

Jednanie s obeťou trestného činu

Dealing with victim of criminal act

Jaroslav Čermák

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jaroslav ČERMÁK**
Studijní program: **B 3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**

Téma práce: **Jednání s obětí trestného činu**

Zásady pro vypracování:

1. Seznamte se s teoriemi, které řeší problematiku stresu, viktimizace, dopadu trestného činu na oběť, poskytování pomoci v situaci tísně, jednání s obětí, role oběti při vyšetřování trestného činu, posttraumatické stresové poruchy, prevence.
2. Vypracujte literární rešerši na dané téma.
3. Provedte komparaci získaných teorií.
4. Navrhněte psychologické a sociální doporučení, jak jednat v prvním kontaktu s obětí.
5. Navrhněte psychologické a sociální doporučení, jak vyslechnout otřeseného poškozeného.
6. Navrhněte psychologické a sociální doporučení, jak sdělovat nepříjemné zprávy.
7. Zaujměte k problematice osobní stanovisko.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. ČÍRTKOVÁ, L. Forenzní psychologie . Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2004. 431 s. ISBN 80-86473-86-4.
2. ČÍRTKOVÁ, L. Policejní psychologie. 2. rozš. vyd. Praha : Portál, 2004. 272 s. ISBN 80-7178-931-3.
3. JOSHI, V. Stres a zdraví. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211.
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaroslav. Psychologie zdraví. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
5. ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti. Praha : Orbis, 1975. Dimenze individuálních rozdílů: Temperament, s. 95-96. ISBN 510-21-852.
6. SPURNÝ , Jože, MATOUŠKOVÁ , Ingrid. Komunikačně náročné situace v policejní praxi. 1. vyd. Plzeň : Aleš Čněk s.r.o, 2005. ISBN 80-86898-37-7.
7. SPURNÝ, Joža. Psychologie výslechu. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 114 s. ISBN 80-7178-846-5.
8. VODÁČKOVÁ, Daniela, et al. Krizová intervence. Praha : Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Zuzana Pacáková

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

19. února 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

19. května 2010

Ve Zlíně dne 19. února 2010

prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.
děkan



doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

V tejto práci sa čitateľ oboznámi so základnými prvkami, ktoré sa vyskytujú pri jednaní s obeťou trestného činu. Práca sa zaoberá tým, ako jednať, hovoriť, komunikovať s obeťou trestného činu. Zoznámi čitateľa s pojmami viktimológia, viktimizácia a o dopade trestného činu na obeť. Je tu uvedená teória stresu, čo je to stres, prejavy akútnej reakcie na stres, posttraumatická stresová porucha a ako sa dá zvládnuť stres z krátkodobého hľadiska tak aj z dlhodobého hľadiska. V ďalšej kapitole sa nachádzajú informácie o komunikácii s obeťami, verbálne a neverbálne prejavy v komunikácii, komunikačné zlozvyky a možné spôsoby prevencie trestného činu. Nakoniec je tu uvedený postup ako správne komunikovať v prvom kontakte s obeťou, pri výsluchu a ako oznamovať nepríjemné správy tak aby sme nespôsobili ďalšiu traumu.

Kľúčová slova: obeť trestného činu, viktimológia, viktimizácia, komunikácia, stres, prevencia

ABSTRACT

The reader of this work is acquaint with basic elements, which are occurred in the dealing with victims of criminal act. The paper deals with how to act, speak and communicate with a victim of crime. The reader is informed with concept of victimology, victimization and about impact of crime on victims. There is indicated stress theory, what is stress, manifestation of acute reaction to stress, posttraumatic stress disorder and how it can be handled from short-term and long-term point of view. In the next chapter are informations about communication with victims, verbal and nonverbal statements in communication, communication habits and possible ways of crime prevention. In the end there is shown procedure how to communicate in first touch with victim, during the questioning and how to report annoying messages correctly so that we do not cause any other shocks.

Keywords: victim of crime, victimology, victimization, communication, stress, prevention

Rád by som poďakoval pani Mgr. Zuzane Pacákovej, vedúcej mojej bakalárskej práce, za jej rady a pripomienky pri tvorbe tejto práce. Ďalej by som chcel poďakovať svojej rodine a priateľke za ich podporu počas písania tejto práce.

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně

.....
podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČASŤ	10
1 VIKTIMOLÓGIA	11
1.1 OBEŤ TRESTNÉHO ČINU	11
1.1.1 Typológia obetí	12
1.2 VIKTIMIZÁCIA	13
1.3 PREŽÍVANIE ÚJMY	14
1.4 DOPAD TRESTNÉHO ČINU NA OBEŤ	17
1.4.1 Previktímna osobnosť	17
1.4.2 Okolnosti trestného činu	18
1.4.3 Reakcia okolia.....	19
1.5 PROBLÉM REVIKTIMIZÁCIE.....	19
2 STRES	22
2.1 ZNAKY PSYCHICKEJ TRAUMY	23
2.2 AKÚTNA REAKCIA NA STRES	23
2.3 POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA.....	26
2.4 ZVLÁDANIE STRESU	28
2.4.1 Krátkodobé stratégie zvládania stresu.....	29
2.4.2 Dlhodobé stratégie zvládania stresu.....	29
3 KOMUNIKÁCIA	30
3.1 EMPATIA, UZNANIE A AKTÍVNE POČÚVANIE	31
3.2 NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA.....	33
3.2.1 Mimika	33
3.2.2 Posturoológia.....	33
3.2.3 Gestika.....	34
3.2.4 Pohľad	34
3.2.5 Haptika	34
3.2.6 Proxemika	35
3.2.7 Zovňajšok.....	35
3.3 SPÔSOB REČI	35
3.4 KOMUNIKAČNÉ ZLOZVYKY	36
3.4.1 Komunikačné zlozvyky pri aktívnej komunikácii.....	36
3.4.2 Komunikačné zlozvyky pri pasívnej komunikácii	37
4 PREVENCIA	38
4.1 PRIMÁRNA PREVENCIA	38
4.2 SEKUNDÁRNA PREVENCIA.....	39
4.3 TERCIÁRNA PREVENCIA.....	39
4.4 SPOLOČENSKÉ PREVENTÍVNE PROSTRIEDKY	40
4.5 INFORMÁCIE K PREVENCIÍ	40
4.5.1 Ako chápať sebaobranu a jej stratégiu	41

UTB ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, 2010	8
4.5.1.1 Zásady	42
II PRAKTICKÁ ČASŤ	46
5 PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNE DOPORUČENIA.....	47
5.1 AKO JEDNAŤ PRI PRVOM KONTAKTE S OBEŤOU	47
5.2 AKO VYPOČUŤ OTRASENÉHO POŠKODENÉHO.....	48
5.3 ZDELOVANIE NEPRÍJEMNÝCH SPRÁV.....	49
6 PRÍPADY	50
ZÁVER.....	52
CONCLUSION	53
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	54
ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK	56
ZOZNAM TABULIEK.....	57

ÚVOD

V mojej práci sa venujem obetiam trestných činov a jednaniu voči nim. Tento problém je v súčasnosti rozšírený, veď denno denne vidíme v televízii, počujeme z rádia alebo si prečítame v novinách správy o tom, ako niekto niekoho prepadol, okradol alebo vážne zranil. Ak sa o takejto situácii dozvieme s masmédií tak pocítme možno nejakú ľutosť poprípade súciti s obeťou ale to je asi tak všetko. Povieme si veď nás sa to netýka, stalo sa to inde, ďaleko. Ale čo ak máme takú profesiu pri ktorej sa pravidelne stretávame s týmito obeťami. Potom už len kývnuť nad tým rukou nestačí. A dovoľm si tvrdiť, že takáto situácia stretne skôr či neskôr každého z nás. Či už budeme na jednej alebo druhej strane, teda či budeme obeťou trestného činu alebo sa dostaneme do kontaktu s touto obeťou. Preto je vhodné mať určité vedomosti, znalosti alebo by sa dalo povedať schopnosti a dovednosti ako sa zachovať, s čím by sme mali počítať, aká situácia môže nastať. Ak budeme v roli obete, tak samozrejme sa budeme chovať a reagovať každý individuálne, úplne spontánne. Pokiaľ sa však ocitneme v úlohe človeka, ktorý príde do kontaktu s touto osobou či už to bude tesne po nepríjemnej udalosti alebo aj neskôr mali by sme sa zachovať tak aby sme poškodenému nespôsobili ďalšie problémy, ešte väčšmi neprehlbili krízu tejto osobe, aj keď ju nepoznáme, alebo nám nie je príliš sympatická. Samozrejme nikto nemôže po nás chcieť aby sme mali naštudované knihy z psychológie, o obetiach, ich problémoch, teda ak sa práve nechceme stať nejakým odborným poradcom. Ale základné znalosti sa vždy zídu komukoľvek, bez ohľadu na to kto je, alebo čo robí. A práve takéto základné informácie a znalosti som sa snažil vložiť do tejto práce. Nesnažil som sa aby čitateľ bol zavalený detailnými informáciami o každej možnosti a situácii. Lebo z toľkých informácií by si po prečítaní nezapamätal prakticky nič. Išlo mi skôr o to aby sa dozvedel, že príjemným a ľudským vystupovaním môže byť oveľa užitočnejší ako rôznymi vetami typu „mali ste si dávať pozor“, „za to si môžete sami, veď sa pozrite ako vyzeráte“. Veď aj ten druhý má potom dobrý pocit „na duši“ ak niekomu pomôže.

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1 VIKTIMOLÓGIA

Viktimológia – slovo zložené z latinského slova *victima* - obeť a gréckeho slova *logos* – náuka.

Tento pojem vyjadruje náuku o obeti a je súčasťou kriminológie ako veda, ktorá uplatňuje pohľad na páchatel'a a jeho čin z hľadiska obete, ktorej môžu byť jednotlivci, skupiny, organizácie, inštitúcie. Obet'ou trestného činu sa môže stať tým, že dôjde k ohrozeniu poškodeniu, alebo jej zničeniu.

Viktimológia je relatívne nová a rozvíjajúca sa disciplína a za jej zakladateľov sa považujú izraelský advokát Benjamin Mendelsohn, amerického psychiater Frederic Werthman a nemecký kriminológ Hans von Hentig. (krimiologia)

Viktimológia sa zaoberá obeťami trestných činov. Skúma akú úlohu zohráva obeť v prípade motivácie páchatel'a a jej „spoluúčasť“ na trestnom čine. Nesnaží sa ale týmto ospravedlniť a zbaviť viny páchatel'a ale ide tu o vypracovanie poznatkov vedúcich k preventívnym opatreniam a zníženiu rizika a tým aj počtu obetí. Tu sa objavuje pojem tzv. bezpečné chovanie. [1]

1.1 Obet' trestného činu

Slovenský¹ ani český² právny poriadok nepozná právnu kategóriu „obet'“ trestného činu.

Pojem poškodený sice pozná (§ 46 Trestného poriadku v SR a § 43 Trestného poriadku v ČR), ale tento sa len sčasti prekrýva s pojmom obeť trestného činu, používaný v medzinárodných dokumentoch, v kriminologickej a viktimologickej literatúre. V porovnaní s páchatel'om bola obeť mimo záujmu kriminalistiky a kriminológie. V súčasnosti sa problematike obeti pomocou viktimológie venuje oveľa viac pozornosti ako to bolo v minulosti.

¹ Ustanovenie § 46 ods.1 Trestného poriadku vymedzuje pojem poškodeného ako strany v trestnom konaní tak, že je ním osoba, ktorej bolo trestným činom ublížené na zdraví, spôsobená majetková, morálna alebo iná škoda, alebo boli porušené či ohrozené jej iné zákonom chránené práva alebo slobody [13]

² Poškozeným je podle § 43 odst. 1 tr. ř. ten, komu byla trestným činem způsobena škoda na zdraví, majetková, morální nebo jiná škoda [12]

Pojem obeť trestného činu sa dá charakterizovať v niekoľkých rovinách. Konkrétne ide o 3 roviny vnímania:

V najširšom slova zmysle by sa dala obeť charakterizovať ako osoba alebo skupina ľudí, ktorí utrpeli akúkoľvek ujmu spôsobenú trestným činom, ale aj rôznymi živelnými pohromami, diskrimináciou, vojnami ...

V užšom ponímaní by sa dala obeť charakterizovať fyzická alebo právnická osoba ktoré utrpeli ujmu na majetku, tele, cti alebo iných právach spôsobnú trestným činom.

