku či z vnitřku. Spouští nežádoucí fyziologické a psychologické účinky. Jsou-li dva lidé vystaveni stejnému stimulu (distresu), mají rozdílné vnímání. Jeden si toho ani nemusí všimnout, zatímco druhý je maximálně stresován. (Venglářová a kol. 2011, Davidson 1998)

Hyperstres je stres přesahující naše hranice adaptability. **Hypostres** je stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale jeho dlouhodobým působením může dojít ke zvratu. (Křivohlavý 1994)

Stres může být chápán i jako **frustrace**. Je to stav zklamání, zmaření. Dochází k **chronickému** neuspokojování potřeb, což může mít zdravotní následek. Může docházet též k **deprivaci** neboli strádání, nedostatku smyslových, citových podnětů. Jde o dočasný stav, kdy dochází k **dočasnému** neuspokojování potřeb. (Čevela a kol. 2009, Venglářová a kol. 2011)

2.1.1 Stresory

Stresory jsou příčinami stresu. Jedná se o životní negativní faktory vyvolávající zátěžovou reakci. Je jich celá řada, ale dají se rozdělit obecně na **vnitřní a vnější**. **Vnitřní** jsou takové stresory, které můžeme ovlivňovat. Jsou to naše emoce, vlastnosti a postoje naučené během života. Jedná se většinou o negativní sebehodnocení, nebo naopak nadměrnou sebejistotu, perfekcionismus, neschopnost smířit se s věcmi, které nelze změnit apod. **Vnější** jsou stresory, které ovlivnit nemůžeme. Mohou jimi být fyzikální faktory jako nadměrné světlo nebo hluk. Sociální faktory pocházejí obvykle buď z pracovního prostředí a bývají jimi tlak vedoucího či vztahy na pracovišti, nebo mívají souvislosti s osobním životem. V něm se potýkáme s různými zkouškami, konflikty i nevěrami. Některé vnější stresory ovlivnit můžeme. Dle Selyeho se jedná o faktory návykové a užívací, jako jsou kofein, nikotin, alkohol, drogy apod. (Křivohlavý 1994, Praško 2003)

Mezi **další zdroje stresu** lze zařadit **psychickou rovinu** související nejen s pracovním zatížením, odpovědností, s absencí pozitivního myšlení a vnitřního života, s nesplněnými očekáváními či s věkem, ale také s emocionální stránkou vyvolávající napětí, úzkost, strach, frustraci či deprivaci. Do **sociální roviny** zařazujeme mezilidské vztahy se souvisejícími konflikty, hádkami či nedorozuměními, ale také profesní perspektivu. Taktéž **fyziologická rovina** má zde zastoupení. Bývá ovlivněna nedostatkem pohybu, nerespektováním biorytmů, či špatným stravováním. Co neovlivnitelně působí na naši psychiku, jsou nejen výše zmíněné zdroje, ale zejména traumatizující události. Vnímáme tak ztrátu zaměstnání, závažné onemocnění, úmrtí, rozvod, znásilnění, dopravní nehody, povodeň a jiné. (Irmíš 1996, Venglářová a kol. 2011)

2.1.2 Salutory

Salutory jsou opakem stresorů, mají tedy pozitivní vliv. Jsou to faktory dodávající psychickou sílu, všechno to, co nám pomáhá zvládat stresovou situaci. Třeba jen pochvala nadříceného postačí k pozitivnímu myšlení.

Většinou salutory nepřicházejí zcela samy, proto je třeba se starat o to, co nám dělá dobře, co nám dělá v životě radost. Ideálně by stresory a salutory měly být v rovnováze. Svoji rovnováhu se můžeme každý pokusit nalézt tím, že zjistíme, co nás zbavuje přebytečného stresu. Ať už je to sport, pasivní relaxace nebo jiné činnosti, je vhodné si na ně najít čas a rozvíjet je.

2.2 Reakce na stres a jeho vývoj

To co se odehrává v těle během stresové situace, je velice komplikovaný proces, ale probíhá rychle. Vše navazuje a funguje, až se sami divíme, jak to organismus zvládá. Jedná se o komplexní proces duševní i tělesný. Jde tedy o reakci celého organismu. Organismus se připravuje na boj nebo útěk (anglicky „fight or flight“). Jsme ohroženi a dochází k velké metabolické činnosti. Vylučuje se adrenalin a noradrenalin. Organismus se snaží vyrovnat se stresovou situací. Následující vývoj je znázorněn jako **obecný adaptační syndrom**, který se dělí na tři fáze. (Praško 2003)

- **Fáze poplachová - Alarmová** reakce organismu, kdy se vzbouří a zmobilizuje sílu k obraně a ke zvládnutí zátěže. Zvýší se krevní tlak a srdeční činnost, kosterní svalstvo se prokrvuje, jsou dodávány živiny a energie do dalších potřebných orgánů. Naopak z periférií a ostatních v danou chvíli nepotřebných orgánů (trávicí systém) je krev odváděna do orgánů potřebných k útoku, boji. Tato fáze je řízena sympatikem, je krátká, biochemický efekt je bezprostřední. Může ho způsobovat třeba jen obyčejná urážka nebo hádka. Když zátěž odezní, rychle se zotavíme.
- **Fáze rezistence** - Jestliže stres pokračuje, procházíme **adaptační**, vyrovnávací fází, kdy dochází k vyplavení ACTH (adrenokortikotropního) hormonu. Aktivuje další hormony kůry nadledvin (kortikoidy) přes hypotalamus a hypofýzu. Připravuje jedince na boj delšího trvání. Hormony endorfíny mají analgetický účinek.

- **Fáze vyčerpání** – Poslední, třetí fáze, je **vyčerpání (exhaustion)**, kdy dojde k selhání organismu na základě dlouhodobého a intenzivního působení stresoru. Organismus nezvládl adaptaci ani regulaci svých schopností. Snížení obranyschopnosti může vyvolat onemocnění, v nejhorším případě i smrt. Fáze je provázena projevy agrese, zoufalství, nebo naopak apatií. (Venglářová a kol. 2011)

Velice důležitá je po stresové reakci fáze **uvolnění**. Nenastane-li odreagování po stresové situaci, můžeme si způsobit závažné komplikace. Nahromaděná energie a veškeré látky - hormony zaktivované pro boj či útěk - nejsou spotřebovány a hromadí se v těle. Stejně tak se v těle mohou hromadit neodezdnělé emoce. Nemůžeme například zaútočit na kolegu, který nás dostal do určité situace, většinou nemůžeme ani utéci. Zůstaneme jen stát a vztek, odpor, strach, vše dusíme v sobě. Nenajdeme-li řešení, dostanou se tyto emoce do podvědomí, kde se udržují. Jsme ve stavu zvýšené aktivity a další podněty pak prožíváme jinak, než ve stavu pohody. Proto je potřeba, abychom se naučili relaxovat, odreagovat se ze stresové situace. (Irmiš 1998)

2.3 Zvládnutí stresu – *coping*

Každý z nás je jinak citlivý na stejný druh stresu a též více či méně adaptabilní. Někdo se nenaučil správně reagovat na některé situace, jiný je impulzivní, úzkostný nebo klidný. Proto je správné poznat sám sebe. Způsob zvládnutí stresu je z anglického slova „*coping*“ (čte se kóuping), čili strategie, taktika, jak zvládnout stres. Lze ho tedy pojmut jako základní proces, pomocí něhož se člověk utváří, rozvíjí, adaptuje na životní podmínky. Kde nalézá své společenské místo, zároveň utváří vlastní identitu, stanovuje a realizuje vlastní cíle. (Tap 2001)

Postupy pro zvládnutí stresu jsou tzv. dopingové strategie. „Pojem chování, které slouží ke zvládnutí požadavků prostředí, zavedl do psychologie Abraham H. Maslow, aby ho odlišil od chování, které vzniká samo pro sebe nebo potěšení. Pojetí dopingových strategií ve významu, ve kterém se užívá dodnes, popsal v roce 1966 americký psycholog R. S. Lazarus.“ (Baštěcká a kol. 2005, s. 81)

Křivohlavý (2009, s. 69) ve své knize citoval Lazaruse: „Zvládnutím se srozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“

Ještě před strategiemi se snažíme nejdříve adaptovat, anticipovat (předjímat) a na to navazují určité dobře promyšlené strategie zvládnání distresu. Dříve se slovo “strategie“ používalo ve vojenské terminologii. V řečtině “stratos“ znamená armádu a “agein“ vést. Jde o umění, jak vést armádu proti nepříteli. Umění získat pro sebe výhody a pro nepřítele ty nejnevhodnější podmínky boje. Strategií copingu již bylo vytipováno několik, později je psycholog Lazarus s kolektivem doplnil o další. (Křivohlavý 1994) Můžeme říci, že strategiemi se rozumí pečlivě vypracovaný plán, postup k dosažení cíle, čili dosažení překonání stresové situace. (Křivohlavý 1994)

2.4 Následky stresových situací

Stresové situace vedou k psychickým symptomům a následně k poruchám. Pokud se nám daří zvládat celý průběh krizových situací, je prognóza pozitivní a symptomy mohou postupem času vymizet. V opačném případě může situace vyústit v patologický stav. (Kebza 2011)

2.4.1 Akutní stresová reakce

Akutní reakce na stres je bezprostřední, náhlá reakce trvající minuty až hodiny, kdy organismus z klidového stavu projeví zvýšenou afektivní tenzi (fyziologicky se projevuje zvýšeným krevním tlakem, vyšší tepovou frekvencí). Dezorientace, snížená koncentrace pozornosti, třes, pocity strachu i neuvěření prožité události jsou projevy, kterým se náš organismus obvykle nevyhne. Většinou do čtyř týdnů po uplynulé události se mohou objevit poruchy akutního stresu. V takovém případě se jedná o posttraumatickou reakci. Samozřejmě ne u všech se tato akutní stresová porucha projeví. Každý z nás má svou míru zranitelnosti a individualitu zvládnání stresu. Proto je krizová intervence vhodným prostředkem léčby. (Baštěcká a kol. 2005)

Vágnerová (2004) ve své knize popisuje, že akutní reakci lze chápat jako přechodné narušení psychických i somatických funkcí. Závažnost závisí na míře ohrožení i na odolnosti postiženého jedince. Jestliže se adaptační mechanismy hroutí, selhává kognitivní složka, jedinec není schopen se orientovat v situaci, není schopen účelně jednat a nedokáže bojovat ani utéci.

2.4.2 Posttraumatická stresová porucha (PTSP)

Je taktéž akutní stresová reakce z působícího silného stresu, ale v opožděném časovém sledu. Porucha nastává až po určité době od traumatizující události. Na základě intenzity stresoru se tato porucha může objevit i u odolného jedince. Aby však byla diagnostikována PTSP, musí dle MKN – 10 (mezinárodní klasifikace nemocí) příznaky trvat alespoň měsíc. Dle Baštěcké (2005) může mít průběh:

- chronický, kdy se příznaky objeví po traumatizující události a nikdy nevyjmí,
- přerývaný, při němž příznaky mizí a po nových spouštěcích se vracejí,
- s opožděným začátkem, při kterém se příznaky poprvé objeví v pozdním věku a mají souvislost s traumatizující událostí, jež se odehrála dříve.

