

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ  
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ  
Institut mezioborových studií Brno

Stresové faktory v práci policie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:  
PhDr. Geraldina Palovčíková Csc.

Vypracoval:  
Bc. Radek Simon

Brno 2012

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Stresové faktory v práci policie“ zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce.

Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné

Brno 16. 8. 2011

.....  
Bc. Radek Simon

## Poděkování

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové Csc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

Dále bych chtěl poděkovat své manželce Mgr. Haně Simonové za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce, a které si nesmírně vážím.

Bc. Radek Simon

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>5</b>
<b>1. Profese policisty u Odboru služby pořádkové policie</b>	<b>7</b>
1.1 Poříční oddělení	7
1.2 Oddělení služební kynologie	10
1.3 Oddělení METRO	13
1.4 Oddělení služební hipologie	16
1.5 Oddělení doprovodů vlaků	19
1.6 Pohotovostní a eskortní oddělení	21
<b>2. Stres</b>	<b>25</b>
2.1 Definice stresu	25
2.2 Druhy stresu a stresové faktory	28
2.3 Fyzické a psychické příznaky stresu	30
2.4 Zvládání stresových situací	33
<b>3. Zátěž policistů zařazených u Odboru služby pořádkové policie</b>	<b>37</b>
3.1 Psychická a fyzická zátěž	37
3.2 Pracovní zátěž	40
3.3 Osobní zátěž	42
3.4 Psychologická pomoc policistům	44
<b>4. Důsledky vlivu stresových faktorů u Odboru služby pořádkové policie</b>	<b>49</b>
4.1 Deprese	49
4.2 Syndrom vyhoření	52
4.3 Sebevražednost policistů	55
4.4 Deviantní chování a jednání policistů	57
<b>5. Výzkum stresových faktorů u policistů odboru služby pořádkové policie</b>	<b>61</b>
5.1 Vyhodnocení	61
5.2 Analýza výsledku dotazníku	73
5.3 Návrh řešení k eliminaci stresových faktorů	77
<b>Závěr</b>	<b>79</b>
<b>Resumé</b>	<b>81</b>
<b>Anotace</b>	<b>82</b>
<b>Seznam použité literatury a pramenů</b>	<b>83</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>89</b>

# Úvod

Přes deset let pracuji u Policie České republiky, kdy jsem si prošel základním útvarem až do svého současného pracoviště na Odboru služby pořádkové policie, Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy, kde pracuji něco přes dva roky. Ze své praxe vím jak je služba u pořádkové policie náročná, proto jsem si vybral téma, které se zabývá stresovými faktory v práci u útvarů Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy. Vzhledem k tomu, že mé současné pracoviště je jakýmsi metodickým článkem pro pořádkovou službu, rád bych nahlédl podrobně do stresových faktorů, které policisty každodenně potkají, zjistil jejich příčiny a mohl tak navrhnout opatření k jejich nápravě či eliminaci.

Povolání policisty je velice náročné a to nejen po fyzické stránce, ale zejména po té psychické.

Základním mottem policie je „pomáhat a chránit“ s čímž také nastupují mladí policisté do služby a které se každým dnem snaží plnit. Již v průběhu několika let od nástupu zjišťují, jak velkému vypětí jsou na pracovišti, ale i mimo něj vystaveni. Bohužel obtížnost služby i další problémy sebou nesou riziko nezvládnutí této velice náročné práce.

Povolání policisty sebou přináší obecně několik rizik spojených s problematikou vyrovnanosti pozitivních a negativních situací a zpětné vazby výsledků práce. Jednoznačně se policisté více setkají s negativní stránkou života a je nutné, aby nejen na pracovišti, ale i ve volném čase zvolili takové techniky odpočinku, aby nedošlo k rozvinutí psychických onemocnění. Mnohokrát jsem se setkal s policisty, kteří takřikajíc nezvládli situaci a propadli určité negativní formě úniku z reality, kterou je například alkoholismus, patologické hráčství nebo neting. Tak si kladu otázku, zda je vůbec možné odejít domu a nemyslet na ty příběhy lidí, poškozené, kteří zažili hrůzné situace, na tu bezmoc pomoci jim, na ta zohyzděná těla při různých nehodách, narkomany apod.

Hlavním cílem mé práce je zjištění, rozdělení a vliv stresových faktorů, které působí na policisty zařazené na útvarech Odboru služby pořádkové policie

a možnosti předcházení jejich důsledků včetně předcházení negativních projevů.

Důvod proč jsem si vybral toto téma je potřeba neustálého zlepšování podmínek pro výkon služby policistů, vykonávající službu u pořádkové policie a tím zkvalitňovat a přibližovat službu policistů pro občany České republiky, kteří se nacházejí ve velice těžké době. Tato doba se vyznačuje stále větší mírou psychické zátěže na policisty ve výkonu, neboť stále hrozí ekonomická recese a s tím spojená rizika pojmů jako je sebevražednost, fyzické napadení policistů, sociální deviace apod.

Otázky které mne zajímají, jsou současně i hypotézy mého výzkumu:

- 1) Předpokládám, že policisté s delší dobou služebního poměru se vyrovnávají se stresem jinak, než policisté s kratší dobou trvání služebního poměru.
- 2) Předpokládám, že nadpoloviční většina policistů, zařazených u Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy jsou informováni o existenci a možnostech využívání posttraumatické intervenční péči ze strany zaměstnavatele.
- 3) Pro více jak polovinu policistů Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy je v případě psychologické péče důležité zachování diskrétnosti a anonymity.

# 1. Profese policisty u Odboru služby pořádkové policie

## 1.1 Poříční oddělení

Vznik prvních potápěčských oddílů v tehdejší Československu má v podstatě na svědomí Německá okupace za druhé světové války. První poříční oddělení vzniklo v Praze jako součást protektorátní policie a to v roce 1941. Tento poříční oddíl byl ustanoven tehdeším ministrem vnitra vydáním prozatímní služební instrukce „Zřízení oddílu poříční policie v Praze“ ze dne 30. 9. 1941 k výkonu služby na toku řeky Vltavy v území Pražského obvodu. Prozatímní sídlo bylo určeno oddělení policie u Jiráskova mostu. Oddíl se skládal z jednoho důstojníka a mužstva čítajícího dvacet pět mužů. Tito muži nebyli policisté, ale pouze běžní zaměstnanci. Administrativně byl oddíl přiřazen k uniformované vládní policii Horní Nové Město.

Mezi základní pracovní činnosti tehdejšího poříčního oddílu patřil zejména běžný výkon pořádkové služby spočívající v dozoru nad plavebním provozem, dohledem na koupališti, ale i ochraně bezpečnosti osob a majetku na řece, vodních dílech a zařízeních. Součástí práce poříčního oddílu byl i dohled nad břehy řeky, zejména kontrola rybolovu a jeho provádění, přičemž pravomoc zasahovala i do trestního řízení, pokud nepříslušela jiným úřadům.

Již tehdy byl výkon služby prováděn ve dvaceti-čtyř hodinových směnách, přičemž každému policistovi náleželo po odpracované směně nejméně den odpočinku.<sup>1</sup>

Teprve až v roce 1968 byli vycvičeni první dva policisté se specializací na potápění. Do této doby bylo využíváno potápěčů od souběžné služby Hasičského záchranného sboru. Se stoupající potřebou potápěčských činností, ale i tlaku na bezpečnost potápěčů docházelo k postupné modernizaci výstroje a výzbroje, která tvořila zpočátku zastaralá výstroj od Československé armády.

---

<sup>1</sup> ABT Michal. *Pátrání po osobách a věcech pod vodní hladinou*: Bakalářská práce. Praha, 2008, s.10-16. Policejní akademie České republiky. Vedoucí práce Mgr. Jozef Tóth

Od roku 1968 docházelo k průběžnému navyšování stavů potápěčů, kdy například v roce 1975 sloužilo u tehdejší Veřejné bezpečnosti již čtveřice potápěčů. V roce 1982 byl počet srovnatelný se současným stavem, který činí dvacet jedna policistů, z čehož je jedenáct potápěčů.

Pokud budeme brát historii potápění u Sboru národní bezpečnosti až po současnou dobu musíme brát v potaz zejména technické vybavení, neboť právě na něm závisí potápěčův život. Zpočátku nebylo technické vybavení na dostatečné úrovni, neboť byla používána armádních souprava PL 40. Později v roce 1969 byla do výstroje zařazena souprava Sportklimex SP-20. V současnosti je vybavení potápěčů na velmi vysoké úrovni, což je myšleno od potápěčské techniky až po světové výrobce motorových člunů<sup>2</sup>.

Základní činností potápěčské profese u policie České republiky je zejména pátrání po osobách a věcech pod vodní hladinou. Je jasné, že pokud se pátrá po osobách, tak se s největší pravděpodobností jedná o utonulé osoby, případně oběti trestných činů. V případě věcí se nejčastěji jedná o drobné předměty pocházející z trestné činnosti nebo přímo zbraně (nože, pistole, munice), kterými byl trestný čin spáchán. Z tohoto pohledu je tato činnost výjimečná a náročná, a to zejména na psychickou a fyzickou zdatnost potápěče. Náročnost spočívá zejména v těchto činnostech:

- Základním rysem tohoto typu potápění je ,na tuzemských tocích, prakticky nulová viditelnost pod vodní hladinou. Pokud si uvědomíme, že lidský zrak, jako jeden ze základních smyslů, který poskytuje až 90% veškerých smyslových informací, pak z tohoto faktu vyplývá těžká senzorická deprivace potápěče.
- Potápěč při pátrání zpravidla nepracuje ve vodě čisté a bez překážek. Tyto překážky, pro prakticky slepého potápěče, představují při dopředném postupu v jakémkoliv momentě reálné nebezpečí uvíznutí.
- Velmi stresujícím faktorem je skutečnost kontaktu s mrtvým tělem, které je zpravidla ve značném stadiu rozkladu a následná manipulace s ním.
- Přístup k vodní hladině bývá, z valné většiny, problémový (vycházíme-li z logiky pachatelů zbavujících se doličných předmětů) a vyžaduje

---

<sup>2</sup> Intranet Policie České republiky: [http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/ZR\\_up/opzp/PORICAK/Index.html](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/ZR_up/opzp/PORICAK/Index.html)., ze dne 28. 1. 2012



od potápěče zvládnutí dalších speciálních dovedností a technik, například práce v podvěsu pod vrtulníkem či spuštění do šachty studny.

- Předmětem pátrání jsou velmi často předměty menších rozměrů (střelné zbraně, nože, nábojnice, mnohdy jen části zbraní a nábojnic), jejich vyhledávání je velmi zdlouhavé a vyžaduje mnohdy hodiny trpělivé a pečlivé práce.

Výčtem těchto faktorů lze konstatovat, že je na potápěče pracujícího u Policie České republiky kladeno dost náročných úkolů, proto je třeba neustále věnovat pozornost přípravě a to jak po psychické tak i po fyzické stránce.<sup>3</sup>

Samozřejmostí práce potápěčů je i servisní zázemí. V náročných přírodních podmínkách, kterými jsou málo dostupné břehy různých rybníků a tůjí, se jim stává vysloužilé vojenské vozidlo Praga V3S. Uvnitř se nacházejí kamna na dřevo a lavice, které se dají přestavět na postel. Avšak policisté přírodního oddělení Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy si nestěžují a toto vozidlo velice chválí. Poskytuje jim bezpečné útočiště před mnohdy nepříznivými přírodními vlivy. Slouží jim i jako domov v případě závažného zločinu například vraždy, kdy je nutností nalézt zbraň, aby se zamezilo dalším útokům na občany. V tomto prostředí mohou trávit i několik dní. Odloučení od rodin mohou nést policisté velice těžce, ale stejně tak těžce a možná ještě více snáší toto odloučení rodinní příslušníci. Riziko této pracovní činnosti je veliké a mnoho policistů ve službě již zemřelo. Dochází k podcenění přírodních podmínek, nejčastěji zamrznutí ventilu, čímž dojde k udušení potápěče. V případě potápění do větších hloubek může dojít k problémům způsobeným přetlakem, dusíkovou narkózou, jedovatostí O<sub>2</sub>, otravou CO případně otravy směsí plynů. Samozřejmě i okolní podmínky jsou velice nebezpečné, ostré předměty v kalné vodě, a také rozdíl teplot nad a pod vodní hladinou. Další veliké nebezpečí skýtá například led v zimním období při pátrání po utonulých bruslařích.

Jednoznačně lze říci, že každý sestup pod vodní hladinu, je obrovská psychická a fyzická zátěž pro potápěče, ale i pro ostatní kolegy, kteří tvoří servisní personál, včetně vedoucích pracovníků, kteří za tyto policisty mají odpovědnost z hlediska přípravy a vybavenosti.

---

<sup>3</sup> PÁČL Marek. *Specifika výcviku potápěčů Policie ČR a vyhledávání předmětů a utonulých osob pod vodní hladinou*: Diplomová práce. Brno, 2007. 92 s. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Vladimír Hansgut

## 1.2 Oddělení služební kynologie

Kynologie je věda o psech, jejich chovu, šlechtění, tréninku a vše co se týká práce se psem. Slovo „kynologie“ je odvozeno od řeckého slova kynos – pes.

Již v počátcích civilizace, kdy člověk začal žít ve skupinách, došlo k přidružení divokých psů. Zlom nastal, když člověk začal využívat smečkovitého původu psa a využívat jej nejen jako hlídače, ale i jako společníka či člena rodiny. Toto pouto se vyvíjelo až do dnešních dní a i nadále se vyvíjet bude. Vývoj po linii pracovního neboli služebního psa se datuje opět do válečných let. První zápisky o použití psa ve válce jsou ze starověkého Říma, kde byl používán jako válečný „stroj“. Brzo se však vyvinula účinná obrana a tak tato varianta pomalu upadla. Obrození psa ve válečných podmínkách bylo ve druhé světové válce, kdy byl používán zejména jako spojař. Na zádech měl cívku a tahal telegrafní kabely, nebo byl využit jako hledač min. Vždy měl však za úkol chránit lidi a šetřit jejich životy. V moderní době se používá zejména jako hlídací pes a výborný čuchač.

Historie Oddělení služební kynologie se datuje po druhé světové válce, kdy v roce 1947 vzniká SNB (Sbor národní bezpečnosti) a rozkaz, který povoluje vodění vlastních psů do služby. V počátcích služební kynologie se používají psi zejména k pátrání po pachateli, ztotožnění pachatelů pomocí pachů, vyhledání odhozených věcí dle pachů, hledání vystřelených nábojnic a pátracím akcím po pohřešovaných. Později se začali používat i obraní psi, kteří jsou využíváni zejména k hlídkové a strážní službě, zadržení pachatele, k překonání odporu pachatele, ke střežení objektů, ale také k prevenci před pácháním trestných činů.<sup>4</sup>

Oddělení služební kynologie, které je služebně zařazeno pod Krajským ředitelstvím policie hlavního města Prahy, Odborem služby pořádkové policie, má v současné době sídlo v Tuchoměřicích. Jedná se o poměrně odlehlý areál na okraji obce, který je po částečné rekonstrukci. Jedná se zejména o nově zbudované kotce pro psy, kuchyni pro přípravu krmiva, ale i mnoho různých

---

<sup>4</sup> RULC, Jiří. *Dějiny služební kynologie*. 1. vydání. Praha: Kanistr, 2010, 200-205. ISBN 978-80-904210-3-5.

cvičebních pomůcek, jako jsou staré budovy, výbušniny, apod. Z tohoto pohledu je prostředí pro výkon pracovní činnosti optimální. V areálu se nachází veškeré vybavení pro kvalitní chov psů, kteří pocházejí zejména z domácích zdrojů. Mezi nejčastěji používaná plemena psů patří: německý ovčák, labradorský retrívr, belgický ovčák, ale i rotvajler a doberman. Zřídka se vyskytují i kříženci, ale jsou přednostně využíváni tzv. čistokrevní psi s původem.

Na útvaru je v současné době zařazeno 52 policistů a 9 občanských zaměstnanců.

Hlavní činností policistů zařazených na oddělení služební kynologie jsou:

- 1) Specialista na vyhledávání výbušnin a NVS (nástražný výbušný systém)
- 2) Specialista na vyhledávání akcelerantů
- 3) Specialista na vyhledávání OPL (omamných a psychotropních látek) a jejich prekuzorů
- 4) Specialista na vyhledávání palných zbraní a jejich komponentů
- 5) Specialista na vyhledávání neživých osob, jejich částí nebo ostatků, případně jejich místa původního uložení
- 6) Policista se zaměřením na metodu pachové identifikace
- 7) Psovod hlídkové služby
- 8) Pátrací výjezd<sup>5</sup>

Služba policistů zařazených na tomto útvaru je velice náročná na fyzickou a psychickou zdatnost. Policisté pracují v nepřetržitém provozu s rozdělením na základní dobu služby ve 12-ti nebo 24 hodinových směnách. Toto je samo o sobě velice stresující faktor, který zasahuje nejen do psychického stavu policisty, ale zejména fyzického stavu. Základní rozdělení služby je na výcvikovou část a na ostré nasazení. Výcvik se psy se provádí v podmínkách útvaru, kde se psi cvičí na svoji specializaci. K této činnosti jsou velice důležité speciální pomůcky, kterými jsou například výbušniny různého typu a složení, střelivo a zbraně. Práce s takovými materiály vyžaduje naprosté soustředění k výkonu činnosti a trpělivost při výcviku služebního psa, tak aby

---

<sup>5</sup> STATUT oddělení služební kynologie odboru služby pořádkové policie krajského ředitelství hl.m Prahy, vedený jako příloha č. 5 pod č.j. KRPA-5926-1/ČJ-2010-0000PZ, Článek 3, Specifické úkoly

nedošlo k chybě jak při výcviku, tak při manipulaci s tímto nebezpečným materiálem, kde hrozí výbuch a s tím spojené ohrožení života. Proto je výcvik nedílnou součástí výkonu služby se služebním psem.

Výkon služby se služebním psem může provádět psovod, který absolvoval odborný kurz ve výcvikovém středisku. Do výkonu služby může být zařazen pouze s jemu přiděleným služebním psem, s nímž odborný kurz absolvoval. Služební pes je psovodovi přidělován (odnímán) do osobní péče k individuálnímu nebo hromadnému ustájení rozhodnutím služebního funkcionáře s personální pravomocí současně s rozhodnutím o přiznání nároku náležitosti výživného na služebního psa. Služební pes smí být použit ve výkonu služby zásadně podle zadané kategorie; bez zadané kategorie nesmí být použit k výkonu služby. O způsobu použití služebního psa na místě činu rozhoduje psovod na základě vyhodnocení situace v souladu s kriminalisticko-taktickými zásadami.<sup>6</sup>

Stresující faktory při nasazení psovoda do výkonu služby se psem, konkrétně do ostré akce jsou velmi specifické, dle pracovní specializace. Velice stresující faktor je pátrání po pohřešovaných osobách a mrtvolách. Tento výkon služby je velice časově náročný a to ve většině případů v málo prostupném terénu, přičemž pátrání probíhá v ojedinělých případech za každého počasí. Na chyby psovoda není místo. Jednou propátrané místo se bere za uzavřené. Tento tlak se negativně projevuje na práci psovoda. Dalším, velice velkým stresovým faktorem, je nalezení mrtvoly, kde tělo je již ve značném stádiu rozkladu. Veliký stresor v činnosti psovoda je nalezení nástražného výbušného systému, kde může dojít ke spuštění. Na toto neexistují žádné ochranné pomůcky a hrozí zde úmrtí psovoda, případně speciálně cvičeného psa. Pátrání či pronásledování nebezpečného pachatele může vyústit v přestřelku s pronásledovaným a opětovně je v sázce lidský život.

---

<sup>6</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 80 ze dne 13. června 2009, *kterým se upravuje činnost služební kynologie a služební hipologie*, článek 5

## 1.3 Oddělení METRO

Dne 9. 5. 1974 byla do provozu uvedena první část pražského metra v úseku Kačerov – Florenc s názvem C. Ihned po otevření první části vznikl požadavek na zajištění bezpečnosti a veřejného pořádku v podzemních prostorech metra. Vzhledem ke stále většímu tlaku veřejnosti došlo k rozhodnutí, že bezpečnostní situaci bude zabezpečovat příslušné obvodní oddělení Sboru národní bezpečnosti. Na základě obrovského zájmu veřejnosti o cestování podzemní dráhou došlo k rozhodnutí rozšířit podzemní komplex o další části a trasy. Kapacity územně odpovědných obvodních oddělení nedostačovaly v zajištění potřebné bezpečnosti cestujících a z tohoto důvodu byl zřízen oddíl Veřejné bezpečnosti Metro. Tento oddíl byl zřízen Rozkazem ministra vnitra ČSR č. 5 ze dne 15. 6. 1978. Rozkaz byl podrobně rozveden ve zřizovacím pokynu Náčelníka Správy hlavního města Prahy a Středočeského kraje č. 47 ze dne 30. 6. 1978, který blíže určoval organizační strukturu, materiálně technické zabezpečení, ubytovací zabezpečení a kádrový výběr.<sup>7</sup>

Stanice metra byly již v počátcích navrženy, po vzoru ze Sovětského svazu, jako multifunkční, neboť jejich základní podzemní část sloužila jako rychlodráha, dále jako protiatomový a protichemický kryt, případně nemocnice nebo jako kryt v případě živelných katastrof. Na základě těchto skutečností byl navržen model bezpečnosti metra tak, že na každou stanici mají být v případě ohrožení nasazeni čtyři policisté, kteří budou nejen dohlížet nad dodržováním veřejného pořádku, ale musí plnit i úkoly vyplývající z civilní obrany. Vzhledem k plnění takto náročných úkolů byl stanoven základní početní stav na 66 policistů, z toho 60 inspektorů hlídkové služby. Dalším rozšiřováním stanic metra již nedostačoval personální stav a tak bylo náčelníkem správy hl. m. Prahy rozhodnuto o navýšení stavu až na celkový nejvyšší počet 121 řadových policistů. Tento stav trval až do roku 1989, kdy byl celkový počet stanic metra 38 a již byly hotovy všechny tři trasy C, A, B, včetně přesmyčkových stanic, dnes přestupních.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> [http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/ZR\\_up/opzp/METRO/Index.html](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/ZR_up/opzp/METRO/Index.html) - Intranet Policie České republiky, dne 31. 1. 2012

<sup>8</sup> [www.metroweb.cz](http://www.metroweb.cz) ze dne 31. ledne 2012 v 22.25 hodin.

V současné době je oddělení zařazeno na Krajském ředitelství hlavního města Prahy, pod Odborem služby pořádkové policie s názvem Oddělení METRO. Na oddělení je zařazeno 44 policistů a jeden občanský zaměstnanec.

#### Základní úkoly oddělení METRO:

- 1) Ochrana veřejného pořádku
- 2) Předcházení kriminalitě
- 3) Přestupkové řízení, správní řízení v oblasti domácího násilí, včetně přezkumného řízení
- 4) Spolupráce s orgány místní samosprávy při zabezpečení místních záležitostí veřejného pořádku
- 5) Preventivní činnost<sup>9</sup>

#### Specifické úkoly oddělení METRO:

- a) Zajišťuje místa nehod v metru (pády cestujících na eskalátorech se zraněním, pády do kolejiště, dopravní nehody v metru apod.) a provádí prvotní a neodkladné úkony.
- b) Provádí dohled nad dodržováním Smluvních přepravních podmínek Pražské integrované dopravy v souvislosti se zajištěním veřejného pořádku.
- c) Zajišťuje a zprostředkovává v prostorách metra rádiové spojení pro jiné organizační články krajského ředitelství a útvary policie.
- d) Pořizuje záznamy z kamerového systému dopravního podniku, které na základě písemných žádostí poskytuje oprávněným žadatelům.<sup>10</sup>

Výrazným specifikem tohoto oddělení je skutečnost, že je jediné v České republice, neboť se váže na přítomnost metra, které má v současné době pouze hlavní město Praha. Dalším specifikem výkonu práce na oddělení Metro je ta skutečnost, že celý výkon služby probíhá v podstatě v soukromých

<sup>9</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 110 ze dne 20. června 2008, o *plnění úkolů služby pořádkové policie a služby železniční policie*, článek č. 4, odst. 1

<sup>10</sup> STATUT, *oddělení METRO odboru služby pořádkové policie krajského ředitelství*, čl. 3, vedený jako příloha č. 1 pod č.j. KRPA-5926-1/ČJ-2010-0000PZ,

prostorech Dopravního podniku a.s. Vzhledem k této skutečnosti je výkon služby smluvně upraven ve spolupráci s Dopravním podnikem hlavního města Prahy a.s. Výkon služby probíhá nejen na veřejnosti přístupných místech, ale i v technických a technologických prostorech metra. Tato specifická činnost v sobě skrývá mnohá nebezpečí v podobě možnosti smrtelných úrazu například elektrickým proudem, nebo pády do větracích šachet. Policisté tohoto útvaru musí mít specifické znalosti nejen o vlacích metra jako takového, ale i o ostatních dopravních prostředcích, neboť metro se skládá i z více pater, kde se kříží například s vlaky Českých drah, nebo autobusy různých dopravců. Důkladná znalost prostor a zabezpečovacích systémů metra je základní podmínkou zvládnutí výkonu služby v prostorech metra.