Pri tom najužšom poňatí je obeť človek, ktorý utrpel trestným činom ujmu na živote, zdraví, cti, majetku... [8]

1.1.1 Typológia obetí

V samotnej podstate činu sa predpokladá existencia obeť, neexistujú "victimless" (bezobeťové) trestné činy. Stačí pri tom ohrozenie práva; napr. pri trestnom čine opilstva sa predpokladá, že správaním opojeného sú ohrozené nejaké hodnoty dôležité pre spoločnosť - život, zdravie, ale i mravnosť, bezpečnosť a pod. Existujú rôzne typológie obetí. Jednou z nich je typológia Mendelsohna, v ktorej kritériom miera zavinenia na vzniku trestného činu je:

- a) úplne nevinná obeť (napr. chodec, ktorého zrazí na chodníku opitý vodič, usmrtené novonarodené dieťa)
- b) obeť s malým podielom viny (dieťa, ktoré sa hrá samo v parku a je pohlavne zneužitá; žena znásilnená v noci v oblasti alebo v podniku so "zlou povestou");
- c) obeť rovnako vinná alebo totožná s páchatelom (suicídium, eutanázia)
- d) obeť vinná viac ako páchatel (napr. žena, ktorá výslovne provokuje páchatela k sexuálnemu správaniu, ponúka ho alkoholom a potom "ante portas" sexuálny styk odmietne)
- e) obeť podstatne viac vinná ako páchatel (usmrtenie v sebaobrane pri agresívnom lúpežnom prepadnutí či pokuse o znásilnenie)
- f) simulujúca či imaginárna obeť (napr. pri nepravdivom obvinení z pohlavného zneužitia alebo znásilnenia odmietajúceho či nevšímavého muža) [2]

Táto typológia je tu len na ukážku, nikto sa s ňou nemusí stotožňovať a nie je cieľom tejto práce dávať vinu za spôsobený trestný čin aj obeť tohto činu. Tento prístup by totiž mohol spôsobiť následnú viktimizáciu obeť.

1.2 Viktimizácia

Pod týmto pojmom sa predstavuje proces v ktorom nastáva poškodzovanie a spôsobovanie újmy, vďaka čomu sa stáva z osoby obeť trestného činu určitého druhu. Tento dej nie je taký jednoduchý ako môže pôsobiť na prvý pohľad. Z psychologického hľadiska je totiž újma spôsobená trestným činom len úvodným dejom, na ktorý naväzujú ďalšie udalosti. Proces viktimizácie sa skladá z troch fáz a to: **primárnej, sekundárnej a terciárnej**. [1]

Primárna viktimizácia – je újma spôsobená priamo páchatelom , vzniká jako priamy dôsledok trestného činu.

Sekundárna viktimizácia – táto je spôsobená v dôsledku reakcií formálnych inšancií sociálnej kontroly alebo neformálneho sociálneho okolia. Toto znamená, že druhotné psychické újmy vznikajú napríklad reakciou najbližšieho okolia na udalosť , alebo traumatizujúcim pojednávaním pred súdom. Zdrojom však môže byť ale aj nevhodné jednanie zo strany polície(nevhodná komunikácia, necitlivý prístup...).

Terciárna viktimizácia – týmto termínom sa označuje stav, kedy sa osoba, jedinec, ktorý sa stal obeťou, nie je schopný sa vyrovnat' s touto traumatizujúcou udalosťou, aj napriek tomu , že z objektívneho hľadiska došlo už k náprave, či odškodneniu. Tu dochádza k naštrbeniu pôvodnej životnej cesty. Mení sa kariéra, výrazne sa zmení životný štýl. Terciárnu viktimizáciu je preto treba hľadať v samotnom osobnostnom založení obete. Na primárnu a sekundárnu viktimizáciu naväzujú primárne a sekundárne rany. Pomocou týchto pojmov sa dajú jednoducho ukázať rozdiely medzi prvou a druhou fázou viktimizácie a čo je ich podstatou. [1]

Primárne rany vznikajú počas primárnej viktimizácie a dajú sa rozčleniť na tri druhy:

- *Fyzická újma* – narušenie fyzickej integrity,čo sú ľahké zranenia , ťažké zranenia či usmrtenie
- *Finančná újma* – poškodenie alebo strata majetku, ušlý zisk či náklady na vyzdravenie
- *Emocionálna újma* – na rozdiel od finančnej či fyzickej je táto len ťažko objektívne preukázateľná a postihnuteľná. Súvisí s osobnosťou , je individuálna a jej následky môžu byť ťažko odstrániteľné. Prejavuje sa nespavosťou, fóbiami, zníženou pracovnou výkonnosťou...

Sekundárne rany vznikajú v priebehu sekundárnej viktimizácie a napriek chýbajúcim výraznejším materiálnym znakom môžu zraňovať obeť oveľa viac a silnejšie ako primárne rany. Pri sekundárnych ranách sa najčastejšie uvádza táto trojica pocitov:

- *Pocit nespravodlivosti.* V priebehu vyšetrovania a súdneho prejednávania udalosti môže v obeti vyvolávať pocit nespravodlivosti veľa okolností. Patrí medzi ne nedostatok informácií, oneskorené či odkladané súdne pojednávanie, vyšetrovania páchateľa na slobode, alebo nízke a podmienené tresty.
- Ďalším často uvádzaným pocitom pri sekundárnych ranách je *pocit nedôstojnosti.* Obete často trpia pocitom poníženia v dôsledku necitlivo vedeného vypočúvania, prístupu médií, taktiež tento pocit posiluje aj nevhodná reakcia okolia, kde je tendencia sa vyhýbať kontaktom s obeťami trestných činov. Táto tendencia je spojená s laickou teóriou o tom, že obeť nesie určitým spôsobom vinu na tom čo sa jej prihodilo a umožňuje tak utíšiť svedomie ľudí netrápiť sa súcitom k nej a prežívať tak bolesť, ktorú obeť utrpela.
- *Pocit izolácie.* Tento pocit naväzuje na teóriu o spolupodieľaní sa obete na jej viktimizácii. Často mení postoj ľudí k obetiam trestných činov. V dôsledku zmien ktorými prechádzajú vzťahy v sociálnom okolí, rodine, na pracovisku či mieste bydliska dochádza k ubúdaniu kontaktov, chovanie a postoj k obetiam začína byť strojený a neprirodzený. Tieto faktory obeť registruje a trpí pocitmi izolácie a osamotenía. [1]

1.3 Prežívanie újmy

Už bezprostredne po primárnej viktimizácii nastáva reakcia na túto udalosť. Táto reakcia je však individuálna u každého človeka a má iný priebeh v jej intenzite, prudkosti, dĺžke trvania... Viktimizácia ako taká predstavuje silne stresujúcu udalosť, ktorá je neočakávaná a prakticky nepredvídateľná. Vyznačuje sa tým, že je:

- prakticky nemožné sa naň vopred pripraviť
- veľmi obtiažne sa s ňou rozumovo vypořiadat'
- len malá šanca sa jej vlastným pričinením vyhnúť

Vo svojom súde je viktimizácia prežívaná obeťou ako kríza, ktorá ohrozuje samotné jadro jej osobnosti, kde dominuje pocit nepríjemného prekvapenia a zaskočenia. Pre túto

situáciu sú typické reakcie ako „Prečo práve ja?“ , „Nikdy by mi nenapadlo že sa to stane práve mne.“. Stretáme sa tu s momentmi, ktoré vyvolávajú emocionálnu újmu. V tejto súvislosti sa uvádza aj pojem „neviditeľné rany“ vznikajúce jako dôsledok kriminálneho útoku. Medzi tieto rany patria predovšetkým pocit zneuctenia, ztrata pocitu dôvery, ztrata pocitu autonómie.

- *pocit zneuctenia* – obeť tento pocit vyjadrujú tak , že sa im sprotiví svet, stratia svoju vnútornú rovnováhu , zmizne u nich presvedčenie, že sú v porovnaní s ostatnými v poriadku
- *ztrata pocitu dôvery* – každý človek disponuje určitou mierou dôvery voči ostatným, či už to sú rodinní príslušníci, priatelia, známi alebo aj neznámi ľudia ktorých stretáme. Dnešný svet považujeme za relatívne bezpečný a usporiadaný. Pri prežití útoku je tento pocit ochromený a svet a ľudia v ňom sa začínú zdať ako nepredvídateľní a schopní bezdôvodne škodiť ostatným.
- *ztrata pocitu autonómie* – človek rozhoduje o svojom jednaní a jeho následkoch, počíta s tým že vlastnou aktivitou dokáže kontrolovať a prekonávať rozne situácie. Obet' zpravidla o tieto pocity prichádza a začne sa cítiť slabá a bezmocná. [1]

Prežívanie újmy sa dá rozčleniť na určité etapy. Spravidla prechádza obeť 3 fázami:

1. **Fáza šoku.** Nastáva bezprostredne po kriminálnom útoku. Človek je zaskočený krátkou udalosťou natoľko, že sa často objavuje chovanie, ktoré by sa dalo popísať ako „stuhnutie“. Toto stuhnutie je neskôr vystriedané dezorganizáciou. Táto sa prejavuje neschopnosťou zrozumiteľne a plynulo sa vyjadrovať, racionálne uvažovať. Objavujú sa poruchy pamäti. Obeť uplatňuje obranné mechanizmy a to hlavne popieranie udalosti. Dĺžka trvania tejto fázy je individuálna. Môže sa pohybovať v rozmedzí niekoľkých hodín až po niekoľko dní
2. **Fáza nastupujúcej adaptácie.** Počas tejto fázy sa obeť začína s udalosťou vyrovnávať. Prežitú udalosť začleňuje do svojej osobnej histórie. U obeti sa tu objavujú dve polohy medzi ktorými sa pohybuje. Pri prvej sa k traumatizujúcej udalosti vracia, rozpráva o nej, konfrontuje svoje pocity so svojím blízkym okolím. Je zaplavovaný silnými emóciami smutku, strachu, hnevu, odporu aj pocitu viny. Druhá poloha je opačná. Obeť odmieta o prežitej udalosti hovoriť, snaží sa poprieť prežívané pocity. Týmto dvomi polohami sa vysvetľujú časté výkyvy v nálade a chovaní sa obetí. Jedinec sa postupom času snaží zmieriť so vzniklou situáciou. Racionálnym spracúvaním situácie postupne zatláča pôvodné pocity zúfalstva a smutku. Tento postup však nie je stabilný. Často tu nastávajú kratšie či dlhšie úseky, v ktorých sa obnovujú pôvodné emócie ako sú plač, bezradnosť ... Dĺžka trvania tejto fázy je znova individuálna. Súvisí to s rozsahom prežitej újmy. U obetí závažných trestných činov môže tento proces trvať aj jeden rok.
3. **Fáza konečnej adaptácie.** V priebehu tejto fázy dospieva človek ku konečnému spracovaniu prežitej traumy. Spomienky strácajú bezprostredný emocionálny náboj. Podstatou tejto tejto fázy je reorganizácia obeť. To prakticky znamená, že otrasená osoba sa vracia k pôvodnej životnej línii. Všetky pocity už nie sú viazané na kritický incident, čo mu otvára cestu k tomu aby ich investoval do nových prežitkov. Je však treba poznamenať, že obeť nikdy úplne nezapomenie na prežitú udalosť, ale stane sa trvalou súčasťou jeho osobnosti. [1]

1.4 Dopad trestného činu na obeť

Dopad trestného činu na obeť smeruje k primárnej viktimizácii a jej následkov na kvalitu ďalšieho života obeť. Problémom tu je otázka, na čom závisí sila dopadu trestného činu na obeť. Ako vysvetliť to že približne rovnaký trestný čin vedie v jednom prípade k ochromeniu spôsobilosti obeť vrátiť sa do obvyčajného života, pričom v inom prípade prebehne prežívanie újmy učebnicovým spôsobom a skončí fázou zhojenia. Dopad trestného činu na obeť je vždy individuálna. Eventuálny vznik následkov, ktoré sú označované ako posttraumatické stresové poruchy záleží predovšetkým na troch dôležitých faktoroch. A to:

- previktímna osobnosť
- okolnosti primárnej viktimizácie
- reakcia okolia na trestný čin a prístup profesionálov a blízkych k obeť

1.4.1 Previktímna osobnosť

Osobnostné založenie jedinca vždy určuje závažnosť všetkých prežívaných situácií tzn., že u previktímnej osobnosti ide o to, aký bol jedinec pred samotným traumatizujúcim zážitkom. Existujú osobnostné aspekty, ktoré určujú dopad trestného činu na obeť a ovplyvňujú schopnosť obeť vyrovnáť sa s tým. Pri poučenej obeť ide o jednu z možností ako sa tomu brániť a zmierniť tieto následky.