Posttraumatické příznaky tvoří tři skupiny:

- **znovuprožívání**, kdy se traumatizující událost něčím připomene (noční můry, flashbacky, vtíravé myšlenky apod.),
- **vyhýbání** se čemukoli, co událost připomíná nebo s ní souvisí, lhostejnost ve vztahu k lidem i k prodělaným událostem,
- **zvýšená dráždivost** až podrážděnost, návaly hněvu, obtíže se spánkem, lekavost. (Baštěcká a kol. 2005)

Typickými příznaky posttraumatické stresové poruchy jsou přetrvávající úzkost, vnitřní napětí, zvýšená precitlivělost a podrážděnost. Tyto reakce vyvolávají podněty, které mohou jakkoli připomínat traumatizující zážitek. Emoční poruchy mohou mít i charakter citové strnulosti, otupělosti a vyhaslosti. Dochází k neschopnosti prožívání citů. Emoční prožívání je utlumeno z důvodu celkového vyčerpání, do jisté míry však jde o obrannou reakci, která chrání před další negativní zkušeností. (Vágnerová 2004)

PTSP je signálem, že jedinec nebyl schopen svůj traumatizující zážitek uspokojivě zpracovat, respektive vyrovnat se s ním. Z toho vyplývají přetrvávající změny:

- kognitivních funkcí (pocit ohrožení původně neutrálními podněty, vytěsnění nepříjemných zážitků)
- změny v hodnocení sebe samého i okolního světa (komplexně negativní hodnocení, sklon ke zkratkovým závěrům)

- změny chování (sklony k agresivnímu chování, inhibice veškeré aktivity, tendence se izolovat, vyhýbavost)
- změna osobnosti (člověk se snadno stane nejistým, ve vztahu k lidem je nedůvěřivý, nepříznivá budoucnost)

Baštěcká (2005) ve své knize seznamuje s odhadem, že posttraumatická stresová porucha se rozvine u 10 až 30% lidí, kteří byli traumatizujícím podnětu vystaveni. Z knihy Vágnerové (2004) se dočítáme, že u většiny případů dochází k uzdravení, nebo alespoň ke zlepšení. „Léčba zahájená mezi prvním a třetím měsícem po traumatické události může snížit jinak značné riziko rozvoje této poruchy.“ (Vágnerová 2004, s. 438)

2.4.3 Syndrom vyhoření

Stále se zvyšuje počet lidí, kteří mají pocit nezvládnutí nesnadných situací v pracovním životě, který je umocňován strachem. To je důvod, proč je tomuto syndromu věnována větší pozornost. Postižení pociťují únavu, sníženou výkonnost a následně celkové vyčerpání. „Termín burn-out – syndrom vyhoření, vyprahlosti, vypálení – popisuje profesionální selhávání na základě vyčerpání vyvolaného zvyšujícími se požadavky od okolí nebo samotného jedince. Zahrnuje ztrátu zájmu a potěšení, ztrátu ideálů, energie i smyslu, negativní sebeocenení a negativní postoje k povolání.“ (Venglářová a kol. 2011, s. 23)

Je to tedy důsledek dlouhotrvajícího profesionálního stresu. Projevuje se pocitem neuspokojení z práce následované zdravotními potížemi. Dochází ke snížení pracovní výkonnosti, z čehož vyplývá i pokles sebedůvěry a energie. Nastává bludný kruh, který se zhoršuje, přestáváme být schopni odpovídajícího pracovního nasazení. Syndromu vyhoření lze předcházet pomocí prevence ze strany zaměstnavatele a ze strany zaměstnance.

Syndrom je vnímán jako dlouhodobý proces. **Probíhá** v několika fázích:

IDEALISTICKÉ NADŠENÍ → STAGNACE → FRUSTRACE → APATIE => SYNDROM VYHOŘENÍ

Idealistické nadšení je období přeceňování sil a hýření bezmezným optimismem, jež jsou v rozporu s nereálnými nároky. Tato fáze se však nemusí rozvíjet až k burn-out

syndromu. Na základě pocitu sebeuspokojení (věnuji se práci naplno, ale dokážu realisticky odhadnout překážky) může dojít k vyváženosti.

Stagnace je stav, kdy práce už není tak vzrušující jako na začátku. Může to být odůvodněno několika zažitými zklamáními. Věci, které byly považovány za nedůležité (plat, kariérní růst), se dostávají nyní do popředí. V podstatě se život pracovníka omezil jen na práci. Zde už i rodinný život dostává první trhliny, ale nejbližší ještě nepozorují žádné známky onemocnění.

Frustrace je fáze, kde je postupem času zjištěno, že pracovní možnosti jsou omezené. Objevují se pochyby o smyslu, významu a výsledcích práce. Máme pocit nedostatku uznání za odvedenou práci nadřízeným, kolegy. Vzrůstá rozdíl mezi tím, co chceme udělat, co lze reálně provést, a tím i zklamání.

Apatie je obranná reakce proti frustraci, nastupuje vnitřní rezignace. Práce se stává trvalým zdrojem zklamání a člověk nevidí žádné vyhlídky na změnu. Dělá jen to, co je nutné. Dochází k minimálnímu kontaktu až vyhýbavosti vůči nadřízeným i kolegům. Počáteční elán a nadšení se zcela vytrácí. Pocity rezignace a zoufalství jsou způsobené nedostatkem možnosti uplatnění. (Stock 2010)

3. Stres v policejní profesi

Většinou se s nečekanou zátěží dokážeme vypořádat sami, ale intenzivní tlak, zvýšené nároky na kvalitněji odvedenou práci za méně času vedou k negativním účinkům stresu.

Odolnost u policistů vůči negativním dopadům stresu je vyšší než u nás, běžných „smrtelníků“. Jsou však vystavováni nebezpečí a dostávají se do složitých a konfliktních situací, které svojí intenzitou a charakterem přesahují přirozené schopnosti člověka. Proto je zcela normální, že podpora rodiny a dalších blízkých lidí již nestačí a nastupuje odborná pomoc.

3.1 Příčiny vzniku stresu

Pracovní - policejní stres ve spojení s osobními problémy žene většinou příslušníky policie do rukou psychologů. Ve své podstatě každý může zažít stresový prožitek, ale zvýšené riziko existuje u povolání, která se setkávají s kriminalitou, katastrofami, obětmi násilí apod. Nejčastějšími stresory v policejní práci jsou tyto profesní zátěže:

1. Samotný charakter policejní práce, kdy se střídá služební nasazení s „čekáním“ na policejní zátahy. V kombinaci se směnným provozem má negativní vliv na osobní život policisty.
2. Hierarchická struktura policie s absencí podpory nadřízených, omezená možnost vlastního rozhodnutí, přepracovanost z nenaplněných stavů policie.
3. Způsob práce soudů, který vyvolává pocit, že soudy nadržují pachatelům.
4. Nízká společenská prestiž policejní práce, kdy média nezpůsobně informují o práci policie. (Nový 2003)

3.2 Traumatizující události u PČR

Traumatizující událost, pramenící z vystavení akutnímu stresu, může být kterákoli událost, která je natolik silná, že převyšuje schopnost se s ní vypořádat. Jedná se i o náročné životní situace, obecně známé pod pojmem krize, které mohou náhle a svévolně narušit běh každodenního života. Mezi traumatizující události související s policejním stresem lze zařadit dle Čírtkové (2004) použití střelné zbraně proti člověku, nasazení zásahové jednotky v nepřehledné situaci; vyjednávání s pachatelem zadržujícím rukojmí, situace ohrožující život a zdraví jednajících policistů a další mimořádné situace, při nichž dochází ke kontaktu se smrtí. Dle Baštěcké (2005) pocházejí traumatizující události z výčtu empirického zjištění, což je zejména ohrožení vlastního života, ohrožení života dětí, partnerů, příbuzných, přátel, kolegů. Použití střelné zbraně se smrtelnými následky nebo těžkými zraněními, pohled na utrpení a případy kruté smrti, sebevražda kolegy, smrt ve službě, dále rukojmí, únosy a mimořádné události – teroristické útoky, hromadná neštěstí.

3.3 Zvládnutí stresu v policejní profesi

Je zřejmé, že policejní práce je dosti stresová. Její zvládnutí je podřízeno odolnosti a zranitelnosti jedince. Obecně se rozlišují dva základní způsoby zvládnutí stresu, které Čírtková (2004, s. 134) uvedla ve své knize **Obranné mechanismy a strategie zvládnutí stresu**. „**Obranné mechanismy** představují defenzivní přístup jedince k situaci, která se mu jeví jako těžko řešitelná a současně ohrožující vlastní sebeúctu, sebehodnocení a sebevědomí. Obranné mechanismy probíhají jako bezděčné pokusy o zvládnutí situace tím, že ji překrucujeme tak, aby se stala přijatelnou a neohrožovala naše sebepojetí. Fakt překrucování si však jedinec neuvědomuje. Jde

o iluzorní, šalebné zpracování situace v mysli, které je zpravidla spontánní a bezděčné.“ Aniž bychom měli na danou skutečnost náhled, vlastní nedostatky a chyby připisujeme druhým. Jedná se o tzv. projekci. Tento typ obranného mechanismu si neuvědomujeme. Každý z nás upřednostňuje jiný obranný mechanismus odpovídající naší osobnosti. Někteří reagují nepřiměřeně primitivně bez ohledu na věk (regrese), jiní předkládají rozumné důvody pro nedůstojné chování (racionalizace), řeší situaci agresí, nebo vše vytěšňují a unikají kamsi do své fantazie. (Čírtková 2004)

Kebza (2011) doplňuje, že obranné mechanismy jsou považovány za neplnohodnotné způsoby zvládnání stresu. Druhý způsob je **strategie zvládnání stresu**. Je chápán jako složitý myšlenkový pochod, kdy osobní postoj v tíživé situaci vede k rozhodnutí pro určité řešení. Dále Čírtková (2004) popisuje obecné zásady zdolávání stresových situací v terénu, které zahrnují relaxační cvičení a sebeovládání; nácvik koncentrace na policejní úkol; zvládnání strachu a pocit nejistoty v nepřehledných situacích; mentální přípravu (co vše může nastat a jak se správně zachovat); pozitivní sebeinstrukce (jsem na situaci připraven, zvládnu ji); psychologickou přípravu na určité typové situace (jednání s agresorem, obětí, vyjednávání apod.)

Vzhledem k tomu, že se policejní příslušníci pohybují ve stresovém prostředí a mají větší možnost setkat se s krizovými situacemi, byl pro ně vyvinut systém posttraumatické péče.

4. Psychologická péče u PČR

Na základě zákona č. 361/2003 sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů mají policisté nárok na psychologickou péči.

Psychologická péče, potažmo poskytovatelé psychologické péče (policejní psychologové, krizoví intervenční z řad policistů, duchovních) jsou vázáni etickým kodexem. Mezi základní etické zásady ze strany pomáhajících patří **diskrétnost** a **anonymita** ze strany klienta. Jde o jeho **dobrovolnost**, péče není nikým nařizována či vynucována jinými osobami.

Zde bych ráda **zdůraznila** informaci o mlčenlivosti, poněvadž mnoho policistů se domnívá, že jakýkoli kontakt s policejním psychologem je může později kompromitovat. Veškeré informace získané během psychologické péče nejsou nijak zaznamenávány, proto NEMOHOU být využívány v rámci vnitřní kontroly, inspekčního šetření, pro personální opatření nebo v rámci přezkumu osobností

způsobnosti. Neexistují žádné výstupní zprávy o kontaktu s psychologem, který by je poskytoval nadřízeným. (Vymětal a kol. 2010)

Možnost psychologické péče u Policie ČR je určena policistům a jejich blízkým, občanským zaměstnancům Policie ČR a MV ČR, případně dalším osobám.

Tento systém psychologické péče tvoří tři části, které mohou i nemusí být využité v návaznosti.

4.1 Anonymní LINKA POMOCI V KRIZI

Anonymní linka pomoci v krizi je rezortní linka důvěry, která je provozována v rámci skupinové intervence oddělením vedoucího psychologa ŘŘLZ PP (ředitelství řízení lidských zdrojů Policejního prezidia). Pracoviště linky je v Praze, ale jeho přesná adresa se nezveřejňuje. Úzce spolupracuje se systémem posttraumatické péče.

Anonymní linka je určena zaměstnancům policie, hasičského záchranného sboru, ministerstva vnitra a jejich rodinným příslušníkům. Linku, ale také může využívat širší veřejnost.

Anonymní linka pomoci v krizi je k dispozici nepřetržitě **24 hodin denně**, a to přes služební linky bez předvolby **834 688** nebo z běžného civilního čísla **974 834 688**. Hovor je účtován z celé ČR jako místní hovor.

Vyškolení odborníci pracující na lince jsou vycvičeni v telefonické krizové intervenci. Tým je složen ze stálých pracovníků i externistů. Tým je záměrně různorodý, pracují v něm bývalí policisté z přímého výkonu, policejní psychologové, sociální pracovníci a další.

Při hovoru se po klientovi nevyžaduje jméno. Pokud ho sdělí, nikde se nezaznamenává, hovory nejsou nahrávány ani nijak monitorovány a telefonní aparát nezobrazuje číslo volajícího. Pracovník se představuje: „Linka pomoci v krizi...“, své jméno neudává, zachovává naprostou mlčenlivost a respektuje anonymitu klienta. „Volající v rozhovoru s pracovníkem linky rozplétá okolnosti své tíživé situace. Pracovník linky mu je oporou, pomáhá volajícímu orientovat se, vyznat se v emočním zmatku, hledá s ním možnosti a způsoby řešení, plánují možné budoucí kroky. Účinnou pomocí bývá i zajištění informací či zprostředkování kontaktů na odborná pracoviště a specialisty v rezortu i mimo něj.“ (Vymětal a kol. 2010, s. 14)

Po každém telefonátu se zaznamenávají pouze základní údaje o hovoru tak, aby byla zachována anonymita. Jedná se o délku hovoru, stručný obsah a popis poskytnuté

intervence s údaji o volajícím např.: muž, žena střední věk, kraj. Ne všechny hovory se týkají intervence, mohou spočívat pouze v podání informace o konkrétních číslech, například v oblasti psychologie, psychiatrie, práva, zdravotnictví, sociálního zabezpečení apod. Také se vyskytují tzv. testovací hovory, kdy volající jen linku „zkouší“. Více než 50% tvoří telefonáty krizové intervence. (Vymětal a kol. 2010)

4.2 Posttraumatická intervenční péče (dále jen PIP)

Policisty mohou některé nadlimitní situace zasáhnout hlouběji, než očekávali. Mnohdy se domnívají, že musí čelit všem mimořádným událostem, které by kohokoli jiného silněji zasáhly. Díky tomuto mýtu „nezlomného policisty“ si někdy neuvědomují, že negativní zážitky se načítají. Když nejsou adekvátně zpracovány, mohou později způsobit problémy.