Služba sama o sobě je náročná zejména svými podmínkami způsobené okolním prostředím. Velikým stresorem, který postihuje policisty zařazené na oddělení METRO je fakt, že pracují na 24 hodinové směny. Celá tato směna probíhá v prostředí bez denního světla. Tělo se s takovými podmínkami těžko vyrovnává, neboť ze slunečního záření získáváme důležité vitamíny, nehledě na to, že absence slunečního světla působí velmi negativně na psychiku člověka. Následný kontakt s občany může vyústit v konflikt. Toto se policisté ve službě učí zvládat. Služba probíhá prakticky na celém území hl. m. Prahy a policisté mají na každé stanici zřízenou malou služebnu, kde mohou provádět administrativní činnost. Tyto služebny mají velice stísněné prostory, mnohdy o velikosti pouze 10 metrů čtverečních<sup>11</sup>.

Významnou stresovou situací je pád osoby do kolejíště, zejména sebevrahů, kteří skáčí pod rozjeté metro. Většinou první na místě je právě policista z oddělení METRO, který provádí prvotní úkony. Mnohdy je tělo sebevraha roztrháno na několik částí v délce několika metrů. Vyproštění takových osoby probíhá ve spolupráci se specializovaným útvarem hasičského záchranného sboru. Pohled na takto zhyzděná těla je často doživotním traumatem pro policisty.

---

<sup>11</sup> O. FALEIDE, Asbjorn, Lilleba B. LIAN a Eyolf K. FALEIDA. *Vliv psychiky na zdraví: Soudobá psychosomatika*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010, s. 51-52. ISBN 978-80-247-2864-3.

## 1.4 Oddělení služební hipologie

Historie člověka a koně jako společníků sahá až čtyři tisíce let před naším letopočtem. Ale není třeba zacházet tak daleko do historie, neb každý zná koně jako válečného dopravního prostředku například ve starém Římě apod. Důležitá je historie na našem území z pohledu jízdní policie a specifických úkolů vykonávaných prakticky do dnes. Nedílnou součástí jezdecké historie je služba v armádě, která v Habsburské monarchii částečně působila jako četnictvo, když jedním z jejich úkolů byl dohled nad dodržování veřejného pořádku. K oddělení od armády dochází v 70. letech 19. století tím, že vznikají civilní policejní sbory, které vykonávají všeobecně bezpečnostní službu ve městech. Dělíla se na Státní policii, podléhající c.k. Rakousku a obecní a městskou policii podléhající jednotlivým magistrátům<sup>12</sup>.

V Praze existovala policie, podléhající c.k. policejnímu ředitelství, které čítalo 800 mužů, z čehož bylo 50 u jízdní policie. V roce 1905 vznikl na základě častých nepokojů nový specializovaný útvar Jízdní policie, který čítal 25 mužů, přičemž hlavním úkolem byl zásah proti demonstrantům. Fakticky však čítal pouze 10 policistů.

Po vzniku Československé republiky v roce 1918 byl prakticky zachován předlitavský bezpečnostní model bývalé monarchie. Zůstalo zachováno četnictvo i policie, přičemž četnictvo bylo složkou pěší a policie byla rozdělena na složku pěší a jízdní. V Bratislavě existovaly dva oddíly jízdní policie, podléhající velitelství sboru uniformované stráže bezpečnosti, které bylo součástí policejního ředitelství. Podobně existovala jízdní policie i v Praze.<sup>13</sup>

Po druhé světové válce u nás jízda v armádě přežívala do poloviny 50. let. V bezpečnostních složkách se již koně příliš neuplatnili, výjimku tvořila pouze Pohraniční stráž, která je používala zhruba do poloviny 60. let. Potom koně téměř na tři desetiletí mizí, aby se v současnosti objevili u Policie ČR jako Jízdní policie a to počátkem vzniku České a Slovenské federativní republiky.

---

<sup>12</sup> MACEK, Pavel a Lubomír UHLÍŘ. *Dějiny policie a četnictva: Československá republika (1918-1939)*. 1. vydání. Praha: Police History, 1999. ISBN 80-902670-0-9.

<sup>13</sup> *Policista*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, 1997, roč. 1997(č. 12). ISSN 1211-7943.



K nově vznikajícímu oddílu byl proveden výběr již v době před jeho založením. Vybraní policisté se následně zúčastnili tříměsíčního intenzivního jezdeckého kurzu. Oddíl jízdní policie byl zařazen jako součást služby pořádkové policie proto, aby zajišťoval hlídkovou službu v nedostupném terénu na okrajových částech Prahy a Středočeského kraje, ve velkých parcích, lesoparcích a rekreačních oblastech velké Prahy.

V úplných prvopočátcích zapůjčili koně tomuto oddílu drobní chovatelé. Později jich policie část odkoupila. Na jedenáct služebních koní tak začínalo asi dvacet policistů-jezdců. Oddíl byl dislokován v Praze 7 na Císařském ostrově, který byl a stále je svou polohou velmi přijatelný pro krátkou dosažitelnost do většiny Pražských obvodů. Policie si zde také pronajala od jezdeckého sportovního oddílu dvě stáje, ve kterých jsou koně ustájeny až do současnosti. Nyní vlastní toto oddělení šestnáct čtyřnohých pomocníků plemene Český teplokrevník připadající na 26 policistů-jezdců.<sup>14</sup>

Základní úkoly, které plní oddělení jízdní policie:

- 1) Výkon hlídkové služby
- 2) K pátrání po pohřešovaných a hledaných osobách
- 3) K propátrávání těžko přístupných lesních nebo horských terénů
- 4) K reprezentaci policie na společenských, kulturních a sportovních akcích
- 5) K zajištění veřejného pořádku při sportovních a kulturních akcích v součinnosti s pořádkovými jednotkami
- 6) K dalším stanoveným úkolům speciálního charakteru<sup>15</sup>

Součástí základních úkolů, které plní jízdní oddíl jsou i standardní úkoly, které plní pořádková policie, jako je přestupkové řízení, zajištění místa trestného činu, příjem oznámení či cílené pátrání po osobách a věcech. Policisté jsou ve službě nasazeni jako běžná hlídka místního oddělení k provádění hlídkové činnosti, avšak na více odlehlých místech či parcích s větší rozlohou a ve složitém terénu.

---

<sup>14</sup> [http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/ZR\\_up/opzp/OJP/Index.html](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/ZR_up/opzp/OJP/Index.html) - Intranet Policie České republiky, dne 3. 2. 2012 v 12.35 hodin

<sup>15</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 80 ze dne 13. června 2009, kterým se upravuje činnost služební kynologie a služební hipologie, článek 11

Dále plní specifické úkoly:

- a) Podílí se na pátrání po pachatelích a věcech souvisejících s trestnou činností v neprostupném terénu, rekreačních oblastech a lokalitách hlavního města Prahy
- b) Podílí se na zajištění veřejného pořádku na území hlavního města Prahy při jeho hromadném narušení, konání různých sportovních, kulturních a jiných společenských akcích
- c) Plní úkoly na úseku reprezentace a propagace policie<sup>16</sup>

Výkon služby u jízdniho oddílu je velice specifický oproti standardní pořádkové službě na místním či obvodním oddělení. Zejména v systému práce, kterou policisté vykonávají. Základní doba služby je prováděna v 10-ti a 24-ti čtyř hodinových směnách. Výrazné specifikum služby je údržba koní a stájí, které policisté vykonávají sami. Z tohoto důvodu se pečlivě vybírají policisté, kteří mají vztah ke koním z minulého zaměstnání nebo jako volnočasovou aktivitu. Práce s koňmi je velmi fyzicky náročná, neboť jezdec musí umět nejen dobře jezdit, ale i kvalitně ošetřit výstrojní součástky (sedlo, ústroj apod.). Další dovedností jezdce je umět se o koně řádně postarat z hlediska jak vhodné stravy, tak i jejího optimálního množství. Stejně tak v případě poškození kování koně je nutné jeho správné ošetření.

Většinu pracovní doby věnují policisté výcviku koní, jezdeckví, ošetřování koní a stájí. Do ostré akce jsou koně i jezdci vysíláni po úspěšném absolvování odborného kurzu.

Mezi nejčastější nasazení jízdniho oddílu patří zásah na sportovních, kulturních či jiných akcích jako jsou demonstrace či protestní akce. Toto nasazení je po psychické stránce velmi náročné, a to jak pro jezdce tak i pro koně. Tímto se služební koně liší od běžných, neboť nesmí být plaší. Koně jízdni policie se speciálně cvičí pro hromadné akce s využitím pyrotechniky, čímž se jezdci chrání před pádem.

Při ostrém zásahu jízdni policie, ale i při výcviku vzniká mnoho zranění. Dokonce lze říci, že tento útvar má největší riziko úrazovosti.

---

<sup>16</sup> STATUT, *oddělení služební hipologie odboru služby pořádkové policie krajského ředitelství*, čl. 3, vedený jako příloha č. 4 pod č.j. KRPA-5926-1/ČJ-2010-0000PZ

## 1.5 Oddělení doprovodů vlaků

Historie tohoto útvaru jako policejní složky je poměrně mladá, neboť první složky, které se staraly o bezpečnost na drahách, byly zřízeny v rámci Československých drah. České dráhy započaly svou éru v roce 1918, ale oficiálnímu zřízení ozbrojené ochrany železnic došlo až v roce 1935. Důvod zřízení takové složky mělo opodstatnění zejména v rostoucí tendenci extremismu a možnosti různých sabotážních akcí na železnici jako takové. Po dohodě tehdejšího Ministerstva železnic, Obrany a Vnitra došlo ke zřízení Ozbrojené stráže oddílů železnic, ještě dnes známé jako OSOŽ. Pravomoci pracovníků drah, policie, četnictva a vojáků se nějak nestřetávaly, spíš pouze doplňovaly. Hlavními úkoly OSOŽ byla ochrana bezpečnosti provozu železnice bez přímého zásahu do výkonu služby provozních zaměstnanců, dále udržování pořádku v obvodu dráhy a ochrana majetku drah.

V průběhu druhé světové války si dohled nad železnicí a drahami zabezpečovala nacistická vojska a ozbrojená stráž oddílů železnic byla bez náhrady zrušena.

Po válce bylo již zřízeno Ministerstvo dopravy pod které spadaly i obnovené Československé dráhy. V rámci Československých drah byl zřízen odbor, který zastával funkce policie, ale byl tvořen pracovníky Československých drah. S tím také souvisel služební stejnokroj, který se musel odlišovat od státní policie a četnictva. Příslušníci OSOŽ nosili ve službě standardní uniformu Československých drah, která byla doplněna o cihlově červenou náramenní pásku s nápisem Železniční stráž, umístěnou na levém záloktí. Nedílnou součástí bylo i plechové identifikační číslo nošené na levé straně prsou. Ve výzbroji měli většinou vlastní střelnou zbraň a gumový obušek.<sup>17</sup>

Po únoru 1948 došlo k reorganizaci práce v oblasti bezpečnosti na Československých drahách. Odpovědnost za veřejný pořádek převzalo Ministerstvo vnitra a tehdejší zbor národní bezpečnosti, resp. Veřejná bezpečnost. Avšak tato reorganizace se postupnými jednáními zdržovala a až

---

<sup>17</sup> <http://www.policista.cz/clanky/reportaz/ozbrojena-straz-ochrany-zeleznic-585/> dne 5. února 2012 v 22.45 hodin.

teprve v roce 1953 došlo k zařazení pod tehdejší VB, VII. Hlavní správu Veřejné bezpečnosti. Tento nový článek se dělil na kriminální službu, vnější uniformovou službu a oddělení železničních nehod. Později se služba stala součástí běžných oddělení veřejné bezpečnosti, kde její příslušníci nebyli nijak odlišeni od železničních specialistů. Dokonce v roce 1964 došlo k vrácení těchto služeb pod Ministerstvo dopravy, kde se jmenovaly Ozbrojená ochrana železnic (OOŽ). Pouze vyšetřování trestných činů zůstalo pod tehdejší VB. Vzhledem k malým pravomocem OOŽ došlo v roce 1974 ke změně a byl zřízen Sbor ozbrojené ochrany železnic (SOOŽ). Tato SOOŽ fungovala až do roku 1992, kdy byla zřízena Federální železniční policie. Tato však neměla dlouhého trvání a byla zrušena již v roce 1993, díky rozdělení federace na Českou a Slovenskou republiku. Poté byla zřízena Služba železniční policie, která fungovala, až do roku 2006 kdy byla sloučena se Službou pořádkové policie, přičemž v současné době je řazena pod Ředitelství služby pořádkové policie Policejního prezidia ČR. Tato je dále dělena na Krajská ředitelství, která zřizují na Odboru služby pořádkové policie oddělení doprovodů vlaků.<sup>18</sup>

V současné době je na Oddělení doprovodů vlaků zařazeno 52 policistů a jeden občanský zaměstnanec. Výkon služby je prováděn a organizován nepřetržitě ve 24 hodinových směnách. Policisté mohou sloužit pouze ve dvoučlenných hlídkách, případně ve hlídce smíšené (muž-žena).

Mezi základní úkoly Oddělení doprovodu vlaků patří:

- 1) Doprovody vlaků osobní přepravy (např. přeprava sportovních fanoušků, příznivců extremistických skupin a hnutí)
- 2) Doprovodů vybraných zásilek a spolupodílí se na zajištění fyzické ochrany transportu
- 3) Pátrání po osobách ve vlcích osobní a nákladní přepravy
- 4) Ochrana bezpečnosti a plynulosti železničního provozu<sup>19</sup>

<sup>18</sup> [http://www.gotisek.estranky.cz/clanky/soz\\_-osoz-a-sooz/historie-zeleznicni-policie\\_-osoz\\_-sooz-a-verejnebezpecnosti-na-zeleznici.html](http://www.gotisek.estranky.cz/clanky/soz_-osoz-a-sooz/historie-zeleznicni-policie_-osoz_-sooz-a-verejnebezpecnosti-na-zeleznici.html) dne 5. února. 2012 v 23.15 hodin

<sup>19</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 110 ze dne 20. června 2008, o plnění úkolů služby pořádkové policie a služby železniční policie, článek č. 29, odst. 1

### Specifické úkoly Oddělení doprovodů vlaků:

- 1) účinně zasahuje a preventivně působí proti osobám, které narušují bezpečnost a plynulost železničního provozu zejména tím, že
  - a) vytvářejí překážky v kolejišti nebo jiným způsobem ohrožují bezpečnost železniční přepravy
  - b) přepravují věci nebo látky z přepravy vyloučené
  - c) poškozují nebo jinak ohrožují objekty, zařízení a prostředky dopravce
  - d) naskakují a vyskakují za jízdy z vlaku nebo otevírají dveře vlaku před jeho zastavením
  - e) porušují jiným způsobem přepravní řád pro veřejnou a silniční přepravu
- 2) Spolupůsobí při zajišťování místa železničních nehod a v souvislosti s tím provádí prvotní a neodkladné úkony
- 3) Podílí se na ochraně jaderného materiálu při jeho přepravě v železniční i silniční dopravě a zajišťuje ochranu vybraných zásilek přepravovaných po železnici, včetně přepravy vojenských transportů
- 4) Dohlíží na opatření prováděná dopravcem, odesílatelem a příjemcem při ochraně přepravovaných zásilek; zajišťuje příčinu přepravních závad a upozorňuje odpovědné pracovníky na nedostatky umožňující krádeže a poškozování zásilek.<sup>20</sup>

Práce na železnici je velice specifická a vyžaduje od policistů zvláštní schopnosti, které získávají zejména praxí. Riziko smrtelného úrazu je zde veliké, neboť policisté musí kontrolovat železniční vozy ve výškách, kde je možný úraz elektrickým proudem. Dalším stresorem, který působí nejen na pracovní výkon jsou pády osob do kolejiště. Policisté zpravidla jako první zajišťují místo pádu, případně poskytují první pomoc zraněným. Nedílnou součástí služby je doprovod vlaků s fotbalovými fanoušky. Tyto akce bývají často velice vyhrocené až agresivní, zejména vůči policistům oddělení doprovodu vlaků.

---

<sup>20</sup> STATUT, *oddělení doprovodu vlaků odboru služby pořádkové policie krajského ředitelství*, čl. 3, vedený jako příloha č. 6 pod č.j. KRPA-5926-1/ČJ-2010-0000PZ

## 1.6 Pohotovostní a eskortní oddíl

Historie tohoto oddílu je velice špatně zmapována a doposud se otázkou návaznosti na starší útvary nikdo aktivně nezajímal. První zmínky o tomto oddílu jsou z roku 1922. Tehdy byla zřízena první eskortní stanice v Praze, která byla součástí Okresního četnického velitelství na Smíchově, ale sídlo bylo zřízeno v budově Zemského četnického velitelství v Praze.

V čele stanice byl velitel v hodnosti vrchního strážmistra a ve službě bylo sedm až devět četníků. Mezi základní úkoly četníků patřila zejména eskorta trestanců a vyšetřovanců, které si vyžadoval Krajský soud trestní v Praze, dále pak veškeré soudy okresní, jakož i trestnice v obvodu Velké Prahy. Kromě předem určených převozů k soudům mělo eskortní četnictvo za úkol provádět eskorty, které přijížděly do Prahy z venkovských stanic a zde měly být střídány.<sup>21</sup>

Eskortou osoby se dle tehdejší instrukce pro četnictvo rozumělo doprovod vězňů, káránců, chovanců, donucovacích pracoven apod., osob odsouzených k nastoupení trestů, hnanců a osob četnictvem zatčených. O eskortách jednájí §§ 52, odst. 2 a 3, 78 až 88 a § 115 služební instrukce, které obsahují směrnice, jak nutno postupovati 1. před převzetím, 2. při převzetí eskorty, dále při eskortování samém a konečně 4. při předávání eskorty a po jejím skončení.<sup>22</sup>

Tato Služební instrukce pro četnictvo byla velice podrobná a pojednávala prakticky o všech možnostech eskorty. Některé možnosti tehdejších četníků jsou dnes již prakticky nemožné. Příkladem může být eskorta vlakem, kdy měl četník za úkol přijít včas na nádraží, musel požádati o zakoupení jízdního dokladu jiného četníka a sám vyčkati s osobou na nádraží prodlévati ve zvláštní místnosti. Koupě jízdenky četníkem provádějící eskortu byla výslovně zakázána. Dále mohl četník využít povozu nebo autodrožky. Tento vůz musel četník zkontrolovat, zdali je v dobrém stavu a uvnitř se nenacházejí předměty, které by mohly sloužiti k útěku eskortované osoby. Vězeň musel sedět zády ve

---

<sup>21</sup> MACEK, Pavel a Lubomír UHLÍŘ. *Dějiny policie a četnictva: Československá republika (1918-1939)*. 1. vydání. Praha: Police History, 1999. ISBN 80-902670-0-9

<sup>22</sup> *Služební instrukce pro četnictvo, Všeobecná působnost četnictva, Služba zvláštní*, s. 348-354 r. 1920

směru jízdy a to naproti četníkovi. Samozřejmostí byl administrativní aparát, kdy četník musel před započítím eskorty vypsát otevřený příkaz a cestovní deník. Dále musela být zjištěna totožnost přepravované osoby, ale i vozky nebo šoféra autodrožky. Dále musel mít u sebe i tzv. dostatečné zálohy na hrazení jak cestovních výloh tak i hrazení stravného pro sebe a trestance (tzv. výstrčné). Při provádění eskorty bylo přísně zakázáno, aby se četník dal sám do hovoru s eskortovaným. Velitel stanice stanovil počet eskortních četníků a to dle zjištěných informací o vězni v případě, že se jednalo například o osoby zvláště nebezpečné nebo o osoby choromyslné nebo za ně se vydávající. V případě, že vězeň nemohl jíti dále pěšky a stěžoval si na bolesti, musel četník v nejbližší obci nebo vesnici vyčkat lékaře či felčara. Lékař určil, zda může jít eskortovaný dále nebo se musí léčiti dlouhodobě. V souvislosti s tímto bylo výslovně zakázáno voziti eskortovaného trakařem.

Poté se na nějakou dobu stopa po eskortním oddělení ztrácí. V záznamech na Krajském ředitelství hl. m. Prahy jsem našel doklady, že pohotovostní a eskortní oddíl byl funkční i za protektorátu Čechy a Morava, kdy byl součástí protektorátní policie. Z dalších záznamů vedených na Odboru služby pořádkové policie bylo zjištěno, že tento oddíl se postupně přejmenovával z Vězeňského eskortního oddílu a ostrahy budov Městské správy Veřejné bezpečnosti Praha na Vězeňský a eskortní oddíl Městské správy Veřejné bezpečnosti Praha, které sídlilo na Praze 1, ul. Konviktská č. 14.

V současné době je Pohotovostní a eskortní oddělení součástí Krajského ředitelství hlavního města Prahy, pod Odborem služby pořádkové policie. Plní specifické úkoly Policie České republiky při výkonu kontroly a dohledu nad osobami umístěnými v policejní cele a provádění eskort. Poskytuje servis organizačním článkům krajského ředitelství a útvarům Policie České republiky tím, že zajišťuje ostrahu osob umístěných v celách, jejich eskorty do zařízení vězeňské služby a eskorty osob v zákonem odůvodněných případech. Dále provádí a zajišťuje eskorty osob na celém území České republiky. Při své činnosti spolupracuje se státními zastupitelstvími, soudy a dalšími institucemi jak na území hlavního města Prahy, tak i na území celé republiky.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> <http://www.policie.cz/docDetail.aspx?docid=9128&doctype=ART&#PEO> dne 7. února 2012 v 21.59 hodin

Na oddělení je zařazeno 76 policistů a jeden občanský zaměstnanec. Služba je zabezpečována nepřetržitě ve dvanácti hodinových směnách. V každé směně musí být policista a policistka z důvodu bezpečnostní prohlídky. Tato prohlídka musí být vykonávána vždy osobou stejného pohlaví.

Pohotovostní a eskortní oddělení plní tyto specifické úkoly:

- 1) Přijímá do policejní cely osoby zatčené, zadržené, podezřelé nebo obviněné ze spáchání trestného činu.
- 2) Zajišťuje režim v policejní cele.
- 3) Vykonává ostrahu nad umístěnými osobami.
- 4) Propouští a předává osoby z policejní cely příslušným orgánům.
- 5) Zajišťuje vstup oprávněným osobám do policejní cely.
- 6) Provádí a zajišťuje eskorty osob na celém území České republiky.
- 7) Vede dokumentaci k umístěným osobám.<sup>24</sup>

Služba na pohotovostním a eskortním oddělení je specifická jak rozsahem svým činností tak úzkou spoluprací s vězeňskou službou a ostatními státními orgány. Jednou z nejvíce rizikových činností je bezesporu eskorta osoby. Tyto eskorty se provádějí po celém území České republiky, přičemž se musí dbát na nejen ekonomiku cesty, tak bezpečnostní rizika, které mohou na trase nastat. Obecně lze říci, že eskortovaná osoba má největší možnost k útěku právě při eskortách. Mnohdy se stává, že osoba finguje nemoc a útěk realizuje při předávání u lékaře.

Velkým rizikem práce u této služby je strach o své zdraví, ale i o zdraví osoby zadržené. Zadrženými v policejní cele jsou ve většině případů drogově závislí s možností nevyléčitelných chorob, jako je například žloutenka typu C nebo HIV. Pokud je osoba pod vlivem drog, je její chování těžko předvídatelné a přichází zde v úvahu i napadení policisty. Policisté nesmí mít v policejní cele zbraň vzhledem k možnému ukořistění a útěku, proto se policisté musí spolehnout pouze na hmaty, chvaty a kopy sebeobrany, případně obušku.