1. *Ilúzia kontroly.* Zvýšená pravdepodobnosť následkov trestného činu sa vyskytujú u osôb, ktoré sa vyznačujú ilúziou kontroly. Žijú v domienke, že svoj život majú úplne pod svojou kontrolou a sú pripravený obstať v každej situácii. Vytvárajú si vnútorný mentálny postoj „mne sa to stať nemôže“. Najskôr kvôli tomuto bývajú potom faktom trestného činu hlboko psychicky zasiahnutí. Aj relatívne menšie újmy (napríklad vykradnutie bytu) u nich spôsobujú výrazné následky.
2. *Deklarovaný, nepravý cynizmus.* Deklarovaným cynimom sa mieni predstieraná ľahostajnosť k emocionálne nabitým podnetom a situáciám, ktoré zvyčajne u každého spúšťajú silné citové reakcie. Stavajú sa do úlohy psychicky odolným osôb, ktorých nič nevyvedie z duševnej rovnováhy. Prudké a pretrvávajúce následky

trestného činu byvajú potom pre okolie veľkým prekvapením. Zo suverénej osoby sa stáva labilná osobnosť s nepredvídateľnými prejavmi chovania.

3. *Poučená obeť.* Osoby ktoré disponujú aspoň orientačnými znalosťami o problémoch, ktoré sa môžu prejaviť v dôsledku prežitého násilia, sa lepšie s týmito príznakmi vysporiadajú ak sa skutočne objavia. Jednoducho povedané, volia rozumné a účelné stratégie k ich prekonaniu. Poučená obeť chápe svoj stav ako prirodzenú a celkom normálnu reakciu. [1]

1.4.2 Okolnosti trestného činu

Výsledný dopad trestného činu na obeť majú aj určité okolnosti:

- stupeň či miera násilia ukrytého v kriminálnom čine
- stupeň či miera poníženia obete
- hodnotenie vlastného chovania v priebehu činu
- chovanie ostatných na mieste činu

Násilie ukryté v chovaní páchatel'a rozhoduje o hĺbke emocionálnych poranení u obete. To ale nie je všetko. Aj vykradnutie bytu je z pohľadu obete prežívané jako trestný čin proti jej osobe. Emocionálna újma sa neriadi závažnosťou fyzického zranenia alebo materiálnou újmou. Napríklad pri obetiach ktorým sa niekto vlámal do bytu nekopíruje dopad trestného činu rozsah materiálnych škôd, ale záleží na iných okolnostiach, napr. či neboli ukradnuté predmety, ktoré majú pre majiteľa vysokú psychologickú hodnotu. Za najväčší problém považuje veľa obetí to, že im niekto cudzí narušil ich osobnú zónu, miesto, kde sa cítili absolútne bezpečne.

Podstatnou okolnosťou pre obeť je aj spôsob, akým reagovala na signály nebezpečenstva. Následky tohoto trestného činu sú závažnejšie u obetí s pasívnou reakciou na nebezpečnú situáciu. Teda u tých osôb, ktoré v podstate na vzniknutú situáciu nereagovali. Príťažujúcou okolnosťou k tomuto môže byť aj ľahostajnosť ostatných na mieste činu, ak je obeť napadnutá na verejnom priestranstve. [1]

1.4.3 Reakcia okolia

Podpora najbližšieho okolia v době tesne po čine môže výrazne vplývať na návrat obeť k bežnému životu. Postačuje ak je v okolí obeť dôveryhodná osoba, ktorá je ochotná ju sprevádzať na ceste k vyzdraveniu. Táto osoba ale musí vedieť, čo presne obeť pomáha a naopak čo jej škodí. Asi najčastejšie sa vyskytujúcim problematickým chovaním okolia je stratégia popierania faktu trestného činu. Okolie v podstate komunikuje s obeťou ako keby sa nič nestalo, vyhýba sa rozhovorom o boľavých miestach nabáda ju aby konečne zabudlo na kritický incident. Táto stratégia ale blokuje prirodzené mechanizmi vedúce k vyrovnaní sa s traumatizujúcou okolnosťou. Z toho vyplýva, že nevhodné reakcie okolia posilujú negatívny dopad trestného činu na obeť. Pre kontraproduktívnu stratégiu zaobchádzania s obeťou trestného činu sú typické dva chybné mytyusy:

- obeť musí čo najskôr zabudnúť, preto je treba sa k nej chovať jako keby sa nič nestalo
- obeť je nemocný človek, ktorú vyliečia kľud, odpočinok a vhodné lieky

Práve naopak, obeť nikdy nezabudne na trestný čin a preto pasívny prístup ju nikdy nevráti do bežného života. Vzniku posttraumatických stresových porúch sa dá v mnohých prípadoch predísť a to v nezávislosti na druhu násilia, ktorému bola obeť vystavená. [1]

1.5 Problém reviktimizácie

Výraz reviktimizácia ozačuje skutočnosť, že určitá osoba sa stane v priebehu relatívne krátkeho obdobia znova obeťou trestného činu. Prvá a druhá viktimizácia môžu pochádzať z rôznych, ale aj rovnakých druhov trestných činov. Zvláštny význam ma zrejme problém reviktimizácie u obeť násilia. Pozornosť odborníkov pútajú hlavne prípady, v ktorých sa určitá osoba bez rizikového spôsobu života stane v priebehu krátkej doby opakovane obeťou násilného trestného činu. Hovoríme tu o mnohonásobnej obeť. Fenomén mnohonásobnej obeť bol donedávna považovaný len za okrajovú záležitosť. Pokiaľ ide o objasnenie, existovali dva špekulatívne názory. Prvý názor predpokladal, že ide o zvlášť nepriaznivú *zhodu smutných, ale úplne náhodných situácií*. [1]

Druhý názor vnímal zhodu náhod ako neuspokojujúce vysvetlenie. Hľadal iné vysvetlenie a dospel k predpokladu o existencii tzv. *predestinovanej obeť*. Človek sa stáva znova a znova obeťou nejakého trestného činu nie čistou náhodou, ale vplyvom určitých

osobnostných dispozícií, ktoré ho robia v očiach páchatel'a natoľko zaujímavým, že si ho opätovne vyberie za svoj terč útoku. Predestinované obeť sa dajú predstaviť jako smoliarov či smoliarky, priťahujúce kvôli svojim bližšie neurčeným zvláštnostiam pozornosť páchatel'ov. Ktoré osobnostné vlastnosti utvárajú základ rizika stať sa obeťou trestného činu nebolo jasné. [1]

Dnešný pohľad je iný a môže mnohých prekvapiť. Za kritický faktor, ktorý zvyšuje u obeť pravdepodobnosť opakujúceho sa poškodenia ďalším trestným činom, je totižto pokladaný samotný *fakt prvého osobného stretnutia s kriminalitou* na vlastnej koži. Bola sformulovaná hypotéza, že riziko stať sa obeťou trestného činu rastie s každou ďalšou viktimizáciou. Inak povedané, skutočnosť, že sa určitá osoba stala prvý raz obeťou kriminálneho útoku zvyšuje na určité kritické obdobie pravdepodobnosť, že sa môže zopakovať to isté. Reviktimizácie v priebehu krátkej doby nie je ničím výnimočná. Dokonca niektorí považujú fakt, že sa niekto stal obeťou za najsilnejší a najspol'ahlivejší ukazateľ toho, že sa dotyčná osoba v blízkej budúcnosti stane opätovne obeťou trestného činu. Dá sa povedať, že dnes plati:

- Mnohonásobná obeť nie je žiadnym nenormálnym či výnimočným javom
- Nevzťahuje sa na určitý ohraničený psychologický typ osobnosti, rizikové charakteristiky vznikajú pravdepodobne až ako dôsledok prvého trestného činu

Tento názor je dnes veľmi pevný ale je potreba dodať, že popisuje len určitú tendenciu, pravdepodobnosť znovu zažiť trestný čin ako obeť. Zmieriť sa s týmto názorom po ľudskej stránke nie je jednoduché, pretože by sme mohli predpokladať aj opačnú súvislosť. Napríklad to, že sa obeť stane vnímavejšia k signálom nebezpečenstva. Poučí sa z prvého stretnutia a bude kontrolovať svoje chovanie tak, aby eliminovala riziká ohrozenia svojej osoby. Akým spôsobom je teda vysvetľované psychologické pozadie u javu mnohonásobnej obeť? Kľúčový je model tzv. kariéry obeť. [1]

Koncepcia kariéry obeť prekračuje rámec obyčajných viktimogénnych faktorov. Začína vlastne už u páchatel'ov. Je totižto založená na predpoklade, že sa páchatelia v drtivej väčšine správajú racionálne. Aspoň v hrubých obrysoch majú určitý plán, rátajú s rizikami a predovšetkým si vyberajú vhodnú situáciu a obeť. Pre akciu sa rozhodnú až v momente, kedy budú veriť, že budú úspešní a rýchlo získajú kontrolu nad situáciou. Dôležitú úlohu preto hrajú signály, ktoré vysiela obeť do svojho okolia. Lákavé sú predovšetkým

zraniteľné obeť. Kľúčom k odhadnutiu zraniteľnosti je celkový životného elánu. Ak vysielala osoba do svojho okolia signály slabosti, zníženej energie, neopatrnosti, priťahuje na seba pozornosť potencionálnych útočníkov. [1]

Zraniteľnosť preto hrá hlavnú úlohu aj pri vysvetľovaní javu mnohonásobných obetí. Zraniteľnosť jedinca však nie je nemennou veličinou odolnou voči vonkajším vplyvom. Je kolísavá a reaguje predovšetkým na traumatické zážitky. Silné traumatické zážitky ju môžu dokonca vyprodukovať aj u skorej pevných a silných osobnostiach. Trestný čin môže na určitú dobu zraniteľnosť jedinca prudko zvýšiť. Skôr než sa obeť stačí z prvého zážitku spamätať, stáva sa korisťou pre ďalších útočníkov. Psychologickým základom kariéry obeť je naučená bezmocnosť a pocit vlastnej slabosti, kedy viera vo svoje vlastné schopnosti je silno narušená a pocit životnej sily mizne. Typickým dôsledkom sú potom pávne a submisívne vzorce chovania. Poškodená obeť sa aktuálne potýka s rolou obeť trestného činu a tým paradoxne zaťažuje samú seba vyššou rizikovosťou. Čím väčší poškodil prvý trestný čin po psychickej stránke obeť, tým vyššia je získaná zraniteľnosť a tým vyššia je pravdepodobnosť reviktimizácie. Kariéru obeť možno chápať ako najzávažnejší možný dôsledok trestného činu. Ide o určitú tendenciu, ale nemusí k nej dôjsť. Väčšie riziko reviktimizácie vzniká u obeť všetkých podôb násilia a u obeť sexuálnych deliktov. Práve preto u týchto obeť je dôležité čo najskôr ponúknuť odbornú pomoc, ktorá sa cielene zameriava na problém zvýšenej zraniteľnosti. Predpokladá sa, že u týchto typov obeť nestačí len laická pomoc okolia. [1]

2 STRES

Všetkým živým organizmom sú vlastné určité pravidelné schémy a činnosti potrebné k prežitiu, úspešnému reprodukčnému cyklu. Ďalej existujú reakcie na zmeny, ktoré sú predvídateľné, napríklad zmena ročného obdobia a na situácie nepravidateľné, napríklad katastrofy. Akékoľvek ohrozenie týchto schém a činností môže mať za následok stres alebo stresovú situáciu. Termín stres nie je však jednoznačný. Väčšinou sa spája práve s negatívnymi situáciami a vtedy ide o distres. Často sa používa vo význame pôsobiacej udalosti(stresoru), niekedy zasa v zmysle odpovede na túto udalosť(stresovej reakcie). Dalo by sa povedať, že u človeka sa hovorí o strese vtedy, keď sa dostáva do záťažovej situácie, tj. keď na neho dolieha určitý druh tlaku. Vo význame stresu sa objavujú stresory, čo sú vlastne negatívne životné faktory. Sú to rôzne nepriaznivé vplyvy, ktoré môžu viesť ťaživej osobnej situácii človeka. Naopak, faktory ktoré človeka v ťažkej situácii posilujú, povzbudzujú dodávajú mu silu, výdrž v boji a odvahu k ďalšiemu boju zo stresormi sa nazývajú salutory. Sú to v podstate posily. Príkladom môže byť pochvala, uznanie ostatných, zmysluplnosť činnosti. Stres ako taký môžu spustiť rôzne javy a situácie. Medzi tieto javy a situácie patrí čas, obavy z kriminálnych činov, nesloboda a pocit bezmocnosti, dlhodobé napätie, obmedzený priestor... [4], [5]

Stresujúci vplyv záťažovej situácie na konkrétnu osobu má vždy individuálny charakter. S pojmom stresu súvisia aj najrôznejšie formy vyrovnávania sa so záťažou. Vyjadrujú sa tak adaptáčne schopnosti jedinca, jeho schopnosť prispôbiť sa zmenám. Určitá miera stresu je prirodzenou súčasťou života. Niektoré podnety sú však natoľko intenzívne, nezvladateľné alebo neočakávané, že vyvolávajú **traumatickú** odpoveď. Tieto podnety zvyčajne presahujú bežnú ľudskú skúsenosť a vyvolávajú pocit tiesne prakticky v každom, kto ich zažije. [9]