Nevymizí-li příznaky vyvolané krizovou událostí do několika dnů, hovoříme o posttraumatické stresové poruše, která má charakter nemoci. Smyslem posttraumatické intervenční péče je **prevence rozvoje** posttraumatické stresové poruchy u policistů. Krizová intervence zahrnuje především:

- psychologickou pomoc spočívající v časově omezeném terapeutickém kontaktu. Eliminace příznaků krize a znovuoobnovení rovnováhy zabraňuje dalšímu rozvoji dezorganizace,
- lékařskou pomoc, zejména péči psychiatrickou. V případě potřeby též léčbu medikamentózní či krátkodobou hospitalizaci,
- sociální pomoc, jež je spíše chápána jako služba poskytovaná osobám, které se přechodně ocitly v mimořádně obtížných poměrech,
- právní pomoc, která spadá do kompetence právníků. Může být ovšem poskytována v omezeném rozsahu i sociálním pracovníkem. (Špatenková a kol. 2004)

Od roku 1998 se začal rozvíjet systém posttraumatické péče za účelem minimalizace rizik spojených s náročným výkonem policejní služby. Posttraumatický intervenční tým je k dispozici v každém krajském ředitelství Policejního prezidia ČR. PIP je upravena závazným pokynem policejního prezidenta č. 21/2009, který byl dále změněn ZP PP č. 79/2010. Po vstupu do Evropské unie bylo nutné systém PIP, jako jeden z modulů, zavést do mezinárodního programu PHARE, aby byl srovnatelný a dodržoval určité standardy platné v členských zemích EU. Spolupráci s církevními

stranami (Česká biskupská konference a Ekumenická rada církví) upravuje dohoda o poskytování posttraumatické intervenční péče z října roku 2002. (Baštěcká a kol. 2005, Vymětal a kol. 2010)

Tým tvoří interventi z řad policistů, občanských zaměstnanců MV a PČR, policejních psychologů a duchovních, kteří prošli speciálním akreditovaným výcvikem. Členové PIP jsou připraveni poskytnout specifické informace, potřebnou podporu, pomoc či zprostředkovat další odbornou péči (i mimo rezort). (Vymětal a kol. 2010)

Jsou vyškoleni v metodách Critical Incident Stress Management – CISM. „CISM Je proces orientovaný na prevenci. Má povahu diskuse, podpory, strukturovaného setkání a osvěty týkající se stresu. Nejde o léčbu (terapii, psychoterapii) ani o poradenství.“ (Baštěcká a kol. 2005, s. 255)

Opatření CISM se rozlišuje na školení a vzdělávání, individuální krizovou intervenci, demobilizaci, defusing, debriefing, podporu od rodiny, organizaci, popř. následnou péči.

4.3 Policejní psycholog

Závazný pokyn PP č. 209/2006, upravuje zjišťování osobnostní způsobilosti, ale také **poskytování psychologické péče** v Policii České republiky.

V obecné rovině v současné době policejní psycholog musí do své činnosti integrovat znalosti různých oblastí psychologie, např. personalistické, klinické i forenzní. K jeho činnostem dále patří posuzování skupiny uchazečů o službu u policie, zaměstnanců, samotných policistů (i jejich rodinných příslušníků), pachatelů trestných činů a jejich obětí (pozůstalí a svědkové). Musí též znát management policie a jeho činnost. To vše klade nemalé nároky na odborné znalosti a osobnost policejního psychologa. Policejního psychologa si může vyžádat každý pracovník policie. Jsou k dispozici na Odborech psychologických služeb Policejního prezidia, ale také slouží v zásahových jednotkách, speciálních pořádkových jednotkách a na některých útvech s celostátní působností. Působí na základě získané odborné specializace, kterou si průběžně doplňují a rozšiřují. (Vymětal a kol. 2010)

V rámci psychologické péče jsou nejen členy PIP týmů a přispívají k vzájemné spolupráci, ale také nabízejí další možnosti péče, kterými jsou **odborná konzultace**, **psychologické poradenství**, **krizová intervence**, případně psychoterapie. Ze statistik vyplývá, že na psychologických pracovištích je péče poskytnuta zhruba tisícům klientů.

Samozřejmě jsou policejní psychologové vázáni etickým kodexem. Řídí se principem mlčenlivosti a diskrétnosti. (Vymětal a kol. 2010)

Psychologické poradenství je poskytování odborné psychologické pomoci klientům, kteří se ocitli v nesnadné situaci. Chtějí a snaží se svou situaci řešit, rádi by rozvíjeli svou osobnost, či se lépe orientovali sami v sobě.

Krizová intervence spočívá v bezprostřední pomoci po krizové situaci a často se překrývá s činností PIP. Psycholog však může krizovou intervenci poskytnout samostatně, aniž by byl členem PIP týmu.

Odborné konzultace mají podobu informace či vysvětlení konkrétního dotazu týkajícího se psychologické problematiky. Dále zahrnují konzultace o psychologických vyšetřeních, o bakalářských a jiných pracích. V případě konkrétních problémů jsou poskytovány i různým funkcionářům. (Vymětal a kol. 2010)

5. Prevence vzniku stresových reakcí

Nadměrný a příliš dlouho trvající stres zvyšuje riziko chybných výkonů a rozhodnutí, pracovních úrazů, psychosomatických onemocnění, či závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách. Zhoršuje tedy zdravotní stav a produktivitu práce příslušníků. Těmto důsledkům z nadměrného stresu je možné předcházet, nebo je alespoň zmírňovat, či zcela eliminovat. Abychom se vyvarovali následků stresu, měl by být kladen velký důraz na prevenci. Často se již navenek projevují symptomy, kdy se tělo stresové zátěži brání a reaguje projevy psychickými, fyziologickými a emocionálními. (Nešpor, Cscémy 2001)

Je potřeba si vliv stresu včas uvědomit, nejen aby nedocházelo postupně k jeho zvyšování, ale zejména k syndromu vyhoření. Tomu lze předcházet jak ze strany pracovníka, tak ze strany zaměstnavatele, např. vytvářením vhodných pracovních podmínek apod. Možností prevence vzniku stresových reakcí je mnoho. Relaxačním cvičením počínaje přes udržení svých zájmových činností a fyzickou aktivitu až po udržení kontaktů a mezilidských vztahů.

5.1 Prevence – relaxace

Jednou z forem prevence je **relaxace**. Umění relaxovat, zbavit se napětí, uvolnit se a odpočinout si patří k nejvýznamnějším způsobům zvládnání stresu. Uvolnění můžeme dosáhnout několika způsoby. Pro příklad uvádím několik relaxačních metod:

- **Protistresová** dechová cvičení patří mezi nejrozšířenější metody vůbec. Dýchání je jednou ze základních životních funkcí. Jde tedy o rozvíjení jedné z přirozených potřeb. Při nácviku je preferován břišní typ dýchání, při němž se kapacita plic rozšiřuje i ve spodní části trupu. Jde o pomalé, hluboké dýchání, které navozuje celkový pomalý, klidný stabilní rytmus. Zaujmeme pohodlnou polohu, nejčastěji vleže či vsedě. Soustředíme pozornost na pokyny terapeuta či vnitřní řeči. Začíná se hlubokým, pomalým nádechem nosem (počítáme cca do 8 a více, dle kapacity plic), nedoporučuje se přemáhat a snažit se dopočítat vyššího čísla, což by nás vůbec neuklidnilo a nezbavilo napětí. Užívá se břišní dýchání. Na vrcholu nádechu následuje zadržetí dechu, pokud možno do stejné hodnoty napočítaného čísla, ale opět bez jakéhokoli napětí či snahy vydržet co nejdéle. Následuje co nejdelší výdech nosem. Po celou dobu je nutné myslet pouze na dýchání a oprostit se od jakýchkoli rušivých podnětů, myšlenek. Koncentrace je směřována pouze na dýchání. Hlavní část relaxace se odehrává při zadržetí dechu a při vydechování. Při dalším osvojování a zdokonalování metody by mělo být tempo dechu stabilní a přirozené.
- **Soustředění** a odvedení pozornosti patří mezi metody, jež lze nacvičovat a zdokonalovat bez účasti terapeuta. Výhodou je, že jsou proveditelné během nebo při nástupu konfliktu spolu s nástupem a rozvojem stresové situace. Tato metoda je využitelná v podstatě kdekoli a kdykoli mezi lidmi, nejen v práci, a to tak, že na nás nemusí být vůbec nic znát. Usilujeme hned od počátku o uvolněný, relaxovaný postoj, či zaujmeme vhodnou pozici vsedě. Jde o odvedení pozornosti a soustředěnost myslí na jiné podněty (například vnímáme místnost či budovu, která na nás působí příjemným dojmem, všímáme si veškerých detailů, co bychom třeba změnili, vybavili, vylepšili apod.) Po celou dobu myslíme na tyto problémy a zcela 100% se jimi zabýváme a považujeme je za nejdůležitější činnost. Po skončení

takové inventury se naše mysl, očištěná a osvěžená touto rozsáhlou odbočkou, pravděpodobně nebude chtít vrátit k předcházejícím problémům. Pomalu se odpoutáme z role, kterou jsme se hrávali, a vrátíme se k práci. Metoda trvá pouze několik minut, proto se dá využít kdekoli a kdykoli.

- **Metody** využívající představivosti jsou metody, kdy hlavním kritériem úspěšnosti je jasnost a živost vyvolaných představ spolu s množstvím a kvalitou detailů. Pokud se v průběhu relaxace podaří dosáhnout věrnosti detailů a celkového obrazu a rovná se, či se těsně blíží vnímané realitě, lze předpokládat, že cíle bylo dosaženo a relaxace by v takovém provedení měla být vysoce efektivní. (Kebza, Komárek 2003)

Relaxační techniky a tělesná cvičení patří k bezpečným způsobům. Relaxačních technik je mnoho, uvádím jen ty nejužívanější:

- Jógová relaxace představuje široké spektrum zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce atd.
- Buddhistické meditační techniky jsou většinou uvědomování si dechu, tělesných a duševních pocitů.
- Jacobsonova progresivní technika byla vynalezena Jacobsonem roku 1914. Publikoval ji až roku 1924 a zaměřuje se především na uvolnění svalů.
- Schultzův autogenní trénink se používal již před rokem 1926 a jeho hlavním postupem je autosugesce. Za její pomoci dochází k svalovému uvolnění, ke změně prokrvení částí těla, regulaci dechu a tepu. (Nešpor 1998)

Každý z nás si může osvojit relaxaci, která je mu nejbližší a pomáhá ke zvládnutí stresové situace. Právě relaxační techniky a metody jsou důležitou součástí prevence pro zvládnutí nadměrného stresu. Důležité je vytvořit si prostor pro odpočinek.

Snížení svalového napětí, kdy jeho míru můžeme snížit vůlí, přispívá k uklidnění celého organismu. Uvolnění svalového napětí snižuje také spotřebu kyslíku, a tak umožňuje regulaci dýchání.