---

<sup>24</sup> STATUT, oddělení Pohotovostního a eskortního oddělení odboru služby pořádkové policie krajského ředitelství, čl. 3, vedený jako příloha č. 3 pod č.j. KRPA-5926-1/ČJ-2010-0000PZ



## 2. Stres

### 2.1 Definice stresu

Pojem stres dnes vnímáme jako běžnou součást našeho všedního života. Téměř denně slýcháme z televize, novin i dalších médií jaké škodlivé účinky má naše tělo i mysl. Ale jakým způsobem se můžeme stresu vyhnout a jde to vůbec v dnešní uspěchané době? Na tuto otázku lze odpovědět velice snadno. Stresu se vyhnout nedá. Je součástí našeho života stejně tak, jako voda, vzduch, jídlo apod. V poslední době je pojem stres skloňován ve všech pádech a postihuje celou populaci na celém světě. Na každého působí jinak a každý se s ním jinak vyrovnává. Co to je stres, jak ho pojmenovat?<sup>25</sup>

Slovo stres se dostalo do našeho jazyka zřejmě z angličtiny. Jak je u anglických slov běžným zvykem i tento výraz (ve své původní podobě *stress*) má dlouhou řadu významů. Jen Velký anglicko-český slovník (Academia, 1985, s. 2236) jich uvádí třináct. Je mezi nimi i napětí či pnutí. A přesně v tomto smyslu si můžeme definovat stres pro účely této práce – jako stav napětí, který lidský organismus reaguje na negativní, ale i pozitivní podněty (stresory).<sup>26</sup>

Ovšem pojem stres se dá vyložit i jiným způsobem. Pokud uvažujeme, že člověk je biologický tvor nebo-li živočich, který má svá pravidelná schémata a činnosti, například obstarávání obživy, migrace, pocity bezpečí apod. je zcela nezbytné pro úspěšný reprodukční život navození určité rovnováhy mezi okolním prostředím, vnitřním prostředím a uspokojením potřeb. Tento jev se v přírodě nazývá „homeostáza“. Je to rovnováha a udržení funkčního systému, kdy se organismus aktivně přizpůsobuje vzniklým a nepředvídatelným situacím. Toto pojetí bylo v posledních letech rozšířeno a zahrnuje i řadu změn, které se odehrávají v našem těle jako reakce na různé události. Pro takový stav se vžilo odborné pojmenování „alostáza“. Lze ji jednoduše definovat jako dosažení stability prostřednictvím změny. Je to proces podporující homeostázu, tzn. udržení rovnováhy takových fyziologických parametrů, které jsou nezbytné

---

<sup>25</sup> VINAY, Joshi. *Stress: from burnout to balance*. 1., published. New Delhi: Response Books, 2005, p. 23-25. ISBN 0-7619-3312-3

<sup>26</sup> PLAMÍNEK, Jiří. *Seběpoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládní*. 2., aktualizované a doplněné. Praha: Grada Publishing a.s., 2008, s. 124. ISBN 978-80-247-2593-2.

pro zachování života v situaci, kdy se mění životní podmínky, nebo kdy jedinec prochází různými životními etapami.<sup>27</sup>

Z tohoto pohledu může být stres vnímán jako silná frustrace, která vzniká, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitneme-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůžeme vyhnout, setrváváme-li v ní a nemůžeme z ní uniknout.<sup>28</sup>

Nedílnou součástí pojmu stres je i pojem frustrace. **Frustrací** rozumíme stav zklamání. Vzniká tehdy, je-li člověku zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení. Překážka na cestě k cíli může být vnější (exogenní), nebo-li fyzická, způsobená jednáním jiné osoby, nebo vnitřní (endogenní), způsobená plachostí, pocity viny, výčitkami svědomí apod.

Rozeznáváme specifické reakce při frustraci:

- 1) Agresivní reakce – jsou zaměřeny proti původní frustraci. Převládající stavy jsou hněv, zlost, nenávisť
- 2) Regresivní reakce – projevují se v tendenci chovat se primitivnějším způsobem. V chování převládají stavy bezradnosti a strachu.
- 3) Únikové reakce – projevují se v tendenci vyhnout se frustraci. Převládají při nich psychické stavy neklidu, úzkosti a strachu.
- 4) Depresivní reakce – projevují se stereotypem v jednání a chování ve smyslu rezignace, apatie a beznaděje<sup>29</sup>

Lidský život provázejí různé typy frustrací. Dá se mezi ně počítat tzv. drobné každodenní frustrace, které si mnohdy ani nevšimneme. Jedná se například o koupi nějaké věci, kterou nemůžeme sehnat, ale nakonec se nám to povede. Pak je druhá kategorie, která je závažnější povahy. Je to tzv. sociální frustrace, to znamená, že člověku není umožněno několik základních lidských potřeb, jako je například láska, interpersonální vztahy, pomoc od druhých lidí a určitá odezva. Toto může vyústit ve ztrátu životních perspektiv, beznaděj, která může skončit rezignací jedince na život jako celek. Pokud frustrace přetrvává po delší dobu dochází k deprivaci.

---

<sup>27</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1., vydání. Praha: Portál s.r.o., 2007, s. 16-19. ISBN 978-80-7367-211-9.

<sup>28</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Academia, 1998, s. 38. ISBN 80-200-0625-7.

<sup>29</sup> KELNAROVÁ, Jarmila. *Psychologie a komunikace: pro zdravotnické asistenty - 4. ročník*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, s. 61. ISBN 978-80-247-2831-5.

Další podstatnou součástí pojmu stres jsou **stresové situace**. Je nutné rozdělit pojmy frustrace od pojmu stresové situace, i když se mohou zdát velice podobné. Rozdíl mezi frustrací a stresovou situací je v průběhu působení a pozorování vnějších vlivů. Zatímco stresová situace trvá a jedinec neví zda najde řešení, tak u frustrace už ví, že nenašel správné řešení situace a dojde k blokaci nebo k překážce na cestě k cíli.

Negativní vlivy, které působí ve stresových situacích se nazývají stresory a mohou mít fyzickou, sociální resp. psychickou povahu.<sup>30</sup>

Po více než patnácti letech klinických výzkumů prováděných po celém světě sestavili američtí psychologové Holem a Rahe známou tabulku životních událostí, kde ke každé významné životní události (stresoru) přiřadili určitou bodovou hodnotu. Klinické zkušenosti odpovídá, že pokud někdo během posledních 12 měsíců nasbírá více než 350 bodů, je u něj vysoká pravděpodobnost vzniku psychického nebo tělesného (psychosomatického) onemocnění.<sup>31</sup>

Dlouhodobým přetrvávajícím důsledkem války či jiných forem organizovaného násilí, ale i hromadných živelných katastrof a jiných silně negativních zážitků, může vzniknout tzv. **posttraumatická stresová porucha**. Tato porucha je klasifikována jako mimořádná událost, která je stresující téměř pro každého, tato událost se stále vrací, jedinec se vyhýbá podnětům prožitým s traumatem a potíže neustále přetrvávají, porucha trvá alespoň jeden měsíc a projevila se do šesti měsíců od prožití traumatizující události. Touto poruchou trpěli většinou vojáci vracějící se ze svých misí či války, proto se této poruše také někdy říká nemoc Vietnamských vojáků. Rozvoj poruchy souvisí se silou a intenzitou, kterou událost působí na jedince, ale také závisí na duševní odolnosti jedince. Posttraumatická stresová porucha je velmi závažné psychické onemocnění, které může přetrvávat desetiletí a zanechává za sebou nesmazatelné stopy v dalším psychickém vývoji postiženého jedince.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Academia, 1998, s. 39. ISBN 80-200-0625-7.

<sup>31</sup> CHROMÝ, Karel a Radkin HONZÁK. A KOLEKTIV. *Somatizace a funkční poruchy*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2005, 22-24. ISBN 80-247-1473-6

<sup>32</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍKOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2006, s. 305-306. ISBN 80-247-1284-9.

## 2.2 Druhy stresu a stresové faktory

O stresu jsme zatím uvažovali spíše v souvislosti s nepříjemnými věcmi. Ovšem jednoduchá představa stresu jako nepřítele životní pohody je neudržitelná. Stačí si uvědomit, že existují i takové typy napětí v organismu, které potřebujeme pro svůj život. Taková napětí nám umožňují reagovat na nebezpečí, rozmnožovat se, zahánět hlad a žízeň nebo si třeba pláčem uvolnit dýchací cesty po porodu. Jejich existence prokazuje, že stres dokáže plnit i užitečné, ba dokonce životně důležité funkce.

Ke všemu jsou nejen užitečná, ale dokonce i příjemná napětí – poznávání, objevování nového radost, sexualita. To vše bývá provázeno stresem, který není vnímán jako nepříjemný.

Tyto úvahy komplikují obvyklý černobílý pohled na stres. Nabádají nás k tomu, abychom připustili existenci typů stresu – toho, který v nás vyvolává příjemné pocity nazýváme **eustres** a toho, v jehož důsledku prožíváme pocity nepříjemné, nazýváme **distres**.

Zatímco distres je pustošivý, vyčerpává nás, otravuje a ničí, eustres nás spíše posiluje, pomáhá nám nalézat rovnováhu a stabilitu. Při distresu se do těla uvolňují látky, které jsou nespotebovány, mohou být nebezpečné. Při eustresu se uvolňují do těla tzv. sexuální hormony (Název sexuální hormony není zcela přesný. Byly poprvé popsány a pojmenovány v souvislosti se sexuálním vzrušením, ovšem uvolňují se i při jiných typech eustresu) a tělo zvyšuje svou odolnost vůči distresu.

Za značnou část svého distresu vděčíme nadvládě mozkového kmene, jeho rychlosti a opatrnosti. Cesta k distresu je přímá, protože kmen vyhodnotí jako nebezpečnou i každou jen potenciálně ohrožující situaci. A takovou je mimo jiné každá nová a neznámá situace. V zásadě lze tedy říci, že distres vzniká vždy, když mozkový kmen vyhodnotí situaci jako neznámou a tedy potenciálně nebezpečnou nebo jako známou a reálně nebezpečnou.<sup>33</sup>

Zatímco pozitivní eustres vzniká na základě pozitivně vnímaných situací, kdy tělo vylučuje již výše uvedené „sexuální hormony“.

---

<sup>33</sup> PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládní*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2008, s. 130-134. ISBN 978-80-247-2593-2.

Výčet všech faktorů, které vyvolávají stres není a vlastně ani nemůže být úplný. Stresory, které nás v životě ovlivňují, jsou neustále s námi a stejně s námi se vyvíjejí. Mohou jimi být drobné životní situace, nebo jen okamžiky z všedního dne.

Mezi obvyklé stresové faktory můžeme zařadit:

- 1) **Fyzikální faktory:** jsou to v podstatě okolní životní měnící se podmínky jako je například změna intenzity světla, nadměrný hluk, měnící se teplotní podmínky, množství kyslíku v ovzduší a podobně.
- 2) **Psychické podmínky:** jsou to zejména podmínky osobního psychického stavu, které působí na každého jednotlivě zvlášť a každý na ně reaguje jinak, například zodpovědnost (nezaplacené účty), pracovní a školní povinnosti (nedostatek peněz, zkoušky, dopravní špička, pozdní příchod), dále se zde vyskytují i různé frustrace, dále pak věk osoby.
- 3) **Sociální faktory:** mohou to být okolnosti, které nemůžeme sami ovlivnit, jako je například nevěra partnera, která je sama osobě velikým stresem, nebo špatné osobní vztahy na pracovišti, týrání od blízké osoby, nebo špatný životní styl v podobě přejídání, nezdravé stravy, požívání nadměrného množství alkoholických nápojů, kouření, nedostatek spánku.
- 4) **Traumatické faktory:** patří mezi ně nejen na první pohled negativní stresující události jako úmrtí člena rodiny, znásilnění, únos, rozvod, války, chronické onemocnění, ale i radostné události, kterými jsou například narození dítěte, svatba, stěhování do nového bydlení, setkání se spolužáky po několika letech a jiné.
- 5) **Dětské faktory:** Vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres, například u týraných a zneužívaných dětí, školní zátěž, alkoholismus rodičů a nebo přílišná snaživost rodičů.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, s. 54-55. ISBN 978-80-247-2860-5

## 2.3 Fyzické a psychické příznaky stresu

U stresu jako u řady jiných zdravotních problémů se na počátku setkáváme s určitou nejistotou. Něco cítíme, na něco máme podezření, avšak nejsme si tím jisti. Lékař zkoumá příznaky, které nás trápí. Příznaků u stresu je velmi mnoho a jsou různého charakteru. Již v minulosti se mnoho odborníků snažilo sestavit kompletní seznam těchto příznaků, ale vzhledem k jejich počtu se to nedařilo. Tomuto trendu udělala přítrž Světová zdravotnická organizace (WHO - World Health Organisation), která vytvořila dohodu, co je vlastně pro stres příznačné. Tímto způsobem se zrodil seznam příznaků stresu.

Tento seznam příznaků stresu obsahuje tři základní druhy příznaků, kterými jsou fyziologické, psychologické a behaviorální (chování).

### **1. Behaviorální (příznaky ve změně chování) příznaky stresu**

1.1 Nerozhodnost – nejistota v situacích, kde je více možností volby. Tato nerozhodnost se projevuje příliš dlouhým zvažováním, zda volit to či ono.

1.2 Změněný denní rytmus – problémy s usínáním a spaním. Dlouhé bdění (až hlouběji do noci – člověku se nechce jít spát), probuzení se v noci a déletrvajícím nočním bděním, kdy nepomáhá naše snaha opět usnout. Pozdní vstávání často spojené s pocitem únavy

1.3 Neustálé nářky a bědování – vidění světa ve stále temnějších šedých a černých barvách (neustálé bědování „bēdunek a bēdunků“)

1.4 Změny ve vztahu k potravě – buď ztráta chuti k jídlu nebo naopak příjem potravy stále většího množství jídla

1.5 Zvýšená nepozornost (zhoršená koncentrace pozornosti) – projevuje se například vyšší nehodovostí při řízení auta

1.6 Zvýšená snaha vyhnout se práci, úkolům a odpovědnosti. Ztráta chuti do práce a zhoršující se kvalita práce

1.7 Zvýšené množství vykouřených cigaret a zvýšený příjem alkoholických nápojů, případně závislost na drogách všeho druhu (zejména na uklidňujících lécích)

1.8 Snížené množství odvedené práce

## **2. Psychické projevy stresu**

2.1 Prudké a výrazné změny nálady – od velké radosti k velikému smutku a naopak

2.2 Zvýšená podrážděnost - popudlivost (iritabilita) a úzkost

2.3 Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité a potřebné

2.4 Nadměrné pocity únavy, v případě dlouhodobého působení stresu může docházet k chronické únavě

2.5 Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav (časté otázky co mi je?) a fyzický zjev (jak to vlastně vypadám?)

2.6 Neschopnost projevít emocionální náklonnost a sympatii v mezilidských vztazích (doslova zmrazení emocionálních postojů k sobě i k druhým lidem).

2.7 Nadměrné snění a omezování kontaktu s druhými lidmi (stažení se z aktivního sociálního styku)

## **3. Fyzické projevy stresu**

3.1 Bušení srdce (palpitace – zesílené vnímání zrychlené a často i nepravidelné srdeční činnosti)

3.2 Úporné bolesti hlavy – často začínají v krční oblasti a rozšiřují se vpřed směrem od temena k čelu.

3.3 Zvýšené svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře (bolesti v kříži) často spojené s výraznějšími bolestmi

3.4 Bolesti a pocity svírání za hrudní kostí

3.5 Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti

3.6 Křečovitě, svíravé bolesti v dolní části břicha (často i výskyt průjmů)

3.7 Časté nucení močení

3.8 Ztráta sexuální apetence (žádoucnosti, touhy) až úplná sexuální impotence

3.9 Výrazné změny v menstruačním cyklu

3.10 Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou

3.11 Migréna – záchvatovitá bolest jedné poloviny hlavy

3.12 Exantém – vyrážka v obličeji

3.13 Nepříjemné pocity v krku (jako by nám tam uvízl kus knedlíku)

3.14 Obtížné soustředění pohledu obou očí na jeden bod (fokusace), až i dvojitě vidění<sup>35</sup>

Základním prvkem, který vyhodnocuje reakci na stresové situace, je mozek. Ten vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle výše uvedené reakce, které umožňují krátkodobě aktivovat rezervy pro útěk nebo boj – základní vyrovnání se stresem.

Stresová reakce organismu je řízena dvěma mechanismy:

- 1) Nervové řízení – základní systém jakým mozek komunikuje se zbytkem těla. Je napojen na míchu, která rozvádí elektrické vzruchy do vzdálených částí těla, tzv. periferiím. Z tohoto vyplývá, že tento systém slouží k ovládní například rukou a nohou. Další podstatnou částí nervového systému je autonomní systém řízení, který jak z názvu vyplývá funguje tzv. bezděčně a těžko ho dokážeme ovládat. To je například činnost srdce, trávení apod. Tento systém se aktivuje při jakémkoliv stresu, přičemž slouží k aktivizaci těla pro nějakou obranou reakci systémem strach – příprava – útok.
- 2) Hormonální systém – druhá složka, kterou mozek ovládá reakci na stres. V případě stresu mozek aktivuje osu hypotalamus – hypofýza – nadledviny. Ty začnou vylučovat hormony (chemické látky), které aktivují pomocí receptorů v buňkách určitou reakci. Tato reakce zpomaluje, případně zrychluje funkci určité buňky a tím se tělu daří vyrovnávat lépe se stresovou situací.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> KŘIVOHALVÝ, Jaro. *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010, s. 22-24. ISBN 978-80-247-3149-0

<sup>36</sup> ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, s. 52-54. ISBN 978-80-247-2860-5



## 2.4 Zvládání stresových situací

Zvládání určitých stresových situací vyžaduje připravenost a samozřejmě trénink, ale i přes všechna možná cvičení se na stres nemůžeme připravit nikdy. Obranné mechanismy se vyvíjejí společně s vývojem lidstva. Bohužel v současné době se vyvíjejí stresory tak rychle, že naše tělo není schopno nalézt patřičný obranný mechanismus. Pokud nahlédneme do dávné historie zjistíme, že člověk žil ve velice odlišných podmínkách od dnešních. Vyvíjel se převážně v přírodních podmínkách, přičemž dnes žije v sociálně psychologických podmínkách. To znamená, že v minulosti ohrožoval člověka například šavlozubí tygr, přičemž dnes nás ohrožuje neviditelný nepřítel v podobě špatného ovzduší, dopravní zácpy, celní kontroly nebo teroristické útoky a nemalou měrou i ekonomické potíže a krize.

Při stresu se nám rozbuší srdce, dme se hrud' a napínají svaly. Smysly se zostřují a čas začíná plynout pomaleji. My přestáváme vnímat bolest. Při fyzickém stresu by to byla odpovídající a přirozená reakce, protože právě v té chvíli je člověk připraven k zápasu. Problém ale je, že my budeme nejspíš dál sedět v autě nebo u psacího stolu a budeme se takříkajíc dusit ve vlastní šťávě, protože nemáme s čím bojovat a ani před tím nemůžeme utéct<sup>37</sup>.

Strategie zvládání stresu se odehrává v zásadě ve dvou rovinách. V rovině **kondiční** a v rovině **koncepční**. První rovina zahrnuje především preventivní (protistresový trénink) nebo jiná podpůrná cvičení jak fyzická tak psychická. Rovina koncepční se týká především vztahu k sobě a životu a zahrnuje jak filozofické, tak i etické, sociální problémy koncepce života, pojetí života jako tvorby subjektivní hierarchie hodnot. Obě roviny jsou stejně důležité a častá tendence chápat antistresové programy pouze v první rovině se logicky míjí účinkem. Zvláště máme-li na mysli především tzv. sociální (či psychosociální) stres. Bez uspořádání vztahů, změny globálního postoje k životu nelze očekávat pozitivní změnu.<sup>38</sup>

Prvopočátkem jak zvládat stresové situace je protistresový trénink, což je v kondiční cvičení. Na stres reagujeme ve třech fázích: poplachem, vzpourou a

---

<sup>37</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál s.r.o., 2007, s.130. ISBN 978-80-7367-211-9.

<sup>38</sup> ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. 65. publikace. Brno: Paido, 1998, s. 147-151. ISBN 80-85931-48-6

jednáním. Někdo se se stresem vyrovnává lépe a jiný hůře, navíc jak je uvedeno výše na každého působí stejná stresová situace jinak a vyvolává jiné reakce.

Vždy se vyplatí proti stresu brojit, vyhýbat se mu co nejvíce a odbourávat nepodstatné stresory a se zbývajícím stresem naložit tak, aby nám co nejméně škodil. Bohužel toto všechno je spíše ideál k němuž se budeme chtít přiblížit. Někomu se to podaří dříve, jinému později, někdo si poradí sám a někoho je třeba vést. Prvním cílem je vyhnout se nadměrným poplašným reakcím těla i duše, zvyšovat odolnost proti stresu, aby nenastala situace ohrožující zdraví v důsledku podléhání stresu. Pro tyto účely využíváme různá cvičení a opatření posilující tělo, aby se mohlo lépe před stresem chránit.

Protistresový program má podobně jako reakce na stres tři fáze. První krok by nás měl dovést k tomu, abychom se uměli vyhnout nadbytečným, nikoli nutným poplašným reakcím, jinak řečeno, abychom si vybudovali přiměřeně silnou hroší kůži. Poplašná reakce zpravidla nastává bez našeho zásahu, ovšem můžeme jí vůlí měnit, korigovat, upravovat. Jako příklad si uveďme cíleně navozený klid.

Druhý krok spočívá v otužování těla i ducha proti stresu. Podobně jako si někdo otužuje tělo proti nepřízni počasí, můžeme si otužovat i mysl proti nepřízni okolností. Vědci navíc prokázali, že lidé, kteří pravidelně sportují, dokážou mnohem lépe zvládat stres než nesportovci. Je jasné, že sport vyžaduje větší časovou investici, ovšem v tomto ohledu může být prospěšnější než medikamentózní léčba stresu, která neúměrně zatěžuje jiné části těla.<sup>39</sup>

V případě, že na sobě pozorujeme symptomy stresu je nutné zahájit techniky k jejich odstranění. Těmito strategiím se říká copingové. Pocházejí z anglického výrazu coping, což znamená vyrovnat se s něčím, překonat nadlimitní zátěž, či stačit na neobvykle těžký úkol.<sup>40</sup>

Jako velmi dobrou inspiraci při řešení životních krizí (life crisis skills) poskytuje teorie S. J. Danishe a A. R. D'Augelliho (1980), která je zaměřena na protistresový program který probíhá v následujících etapách:

---

<sup>39</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kersten. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007, s. 57-58. ISBN 978-80-247-1873-0.

<sup>40</sup> KING, Melanie. *Surviving stress at work: understand it overcome it*. Victoria, B.C: Trafford, 2005, p. 107. ISBN 14-120-5465-6.

- 1) **Identifikace zdroje** vyvolávajícího stres
- 2) **Ujasnění si pocitů** spojených se zdrojem a stresovou situací
- 3) **Rozbor předchozích pokusů** vyrovnat se se situací
- 4) **Rozlišení změnitelných a nezměnitelných okolností** (včetně chování a postoje k nim)
- 5) **Vlastní výcvik** zaměřený na změnu možného

Snažíme-li se pomoci člověku, který se ocitá v situaci, jejímž řešením si neví rady, musíme vždy vycházet ze všech tří dimenzí situace:

- a) **reálná situace** – její poznání a analýza
- b) **zvláštnosti v nazírání situace jedincem** – jak okolnosti svého života vidí on
- c) **důsledky okolností** – jak se projevují v psychice jedince

Samozřejmě je vycházeno z předpokladu, že osoba má tzv. sociální oporu. **Sociální oporou** rozumíme zejména lidi z intimního psychologického prostředí stresovaného jedince (rodiče, příbuzní, partneři), ale i institucionalizovaná (poradce, vychovatel, terapeut), kteří jsou ochotni pomoci v krizové situaci.<sup>41</sup>

Důležité při zvládnutí stresových situací je vybrat vhodnou techniku pro její překonání. Těchto technik je opravdu mnoho, přičemž jsou často velmi rozličné. Vědecké výzkumy ukázaly, že každému jedinci pomáhají jiné techniky na stejný stresový podnět. Jedna z neúčinnějších metod je fyzické cvičení.

Jedná se o nejběžnější způsob, jak uvolnit stres a poskytnout tělu to, co by za takových podmínek udělat mělo – fyzickou aktivitu. Přesněji řečeno cvičení se ukazuje jako výtečný mechanismus na zmírnění stresu. Fyzické cvičení ovlivňuje fyziologickou stresovou reakci mozku, resp. hormonálního a imunitního systému. Lékaři vědí, že lidé, kteří pravidelně cvičí jsou méně ohroženi onemocněním ve chvíli, kdy jsou vystaveni stresové situaci. Na druhé straně působení mentálního nebo fyzického stresu zvyšuje náchylnost člověka k onemocnění nebo nákaze. Proto je důležité snížit hladinu neoadrenalinu

---

<sup>41</sup> ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. 65. publikace. Brno: Paido, 1998, s. 133-136. ISBN 80-85931-48-6

uvolněného při stresové reakci, zvýšit obranyschopnost proti infekčním onemocněním a značně snížit negativní účinky stresu, včetně potlačení dělení buněk, snížením hladiny cytokinů a zvýšení tvorby stresových proteinů.<sup>42</sup>

Další významnou metodou k udržení psychické pohody jsou **meditace**. Slovo meditace pochází z latinského *meditatio* = přemýšlení o něčem nebo z latinského *medius* = střed. Jedná se o cvičení koncentrace s cílem zastavit permanentně probíhající tok myšlenek a navodit vnitřní prázdnotu. Tento změněný stav vědomí, který meditujícího odděluje na určitou dobu od vnějšího světa, pomáhá odbourávat stres, podporuje vnitřní harmonii, duševně-duchovní zdraví a dodává mentální klid a sílu. Kromě toho meditace podporuje pozornost, schopnost koncentrace a vyrovnanost každodenního vědomí. Neurologicky se tento meditační stav projevuje ve změně průběhu mozkových vln. Vědecky bylo dokázáno, že jedinci, kteří každý den jeden až dvakrát meditovali, získali až čtyřikrát větší odolnost než lidé, kteří nemeditují.