2.1 Znaký psychickéj traumy

Psychická trauma vzniká pôsobením jedného extrémne stresujúceho zážitku alebo dlhotrvajúcej stresovej situácii. Tieto majú nasledovnú charakteristiku:

- príčina prichádza zvonka
- je extrémne desivá
- navodzuje prežitok ohrozenia života, telesnej či duševnej integrity
- navodzuje pocit bezmocnosti

Pri prežívaní vyhrotenej situácie, adaptačné mechanizmy ktoré využíva človek pri bežnej záťaži, zlyhávajú. Na rôzne podnety ako sú fyzické ohrozenie vlastnej či blízkej osoby, znásilnenie, vykradnutie bytu apod., sa u osôb objavuje množstvo zvláštnych prejavov a procesov, ktoré sa dajú nazvať ako **akútna reakcia na stres**. [9]

2.2 Akútna reakcia na stres

Takto sa zvyčajne označujú fyziologické zmeny a zmeny v správaní a prežívaní, ktoré sa odštartujú rýchlo potom, čo sa traumatizujúci podnet objavil alebo v nasledujúcich 2-3 dňoch. Na signál takéhoto ohrozenia náš systém reaguje biochemickou zmenou a ovplyvňuje tak náš vegetatívny³ systém. Dajú sa rozoznať dve podoby akútnej reakcie na stres v závislosti na tom či prevládne nerv sympatikus⁴ alebo parasympatikus⁵. [9], [11]

³ súčasť nervového systému, ktorého úlohou je udržiavať optimálne vnútorné podmienky organizmu

⁴ spôsobí zvýšenie výkonu organizmu a je aktívny pri útočnom, únikovom správaní alebo výnimočnej námahe

⁵ stará sa o pokoj, oddych a šetrenie sa. Je protichodnou funkciou k parasympatiku

Ak sa v záťažovej situácii dostane nervus sympatikus, čo je častejšia odpoveď tak hovoríme o **obrannej reakcii typu A**, alebo **aktívnej reakcii**. Pre svoje charakteristické prejavy sa taktiež nazýva reakcia typu útok, útek. Podstatou tejto reakcie je rýchla mobilizácia síl, tak aby sa človek mohol brániť aktívne. Na telesnej, emocionálnej úrovni aj v rovine správania sa môžeme potom viac či menej pozorovať tieto zmeny:

- svalové napätie, často po celom tele
- zčervenanie v tvári a iných miestach(škrvny na krku u žien!), krv sa presúva do periférie
- silné potenie, pocity tepla
- všetky fyziologické prejavy sa zrýchlia – tep, dych apod.
- mimika je výrazná a môže sa rýchlo meniť
- psychomotorický neklud, človek môže pobehovať, robiť „neúčelné“ pohyby alebo činnosti
- človek disponuje neobyčajnou silou, koordinácia môže byť narušená do „nepresností“
- emócie sú výrazné a sú aj výrazne prejavované
- prevažujú smútočné alebo zlostné emócie, krik , plač, hnev nie sú výnimkou
- objavujú sa emócie, ktoré nie sú vzhľadom k situácii „priliehavé“ – napríklad smiech v tragickej udalosti
- tras v rukách, nohach alebo celom tele
- agresívne prejavy, autoagresívne tendencie
- tempo reči je nekontrolované, človek rýchlejšie rozpráva, ako myslí
- zrakom kontroluje okolie, pohľad je prchavý(prevenčia eventuálneho ohrozenia)
- častejšia potreba močenia
- nesústredenosť, zhoršená schopnosť komunikácie

Všetky tieto prejavy sa môžu objaviť v rôznej podobe a intenzite. [9]

Menej často, najmä vo veľmi závažných prípadoch sa môže uplatniť **akútna reakcia typu B** alebo **pasívna reakcia** kedy sa do popredia dostane nerv parasympatikus. Niekedy sa tejto reakcii hovorí aj „mŕtvy chrobák“. Táto stratégia ochrany nás chráni tak, že nás stavia do pozície „niesom ,stávam sa mŕtvym“. Ak sa presadí tento typ obrannej reakcie, môžeme spozorovať nasledujúce zmeny:

- stuhlosť, strnulosť, obmedzenie pohybu, „zamrznutie“
- ak sa človek pohybuje tak je pohyb nekoordinovaný, nemotorný
- zblednutie, event. zmodrenie okolo úst, periférne časti tela sa odkrvujú
- studené ruky, nohy
- spomalenie fyziologických procesov
- pot je studený, otrásanie sa od zimy
- mimika je minimálna, výraz v tvári je maskovitý, môže sa objaviť „nejapný úsmev“
- emócie nie sú pociťované ani prejavované
- rozšírenie zreníc
- zníženie percepcie⁶ tela až neschopnosť cítiť telo, čo môže viesť k tomu, že sa človek zámerne zraňuje, pretože sa snaží citlivosť dosiahnuť
- časová distorzia (skreslenie): človek prežíva krátky okamžik ako nekonečne dlhý
- derealizácia: to, čo sa deje nie je skutočné
- depersonalizácia: to, komu sa to deje nie som ja
- výrazne znížená schopnosť porozumieť verbálnym zdeleniam
- neschopnosť naviazať očný kontakt
- človek môže budiť dojem, že je v tak ťažkej, zdrvivúcej situácii „rozumný, statočný“ a to preto, lebo sa ničoho nedomáha, „neobťažuje“ okolie [9]

⁶ Zmyslové vnímanie

V niektorých prípadoch sa môže objaviť aj tendencia k regresii - úniku z napätej situácie pri nedosahovaní cieľa alebo neuspokojovaní potreby k vývojovo neprimeranému, primitívnemu správaniu, alebo únik do minulosti. Vtedy vystupujú do popredia detské rysy správania sa aj vyjadrovania. Žvatlanie, cucanie palca nie sú v situáciách traumatizácie výnimkou. Niektorí jedinci môžu reagovať hypersexuálne a strácať zábrany – môžu napríklad verejne masturbovať. Ďalšou formou môže byť tzv. sekundárny feedback – časť Ja jedinca pracuje ako svedok, druhá časť zasa nie je schopná reagovať zmysluplne, čoho výsledkom môže byť strach zo zbláznenia.

Jako bolo už spomínané citlivosť človeka voči traumatizujúcej udalosti ovplyvňujú určité faktory, jako sú obecná kapacita odolávať záťaži zrelosti, miera opory, ktorú môžeme získať bezprostredne zo sociálneho okolia či niektoré osobnostné rysy. [9]

2.3 Posttraumatická stresová porucha

Reakcie na traumatizujúcu udalosť sa môžu prejavovať aj neskoršie. Hovoríme teda o oneskorenej reakcii teda **posttraumatickej stresovej poruche**. Posttraumatická stresová porucha sa môže prejavovať mesiace aj roky po udalosti, ktorá ju vyvolala. Môže mať podobu napríklad výročnej reakcie, teda práve rok po udalosti. Prejavuje sa mnohými zmenami na fyzickej, emocionálnej a sociálnej úrovni. Problém je aj v tom, že nie vždy býva aj samotným klientom dávaná do súvislosti s traumatizujúcou udalosťou, čoho dôsledkom sú pocity zmätku a nepochopiteľnosti. Posttraumatická stresová porucha sa prejavuje hlavne:

1. V tendencii k znovuprežívaniu traumatického obsahu, napríklad
 - v hrôzostrašných snoch
 - v opakujúcich sa myšlienkách a obrazoch, ktoré súvisia s udalosťou
 - v náhlych pocitoch a prejavoch, ako keby udalosť nastala znova
 - v intenzívnej úzkosti pri s pozostalými, alebo okolnosťami, ktoré udalosť pripomínajú
2. V tendencii vyhnúť sa myšlienkam či pocitom spojenými s traumou:
 - vyhýbanie sa určitým miestam
 - odmietanie aktivít, ktoré vyvolávajú spomienky

- je zjavná amnézia, neschopnosť si vybaviť dôležité aspekty traumatizujúcej udalosti
 - pocity oddelenia od ostatných ľudí
 - nápadný úbytok záujmu o skorej obľúbené aktivity, neschopnosť získavať nové dovednosti a používať dovednosti získané v minulosti
 - neschopnosť prežívať pozitívne emócie, hlavne vo vzťahu
 - neschopnosť predpokladať pozitívne možnosti a zmeny v budúcnosti
 - pretrvávajúce pocity depersonalizácie a derealizácie
3. V pretrvávajúcich prejavoch zvýšenej podráždenosti:
- človek strieha, ako keby mu stále hrozilo nebezpečenstvo
 - psychomotorický nepokoj, neschopnosť zastať
 - nesústredenosť, neschopnosť prenášať pozornosť z jedného podnetu na ďalší
 - obtížne zaspávanie
 - zvýšená čulosť, ktorá vyčerpáva
 - hnev a poráždenie sa objavujú aj pri malých podnetoch
 - prehnaná reakcia na prekvapenie či náhly podnet
 - fyziologická reaktivita (dych, činnosť srdca) na podnety, ktoré pripomínajú traumu

Posttraumatická reakcia sa ľahšie rozvinie tam, kde náhla zdrvivúca udalosť prehľbí už vopred prítomnú bezmoc. Preto sú viac ohrození starší, nemocní, alebo inak znevýhodnení ľudia. Častú zložku posttraumatickej poruchy tvoria pocity viny, napríklad proto, že jedinec prežil, zatiaľ čo jemu blízky človek zomrel. Otvárajú sa možnosti pre otázky typu: „čo by sa stalo, keby som urobil to a to, zavolať mu skorej, keby som sa obliekla menej vyzývavo...“ Niekedy môžu tieto pocity viesť až k samovražedným úvahám alebo činom.

[9]

Typickou súčasťou posttraumatickej reakcie je somatizácia. To znamená, že neprežité a nevyjadrené emócie, posilňované pretrvávajúcim telesným napätím sa potom prejavujú bolesťou a telesnými ťažkosťami. Často sa dajú pozorovať hlavne:

- bolesti svalstva, obzvlášť nôh a chrbta
- bolesť hlavy, sinusitidy⁷, bolesť bolesti trojklaného nervu⁸
- často mučivé bolesti, ktoré nemajú objektívny podklad
- bolesti a nepríjemné pocity v zažívacom trakte
- stiahnutie bránice, problémy s dýchaním
- vznik alergií, oparov
- bolesti v hrudníku
- bolesti alebo nepríjemné pocity v oblasti panvy, príp. gynekologické problémy

Všetky tieto fyzické problémy môžu byť sprevádzané neadekvátnou únavou. To ešte viac negatívne ovplyvňuje kapacitu byť vo vzťahoch – k deťom, rodine, priateľom. [9]

2.4 Zvládanie stresu

Odolnosť voči záťažovým faktorom a situáciám je možno posilňovať osvojením si vhodných techník a postupov redukujúcich záťaž. **Krátkodobé stratégie** zvládania stresu sa zameriavajú na okamžité zníženie stresovej reakcie organizmu. Patria sem jednoduché postupy, ktoré ľudia bežne používajú, ako je pohyb, zámerný odklon k inej činnosti... **Dlhodobé stratégie**, ktoré majú za cieľ znížiť úroveň záťaže, súvisia s dodržiavaním správnej životosprávy, plánovaním času, analýzou problémov a ich systematickým riešením... [10]

⁷ Zápal prínosových dutín, je charakterizovaný ako zápalový proces vo vedľajších nosových dutinách

⁸ obojstranný piaty mozgový nerv. Zabezpečuje vnímanie dotykovej, tepelnej, bolestivej citlivosti z celej tváre a temena hlavy, a tiež inerváciu a motorické funkcie žuvacích svalov

2.4.1 Krátkodobé strategie zvládnutia stresu

- práca s dychom (prehĺbit' dýchanie)
- voda (napit' sa, ochladiť k'čne tepny)
- pohyb (prechádzka)
- Vnútorný monológ
- Zámerný odklon niekam inam (na nejakú činnosť)
- čas („rátanie do desiat“) [10]

2.4.2 Dlhodobé strategie zvládnutia stresu

- správna životospráva (jedlo, pitie, režim spánku, odpočinku...)
- plánovanie
- analýza problémov a osvojenie si ich systematického riešenia
- zmena vnútorných negatívnych výrokov o samom sebe na pozitívne
- pestovanie záujmov, záľub
- pohyb, pravidelná telesná aktivita
- starostlivosť o medziľudské vzťahy, otvorená komunikácia
- relaxačné cvičenia [10]