Další možností odpočinku je **uvolnění myšlenek**. Čou Takuan, čínský filozof a vojevůdce, řekl: „*Myšlenka svádí ducha z cesty*.“ Naopak soustředění pozornosti na jeden předmět je příjemné, „*zbaví ducha myšlenek*“. Sníží mozkovou aktivitu a nechá duševno odpočinout. (Cungi, Limousin 2005)

Soustředění a sebekontrola pronikavě zvyšují odolnost vůči stresu. Nemůžeme nikdy s jistotou vědět, do jakých situací se v budoucnu dostaneme. Jestliže se naučíme

dobře relaxovat, je velmi pravděpodobné, že si tuto schopnost udržíme za nejrůznějších okolností a pocit sebekontroly vzroste. Dobré je **sebeuvědomění** na tělesné i duševní úrovni. Schopnost si sám sebe uvědomovat umožňuje včas reagovat na příznaky stresu, vyčerpání, nebo známky nějakých blížících se zdravotních potíží. Tato schopnost se dá prohlubovat pomocí relaxačních technik, jógy apod. (Nešpor 1998)

Tento postup doprovází ve skutečnosti všechny čtyři výše uvedené techniky. Soustředění pozornosti na dýchání, svalové napětí nebo smyslové vjemy současně přispívá ke zklidnění mysli. Relaxovat může každý, jen je třeba zvolit vhodný druh relaxace. Pro začátek je dobré zpomalit. Dokážu-li zpomalit, budu moci snadněji relaxovat. (Cungi, Limousin 2005)

5.2 Formy prevence – tělesný pohyb

Další formou prevence je tělesná aktivita. Užitečný přiměřený intenzivní pohyb nespočívá pouze v účinku na tělesné zdraví, ale také zvyšuje odolnost vůči stresu. Proto pravidelný tělesný pohyb snižuje duševní napětí. Dokonce se může podílet na formování osobnosti. Sportovci a pravidelně fyzicky aktivní lidé mají obvykle vyšší sebedůvěru, snadněji zvládají problémy, které život přináší, a jsou tvořivější v duševní práci. „Při intenzivním pohybu organismus vylučuje látky zvané endorfiny, které jsou jakousi drogou, složením podobnou morfinu. Ty vyvolávají pocit uspokojení a pohody, a dokonce i jako drogy jsou návykové. Proto ten, kdo si zvykne na pravidelnou tělesnou aktivitu, nemůže si život bez pohybu představit.“ (Kebza, Komárek 2003, s. 4)

Pohyb má přinášet radost a potěšení, proto bychom si měli vybrat takovou činnost, aby nám byla příjemná. Pohybu by se měl každý průměrný člověk věnovat alespoň půl hodiny každý druhý den. Před každou fyzickou aktivitou a také po ní je důležité, abychom zatěžované svaly protahovali. Výraz *strečink* pochází z anglického slova *to stretch*, „protahovat“. Jedná se o metodu, při níž se svaly protahují, a to pomocí jednoduchých i složitějších natahovacích cviků, které stimulují klouby v těle, aby zůstaly pohyblivé a pružné. Technik strečinku existuje několik. Mezi nejznámější patří základní fázový rychlý strečink s protahováním a s kontrakcemi. Svaly totiž mají tendenci se zkracovat, nebo už zkráceny jsou, anebo dochází k jejich oslabení. Pravidelným a řádným strečinkem dochází ke zvýšení pohyblivosti, čili k prodlužování vazivových tkání a svalů. Tendenci ke zkrácování mají hlavně svaly s převahou posturálních (tónických) vláken, jejichž zkrácení pak reflexně tlumí činnost svalstva

fázického (dynamického), což vede ke vzniku svalové dysbalance. Co se týče provádění cviků, je velmi podobné jógovému přístupu, a to tím, že protažení se provádí pozvolna a nemělo by překračovat hranici bolesti. (Alter 2011, Bini 2009, Kebza, Komárek 2003)

V rehabilitačním prostředí se používá pojem **postizometrická relaxace**. Znamená, že fyzioterapeut nechá pacienta, aby sval, který se nedaří uvolnit, napínal ještě víc. Teprve pak nechá sval uvolnit. Tím se tento sval často podaří relaxovat. I proto je obecně známo, že předchozí tělesná aktivita (ať je to jakákoli fyzická zátěž) vede ke zdárnému uvolnění svalových partií. (Nešpor 1998)

5.3 Prevence – zaměstnavatel

V prevenci profesionálního stresu může velmi pomoci i sám zaměstnavatel. Měl by vytvářet podmínky pro soustavné vzdělávání a vhodně volenými rekreačními aktivitami v mimopracovní době umožňujícími účast rodin napomoci dobrým vztahům mezi zaměstnanci a vedením. Též je nezbytné zajistit vyhovující pracovní podmínky, organizaci práce v zájmu zdraví zaměstnanců, efektivní komunikaci, morální ocenění a finanční ohodnocení. Je vhodné nabízet rehabilitační cvičení a různé metody rehabilitace a fyzioterapie. Důležité je taktéž vytvářet podmínky pro efektivní a týmovou práci. V neposlední řadě by zaměstnavatel měl zkoumat zvláštní stresové faktory a věnovat prevenci stresu do systému péče o zaměstnance. Zejména informovat zaměstnance, aby znali veškerou péči, která je jim k dispozici při prvních možných pochybnostech o nezvládnutí stresu. (Kebza, Komárek 2003, Zdraví.e15 2010)

5.4 Ostatní formy prevence

Mezi ostatní formy prevence se řadí veškeré další aktivity a zájmové činnosti, které máme v oblíbenosti, nesouvisejí se zaměstnáním a umožňují regeneraci organismu. Odolnosti vůči stresu napomáhá i vhodná výživa (odpovídající výdej energie, málo živočišných tuků a cukrů, dostatek vitaminů apod.). Důležitá je schopnost projevit emoce a humor, mít na sebe realistické nároky, dávat si dosažitelné cíle a vytvořit si kvalitní mezilidské vztahy. Dále je dobré zaměřit se na pružnost, přizpůsobivost, schopnost podívat se na problém z jiné strany, ale také schopnost překonávat překážky a přijímat problémy jako výzvu, jako příležitost dokázat své znalosti, dovednosti a schopnosti. A pokud si už nevíme rady, umět si včas vyhledat odbornou pomoc. (Kebza, Komárek 2003)

Jednou z komplexních preventivních metod je i koncept „**Life Dynamic**“, který umožňuje rychle odhalit možný vzrůstající problém a neřešený konflikt či stres v člověku a poskytnou adekvátní řešení všech dílčích problémů našeho života, díky němuž se člověk stává dospělou, odpovědnou bytostí. Jedná se o jednoduchý a praktický mechanismus. Metoda pracuje s pěti oblastmi. Jsou jimi vztah sám k sobě a hodnotový systém, dále oblasti původní rodiny, současné rodiny či partnerství, oblast zaměstnání či školy a poslední oblast se týká volného času a sociální sítě. Právě pro exponovaná zaměstnání je vhodné si tyto oblasti uvědomovat a sledovat, zda v nich nedochází k dysbalanci. Pokud nějaké nedostatky objevíme, můžeme daný koncept využít i jako možnost hledání jádrové příčiny a tím poté nastavit cestu k nápravě. Metoda zahrnuje tři kroky, které na sebe postupně navazují. Jsou jimi analýza nedostatků v každé oblasti a jejich výčet, tvorba „akčního plánu“ či plánu řešení dané oblasti a mind setting – nastavení mysli, které nám pomáhá danou situaci řešit aktivně a s pozitivním očekáváním. (Dastlík, Černý 2011)

PRAKTICKÁ ČÁST

6. METODOLOGIE

6.1 Cíle práce

Hlavní cíl (C1) bakalářské práce bylo **orientačně zmapovat** vliv pracovní zátěže policistů speciálních složek na jejich psychický stav. Dílčím cílem (C2) bylo **porovnat míru psychické zátěže** u speciálních složek ÚRN a ÚOÚČ. Posledním cílem (C3) bylo zjistit, v jakém rozsahu je ze strany policistů, jakožto zaměstnanců, prováděna prevence stresu a kompenzace pracovní zátěže z hlediska komplexní podpory zdraví.

6.2 Výzkumné předpoklady

- P1** Výkon profese má dopad na osobní život většiny respondentů, kteří budou v jeho důsledku rozvedeni nebo svobodní.
- P2** Většina z výzkumného vzorku je se svojí prací velice spokojená a na ní hrdá.
- P3** Více než polovina respondentů provádí ve svém volném čase činnosti kompenzující pracovní zátěž.
- P4** Téměř všichni respondenti by nevyužili možnost psychologické péče.
- P5** Pro většinu účastníků misí nebyla psychologická příprava dostatečná.

7. METODIKA

7.1 Metody výzkumu

Při výzkumném šetření jsem k získání potřebných údajů zvolila kvantitativní metodu formou dotazníku. Výhodou dotazníkového šetření je snadné, rychlé a objektivní vyhodnocení. Pro mé cíle a předpoklady sloužil anonymní dotazník vlastní konstrukce (viz. Příloha číslo A) použitý pouze pro tento výzkum. Pro větší přehlednost jsem vyhodnocení výzkumného šetření rozdělila do pěti tematických celků. První tři otázky slouží pro zjištění anamnézy respondentů. Otázky 4 – 14 zjišťují zájem o práci a míru pracovní zátěže. V otázkách 15 – 17 zkoumám způsoby vyrovnávání se respondentů s pracovní zátěží. Otázkami 18 – 21 zjišťuji míru využívání psychologické pomoci u útvarů. Otázky 22 – 29 se týkají účasti v misích. Výsledky dotazníkového

šetření jsem vyhodnotila v procentuálním zastoupení. Pro přehlednost jsem při vyhodnocování výsledků použila grafy a tabulky.

7.2 Charakteristika výzkumného souboru

Pro výzkumné šetření jsem oslovila příslušníky Policie ČR elitních útvarů. Konkrétně tvořili výzkumný vzorek policisté ÚRNY a ÚOÚČ. Tyto dva útvary jsem vybrala ke své závěrečné práci pro enormní psychickou i fyzickou zátěž, které jsou ve výkonu služby vystavováni. Vzhledem ke stále probíhajícím misím se výzkumu nemohl zúčastnit plný počet příslušníků speciálních jednotek. Jelikož je nutné utajit přesný počet příslušníků těchto jednotek, nelze ho ani uvést. Výzkumu se zúčastnilo 40 policistů z URNY a 42 policistů z ÚOÚČ. Ve skupině tvořící výzkumný vzorek se nacházejí pouze muži. U vybraných odborů by mohly teoreticky působit i ženy, prakticky však neprojdou výběrovým řízením a jsou proto součástí jiných odborů u téhož útvaru.

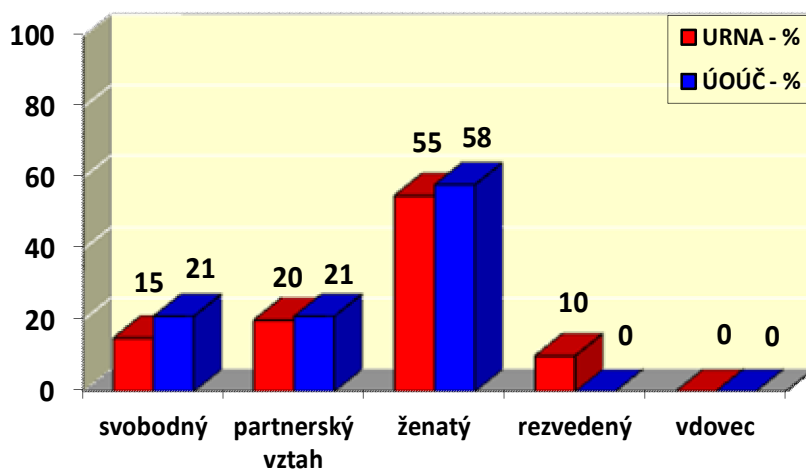
7.3 Organizace výzkumného šetření

Při výzkumu jsem se zaměřila na URNU a ÚOÚČ. Dotazníky u Útvaru rychlého nasazení byly distribuovány během listopadu a prosince 2012. Dotazníky u Útvaru ochrany ústavních činitelů jsem distribuovala během prosince 2012 a ledna 2013. U obou útvarů probíhalo výzkumné šetření v jejich výcvikových střediscích. Z důvodu utajení výcviků těchto elitních složek PČR nemohu uvést místo konání. Po úvodu, představení šetření a edukaci k vyplnění dotazníků jsem anonymní dotazníky rozdala v obálkách a po vyplnění si je opět od každého vybrala. Proto byla u obou skupin návratnost těchto dotazníků 100%.