Další velmi rozšířenou metodou je Jóga. Jóga je dnes v západních zemích velmi oblíbenou a rozšířenou metodou. Nejedná se ovšem o žádnou novinku, neboť jóga existuje již asi 5000 let. V její vlasti Indii znamená jóga mnohem více než cvičení, je to rozsáhlé filosofické učení, které na základě tělesných a duchovních cvičení má vést k sebepoznání a má člověka osvobodit o břemena tělesnosti. Jóga se dělí na několik proudů, přičemž každý je zaměřen na jinou část těla a duše.<sup>43</sup>

Jak je už v úvodu této kapitoly uvedeno, těchto technik je veliká spousta, ale i tak bych rád uvedl, ještě nějaké možná méně významné techniky. Jednou z takových metod může být i fyzická masáž. Tato technika je velmi účinná při těhotenství, kdy se potlačuje deprese u kojících matek. Dále jsou zajímavá různá dechová cvičení, případně lze zapojit i různé smysly. Například velmi pozitivní je udržení si smyslu pro humor. Velice efektivní metodou jsou různá praktická cvičení, která napomáhají jak po psychické stránce (máme radost například z krásného záhonku), ale i po fyzické stránce (účinky fyzické zátěže /viz. cvičení/). Samozřejmě jsou zde i různé techniky překonání strachu (z létání, z výšek a další fobie), které se nazývají Barlowovi techniky.

---

<sup>42</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál s.r.o., 2007, s. 130-134. ISBN 978-80-7367-211-9.

<sup>43</sup> BANKOFER, Hademar, Johannes HUBER a HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, s. 90-91. ISBN 978-80-247-2486-7.

## 3. Zátěž policistů zařazených u Odboru služby pořádkové police

### 3.1 Psychická a fyzická zátěž

V poslední době je policejní stres skloňován ve všech pádech. Jedná se totiž o jednu z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti. Bohužel ve většině případů není tento stres jednoznačně označen jako příčina pracovní neschopnosti, ale je skryt pod běžnými chorobami například chřipka nebo nevolnost. Samozřejmě, že policisté nejsou jedinou skupinou, která má zvýšená rizika možnosti vzniku stresových onemocnění. V podstatě se dá říci, že veškeré ozbrojené složky trpí zvýšenou rizikovostí. Ale nejen ozbrojené složky jsou ohroženy. Jsou i jiné profese, jako například manažeři velkých firem, lékaři nebo případně vedoucí pracovníci. To, zdali jsou policisté více náchylní ke stresu než ostatní profese, není zase tak důležité, ale podstatné je definovat co to vlastně je policejní stres.

**Policejní stres** jsou takové situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často fyzickým vypětím. Je tedy normální vnímat tyto situace jako zdroj stresu. Jinak řečeno policejní stres není důsledkem špatného psychologického výběru policistů. Není ani produktem osobnosti (např. změkčilé, přecitlivělé povahy) policisty.

Policejní stres musí být spojován s policistou, který:

- 1) Byl vybrán podle moderních výběrových procedur (získal lékařské i psychologické osvědčení)
- 2) Je členem relativně normálního oddělení, což znamená zjevně dobrá disciplína, jasná diferenciací rolí, otevřené kooperativní vztahy apod.)
- 3) Během služby se ocitl v situaci, jež některými svými parametry překračuje obvyklý rámec běžné zkušenosti, narušuje emocionální stabilitu, a ve které jsou tudíž příznaky stresu častým zákonitým jevem.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Portál s.r.o., 2004, s.129. ISBN 80-7178-931-3

Policisté u služby pořádkové policie, ale samozřejmě i policisté zařazení u služby kriminální policie a vyšetřování jsou každým dnem vystaveni potencionální obrovské psychické zátěži, neboť se mohou setkat s nálezem mrtvého těla. Těla nalezených mrtvol jsou často ve značném stádiu rozkladu, mohou být dosti znetvořena, případně dochází k nálezům pouze částí těl související s vraždou. Zejména policisté zařazení u oddělení METRO jsou každý den vystaveni tomuto potencionálnímu nebezpečí. Ve stanicích metra končí život mnoho sebevrahů. Policisté z oddělení METRO jsou na místě většinou jako první hlídka, která v případě možnosti musí poskytnout první pomoc. Následně provádí zajištění místa činu, do příjezdu lékaře a speciálního hasičského metro týmu na odstraňování nehod. Práce v metru je velice nebezpečná i z hlediska smrtelného úrazu vysokým napětím, které pohání metro. Proto policisté musí dávat pozor nejen na ostatní přítomné lidi ve vestibulu metra, ale i na svoje bezpečí. Setkání s mrtvým tělem je samo osobě velmi stresující nejen z hlediska psychiky, ale i z hlediska fyzické konstelace. Zetlelá těla velmi páchnou, což pro některé policisty může být překážka, která zamezí výkonu služby. Z osobní zkušenosti vím, že někteří policisté nastupovali do služby s ochrannými pomůckami respektive s jednorázovou maskou, která byla parfemována.

Další, řekl bych, ještě více stresující situací je setkání s úmrtím dítěte. Zde vstupuje do shora popsaných okolností i faktor podvědomé zažité reakce, že umírají především starší lidé. Je to záležitost vyrovnání se krutým a nepřemožitelným osudem a nespravedlností. Většinou se zde projevuje i osobní stránka věci v případě, že policista již má své děti, soucítí s rodiči zemřelého dítěte.

Spojenou nádobou nálezu mrtvol, případně úmrtí dítěte je sdělování nepříjemné zprávy. Tomuto tématu se intenzivně věnují policejní psychologové, neboť se jedná o velmi psychicky náročnou situaci v životě každého policisty. Je zpracována podrobná metodika jak postupovat v případě sdělování nepříjemné zprávy. Měl by si ji osvojit každý policista, a jednat dle pokynů psychologů. Z osobní zkušenosti musím říci, že za svou kariéru, která tvá již deset let jsem několikrát sděloval úmrtí člena rodiny pozůstalým a dodnes si všechny případy pamatuji. Osobně mě tyto případy velice poznamenaly, ale ani ne tak z důvodu jakéhosi soucítění, ale zejména díky všem traumatizujícím

okolnostem tohoto sdělení. Mnohdy jsme museli volat lékaře na místo, jelikož lidé omdleli, nebo utrpěli psychický až paralyzující šok.

Významnou zátěží policistů zařazených u pořádkové policie je fyzická zátěž, která je kladena na každého policistu bez rozdílu věku či pohlaví. Jedná se zejména o zátěž způsobenou směnným provozem. Nepřetržitý provoz je u policie zajišťován zejména 12-ti hodinovými směny. Směny jsou organizovány jako dvě denní a dvě noční služby. Další model, který je nastaven zejména u dozorčí služby je 24 hodinový provoz. Služba je uskutečňována modelem směna a tři dny volna. Bohužel v poslední době, vlivem velikého podstavu, dochází k narušení pravidelnosti nastavených modelů služeb. Dochází tak k velké fyzické zátěži v případě, že ve dnech odpočinku jde policista na doplnění stavu do služby. U některých útvarů dochází ke stavu, kdy policisté mají odsloužený nastavený pracovní fond již polovině měsíce.

U policistů, kteří jsou vystaveni jak výše uvedené psychické zátěži tak i fyzické zátěži dochází k vyčerpání organismu a případnému selhání důležitých orgánů.

Ovšem fyzická zátěž na policisty nečeká pouze z hlediska interních záležitostí s plánováním služeb, ale i z hlediska výkonu služby v určitém závadovém prostředí. Celkem často se stává, že jsou policisté nasazeni na bezpečnostní akce v extrémních povětrnostních podmínkách. Dochází například k propátrávání v terénu, zejména psovody, kteří musí vykonávat činnost v délce 12-ti hodin v terénu například při mínus dvaceti stupních, případně v tropických vedrech. Často se stává, že není zajištěn ze strany zaměstnavatele pitný režim ani pravidelná strava.

Ostatně problematika pravidelné a zdravé stravy je u policie aktuální. Mnoho policistů v rámci úsporných opatření (snížení platů) žije na pokraji finanční krize v rodině a tak se snaží šetřit zejména na stravě, kdy dochází k nákupu pouze levných salámů a bílého pečiva. Dochází k nedostatkům důležitých látek v těle tím se zvyšuje riziko fyzických obtíží jako je například zvýšený cholesterol, obezita, nedostatek minerálů a stopových prvků apod.

## 3.2 Pracovní zátěž

V současné době probíjí u policie České republiky poměrně zásadní změny týkající se nejen systému práce, ale i personálního obsazení. Bohužel není reflektován současný stav společnosti a zvyšující se kriminalita. S tímto jevem souvisí pracovní zatíženost jednotlivých policistů. Zjednodušeně řečeno, je méně policistů a více práce. Neustálé snižování objemu finančních prostředků má za následek i snižování počtu policistů a občanských zaměstnanců. Kupříkladu v roce 1995 byl počet policistů 52090. V roce 2009 byl počet policistů dle statistik Policie ČR 47039, ale následně již v roce 2010 došlo k rapidnímu poklesu na počet 43029. V současné době tj. v roce 2012 je počet 39076. Situace týkající se personálního stavu se bude s největší pravděpodobností i nadále zhoršovat, neboť byl schválen, Vládou České republiky, střednědobý rozpočet, který počítá pro rok 2013 s 34368-mi policisty a pro rok 2014 dokonce s 30620-ti policisty v celé České republice.<sup>45</sup> Zatímco kriminalita byla v roce 2008 přibližně 82 957 trestných činů v roce 2009 došlo k nárůstu o přibližně tisíc trestných činů na celkové číslo 83 981 skutků. V roce 2010 došlo ke snížení počtu trestných činů na hodnotu 74028, což může být přičteno změně trestního zákoníku, kdy některé skutky již nejsou trestnými činy, ale jsou kvalifikovány jako přestupky.<sup>46</sup>

Zatíženost policistů v Praze je oproti ostatním krajům velmi vysoká. Jedná se zejména o počty různých akcí, kterými jsou například riziková fotbalová utkání (v Praze je v současné době 5. mužstev v 1. fotbalové lize), kulturní, společenské a jiné akce, které jsou spojené s velkými opatřeními, jako jsou příjezdy prezidentů a jiných známých osobností. V Praze jsou prakticky všechny rizikové budovy (Pražský hrad, Americká ambasáda a rezidence, Izraelská ambasáda, Iránské velvyslanectví, rádio Svobodná Evropa a jiné), kde hrozí teroristické útoky, samozřejmostí jsou i strategická místa z hlediska počtu lidí, jako je pražské metro nebo Wilsonovo (Hlavní) nádraží. U všech těchto strategických míst probíhá neustálý monitoring situace.

<sup>45</sup> Internetové stránky [www. mvcr.cz](http://www.mvcr.cz) dne 21.2. 2012 v 21.08 hodin

<sup>46</sup> Internetové stránky Českého statistického řadu:

[http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?vo=graf&cislatab=KRI5012PU\\_OK&kapitola\\_id=1&voa=tabulka&go\\_zobraz=1&a ktualizuj=Aktualizovat&cas\\_1\\_99=2008](http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?vo=graf&cislatab=KRI5012PU_OK&kapitola_id=1&voa=tabulka&go_zobraz=1&a ktualizuj=Aktualizovat&cas_1_99=2008) dne 21. 2. 2012 v 21.25 hodin



Vzhledem k počtům policistů dochází k nařizování přesčasů, které zpravidla nejsou ani placené. Jedná se o sporné ustanovení zákona o služebním poměru, kdy policisté mohou odpracovat až 150 hodin zdarma v jednom kalendářním roce. Tímto dochází k únavě policistů, kteří jsou veleni do služby ve svém volnu a poté ještě dochází k silné demotivaci, neboť přesčasové hodiny nejsou zaplacené. Situace, která nastala v souvislosti s úbytkem policistů je velice vážná, dochází k plnění důležitých úkolů služby pod stále větším tlakem. Tímto dochází ke stále většímu riziku selhání policistů.

Nezanedbatelným vlivem, který ovlivňuje pracovní výkonnosti, je pracovní prostředí. Svět se stává stále hlučnějším. Technologický pokrok s sebou nevyhnutelně přináší i zvukové zplodiny, nejen ty nepostradatelné zvukové kulisy, které vznikají všude tam kde svou činností lidé zasahují do životního prostředí. Obyvatelé měst ani neví, jak vypadá vlastně opravdové ticho. Zvláště ulice jsou přesyceny hlukem vycházející z automobilů, městského prostředí a jiné. V tomto prostředí pracují policisté prakticky denně. Toto prostředí je velice stresující, kdy po několika letech dochází k trvalému poškození zdraví<sup>47</sup>

Speciální útvary služby pořádkové policie pracují v prostředí, které je doslova nevyhovující. Jedná se zejména o policisty zařazené u oddělení metro, nebo u pohotovostního a eskontního oddělení. Celých 24 hodin pracují policisté bez denního světla, případně v nevyhovujících prostorech. Velikosti služeben u oddělení METRO, ve stanicích metra, je mnohdy jen dva krát tři metry. Umělé osvětlení není dle platných norem, zářivky jsou staré mnohdy i deset let.

Pracovní zátěž na policisty je stále větší, jedná se o velké množství administrativy. Špatné zpracování spisové dokumentace sebou nese ohrožení celého případu. Někdy stačí uvést špatné datum v provedení úkonu a pachatel může uniknout trestu. Toho jsou si policisté vědomi a tím narůstá tlak na jejich práci z hlediska preciznosti zpracování všech procesních úkonů.

Velice podstatným stresorem pro policisty je práce pod neustálým dohledem médií a veřejnosti. Média informují o práci policie jednostranně, a ve většině případů zkresleně, což vrhá špatné světlo na policii jako celek. Toto je pro policisty velmi demotivující.

---

<sup>47</sup> ČERNOUŠEK, Michal. *Psychologie životního prostředí*. 1., vydání. Praha: Karolinum, 1992, s. 31-34. ISBN 80-7066-550-5.

### 3.3 Osobní zátěž

Být ve vztahu s druhým člověkem znamená, že dříve nebo později dojde ke konfrontaci. Existují rozpory ve vnímání, názorech, tužbách atd. Existují konflikty zájmů, potřeb nebo hodnot. Dochází k nedorozumění, frustraci, závistí, zatrpklosti, k pocitům nespravedlnosti, konkurenci a nedostatku vděčnosti. Rozdílnost a rozpor mohou dát vznik sporu.

**Konflikt** se většinou rodí z konfrontace protikladných vůlí dvou nebo více jedinců. Přestože máme o konfliktu velmi často negativní představu, konflikt není ani dobrý ani špatný. Východisko konfliktu bude pro zúčastnění osoby destruktivní, nebo konstruktivní podle toho jakým způsobem se němu postaví a jak se ho budou snažit vyřešit. Konflikt může mít tedy pozitivní důsledky, například může znamenat nastolení jasnějších vztahů, opětné potvrzení obecného pravidla ve skupině (v rodině) nebo mezi partnery a může být zdrojem osobního růstu.<sup>48</sup>

Problematika práce u policie a osobního života policistů je dosti složitá z pohledu životních rolí. Dochází zde totiž k rozporu těchto rolí, kdy lze jen obtížně zařídit to, aby se tyto role nějakým způsobem neprotínaly, ale spíše doplňovaly. K rozporu dochází zejména kdy se chceme plně věnovat pouze jedné z životních rolí (manžel, rodič – policista). Tyto dvě složky ani nelze od sebe oddělit. Dochází zde k tomu, že policista dochází domu unavený, emočně vyčerpaný. Problémy si tzv. donese domu, kde vzniká konflikt s partnerem, druhem, manželem nebo dětmi. Samozřejmostí je, že tento problém funguje i opačně. Problémy v rodinném životě, neshody s partnerem, potíže s dětmi se mohou projevat jako prvek, který narušuje adekvátní pracovní výkon.<sup>49</sup>

Výkon služby u pořádkové policie je velice časově náročný. Směnnost, kterou mají prakticky všechny útvary pořádkové policie, je z hlediska volného času a méně dojíždění pro policisty výhodná, ale rodinný život tím může strádat. Volný víkend, v případě 12-ti hodinových směn systémem dvě denní, dvě noční směny a čtyři dni volna, nastane až po šesti týdnech. Pokud má

---

<sup>48</sup> TRÉLAÜN, Beatrice. *Překonávání konfliktů v rodině*. 1., vydání. Praha: Portál s.r.o., 2005, s. 56-59. ISBN 80-7178-935-6

<sup>49</sup> SPIERS, Carole. *Managing stress in the workplace*, reprinted. London: Tolley, 2002, p. 337-339. ISBN 07-545-1269-X

policista manželku nebo družku, která pracuje běžně každý den je pro společné volnočasové aktivity velmi málo času. V případě policie se navíc stává, že v průběhu měsíce dochází k tzv. vloženým směnám, kdy je volno ještě více kráceno.

V mnohých případech se manželství nebo partnerský vztah po určité době rozpadá. U policie dochází k mnohem větší pravděpodobnosti rozvodu než u jiných profesí. Je to způsobeno systémem služeb a tím velké časové vytíženosti, dále velkou emoční vyprahlostí a do jisté míry častou sociální interakcí, kdy policista doma vyhledává spíše izolaci, což druh nemusí chápat. Přitom potřeba vytvořit a udržovat blízký, intimní sociální vztah, být někomu blízko, mít k někomu důvěru a někomu náležet, je hluboce zakořeněna v každém z nás, patří mezi priority našich sociálních snah. Láska se tak ukazuje jako hodnota důležitá pro smysluplný život. Realizuje se například v manželství, rodině, v přátelských vztazích i intimních vztazích. Její výskyt je v mezilidských vztazích častý, i když jeho trvalost se stává často problematická.<sup>50</sup>

Velkou osobní zátěží, kterou mohou policisté prožívat, je onemocnění člena rodiny. Prožívaný stres ovlivňuje obrovskou měrou pracovní výkonnost policisty, ale i volnočasové aktivity, které napomáhají vyrovnávat se stresem z pracoviště. Policista se velmi těžko vyrovnává s novou životní rolí, kterou je pečovatelská role. Jeden z nejhorších případů, který může nastat je onemocnění manžela-manželky, kdy ke stresoru způsobeného nemocí ještě přichází stres s ekonomickým zajištěním rodiny. Náklady na život, léčebné procedury a pomůcky mohou být pro dnešní napjatý rozpočet policistů doslova likvidační.

Pomoc policistům v nouzi zajišťuje fond kulturních a sociálních potřeb, kdy policista, který se ocitl v situaci hmotné nouze může žádat o jednorázovou nevratnou půjčku ve výši patnáct tisíc korun. Samozřejmostí je i podpora tzv. sociální sítě, kterou mu poskytují ostatní kolegové, vedoucí oddělení a blízcí postiženého policisty. Několikrát jsem se setkal na intranetových stránkách s žádostí o pomoc, kdy člen rodiny policisty onemocněl např. leukemií s tím, aby se policisté přihlásili do registru dárců kostní dřeně. Dokonce jeden případ dopadl dobře, neboť se vhodný dárců mezi policisty – kolegy podařilo najít.

---

<sup>50</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2006, s. 174-177. ISBN 80-247-1370-5

## 3.4 Psychologická pomoc policistům

U policie České republiky jako celku se uplatňují tři metody pomoci policistům v krizových situacích. Jedná se o:

- 1) **anonymní telefonickou linku pomoci**
- 2) **posttraumatickou intervenční péči**
- 3) **služby policejních psychologů.**

Každé krajské ředitelství, policejní prezidium i ministerstvo vnitra má vlastní psychologickou pomoc v podobě výše jmenovaných metod.

**Anonymní linka pomoci** v krizi je služba, která je poskytována všem policistům, hasičům, zaměstnancům resortu Ministerstva vnitra ČR a jejich rodinným příslušníkům. Tato služba funguje zejména jako tísňové volání pro ty, kteří se pod vlivem náhlé události mohou jen velmi obtížně sami racionálně rozhodnout nebo vnímají tlak životních okolností (ať už soukromých nebo osobních) jako nadhraniční a chtějí tuto situaci v předstihu řešit.

Fungování linky pomoci je upraveno interním aktem řízení, rozkazem policejního prezidenta č. 21/2009 ze dne 16. února 2009 o posttraumatické intervenční péči a anonymní telefonní lince pomoci v krizi.

Linka byla zřízena několik dní před zasedáním NATO dne 14. listopadu 2002 jako anonymní linka pomoci v krizi. Pod tímto názvem se ukrývalo to, co je v civilním sektoru nazýváno linka důvěry. Linky pomoci se všeobecně dělí na základní kategorie: otevřené linky, které jsou určeny pro kohokoliv, přičemž mohou být specializované na děti, domácí násilí, závislé osoby apod. a na rezortní linky, kam patří i naše popisovaná. Další velice známá rezortní linka je například Otevřená linka Armády ČR, která slouží vojákům s vyrovnáním stresu například po návratu ze zahraniční mise.

Linka je určena pro všechny ty, kteří se dostali do tíživé situace. Tyto situace mohou být v přímém vztahu k výkonu služby či práce, ale i mohou být také ve vztahu k soukromí a k mezilidským vztahům. Je zbytečné uvádět, že mezilidské vztahy, osobní život a práce se vzájemně prolínají. Linka je

určena nejen policistům, ale i občanským zaměstnancům a jejich rodinným příslušníkům.

Linku pomoci tvoří stálý tým 5-ti lidí (konzultantů) a širší tým až padesátičlenný, pro které je služba na lince nad rámec jejich pracovních povinností. Tým tvoří policisté z výkonu, psychologové, pracovníci preventivně informačních skupin. Každý člen týmu prošel speciálním 100 hodinovým výcvikem akreditovaným Českou asociací pracovníků linek důvěry.

Právní rámec u policie České republiky tvoří interní akt řízení, závazný pokyn policejního prezidenta č. 21 ze dne 26. února 2009, přičemž statuty linky jsou uvedeny v příloze.

Dle tohoto pokynu se rozumí traumatizující událostí zejména:

- 1) zákrok s použitím střelné zbraně, účast v akci na záchranu rukojmí, pronásledování nebezpečného pachatele, zákrok proti agresivním skupinám, náročný výslech oběti, vlastní zranění, teroristický útok nebo jiná mimořádná událost
- 2) smrt nebo zranění blízké osoby, pohled na usmrcení osob či jejich těžká zranění při vážných dopravních nehodách, průmyslových havárií nebo hromadných neštěstích.<sup>51</sup>

Dále je v příloze uveden organizační a pracovní statut linky:

- 1) provoz linky pomoci v krizi je nepřetržitý (24 hodin), včetně sobot, nedělí a svátků

člen týmu linky pomoci v krizi:

- 1) klientovi aktivně naslouchá, hovoří s ním a neomezuje ho v jeho svobodě vyjadřování
- 2) poskytuje klientovi podporu a zplnomocnění k řešení vlastních problémů a snášení starostí
- 3) informuje též o možnostech následné péče, případně ji se souhlasem klienta zprostředkovává<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 21 ze dne 26. února 2009, o *posttraumatické intervenční péči a anonymní telefonní lince pomoci v krizi*, článek č. 2, písm. a)

<sup>52</sup> STATUT linky pomoci v krizi, příloha k ZP PP č. 21/2009, čl. 1

**Posttraumatická intervenční péče** je upravena (včetně postupu pro její vyžádání) závazným pokynem policejního prezidenta č. 21 ze dne 16. února 2009 o posttraumatické intervenční péči a anonymní telefonní lince pomoci v krizi, která prošla novelizací závazným pokynem č. 79/2010.

Tým byl zřízen na základě požadavku policejní služby, která je velice náročná a člověk se při ní setkává s mnohými těžkými situacemi. Ty pak následně negativně ovlivňují nejen člověka samotného, ale s ním i pracovní výkon a samozřejmě jeho okolí. Práce u policie vyžaduje značné nasazení, velkou dávku energie, nadšení a času. Mezi specifické zátěžové situace, které postihují policisty při výkonu služby je bezesporu použití služební zbraně proti nebezpečnému pachateli, nebo případě zohyzděných lidských těl, pohled na závažnou dopravní nehodu či hromadné neštěstí. Mezi zvláště stresující situace bych zařadil sdělování úmrtí nebo jiné neštěstí členu rodiny zemřelého. Samozřejmostí je, že policista nemusí zažít stresující situaci jen na svém pracovišti. Další stresující situací je například úmrtí nebo vážná nemoc v rodině, případně manželský krach, případně jiné se službou nesouvisející okolnosti, jako například alkoholismus, gambling a drogy.

Přestože jsou policisté po psychické stránce odolnější než ostatní populace, výrazně zátěžovým situacím jsou vystaveni mnohem častěji. Různé reakce na nadlimitní zátěž jsou naprosto normální odpovědí na nenormální situace. Dopady takovéto zátěže se projevují na chování policisty (deprese, nejistota, pocity bezmoci, snížená emocionalita), ale v případě dlouhodobého působení stresu mohou projevit i fyzické obtíže jako jsou například bolesti zad a hlavy, zažívací problémy a kardiovaskulární potíže. Těmto projevům se snaží pomoci právě tým posttraumatické intervenční péče.