3 KOMUNIKÁCIA

V tejto časti sa budem venovať komunikácii s ľuďmi zasiahnutými mimoriadnou udalosťou. Tento typ komunikácie je veľmi obtiažny a vyžaduje si špecifické postupy a prístupy. V tejto situácii do hry vstupuje množstvo situačných a osobnostných faktorov ako na strane postihnutého, tak na strane komuničkátora. Túto komunikáciu môžu sťažiť rôzne šumy a prekážky, ktoré sú dané jednak vonkajším prostredím, tak aj psychikou zúčastnených (emócie, postoje, predsudky apod.). Komunikátorom, ktorý tvárou v tvár pracuje so zasiahnutými ľuďmi môže byť odborník na duševné zdravie, zdravotník, príslušník polície, hasič, predstaviteľ obce, dobrovoľník, sociálny intervent, sused, pracovník krízového riadenia, novinár apod. Títo všetci môžu svojím prístupom, spôsobom komunikácie a voľbou slov veľmi pomôcť alebo naopak aj veľmi uškodiť. Pri jednaní s osobou ktorá zažila nejakú nepríjemnú udalosť sa do stresu aj samotný komunikátor. Situácie ako sú prvý kontakt s obeťou či poškodeným, oznamovanie nepríjemných správ predstavujú situácie kedy je potrebné citlivo zvoliť správny psychologický prístup. Aby sme mohli s ľuďmi zasiahnutými nepríjemnou udalosťou nadviazať vzťah plný dôvery, zlížiť ich utrpenie a nadviazať s nimi jasnú a efektívnu komunikáciu, je potreba dodržiavať pravidlo optimálnej komunikácie: verbálna stránka našej reči (obsah slov), jej paraverbálna zložka (tón, intonácia) a neverbálne správanie (mimika, gestá, postoj tela) by mali byť v súlade. To znamená, že je dôležité aby naše mimoslovné správanie a tón vždy odpovedali obsahu reči. Pri jednaní a komunikácii s obeťami trestných činov sa zohľadňujú práve tieto tri stránky komunikácie:

1. *Verbálna komunikácia* – slovná komunikácia
2. *Paraverbálna komunikácia* – mimoslovná komunikácia
3. *Neverbálna komunikácia* – reč tela

Medzi aspekty **verbálnej**, teda slovnej komunikácie patrí argumentovanie, kladenie otázok, slovné vyjadrovanie emócií, vyjadrenie porozumenia, aktívne nepochúvanie, prejavovaná asertivita, dávanie a prijímanie spätnej väzby, formulovanie myšlienok. Aspektami **paraverbálnej** komunikácie sú intenzita hlasu, tón hlasu, farba hlasu, dĺžka rozprávania, rýchlosť prejavu, chyby v prejave (prerieknutie, zakoktanie sa, slovná vata) a plynulosť prejavu.

A nakoniec aspektami **neverbálnej komunikácie** je mimika(výraz v tvári), gestika(pohyby častí tela), posturoológia(postoj celého tela), proxemika(vzdialenosť), pohľad(reč očí), haptika(dotýkanie). [10]

3.1 Empatia, uznanie a aktívne počúvanie

Zasiahnutým osobám je potrebné dávať najavo trpezlivosť, neponáhľať sa, neskákať do reči, nenaliehať na nich pri zisťovaní ich potrieb a pri dotazovaní sa. Je potrebné prejavovať súcit, záujem, pochopenie a vnímavosť, verbálne aj neverbálne ich povzbudzovať k rozhovoru. Dôležité je aj zaobchádzanie s tichom, umenie mlčať a robiť prestávky v rozhovore, ak je treba. Empatia označuje schopnosť vcítiť sa do druhého a pozeráť sa na vec ich očami; nezahŕňa len pocit ľútosti nad tým čo sa stalo, ale aj túžbu pomôcť tým, ktorí sú situáciou zasiahnutí. Súčasne je dôležité držať vlastné emócie na uzde, resp. nezahliť druhého vlastnými emóciami. Uznanie pocitov neznamená vyjadrenie nášho súhlasu či nesúhlasu, ale toho, že ostatní majú právo na svoje emócie a ich prejavy. Je dobré nebrzdiť emocionálne prejavy zasiahnutých, plač a trúchlenie pomáhajú zotaveniu. Rôzne pocity a prejavy zasiahnutých sú normálne a oprávnené reakcie na údaosť a jej následky, túto skutočnosť je vhodné oznámiť ostatným. Aktívne načúvanie vyjadruje schopnosť počuť fakty, názory, pocity a zámery toho kto niečo hovorí. Taktiež umožňuje pocítiť druhému to, že sa mu dostáva takej pozornosti, ktorú si zaslúži. Existuje niekoľko metód aktívneho načúvania:

- Trpezlivé počúvanie
- Vnímavé počúvanie
- Parafrázovanie
- Otvorené otázky
- Verbalizovanie emocionálnych prežitkov
- Vyjadrenie pochopenia a súcitu
- Používanie prestávok v rozhovore

V rozhovore sa môžu vyskytnúť rôzne typy otázok, ktoré ukážu náš záujem a podpora dialóg ale aj otázok, ktoré môžu byť manipulatívne iritujúce, obmedzujúce ... [10]

Tab. 1. Technika dotazovania [10]

Technika dotazovania		
<i>Typ otázky</i>	<i>Priklad</i>	<i>účinok</i>
Otvorená otázka (nedá sa na ňu odpovedať len ÁNO/NIE)	„Čo ste tej situácii pržival?“, „Kto bol na mieste nehody prvý?“	podporuje rozhovor; ukazuje záujem; podporuje spoluprácu
Uzavretá otázka (odpovedá sa na ňu ÁNO/NIE alebo jasnou vecnou informáciou)	„Zavolali ste sanitku okamžite?“, „Poskytli ste prvú pomoc?“	prináša málo informácií; nepodporuje rozovor; núti k vyjadreniu jasného stanoviska
Reťazová otázka	„povedzte ako sa to stalo?“, „Čo robili ostatní?“, „Počuli ste ešte niečo?“	Môže iritovať; provokuje k urobenie rozhodnutia; pripomína situáciu výsluchu
Alternatívna otázka (určí smer, výber však nechá na partnerovi v rozhovore)	„Bola na mieste skôr polícia alebo hasiči?“, „Boli ste uzraeného vy alebo váš kolega?“	Obmedzjúca, určujúca, riadiaca; znižuje manévrovací priestor
Otázka pre porozumenie (má zaistiť vzáomné porozumenie)	„Ak vám dobre rozumiem...?“ „Hovorili ste, že...?“ „Pochopil som to správne, že...?“	Zlepšuje klímu, objasňuje; predchádza nepochopeniu; podporuje porozumenie
Záludná otázka (má druhého nachytať)	„Predtým ste hovorili, že ... a teraz trdíte, že...!“ „Ako to bolo v skutočnosti?“	Málo podporuje rozhovor; pripomína výsluch; druhý sa dostane do rozporov, je zahnaný do úzkych
Rečnícka otázka (kladieme sami sebe a aj si odpovedáme)	„Ako by sme mali ďalej postupovať?“ „Ďalší postup si predstavujem tak, že...“	Vzbudí záujem; prinúti druhého k premýšľaniu
Sugestívna otázka (smeruje odpoveď druhého určitým smerom)	„Ste predsa tej istej mienky, že...?“ „Určite je vám známe, že... alebo nie?“	Manipuluje druhým; narúša vzťahy; vynúti si určitú odpoveď
Kapciózna otázka (nesie v sebe zárodok odpovede)	„Myslíte si, že páchatel mohol byť niekto zo zdravotníckeho personálu?“	Podsúva neznáme informácie; manipuluje

3.2 Neverbálna komunikácia

Pri jednaní s obeťou trestného činu nastáva interakcia medzi nami a obeťou, v ktorej sa snažíme komunikovať s ňou. Tu vstupuje na scénu aj neverbálna časť komunikácie, ktorú len ťažko budeme schopný ovládať, ale druhou stranou bude vnímaná. Ak nebude táto stránka komunikácie v súlade s tým čo hovoríme, bude to mať za následok nedôveru, vyvolať nepríjemné pocity a prispieť tak k sekundárnej viktimizácii, ktorá je nežiaduca. Všetky spôsoby neverbálnej komunikácie tvoria nedeliteľný celok, navzájom sa dopĺňajú a nie je možné ich od seba oddeliť. Pri neverbálnej komunikácii teda platí: nie je možné sa jej vyhnúť, primárne vyjadruje pocity, ťažšie sa ovláda vôľou.

3.2.1 Mimika

Zdeľovanie pomocou výrazou v tvári. Mimika viac ako iné neverbálne prejavy odráža vnútorný psychický stav človeka. Človek je schopný s pomerne veľkou presnosťou usúdiť z tváre tieto emocionálne stavy: šťastie, prekvapenie, strach, hnev, smútok, spokojnosť, záujem. Okrem toho sa dajú z výrazov v tvári „vyčítať“ aj obecnější dimenzie emócií a to príjemnosť - nepríjemnosť, aktivita - pasivita, pravosť – predstieranie. Osobitné miesto v účinnom sociálnom styku ma úsmev. Je prejavom sympatií, náklonnosti s celkového priateľského postoja. Úloha úsmevu býva podceňovaná, ale je žiaduce zámerne používať úsmev v situácii naväzovania kontaktov, získavania si dôvery, vytváraní priateľskej atmosféry. [3]

3.2.2 Posturoológia

Telesný postoj, držanie tela, vzájomná konfigurácia jeho častí. Dôležitá je najmä vzájomná poloha hlavy, ramien a hrudníka. Istota a sebedomie sa vyznačujú tým, že hlava je vzpriamená, hrudník je vypnutý a ramená sú dvihnuté. Pre neistotu a uzatvorenie sa do seba je charakteristická sklonená hlava, sklesnuté ramená a hrudník. [3]

3.2.3 Gestika

Zosilňuje povedané. Správne volené gestá slúžia na upútanie pozornosti a zdôraznenie určitých faktov, vnášajú do prejavu život rôznymi pohybmi, pohybovými znakmi a symbolmi. Úplné ovedomenie si gesta je skôr výnimočné a dochádza k nemu len pri vedomej snahe osvojiť si určité gesto. S gestikou je spojená aj kinezika. Je to oznamovanie pomocou pohybov končatín, trupu, krku, a hlavy. Poloha rúk aj nôh, otočenie hlavy aj celého tela spoluvytvára celkový obraz. Existujú uzavreté, obranné postoje (prekrižené ruky, nohy, odvrátená hlava) ale aj otvorené priateľské postoje (mierne naklonenie sa k partnerovi, ruky obrátené dlaňami nahor). Pomocou celkového obrazu môžeme usúdiť niektoré stránky aktuálneho psychického stavu, napríklad kľud, vzrušenie, nervozitu, únavu. [3]

3.2.4 Pohľad

Pohľad je rečou očí. Pomocou nich nadväzujeme kontakt s partnerom rozhovoru, prípadne s celou skupinou. Udržiavanie očného kontaktu svedčí o tom, že rozhovor je pre vás zaujímavý a že prebieha v priateľskej atmosfére. Uhýbanie pohľadom svedčí o vnútornej neistote, neochote a nechuti zhovárať sa. Dlhý uprený pohľad značí opovrhovanie a nepriateľstvo, nadradený postoj. [3]

3.2.5 Haptika

Dotyky sú tiež komunikačným kanálom. Medzi najrozšírenejšiu formu dotyku v spoločenskom styku patrí podanie ruky. Rovnocenní partneri si stisnú pri pozdrave ruky vo zvislej osi, približne rovnako silne a rovnako dlho. Otáčanie partnerovej ruky dlaňou hore, dlhé potriasanie rukou hovorí o tom, že máte dočinenie s partnerom, ktorý vás chce ovládať. Chabý a veľmi krátky stisk ruky zasa znamená podriadeného partnera. Platí tiež zásada, že prvý sa dotkne ten, kto má vyššie postavenie. Haptický kontakt je daný ustálenými kultúrnymi zvyklosťami a u ľudí existujú rozdiely v citlivosti na neho. Pri tomto druhu kontaktu narúšame zóny človeka, či už ide o intímnu, osobnú, alebo sociálnu. Nerešpektovanie týchto zón môže vyvolávať u druhého človeka negatívne pocity a nepriaznivo ovplyvniť priebeh stretnutia. [3]

3.2.6 Proxemika

V neverbálnej komunikácii je priestor veľmi dôležitý. Je rozdelený na 4 zóny, ktoré si uvedomuje každý človek.

intímna zóna: 0 - 35 cm , je komunikačne najbohatšia

- 0 - 15 cm je priestor partnerov a rodinných príslušníkov
- 15 - 35 cm umožňuje iba dotyk rúk a je vyhradený pre najbližších priateľov

osobná zóna: 35 - 120 cm , je tiež dostatočná na vyjadrenie pozitívnych aj negatívnych postojov