8. VÝSLEDKY

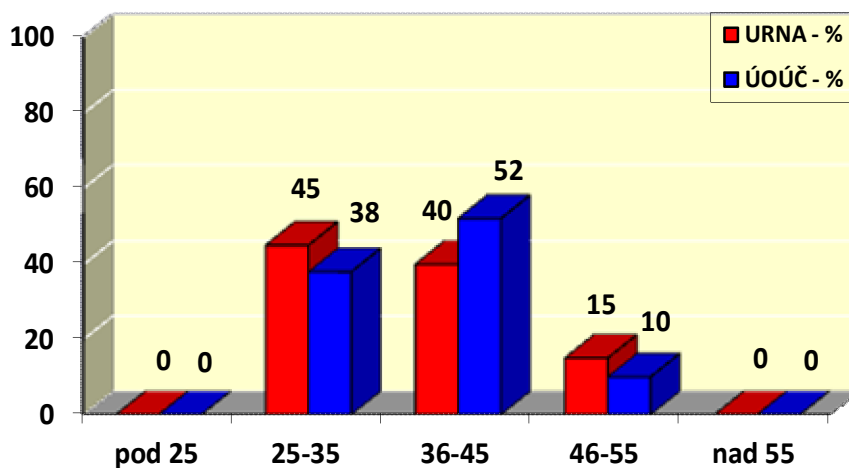
8.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Otázka č. 1. Rodinný stav

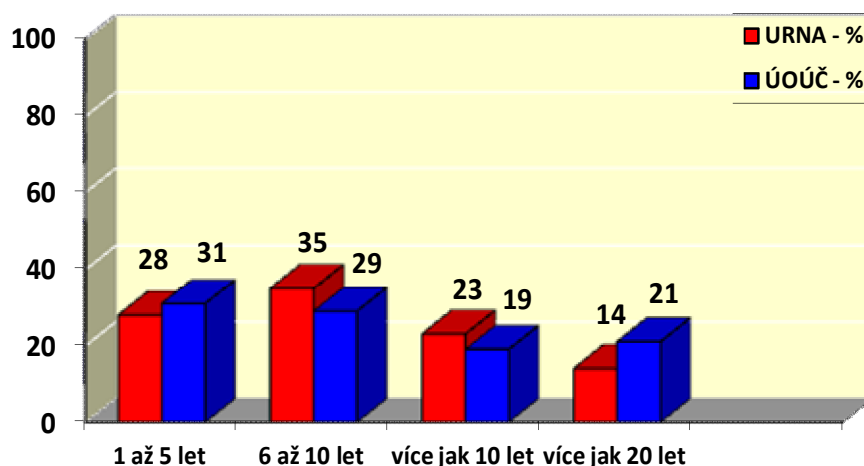


Toto zjištění bylo pro mě zajímavé, neboť pracovní zátěž je podle mě značná. Myslela jsem si tedy, že osobní životy policistů ovlivní většinou velmi negativně.

Otázka č. 2. Do jaké věkové kategorie spadáte?



Otázka č. 3. Jak dlouho působíte u speciálního útvaru?



Otázka č. 4. Co ovlivnilo nástup/přestup ke speciálnímu útvaru (více odpovědí)

Otázka č. 4	URNA	ÚOÚČ
Finanční situace	3%	10%
Zajímavost zaměstnání	80%	86%
Seberealizace	58%	45%
Touha po spravedlnosti	5%	2%
Jiné	8%	7%

Jinými důvody nástupu/přestupu byly u bojovníků URNY splnění snů, práce jako koníček, hobby a práce, kterou chtěli vždy dělat. U ochránců byly jinými důvody kvalitní výcvik, účast na misích a prestiž povolání.

Otázka č. 5. Jsem hrdý na to, jakou práci dělám.

ÚRN:

Z Útvaru rychlého nasazení 96% bojovníků souhlasilo, 3% nevěděli a 1% nesouhlasilo.

ÚOÚČ:

Z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů 76% ochránců souhlasilo, 24% nevědělo a 0% nesouhlasilo.

Jedná se o elitní útvary policie České republiky. Je proto nanejvýš uspokojivé, že u obou složek jsou na svojí profesi téměř všichni hrdí.

Otázka č. 6. Jak často se objevuje pracovní monotónnost?

ÚRN:

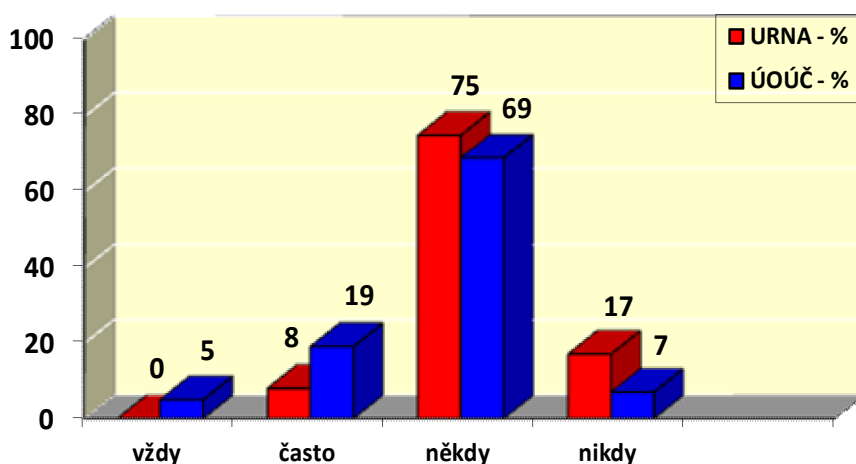
Z Útvaru rychlého nasazení se u 0% bojovníků objevuje vždy pracovní monotónnost, u 15% se objevuje často, u 70% někdy a u 15% nikdy.

ÚOÚČ:

Z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů se u 0% ochránců objevuje vždy pracovní monotónnost, u 19% se objevuje často, u 62% někdy a u 19% nikdy.

Je s podivem, že ačkoli většina policistů slouží u útvarů v rozmezí 6-10 let, nikdo neudává neustálou pracovní monotónnost.

Otázka č. 7. Profese narušuje moje soukromé vztahy.



Vzhledem k charakteru profese je pochopitelné, že její zátěž většině policistů někdy naruší osobní život.

Otázka č. 8. Při výkonu zaměstnání důvěřuji svému kolegovi, týmu.

ÚRN:

Z Útvaru rychlého nasazení svému kolegovi, týmu důvěřuje při výkonu zaměstnání 100% bojovníků.

ÚOÚČ:

Z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů svému týmu, kolegovi důvěřuje při výkonu zaměstnání 95% ochránců, 5% jim nedůvěřuje.

Spolehlivost na kolegy nebývá všude samozřejmá. Vzhledem k riziku, kterému jsou tyto jednotky vystavovány, je obvyklé spoléhání na team.

Otázka č. 9. Je míra pracovního tlaku a intenzity snesitelná?

ÚRN:

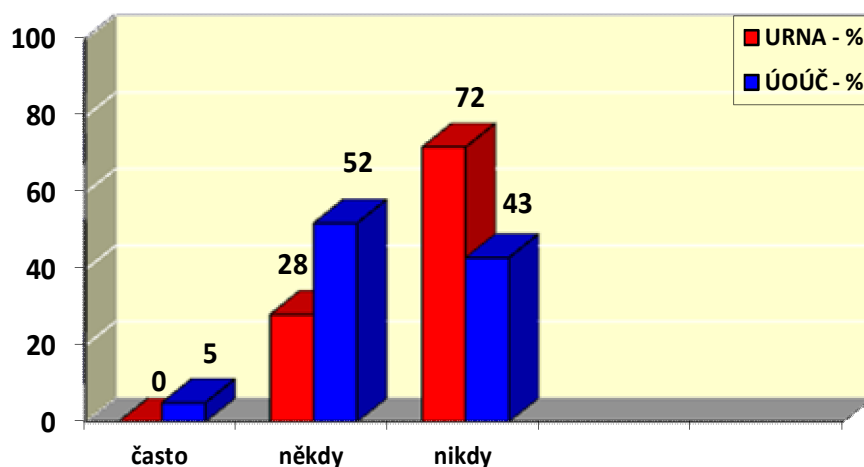
Pro 100% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení je míra pracovního tlaku a intenzity snesitelná.

ÚOÚČ:

Pro 100% osobních ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů je míra pracovního tlaku a intenzity snesitelná.

Výsledek je samozřejmě vynikající, až je vzhledem k vysoké zátěži těžko uvěřitelný. Na jedné straně je pravdou, že se jedná o elitní útvary, čemuž odpovídají i jejich příslušníci, na straně druhé je otázkou, zda by někdo z nich nesnesitelnou zátěž vůbec přiznal. Jelikož bývá pracovní prostředí policistů stresující, je s podivem, že tento stres nepociťují. Pokud tomu tak opravdu je, jedná o odolné jedince, kteří jsou pro svou profesi výborně připraveni.

Otázka č. 10. Zájem o obor se pomalu vytrácí.



Vzhledem k odslouženým létům se zde nabízí stejná otázka jako u výsledků s pracovní monotónností.

Otázka č. 11. Dovoluje Vám práce u vašeho útvaru odborný růst, sebevzdělání?

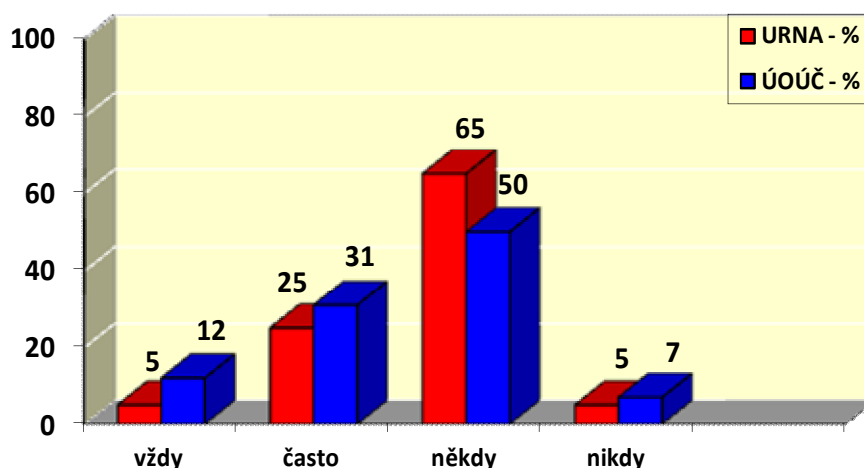
ÚRN:

92% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení práce dovoluje odborný růst sebevzdělání, 8% nedovoluje.

ÚOÚČ:

90% ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů práce dovoluje odborný růst a sebevzdělání a 10% nedovoluje.

Otázka č. 12. Klade na Vás nadřizený vysoké požadavky, nároky?



Otázka č. 13. Pociťuji na sobě známky stresu v souvislosti s výkonem profese?

ÚRN:

V souvislosti s výkonem profese pociťuje 32% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení na sobě známky stresu, 68% stres nepociťuje.

ÚOÚČ:

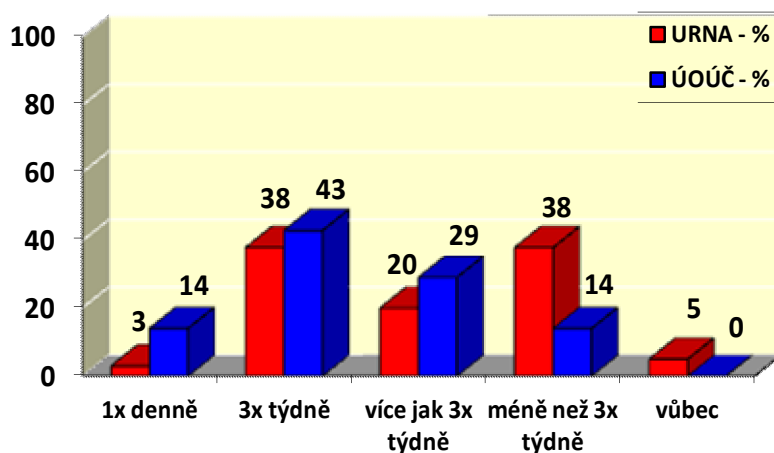
V souvislosti s výkonem profese pociťuje 33% ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů na sobě známky stresu, 67% nepociťuje.

Otázka č. 14. Pokud ano, z jakého důvodu – můžete označit více odpovědí (pokud ne, tuto otázku nevyplňujte).

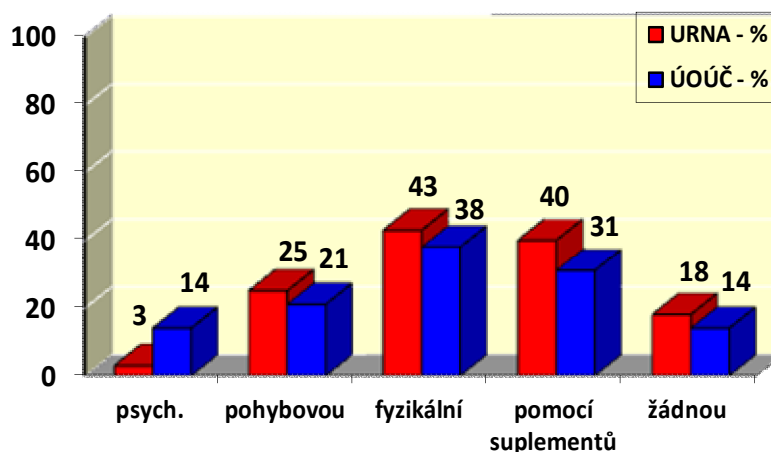
Otázka č. 14	URNA	ÚOÚČ
Intenzivní pracovní zátěž	15%	17%
Nemožnost profesního růstu	8%	7%
Pracovních vztahů	15%	7%
Pracovní vyčerpání	13%	26%
Špatné pracovní podmínky	3%	12%
Jiné	5%	0%

Z jiných důvodů uvedli bojovníci z URNY časový stres, obtížnou komunikaci s diplomaty na misích a ohrožení života na misích.