Členové týmu jsou jmenováni na základě rozkazu krajského ředitele č. 109/2010. Jedná se o policisty a občanské zaměstnance, kteří mají vzdělání v oblasti psychologie. Členové týmu posttraumatické intervenční péče jsou povinni zúčastňovat se odborné přípravy, akcí organizovaných koordinátory a oddělením vedoucího psychologa a jsou povinni sami dbát o svůj odborný růst. Účast na cvičeních Integrovaného záchranného systému České republiky je nedílnou součástí jejich vzdělávání.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> intranetové stránky PČR: [http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/Krs/PIP/PIP1.pdf](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/Krs/PIP/PIP1.pdf) dne 13. 2. 2012 v 11.45

V rámci Policie ČR se poskytovaná psychologická péče týká výhradně policistů a občanských zaměstnanců policie ČR. Avšak v případě krizových situací se tato pomoc neobrací zádi ani k rodinným příslušníkům a blízkým výše uvedených skupin. O pomoc si policista může požádat sám, nebo právě osoba blízká, případně vedoucí útvaru, kde je policista zařazen, nebo kolega. V některých případech se stává, že se intervent dozví o problémech policisty z jiného zdroje a tak může na základě své iniciativy intervenci sám nabídnout. Poslední variantou jak získat pomoc intervenčního centra je na základě předávání informací mezi operačními středisky, například v případě dopravní nehody, kdy zahyne kolega. V tomto případě předá operační důstojník informaci na intervenční centrum, odkud pracovníci ihned vyrážejí do terénu nabízejí pomoc.

Zpočátku musím uvést, že pomoc intervenčního pracovníka je zdarma. Členové týmu PIP (Posttraumatické intervenční pomoci) jsou připraveni poskytnout policistům specifické informace, potřebnou podporu, pomoc či zprostředkovat další odbornou péči (i mimo rezort). Týmy pracují nezávisle a tak, aby byla zachována maximální diskrétnost a anonymita policisty. Garantují mlčenlivost o informacích, které se od klienta dozví.

Smysl posttraumatické intervenční péči je v tom, že minimalizuje rizika, která jsou spojena s náročným výkonem policejní služby.<sup>54</sup>

Posttraumatická intervenční péče je poskytována zpravidla na pracovišti klienta v jeho přirozeném prostředí, nebo u člena intervenčního týmu, je-li to vhodné je možné poskytnout pomoc na jiném místě například na místě dopravní nehody, případně na místě teroristického útoku.

V případě hromadných neštěstí nebo v případě silné zátěžové situaci na pracovišti je možné provést i skupinové setkání. Toto probíhá za účasti alespoň dvou pracovníků týmu PIP a skupiny lidí, kterých se problém týká.

Nedílnou součástí práce v týmu PIP je i spolupráce s církevními organizacemi, v případě poskytnutí takzvané duchovní opory. Policie České republiky spolupracuje s Ekumenickou radou církví a Českou biskupskou konferencí.

---

<sup>54</sup> VYMĚTAL, Štěpán a kolektiv. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1., vydání. Praha: Tiskárny MV, p.o., 2010, s. 33-38. ISBN 978-80-7312-065-8.

**Služba policejních psychologů** je zpravidla první služba, kterou uchazeč o práci u policie potká. Jedná se zejména o psychologické vyšetření osobnostní způsobilosti k výkonu služby. Práce policejních psychologů bývá často a neprávem spojována s personálním výběrem. Avšak činnost policejních psychologů je mnohem širší a zabírá nejen výběr nových pracovníků, ale i pomoc již sloužícím policistů a jejich blízkým. Výkon policejní práce je velice náročný a nikdo s určitostí nemůže říci, že se mu nemůže stát silně traumatizující situace, kterou nezvládne a bude potřebovat pomoc právě policejních psychologů.

Policejní psychologové stáli při zrodu posttraumatické intervenční péče i anonymní telefonické linky v krizi. Do současné doby jsou policejní psychologové součástí těchto týmů. Dále spolupracují s mimorezortními pracovišti jako je například Bílý kruh bezpečí, Ombudsman apod.

Cílem policejních psychologů je stabilita nebo rozvoj žádoucích dovedností policistů nebo občanských zaměstnanců. Metody, kterou policejní psycholog využívá ve své praxi jsou odborné konzultace, psychologické poradenství, krizová intervence a případně psychoterapie. Způsob práce psychologa s klientem se odvíjí vždy od konkrétní situace, a potížemi se kterými se klient přichází. V případě, že psycholog nemá potřebnou kvalifikaci, nebo si s problémem neví rady, odkazuje klienta na příslušnou pomoc, která může zahrnovat i externí zdroje. Ze statistik policie ČR vyplývá, že pomoc u policejního psychologa ročně vyhledá zhruba jeden tisíc klientů.

Policejní psychologové jsou vázáni etickým kodexem. Při své práci v oblasti psychologické péče se řídí principem mlčenlivosti a diskrétnosti. Působí pouze na základě své vlastní odborné specifikace, kterou si také průběžně doplňují a rozšiřují.

Psychologické poradenství je poměrně důležitou službou pro policisty, kteří tak mohou předcházet zátěžovým situacím. Jedná například o pomoc při výchově dětí, nebo předcházení manželských a partnerských krizí. Informace se policistům a občanským zaměstnancům poskytují na domluvených setkáních srozumitelnou formou. Rady psychologů pak mohou policisté uplatnit v praxi a tím redukovat závadové prostředí například v rodině nebo na pracovišti.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> VYMĚTAL, Štěpán a kolektiv. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1., vydání. Praha: Tiskárny MV, p.o., 2010, s. 51-61. ISBN 978-80-7312-065-8.



## **4. Důsledky vlivu stresových faktorů u Odboru služby pořádkové policie**

### **4.1 Deprese**

Depresí trpí mnoho lidí a ani si to vlastně neuvědomují. Neví co stojí za jejich špatnou náladou, častou změnou postojů a emocí a hlavně ve změnách chování, které vnímá zejména jejich okolí.

Pojem deprese je zatím poměrně neurčitý a záleží na úhlu pohledu. Nejčastěji se však uvádí, že je to duševní porucha, kdy dochází u jedince k určitému druhu sklíčenosti, špatné nálady, pocitu beznaděje, která je důsledkem dlouhodobě trvajících psychické zátěže a která poškozuje celý organismus. Není to však pouze onemocnění duševní stránky, ale deprese napadá i somatickou část lidského těla. Deprese je u většiny lidí léčitelné onemocnění. Bohužel lidé trpící touto chorobou často léčbu odmítají, případně ani neví, že touto chorobou trpí, kdy v konečné fázi může dojít k nezvratným poškozením organismu, případně ke smrti. Rozdíl mezi depresí a pouze špatnou náladou je totiž těžko rozpoznatelný. Špatná nálada patří neodmyslitelně k životu, stejně jako kolísání nálady, což je běžná reakce na nějakou nepříjemnou událost. Avšak u některých lidí může běžný smutek přejít až právě do deprese, což se dá nazvat onemocněním. Rozdíl běžného smutku oproti depresi je, že deprese hluboce zasahuje do každodenního života, dále je mnohem intenzivnější a samozřejmě je déletrvajícím.

Deprese je jednou z nejrozšířenějších a nejčastějších duševních onemocnění u policistů a občanských zaměstnanců. Avšak tato choroba není jen u policie. Každý rok onemocní depresí zhruba 5% obyvatelstva. Ženy onemocní přibližně dvakrát častěji než muži. Dle výzkumů tímto onemocněním trpí nejčastěji žena v období klimakteria.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> PRAŠKO, Ján. *Deprese a jak ji zvládat: Stop zoufalství a beznaději*. 1., vydání. Praha: Portál s.r.o., 2003, s. 26-28. ISBN 80-7178809-0

Deprese vzniká z mnoha příčin, které ještě do dnes nejsou zcela probádané a vlastně vznikají pochybnosti, co je vlastně tím spouštěcím mechanismem. Jiné onemocnění mají zjednodušeně jasně danou příčinu, například chřipkové onemocnění má za následek určitý vir. Tento vir umíme přesně pojmenovat a určit proti němu vhodnou léčbu. Bohužel u deprese je to složitější, neboť vzniká právě z několika často souběžných příčin.

- 1) **Příčina v důsledku narušení životního stylu** – nedostatek spánku, nedostatek pravidelného pohybu, přepracování
- 2) **Tělesné příčiny** – poporodní deprese, vliv špatného počasí, fyzická nemoc blízkého člověka
- 3) **Vyšší citová zranitelnost** – jedná se o vnitřní stavbu člověka a jeho emocionální stabilitu: je až příliš závislý na lidech, více vnímá urážky je až přehnaně ambiciózní, je soutěživý, bojí se aby cizí nezranil
- 4) **Silný zážitek** – je zde výrazně vyšší negativní postoj k jiné osobě (nenávisť, zlost, hořkost), něco jsem v životě provedl, tíží mne špatné svědomí, manželská nevěra, nestaráni se o dítě apod.<sup>57</sup>

Všechny tyto spouštěče mohou působit naráz, jiné v rozdílných časových osách, mohou se i prolínat, ale přesná příčina lze určit jen v malém procentu případů. U policistů je běžným jevem a spouštěčem depresí zejména narušení životního stylu z důvodu nedostatku spánku a přepracování, dále pak silné zážitky v podobě nálezů mrtvého těla, nebo pomoc zraněným osobám, případně se mohou na psychickém zdraví podepsat i špatné vztahy na pracovišti. Těmto stresujícím situacím se nelze žádným způsobem vyhnout. Například systém 12 a 24 hodinových služeb lze jen těžko měnit, neboť služba u pořádkové policie je nepřetržitá. Je tedy zřejmé a dokonce vědecky prokázané, že stres a deprese spolu souvisí. Dokonce lze říci, že stres je spouštěčem deprese, neboť osoby dlouhodobě vystavené stresu jsou v případech dlouhodobosti téměř vždy postiženi depresivním onemocněním.

Deprese se projevuje ve dvou rovinách, kterými jsou psychická a fyzická rovina. Mezi nejčastější psychické projevy patří pocity viny, ztráty smyslu

---

<sup>57</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 1. dotisk. Praha: Grada Publishing a.s., 1997, s. 20-21. ISBN 80-7169-349-9

života, ztráta zájmů nebo radosti ze života, nemožnost se přinutit k běžným úkolům, ztráta zájmu o sexuální život, časté pocity napětí, podrážděnost, problémy s pamětí, nechutenství k jídlu, myšlenky na smrt nebo sebevraždu. Mezi nejčastější fyzické projevy patří zejména velké a rychlé snížení tělesné hmotnosti, pokles energie, únava, ospalost, bolesti hlavy, poruchy trávení, zácpa, tíha na hrudi, nadměrné posedávání a polehávání, malátnost, které může skončit až pokusem či dokonáním sebevraždy.<sup>58</sup>

Jak už bylo uvedeno deprese je onemocnění. V současné době je deprese dobře léčitelná. Příčina vzniku deprese je hormonální nevyváženost a tím dochází ke shora uvedeným projevům. Léčba deprese je prováděna zejména farmakologickými medikamenty, tudíž se nazývá farmakoterapie, dále psychoterapií, elektrokonvulzivní terapií, a někdy lze použít i fototerapii a spánkovou deprivaci. Vždy má být kombinována farmakoterapie a psychoterapie, neboť vztah pacient – lékař má podstatnou úlohu ve výsledcích léčby. Doba léčení deprese za pomoci farmakoterapie se zkracuje z 6 až 12-ti měsíců na 2-3 měsíce. Je proto velice účinná. Provádí se za pomoci tzv. antidepresiv. Léčba antidepresivy je účinná v 60 až 80% případů. Léky prošly dlouhým vývojem od velmi nebezpečných a návykových látek až po dnešní moderní farmaka s minimem rizik a vedlejších účinků.<sup>59</sup>

Psychoterapie se označují takové formy léčby, při kterých se používají moderní psychologické poznatky. Jádrem těchto postupů je podpora zdravých částí osobnosti a jejich následné posilování. Tato terapie je individuální nebo skupinová. Psychoterapeut musí porozumět tomu co se děje, oddělit zdravé prožívání od nemocného, podpořit vše zdravé, znovu obnovit žebříček hodnot, vytvořit pocit bezpečí najít cesty jak překonat současnou situaci. Psychoterapie je velice účinnou metodou u středně těžkých a lehkých forem depresí. U lehkých forem není třeba kombinovat léčbu s farmakoterapií.<sup>60</sup>

Selhání léčby má fatální následky v podobě velikého rizika sebevraždy. Sebevražda je často důsledkem neléčené deprese.

---

<sup>58</sup> PRAŠKO, Ján. *Deprese a jak ji zvládat: Stop zoufalství a beznaději*. 1., vydání. Praha: Portál s.r.o., 2003, s. 45-46. ISBN 80-7178809-0

<sup>59</sup> FIŠAR, Zdeněk. *Vybrané kapitoly z biologické psychiatrie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, s. 253. ISBN 978-80-247-2737-0.

<sup>60</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 1. dotisk. Praha: Grada Publishing a.s., 1997, s. 105-106. ISBN 80-7169-349-9

## 4.2 Syndrom vyhoření

Pojem syndromu vyhoření (angl. burnout-syndrome) byl do literatury zaveden H. Freudenbergerem v časopise *Journal of Social Issues*. Hlavní vlna zájmu o tuto problematiku se začala zvedat na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let ve vztahu k profesím, u nichž lze výskyt syndromu vyhoření předpokládat. Současně je zkoumán i v souvislosti s výskytem finančních a ekonomických krizí. Zároveň se hledají nové vztahy ovlivňující jeho vznik, rozvoj a diagnostické a intervenční možnosti.

V průběhu třiceti let se objevila řada pojetí, vymezení a definic syndromu vyhoření. Může být například jednoduše definován jako ztrátou (angl. Loss) ve třech paralelních oblastech: kvalita života, zdraví a zdatnost (angl. Ability), a to bez průkazné organické příčiny. Jsou i jiné definice, ale většina se shoduje v těchto základních bodech.

- 1) jde především o psychický stav prožitku vyčerpání
- 2) vyskytuje se u profesí s pracovní náplní „práce s lidmi“
- 3) je tvořen symptomy v oblasti psychické, částečně v oblasti fyzické a sociální
- 4) klíčovou složkou syndromu je emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a celková únava
- 5) všechny hlavní složky tohoto syndromu vycházejí z chronického stresu.

Mezi nejohroženější skupiny profesí patří například lékaři, psychologové a psychoterapeuti, právníci, úředníci, politikové, duchovní, učitelé a hlavně policisté.<sup>61</sup>

Pozor, syndrom vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli. Takzvaný adaptační syndrom (výsledek chronického stresu) v mnoha směrech odpovídá fyzickým příznakům syndromu vyhoření. Tělesné symptomy vyhoření se tedy dají vysvětlit pomocí závěrů

---

<sup>61</sup> RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2011, s. 145-148. ISBN 978-80-247-2223-8

vyplývající z klasického zkoumání stresu – stres je příčina, vyhoření důsledek, přičemž se tyto dva pojmy často zaměňují. Syndrom vyhoření bývá způsoben výhradně chronickým stresem a dlouhodobou disbilancí mezi zátěží a fází klidu, tedy mezi aktivitou a odpočinkem. Rovnováha mezi těmito dvěma póly bývá v případě burnout syndromu zpravidla narušena.<sup>62</sup>

Faktory vzniku syndromu vyhoření mohou být individuální a do jisté míry je můžeme odstranit. Jedná se zejména o jednoduché techniky vyrovnání rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem. Nicméně jsou faktory, které nedokážeme ovlivnit, které nám mohou život ztěžovat neustále jako je například byrokracie, které se nijak nevyhneme, nebo chování ostatních pracovníků, špatná nálada na pracovišti, nebo nemožnost odvolat se u nadřízeného, který naše problémy nevnímá a nebo v horším případě řešit nechce. U policie, ale i u ostatních pomáhajících profesí hraje podstatnou roli i skutečnost, že se těžko posuzuje výsledek práce a kritéria pro kvalitu pracovníků jsou velice obtížně definovatelné.

Projevy syndromu vyhoření můžeme pozorovat sami na sobě. Jestliže symptomy, kterými jsou únava, úzkost, poruchy spánku, paměti či zažívání, neschopnost se uvolnit, omezená tvořivost, spokojenost se stereotypem spojená s pocitem zklamání, ztráta citlivosti pro klientovi potřeby, pochybnost o smysluplnosti práce, snížení sebedůvěry a podrážděnost během dovolené odezní, pak se nic vážného neděje. Pokud se i po dovolené nebo prázdninách přes zvýšenou snahu naše produktivita snižuje, obtížně řešíme i jednoduché problémy nebo jednáme chaoticky, bojíme se riskovat, vyhýbáme se komunikaci s klienty a často se s nimi střetáváme v konfliktních situacích, máme problémy v interpersonálních vztazích, pak jsme prevenci vzniku syndromu vyhoření podcenili a měli bychom vyhledat psychologickou pomoc.<sup>63</sup>

Fáze vyhořívání jsou v podstatě zanedbané nebo nevhodně použité copingové metody. Vývoj syndromu vyhoření podle Edelwiche a Brodského probíhá v pěti fázích:

---

<sup>62</sup> STOCK, Cristian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládat*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010, s. 14-16. ISBN 978-80-247-3553-5

<sup>63</sup> ŠPAČKOVÁ, Alena. *Umění dialogu: Jak si s lidmi opravdu porozumět*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2011, s. 46-47. ISBN 978-80-247-3810-9

- 1) **Nadšení** – Začínající pracovník srší elánem, má vleká očekávání. Dobrovolně pracuje přesčas, práce ho zcela naplňuje a tento pracovník se s ní identifikuje.
- 2) **Stagnace** – Počáteční nadšení uvadá, dotyčný se ve své profesi už trochu zorientoval a zjistil, že má svá omezení a né všechny ideály půjdou naplnit. Začíná se ohlížet po jiných aktivitách – vyhledává koníčky.
- 3) **Frustrace** – Pracovníka začínají zajímat otázky efektivity a smyslu své práce. Opakovaně se setkal s nespokojenými klienty, technickými překážkami a byrokratickou frustrací. Začínají spory s nadřízenými.
- 4) **Apatie** – Přichází po dlouhodobé frustraci, když na frustraci nemá dotyčný žádný nebo malý vliv. Mnozí lidé se potýkají s tzv. HH-syndromem charakteristickým beznadějí a bezmocností z ang. Výrazů helplessness a hopelessness. Pracovník vnímá své povolání pouze jenom jako zdroj obživy, dělá pouze to co musí.
- 5) **Vyhoření** – Jako poslední nastává období emocionálního vyčerpání, depersonalizace (pocit ztráty sama sebe, kladného vnímání samasebe apod.) vnímá pouze pocity ztráty smyslu práce a života jako celku vůbec.<sup>64</sup>

Jednotlivé fáze přecházejí do dalších tak hladce, že si jich dotyčný všimne až tehdy, když už je po všem. Syndrom vyhoření nastává od prvních příznaků až po úplné vyhoření poměrně rychle. Záleží však na rychlé a aktivní eliminaci vzniklého problému.

Policisté jsou jednou z nejohroženější skupinou, práce je po určité době poměrně jednotvárná, navíc práce s lidmi obnáší ve většině případů pouze negativní zážitky. U služby pořádkové policie je problém při zjišťování výsledků práce, neboť spisové dokumentace se většinou postupují k vyřízení jiným orgánům činných trestním řízení a není zpětná vazba jak případ dopadl. Na pracovišti vždy nepanují ideální vztahy, a management vzniklé problémy řeší velmi pomalu a neobratně.

---

<sup>64</sup> <http://www.syndrom-vyhozeni.psychoweb.cz/syndrom-vyhozeni-uvod/faze-vyhorivani> dne 27. 2. 2012 v 21.45 hodin

## 4.3 Sebevražednost policistů

Již v devatenáctém století se objevily první pokusy vymezit pojem sebevraždy. Teorií vznikalo poměrně dost, kdy vědci přicházeli s názory stejně početnými jako různorodými a rozporuplnými. Jednu z prvních teorií rozvinul **Durkheim v roce 1897**, citují: „*Sebevražda je činem člověka, jenž si sáhne na život ve stavu pomatenosti. Všichni kandidáti sebevraždy jsou pomatení.*“

**Halbach (1930)** citují: „*Jako sebevraždu označujeme smrt, která je přímo či individuálně důsledkem pozitivního či negativního činu spáchaného samotnou obětí, jenž přitom ví, že důsledkem tohoto činu bude smrt.*“

**Dehaies (1932)** citují: „*Sebevražda je akt, jenž se přivodí smrt člověk zcela při smyslech, který ač by si mohl vybrat život, raději zemře, přestože k tomu není nucen žádnými etickými závazky.*“

**Beachler (1975)** citují: „*Sebevražda je čin, jímž si člověk, obvykle vědomě, přivodí smrt, kterou pokládá za prostředek nebo konec.*“

Světová zdravotnická organizace, která sleduje a studuje mechanismy sebevraždy v globálním měřítku přijala v roce 1968 tuto definici

**Sebevražedný čin je útok proti vlastní osobě s různým stupněm úmyslu zemřít. Sebevražda je sebezničující čin s fatálním výsledkem.**

Rozděluje se do tří skupin:

- 1) Předstíraná sebevražda
- 2) Pokus s cílem upoutat pozornost
- 3) Dokonaná sebevražda<sup>65</sup>

Stresující prostředí a velká zátěž si u policie začíná postupně vybírat svou daň. Sebevraždy policistů jsou v poslední době velice alarmujícím problémem o kterém se však mnoho nemluví, nebo mluvit nesmí. Z hlediska služebních funkcionářů se jedná v častých případech o selhání psychologů při

---

<sup>65</sup> MONESTIER, Martin. *Dějiny sebevražd: dějiny, techniky, a zvláštnosti dobrovolné smrti*. 1., vydání. Praha: dybbuk., 2003, s. 14. ISBN 80-903001-8-9.

výběrovém řízení. Avšak ve většině případů se nejedná o policisty, kteří slouží málo let, ale o zkušené policisty – kriminalisty, často objasňující závažnou kriminalitu. Jedná se o velké pracovní nasazení a značný tlak na jednotlivé policisty. Lze se domnívat, že spouštěčem myšlenek na sebevraždu není pouze a jenom pracovní zátěž. Jedná se ve většině případů o soubor několika faktorů, které působí na policisty a občanské zaměstnance. Ze statistik vyplývá, že policisté jsou nejen u nás, ale i ve světě jednou z nejohroženějších skupin z hlediska sebevraždy.

Pracovní činnost u policie je oproti civilním zaměstnáním značně negativní. To znamená, že policisté se setkají mnohem více s negativními skutečnostmi, než běžní lidé. Dále se k těmto negativním vlivům dá přičíst i určité specifčnosti služby jako takové, což je zejména autoritářský styl řízení, (než pochvala raději trest), malá samostatnost práce (nutný podpis nadřízeného téměř ke všem služebním úkonům), problematické boční vstupy (vysokoškolák po třech letech praxe je metodikem na policejním prezidiu), nemožnost samostatného rozhodování (vše je řízeno pokyny, či zákony), nerovnoměrné pracovní zatížení a hodnocení (jsou jedni, kteří orají a vláčejí a ti druzí, kteří sklízíjí).

Dalšími spouštěči jsou mimo ty pracovní (interní), jsou externí spouštěče, se kterými žije každý policista. Jedná se o směnný režim služeb, který vede k oslabení spánku a ten obecně vede k poklesu odolnosti vůči stresu. Špatné mínění o policii z řad veřejnosti, která je prezentována zejména v televizních zprávách (např. syn bývalého policisty zavraždil svého spolužáka apod.), a která podkopává významným způsobem pracovní morálku a motivaci. V současné době se k tomuto tématu připojuje i do nedávna u policie neznámý jev, kterým je hrozba zrušení místa a propuštění s čímž souvisí i snižování platů, případně vyjádření nadřízených (platy jim snížíme, jsou jenom povalečí na služebnách a vyžírkové sociálního systému). Toto sebou nese ekonomické problémy do civilní sféry života policisty.

Policisté jsou ve většině případů muži, kteří statisticky sebevraždu dokonají, zatímco ženy spíše podnikají pokusy o sebevraždu, aby upozornily na problém. Dalším kritériem je způsob sebevraždy, kdy ve většině případů hraje roli služební zbraň jako snadný způsob odchodu ze života.



## 4.4 Deviantní chování a jednání policistů

Problematika deviantního chování policistů je velmi složitá a obsáhlá. Mým záměrem je postihnout ty nejvýznamnější, kterými je alkoholismus, užívání jiných návykových látek, gambling. Vzhledem k velikému omlazení policejních složek je nutné reagovat na současný vývoj a postihnout i takové negativní jevy jako například oniomanie, netomanie a tzv. be virtual chování.