- 35 - 60 cm je vzdialenosť priateľov a známych pri osobných stretnutiach
- 60 - 120 cm predstavuje vzdialenosť pri spoločenských udalostiach, človeka stojaceho v tejto vzdialenosti už nemôžeme dosiahnuť rukou

sociálna zóna: 120 - 360 cm , sa používa pri neosobných rokovaníach, je to priestor v ktorom jedná nadriadený s podriadeným. Táto vzdialenosť predstavuje aj priestor, v ktorom môžu dvaja ľudia byť spolu, pracovať alebo odpočívať bez toho, aby si navzájom vadili.

verejná zóna: viac ako 360 cm. Táto zóna sa automaticky vytvára okolo osôb, ktoré majú moc, vzbudzujú rešpekt. Táto zóna sa nazýva aj úniková, môžeme sa od druhých vzdialiť tak ďaleko, ako chceme. [3]

3.2.7 Zovňajšok

Oblečenie, účes, doplnky majú veľký vplyv na utváranie prvého dojmu. Náš zovňajšok teda pôsobí skôr, než vôbec otvoríme ústa alebo podáme ruku. Zovňajškom signalizujeme aj príslušnosť k nejakej skupine, spoločenskej vrstve. Začlenenie do skupiny pomocou oblečenia zvyšuje pocit spolupatričnosti a zvyrazňuje hranice medzi inými skupinami. [3]

3.3 Spôsob reči

Predstavuje všetko, čo doprevádza slovný prejav - tón reči, hlasitosť, zafarbenie hlasu, intonáciu, prestávky v reči. V rozhovore ide nielen o to, ako to čo hovorím myslím ja, ale aj ako to druhý pochopí. Niekedy je veľký rozdiel medzi tým, čo hovorím a ako to hovorím. [3]

3.4 Komunikačné zlozvyky

Pri komunikácii s ľuďmi zasiahnutými mimoriadnou udalosťou sa môžeme dopustiť mnohých chýb a prispieť tak k sekundárnej viktimizácii. Aby sme sa týmto chybám vyhli, je dôležité uvedovať si komunikačné zlozvyky, ktorých sa ľudia často dopúšťajú pri aktívnej aj pasívnej komunikácii. [10]

3.4.1 Komunikačné zlozvyky pri aktívnej komunikácii

- a) Nepriame vyjadrovanie pocitov obkľukou
 - Nehovoríme presne čo si myslíme, „filtrujeme“ nepríjemné pocity, iba naznačujeme
- b) Neúprimnosť
 - Skresľujeme alebo hráme pocity, zastierame pocity a potreby
- c) Nejasnosť, nekonkrétnosť, mnohoznačnosť zdelenia
- d) Preháňanie
 - Tendencia hodnotiť situácie prehnano
- e) Značkovanie
 - Tendencia „označovať“ druhého vlastnosťou, namiesto hodnotenia nášho pocitu z určitého chovania
- f) Nadmerné zovšeobecňovanie
 - Zovšeobecňovanie na základe jedného alebo málo prípadov
- g) Pripisovanie úmyslov
 - Tomu, čo niekto hovorí, pripisujeme skrytý úmysel
- h) Prekrúcanie skutočností
- i) Nesúlady verbálneho a neverbálneho prejavu
- j) Únik od témy
- k) Prehnané emocionálne reagovanie [10]

3.4.2 Komunikačné zlozvyky pri pasívnej komunikácii

a) Čítanie myšlienok

- do zdelenia druhého vkladáme vlastný význam, vlastné očakávania, alebo obavy

b) Prerušovanie a skákanie do reči

- typické pre netrpezlivých ľudí, vyvolávame v druhom pocit, že ho nechápeme, nepočúvame, že nás nezaujíma

c) nereagovanie na zdelenia

- ak chýba spätná väzba, môže druhý nadobudnúť pocit že ho ignorujeme (urazí sa), alebo že mu nerozumieme (začne znova vysvetlovať)

d) neverbálne odmietanie

- nesúlads toho, čo hovoríme a toho, ako sa správame neverbálne, druhého mátie (napríklad odklon našej pozornosti) [10]

4 PREVENCIA

Boj proti kriminalite, je to asi tá najdôležitejšia časť a preto by sa jej mala venovať veľká pozornosť. Je predsa lepšie snažiť sa zamedziť akýmkoľvek trestným činom, než ich potom riešiť. Na otázku prevencie sa dá nazerať z 2 uhlov a to: čo môže urobiť pre občanov v otázke prevencie štát ako taký a čo môže pre seba urobiť samotný občan tak aby sa nedostal do situácie, kedy sa stane obeťou trestného činu.

Prevencia z pohľadu štátu sa netýka len orgánov činných v trestnom konaní, ale aj ďalších štátnych orgánov a v najširšom zmysle slova aj orgánov obcí, neštátnych inštitúcií, právnických a fyzických osôb. Prevencie sa viaže k jednotlivým druhom zločinnosti, napr. trestná činnosť proti majetku, životu, zdraviu a pod. Napokon poznáme najužšie vymedzenie, ktoré sa viaže ku konkrétnemu trestnému činu, resp. k jeho páchatelovi.

Prevencia kriminality sa v súčasnosti chápe ako proces tvorby sústavy a realizácie aktivít a opatrení, ktoré majú za cieľ znížiť rozsah a závažnosť kriminality. [8]

Z hľadiska vývojovej kriminality ju môžeme rozdeliť na :

a) primárnu prevenciu

b) sekundárnu prevenciu

c) terciárnu prevenciu

4.1 Primárna prevencia

Chce vplývať na verejnú mienku, preto sa zameriava na všetkých občanov a pôsobí na nich, aby sa nestali páchatelmi trestných činov,

subjektom je: štát a verejnosť

objektom je: všetci občania

základ vytvárajú: štát, štátne a vládne inštitúcie, nevládne občianske organizácie, odbory, cirkev

Realizuje sa prostredníctvom:

- hospodárskej politiky
- sociálnej politiky
- kultúrnej politiky
- starostlivosti o rodinu a mládež
- posilňovania neformálnej sociálnej kontroly
- masovokomunikačných prostriedkov technických

opatření

- výchovy k ochrane pred viktimizáciou [8]

4.2 Sekundárna prevencia

Cieľom je zamerať starostlivosť na osoby, u ktorých sa vyskytujú poruchy správania, tiež sa usiluje predovšetkým o včasné poznanie kriminogénnych podmienok a ich ovplyvnenie.

subjektom sú: - trestná politika,-

- systém trestných sankcií
- realizácia ich výkonu
- orgány činné v trestnom konaní
- nápravnovýchovné zariadenia
- poradne: protialkoholické, protidrogové, pedagogicko-výchovné

objektom sú: - riziková populácia \

- kriminalitou potencionálne ohrozené skupiny obyvateľstva
- mladiství
- špeciálne druhy trestnej činnosti [8]

4.3 Terciárna prevencia

Cieľom je starostlivosť o osoby ktoré už sa dostali do problémov.

subjektom sú: - orgány činné v trestnom konaní

- nápravnovýchovné zariadenia
- inštitúcie realizujúce pomoc prepusteným z výkonu trestu odňatia slobody
- špeciálna sociálna, sociálnopsychologická a psychiatrická pomoc

objektom sú: - právoplatne odsúdení páchatelia [8]

4.4 Spoločenské preventívne prostriedky

Sociálna prevencia

Vychádza z predpokladu, že skvalitnením vzdelania, bývania, voľného času a zamestnanosti sa dosiahne zníženie rozsahu kriminality.

Situačná prevencia

Vychádza z faktu, že určité druhy kriminality sa objavujú v určitom čase, na určitých miestach a za určitých okolností.

Orientuje sa na odstraňovanie príležitostí pre páchanie trestných činov, na obmedzovanie kriminogénnych situácií a na zvyšovanie možnosti vypátrania páchatel'a.

Opatrenia situačnej prevencie majú charakter prevážne technický, organizačný a administratívny. [8]

4.5 Informácie k prevencii

Pri prevencii kriminality je však dôležitá určitá znalosť a informovanosť občanov o tom ako sa chrániť a vlastným prístupom prispieť k zníženiu kriminality. Jedným z účinných prostriedkov ochrany vlastnej integrity je znalosť a ovládanie sebeobrany, ktorá ochranu, predovšetkým života a zdravia, veľmi uľahčuje. Aby však táto súčasť všeobecne chápanej problematiky súperenia medzi ľuďmi bola spoľahlivá a účinná, je potrebné sa s ňou zoznámiť.

Sebeobrana je väčšinou verejnosťou chápaná ako finálne riešenie krízovej situácie (už vzniklého stretu). To znamená, že ide o chápanie už vedeného boja s útočníkom, ktorý nás napadol. Tento náhľad je však bohužiaľ špatný, iracionálny a je väčšinou porovnávaný s problémami akčných hrdinov, zvyčajne nie veľmi hodnotných umeleckých filmových diel, ktorých obsah je koncipovaný mimo akúkoľvek realitu. Príklady vždy víťaziacich "hrdinov" však môžu negatívno ovplyvniť predovšetkým mládež (nevylučujem však ani dospelých). Predovšetkým svojim "príkladom" pre vlastné konanie (prílišná sebadôvera vo vlastný úspech, páchanie trestnej činnosti podľa predloženého filmového príbehu apod.). Oproti reálnemu životu ide ale o príbehy a strety supermanov bez krvi - aj napriek tvrdým útokom a zásahom do ich tiel zvyčajne krv nezaznamenáme. [7]

4.5.1 Ako chápať sebaobranu a jej stratégiu

Vždy ako súhrn interdisciplinárnych vzťahov k ostatným oborom ľudskej činnosti. Ťažisko sebaobranného jednaní a konaní teda nie je v žiadnom prípade vo vedení úderov, kopov, podmetov, hodov súpera na zem, prehazov, v páčení apod., v defenzívnych pohybových technikách, ale v tom, ako sa do reálne nebezpečnej situácie vôbec dostať. Prv než k stretu vôbec dôjde, je potrebné zaujať určité postavenie, vzdialenosť, manévrovací priestor. Z toho vyplýva, že dôležitým požiadavkom pred vlastným stretom sú nároky na správne taktické myslenie, inými slovami "vedieť sa k stretu šikovno postaviť". Nedopustiť sa teda hrubých taktických chýb, ktoré by predurčovali vlastný neúspech. Ďalej sa dá predpokladať, že sa ľudia fyzicky nenapadnú bez motívu (bez dôvodu). Vždy ide najskôr o nejaký konflikt alebo je jednanie útočníkov motivované ich snahou vymôcť si konkrétne služby či získať pre seba nejakú výhodu (okradnúť, zbiť napadnutého, znásilniť, zastrašiť apod.). Táto situácia vyvoláva u obeť psychickú záťaž, ktorá sa zvyčajne vyznačuje prejavmi strachu, paniky, trémy, obáv, alebo naopak hnevu, zlosti, zlostného afektu apod. Do priebehu udalostí potom vstupuje konkrétny, aktuálny stav psychickej lability (miery vlastnej psychickej stability). Tá potom podstatným spôsobom ovplyvňuje jednanie a konanie napadnutej osoby. Väčšinou dôjde k ústupu racionálneho myslenia do pozadia a nastupujú iracionálne reakcie, ktoré pre následovné vedenie stretu negujú správne taktické postupy. Sebaobrana je tedy interdisciplinárnym komplexom práva, psychologie, taktiky a pohybových mechaník (obvykle prevzatých z úpolových disciplín porazové, pákové a úderové školy). [7]

4.5.1.1 Zásady

1. *"Vyhybaj sa svojmu nepriateľovi. Ak sa mu nemôžeš vyhnúť, správaj sa tak, aby sa on vyhol nabudúce tebe".*

Táto zásada dokladá určitú reguláciu vlastného životného štýlu. Nevystavovať sa nebezpečenstvu a radšej sa im vyhýbať. Napríklad ten, kto často žije "nočným životom", vracia sa sám bez sprievodu domov, musí rátať s vyšším stupňom vzniku nebezpečenstva (faktory provokujúce napadnutie) ako ten, kto "nočný život" nepreferuje.

2. *"Každá akcia je rýchlejšia ako reakcia".*

Útočná akcia útočníka bude vždy rýchlejšia než obranná reakcia. Pri svojej obrane jednáme vždy s oneskorením. Navyiac je treba si uvedomiť, že útočník je vždy vo výhode (útok zaháji, zvolí miesto, zbrane, smer, rytmus atď.). Rozhoduje sa na čisto iracionálnom, sebeckém spôsobe myslenia a nie je ničím ovplyvnený (nezaujímajú ho právne dôsledky, etické normy, spoločenské zvyky apod.).

3. *"Nikdy nechod' do vopred prehratého boja".*

Táto zásada je viazaná na aktuálne zvažovanie rizika k pomeru vlastných hodnôt (straty, ak sa vzdám a budem plniť príkazy útočníka). Ako príklad možno uviesť osamoteného chodca vo večerných hodinách obkoleseného početnou prevahou, napr. tromi mužmi, žiadajúcimi peniaze. Táto situácia ponúka v podstate tri typy riešenia:

- A) Odpútať sa od nich útekou. V prípade, že to nie je možné:
- B) Bojovať s nimi a svoju osobnú integritu a hotovosť uhájiť (vysoké riziko - boj vabank s možnosťou použitia zbraní pre zdôraznenie ich požiadavkov).
- C) Hotovosť im odovzdať a vzniknutú situáciu zbytočne emocionálne nevyhrocovať.

Pre takéto prípady je vhodné nosiť u seba zvlášť peňaženku, v ktorej bude uložená menšia hotovosť. V podobnej situácii ju potom trebárs odovzdať útočníkovi.

4. *"Prílišná dôvera v korektnosť a slušnosť druhého, zvlášť neznámeho, je veľmi nebezpečná".*

Je veľmi nebezpečné se domnievať, že keď ja som slušný, protistrana je rovnako slušná ako ja. Mnohí vrahovia či sadistickí a brutálni devianti vykazovali na prvý pohľad (tzv. "haló efekt") veľmi slušný dojem (napr. masový vrah žen Bandy v USA bol veľmi sympatický a inteligentný mladý muž, ktorému bola prorokovaná skvelá budúcnosť). Dôvera v slušnosť v dnešnej dobe, prejavovaná predovšetkým seniormi, s neschopnosťou neznámu osobu odmietnuť a nepúšťať ju do bytu (domu), býva zvyčajne sprevádzaná trpkou skúsenosťou z okradnutia. Bezstarostnosť a dôveryčivosť sa v týchto prípadoch rovná neostražitosti a nesústredenosti.

5. *"Ak si prinútený bojovať, bojuj nečestne".*

Prečo? Pretože len takýto boj má zmysel, ktorý vedie k jedinému cieľu a tým je víťazstvo. Vedenie boja bez víťazného konca nemá v podstate praktický význam. Strety nie sú športovým bojom gentlemanov v duchu fair play. Útočník nás napadá z nečestných dôvodov, a preto je potrebné využiť všetkých (rovnako nečestných) bojových techník, trikov a grifov, abysme priebeh stretu skrátili na minimum a stretnutie dovedli k úspešnému koncu. Ako toho dosiahnuť? Napr. atakovaním vitálnych (citlivých a veľmi bolestivých miest) útočnickovho tela údermi, kopmi, stláčaním prstov apod. Útočník si vtedy nezaslúži z našej strany vedenie čestného boja (v zmysle fair play).

6. *"Dôveruj svojmu inštinktu a intuícii, jednaj a konaj v súlade s nimi".*

Tento spôsob náhleho duševného videnia a cítenia nastupuje takmer vždy, v predtuche hrozby vzniku reálne nebezpečných situácií. Ide o také stavy, ktoré sú tzv. na hranici "normálu", pre bežný život výnimočné až extrémne. Napr. žena s poškodeným motorovým vozidlom a náhodne prítomným mužom, ktorý videl páchatel'a poškodenia, sa ocitla sama. Muž poškodené vozidlo do jejho príchodu postrážil a ona sa z vd'ačnosti ponúkla, že ho zvezie. Muž si chcel presadnúť za ňu (predstieral v pozícii vedľa šoféra nevoľnosť). Po zastavení si žena uvedomila svoju situáciu (sama s mužom vo vozidle, jeho pozície za ňou, menej frekventované miesto), tak mu ušla. Na polícii bol otvorený jeho kufrík, v ktorom bola nájdená kukla, škrtiaca struna a sekáčik na mäso. Včasným zareagovaním na "nepříjemný pocit" v danej situácii si pravdepodobne táto žena zachránila život.

7. „Jednou z najväčších bariér pre vedenie stretu (sebaobranného počínania) je vlastná korektnosť a tzv. slušné vychovanie“.

Väčšina osôb nie je ochotná produkovať násilie akéhokoľvek druhu. Sú tzv. slušne vychovaní a neriešia vzniklé spory okamžite fyzickým násilím. Problém nastáva v prípade, kedy sú oni, slušne vychovaní, napadnutí útočníkom či útočníkmi. V tomto momente sú vmanipulovaní do stretu a priamo donútení sa fyzicky brániť. Oni, ktorí sa nikdy "nepobili" a ani to v svojom veku nedokážu. V kontextu s týmto sa prejavujú určité zábrany (ohľady) na útočníka aj z hľadiska chápania možností určených zákonom. Často sú presvedčení, že aj keď sa ubránia, ale útočníkovi spôsobia újmu na zdraví, bude ich jednanie posúdené orgánmi činnými v trestnom konaní ako jednanie protiprávne a budú ešte za to odsúdení.

8. "Na prekvapivú situáciu reaguj prekvapivo".

Problém spočíva v tom, že pri prekvapivom spôsobe napadnutia (napr. útoku vedenom zo zálohy, kedy útočníka nemáme pod zrakovou kontrolou), je takmer vždy vyvolaná tzv. ľaková reakcia, ktorá môže trvať až príliš dlho (niekoľko sekúnd) a v súvislosti s tým aj neschopnosť dostať späť vlastnú psychickú stabilitu. Pokiaľ sa to však podarí, potom je možné túto zásadu plne využiť vo svoj prospech. Teda útočníka, ktorý nás útokom prekvapil, prekvapíme vlastnou akciou. Príkladov je celá rada: napr. útočník prepadol staršiu predavačku v trafike, dokonca so zbraňou v ruke a s pohrozením, že pokiaľ mu nevydá peniaze, bude stieľať. Pani sa neohrozene postavila na odpor a za silného kriku a nadávok začala útočníka biť všetkým, čo jej prišlo pod ruky. Útočník byl tak prekvapený (s jej obranou nepočítal), že sa dal na útek. Ďalší prípad: žena napadnutá v parku útočníkom (sexuálny motív), sa útočníkovi sama ponúkla. Útočníka to natoľko prekvapilo, že po oznámení ženou, že má venerickú chorobu, ju s nadávkami opustil a k žiadnému násiliu neprišlo.

9. "Zásada kontroly a sebakontroly (časového rozpočtu a nutných informácií)".

Táto zásada v podstate znamená poskytnúť informácie svojim najbližším o vlastnej činnosti. Znamená to teda pred odchodom, napr. z domova, oznámiť (odpovede na možné otázky): kam idem, kadiaľ idem, s kým idem, kde budem a kedy sa vrátim. Obzvlášť dôležité je udanie časov a ich skutočného dodržania. V prípade nemožnosti limitovaný čas dodržať, telefonicky oznámiť, kedy sa vrátim a kde se nachádzam. Táto zásada by mala zabrániť ďalšiemu priebehu nepríjemných

a krízových udalostí, kedy napr. rodičia o vlastnom dieťati nič nevedia (len to, že išiel syn alebo dcéra na diskotéku, von, do kina apod.) a nasledovne je nutné zalarmovať políciu, aby im pomohla dieťa nájsť. To isté platí napr. aj o senioroch, ktorí neudajú svojim priateľom základné informácie o svojom pohybe a čase (návštevách apod.). [7]

II. PRAKTICKÁ ČASŤ

5 PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNE DOPORUČENIA

Táto časť práce je venovaná psychologickým a sociálnym doporučeniam vo vzťahu k osobe ktorá sa obeťou trestného činu. Sú tu uvedené základné informácie čo a ako robiť, ako sa správať v prítomnosti obete, ako správne komunikovať a postupovať v prípade ak bude potrebné získať od nej informácie.

5.1 Ako jednať pri prvom kontakte s obeťou

Ak sa dostaneme do situácie kedy sa stretneme s obeťou trestného činu, musíme si uvedomiť, že táto situácia môže byť veľmi náročná a stresujúca aj pre nás. Preto je tu potrebné zvoliť si správny psychologický prístup. Dôležité je aj uvedomiť si, že do tejto situácie nevstupujeme len policajný príslušník, hasič, zdravotník, okoloidúci, ale aj ako človek, ktorý má svoj osobný život. Má svojich blízkych a táto situácia by mohla vyvolať silné emócie a rôzne reakcie. Preto je vhodné uvedomiť si svoje „slabé“ miesta a snažiť sa naučiť s nimi zaobchádzať. Ak sme sebaistý môžeme pristúpiť k obeti. Na to aby sme s obeťou mohli komunikovať musíme s ňou nadvízať kontakt.

- V prvej fáze stretnutia sa postarať o pocit bezpečia obete ale bezpečnosti seba. Rozhovor začneme tak, že sa predstavíme, môžeme povedať aj to čo robíme.
- Rôzne emocionálne reakcie a prejavy(plač, agresivita, zlosť) netlmiť a nepotláčať. Výsledkom môže byť ešte výraznejšie prehĺbenie týchto pocitov a emócií.
- Naopak zrkadlenie a potvrdenie týchto emócií je veľmi vhodné. To znamená používať vety typu „vidím ako ste zdrvený“ , „ako sa cítite bezmocne“.
- Vyhnúť sa porovnávaniam s vlastnými traumatizujúcimi udalosťami.
- Uistenie práve na takúto reakciu a jej to normálnosti.
- Fyziologickým reakciám(silné potenie, časté močenie,potreba napiť sa...) vychádzať v ústrety a snažiť sa obeti všetko potrebné zabezpečiť.
- Pri neschopnosti udržať rovnováhu, nekľude poskytnúť oporu(oprieť o stenu, alebo posadiť).
- Vyhovieť aj určitému druhu telesného kontaktu napríklad objatiu.

Pri prvom kontakte ide teda najmä o základné ubezpečenie obeť a vyhoveniu jej potrebám. Tu je preto namieste empatické jednanie. [9]

5.2 Ako vypočúť otráseného poškodeného

Obeť je v prípade vyšetrovania veľmi dôležitý svedok a preto je samozrejmé, že ju treba vypočúť a získať od nej informácie. V tomto prípade si ale musíme uvedomiť, že vypočúvaná osoba prežila traumatizujúci zážitok a tak aj k nej pristupovať. Ak ju chceme vypočúť najprv by sme mali nadviazať kontakt a pracovať tak aby sme čo najviac vyhovelí obeť ako je to popísané v predchádzajúcej časti. Potom:

- Vypočúvanie viesť skôr ako rozhovor a pokiaľ je to možné niekde v príjemnom a pohodlnom prostredí.
- správať sa s úctou, ľudsky, ochotne, nepovyšovať sa nad obeťou. Pozor na verbálne a neverbálne prejavy(aj keď tie neverbálne asi len ťažko ovplyvníme).
- V prípade očného kontaktu pozeráť prirodzeným spôsobom do očí, neuhýbať pohľadom, ale pozor na dlhé pohľady, ktoré môžu vyvolať pocit nepriateľstva. Je možné, že obeť bude uhýbať pohľadom. Očný kontakt je veľmi dôležitý.
- držanie tela-jednáme tak aby sme u obeť nevyvolali pocit averzie, nechuti voči nám(neodkláňať trup, hlavu niekam dozadu preč, ale snažiť sa udržať „normálne“). Nestáť nad obeťou ako robot, aby to nevyzeralo akoby sa nás to vôbec netýkalo.
- Vzďialenosti nechať na výber obeť. Nech sa rozhodne pre vzdialenosť od nás aká jej najviac vyhovuje. To znamená aj prípadné objatie.
- Vyhnúť sa aj všetkým prudkým a rýchlym pohybom.
- Ak si obeť sadne na zem zachovať ľudsky a zaujať takú polohu aby sme nestáli povýšene. V tomto konkrétnom prípade si napríklad tiež sadnúť na zem.

Samotnú verbálnu komunikáciu musíme zladíť s tou neverbálnou. A to aj paraverbálne zložky:

- ovládať svoju hlasitosť, rýchlosť, a rytmus prejavu. Rozprávať pomalšie, tichšie a robiť väčšie prestávky.
- Používať najmä otázky otvoreného typu, ktoré podporujú rozhovor a vyhýbať sa podozrievavým otázkam. Otázky kde je jednoznačná odpoveď áno alebo nie používať v prípade ak obeť nechce zo začiatku komunikovať aby sme ju nejakým rozhovorili.

- Pozorne počúvať pri odpovediach, byť trpezlivý, neskákať do reči a to aj v prípade nepravdivej odpovede.
- Po skončení s odpoveďou, zopakovať podstatné body odpovede. Zhrnúť to celkovo napríklad vetou „porozumel som vám správne?“. Takto dosiahneme pocit záujmu z našej strany.
- Do určitej miery strpieť nespravodlivé obvinenia a hnev.
- nepouččať druhého, vyjadrovať sa jasne, nepoužívať cudzie slová. [10]

V zásade sa teda snažíme vyhnúť všetkým komunikačným zlozvykom. Takéto jednoduché zásady vypočúvania sa netýka len prílušníkov polície, ale aj hasičov, zdravotníkov, alebo redaktorov z novín. Pokiaľ chceme ale dosiahnuť čo najmenšieho dopadu na obeť a nespôsobovať jej ďalšiu viktimizáciu, samotný výsluch by sa mal čo najmenej opakovať. A preto všetci čo nemusia získavať informácie od obete (novinári), by sa mali obrátiť na tých, ktorí výsluch vykonať musia (polícia).

5.3 Zdeľovanie nepríjemných správ

Obeťou trestného činu nemusí byť len človek, ktorý je priamo zasiahnutý touto udalosťou. Môže ňou byť napríklad aj osoba, ktorá je v príbuzenskom vzťahu s človekom, ktorý sa stal obeťou vraždy. Tady sa vyskytuje problém a tým je ako oznámiť takejto osobe túto nepríjemnú skutočnosť. Tu je potrebná:

- vopred sa pripraviť na stresovú reakciu na správu (môže mať prakticky akýkoľvek charakter od plaču, cez hnev až po stratu vedomia).
- správy povedať čo najjednoduchšie a čo najviac k veci. „Nechodíme okolo horúcej kaše!“.
- samozrejme aj tu platí, že roprávame s pokorou a ľútosťou; verbálne a neverbálne sa vyjadrujeme tak, že podporujeme empatiu a úprimnosť
- žiadna irónia, satira či snaha o vtipy!!!
- rozprávať pomalšie a tichšie; úsmev je v tomto prípade vylúčený; používame krátke vety; vopred máme nachystané všetky potrebné informácie, ktoré chceme oznámiť
- snažíme sa zodpovedať všetky prípadné dotazy.

6 PRÍPADY

V tejto kapitole sú uvedené dva prípady obetí, reakcie ľudí ktorí sa s nimi dostali do prvotného kontaktu a ich prístupu k nim. Pod týmito prípadmi uvádzam vlastné spôsoby možného prístupu, poprípade s čím súhlasím a s čím nie v pôvodnom jednaní s obeťami.

1. Nahnevaný muž prichodza na policajnú stanicu a oznamuje tu, že mu niekto vykradol garáž na sídlku. Zostal však v šoku po odpovedi službukonajúceho policajta. Ten ho odbil so slovami „A čo mi s tým?“. Keď po chvíli, čo bol zaskočený, sa spýtal či to myslí vážne mu bolo oznámené „No tak mi sa na to teda prideme pozrieť, aj keď z toho aj tak nič asi nebude“. Muž sklamaný a nechutou odišiel domov. Podľa jeho slov bol na mieste činu spísaný len čo najrýchlejšie protokol aj to s evidentným nezájmom o prípad.

Tu je absolútne chybné správanie sa voči obeť. Toto jednanie len spôsobilo ďalšiu traumu, aj keď išlo o majetok a nie o zdravie. S týmto postupom sa rozhodne nedá súhlasiť.

Navrhoval by som nasledovné doporučenia pre jednanie:

- po oznámení uistiť, že začne vyšetovanie
 - rozhnevaného muža nechať vyventilovať sa v rámci možností, poprípade vyhovieť telesným potrebám(smäd, močenie...)
 - po zmiernení hnevu spísať výpoveď
 - pri vystupovaní rozprávať s úctou a pochopením a v žiadnom prípade sa to nesnažiť odbiť a vyvolať tak pocit nezájmu o obeť
2. Vo večerných hodinách zastavuje muž na ulici hliadku mestkej polície. So slovami, že sa mu sused vyhráza a strieľa po ňom z „praku“ a ohrožuje ho na zdraví žiada hliadku o pomoc. Tí mu odpovedajú tak aby ich zobral do miesto bydliska. Po príchode je na mieste kľud a mužovi je oznámené, že ten jeho sused je im známy a sťažovalo sa na neho už viacero ľudí z rôznych príčin, ale že mu nedokážu momentálne nijako pomôcť. Pre jeho upokojenie ho ale ubezpečili, že budú v danej lokalite často hliadkovať a so susedom sa porozprávajú. Muž pochopil, že mu nemajú ako inak pomôcť a odchádza domov. V tom ho zastavil jeden policajt a

povedal mu: „viete čo, najlepšie bude ak si na toho suseda niekde počkáte a oplatí mu to rovnakou kartou“.

Tu by som ocenil prístup polície a záujmu o občana. Snaha pomôcť mu a zaistiť mu pocit bezpečia má na obeť priaznivý vplyv a zmierňuje tak prípadné následky. Jediné čomu by som sa v danej situácii vyhol je asi ten posledný dodatok. Aj keď v malých mestách a na dedinách je bežné takéto jednanie, nemusí sa to obeti vyplatiť takéto oplácanie i keď je to často to jediné čo bežného človeka napadne.

Z vlastnej skúsenosti viem, že ak je v prístupe cítiť ochota, záujem pomôcť tak sa obeť cíti oveľa lepšie a zmierňuje to u nej pocit krivdy a nespravodlivosti. Sám som bol asi 6 rokov dozadu olúpený na stredoškolskom internáte. AJ keď išlo len o menšiu čiastku (necelých 1000Sk), bol prístup zo strany vychovávateľov na internáte až príjemne prekvapivý. Žiadne reči o tom, že som si mal dávať väčší pozor, len ma ubezpečovali, že oni zistia kto to bol a či niečo nepotrebujem. Bolo mi jasné, že to nikdy nezistia ale ten pocit, že mi pomáhajú bol veľmi príjemný.

Mne osobne táto práca priniesla nové poznatky, poučenie o tom, že nie je vhodné poučať druhých. Po bitve je predsa každý generál. Táto práca mi ukázala ako byť „generálom aj počas bitvy“ a nie len po jej skončení a to zmenou postoja voči tým čo si už niečo vytrpeli.

ZÁVER

Človek je tvor, ktorý je zmietaný emóciami. Často sa riadi pocitmi, necháva sa unášať a rozum ide do úzadia. V mojej práci som chcel poukázať na to, že tieto emócie a to aj veľmi silné sa dostávajú na povrch práve pri nečakaných, stresujúcich situáciách. A tieto situácie nemusí sám zvladnúť. Samozrejme záleží aj na ich intenzite a povahe. Menšie zlo v podobe napr. drobných krádeží našich vecí prakticky každý prežije bez vonkajších zásahov s minimálnymi dopadmi. Síce nikdy nezabudneme, možno si budeme dávať nejakú dobu väčší pozor na veci, ale situácia kde by bola potrebná až odborná pomoc môže nastať snád' len vo veľmi výnimočných prípadoch. Aj tu si však treba dávať pozor, lebo neuváženým správaním, nevhodnými poznámkami sa dá docieľiť toho, že človek upadne do depresie z toho aký je neschopný. A naopak, človeku ktorý prežil určitý traumatizujúci zážitok a je v šoku môže náš vhodný zásah veľmi pomôcť a zmierniť následky a teda jeho stávajúci nepriaznivý stav.

Zhrnuté závery prvého kontaktu s obeťou trestného činu, jej vypočúvaním, či prípadné oznamovanie nepríjemných správ sú určené primárne pre tých, ktorí sa dostávajú do kontaktu s obeťami častejšie a nemajú odborné vzdelanie v psychologickom obore. Samozrejme aj pre všetkých ostatných, ale v prípade že už ide o skutočne vážne prípady je lepšie prenechať odborníkovi, ktorý má v tomto vzdelanie a prax. Upozornil by som na časť venovanú prevencii, lebo už tá je základom úspechu. Predsa nikto sa nechce dobrovolne stať obeťou niekoho druhého. Ak sa teda budeme držať určitých zásad, môžeme docieľiť toho, že znížime toto riziko na minimum. Nikdy však nebude nulové.

Celá táto práca je o tom ako nedostat' osobu poznamenanú nepríjemnou udalosťou do väčších problémov a to poznaním reakcií na túto udalosť a naším správnym reagovaním na tieto reakcie, svojím vystupovaním, nepretvarovaním sa, ktoré sa dá zistiť nezladením našich verbálnym a neverbálnych prejavov.

CONCLUSION

Human being is a creature, who is vexed by emotions. He is often managed with a feelings, and mind is out of control. In my work I wanna show on that ,these feelings also very strong feelings are appeared just in the unexpected, stressful situations. And he can't make this situations alone. Of course, it depends on their intensity and nature. Lesser evils such as petty theft everybody survive without external interference with a minimal impacts. Although we will never forget, maybe we will pay attention on our stuff for a period of time, but situation where is professional psychological help needed, can happened in a very rare situations. But even here, we must be careful, because our thoughtless behavior inappropriate comments may be achieved that the man fall into a how he is useless depression. On the other hand our appropriate interence to a man who has go through some traumatic situation and is in a shocked can really help and decreased consequences and his plight.

Summarized conclusions of first contact with a victim of criminal act, her examination or alternatively reporting of unpleasant messages are primary intended for those, who are in touch with victims of criminal acts often and don't have training on the psychological field. Of course, for all the others too, but in really serious cases is better left it to experts who have the education and experience. I pointed on the part which is designed for prevention, because this is the key for succes. I'm sure that nobody voluntarily wants to be a anothers victim. So if we are be compliing some rules, we can achieve risk reduction at a minimum. Its never be a zero.

All this work is about how to don't get a man who noted an unpleasant situation to a larger problems by knowledge reactions on this situation, with our correct response on this reactions, our appearance, dissemble, which can be find out by mismatch of our verbal and nonverbal talk.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- [1] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Praha : Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-475-3.
- [2] HERETIK, Anton . *Forezná psychológia*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2004. 373 s. ISBN 80-10-00341-7.
- [3] HITKOVÁ, Zuzana. *Casopis.oz-duha.sk* [online]. 2007 [cit. 2010-05-13]. Neverbálna komunikácia. Dostupné z WWW: <<http://casopis.oz-duha.sk/view.php?nazevclanku=neverbalna-komunikacia&cisloclanku=2007030010>>.
- [4] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha : Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [5] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- [6] MAREŠOVÁ, Alena; MARTINKOVÁ, Milada. *Mvcr.cz* [online]. c2010 [cit. 2010-05-13]. O významu poznávání oběti. Dostupné z WWW: <<http://www.mvcr.cz/clanek/o-vyznamu-poznavani-obeti-trestne-cinnosti.aspx>>.
- [7] NÁCHODSKÝ, Zdeněk . *Bkb.cz* [online]. 2007 [cit. 2010-05-13]. Zásady pro inteligentní sebeobranu. Dostupné z WWW: <http://bkb.cz/redaction.php?action=showRedaction&id_categoryNode=412>.
- Copyright Bílý kruh bezpečí, o.s.**
- [8] *Trest.bubbles.sk* [online]. c2005 [cit. 2010-05-13]. Kriminológia. Dostupné z WWW: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7USakAf8bPsJ:trest.bubbles.sk/kriminologia-ustna.doc+viktinol%C3%B3gia&cd=2&hl=sk&ct=clnk&gl=sk>>.
- [9] VODÁČKOVÁ, Daniela , et al. *Krizová intervence*. Praha : Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9.
- [10] VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace*. Praha : Grada Publishing, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.
- [11] Parasympatický nervový systém In *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, , [cit. 2010-05-17]. Dostupné z WWW: <http://sk.wikipedia.org/wiki/Parasympatick%C3%BD_nervov%C3%BD_syst%C3%A9m>.
- [12] PETŘÍČEK, Libor . *Epravo.cz* [online]. 15.3.2002 [cit. 2010-05-17]. K postavení poškozeného v trestním řízení. Dostupné z WWW: <<http://www.epravo.cz/top/clanky/k-postaveni-poskozeneho-v-trestnim-rizeni-22115.html>>.

- [13] ČENTĚŠ, Jozef. *Ja-sr.sk* [online]. 2005 [cit. 2010-05-17]. Uplatnenie nároku na náhradu škody v adhéznom konaní. Dostupné z WWW: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6r1Z-fXMh2YJ:www.ja-sr.sk/files/Uplatnenie.doc+%C2%A7+46+ods.1+trestn%C3%A9ho+z%C3%A1kona+vyme+dzenie+pojmu+po%C5%A1koden%C3%BD&cd=1&hl=sk&ct=clnk&gl=sk>>

ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK

Apod A podobne

Napr Například

Resp. Respektíve

tj To jest

tzn To znamená

ZOZNAM TABULIEK

Tab. 1. Technika dotazovania	32
------------------------------------	----