Otázka č. 15. Provozují pohybovou, fyzickou aktivitu mimo zaměstnání (běh, cyklistika, plavání, posilovna a jiné sporty)



Otázka č. 16. Provádím regeneraci (můžete zaškrtnout více odpovědí)



Otázka č. 17. Kolik hodin průměrně denně spíte?

ÚRN:

22% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení spí denně méně než 6 hodin, 78% spí 6-8 hodin a nikdo nespí více než 8 hodin.

ÚOÚČ:

17% ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů spí denně méně než 6 hodin, 81% spí 6-8 hodin a 2% spí více než 8 hodin.

Otázka č. 18. Máte možnost navštívit útvarového psychologa?

ÚRN:

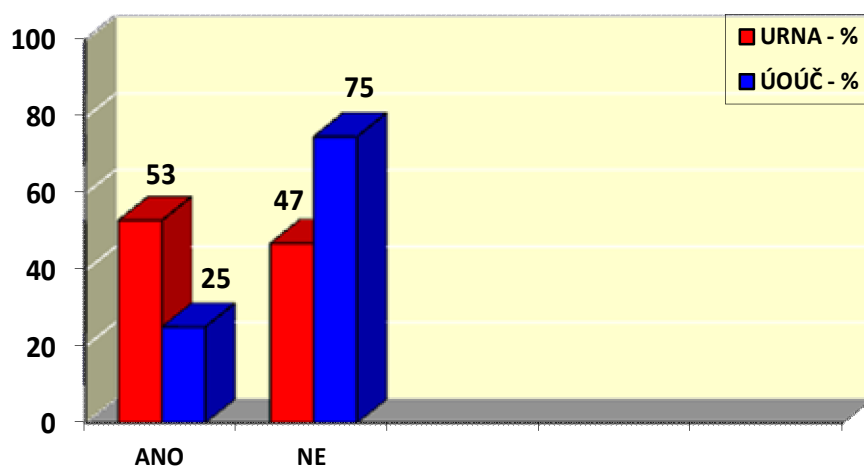
Možnost navštívit útvarového psychologa má 100% bojovníků u Útvary rychlého nasazení.

ÚOÚČ:

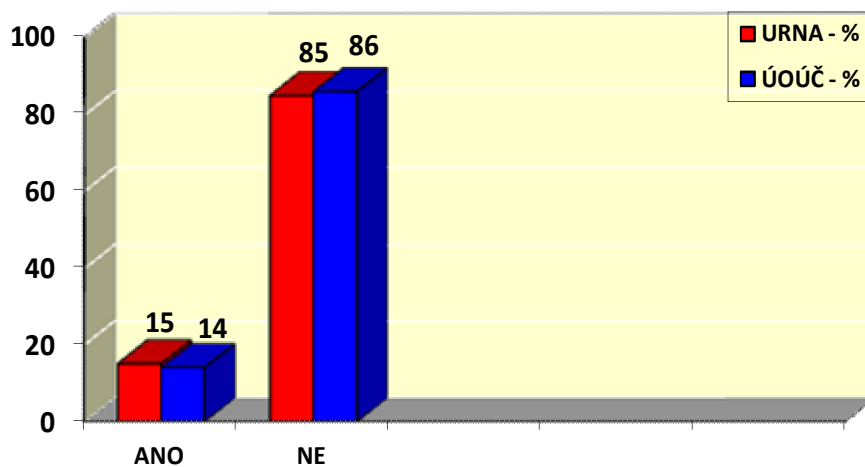
Možnost navštívit útvarového psychologa u Útvary pro ochranu ústavních činitelů má 93% osobních ochránců a 7% odpovědělo, že tuto možnost nemá, přestože útvarový psycholog existuje.

Ať už nevědí o jeho existenci, nebo nevědí, jak se s ním spojit, není to rozhodně výhodná situace pro snižování pracovního stresu.

Otázka č. 19. Využil byste jeho služeb, kdyby se u vás vyskytl jakýkoli problém?



Otázka č. 20. V případě, že byste z jakéhokoli důvodu nechtěl navštívit psychologa, využil byste služeb duchovního? (např.: policejního kaplana)



Otázka č. 21. Pokud ne, proč?

Otázka č. 21	URNA	ÚOÚČ
Nevěřící	25%	38%
Řešil by sám	7%	5%
Nedůvěra ve schopnosti	15%	10%
Využije jen psychologa	3%	5%
Neinformovanost o existenci kaplana	5%	0%
Využití pomoci od přátel	8%	2%
Neuvedli proč	37%	40%

Otázka č. 22. Účastnil jste se profesní zahraniční mise?

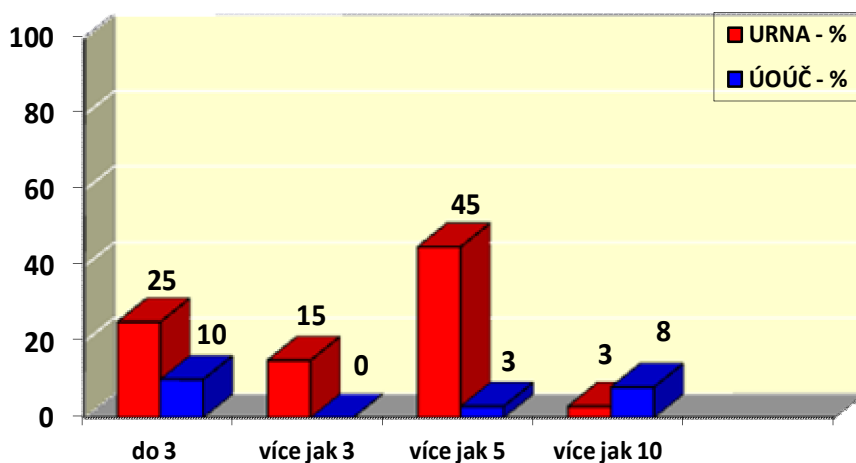
ÚRN:

88% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení se účastnilo zahraniční mise, 12% se jich neúčastnilo.

ÚOÚČ:

21% ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů se účastnilo zahraničních cest, jednalo se spíše o doprovázení a ochranu chráněné osoby, nikoli o misi, 79% se neúčastnilo.

Otázka č. 23. Kolika jste se účastnil zahraničních misí?



Otázka č. 24. Podstoupil jste psychologické testy před účastí na mise?

ÚRN:

35% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení podstoupilo před účastí v misi psychologické testy, 25% testy nepodstoupilo, 28% uvádí, že zaměstnavatel testy nevyžaduje, 12% neodpovědělo z důvodu neúčasti v zahraniční misi.

ÚOÚČ:

7% ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů podstoupilo před účastí v misi psychologické testy, 12% testy nepodstoupilo, 2% uvádějí, že zaměstnavatel testy nevyžaduje, 79% neodpovědělo z důvodu neúčasti v zahraniční misi.

Otázka č. 25. Podstoupil jste psychologické testy po návratu z mise?

ÚRN:

30% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení podstoupilo psychologické testy po návratu z mise, 33% testy nepodstoupilo, 25% uvádí, že zaměstnavatel testy nevyžaduje, 12% neodpovědělo z důvodu neúčasti v zahraniční misi.

ÚOÚČ:

2% ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů podstoupilo psychologické testy po návratu z mise, 19% testy nepodstoupilo, nikdo neuvádí, že zaměstnavatel testy nevyžaduje, 79% neodpovědělo z důvodu neúčasti v zahraniční misi.

Otázka č. 26. Byla podle Vašeho názoru psychologická příprava pro účast v misi dostatečná?

ÚRN:

Pro 65% bojovníků z Útvaru rychlého nasazení byla psychologická příprava pro účast v misi dostatečná, 23% ji uvádí jako nedostatečnou, 12% neodpovědělo z důvodu neúčasti v zahraniční misi.

ÚOÚČ:

Pro 8% ochránců z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů byla psychologická příprava pro účast v misi dostatečná, 13% ji uvádí jako nedostatečnou, 79% neodpovědělo z důvodu neúčasti v zahraniční misi.

Ačkoliv jsou účastníci misí pečlivě vybíráni, překvapilo mě, že z odpovědí není jasné, zda vědomě podstupují před účastí a po návratu psychologické testy. URNA jako elitní protiteroristická jednotka vysílána do misí v podstatně větší míře než Útvar

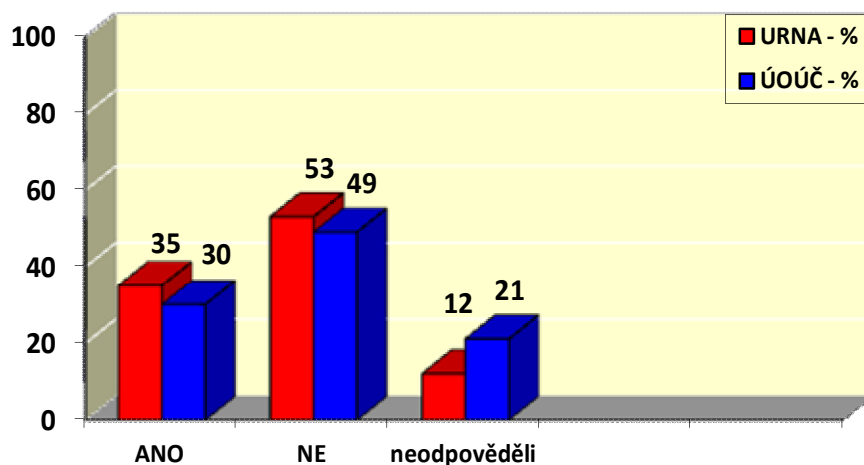
pro ochranu ústavních činitelů. ÚOÚČ má také možnost účasti v zahraničních misích, i když mnohem méně. Jsou jimi spíše zahraniční cesty, kdy doprovázejí chráněnou osobu po celý pobyt mimo Českou republiku.

Otázka č. 27. Kontaktoval jste během mise rodinu, přátele, blízké?

Otázka č. 27	URNA	ÚOÚČ
Ano, kontakt mi dělal radost	85%	10%
Ano, ale kontakt byl rozpačitý	0%	2%
Ano, kontakt byl pouze z povinnosti	0%	0%
Ne, nevyhledával jsem je	3%	7%

79% ochránců z ÚOÚČ se mise či zahraniční cesty nezúčastnilo a 12% policistů z ÚRN.

Otázka č. 28. Víte o možnosti využití po návratu z mise služeb posttraumatické péče? (nejen z mise)



Otázka č. 29. Kdo podle Vás, u vašeho útvaru tuto péči poskytuje? (uved'te příklady)

Otázka č. 29	URNA	ÚOÚČ
Útvarový psycholog	45%	71%
Kaplan	3%	0%
Kolektiv, kolegové	8%	0%
Oddělení vyjednávačů	5%	0%
PIP tým	3%	0%
Nevím, nikdo	36%	29%

8.2 Sumarizace výsledků

Hlavním cílem mé závěrečné práce bylo orientačně zmapovat vliv pracovní zátěže policistů speciálních složek na jejich psychický stav. Přestože profese narušuje soukromé vztahy bojovníků (75%) a osobních ochránců (69%), vyplynulo, že nadpoloviční většinu – u URNY (55%) i ÚOÚČ (58%), tvoří ženatí policisté. Mojí domněnku, že většina z výzkumného vzorku bude se svojí prací velice spokojena a na ní hrdá, potvrdila většina bojovníků z URNY (96%) i osobních ochránců z ÚOÚČ (76%). Nadpoloviční většina policistů nepocítuje známky stresu, neboť je pro ně míra pracovní zátěže snesitelná a nikdo neudává neustálou pracovní monotónnost. Pro nadpoloviční většinu bojovníků (72%) se zájem o obor nevytrácí, u zhruba poloviny ochránců (52%) se někdy vytrácí. U Útvaru rychlého nasazení se všichni (100%) spoléhají na team, u Útvaru pro ochranu ústavních činitelů se na svůj team spoléhají téměř všichni (95%). Rozdíly mezi účastí v zahraničních misích jsou u obou útvarů značné. Pro většinu bojovníků (65%) byla psychologická příprava pro účast v misi dostatečná. Naopak většina osobních ochránců (13%) udává tuto psychologickou přípravu jako nedostatečnou.