**Alkoholismus**, nebo-li závislost na alkoholu, je chronické recidivující onemocnění postihující nejen celou osobnost postiženého jedince po stránce psychické a fyzické, ale i jeho blízké, zvláště pak rodinné příslušníky. Patří mezi nejzávažnější a nejrozšířenější formy závislosti. Slovo alkohol pochází z arabského al-kahal, což znamená substance. Alkohol vzniká působením kvasinek při kvašení cukrů. Tento proces je však v přírodě omezen do 14% pak následuje vznik octa. Pro zvýšení efektivity výroby alkoholu se dospělo k destilaci. Vzniká ethylalkohol  $C_2H_5OH$ , který z farmaceutického hlediska patří do skupin hypnosedativ s krátkodobým účinkem.<sup>66</sup>

Jedná se o největší riziko úniku policistů od stresových situací spojených s prací i osobním životem.

Stádia závislosti:

- 1) *počáteční* – jedinec zjistí, že mu alkohol přináší úlevu
- 2) *varovnou* – jedinec pozoruje, že alkohol potřebuje a nelze ho obejít
- 3) *rozhodná* – jedinec ztrácí kontrolu na alkoholem
- 4) *ovládnutí* – jedinec již není sám schopen přestat je plně ovládnut alkoholem

Členění osob, které dlouhodobě požívají alkoholické nápoje dle vývoje závislosti je:

- 1) **Alfa** – nevede k progresi, ale při nedisciplovaném pití může dojít ke společenským problémům
- 2) **Beta** – projevuje se somatické poškození, avšak není zde psychická závislost
- 3) **Gama** – je charakterická již všemi čtyřmi stádii návyku

---

<sup>66</sup> www.alkoholik.cz dne 4.3.2012 v 11.50 hodin

- 4) **Delta** – neboli románský či vinařský typ, člověk udržuje pravidelně jistou hladinu alkoholu v krvi
- 5) **Epsilon** – tzv. kvartální pití, jedinec pije pouze v určitých obdobích například v nemoci (schizofrenie, epilepsie apod.)<sup>67</sup>

Během své praxe jsem se setkal s mnoha policisty, kteří takto řešili své pracovní i osobní problémy. Po zjištění shora uvedených příznaků jim bylo doporučeno léčení, ale pouze v malém procentu případů jsem setkal s tím, že by se policista po léčení úspěšně vrátil do služby. Je jasné, že alkohol jako droga se nedá vyléčit. Jediné co je možné je doživotní abstinence. Bohužel ve svém okolí jsem se setkal pouze s případy, kdy se policista vrátil do služby, ale opětovně se po prožití několika stresujících situací vrátil k alkoholu jako úniku ze svých problémů. Poslední možností je dobrovolný odchod ze služby, což se ve většině případů také stalo, aby policista nepřišel o výluhové nároky. Často však docházelo k propuštění policisty, neboť spáchal například dopravní nehodu pod vlivem alkoholu.

Dalším a velmi úzce spojeným únikem je požívání jiných návykových látek, zejména u mladých policistů, kterou je například marihuana. Problematika této drogy je poměrně dobře zmapována. Problém však je její identifikace v lidském organismu a jejich rozdílné účinnosti. Zatímco alkohol je tělem vstřebán za poměrně krátkou dobu, marihuana neboli účinná látka THC (Tetrahydrocannabinol) může z těla vymizet až například po dvou měsících. Ukládá se v tukách a v případě, že tělo je nadměrně fyzicky zatíženo, tělo bere energii z uložených tuků, čímž dochází k tzv. flash backu zpětnému ovlivnění látkou. Toto často způsobuje dopravní nehodu, neboť tělo je v případě řízení vozidla dosti fyzicky vyčerpáváno.

**Gambling**, nebo-li patologické hráčství. Bylo zjištěno, že již lidé v pravěku hráli o něco hry. To znamená sázeli se. Jedná se většinou o mužskou část populace, ale v poslední době ženské emancipace se do statistik dostávají i ženy. Hráčství je celosvětovým problémem a hazard je nejvíce vynášející ekonomický průmysl dneška. Pokud se někdo domnívá, že tímto onemocněním trpí pouze „civilizovaný“ svět není to pravdou. Například

---

<sup>67</sup> ZAPLETAL, Josef. *Kriminologie*. 4., nezměněné vydání. Praha: Policejní akademie ČR, 2002, s. 44-47. ISBN 80-7251-095-9.

v Asii jsou pastevecké kmeny, které se v letních měsících věnují pastvě a v zimních měsících výhradně hráčství her.<sup>68</sup>

Dle světové zdravotnické organizace je patologické hráčství definováno jako porucha spočívající v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají v životě subjektu na úkor sociálních, materiálních a pracovních hodnot a závazků.<sup>69</sup>

V nedávné době došlo k rapidnímu snížení platů u policie ČR v řádech desítek procent, přičemž platové propady mohly u některých činností dosáhnout i vyššího čísla. Policisté se dostali, ne vlastní vinou, do dluhových pastí, neboť z nastaveného rodinného rozpočtu nikdo nepočítal se snížením platu. Vzhledem k tomu je stále větší obava, že se policisté budou uchýlovat k sázení, nebo hráčství. Z osobní zkušenosti znám několik policistů, kteří sází na výsledky sportovních utkání několik let. Musím podotknout, že se zatím nedostali do fáze, kdy nedokázali finančně zajistit rodinu. Avšak v poslední době se stává, že mladí policisté s ne mnoha zkušenostmi hrají automaty, kde možnost výhry je prakticky mizivá. Nedávno oznámil ředitel Krajské ředitelství jihomoravského kraje, že evidují zhruba stovku policistů před osobním bankrotem, což je velice alarmující. Tyto situace mohou vést k tomu, že se policisté budou snažit peníze opatřit tímto riskantním a návykovým chováním.

**Oniomanie** je nezdrženlivé nakupování s chorobnou touhou po něm. Termín pochází z řeckého onios, což je v češtině na prodej a mania je řecký výraz pro šílenství. Tento výraz však není až tak zcela obvyklý v anglicky mluvících zemích, kde se používá spíše „compulsive shopping“. Z výsledků výzkumu oniomanie vyplývá, že to není výhrada pouze žen jak by se mohlo zdát, ale podíl takto zasažených jedinců z genderového pohledu je téměř totožný. Oniomaniaka chce nakupovat, má svíravé pocity, uklidňuje je a poté co věc přinese domu, často nad jeho finanční možnosti, pocity se ještě mnohem zhorší. Jde opět do obchodu, aby zahnal špatné myšlenky a kruh se uzavírá. Chorobné nakupování je považováno za problém v poslední době, kdy na trh přichází mnoho firem nabízející nebankovní levné úvěry, přičemž půjčí i lidem,

---

<sup>68</sup> RIEGEL, Karel. *Ekonomická psychologie*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007, s. 111-114. ISBN 978-80-247-1185-0.

<sup>69</sup> <http://www.euro.who.int/en/> dne 4. 3. 2012 v 14.05 hodin

kteří mají problémy se splácení svých závazků. Ti se pak dostávají do uzavřeného kruhu půjček až může dojít k vyčerpání všech finančních zdrojů.

Zejména u mladých policistů a policistek může dojít k tzv. **Netholismu a netomenii**. Jedná o závislost na internetu ve všech možných formách jako například facebook, chat, hraní her, internetová erotika, e-maily a běžné surfování. Zatímco v Americe se tomuto problému vědci věnují v Evropě se tomuto problému věnují jen zřídka. Přitom lidí závislých na internetu je dle výzkumu o jednu třetinu více než na heroinu. Seznamování a navazování kontaktů s jinými jedinci jeví jako obrovský problém. Lidé se stále častěji uchylují na internetové seznamky k seznámení se s partnerem. Lidé, kteří trpí touto poruchou, mají často i abstinenční příznaky pokud si nevyberou zprávy z e-mailu nebo například z facebooku. Dochází tak o odcizování od ostatních členů rodiny, až k celkové izolaci. Mnoho času trávených na internetu poškozuje i zdraví z hlediska například špatného sezení, nedostatku denního světla, případně dochází ke spánkovému deficitu. Takový policisté jsou pak ve službě unaveni a mohou činit fatální chyby.<sup>70</sup>

Únik do virtuálního světa se nazývá **be virtual**. Je to nový lék na opakující se přívaly zklamání, deziluze a absurdity života. Je to totiž únik do nové reality, té dobré, ona právě nabízí alternativu té špatné realitě. Svůj svět si zde můžeš postavit, můžeš ho i řídit, je to prostě svět dle tvých představ. Tak lze ve stručnosti popsat únik do jiné reality do té počítačové.

Většinou se jedná o únik do počítačových her, anglický výraz „video games“. Ve většině případů se jedná o tzv. fantasy hry, které představují jinou a novou realitu, takovou o jaké lidé sní, kde jsou různí skřítkové, víly a jiné pohádkové postavy. V poslední době se tyto hry přesunuly na internet, kde skupinu hráčů netvoří počítač a umělá inteligence, ale tvoří ji lidé, kteří jsou skryti za svou postavou. Jde u úplně jiný rozměr zábavy, která je pro určité typy lidí velice návyková. Problematika tohoto jevu je, že lidé ztrácí kontakt z vnějším světem, hodiny trávené u počítače nevratně poškozují organismus. Ze své praxe znám několik kolegů, pro které byla práce u policie pouze zdrojem peněz a volný čas trávili za počítačovým monitorem.<sup>71</sup>

---

<sup>70</sup> JIROVSKÝ, Václav. *Kybernetická kriminalita*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007, s. 36-39. ISBN 978-80-247-1561-2.

<sup>71</sup> URBAN, Lukáš a Josef DOBSKÝ. *Sociální patologie*. 1., vydání. Praha: Policejní akademie ČR, 2011, s. 102-104. ISBN 978-80-7251-361-1.

## 5. Výzkum stresových faktorů u Odboru služby pořádkové policie

### 5.1 Vyhodnocení

Pro sběr dat do výzkumu stresových faktorů při práci u policie byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníku. Dotazníky byly zcela anonymní a byly distribuovány výhradně na útvary Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy. Před rozesláním dotazníků byla provedena sondáž u vedoucích pracovníků jednotlivých útvarů a dle této sondáže jsem vybral vhodné otázky. První strana dotazníků je tvořena uzavřenými otázkami týkající se zejména zkoumaného vzorku. Druhá strana dotazníku je tvořena kombinací uzavřených a otevřených otázek a má za cíl zjištění nejčastějších stresorů, které na policisty působí. Obě části dotazníku jsou uvedeny v příloze jako „vzor dotazníku“.

Hlavním **cílem** mé práce je zjištění, rozdělení a vliv stresových faktorů, které působí na policisty zařazené na útvarech Odboru služby pořádkové policie a možnosti předcházení jejich důsledků včetně předcházení negativních projevů.

#### **Hypotézy:**

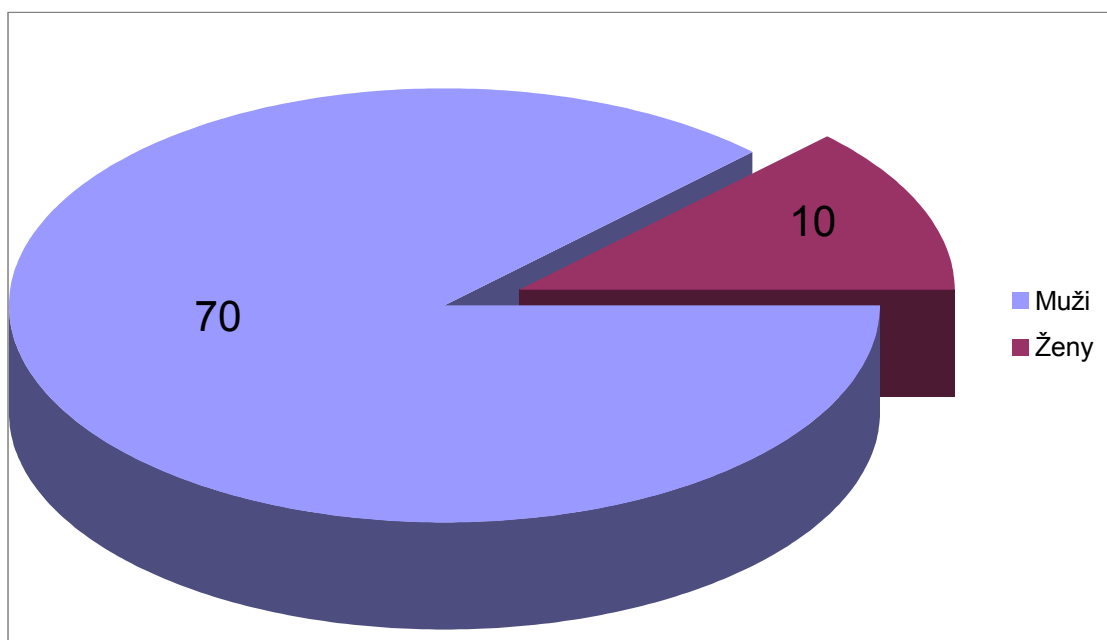
- 1) Předpokládám, že policisté s delší dobou služebního poměru se vyrovnávají se stresem jinak než policisté s kratší dobou trvání služebního poměru.
- 2) Předpokládám, že nadpoloviční většina policistů, zařazených u Odboru služby pořádkové policie, Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy jsou informováni o existenci a možnostech využívání posttraumatické intervenční péči ze strany zaměstnavatele.
- 3) Pro více jak polovinu policistů Odboru služby pořádkové policie, Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy je v případě psychologické péče důležité zachování diskrétnosti a anonymity.

### Otázka č. 1: jste Muž nebo Žena

	Absolutní čísla	Reálná čísla (%)
Mužů	70	87,5
Žen	10	12,5
Celkem	80	100

Tabulka č. 1 – Pohlaví respondentů

Celkem bylo dotazováno 80 respondentů, což je 100% hodnota všech dotazovaných. Z tohoto počtu je 70 mužů (policistů), přičemž se jedná o 87,5% procenta z celkového počtu 80 respondentů. V průzkumu odpovídalo 10 žen (policistek), což je 12,5% z celkového počtu 80-ti dotazovaných.



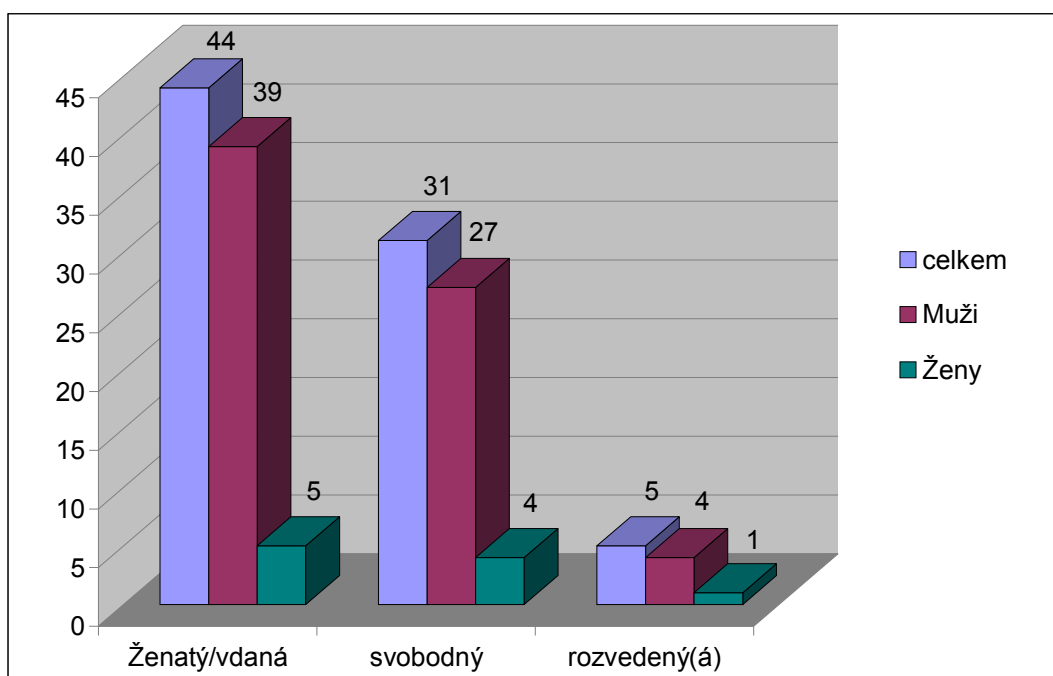
graf č. 1 – pohlaví respondentů

## Otázka č. 2: Stav

	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
Ženatý/Vdaná	39	5	44	55
Svobodný (á)	27	4	31	38,75
Rozvedený (á)	4	1	5	6,25

Tabulka č. 2 – Rodinný stav

Při dotazu na stav respondentů jsem zjistil, že 39 mužů a 5 žen je zadaných, což činí celkový počet 55% z celkového počtu. Je to nejpočetnější skupina. Druhou nejčastější skupinou jsou „svobodní“, kde je 27 mužů a 4 ženy, což činí v celkovém měřítku 38,75% procent. Nejmenší skupinou jsou v současné době rozvedení, kterých je: 4 muži a 1 žena, s celkovým podílem 6,25 procenta.



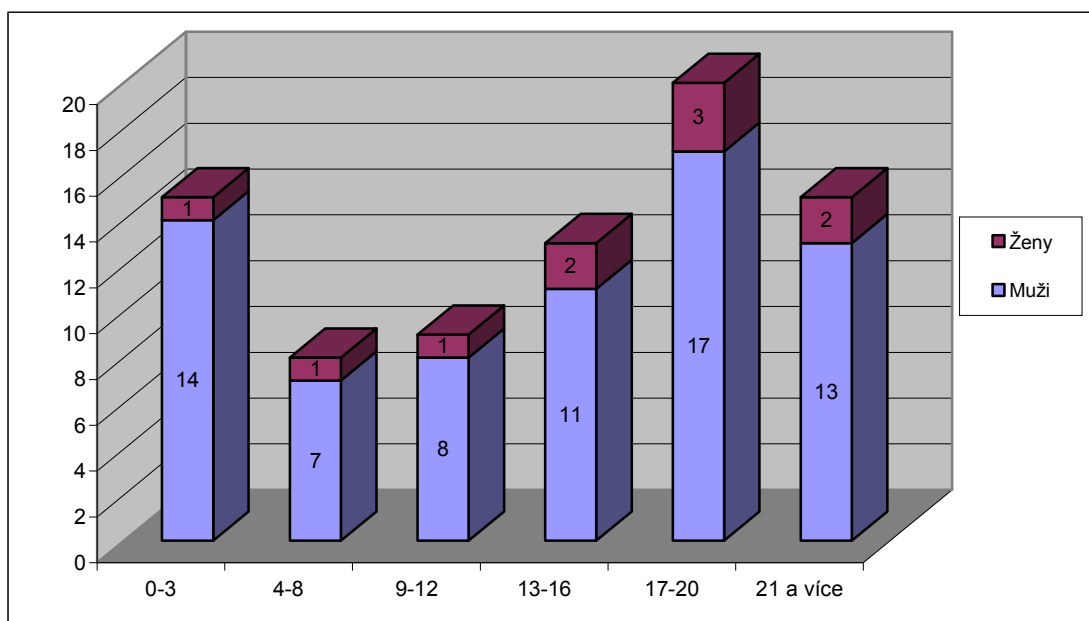
Graf č. 2 – Rodinný stav

### Otázka č. 3: Délka služby

Roky	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
0-3	14	1	15	18,75
4-8	7	1	8	10
9-12	8	1	9	11,25
13-16	11	2	13	16,25
17-20	17	3	20	25
21 a více	13	2	15	18,75

Tabulka č. 3 – Délka doby služby

Tabulka označuje délku služby u Policie České republiky. Nejpočetnější skupinou jsou policisté sloužící od 17 do 20 let, kteří činí celkem 25% z celkového počtu 80 respondentů. Tento vzorek patří mezi nejpočetnější jak mezi muži (17 respondentů), tak i mezi ženami (3 respondentky). Druhý nejpočetnější vzorek zabírají dvě skupiny, kterými jsou od 0-3 let a od 21 a více let, který shodně tvoří 18,75% z celku. Dále následuje vzorek od 13-16 let, který tvoří 16,25% z celkového počtu. Předposlední skupinkou, která tvoří 11,25% z celkového počtu jsou policisté sloužící od 9 do 12 let. Naopak nejméně početnou skupinou je vzorek s roky mezi 4 až 8 lety, který činí 10% z celkového počtu.



Graf č. 3 – Délka doby služby

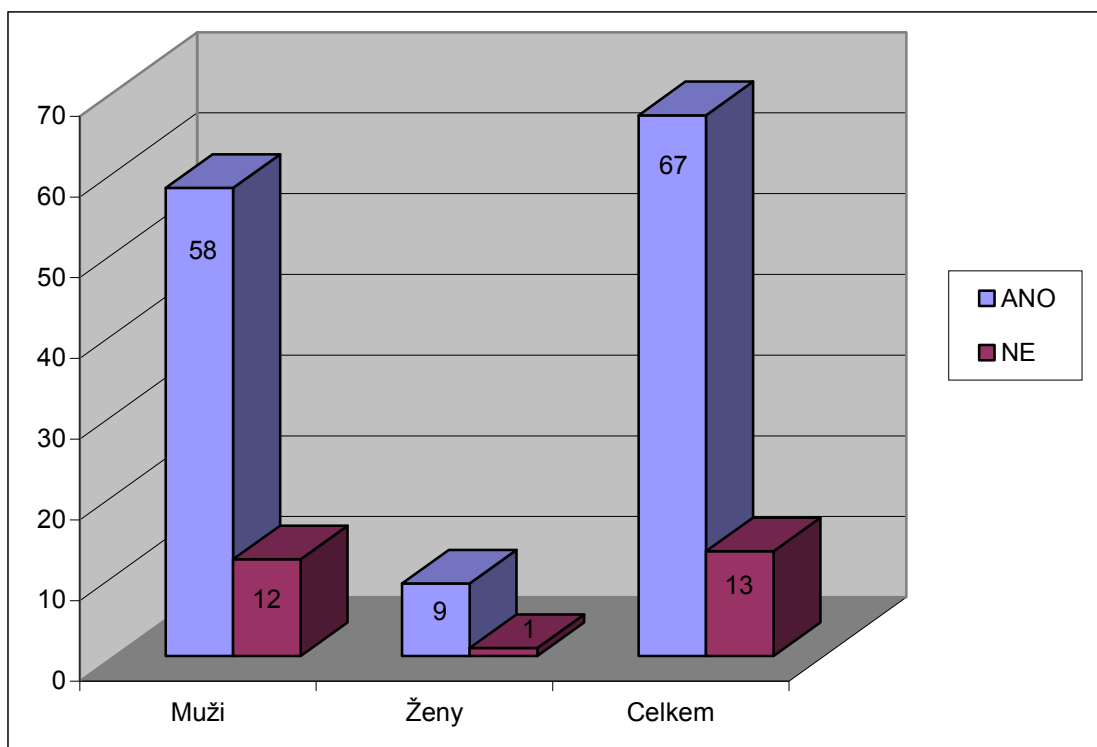


**Otázka č. 4: Jste informováni o existenci a možnostech psychologické posttraumatické intervenční péči u policie?**

	Muži	Ženy	Celkem	Reální čísla v (%)
ANO	58	9	67	83,75
NE	12	1	13	16,25

Tabulka č. 4 – Informovanost policistů

Respondenti odpověděli ANO celkem v 67 případech, což je 83,75% respondentů z celkového počtu, přičemž muži odpověděli 58-krát a ženy ve 12 případech. Zatímco 12 mužů a 1 žena odpověděli NE, což je celkový počet 13 respondentů, který tvoří skupinu 16,25% ze všech účastníků výzkumu.