Z otázek týkajících se psychologické péče vyplynulo, že ÚOÚČ by většinou nevyužila péči psychologa (75%) ani duchovního (86%). URNA by sice nevyužila služeb duchovního (85%), ale těsná nadpoloviční většina (53%) by využila služeb útvarového psychologa. Přestože oba útvary mají v rámci zaměstnání fyzickou přípravu, provádí téměř polovina z nich pohybovou aktivitu ve volném čase 3x týdně. Při takto značné fyzické zátěži relaxují především pomocí fyzikální regenerace (masáže, balneoterapie, sauna) a suplementů.

9. DISKUZE

Každý z nás je denně vystavován více či méně stresu. Různé profese s sebou nesou určité pracovní zatížení, zejména pak profese pomáhající, k nimž patří i policisté. Ve výzkumném šetření jsme se zaměřili na pracovní podmínky, stresory v zaměstnání policistů a formy prováděné kompenzace jejich pracovní zátěže. Dále nás zajímaly znalosti možností a využití psychologické pomoci. V neposlední řadě jsme zkoumali psychickou přípravu policistů na účasti zahraničních misí.

Vybrali jsme a oslovili dva elitní policejní útvary, Útvar rychlého nasazení a Útvar pro ochranu ústavních činitelů. Překvapila mě velká ochota ke spolupráci a já se tak setkala jak se vstřícným velením, tak i s útvarovými policisty, kteří projevíli zájem o výsledky.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 40 policistů z URNY a 42 policistů z ÚOÚČ. Návratnost byla 100%, což považujeme za uspokojivé. Přesto cítím, že kdyby byl proveden probatorní výzkum, poupravila bych pořadí otázek dotazníku. Otázky č. 28 a 29 týkající se posttraumatické intervenční péče bych raději zařadila za otázku č. 21 zjišťující možnosti využití psychologické pomoci. Myslím si, že by jim byla věnována větší pozornost, než když jsou ve stávajícím dotazníku až na konci za otázkami o zahraničních misích. Získali bychom tak kvalitnější informace týkající se představy respondentů o psychologické péči.

Policisté z obou útvarů hodnotili své pracovní podmínky velice pozitivně. Oproti očekávání, pociťují v souvislosti s výkonem profese nižší míru stresu. Je to pravděpodobně výsledek jejich odborných příprav, které pravidelně podstupují formou výcviku, což je nezbytné pro výkon povolání. Nižší míra stresu u policistů ze speciálních jednotek se shoduje s prací Adamové (2012). V tomto výzkumu pociťovali řadový policisté vyšší míru stresu v rámci výkonu povolání než policisté speciálních útvarů.

Výsledky výzkumného šetření ukazují, že většina policistů z obou útvarů pociťově a v dostatečné míře provádí regeneraci pohybovou, fyzikální a pomocí suplementů. Patrně tyto formy regenerace považují za stěžejní. Oproti tomu, regeneraci psychologickou zahrnující protistresové metody a techniky provádějí minimálně. Vysvětlujeme si to tím, že ji považují za jakousi méněcennou formu regenerace. Daleko bližší jim je jakákoli pohybová aktivita či užívání doplňkové stravy. Z hlediska

prevence stresu je tato situace nedostačující, bylo by zapotřebí seznámit policisty s důležitostmi a prováděním protistresových metod a technik. Malá míra využití psychologické regenerace se shoduje s prací Řežábka (2007). Ve své práci uvádí, že policisté využívají jen v malé míře protistresové metody a techniky a nepřipravují se na zvládnání stresu.

U civilistů je běžné, že nevědí, kde hledat psychologickou pomoc a jaké jsou vůbec její možnosti, dokud ji nepotřebují. Tato nevědomost se ukázala i policistům. Vzhledem k náročnosti práce, by však tato riziková skupina určitě měla všechny možnosti psychologické péče znát. Z výzkumného šetření vyplývá, že většina policistů URNY i ÚOÚČ není srozuměna se všemi možnostmi psychologické péče. Ti, co možnosti znají, by je navíc většinou ani nevyužili. Nejvíce by využili policejního psychologa, přesto se však jedná maximálně o polovinu dotazovaných z URNY a čtvrtinu dotazovaných z ÚOÚČ. Dle Vymětala (2010) nejsou informace získané během psychologické péče zaznamenávány a nemohou být tudíž později použity proti policistům. Přesto se většina policistů kontaktu s psychologem obává. Je však otázkou, zda by samotná skutečnost návštěvy psychologa danému policistovi nezpůsobila újmu. Ostatní dotazovaní nedůvěřují policejnímu psychologovi a své problémy by tak řešili sami nebo s kolegy či s pomocí blízkých. O pomoci kaplana nechce valná většina policistů ani slyšet. Jejich odpovědi budily dojem, jakoby si představovali pod touto pomocí kázání nebo náboženské rituály, popřípadě vnucování náboženství. Většina policistů ani neví, že duchovní není u policie pouze pro věřící. Nabízí pomoc, jak ateistům, tak i vyznavačům různých náboženství.

Více než polovina respondentů z obou útvarů uvedla, že neví o možnosti využití služeb posttraumatické péče. Čtvrtina dotázaných bohužel tuto otázku nezodpověděla. Ponejvíce se patrně domnívali, že tato otázka se vztahuje k účasti v misích a jelikož do této skupiny nespádali, již otázku nezodpověděli. Neznalost systému posttraumatické intervenční péče byla potvrzena i v práci Kubíčkové (2010). Uvádí, že ne všichni dotazovaní policisté systém znají a vědí, co zajišťuje.

Pracovní zátěž u profese elitních policistů je značná a považujeme za důležité hodnocení jejího vlivu. V tomto ohledu je přímo nezbytné zkvalitnit informovanost příslušníků o důsledcích stresu, jeho zmírnění a všech metodách k tomu sloužících. Z dotazníkového šetření nevyplývá, že by pracovní zátěž měla rozhodující vliv na osobní život či psychický stav policistů útvarů URNY ani ÚOÚČ. Je možné si tento

výsledek vysvětlit výběrem elitních příslušníků a jejich následnou tvrdou přípravou. Také je pravdou, že pomyslnou hranici snesitelnosti stresu mají jak bojovníci, tak osobní ochránci mnohem vyšší než běžná populace. Je však otázkou, do jaké míry si stres při své práci uvědomují a zdali se nesnaží působit dojmem drsných policistů, které jejich zaměstnání nerozhodí. Každopádně je vhodné si přítomnost stresu přiznat, aby se s ním dalo pracovat a předcházet jeho důsledkům.

10. ZÁVĚR, doporučení pro praxi

Bakalářská práce měla za cíl (C1) orientačně zmapovat vliv pracovní zátěže policistů speciálních složek na jejich psychický stav. Dílčími cíli bylo potom porovnat míru psychické zátěže obou speciálních útvarů (C2) a zjistit v jakém rozsahu je prováděna ze strany policistů prevence stresu a kompenzace pracovní zátěže (C3). Pro svou práci jsem si stanovila pět předpokladů.

Výzkumu, který jsem prováděla kvantitativní metodou formou dotazníkového šetření, se zúčastnilo 40 policistů z URNY a 42 z ÚOÚČ.

První předpoklad (P1) se nepotvrdil. 55% policistů z URNY a 58% z ÚOÚČ je ženatých. Profese narušuje soukromé vztahy 75% bojovníků a 69% osobních ochránců. Předpoklad druhý (P2) se potvrdil. Z Útvaru rychlého nasazení je 96% bojovníků hrdých na svojí práci, z Útvaru pro ochranu ústavních činitelů je hrdých v 76%. Třetí předpoklad (P3) se potvrdil. 43% osobních ochránců provozuje 3x týdně fyzickou aktivitu mimo zaměstnání. U URNY provádí pohybovou aktivitu ve svém volném čase 3x týdně 38%. U URNY relaxuje 43% pomocí fyzikální regenerace a 40% pomocí suplementů. U ÚOÚČ relaxuje 38% pomocí fyzikální regenerace a 31% pomocí suplementů. Dostatečný spánek v rozmezí 6-8 hodin denně má 81% osobních ochránců a 78% bojovníků. Předpoklad čtvrtý (P4) se potvrdil částečně. Osobní ochránci by v 75% nevyužili péči psychologa a v 86% ani duchovního. Bojovníci z URNY by nevyužili služeb duchovního v 85%, služeb útvarového psychologa by využili v 53%. Pátý předpoklad (P5) se potvrdil částečně. Účastníci zahraniční mise z URNY hodnotí z 65% psychologickou přípravu jako dostatečnou, 23% ji uvádí jako nedostatečnou a 12% neodpovědělo z důvodu neúčasti v zahraniční misi. 13% účastníků zahraniční mise z ÚOÚČ tvořících většinu shledává psychologickou přípravu za nedostatečnou, 8% osobních ochránců považuje psychologickou přípravu za dostatečnou a 79% se zahraniční mise nezúčastnilo.

Z výzkumu vyplynulo, že vliv pracovní zátěže na psychický stav policistů u Útvaru rychlého nasazení a u Útvaru pro ochranu ústavních činitelů není tak značný jak jsem očekávala. Své pracovní podmínky hodnotí velice pozitivně a v souvislosti s výkonem profese pociťují nižší míru stresu.

Prevence stresu a kompenzace pracovní zátěže je ve formě pohybových aktivit prováděna nadstandardně, nedostatečně jsou však užívány protistresové metody a techniky.

Míra psychické zátěže se u obou elitních útvarů jeví velice podobně. Liší se pouze důvody stresu, který pociťují v souvislosti s výkonem své profese. Příslušníci Útvaru rychlého nasazení pociťují stres nejčastěji kvůli intenzivní pracovní zátěži a pracovním vztahům. Pro příslušníky Útvaru pro ochranu ústavních činitelů je nejvíce stresující pracovní vytiženost.

Oba útvary projevily zájem o výsledky mého výzkumného šetření, které jim poskytnu. Jako u většiny nemocí má i u stresu prvořadý význam prevence. Jde o prevenci primární, jejímž cílem je eliminace stresu. Navrhuji informovat policisty o formách prevence stresu, prostřednictvím brožur, letáku či intranetu. Zlepšila bych informovanost příslušníků útvarů o všech možnostech psychologické pomoci, zejména pak, jak a kde je přesně vyhledat. Dále by bylo vhodné vylepšit podmínky pro vykonávání všech forem relaxace, počínaje psychohygienou, přes pohybové aktivity a regeneraci až k rekreačním akcím s účastí rodin.

11. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ADAMOVI, Iva, 2012. *Stres v policejní praxi se zaměřením na situace použití střelné zbraně*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého. Fakulta filozofická. Katedra psychologie. Vedoucí práce Zdeněk VTÍPIL.
- ALTER, Michael. J, 2011. *Strečink – 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 2. vyd. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-7169-763-3.
- BINI, Vanessa, 2009. *Strečink – protáhnout si tělo i mysl a vrátit jim pružnost*. 1. vyd. Praha: Levné knihy a.s. 94 s. ISBN 978-80-7309-635-9.
- BAŠTĚCKÁ, Bohumila, 2005. A KOLEKTIV. *Terénní krizová práce, psychosociální intervenční týmy*. 1. vyd. Praha: Grada. 300 s. ISBN 80-247-0708-X.
- CUNGI, Charly, LIMOUSIN, Serge, 2005. *Relaxace v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál. 160 s. ISBN 80-7178-948-8.
- ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše, DOLANSKÝ, Hynek, 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5.
- ČÍRTKOVÁ, Ludmila, 2004. *Policejní psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál. 272 s. ISBN 80-7178-931-3.
- DAVIDSON, Jeff, 1998. *Jak zvládnout stres pro úplné idioty*. 1. vyd. Praha: Pragma. 303 s. ISBN 80-7205-496-1.
- HRUDKA, Josef, ZÁMEK, David, 2012. *Organizace a činnost policejních služeb*. 1. vyd. Praha: Police history. 235 s. ISBN 978-80-86477-56-5.
- IRMIŠ, Felix, 1996. *Nauč se zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Alternativa. 190 s. ISBN 80-85993-02-3.
- KEBZA, Vladimír, 2011. *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: ČZU. ISBN 978-80-213-2210-3.
- KEBZA, Vladimír, KOMÁREK, Lumír, 2003. *Pohyb a relaxace*. 2. vyd. Praha: SZÚ. ISBN 80-7071-217-1.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KUBÍČKOVÁ, Pavla, 2010. *Posttraumatická intervenční péče o příslušníky a občanské zaměstnance Policie České republiky*. České Budějovice. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita. Fakulta zdravotně sociální. Vedoucí práce Petra ADAMOVÁ.
- NEŠPOR, Karel, 1998. *Uvolnění a s přehledem*. 1. vyd. Praha: Grada. 95 s. ISBN 80-7169-652-8.
- NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav, 2001. *Návyková rizika a stres u zdravotnických profesí*. 1. vyd. Praha: Sportpropag, a.s., pro MZČR, 36 s.
- NOVÝ, Marek, 2003. *Stresory v policejní práci*. *Psychologie dnes*, roč. 5, č. 11. s. 28.
- PRAŠKO, Ján, 2003. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada. 201 s. ISBN 80-247-0185-5.
- ŘEŽÁBEK, Vlastimil, 2007. *Stres, jeho vliv na jedince, vhodné antistresové techniky*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta pedagogická. Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce Evžen ŘEHULKA.
- STEHLÍK, Eduard a kolektiv, 2011. *Útvar rychlého nasazení Policie České republiky, 30 let protiteroristické jednotky*. 1. vyd. Mohelnice – Praha: V ráji. 304 s. ISBN 978-80-904588-2-6.
- STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada. 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kolektiv, 2004. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada. 200 s. ISBN 80-247-0586-9.
- TAP, Pierre, 2001. *Zvládání krizových situací a personalizace*. *Psychologie dnes*. s. 11, 28-30.

VENGLÁŘOVÁ, Martina a kolektiv, 2011. *Sestry v nouzi*. 1. vyd. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vyd. Praha: Portál. 872 s. ISBN 80-7178-802-3.

OSTATNÍ ZDROJE

Nařízení vlády č. 468/2008

§50 Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky

Zákon č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky

Zákon č. 361/2003 sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

Závazný pokyn Policejního prezidenta č. 79/2010

Vyhláška Ministerstva zahraničních věcí č. 131/1978 Sb.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

DASTLÍK, L., ČERNÝ, M., 2011. *Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu*. [online]. Elio, o.s., 116 s. [cit. 3.3.2013]. Dostupné z: <http://elio.cz/wp-content/uploads/2013/02/Methodická-příručka-Možnosti-zvyšování-efektivity-a-kvality-vyučovacího-procesu.pdf>

Zvládání stresu a prevence jeho následků. 2010 [online]. Zdraví.e15. [cit. 3.3.2013]. Dostupné z: http://zdravi.e15.cz/news/check-pro?id=450941&seo_name=sestra

12. SEZNAM ZKRATEK

ACTH	Adrenokortikotropní hormon
ATLAS	Mezinárodní struktura policejních protiteroristických jednotek Evropské unie
B.B.E.	Holandská speciální jednotka
BIS	Bezpečnostní informační služba
CISM	Critical incident stress management
COBRA	Rakouská speciální jednotka
ČR	Česká republika
EU	Evropská unie
GEO	Španělská speciální jednotka
GROM	Polská speciální jednotka
G.S.G. 9	Německá speciální jednotka
MKN – 10	Mezinárodní klasifikace nemocí
MV ČR	Ministerstvo vnitra České republiky
NPC	Národní protidrogová centrála
ORN	Odbor rychlého nasazení
OS	Ochranná služba
OSS	Odbor speciálních služeb
PČR	Policie České republiky
PIP	Posttraumatická intervenční péče
PTSP	Posttraumatická stresová porucha
R.A.I.D	Francouzská speciální jednotka
ŘŘLZ PP	Ředitelství řízení lidských zdrojů Policejního prezidia
S.A.S	Speciální jednotka Velké Británie
S.I.E	Belgická speciální jednotka
USA	Spojené státy americké
ÚOK	Útvar pro odhalování korupce
ÚOOZ	Útvar pro odhalování organizovaného zločinu
ÚOP	Útvar pro ochranu prezidenta
ÚOU	Slovenská speciální jednotka

ÚOÚČ OS PČR	Útvar pro ochranu ústavních činitelů ochranné služby Policie České republiky
ÚRN, URNA	Útvar rychlého nasazení
ÚSČ	Útvar speciálních činností
ÚZČ	Útvar zvláštních činností
VIP	Very important person
ZP PP	Závazný pokyn policejního prezidenta

13. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - dotazník

Příloha B - slavnostní znak Útvaru rychlého nasazení s mottem

Příloha C - vysvětlení znaku Útvaru rychlého nasazení

Příloha D - nášivky Útvaru rychlého nasazení

Příloha E - znak Útvaru pro ochranu ústavních činitelů s heslem a vysvětlením

Příloha A – dotazník

Vážení kolegové, jmenuji Šárka Hošková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia oboru výchovy ke zdraví na pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Součástí mé bakalářské práce je výzkum na téma „vliv pracovní zátěže na psychický stav policistů u speciálních složek“, uskutečněný pomocí tohoto zcela **anonymního dotazníku**. Chtěla bych Vás požádat o jeho vyplnění. Předem Vám děkuji za spolupráci.

1. Rodinný stav
 - a) svobodný
 - b) partnerský vztah
 - c) ženatý
 - d) rozvedený
 - e) vdovec
2. Do jaké věkové kategorie spadáte?
 - a) pod 25
 - b) 25-35
 - c) 36-45
 - d) 46-55
 - e) nad 55
3. Jak dlouho působíte u speciálního útvaru?
 - a) 1-5 let
 - b) 6-10 let
 - c) více jak 10 let
 - d) více jak 20 let
4. Co ovlivnilo nástup/přestup ke speciálnímu útvaru? (lze zaškrtnout více odpovědí)
 - a) finanční situace
 - b) zajímavost zaměstnání
 - c) seberealizace (perspektivita)
 - d) touha po spravedlnosti
 - e) jiné, uveďte jaké

.....

.....
5. Jsem hrdý na to, jakou práci dělám.
 - a) souhlasím
 - b) nevím
 - c) nesouhlasím
6. Jak často se objevuje pracovní monotónnost?
 - a) Vždy
 - b) Často
 - c) Někdy
 - d) Nikdy

7. Profese narušuje moje soukromé vztahy.
- a) vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) nikdy
8. Při výkonu zaměstnání důvěřuji svému kolegovi, teamu
- a) ano
 - b) ne
9. Je míra pracovního tlaku a intenzity snesitelná?
- a) Ano
 - b) Ne
10. Zájem o obor se pomalu vytrácí.
- a) často
 - b) někdy
 - c) nikdy
11. Dovoluje Vám práce u vašeho útvaru odborný růst, sebevzdělání?
- a) ano
 - b) ne
12. Klade na vás nadřizený vysoké požadavky, nároky?
- a) vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) nikdy
13. Pociťuji na sobě známky stresu v souvislosti s výkonem profese?
- a) Ano
 - b) Ne
14. Pokud ano, z jakého důvodu – můžete označit více odpovědí (pokud ne, tuto otázku nevyplňujte)
- a) intenzivní pracovní zátěž
 - b) nemožnost profesního růstu
 - c) pracovních vztahů
 - d) pracovní vyčerpání
 - e) špatné pracovní podmínky
 - f) jiné - uveďte jaké
-
-
15. Provozují pohybovou, fyzickou aktivitu mimo zaměstnání (běh, cyklistika, plavání, posilovna a jiné sporty)
- a) 1 denně
 - b) 3x týdně
 - c) více 3x jak týdně
 - d) méně než 3x týdně
 - e) vůbec

16. Provádím regeneraci (můžete zaškrtnout více odpovědí)
- a) Psychologickou (překonávání psychické únavy, napětí pomocí relaxačního, meditačního odpočinku; zvyšování psychické odolnosti, redukce vnitřních konfliktů)
 - b) Pohybovou (cvičení uvolňovací, protahovací, posilovací)
 - c) Fyzikální (masáže, balneoterapie, sauna, elektroléčba, světelná regenerace)
 - d) Pomocí suplementů (jedná se o doplňkovou stravu minerálů, vitamínů, aj.)
 - e) žádnou
17. Kolik hodin průměrně denně spíte
- a) méně než 6 hodin
 - b) 6-8 hodin
 - c) více než 8 hodin
18. Máte možnost navštívit útvárového psychologa?
- a) Ano
 - b) Ne
19. Využil byste jeho služeb, kdyby se u vás vyskytl jakýkoli problém?
- a) Ano
 - b) Ne.....
-
20. V případě, že byste z jakéhokoli důvodu nechtěl navštívit psychologa, využil byste služeb a rad duchovního? (např.: policejního kaplana)
- a) Ano
 - b) Ne
21. Pokud ne, proč
-
-
-
-
22. Účastnil jste se profesní zahraniční mise.
- a) ano
 - b) ne
23. Kolik jste se celkem účastnil zahraničních misí?
- a) do 3
 - b) více jak 3
 - c) více jak 5
 - d) více jak 10
24. Podstoupil jste psychologické testy před účastí do mise?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Zaměstnavatel tyto testy nevyžaduje
25. Podstoupil jste psychologické testy po návratu z mise?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Zaměstnavatel tyto testy nevyžaduje

26. Byla podle vašeho názoru psychologická příprava pro účast v misi dostatečná?

- a) ano
- b) ne

27. Kontaktoval jste během mise rodinu, přátele, blízké?

- a) Ano, kontakt mi dělal radost
- b) Ano, ale kontakt byl rozpačitý
- c) Ano, kontakt byl pouze z povinnosti
- d) Ne, nevyhledával jsem je

28. Víte o možnosti využít po návratu z mise služeb posttraumatické péče? (nejen z mise)

- a) Ano
- b) Ne

29. Kdo podle Vás, u vašeho útvaru tuto péči poskytuje? (uved'te příklady)

.....
.....

Příloha B - slavnostní znak Útvaru rychlého nasazení s mottem
(Stehlík a kolektiv 2011, s. 300)



Příloha C – vysvětlení znaku Útvaru rychlého nasazení (Stehlík a kolektiv 2011, s. 10)



v bílé kruhové výseči je středově symetricky vepsána černým písmem zkratka názvu útvaru

zanícenost, neohroženost a úcta k tradici

zkřížené meče odkazují na vojenskou organizovanost, rychlost, operativnost útvaru v součinnosti s dalšími ozbrojenými složkami

orlí vlastnosti: dravost odhodlání, rozhodnost, koncentrace, nadhled ostražitost, schopnost čekat na včasný a překvapivý čin a zároveň svými křídly poskytuje bezpečí.

specializace příslušníků nejen na zemi, ale i ve vzduchu

lipové ratolesti ve tvaru obrácené podkovy symbolizují český národní strom a vyjadřují oddanost ČR a jejím občanům

půlení štítu na tmavě a světlemodrou vyjadřují stálou pohotovost dnem i nocí.

Vlastní štít představuje pevnost, neústupnost, schopnost ochránit a odrazit útok protivníka

Příloha D – nášivky Útvaru rychlého nasazení (Stehlík a kolektiv 2011, s. 11)

- Pro běžný výkon služby a policejní akce je černozeleň, tzv. bojový znak
- Při slavnostnějších příležitostech používají příslušníci barevnou nášivku se znakem útvaru



Příloha E - znak Útvaru pro ochranu ústavních činitelů s heslem

(Stehlík a kolektiv 2011, s. 166)

Heslo: **AD OMNIA PARATUS – NA VŠE PŘIPRAVEN**

Barvy: Státní barvy jsou jedním ze státních symbolů České republiky. Jsou to bílá,



červená a modrá v uvedeném pořadí. Bílá barva symbolizuje čistotu, červená krev prolitou vlastenci za svobodu vlasti a modrá bezmračnou oblohu.

Světle modré pozadí znaku odkazuje na barvy státní vlajky a také na to, že ochránci vykonávají službu v civilním obleku.

Tmavě modré pozadí je barvou služební kombinézy. To symbolizuje, že v případě nutnosti je tým schopen úspěšně provádět i bojovou činnost, aby chránil životy a zdraví jím svěřených osob.

Štít je symbolem ochrany, obranný prostředek sloužící k odražení úderů a osobní ochraně vojáků. Štít měl po celou dobu své historie především ochrannou, ale i dekorativní funkci. **Štít se lvem** symbolizuje, že útvar svými činnostmi vykonává vůli státu při ochraně významných osob pobývajících na území České republiky, ke kterým je vázán mezinárodními smlouvami. **Meč** je symbol síly, spravedlnosti, moci, víry a loajality. **Poloha meče a štítu** je vyjádřeno držením v ruce rytíře připravenému k boji. **Dvojice mečů a štítů** nás upozorňují na to, že při osobní ochraně spolupracuje tým složený z několika příslušníků útvaru. Ochrana významných osob a jejich sídel je kolektivního rázu. Není zde místo pro nespolehlivé individualisty. Je to vyjádření kamarádských vztahů a vzájemné spolupráce příslušníků útvaru. (www.policie.cz)