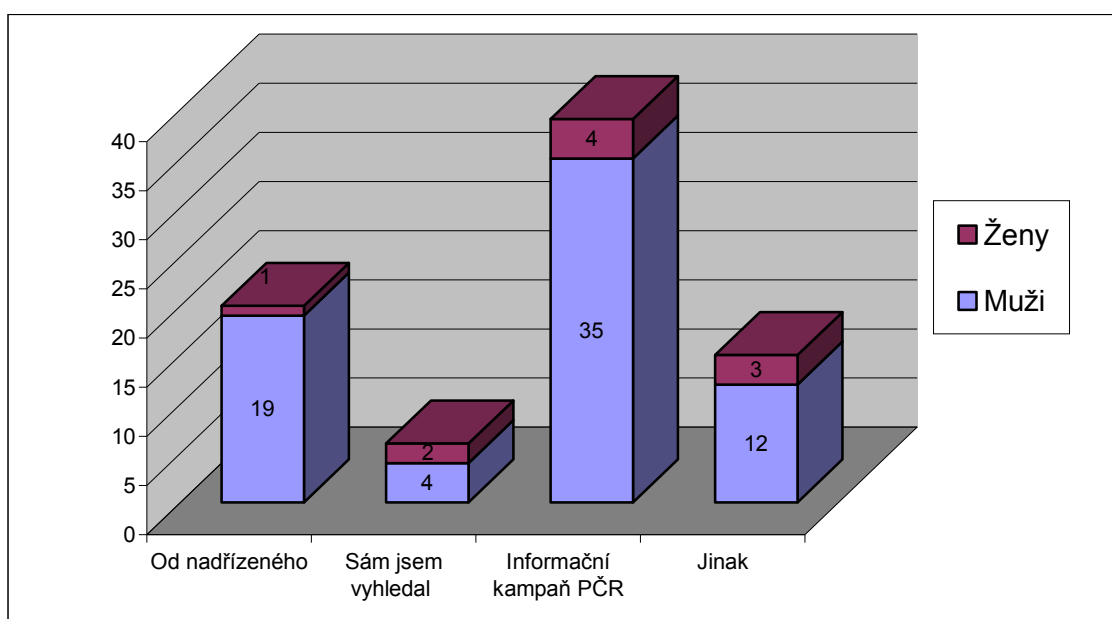
Graf č. 4 - Informovanost policistů

**Otázka č. 5: V případě, že předchozí otázku zodpovíte ANO: jakým způsobem jste se o psychologické posttraumatické intervenční péči dozvěděli?**

	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
Od nadřízeného	19	1	20	25
Sám jsem vyhledal	4	2	6	7,5
Informační kampaň PČR	35	4	39	48,75
Jinak	12	3	15	18,75

Tabulka č. 5 – Způsob získání informací

39 respondentů, z čehož bylo 35 mužů a 4 ženy odpověděli, že informace získali pomocí informační kampaně PČR, což je 48,75% z celkového počtu odpovídajících. 25 % respondentů odpovědělo, že se o psychologické péči dozvědělo od nadřízeného, což je 20 policistů, z čehož je 19 mužů a jedna žena. 15 respondentů zodpovědělo, že si pomoc našli jiným způsobem, což 18,75% z celkového počtu, z čehož odpovědělo 12 mužů a 3 ženy. 6 respondentů z čehož byli 4 muži a 2 ženy si sami vyhledali pomoc, což je 7,5% z celkového počtu odpovídajících.



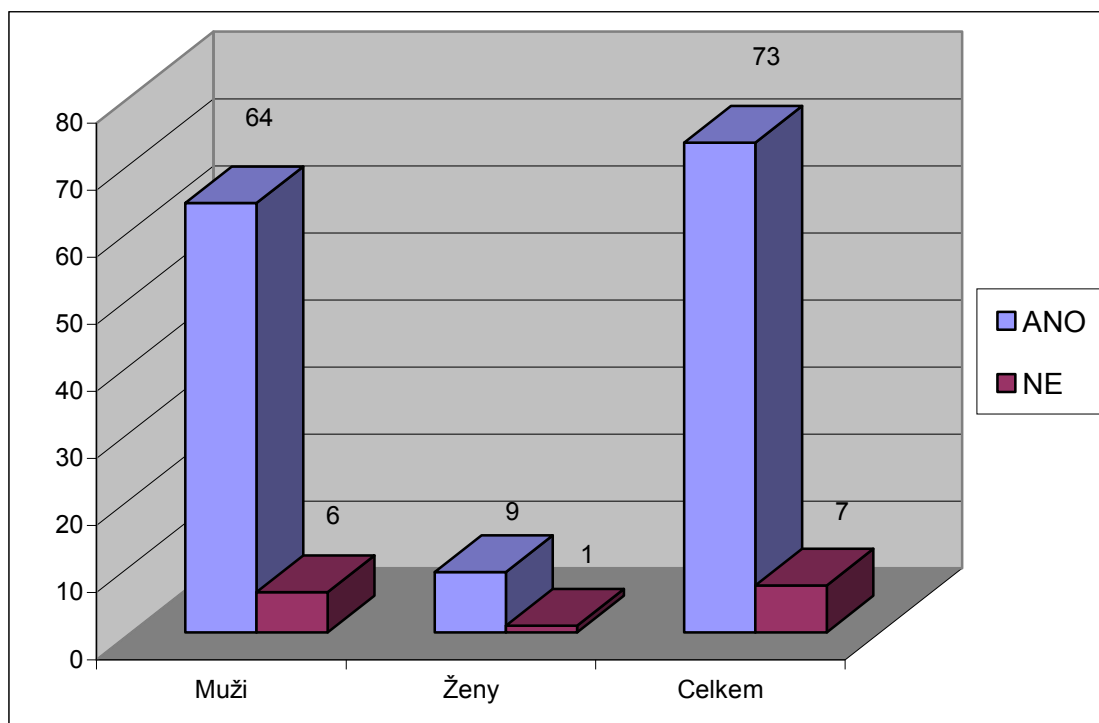
Graf č. 5 - Způsob získání informací

**Otázka č. 6: V případě využití psychologické posttraumatické intervenční péče je pro Vás důležité diskrétnost a anonymita?**

	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
ANO	64	9	73	91,25
NE	6	1	7	8,75

Tabulka č. 6 – Důležitost diskrétnosti a anonymity

Respondenti odpověděli ANO v 73 případech, z čehož bylo 64 mužů a 9 žen, což je 91,25% z celkového počtu. Ne odpovědělo celkem 7 respondentů, z čehož je 6 mužů a 1 žena, což je 8,75% z celkového počtu 80 odpovídajících.



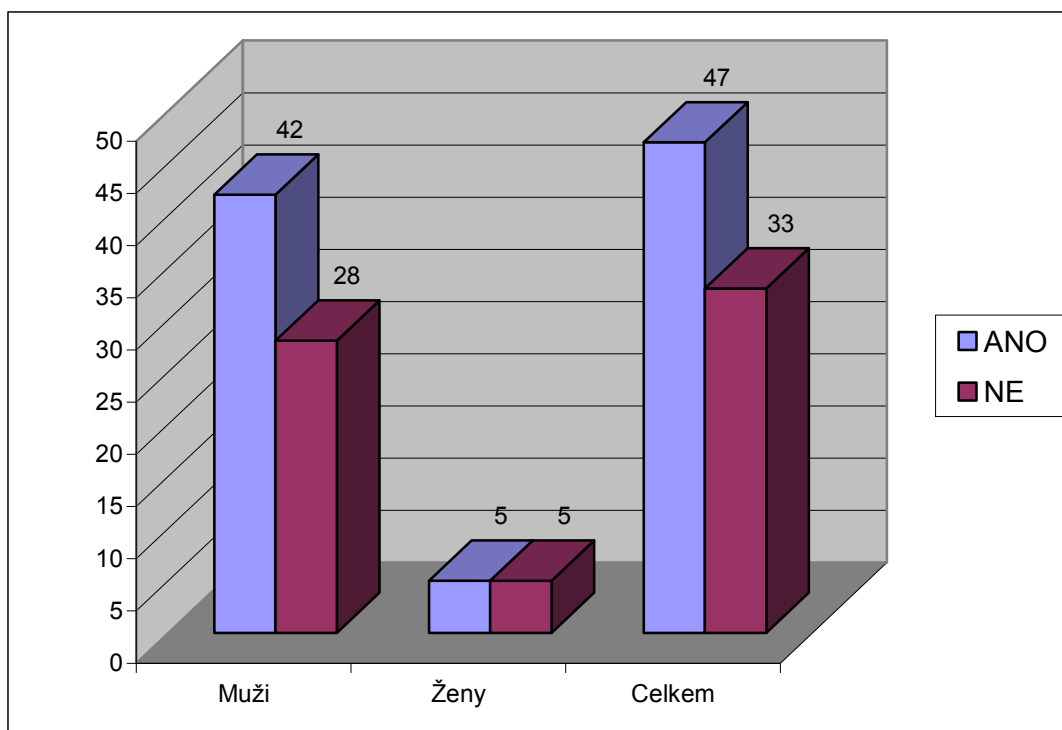
Graf č. 6 – Důležitost diskrétnosti a anonymity

**Otázka č. 7: Myslíte si, že je odborná pomoc ze strany zaměstnavatele dostatečně zajištěná?**

	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
ANO	42	5	47	58,75
NE	28	5	33	41,25

Tabulka č. 7 – Zajištění pomoci

Respondenti odpověděli ANO v 47 případech, z čehož bylo 42 mužů a 5 žen, což je 58,75% z celkového počtu. NE odpovědělo celkem 33 respondentů, z čehož je 28 mužů a 5 žen, což je 41,25% z celkového počtu.



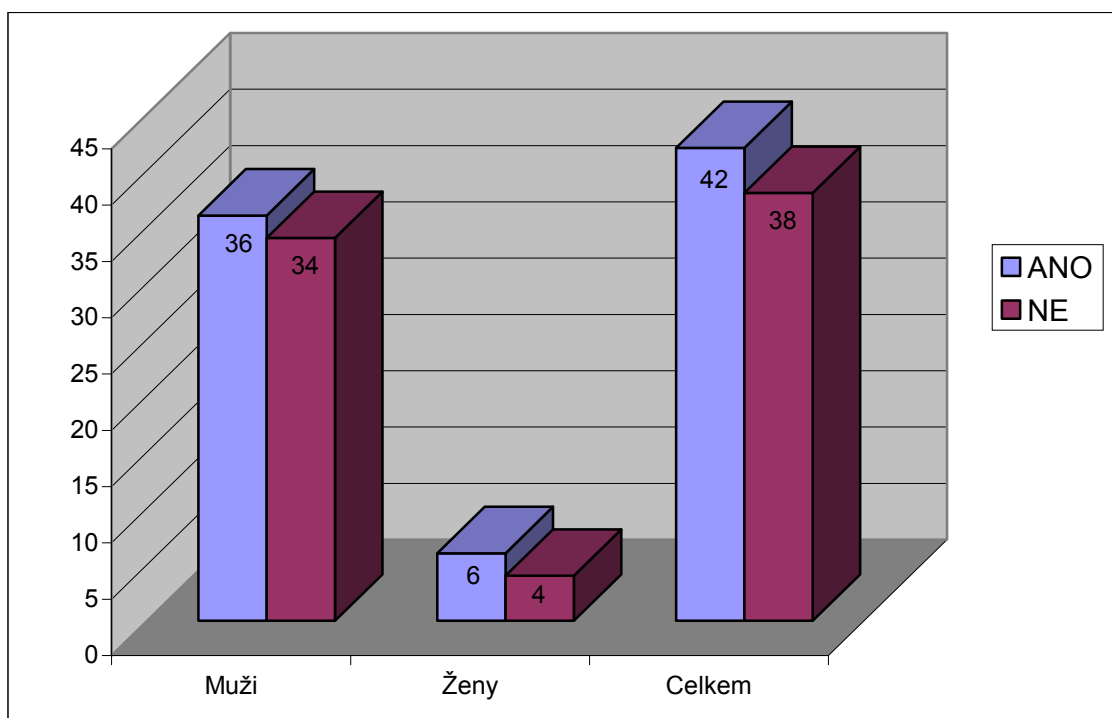
Graf č. 7 - Zajištění pomoci

**Otázka č. 8 : Dal(a) byste v případě potřeby odborné pomoci přednost psychologické intervenční pomoci poskytované zaměstnavatelem nebo mimo resort?**

	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
ANO	36	6	42	52,5
NE	34	4	38	47,5

Tabulka č. 8 – Jakou péči by policisté upřednostnili

Na tuto otázku respondenti odpověděli ANO v 42 případech, z čehož bylo 36 mužů a 6 žen, což je 52,5% z celkového počtu. NE odpovědělo celkem 38 respondentů, z čehož je 34 mužů a 4 ženy, což je 47,5% z celkového počtu 80 dotazovaných.



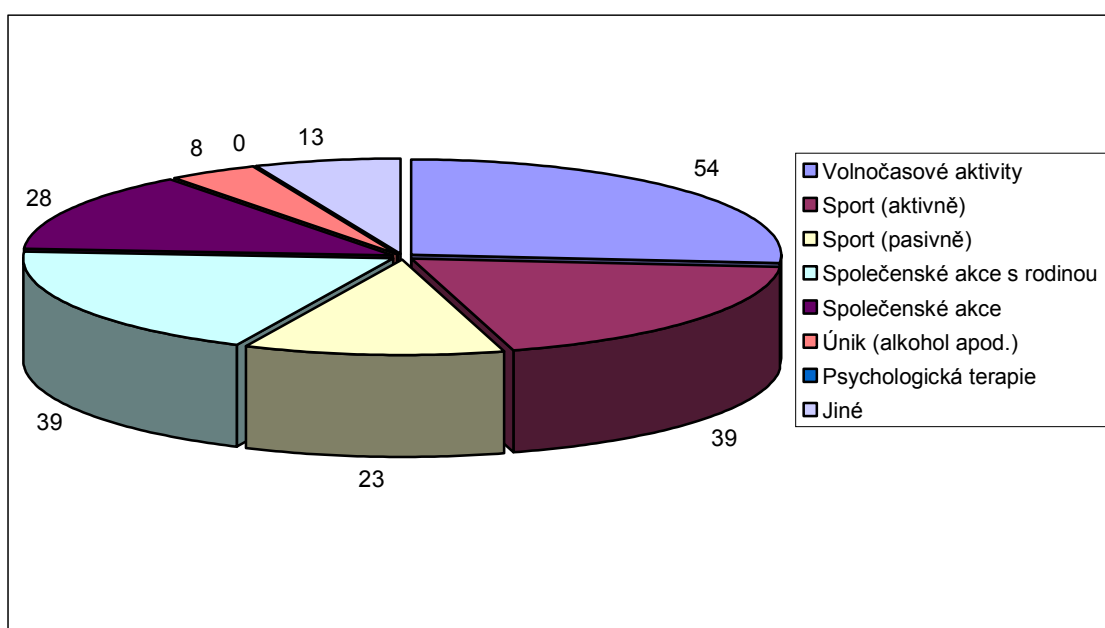
Graf č. 8 - Jakou péči by policisté upřednostnili

### Otázka č. 9: Jak se vyrovnáváte se stresem?

	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
Volnočasové aktivity	45	9	54	67,5
Sport (aktivně)	36	3	39	48,75
Sport (pasivně)	22	1	23	28,75
Společenské akce s rodinou	35	4	39	48,75
Společenské akce	23	5	28	35
Únik	7	1	8	10
Psychologická terapie	0	0	0	0
Jiné	6	7	13	16,25

Tabulka č. 9 – Jak se policisté vyrovnávají se stresem

54 respondentů se vyrovnává se stresem volnočasovými aktivitami, což je 67,5% z celkového počtu odpovídajících a tím tvoří největší skupinu. Druhý nejvyšší počet odpovědí získaly Sport aktivně a Společenské akce s rodinou, které získali shodně 39 hlasů, což je 48,75% ze všech respondentů. Třetí nejvyšší počet vykazují společenské akce s počtem 28 odpovědí, což je 35% ze všech odpovědí. Následuje Sport pasivně s počtem 23 odpovědí, což je 28,75 odpovědí. Předposlední slupinu tvoří jiné praktiky vyrovnání se stresem, což je 16,25% z 80 respondentů. Žádný z dotazovaných nevedl, že by využíval psychologické terapie.



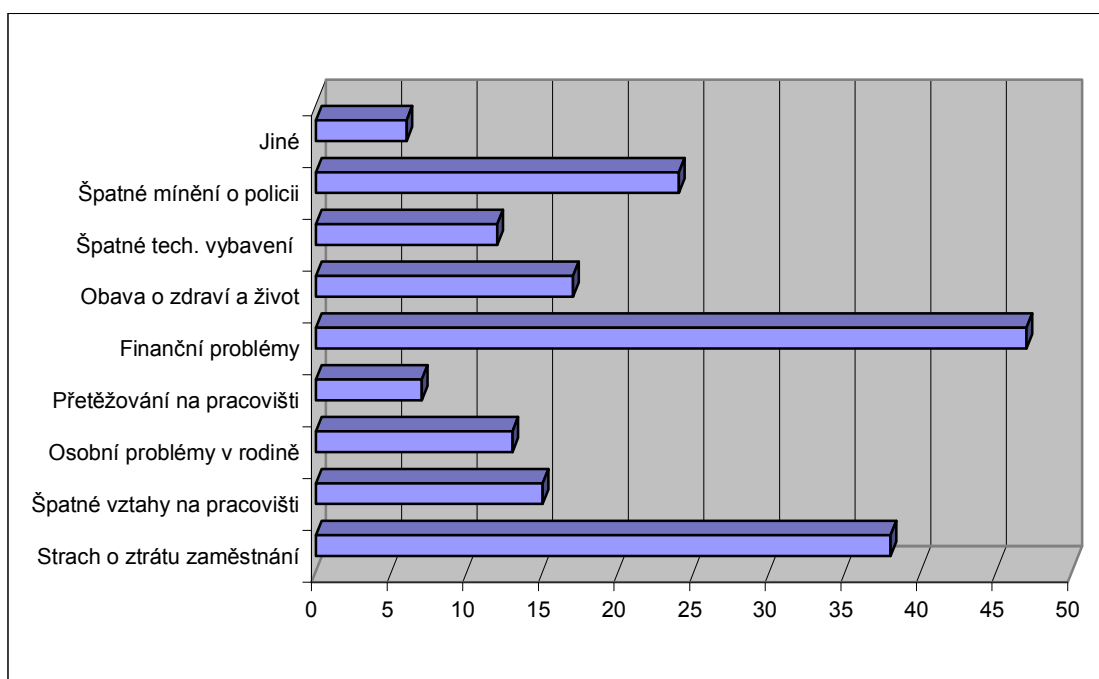
Graf č. 9 - Jak se policisté vyrovnávají se stresem

### Otázka č.10: Jaké stresové faktory na Vás nejčastěji působí?

	Muži	Ženy	Celkem	Reálná čísla (%)
Strach o ztrátu zaměstnání	33	5	38	47,5
Špatné vztahy na pracovišti	12	3	15	18,75
Osobní problémy v rodině	11	2	13	16,25
Přetěžování na pracovišti	6	1	7	8,75
Finanční problémy	43	4	47	58,75
Obava o zdraví a život	16	1	17	21,25
Špatné technické vybavení	11	1	12	15
Špatné mínění o policii	23	1	24	30
Jiné	3	3	6	7,5

Tabulka č. 10 – Nejčastější stresové faktory

Nejčastějším stresovým faktorem, který působí na policisty je v současné době tíživá finanční situace, což uvedlo 47 respondentů, přičemž se jedná o podíl 58,75% z 80 odpovídajících. Druhý největší stresor je strach o ztrátu zaměstnání, což uvedlo 38 odpovídajících, což činí 47,5% ze všech odpovídajících. Třetí nejvyšší počet získalo špatné mínění o policii, což odpovědělo 30% respondentů. Na opačné straně stupnice se umístili jiné faktory, což uvedlo 7,5% respondentů. Dále pak přetěžování na pracovišti s 8,75% odpověďmi z celkového počtu 80-ti dotázaných. 15% dotázaných uvedlo špatné vybavení na pracovišti, což je celkem 12 policistů.



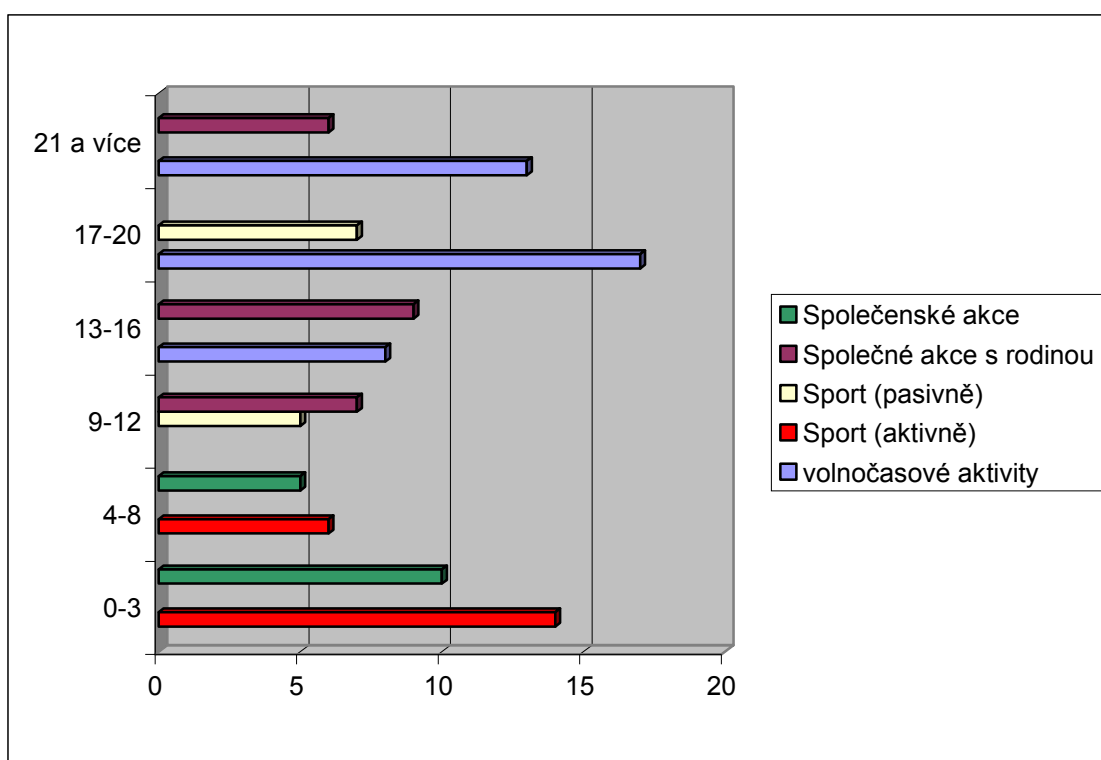
Graf č. 10 - Nejčastější stresové faktory

## Formy vyrovnávání se se stresem z hlediska délky služebního poměru.

	0-3	4-8	9-12	13-16	17-20	21 a více
Volnočasové aktivity	8	4	4	8	17	13
Sport (aktivně)	14	6	3	6	6	4
Sport (pasivně)	4	0	5	5	7	2
Spol. akce s rodinou	7	4	7	9	6	6
Společenské akce	10	5	3	3	4	3
Únik	0	2	1	2	2	1
Psychologické terapie	0	0	0	0	0	0
Jiné	2	2	4	2	1	2

Tabulka č. 11 – Vyrovnávání se stresem z hlediska délky služebního poměru

Problematika vyrovnání se se stresem je z hlediska členění velice rozsáhlá a z tohoto důvodu byly vybrány pouze dvě nejčastěji vyskytované odpovědi vzhledem k určité délce služebního poměru. Hodnoty jsou zobrazeny v níže uvedeném grafu. Celkový součet četností odpovědí je uveden v otázce č. 9 (viz. strana 69).



Graf č. 11 - Vyrovnávání se stresem z hlediska délky služebního poměru



## 5.2 Analýza výsledků dotazníku

Výzkum jsem prováděl na útvarech Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy. Výzkum byl prováděn pomocí kvantitativní metody a to formou dotazníku. Vzor dotazníku je uveden v příloze č. 1. Podmínkou výzkumu byla dobrovolná účast a naprostá anonymita. Dotazník byl sestaven na základě informací získaných v teoretické části diplomové práce.

Celkem bylo vyhotoveno a rozdáno 80 dotazníků, jejich návratnost činí 100%. Po prostudování nebyl žádný vyhodnocen jako neplatný, nebo špatně vyplněný. Na odboru služby pořádkové policie je v současné době zařazeno 279 policistů. Z tohoto vyplývá, že výzkum byl proveden zhruba u 30% policistů z celkového počtu.

Vzhledem k přehlednosti byla data rozdělena na skupiny muži – ženy, dále pak byl proveden celkový součet a následně byl spočítán podíl z celkového počtu vyjádřen v procentech. Reálná čísla byla počítaná vzorcem:

Reálné číslo (x) = počet odpovědí/celkový počet respondentů x 100

Výsledky jsou prezentovány v přehledné grafické podobě formou grafů, které byly zpracovány na osobním počítači v programu Microsoft Excel.

### **Hypotéza č. 1**

**Předpokládám, že policisté s delší dobou služebního poměru se vyrovnávají se stresem jinak, než policisté s kratší dobou trvání služebního poměru.**

Tato výzkumná hypotéza byla vyhodnocena na základě otázek č. 3, což je délka služby policistů a otázky č. 9, která se zabývá, jakým způsobem se policisté vyrovnávají se stresem. Dále pak dle vyhodnocení z grafu č. 11.

**Tato hypotéza byla potvrzena.**

### **Odůvodnění:**

U Odboru služby pořádkové policie je služba založena zejména na specializaci (potápěč, psovod, jezdec na koni, dozorce apod.) tudíž zde není taková personální fluktuace jako u běžných útvarů pořádkových policie. Z tohoto důvodu je zde většina policistů, kteří slouží déle jak deset let. Oproti ostatním pořádkovým útvarům policie, kde je délka služby většinou pod deset let. Vzhledem k této hypotéze byl vypracován graf s tabulkou, který ukazuje závislost délky služby na vyrovnávání se stresovými situacemi. Toto rozdělení vykazuje tyto hodnoty: policisté v délce služby 0-3 roky se nejčastěji vyrovnávají se stresem aktivním sportem. Stejně tak policisté v rozmezí od 4-8 let. Policisté v délce služebního poměru od 9-12 a od 13-16 nejčastěji odpověděli, že se vyrovnávají se stresem nejčastěji společnými akcemi s rodinou. Poslední skupiny policistů od 17-20 a od 21 a více lety se vyrovnávání se stresem nejčastěji volnočasovými aktivitami (chata, modelář, zahrádka, květiny apod.). Samozřejmostí je, že v závislosti na délce služby policisté také stárnou a mění se i rodinný stav. Z čehož vyplývá, že v souvislosti s délkou služby jsou i různé formy vyrovnávání se stresem.

### **Hypotéza č. 2**

**Předpokládám, že nadpoloviční většina policistů, zařazených u Odboru služby pořádkové policie, Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy jsou informováni o existenci a možnostech využívání posttraumatické intervenční péči ze strany zaměstnavatele.**

Tato výzkumná hypotéza byla vyhodnocena na základě otázky č. 4 – Jste informováni o existenci a možnostech psychologické posttraumatické intervenční péči?, dále pak na základě otázky č. 5 – Jakým způsobem jste se dozvěděl o posttraumatické intervenční péči? a otázky č. 7 – zdali je odborná pomoc ze strany zaměstnavatele dostatečná.

**Tato hypotéza byla potvrzena.**

### **Odůvodnění:**

Hypotéza je vyhodnocena zejména na základě otázky č. 4, kde odpovědělo ANO 67 respondentů, což je 83,75% z celkového počtu. Ne odpovědělo pouze 13 respondentů, což je 16,25% odpovídajících z celkového počtu. Jedná se teda o nadpoloviční většinu. Jako podpůrné jsou otázky č. 5, jakým způsobem se o pomoci dozvěděli. Nejčastěji se policisté dozvěděli o pomoci díky informační kampani Policie České republiky, což bylo 39 respondentů z celkového počtu 80-ti, čili podíl vzhledem k počtu odpovídajících je 48,75%. Dále se policisté dozvěděli o psychologické pomoci od nadřízeného a to v počtu 20 odpovědí, což činí 25% z celkového počtu. V součtu těchto otázek se jedná o 73,75% odpovídajících z celkového počtu 80 respondentů. V poslední řadě byla vyhodnocována otázka č. 7, kde bylo zjištěno, že 47 respondentů, což je 58,75% z celkového počtu odpovědělo, že je péče dostatečně zajištěna. Vzhledem k tomu, že otázky č. 5 a 7 jsou zodpovězeny v nadpoloviční většině respondentů, lze předpokládat, že policisté jsou dobře informováni o možnostech posttraumatické intervenční péči.

### **Hypotéza č. 3**

**Pro více jak polovinu policistů Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy je v případě psychologické péče důležité zachování diskrétnosti a anonymity.**

Tato hypotéza byla vyhodnocována výhradně na základě otázky č. 6, která má stejné znění jako hypotéza: Pro policisty je v případě potřeby psychologické péče důležité zachování diskrétnosti a anonymity?

**Tato hypotéza byla potvrzena.**

### **Odůvodnění:**

Na otázku č. 6 odpovědělo ANO 73 policistů, což je 91,25% respondentů z celkového počtu. Ne odpovědělo pouze 7 policistů, což je 8,75% policistů

z celkového počtu 80 dotazovaných. Vzhledem k tomu, že se jedná nadpoloviční většinu a to výrazným způsobem byla hypotéza potvrzena.

### **Vyhodnocení zbývajících bodů dotazníku**

Otázka č. 10 jaké stresové faktory nejčastěji působí na policisty je pro praxi velice důležitá otázka pokud chceme tyto stresující faktory zmírnit či zcela eliminovat. Pokud by se někdo zeptal policistů když nastupovali k Policii České republiky co je vedlo k tomuto rozhodnutí, obvykle bych se setkal s odpovědí, že je to stabilní a jisté zaměstnání, kdy „každého 15-tého“ přijdou na účet peníze. Tato otázka je myšlena samozřejmě pouze z ekonomického hlediska, většina policistů nastupuje k policii s určitými ideály (pomáhat a chránit), které se po čase bohužel rozplynou.

Z dotazníku však vyplynulo, že druhým největším stresorem je strach o ztrátu zaměstnání. Toto zjištění bych označil za alarmující, neboť policista může vykonávat svou práci kvalitně pouze za předpokladu, že bude mít jistotu tohoto zaměstnání, že nebude mít strach udělit například pokutu vlivnému politikovi a poté se bát represí z jeho strany. Na tomto základním principu fungují policejní sbory na celém světě. Pokud nespáchá policista trestný čin, nebo podobný čin, nemůže být propuštěn.

Největší podíl, celkem 47 respondentů z celkového počtu 80-ti odpovědělo, že prožívají stres v souvislosti s finančními problémy. Toto je opět velice alarmující. Jedná se zejména o problematiku korupce, snížení platů policistů o 10 a více procent a neustálého zvyšování platů soudcům a státním zástupcům, učitelům, lékařům apod. Tato položka je pro policisty právem stresující, neboť jsou jedinou složkou (včetně hasičů, záchranářů a pracovníků ve vězeňství), kterým byl takto razantně snížen plat. Pro rodiny s malými dětmi, hypotékou apod. je snížení platu v průměru o 2.500,-Kč téměř likvidační. V poslední době se zvyšuje počet osobních bankrotů u policistů. Vzhledem k tomuto jevu se rapidně zvyšuje riziko korupce.

Zajímavé je, že na třetím místě se umístilo špatné mínění o policii. Opět to souvisí s délkou služby, kdy tento faktor nejčastěji uváděli policisté s délkou služby 17-20 a 21 a více lety. Dalo by se říci, že starší policisté jsou s policií více spjati a to tvoří tzv. firemní kulturu. Proto i je poškozují, špatné mínění o policii z řad občanů České republiky.

## 5.3 Návrh řešení k eliminaci stresových faktorů

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že nejvíce zatěžuje policisty aktuální finanční situace. Vyplývá to ze současné situace, kterou je ekonomická recese, ale hlavně snížení platů policistů od 1. 1. 2011, které sebou přineslo nové situace, na které policie České republiky ani její zaměstnanci nejsou připraveni. Již před snížením finančních prostředků bylo známo, že někteří policisté mají tzv. napjatý rozpočet a snížení by je mohlo uvrhnout do dluhových pastí. K tomuto bodu bych navrhl jednoduché řešení, které by spočívalo v utvoření týmu nezávislých finančních expertů, kteří by v případě nouze mohli pomoci policistům, kteří se dostali do dluhových pastí. Jednalo by se o obdobný tým expertů, jako je například tým posttraumatické intervenční péče, ale s tím, že by se jednalo o ekonomy. Samozřejmostí by byla právní pomoc při vyjednání podmínek s bankou či jinou nebankovní institucí. Mnoho policistů totiž ani neví, že dluhy se mohou sloučit apod. a tím snížit měsíční splátky a odlehčit tak rodinnému rozpočtu. Mohli by také v rámci policie vyjednat lepší podmínky u bank pro vyřízení půjček či hypoték. Tato služba pro policisty není v současné době žádným způsobem zajištěna. Jedinou podobnou formou je smlouva odborů s firmou T-Mobile, kdy členové odborů mají možnost výhodnějšího tarifu pro telefonování.

Další problematiku částí je celkové psychologické zdraví policistů, které je zjišťováno pouze při vstupních testech při nástupu k policii, případně pokud chce policista přejít na jiné vyšší služební místo. Toto je dle mého názoru nedostačující. Policisté pravidelně každé dva roky musí podstoupit lékařské vyšetření somatického stavu. Avšak psychologické vyšetření není povinné. Z výzkumu bylo zjištěno, že žádný policista se nevyrovnává se stresem psychologickou terapií, pouze jedna respondentka uvedla meditaci. Toto je poměrně alarmující zjištění, neboť jak je uvedeno v teoretické části například sebevražednost policistů v poslední době značně narůstá. Přitom pravidelné psychologické vyšetření nemá za následek udělat z někoho choromyslného, ale právě naopak poskytnout službu, která u policie je a funguje co největšímu počtu policistů. Překonat strach a obavu z neznámého. Policisté vědí, že pomoc existuje, znají možnosti psychologické péče, ale nechtějí nebo se obávají využít

služeb psychologů. Pravidelnými prohlídkami, případně terapiemi by se tomuto jevu předešlo. Pokud o polici uvažujeme jako o zaměstnání s velkou rizikovostí psychologického onemocnění, měli bychom jim předcházet. Z tohoto hlediska bych navrhol povinné terapie se služebním psychologem a to každé dva nebo tři roky v závislosti na psychologické zátěži jednotlivých pracovišť.

Se zvýšením prestiže Policie české republiky může každý policista začít sám u sebe. Jedná se zejména o profesionální jednání s občany, kteří potřebují pomoc, dále pak vystupování na veřejnosti, neúplatnost a pevné morální zásady. Problémem v současné době jsou média, která uvádějí informace typu „syn bývalého policisty se popral v restauračním zařízení“. Proti takovým reportážím či článkům se policie prakticky vůbec neohrazuje. Dále pak dle mého názoru nedochází k dostatečnému prezentování povedených policejních akcí a zadržení zvláště nebezpečných pachatelů. Problematika špatného mínění o policii je zřejmá již jen z toho, že se jedná o represivní složku státu. Není proto třeba ještě více podryvat její autoritu, proto řešení by muselo být mnohem komplexnější. Muselo by dojít k navýšení platů, zlepšení zákonných oprávnění policie (dnes probíhá v podstatě pravý opak) a zlepšení materiálního zabezpečení útvarů. Dle mého názoru je tento scénář, v dnešní době úspor, naprosto nereálný.

Ke zlepšení osobních vztahů policistů v soukromém životě bych navrhl seznámení s prací policisty v jejich pracovním prostředí. Tuto možnost manželky, partnerky a rodinní příslušníci v současné době prakticky nemají. Dle mého názoru by tato zkušenost pomohla s osobními vztahy v rodinách policistů, neboť by si každý dokázal představit čím policista prochází v průběhu služby. Samozřejmě, že tento „den otevřených dveří“ nelze udělat na všech pracovištích. Pro rodinné příslušníky kde by tato možnost nepřipadala v úvahu by mohl být zajímavý seminář nebo setkání, kde by se tito rodinní příslušníci sešli a mohli se podělit o své zážitky, stresy, ale i radosti v soužití s takto pracovní vyčerpaným policistou. Tyto setkání jsou celkem běžnou praxí například ve Spojených státech Amerických. V případě pomoci pak rodinní příslušníci vědí kam se mají obrátit, kdo je vedoucím nebo nadřízeným jeho manžela(ky) a mohou je poprosit o další pomoc.

## Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo zjištění, rozdělení a vliv stresových faktorů působících na policisty zařazené u Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy a možnosti předcházení jejich důsledků včetně preventivních řešení. Vzhledem na stále větší nároky kladené na policisty je nutné hledat optimální podmínky pro řádný výkon služby a kvalitní prostředí pro práci, ale nezapomenout také na osobní život policisty, který je často právě prací velice zasažen.

V teoretické části se věnuji popisu jednotlivých útvarů Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy. V druhé kapitole se věnuji podrobnému popisu stresu, jeho druhy a příznaky a zvládání stresových situací. Ve třetí kapitole je pojednáno o stresových faktorech, které mohou policisté za svůj služební život potkat. V poslední kapitole teoretické části jsou uvedeny negativní projevy stresu, které se nejčastěji vyskytují u policistů.

Praktická část je věnována výzkumu stresových faktorů, které zatěžují policisty a to formou kvantitativního výzkumu, prostřednictvím dotazníku. Výsledkem mého výzkumu bylo potvrzení všech pracovních hypotéz, které zní:

**1) Předpokládám, že policisté s delší dobou služebního poměru se vyrovnávají se stresem jinak než policisté s kratší dobou trvání služebního poměru.**

Tato hypotéza byla potvrzena

**2) Předpokládám, že nadpoloviční většina policistů, zařazených u Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy jsou informováni o existenci a možnostech využívání posttraumatické intervenční péči ze strany zaměstnavatele.**

Tato hypotéza byla potvrzena

**3) Pro více jak polovinu policistů Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy je v případě psychologické péče důležité zachování diskrétnosti a anonymity.**

Tato hypotéza byla potvrzena.

Dále z dotazníku vyplynulo, že nejčastějším a největším stresorem v současné době je kritická finanční situace u policie. Tento stresový faktor uvedlo 58,75% dotazovaných policistů. Následuje strach o ztrátu zaměstnání, což uvedlo 47,5% respondentů. 30% policistů uvádělo špatné mínění o policii, což třetím nejtěživějším problémem.

Poměrně překvapivé je, že policisté vědí o psychologické pomoci, dokonce znají možnosti, ale nikdo ji nevyužívá jako pomoc při vyrovnávání se stresem. Na otázku zda by v případě potřeby odborné psychologické pomoci využili rezortní nebo mimo rezortní pomoc, byly odpovědi poměrně nejednoznačné, neboť rezortní by využilo 52,5% a mimorezortní 47,5% z celkového počtu 80-ti policistů.

Dále bylo zjištěno, že na odděleních Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy je více policistů s délkou služebního poměru nad deset let než je tomu například u běžné pořádkové policie na místních či obvodních odděleních. Z celkového počtu 80 respondentů bylo 70 mužů a 10 žen, což odpovídá celorepublikovému průměru u policie.

Poznatky uvedené v této diplomové práci jsou velmi cenné pro řádný výkon služby policistů, ale i pro policisty samotné, neboť jim lze díky sociálně pedagogickým metodám pomoci v případě krizových situacích a dále je možné těmto negativním vlivům lépe předcházet.



# RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá stresovými faktory, které působí na policisty zařazené na útvarech Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy.

Teoretická část diplomové práce je rozdělena do čtyř částí, která se zabývá výše popsanou problematikou.

1. kapitola popisuje profesi policisty zařazeného u útvaru Odboru služby pořádkové policie
2. kapitola je zaměřena na problematiku stresu, stresovými faktory, příznaky stresu a základními dopingovými metodami
3. kapitola se zabývá zátěží, která působí na policisty Odboru služby pořádkové policie, rozdělené na psychickou, fyzickou, pracovní a osobní zátěž
4. kapitola dává pohled na důsledky stresových faktorů, které působí na policisty Odboru služby pořádkové policie, kterými jsou například deprese, syndrom vyhoření, sebevražednost policistů a deviantním chování

Praktická část se zabývá výzkumem stresových faktorů, který je tvořen kvantitativní metodou, formou dotazníku a které se zabývá stresovými faktory působící na policisty Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy.

## **ANOTACE**

Diplomová práce s názvem „Stresové faktory v práci policie“ se v teoretické části věnuje popisu oddělení Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy. V druhé polovině teoretické části je popsána problematika stresu, psychické a fyzické projevy a jeho příznaky. V závěru jsou uvedeny důsledky působení stresu na policisty.

Ve výzkumné části je zachycen vliv aktuálních stresových faktorů, které působí na policisty a jejich vyhodnocení. Výzkum je prováděn pomocí kvantitativní metody a to formou dotazníku, což tvoří stěžejní část diplomové práce. V závěru jsou uvedena možná řešení a návrhy na zmírnění či eliminaci negativních dopadů stresu v práci u policie.

### **Klíčová slova:**

stres, policista, stresové faktory, policejní činnosti, zátěžové situace

## **ANNOTATION**

Thesis titled „Stress factors in police work“ is dedicated to the description of the division of Riot Police Service Department of Regional Police Head Office in Prague. In the second half of the theoretical part there is a description of the stress as the issue, mental and physical signs and symptoms. The conclusion specifies the consequences of stress on police officers.

Research part records the influence of actual stress factors that affect police officers and their evaluation. Research is conducted using quantitative methods, a questionnaire, which forms a fundamental part of the thesis. The conclusion obtains eventual solutions and proposals to mitigate or eliminate the negative impacts of stress at work with the police.

### **Key words:**

stress, police officer, stress factors, police activities, stressful situations

# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

## Právní normy:

STATUT Odboru služby pořádkové policie Krajského ředitelství hl.m Prahy, vedený pod č.j. KRPA-5926-1/ČJ-2010-0000PZ.

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 110 ze dne 20. června 2008, o *plnění úkolů služby pořádkové policie a služby železniční policie.*

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 21 ze dne 26. února 2009, o *posttraumatické intervenční péči a anonymní telefonní lince pomoci v krizi.*

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 80 ze dne 13. června 2009, *kterým se upravuje činnost služební kynologie a služební hipologie.*

## Monografie:

BANKOFER, Hademar, Johannes HUBER a HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu.* 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2486-7.

MACEK, Pavel a Lubomír UHLÍŘ. *Dějiny policie a četnictva: Československá republika (1918-1939).* 1., vydání. Praha: Police History, 1999. ISBN 80-902670-0-9.

MONESTIER, Martin. *Dějiny sebevražd: dějiny, techniky, a zvláštnosti dobrovolné smrti.* 1., vydání. Praha: dybbuk, 2003. ISBN 80-903001-8-9.

RULC, Jiří. *Dějiny služební kynologie*. 1., vydání. Praha: Canis TR, 2010. ISBN 978-80-904210-3-5.

PRAŠKO, Ján. *Deprese a jak ji zvládat: Stop zoufalství a beznaději*. 1., vydání. Praha: Portál s.r.o., 2003. ISBN 80-7178809-0.

RIEGEL, Karel. *Ekonomická psychologie*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1185-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 1. dotisk. Praha: Grada Publishing a.s., 1997. ISBN 80-7169-349-9.

ZAPLETAL, Josef. *Kriminologie*. 4., nezměněné vydání. Praha: Policejní akademie ČR, 2002. ISBN 80-7251-095-9.

JIROVSKÝ, Václav. *Kybernetická kriminalita*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1561-2.

RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-2223-8.

SPIERS, Carole. *Managing stress in the workplace*. reprinted. London: Tolley, 2002. ISBN 07-545-1269-X.

VYMĚTAL, Štěpán, a kolektiv. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1., vydání. Praha: Tiskárny MV, p.o., 2010. ISBN 978-80-7312-065-8.

KRASKA-LÜDECKE, Kersten. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1873-0.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Portál s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-931-3.

TRÉLAÜN, Beatrice. *Překonávání konfliktů v rodině*. 1., vydání. Praha: Portál s.r.o., 2005. ISBN 80-7178-935-6.

KELNAROVÁ, Jarmila. *Psychologie a komunikace: pro zdravotnické asistenty - 4. ročník*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2831-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. ISBN 80-247-1370-5.

ČERNOUŠEK, Michal. *Psychologie životního prostředí*. 1., vydání. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-550-5.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládní*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

KŘIVOHALVÝ, Jaro. *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.

URBAN, Lukáš a Josef DOBSKÝ. *Sociální patologie*. 1., vydání. Praha: Policejní akademie ČR, 2011. ISBN 978-80-7251-361-1.

ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. 65. publikace. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.

CHROMÝ, Karel A KOLEKTIV. *Somatizace a funkční poruchy*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-1473-6.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

JOSHI, Vinay. *Stress:from burnout to balance*. 1., published. New Delhi: Response Books, 2005. ISBN 0-7619-3312-3.

KING, Melanie. *Surviving stress at work: understand it overcome it*. Victoria, B.C: Trafford, 2005. ISBN 14-120-5465-6.

STOCK, Cristian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládat*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠPAČKOVÁ, Alena. *Umění dialogu: Jak si s lidmi opravdu porozumět*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3810-9.

FALEIDE, Asbjorn, Lilleba B. LIAN a Eyolf K. FALEIDE. *Vliv psychiky na zdraví: Soudobá psychosomatika*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2864-3.

FIŠAR, Zdeněk. *Vybrané kapitoly z biologické psychiatrie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2737-0.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1., vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍKOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. ISBN 80-247-1284-9.

## Akademické práce:

ABT Michal. *Pátrání po osobách a věcech pod vodní hladinou*: Bakalářská práce. Praha, 2008. Policejní akademie České republiky. Vedoucí práce Mgr. Jozef Tóth

PÁCL Marek. *Specifika výcviku potápěčů Policie ČR a vyhledávání předmětů a utonulých osob pod vodní hladinou*: Diplomová práce. Brno, 2007. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Vladimír Hansgut

## Seriálové publikace:

*Policista*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, 1997, roč. 1997(č. 12). ISSN 1211-7943

## Internet:

[www.metroweb.cz](http://www.metroweb.cz) ze dne 31. ledne 2012 v 22.25 hodin.

[http://www.gotisek.estranky.cz/clanky/soz\\_-osoz-a-sooz/historie-zeleznicni-policie\\_-osoz\\_-sooz-a-verejnebezpecnosti-na-zeleznici.html](http://www.gotisek.estranky.cz/clanky/soz_-osoz-a-sooz/historie-zeleznicni-policie_-osoz_-sooz-a-verejnebezpecnosti-na-zeleznici.html) dne 5. února. 2012 v 23.15 hodin

[www.mvcz.cz](http://www.mvcz.cz) dne 21.2. 2012 v 21.08 hodin

[http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?vo=graf&cislotab=KRI5012PU\\_OK&kapitola\\_id=1&voa=tabulka&go\\_zobraz=1&aktualizuj=Aktualizovat&cas\\_1\\_99=2008](http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?vo=graf&cislotab=KRI5012PU_OK&kapitola_id=1&voa=tabulka&go_zobraz=1&aktualizuj=Aktualizovat&cas_1_99=2008) dne 21. 2. 2012 v 21.25 hodin

<http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/faze-vyhorivani> dne 27. 2. 2012 v 21.45 hodin

[www.alkoholik.cz](http://www.alkoholik.cz) dne 4.3.2012 v 11.50 hodin

<http://www.euro.who.int/en/> dne 4. 3. 2012 v 14.05 hodin

### Intranet Policie České republiky:

[http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/ZR\\_up/opzp/PORICAK/Index.html](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/ZR_up/opzp/PORICAK/Index.html)., ze dne 28. 1. 2012

[http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/ZR\\_up/opzp/METRO/Index.html](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/ZR_up/opzp/METRO/Index.html) - dne 31. 1. 2012

[http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/ZR\\_up/opzp/OJP/Index.html](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/ZR_up/opzp/OJP/Index.html),  
dne 3. 2. 2012 v 12.35 hodin

<http://www.policista.cz/clanky/reportaz/ozbrojena-straz-ochrany-zeleznic-585/>  
dne 5. února 2012 v 22.45 hodin

<http://www.policie.cz/docDetail.aspx?docid=9128&doctype=ART&#PEO> dne 7. února 2012 v 21.59 hodin

[http://10.92.76.56/web\\_apli/Reditel/Krs/PIP/PIP1.pdf](http://10.92.76.56/web_apli/Reditel/Krs/PIP/PIP1.pdf) dne 13. 2. 2012 v 11.45



# **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1 - vzor výzkumného dotazníku**

Příloha č. 1

Vzor výzkumného dotazníku

**Dotazník k problematice stresových faktorů při práci u Policie České republiky:**

Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je součástí mého výzkumu stresových faktorů v práci u policie. Tento dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity pouze pro studijní účely, jako jeden z podkladových materiálů při zpracování diplomové práce.

Pozorně si přečtěte otázku a znakem ( X ) označte jednu nebo více Vámi zvolených možností.

Velmi si vážím času, který vyplnění věnujete, Děkuji za ochotu.

kpt. Bc. Radek Simon

1) **Jste:** MUŽ  Žena

2) **Stav:** Ženatý/Vdaná  Svobodný(á)   
Rozvedený(á)

3) **Délka služby:**  
0 až 3 roky  4-8  9-12  13-16  17-20  21 a více

4) **Jste informováni o existenci a možnostech psychologické posttraumatické intervenční péči u policie?**

ANO

NE

5) **V případě, že předchozí otázku zodpovíte ANO: jakým způsobem jste se o psychologické posttraumatické intervenční péči dozvěděli?**

(zaškrtněte jednu nebo více možností)

od nadřízeného

sám jsem si vyhledal

informační kampaň PČR

Jinak: (kolega, kamarád apod.):

---

\*uvedte volnou formou

6) **V případě využití psychologické posttraumatické intervenční péče je pro Vás důležitá diskrétnost a anonymita?**

ANO

NE

7) **Myslíte si, že je odborná pomoc ze strany zaměstnavatele dostatečně zajištěna?**

ANO

NE

8) **Dal(a) byste v případě potřeby odborné pomoci přednost psychologické intervenční pomoci poskytované zaměstnavatelem nebo mimo resort:**

zaměstnavatel

mimo resort

9) **Jak se vyrovnáváte se stresem**

(zaškrtněte jedno nebo více možností) :

volnočasové aktivity

(modelář, zahrádka, květiny, chata apod.)

Sport (aktivně)

Sport (pasivně)

Společné akce s rodinou

Společenské akce

(koncerty, kultura apod.)

Únik (alkohol, drogy, gambling apod.)

Psychologické terapie

Jiné (uveďte volnou formou) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10) **Jaké stresové faktory na Vás nejčastěji působí:**

(zaškrtněte jednu nebo více možností)

Strach o ztrátu zaměstnání ( )

Špatné vztahy na pracovišti ( )

Osobní problémy v rodině ( )

Přetěžování na pracovišti ( )

Finanční problémy ( )

Obava o zdraví a život ( )

Špatné technické vybavení pracoviště ( )

Špatné mínění o policii ( )

Uveďte jiné: