

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

Institut mezioborových studií Brno

Cesta člověka od zátěže k zoufalství

jako společenský problém a účinná krizová intervence

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Antonín Olejníček**

**Vypracovala:
Alena Novotná**

Brno 2005

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Cesta člověka od zátěže k zoufalství jako společenský problém a účinná krizová intervence“ vypracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury, který je v práci uveden.

.....
Alena Novotná

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Antonínu Olejníčkovi za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Brno, 20. října 2005

.....
Alena Novotná

Motto :

„Život je mezi začátkem, který si nepamatujeme a koncem, o kterém téměř nic nevíme.“

OBSAH

Úvod	3
1. Od závislosti k nezávislosti	6
2. Typologie	8
2.1 Poruchy osobnosti	9
2.2 Druhy poruch osobnosti	10
3. Psychická deprivace	14
3.1 Fyzické týrání	15
3.1.1 Rizikové situace	16
3.2 Sexuální zneužívání dítěte	16
3.3 Zanedbávání	17
4. Zátěž	18
4.1 Stres	18
4.2 Stresory	20
4.2.1 Chování a jednání lidí ve stresu	22
4.3 Strach	25
4.4 Zoufalství	26
4.5 Krize	28
4.6 Deprese	30
4.6.1 Činitelé zvyšující sebevražedná rizika	31
4.6.2 Presuicidální syndrom	31
4.6.3 Odborná pomoc v krizi	32
4.7 Sociální situace lidí v tísní	34
5. Agresivita	38
5.1 Agresivita jako způsob řešení náročné životní situace	39
5.2 Vliv agresivního chování na psychiku	40
5.3 Vliv médií	41
5.4 Agrese	41
5.5 Kriminální agrese	43

6. Trest	45
6.1 Agresivní chování vězňů	46
6.2 Program zacházení	48
6.3 Frustrace – omezené potřeby ve vězení	49
6.4 Konflikty	50
7. Sociální interakce	53
7.1 Komunikace	53
7.2 Duševní hygiena	55
7.3 Psychoterapie	56
Závěr	62
Resumé	64
Anotace	65
Klíčová slova	65
Literatura a prameny	66

ÚVOD

Člověk v průběhu života prochází složitým procesem socializace. Začlenění k sociální skupině jej řadí do příslušné kultury a společnosti. Požadavky společnosti, etika, morálka budují ideologický systém hodnot a orientace jedince. Systém společenských norem je uznáván právním systémem každého státu. Společnost stanovila normy chování. Chování vybočující z normy trestá sankcemi.

Kromě vrozených potřeb, které zajišťují fyzické přežití člověka (potřeba kyslíku, potravy, tepla atd.) je člověk vybaven základními potřebami psychickými. Základní psychické potřeby jsou vrozené a v zásadě jde o potřeby, jejichž uspokojení je nezbytné pro zdravý vývoj člověka. Důležitá je potřeba citového vztahu, protože má základy ve vývoji a výchově jedince. Neméně důležitá je snaha po dosažení sociálně uznávaného úspěchu, sebeprosazení. Člověk potřebuje, aby ostatními byla uznána jeho kompetence. Posiluje to jeho vlastní sebehodnocení a utváří to představu o vlastním „já“. Tato potřeba se tedy aktualizuje v sociálním kontaktu, zvláště dobře ji můžeme pozorovat v sociální dynamice skupiny, kde z ní vyplývá soutěživé chování jedince.

Pro „zdravou“ výchovu je důležitá její záměrnost, cílenost a systematičnost. Rodina by měla poskytovat všem svým členům bezvýhradnou akceptaci jeho lidské existence, ochraňující prostředí (hmotné i sociální), podporu autonomie příslušníka rodiny, zajištění životních potřeb a vzájemnou podporu.

Má-li člověk v životě „uspět“, potřebuje vhodné prostředí. Potřebuje rozvíjet takové přístupy a schopnosti, které mu pomohou založit uspokojivý vztah, stanovit osobní cíle, dosáhnout jich a vychutnat si pocit vlastní hodnoty.

Úspěšní lidé berou život takový jaký je, se všemi obtížemi i náročnými úkoly. Spíše se mu přizpůsobují, než aby si stěžovali. Přijímají odpovědnost za svůj vlastní život, místo aby obviňovali druhé nebo se vymlouvali. Přitakávají životu navzdory jeho negativním stránkám a za všech okolností ho co nejlépe využívají. Vytvářejí si a udržují pozitivní přístup k životu. Hledají u druhých lidí i v okolním světě dobro a obvykle ho i nacházejí. Berou život jako řadu příležitostí a možností, které je potřeba prozkoumat. Budují dobré mezilidské vztahy. Umějí vnímat potřeby a city ostatních. Jsou ohleduplní a zdvořilí. Dokáží inspirovat ostatní k nejlepšímu výkonu.

Tito lidé mají smysl pro směr a účel, vědí, kam jdou. Stanoví si cíle, dosáhnou jich a pak si stanoví další. Rádi přijímají náročnější úkoly. Touží po nových poznacích: o světě, o životě, o sobě samých. Neustále objevují něco nového a vnitřně rostou. Jsou činorodí. Dokončují, co začali, protože se nebojí těžké práce a nemarní čas. Využívají ho tvůrčím způsobem. Mravní úroveň úspěšných lidí je vysoká. Vědí, že poctivost je jednou z nejdůležitějších součástí charakteru dobrého člověka. V osobním i veřejném životě ctí pravdu. Chápu rozdíl mezi pouhou existencí a žitím. Sklízají, co sejí. Radují se ze života, jak nejvíc to jde. Být tím, čím opravdu jsme, a stát se takovými, jakými jsme schopni se stát, je skutečné naplnění života (Robert Louis Stevenson).

Jeden z hlavních rozdílů mezi těmi, kteří uspějí, a těmi, kteří prohrají, je jejich přístup k řešení životních problémů. Neúspěšní lidé se buď snaží těžkostem vyhnout, nebo je obcházejí. Líčí své obtíže jako naprosto jedinečné a mají pocit, že všem ostatním se žije snáz. Odmítají akceptovat problémy jako nezbytnou podmínku života.

„Bolest je nevyhnutelná, trápení je dobrovolné“ (Hansel, T. Musíš tančit dál). Trápení se můžeme vyhnout tím, že budeme životním bolestem čelit činorodým způsobem. Sami se rozhodneme, že nedopustíme, aby nás zničily, že je přijmeme jako životní realitu, a že s nimi dokonce vnitřně vyrosteme. Spousta lidí nikdy nepozná svou největší příležitost ke svobodnému rozhodnutí. A protože ji nezná, nepoužívají ji. Co je tou největší svobodou a největším zdrojem síly? Možnost volby. Život není náhoda, ale volba. Naše volba, co si myslet a co dělat, je nejdůležitější. Jakmile si totiž uvědomíme, že o všem rozhodujeme zejména sami, přijmeme větší zodpovědnost za svůj život a účinněji ho ovlivníme. To jak využijeme svých schopností, jaké hodnoty budeme uznávat, je naše svobodné rozhodnutí. Můžeme poslouchat, co se říká v médiích, a podle toho soudit, co je důležité a co ne, anebo si uděláme vlastní názor. Svůj hodnotový žebříček můžeme založit na tom, co dělají ostatní lidé nebo na tom, co sami považujeme za správné a dobré.

Svobodně se rozhodujeme o smyslu svého života. Žijeme buď pro své vlastní potěšení nebo hledáme vyšší smysl, který nám pomůže lépe pochopit život a plně ho ocenit. Svůj postoj k životu si můžeme svobodně vybrat bez ohledu na okolnosti. Jde o to nejdůležitější rozhodnutí, jaké kdy uděláme, protože ovlivní všechno, co v životě uděláme.

Postoj a přístup k vlastnímu životu je duševní náhled, rozpoložení duše a způsob, jak myslíme. Lidé, kteří mají celkově pozitivní postoje, očekávají to nejlepší. Lidé s negativními postoji očekávají to nejhorší. V obou případech se očekávání většinou splní.

Účelem vzdělání není zaplnit mysl, ale otevřít ji. Čím víc poznatků si osvojíme, tím víc si uvědomíme, co neznáme. Vidíme věci z různých stran, máme větší pochopení a jsme si vědomi svých vlastních omezení. Existuje jen jediný způsob, jak si poradit s životem, a to najít onen soubor hodnot, které nepodléhají módním trendům. Které se nikdy nezmění a budou neustále rodit ovoce v tom smyslu, že nám i uprostřed velice nejistého světa přinesou klid, zdraví a jistotu.

V lidech je mnohem víc dobrého než špatného. Musíme si navyknout hledat u druhých dobro. Uvědomit si, že povzbudit lidi je účinnější než je srážet. Není nic lepšího než upřímné ocenění druhých. Všichni potřebujeme uznání a povzbuzení. Když člověk někoho potěší, cítí se sám dobře. Cíle, které si stanovíme, a intenzita naší motivace zásadním způsobem určují, jak naložíme se svým životem.

Stanovení životních cílů v mnoha směrech obohatí náš život a pomůže nám vzít život do svých rukou. Místo abychom následovali dav nebo se nahodile toulali životem, vybereme si svoji vlastní cestu, která nás dovede k naplnění našich ambicí. Stanovením cílů si zvolíme směr. Víme-li, kam jdeme, máme mnohem větší naději, že se tam dostaneme. Pokud je nám jasné, co chceme, má náš život větší smysl. Každý úspěšný krok na cestě k jejich uskutečnění posiluje naše sebevědomí.

Důležitou součástí vývoje osobnosti je naučit se odpovědnosti za sebe sama. Znamená to přijmout fakt, že život je těžký a že nic nezískáme zadarmo. Být ochotný vzdát se dočasných potěšení ve prospěch práce, která vede k trvalejšímu cíli. Sebekázeň z nás udělá pány nad ziskem i bolestí. Pak se také dostaví skutečný úspěch.

Pracuji ve funkci sociální pracovnice ve Vazební věznici v Brně, denně hovořím s obviněnými a odsouzenými, zpracovávám jejich komplexní anamnézy a sociální charakteristiky. Odsouzení se mi svěřují se svými osobními i rodinnými problémy, selháním, které je přivedlo do tohoto specifického zařízení. Až nyní si uvědomují, jak nevhodně řešili svou životní situaci. Proto je mi téma bakalářské práce blízké a zajímavé.

Cílem předkládané práce je vymezení příčin a důvodů závažných problémů lidí, mezních zátěží lidí, možnosti jejich řešení a pomoci. Pokusit se nalézt klíčové faktory, které jsou nutné a zásadní pro změnu k lepšímu v životě člověka. Je jasné, že v řadě případů začíná jít o společenský problém, vyžadující významné ekonomické zatížení při jeho řešení.

1. Od závislosti k nezávislosti

V životě se vyskytnou období, kdy jsou představa, kterou máme sami o sobě, i naše sebeúcta určovány jinými lidmi. V dětství náš život ovládají dospělí a starší děti. Hodnotíme sami sebe podle signálů, které od nich dostáváme. Kladné signály znamenají vysokou sebeúctu. Záporné signály nízkou. Jako děti totiž reagujeme na ty signály, které slyšíme nejčastěji. Vytváříme si o sobě určitý obrázek a jemu odpovídají i naše pocity. Máme sklon být takoví, jak o nás lidé mluví (23:123).

Jak stárneme, musíme se naučit myslet sami za sebe. To je jedna z nejdůležitějších věcí, které musíme u sebeúcty pochopit. Musíme si uvědomit, že máme na vybranou, jak reagovat na signály od druhých lidí. Nikdo nám nevnutí jakýkoli pocit, pokud s tím nesouhlasíme. Platí jen to, čemu o sobě věříme. V dospělosti jsme za svou vlastní sebeúctu zodpovědní sami, ať se k nám v dětství chovali lidé dobře, nebo špatně.

Druzí lidé nám mohou různým způsobem pozvednout sebevědomí, ale co si o sobě nakonec myslíme, je výsledkem toho, co děláme my sami a jak sami sebe vidíme. Skutečná sebeúcta pramení z nás samých.

Budme vlídní. Jsme-li zlí, sobečtí nebo necitliví, nemůžeme mít o sobě dobré mínění. To, jak se chováme k druhým lidem, má zrcadlový účinek. Vždycky se odráží zpátky. Čím lépe se chováme k ostatním, tím lépe se cítíme. Čím víc pomáháme druhým lidem s jejich osobním růstem, čím víc jim dodáváme sebedůvěry, tím víc rosteme jako lidské bytosti. Dobrý člověk buduje svůj život na základech úcty. Poctivost je základním kamenem sebeúcty. Budme pozitivní. Máme-li v hlavě pouze negativní myšlenky, nemůžeme se cítit dobře.

Potřebuje-li tělo a mysl výživu a procvičování, pak ji potřebuje i duch. Potravou je mu hledání odpovědí na nejtěžší životní otázky: „Kdo jsem? Odkud jsem přišel? Proč tu jsem? Jaký je účel a cíl mého života? Kam jdu? Co je život? Co je smrt?“ Jsme-li ochotni přijmout neúspěch a poučit se z něj, jsme-li ochotni považovat neúspěch za maskované požehnání a vzpamatovat se z něj, máme možnost získat jednu z nejmocnějších sil, jež vedou k úspěchu.

Rozdíl mezi lidmi, kteří v životě uspějí a neuspějí, nespočívá v počtu neúspěchů, ale v tom, co dělají potom. Neúspěch je jedním z největších učitelů na světě.

Ukazuje nám, jak poopravit průběh naší činnosti. Nutí nás, abychom se podívali na to, co děláme a dává nám příležitost zkusit jinou cestu. Někdy zkrátka neuspějeme, i když děláme všechno správně.

Neúspěch nás poučí o síle našeho charakteru. Provokuje nás, abychom po prohře sáhli hlouběji ke svým zdrojům. Učí nás vytrvalosti. Ptá se, jestli se chceme vzdát, anebo se s větší odhodlaností pustíme do dalších pokusů.

Neúspěch nás učí, že porážka se dá přežít. Neuspět není ostuda. Ostuda je bát se vstát a zkusit to znovu. Z neúspěchu můžeme vyjít silnější.

Konfucius řekl před tisíci lety: „Naší největší chloubou není to, že nikdy nepadneme, ale že se pokaždé znovu zvedneme.“ (23:138).

Mnoho lidí to ale nedokáže. Člověk je totiž tvor poměrně složitý. Bylo podniknuto mnoho snah odborníků nějakým způsobem zařadit člověka do určitých kategorií.

2. Typologie

Od dávné minulosti se člověk snažil popsat chování a prožívání jiného člověka. Z toho vyplývá, že k typové diferenciaci lidí dochází v důsledku diferenciaci společenských funkcí, rolí, chování a prožívání, včetně přírodních vlastností. Vývojem psychologie a volbou různých hledisek nazírání na člověka např. z hlediska chování, prožívání, popisu těla, vztahu k ostatním lidem, temperamentu jako dynamické složky člověka vznikaly různé typologie.

Jako příklad uvádím Eysenkovu typologii temperamentu. Při diagnostice sangvinického, cholerického, melancholického a flegmatického temperamentu stanovil u jedinců nejprve míru extroverze nebo introverze a pak labilitu a stabilitu. Dospěl k následujícím temperamentovým typům, které se i dnes používají v diagnostice vězňených osob (9:84,87).

Popis typologie podle H. Eysenka:

Temperament	Klady	Zápory
Melancholik slabý emočně labilní introvert	stálost, svědomitost, pečlivost, ukázněnost, důkladnost	pesimismus, plachost, uzavřenost, nedůvěřivost, senzitivita, nedostatek sebedůvěry
Cholerik silný nevyrovnaný emočně labilní extrovert	rychlost, podnikavost, energičnost, iniciativnost, výkonnost, zaujetí, silné citové nastavení	výbušnost, zbrkllost, netrpělivost, nesnášenlivost, špatné sebeovládání
Sangvinik silný vyrovnaný pohyblivý emočně stabilní extrovert	optimista, přizpůsobivý, podnikavý, aktivní, rozhodný, společenský	povrchnost, lehkomyslnost, nerozvážnost, nestálost, malá náročnost k sobě
Flegmatik silný vyrovnaný nepohyblivý emočně stabilní introvert	vyrovnanost, trpělivost, vytrvalost, sebeovládání, pomalost, nepružnost	malá citovost, nerozhodnost, váhavost, pasivita, lhostejnost

Existují poruchy chování dětí a dospívajících a četné poruchy osobnosti lidí dospělých. Ty charakterizuje trvalý druh niterného prožívání a chování, jenž se výrazně odchyľuje od očekávání kultury, do níž jedinec patří, a to v oblasti poznávání, citového života, mezilidských vztahů a kontroly impulsů. Důsledkem jsou klinicky významné obtíže nebo

sociální poškození. Odchylka je přitom stabilní a dlouhodobá. Obvykle počíná v rané dospělosti a nelze ji vysvětlit jako projev a důsledek jiné duševní poruchy.

2.1 Poruchy osobnosti

Poruchy osobnosti dospělých jsou četné. Mezinárodní definice užívaná v Evropě říká: „Za poruchy osobnosti se považují hluboce zakořeněné a trvalé druhy nebo způsoby chování vyjadřující neměnnou odpověď v rozsáhlé množině osobních a sociálních situací. Tyto druhy chování jsou významnými nebo krajními odchylkami od způsobů, jimiž průměrný člověk v dané kultuře vnímá, myslí, cítí a zvláště od druhu jeho vztahů k jiným lidem. Odchylky bývají trvalé a mohou zahrnovat rozmanité oblasti chování a duševní činnosti. Bývají často, byť ne vždy, sdruženy s různým stupněm subjektivní tísně a narušení sociálního výkonu.“ (Ústav zdravotnických informací a statistiky, 1992).

Poruchy osobnosti je možné chápat jako odchylky v mnoha rozměrech, nebo je zařazovat do tří základních skupin (12:131):

1. podivíni a lidé excentričtí,
2. lidé dramatičtí, emoční a proměnliví,
3. lidé úzkostní a ustrašení.

Lidé s porušenou osobností se vyskytují velmi často. Nejnižší odhady hovoří o desetině populace. Některé druhy osobnostních poruch jsou svrchovaně sociálně nebezpečné. Každý třetí jedinec s poruchou osobnosti je stížen více než jedním jejím druhem.

Mezi často užívané osobnostní patologie patří:

- afektivní labilita – dlouhodobá citová odpověď na podnět je nepřiměřená, přecitlivělost, podrážděnost, snadné propuknutí zlosti,
- úzkostnost – nerozhodnost, snadno vznikající pocit viny, dlouhé a neplodné přemítání nad maličkostmi,
- surovost – egocentrismus, pohrdání okolím, využívání druhých lidí, neodpovědnost ve vztahu k druhým lidem, nedostatečná nebo žádná schopnost vcítit se do pocitů jiných lidí, nejsou výčitky svědomí, jsou sadistické rysy,

- poruchy poznávání – jedinec má pocit, jako by se skutečnosti, jejichž je účastníkem nebo svědkem, týkaly někoho jiného,
- nutkavost – nadměrná potřeba pořádku, přednosti, nadměrná puntičkářská svědomitost,
- porucha chování (týká se dětí a dospívajících) – násilní, antisociální chování, různé druhy chemické závislosti, neschopnost přijmout společenské normy,
- potíže s identitou – neschopnost mít z něčeho radost nebo alespoň dobrý pocit, dlouhodobé pocity prázdnoty, pesimismus, kolísavá představa o sobě samém,
- nejistá vazba – trvalé až nutkavé vyhledávání něčí blízkosti, neschopnost být sám,
- potíže s intimitou – přitlumená sexualita, touha po zlepšení vazby, vyhýbavá vazba,
- narcismus – trvalá potřeba obdivu, souhlasu, velikášství,
- opoziční porucha – pasivita, opoziční chování za každou cenu,
- odmítání – nepřátelství v mezilidských vazbách a v soudech, nedostatečně pružný, „strnulý“ způsob poznávání,
- omezené (sebe)vyjadřování – malá nebo žádná schopnost citově vyjádřit sama sebe jak kladně, tak záporně,
- sebepoškození – jak v představách, tak ve skutečnosti,
- sociální vyhýbavost – malá potřeba nějakého vztahu k druhým lidem, porucha společenských dovedností a obratností, strach z představy, že by sociální vztah mohl být zraňující,
- vyhledávání podnětů – vyhledávání senzací, podléhání okamžitým nápadům a podnětům, bezohlednost,
- podrobnost – služebníčkování, snadná ovlivnitelnost (12:117).

2.2 Druhy poruch osobnosti

Paranoidní porucha osobnosti

Lidé s paranoidní poruchou osobnosti jsou nadměrně podezíraví a nedůvěřiví. Vinu za své pocity připisují druhým lidem. Bývají nepřátelští, podráždění a zlostní. Kverulanti a patologičtí žárlivci jsou paranoidní poruchou osobnosti stíženi běžně. V neutrálních událostech nebo poznámkách vyciňují útok nebo ohrožení. Nejsou schopni odpustit ani maličkost, která se jich dotkla. Bezdůvodně podezírají manžela nebo sexuálního partnera z nevěry.

Schizoidní osobnost

Lidé se schizoidní poruchou nemají radost z bližších citových vztahů. Téměř vždy vyhledávají práci, v níž mohou být sami. Silnější citová hnutí jako radost nebo hněv vyjadřují jen velmi vzácně nebo vůbec ne. Mají jen malou nebo žádnou potřebu sexuálních vztahů s jiným člověkem. Vůči chvále i hanění druhých lidí jsou lhostejní. Chovají se povzneseně, chladně, jen vzácně jsou schopni gesta nebo výrazu obličeje. Mnozí z těchto lidí se věnují matematice, astronomii, péči o zvířata, filozofickým hnutím. Někteří jsou v těchto oblastech velmi tvořiví.

Histriónská porucha

Typické bývají nepřiměřeně vystupňované citové projevy chování a potřeba být středem pozornosti. Histrióni mají trvalou potřebu chválení, uklidňování a souhlasu. Jejich chování a vzhled bývají nepřiměřeně sexuálně svůdné. Jejich emotivita je přehnaná, například nezvládnutelně vzlykají za nevýznamných sentimentálních okolností, mívají nápadné nebo okázalé výbuchy vzteku, nadšení, zuřivosti. Jsou soustředěni na sebe.

Narcistní porucha osobnosti

Pro tuto poruchu osobnosti je charakteristické velikášství, neschopnost vžít se do pocitů jiných lidí a přecitlivělost vůči tomu, jak její nositele hodnotí druzí. Na kritiku tyto lidé odpovídají pocitem zuřivosti, hanby nebo ponížení, přitom nemusí tyto pocity projevit. Jiné lidi využívají, zneužívají jejich práci pro vlastní cíle. Mají o sobě, zejména o svých talentech a společenském významu, velikášské představy, očekávají, že budou přijímáni a hodnoceni jako lidé významní, aniž by si to nějak zasloužili. Trvale vyžadují pozornost a obdiv. Jejich niterný život bývá prostoupen závistí.

Asociální porucha osobnosti

O asociální poruše osobnosti se uvažuje počínaje osmnáctým rokem věku. Dále se na tuto diagnózu myslí, jakmile jde o neodpovědné a antisociální chování po patnáctém roce věku a vyskytnou-li se alespoň čtyři následující znaky: neschopnost soustavné práce v zaměstnání (případně studia, jedná-li se o studujícího) po dobu šesti a více měsíců v průběhu pěti let, byť bylo práci možné najít, opakované absence v práci, opuštění několika

pracovních míst bez věcné představy o nástupu do jiné práce. Opakují se protispolečenské činy stíhané zákonem bez ohledu na to, zda byly potrestány nebo prošly beztrestně. Tito lidé ničí majetek, ohrožují jiné lidi, kradou, provozují nezákonná zaměstnání.

Bývají podráždění, útoční, pořádají opakované rvačky nebo fyzická napadení, při nichž nejde o sebeobranu nebo obranu jiného člověka, napadají manželské partnery nebo děti. Opakovaně neplatí dluhy včetně alimentů. Nejsou schopni plánovat, jsou impulzivní, což se projevuje třeba cestováním z místa na místo, aniž by šlo o cestu za prací a aniž by měli jasnou představu o trvání a cíli cesty. Nemají úctu k pravdě, což se projevuje opakovaným lhaním, užívají přezdívky místo vlastního jména, zneužívají druhé lidi pro vlastní zisk nebo požitek. Jsou bezohlední, což se projevuje například jízdou v opilosti nebo jízdou nadměrnou rychlostí. Jsou rodičovsky neodpovědní, což dokazuje špatná výživa jejich dětí, nedodržování hygienických pravidel.

Hraniční porucha osobnosti

Jejich vztahy k jiným lidem jsou stejně nestálé jako nápadně silné a kolísají mezi nadměrným idealizováním a opovržením. Jsou impulzivní, přičemž důsledky jejich impulzivního chování poškozují je samé, ať se to týká utrácení peněz, pohlavního života, užívání drog, drobných krádeží v obchodech, kriminálního způsobu řízení motorového vozidla nebo mohutného nárazového přejíždání. Mají kolísavou náladu, určité základní ladění se rychle přesmykuje do smutku, podrážděnosti nebo úzkosti, což obvykle trvá jen několik hodin, málokdy víc než několik dnů. Jsou nadměrně zlostní, svou zlost jen špatně zvládají, často ji projevují, případně se perou. Objevují se opakované výhrůžky sebevraždou, sebevražedná gesta nebo chování i sebepoškozování.

Sadistická porucha osobnosti

Sadistickou poruchu osobnosti charakterizuje kruté, útočné a jiné lidi ponižující chování. Jsou násilničtí a krutí vůči jiným lidem za účelem ovládnutí vztahu, nikoli za účelem jiným, nejde tedy o surové chování například v průběhu loupeže, jehož cílem je získání kořisti. Sadistické chování je v tomto ohledu samoúčelné, cílem je porobení jiného člověka. S lidmi, kteří jsou pod jejich kontrolou, například s dítětem, studentem, vězněm nebo pacientem zacházejí s mimořádnou drsností. Fyzické a psychické utrpení zvířat a lidí je jim příjemné a těší je.

Závislá osobnost

Lidé se závislou osobností se chovají s nadměrnou podrobností a závislostí počínaje ranou dospělostí, a to v nejrozmanitějších souvislostech. Závislou osobnost vymezuje neschopnost každodenního rozhodování bez stálého ujišťování druhými lidmi. Nejdůležitější rozhodnutí, například kde a s kým žít, kde a jak pracovat, dělají za závislou osobnost jiní.

Pasivně agresivní osobnost

Pasivně agresivní osobnost se vyznačuje pasivním odporem vůči požadavkům profesionálního a společenského života. Začne se projevovat v rané dospělosti. Postižený jedinec odkládá věci, které musí udělat, tak dlouho, až nestihne termín. Začne se chovat odmítavě, podrážděně nebo se začne dohadovat, jestliže má udělat věci, které se mu dělat nechce. Ve stejné souvislosti pracuje úmyslně pomalu a špatně. Neoprávněně protestuje, že požadavky, jimž je vystaven, jsou nepřiměřeně náročné. Vyhýbá se povinnostem s odůvodněním, že na ně „zapomněl“. Je přesvědčen, že pracuje lépe, než si o jeho činnosti myslí druzí. Užitečné rady jiných lidí zaměřené ke zlepšení výkonu odmítá. Brzdí práci druhých lidí tím, že odmítá přinést svůj díl. Neodpovídajícím způsobem kritizuje nebo se vysmívá autoritám (12:128).

Ovšem i při relativně optimálním ladění osobnosti vznikají problémy v důsledku životního kontextu.

3. Psychická deprivace

Psychická deprivace bývá definována jako psychický stav, vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost uspokojovat některé základní psychické potřeby v dostatečné míře a po dosti dlouhou dobu (Langmeier, Matějček, 1974).

Takový stav vzniká ochuzením určitých žádoucích podnětů, postiženému jedinci není dána možnost, aby své základní psychické potřeby rozvinul a ve svém životním prostředí uplatnil. Vedle biologických potřeb musí být v náležitě míře uspokojovány tyto potřeby (Langmeier, Dytrych, 1994):

- potřeba určitého množství, proměnlivosti a kvality vnějších podnětů. Její uspokojení umožňuje naladit organismus na určitou žádoucí úroveň aktivity.
- potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech, tj. „smysluplného světa“. Uspokojení této potřeby umožňuje, aby se z podnětů, které by jinak byly chaotické a nezpracovatelné, staly zkušenosti, poznatky a pracovní strategie. Jde tedy o základní podmínky pro jakékoliv učení.
- potřeba prvotních emocionálních a sociálních vztahů, tj. k osobě matky a k osobám dalších primárních vychovatelů. Její náležitě uspokojování přináší dítěti pocit životní jistoty a je podmínkou pro žádoucí vnitřní integraci jeho osobnosti.
- potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty, z jejíhož uspokojení vychází zdravé uvědomění vlastního „já“, neboli vlastní identity. To pak je dále podmínkou pro osvojení užitečných společenských rolí a hodnotných cílů životního snažení.

U psychické deprivace jde tedy o výsledek životní situace, kdy dítěti nejsou uspokojovány jeho základní psychické potřeby v náležitě míře a po určitou dobu. Uvést dítě do takové situace a udržovat je v ní znamená samozřejmě ohrožení jeho duševního zdraví a celého dalšího duševního vývoje.

Samotný termín „deprivace“ se předkládá jako „strádání“ nedostatkem něčeho. Je to tedy ubližování dítěti, a to někdy vskutku kruté a tak závažné, že hraničí s vraždou (6:87).

3.1 Fyzické týrání

Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte obecně označovaný v anglosaské literatuře jako Child Abuse and Neglect (CAN) je souborem nepříznivých příznaků v nejrůznějších oblastech stavu a vývoje dítěte i jeho postavení ve společnosti, v rodině především. Fyzické týrání můžeme především spatřovat v nezvládnuté, nadměrné agresi rodičů a ostatních osob. Přitom platí, že čím je dítě menší, tím je bezmocnější a méně schopné obrany (6:15).

Dospělí, kteří se dopouští fyzického týrání dětí bývají charakterizováni jako lidé s anomálním vývojem osobnosti, zvláště ti s agresivními povahovými rysy. Mohou to být lidé psychicky nemocní (psychotici), někteří lidé s neurotickými obtížemi (chronická frustrace se mění na agresi). Výraznou skupinu tvoří alkoholici, toxikomani, mladiství rodiče, kteří jsou v těchto případech povahově nevyzrálí a nevypělí. Také lidé se zvláštním životním stylem, dále příslušníci některých společenských skupin s agresivním programem a stoupenci agresivních rituálů mohou tvořit další rizikovou skupinu. Patří sem i lidé dlouhodobě ve stresové situaci, lidé nezaměstnaní atd.

„Rizikové“ děti jsou nejspíše ty, kterým v důsledku jejich „zvláštností“ není dobře rozumět. Není lehké se v nich vyznat a výchovně je usměrňovat. Jsou to i děti, které svým chováním své nejbližší vychovatele unavují, dráždí, „otravují“, vyčerpávají (6:108).

Typickými případy týrání a zneužívání bývají děti s lehkými mozgovými dysfunkcemi, děti neklidné, nesoustředěné, impulzivní, „zbrklé“, s nápadnými výkyvy nálady apod. Dále děti dráždivé, neklidné a zlostné (často v důsledku somatického onemocnění, ať již v akutním nebo chronickém stadiu), avšak také děti úzkostné, provokující svou „neodůvodněnou“ ustrašeností. Další skupinu tvoří děti mentálně retardované, zvláště když jejich vývojové opoždění a jeho průvodní projevy vyvolávají zklamání rodičů, jejich trvalou frustraci a tím i jejich agresivní postoje vůči dítěti. Oběťmi fyzického týrání se také stávají děti s lehce sníženými intelektuálními schopnostmi, ve škole neprospívající, děti tělesně neobratné, nešikovné, které toho mnoho rozbijí, pokazí, zničí, děti sociálně neobratné, svým chováním urážející, provokující.

3.1.1 Rizikové situace

Ne všechna rizika týrání dítěte je možno odvodit z rysů osobnosti účastníků, tj. dospělých a dětí. Určitou roli hrají činitelé situační. Prototypem je tu zkratkovité jednání např. otce nebo matky v návalu žárlivé pomstychtivosti, když objevili „zradu“ toho druhého a chtějí mu ublížit na tom nejcennějším, co má.

Jde zpravidla o milenecké a manželské konflikty v akutní fázi, rozvodové situace a porozvodové spory o děti. Jakékoliv stresové situace, alkoholová, drogová a jiná intoxikace mohou být také příčinou vzniku rizikových situací. Patří sem i hmotná bída, pokud je pro postižené stresovou situací, dále stres při prožitku vlastní viny (úzkost se mění v agresi a maličkost vyvolává nepřiměřenou reakci) a stresové situace při somatickém onemocnění, při fyzické nebo psychické vyčerpanosti.

3.2 Sexuální zneužívání dítěte

Sexuální zneužití dítěte je nepatřičné vystavení dítěte sexuálnímu kontaktu, činnosti či chování. Zahrnuje jakékoliv sexuální dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoliv, komu bylo dítě svěřeno do péče, anebo kýmkoliv, kdo se s dítětem dostal do styku. Takovou osobou může být rodič, příbuzný, přítel, odborný či dobrovolný pracovník nebo cizí osoba (Rada Evropy Strasbourg, 1992).

V naprosté většině případů jde o muže trpící sexuálními úchytkami (sexuální devianty), dále muže staršího věku, u nichž korová kontrola chování ochabuje, případy demence nebo jiných poruch či onemocnění, která omezují kontrolu pudového jednání. Patří sem i muži sexuálně hyperaktivní, také alkoholici a toxikomani.

Při zneužívání u nejmenších dětí pohlaví prakticky nerozhoduje. U dětí od předškolního věku výš přicházejí v úvahu takřka výlučně děvčátka, přičemž zvýšenému riziku jsou vystaveny ty, které mají výrazně ženské tvary, jemné, kypré, a také ty, které jsou koketní a mazlivé.

K rizikovým situacím dochází především ve stísněném životním prostoru (jako je např. časté spaní rodičů a dětí v jedné posteli), dále se tak děje „příležitostně“ např. dítě je

nemocné, pečuje o ně otec nebo jiný muž v rodině, ošetřování vyžaduje intenzivní tělesný kontakt. Rizikovým faktorem může být „cizí“ muž žijící v rodině, návštěvníci, přátelé. Z tohoto hlediska jsou v náročné rizikové situaci i pěstouni, vychovatelé v dětských domovech a jiných dětských zařízeních, ošetřovatelé v nemocnicích, ozdravovnách atd. Spouštěcím mechanismem může být alkoholová, drogová intoxikace, celková „uvolněná“ sexualita v rodině, v rodinách mentálně retardovaných rodičů, invalidních rodičů apod.

3.3 Zanedbávání

Zanedbávání dítěte (v pojmu CAN) znamená jakýkoliv nedostatek péče, který způsobuje vážnou újmu na vývoji dítěte nebo dítě přímo ohrožuje.

Zanedbávané děti můžeme charakterizovat z hlediska temperamentu jako neaktivní, pomalé, „málo živé“, které samy zájem okolí neprovokují a nepřitahují. Jinou skupinu tvoří děti mentálně retardované, se smyslovými vadami, pohybovým omezením, „postižené“, o něž „rizikovní“ dospělí snadno ztrácejí rodičovský zájem a děti somaticky nemocné, vyčerpané, apatické atp.

Zpravidla je nutné brát v úvahu jednotlivce i celé prostředí, v němž dítě vyrůstá. Jedná se především o primární vychovatele dítěte, kteří jsou mentálně retardovaní a na péči o dítě „nestačí“ (zvláště zůstávají-li v péči o dítě bez pomoci). Může se jednat o lidi somaticky nemocné, smyslově či pohybově postižené, invalidní, psychicky nemocné (prototypem může být např. endogenní deprese matky). K zanedbávání dětí může docházet u osaměle žijící osoby, alkoholiků a toxikomanů, dále u mladých, nezralých a nevypělých rodičů. Zanedbávání dětí se mohou dopouštět lidé s životní deprivací, kteří svým dětem opět vytvářejí deprivací životní prostředí, dále lidé v hmotné bídě, kteří jsou sotva schopni uhájít svou existenci, nezaměstnaní, bezdomovci, lidé žijící na okraji společnosti.

V posledních desetiletích se v celém civilizovaném světě stává zdrojem neblahých sociálních jevů spíše prostředí ekonomicky zajištěné, ba blahobytné, hygienicky vzorné, poskytující dokonalou příležitost k rozvoji duševních schopností svým členům. V něm však dítě přesto strádá citově i neuspokojením potřeby identity a otevřené budoucnosti (6:87,88).

4. Zátěž

Zátěž je výsledek vzájemného působení dvou faktorů:

1. soubor vnějších podmínek a nároků kladených na člověka, pro nějž je typická nečekanost, neobvyklost nebo intenzita a trvání,
2. vlastností osobnosti člověka zvládat tyto nároky. Zátěž může být optimální, přiměřená nebo škodlivá.

Zátěž psychosociální plyne ze svízelných sociálních vztahů či situací. Jejimi ukazateli mohou být: ztráta pocitu dobrého zdraví, zesilující pocity nejistoty, rostoucí pocity vnitřního nebo vnějšího ohrožení, prohlubující se pocity nedostačivosti v sociálních rolích a úkolech. Neschopnost přizpůsobit se novým situacím, pocit ohrožení života, která vede k životnímu bilancování (8:699).

4.1 Stres

Hans Selye (1950) definoval stres jako nespecifickou psychofyzickou reakci organismu na vnější a vnitřní zátěž. Stres v určité míře je pro organismus nezbytný, škodlivým se stává po překročení určité individuálně dané hranice, kdy se normální stres mění v tzv. distres. Ten způsobí, že se člověku stále méně daří nastolovat rovnováhu mezi napětím a uvolněním.

U člověka, který je ve stresu, se ve větší míře produkují hormony nadledvinek a přinášejí informaci do mozku, kde se spustí pokyn pro produkci hormonů adrenalinu a noradrenalinu. Tělo začne ovládat sympatická větev nervového systému. Zintenzivňuje se látková výměna, vše se mobilizuje tak, aby tělo bylo připraveno k útěku nebo k útoku. Současně s tím se objevují i psychické reakce: strach, hněv, agrese. Pokud se člověk nevypořádá se stresující událostí během fáze poplachu nebo pozdějšího odporu, dojde ke zhroucení adaptačního systému a organismus se ocitá ve stadiu vyčerpání, které může končit i smrtí (8:568).

Nadměrný stres se může projevit v několika rovinách:

Duševní rovina charakterizuje neklid, úzkost, roztěkanost, horší soustředěnost i paměť, poruchy spánku, někdy únik do snění. Objevuje se kolísání nálad, podrážděnost, později deprese, zhoršená sebekritičnost, horší kontakt s realitou, egocentrismus, apatie a unavenost.

Tělesná rovina se projevuje ve změnách svalového napětí, může způsobovat problémy s trávením, nechutenství nebo naopak přejídání, bolesti břicha, nadýmání, nucení na močení. Průvodními jevy mohou být sevřené hrdlo, sexuální problémy, menstruační poruchy, bolesti hlavy, bušení srdce, potíže s páteří, různé bolesti bez zjevné tělesné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, hypertenze, cukrovka, oslabení imunitního systému, nemoci pohybové soustavy a řada psychosomatických onemocnění. Možné je i vyšší riziko úrazů, vyšší spotřeba alkoholu, cigaret, léků atp.

Sociální rovina zahrnuje napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neschopnost projevit sympatie, účast, nedostatečná komunikace, problémy s dětmi, povrchní vztahy bez citové hloubky, vyšší rozvodovost, problémy při týmové práci.

V pracovní rovině přináší stres ztrátu výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, apatii, zanedbávání povinností, syndrom vyhoření.

Míra přizpůsobivosti je v současné době neustále překračována. Za stresory pokládáme vše co na nás a náš organismus působí a čemu se musíme přizpůsobovat.

Re-aktivní a pro-aktivní životní postoj

Lidé se základním re-aktivním postojem jsou ke stresu náchylnější a je pro ně typické toto chování: Cítí se bezmocní, pasivně vystaveni životním událostem, svou vlastní zodpovědnost přenášejí na jiné osoby nebo instituce. Naproti tomu pro-aktivní lidé aktivně utvářejí svůj život, více než na minulost se orientují na přítomnost a budoucnost, nebojí se brát na sebe zodpovědnost, problémy, které život přináší nechápou jako „rány osudu“, ale jako výzvu.

Uvádí se tzv. „karcinogenní osobnost“. Některé lidi náchylné k rakovinnotvornému onemocnění lze charakterizovat jako trpící sklony k sebeponižování, bezmoci

a bezvýchodnosti. V životě zauímají pasivní roli, bývají závislí na svém okolí, vyznačují se sklony k velkým osobním obětím, často se uchylují do ústraní, před vypuknutím nemoci trpí pocitem bezmoci a beznaděje. Mají od sebe nízká očekávání, nepřijímají se, jsou to „rození pesimisté“.

Existuje také skupina osob zvýšeně náchylná ke vzniku srdečních chorob. Jsou to lidé, kteří si sami vytvářejí vysokou míru stresu, jemuž se nedovedou přizpůsobit. Často jsou to neobyčejně ambiciózní, soutěživí a rvaví, perfekcionalističtí workoholici, kteří neumějí odpočívat bez pocitu viny, neustále závodí s časem, myslí si, že jsou nejlepší, milují pocit nepostradatelnosti, nabírají na sebe víc, než mohou reálně zvládnout, neumí se bavit jinak, než o práci, nemají smysl pro humor, nezajímá je nic, kde jsou city, emoce, trpí potřebou neustálého uznání a pokud ho nedostanou, chovají se nepřátelsky. Symbolem úspěšného života je pro ně majetek.

4.2 Stresory

Za stresor je považován činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci. Mezi nejvýznamnější stresory patří hlad, podvýživa, hluk, konflikty a traumatické životní situace. Za stresor můžeme považovat přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velkou odpovědnost, nevyjasněné emoce, vysilující snahu o kariéru a nezaměstnanost.

Příklad dělení stresorů:

Myšlenkové - jsou dány naším nahlížením světa a chápáním situací, do nichž se dostáváme, vznikají i z emocí a vztahů.

Úkolové - jsou dány naším individuálním způsobem řešení úkolů, za něž jsme odpovědní. Míra pracovní zátěže má být přiměřená (i ta nízká může být zdrojem stresu).

Fyzické faktory - jedná se o faktory prostředí, v němž žijeme a pracujeme, náš organismus a vše, co na něj má vliv (teplota, vlhkost, čistota ovzduší, hluk, vibrace, chemické látky, zastaralé pracovní pomůcky, prostředí se zvýšeným rizikem infekce,...).

Společenské postavení - pozice jak na vrcholu, tak vespod tohoto žebříčku je stresující, v prvním případě bývá spjata s vysokou mírou zodpovědnosti, v opačném případě může mít člověk pocit bezvýznamnosti.

Situační stresory - trpí jimi především lidé jednající a pracující s nemocnými, rozzlobenými či všelijak frustrovanými klienty.

Stresory z přetížení - pocházejí z nadměrné stimulace, kdy náš nervový systém musí pracovat nad rámec svých přirozených možností zpracování informací, dále z časové tísně nebo při nejasně stanovených úkolech.

Stresorem může být i problémový kontakt s lidmi, negativní sociální jevy, nesvoboda, pocit bezmoci, dlouhodobé napětí, omezený prostor aj.

Fyziologické příznaky stresu se projevují bušením srdce, bolestí a sevřením za hrudní kostí, nechutenstvím a plynatostí. Mohou se objevit křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjmem. Dalším průvodním znakem může být nucení k močení, snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita. Objevují se změny v menstruačním cyklu, dále bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi. Příznakem stresu mohou být i úporné bolesti hlavy, častější migréna, exantém (vyrážka v obličeji), nepříjemné pocity v krku, potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojitě vidění.

Emocionální, citové příznaky stresu mohou být prudké a výrazné změny nálad, nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité, neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii. Dále se mohou objevit nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev, nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku.

4.2.1 Chování a jednání lidí ve stresu

Chováním ve stresu rozumíme souhrn vnějších projevů činnosti, jednání a reakcí organismu. Chování a jednání lidí ve stresu se může projevovat výraznou odlišností od chování ostatních lidí, resp. běžných společenských norem a zvyklostí. Ve stresu se objevuje nerozhodnost, zvýšená absence v práci, zvýšená bezmocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech. Objevuje se sklon k nepozornému řízení a zvýšená nehodovost, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání. Člověk ve stresu zvyšuje počet vykouřených cigaret za den, zvýšená je i konzumace alkoholických nápojů. Může se objevit větší závislost na drogách všeho druhu (viz např. používání většího počtu tabletek na uklidnění, na spaní i dobrou náladu), ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání. Jako důsledek stresu se mohou objevit změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní stávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod. Průvodním jevem může být i snížená kvalita práce a snížené množství vykonané práce vůbec.

Člověk, který se chronicky obává, může ležet v noci v posteli a obávat se všeho, co může přijít v budoucnosti, za týden nebo během roku. Jeho snaha obavy potlačit bývá neúspěšná. Má sklon přinášet si obavy z práce domů a naopak. Není schopen je nechat za dveřmi.

Období významného stresu často souvisí s problémy v soukromém životě. Vzájemné vztahy mezi lidmi a způsoby komunikace mají na svědomí celou řadu projevů stresu.

Spouštěči psychického stresu v osobních vztazích jsou nejčastěji neshody s rodiči. Může to být i závislost (materiální či citová) na rodičích, společné bydlení s rodiči případně ztížený kontakt s rodiči (např. pro vzdálenost). Rozvod, rozchod s partnerem a přílišná závislost (citová či materiální) na partnerovi může být rovněž spouštěčem. Neshody v partnerském vztahu jako jsou žárlivost (jak pro žárlivce, tak pro druhého), nesoulad v sexuálním životě je dalším možným faktorem. Také narození dítěte a vliv této události na celou rodinu (ženu, muže, sourozence) může být v určitých případech spouštěčem psychického stresu, stejně jako výchovné problémy s dětmi, neposlušnost, potíže s pubertálními dětmi i odchod dítěte z rodiny – syndrom opuštěného hnízda.

Příkladem pracovních a výkonových stresorů může být ztráta práce nebo hrozba ztráty zaměstnání, nízký příjem, který nestačí na uživení rodiny, velké dluhy a splátky. Stresorem jsou i konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy nebo podřízenými, nedostatečná organizace práce, chaotičnost. Stres může vyvolat nadměrné pracovní vytížení, neschopnost delegovat práci na druhé, nedostatečné ohodnocení práce. Také práce v těžkých vnějších podmínkách (hluk, prach, špatné osvětlení, chemické látky, horko, vlhko apod.) může vyvolat stres. Stejně tak jako nuda nebo nesmyslnost pracovní činnosti, vlastní workoholismus nebo workoholismus u partnera.

V souvislosti s životním stylem se mohou vyskytovat stresory jako je nevyhovující bydlení, nedostatek příjemných aktivit, monotónní a stereotypní životní styl. Chybění koníčků a zájmů, nedostatek přátel, izolace a uzavřenost rodiny může vést k výskytu stresových situací.

Jedním z důvodů proč se zajímáme o stres je i ten, že stres má negativní dopad na náš zdravotní stav. Negativní vliv stresu na zdraví je prokázán mnoha studiemi. Spouštěčem stresu je v mnoha případech vlastní tělesná nebo psychická nemoc nebo nemoc člena rodiny, zhoršování tělesného a psychického stavu rodičů. Stres může vyvolávat závislost na drogách, alkoholu či lécích, drogy, alkohol nebo jiná závislost u partnera. Stresorem může být i hazardní hráčství či závislost na automatech u členů rodiny.

Jako příklady běžných spouštěčů stresů je možno uvést také neoprávněnou kritiku, potlačování vzteku, podceňování nebo přihlížení ze strany okolí, nedostatek uznání nebo ocenění. Dále porovnání se se sebou v jiném období, nerozhodnost, selhávání v situacích, případně náhlá a nepříznivá změna situace. Dále to může být nespravedlnost, nedostatek projevů lásky a přílišná závislost na blízkém člověku.

Stres je způsobován čímkoli, co u nás vede k nervozitě, k vzteku, k frustraci nebo nás činí nešťastnými. To, co jednomu člověku působí stres, může být pro druhého potěšením. Určitá míra stresu je pro nás užitečná. Příliš mnoho stresu má nepříznivý vliv na naše zdraví a prospívání. Existuje mnoho důvodů k optimismu, že dokážeme stres ve svém životě překonat. Způsob, jakým nás stres ovlivňuje, závisí na rovnováze mezi nároky na nás

kladenými a našimi schopnostmi je zvládat. Fyzické příznaky stresu mohou být důsledkem neschopnosti jedince jej zvládat.

Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje. Jádrem zvládání je využívání snah (jak intrapsychických, tak typu určité aktivity) řídit (monitorovat, ovládnout, minimalizovat, zmenšovat, tolerovat) vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka (a konflikty mezi nimi).

Strategie překonávání stresu:

- snížit počet stresujících událostí během dne,
- zmírnit emocionální vzrušení provázející stres,
- změnit způsoby zacházení se stresovými situacemi, které není v naší moci ovlivnit.

Stres je nezdravý, jen pokud je ho příliš mnoho. Udržujme proto svůj stres na zvládnutelné úrovni tím, že se zaměříme na okolnosti, které ho mohou ovlivnit.

Důležité je umět si organizovat čas, práci. Snažit se o změnu myšlenkových a pocitových vzorců vyvolávajících stres. Hlavní příčina stresu je v iracionálních myšlenkových vzorcích, které jsou nám vštěpovány od dětství. Základem je podrobit tyto iracionální myšlenky analýze a přezkoumat, zda ještě platí pro nás jako pro dospělé lidi.

Naučit se rozlišovat mezi nekontrolovatelnými lidmi a situacemi a těmi, které můžeme kontrolovat a přijmout to jako skutečnost. Tam, kde nelze lidi a věci kontrolovat, musíme být tolerantní a připraveni na neúspěch. Je dobré umět se přizpůsobovat a tvořivě přistupovat k novým situacím.

Zlepšovat komunikaci a spolupráci v kolektivu. Obvykle je málo času na to, abychom mohli své problémy prohodit s kolegy. Někdy jsou problémy a konflikty potlačovány, překážkou bývá malá otevřenost, vstřícnost, křížící se kompetence a malá podpora od kolegů. Účinná komunikace může zabránit konfliktům - dovedeme-li své pocity a potřeby vyjádřit, můžeme je i lépe ovládat, což brání pocitům bezmoci.

Uvažovat o problémech realisticky a snažit se vždy přiměřeně reagovat. Pokud to bude nutné, odvést svoji pozornost nějakým příjemným způsobem. Nedržet své problémy v sobě a trávit noci uvažováním o jejich řešení. Snažit se věci nezveličovat a nebýt na sebe příliš tvrdí. Vždy se najdou lidé, kteří jsou ochotni a schopni nám pomoci, ať už se jedná o jakýkoli problém, a proto se nebudeme ostýchat využít jejich zkušeností.

Pozitivní vliv na zvládání stresu mají relaxační cvičení, jóga, meditace, imaginace (záměrné zobrazení, v daném případě, tzv. uklidňujících scenerií), výcvik sociálně psychologických dovedností zaměřený na učení se konkrétním interpersonálním dovednostem a také pěstování dobrých partnerských a přátelských vztahů. Dostatek času na své zájmy, koníčky a zdravý životní styl (strava, pohyb, spánek) má také vliv na zvládání stresu. Také náboženská víra je jednou z forem pomoci při zvládání životních těžkostí.

Většině z nás jde o to být živ a zdrav. Stane-li se, že nejsme v tomto žádoucím stavu, snažíme se něco dělat pro to, aby se situace, pro nás nepříjemná a nežádoucí, změnila. Snažíme se zvládnout nepříznivou situaci. Způsoby, jak to děláme, jsou různé. Různá je i účinnost našich postupů.

Hodnocení bezpečí a nebezpečí v životních situacích může být podmíněno strukturou osobnosti, zkušeností, postoji, apod. např. obavy a strachy.

4.3 Strach

Strach je tísnivý pocit neklidu vyvolaný představou možné ztráty nebo ohrožení někoho nebo něčeho, případně obava, že by k něčemu takovému mohlo dojít. Je jedním z motivačních zdrojů, společný člověku i živočichům. Vyvíjí se s věkem, od jednoduchých úlekových reakcí kojence k reakcím na složitější situace. Postupně je strach spojován s prožitými zkušenostmi a více vázán na představivost. Je to intenzivní nepříjemný prožitek nejistoty a tísně v situaci, která je chápána jako nebezpečná. Může to být krátkodobá emoce nebo trvalejší pocit z hrozícího nebezpečí.

Vždy se bojíme o něco, co je pro nás důležité. Čím je tato hodnota pro nás významnější, tím větší strach také prožíváme.

V psychologické literatuře existuje nepřehledné množství údajů o různých druzích strachu. Na ukázkou uvádím některé z nich:

- strach z odloučení, ze separace od milované osoby (odloučení dítěte od matky, rodiny, přátel, domova),

- strach z opuštění (všichni odejdou a já zůstanu sám),
- strach ze stárnutí (ztratím svěžest, sílu a soudnost),
- strach ze změn v životě (rozvedeme se, přestěhujeme se apod.),
- strach ze selhání (nebudu stačit na to, co mám udělat),
- strach z bolesti a utrpení (např. u pacientů před operací, ze smrti),
- strach z potrestání (např. z „pětky“ u školáků, z přestupků u řidičů, ze soudů),
- strach z nesmyslnosti (budu muset dělat něco, o čem se domnívám, že to nemá žádný význam, že je to k ničemu) apod.,
- psychotický strach – děsivý strach např. z vymyšlených příšer,
- existenciální strach (člověk prožívá tento strach v hraničních situacích životních krizí, stojí-li tváří v tvář konci svého života),
- strach z nedokončení práce (stavby domu, vědecké monografie),
- strach, že můj odchod bude mít negativní důsledky pro lidi, kteří jsou na mně závislí (děti, manželka, spolupracovníci),
- strach, že já sám budu příliš závislý na druhých lidech (na lékařích, ošetřovatelkách, na rodičích, ženě apod.),
- strach, že nejsem dost připravený na to, co mě čeká.

4.4 Zoufalství

Zoufalství je záporný citový vztah, nepřítomnost naděje, beznaděj, ztráta vůle a rozumného uvažování, jako důsledek psychického traumatu, zármutku, ztráty (osoby, iluzí). Někdy následuje patologická možnost krajního řešení - sebevražda.

Každý člověk je neustále vystaven podnětům, na které musí reagovat. Některé mají podobu zátěže, se kterou se musí vyrovnat. Stresem pak označujeme nespecifickou odpověď organismu na jakoukoliv zátěž, která je na něj kladena. Je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku. Stav stresu se projevuje v symptomech tzv. adaptačního syndromu, což je reakce, probíhající ve třech fázích (25:359-360):

1. fáze poplachová je náhlé narušení vnitřního prostředí organismu – je provázeno silnou excitací, především sympatické soustavy a zvýšením sekrece hormonů dřeně nadledvinek,
2. fáze rezistence, kdy je adaptace na stres maximální – organismus si na stresující podnět zvyká,
3. fáze vyčerpání, která nastává, jestliže získaná rezistence je nedostatečná, výsledkem může být celkové selhání adaptační a regulační činnosti.

Stresující vliv podnětu či zátěžové situace na konkrétní osobu má vždy individuální charakter. V oblasti psychosociálního stresu hrají důležitou roli faktory jako význam události, možnost sociální opory a zejména osobnostní charakteristiky osobnosti. Každý jedinec má individuální adaptační kapacitu, která vyjadřuje jeho schopnost přizpůsobit se změnám. Určitá míra stresu je přirozenou součástí života. Některé podněty jsou tak intenzivní, nenadále nebo nezvladatelné, že vyvolávají traumatickou odpověď.

Psychické trauma

Psychické trauma vzniká působením jednoho extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvající stresové situace, které mají následující charakteristiky:

- příčina přichází zvnějšku,
- je extrémně děsivá,
- navozuje prožitek ohrožení života, tělesné či duševní integrity,
- navozuje pocit bezmocnosti.

Zažívá-li člověk takto vyhocenou situaci, adaptační mechanismy, které využívá při běžné zátěži, selhávají. To silně otrásá jeho sebeprožíváním. Zejména pocit ztráty moci a vlivu je zdrcující.

Na podněty, jako je náhlé úmrtí blízké osoby, fyzické ohrožení vlastních či blízkých osob, znásilnění, vykradení bytu, ztráta základních životních jistot apod., se u osob jinak bez jakékoliv psychické poruchy objevuje mnoho zvláštních projevů a procesů, které můžeme shrnout do kategorie akutní reakce na stres.

Označují se tak fyziologické změny a změny v chování a prožívání, které startují rychle poté, co se traumatizující podnět objevil nebo v následných dnech.

Podstatou této reakce jsou obranné a ochranné reakce, které maximálně mobilizují rezervy postiženého jedince (25:360).

4.5 Krize

Krize je životní situace, která přesahuje obvyklý repertoár vyrovnávacích strategií. Má subjektivní charakter a pro každého znamená něco jiného. Je definována jedincem, ale často se týká celého rodinného systému. Krize znamená nebezpečí i příležitost. Je důležitým činitelem změny a zrání pro každého jedince (25:43).

Před každým člověkem neustále vystávají nové životní problémy, které se pokouší uchopit a řešit nejprve pomocí „starých“ kategorií zkušeností a obvyklých strategií řešení.

O krizi hovoříme tehdy, když se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládnutí, které má k dispozici. V krizi jedinec cítí ohrožení své identity a kompetencí utvářet svůj vlastní život. Prožitek schopnosti formovat život pro nás má vysokou hodnotu, která je v krizi ohrožena. Reagujeme na to více či méně vyjádřenou úzkostí. Právě tato úzkost nás ochromuje. Marnost našeho snažení a narůstající úzkost způsobují, že opouštíme obvyklé, zaběhnuté strategie, kterým jsme důvěřovali, na které jsme spoléhali a byli zvyklí. Doufáme, že se dostaví nový nápad, podnět, nová myšlenka. Problém se může například nově formulovat a požadavky se během zvládnutí problému samy o sobě nově vymezí. Ostatně právě to je prostředkem uskutečnění tvůrčího procesu. Člověk by měl odložit staré, v dané situaci neúčinné strategie chování a řešení a objevit nápad, ideu, která se pro zvládnutí příslušného problému jeví jako nejvhodnější (10:15).

Dokud člověk žije, vyvíjí se, mění se a roste. Může růst ke zralosti nebo pokřiveně, růst však musí. Může si svého vývoje nepovšimnout, stejně se vyvine. Některé změny se dají v životě očekávat: dá se čekat, že dítě půjde poprvé do školy, že dívka začne jednou menstruovat, že děti odejdou z domu, a že přijde důchod. Přesto kterákoli z očekávaných životních změn může přinést krizi. Říká se jim krize tranzitorní, přechodové. Obtížný je na nich přechod, období, kdy člověk vrůstá do nové role dané novou skutečností. Přechodovou změnu bychom si mohli představit jako přejítí lávky. U někoho se neděje nic, u některých

jednotlivců a rodin je látka vratká a oni potřebují jistění pomáhajícího pracovníka. Ten nic nezkaží, když je doprovodí.

Reakce na zátěž a krizi:

Agresivní reakce – jde o verbální i fyzickou agresi.

Útěkové chování – jedinec může mít neodvratitelné nutkání utéci z ohrožujícího místa nebo uniknout do vnitřního světa.

Regresivní chování – v aktuálním stresu může dojít k částečnému a dočasnému setření těch částí „Já“, které si jedinec osvojil během svého psychického vývoje. Regrese znamená návrat k starým mechanismům patřícím do raného dětství. V chování se to může projevit například mluvou na hranici žvatlání, někdy i cucáním palce, neschopností přijímat odpovědnost apod.

Panická reakce – extrémní úzkostná odpověď na stresový podnět. V prožívání se objevuje jako obrovský strach ze zranění nebo ze smrti. Vypadá to, jako by se jedinec nemohl zorientovat ve svém okolí. V chování se panika projevuje neúčelnými reakcemi – člověk si „jede“ ve své emoci a neposlouchá, co mu druhý říká. Někdy těká z místa na místo a nemůže najít opěrný bod. Může to celé doprovázet voláním o pomoc, slovy, že se zblázní, že zešílí, že zemře, že to nezvládne, že už nemůže. Tady jde ale o opačný pól kontinua. O neschopnost vytvořit si opěrný bod a fokus pozornosti – zúžit percepční pole se díky invazi chaosu nedaří.

Derealizace – porucha vnímání vnějšího světa, pocit odcizení se sobě samému, pocity „jako by se mne to netýkalo, to se mi snad jenom zdá, pocit neskutečna.“

Uvedené reakce mohou reálně syndrom psychického ohrožení doprovázet. Rovněž mohou být součástí reakce na závažný stres anebo poruchy přizpůsobení (25:41).

Krizi prožíváme jako neodkladné, naléhavé situace. Člověk, který je zcela uvězněn v krizi, se cítí pohlcen panickým strachem, nevidí už žádné východisko a je svým problémem mimořádně omezen.

4.6 Deprese

Deprese je choroba mysli a těla. Většina lidí trpí jak tělesnými, tak duševními příznaky, ale jejich povaha se mění od člověka k člověku. U každého jsou více i méně výrazné příznaky různé.

Duševní příznaky případné deprese sahají od pocitu smutku nebo úzkosti až k těžkým bludům. K nejčastějším duševním příznakům patří špatná nálada, nezájem o to, co člověka těšilo, úzkost, citová vyprahlost, tísnivé myšlenky, nesoustředěnost a špatná paměť, bludy a přeludy, vidiny, sebevražedné pohnutky.

Deprese mohou mít také řadu tělesných příznaků, které se mohou projevovat jako nespavost a chorobné hubnutí. Ten, kdo trpí depresí, má potíže se spaním, obtížně usíná, protože má starosti. Může trpět přerušovaným spánkem, několikrát se probudí, než se dočká rána. Objevuje se pomalost v myšlení a jednání, růst nebo ztráta chuti k jídlu, růst nebo ztráta hmotnosti, ztráta zájmu o sex, únava, zácpa, menstruační obtíže.

Prvky depresivního myšlení

Depresivní myšlení způsobuje, že člověk vidí svět v negativním světle. Toto myšlení se může skládat z negativní myšlenky, např. „Nestačím na to“. Z neodůvodněných vysokých nároků kladených na sebe, např. „Pokud mě někdo nebude mít rád a nebude si myslet, že moje práce je perfektní, nemůžu být šťasten“. Může vycházet z chybného myšlení, které je způsobeno například rychlým přechodem k negativním závěrům, soustředěním se na negativní podrobnosti a nezájmem o drobné přednosti, zobecňováním na základě jediného případu nebo usuzováním, že je naší chybou něco, s čím nemáme nic společného.

Příčiny hlubokého smutku

Třebaže se smrt milovaného člověka nese vždy těžce, jsou situace, které smutek dále jítí a zvětšují. Jedná se o případy, kdy je smrt náhlá a neočekávaná, kdy lpí na těch, kdo přežili, nějaká vina. U rodičů to může být smrt dítěte, nebo smrt rodičů (u dětí). Dále to může být situace, kdy pozůstalý vyjadřuje své pocity jen s obtížemi, a také když se pozůstalý ještě nevyrovnal s předchozím úmrtím. Je-li pozůstalý osamělý, nebo pokud jsou na pozůstalém závislé děti.

Každý potřebujeme někoho, komu bychom se vypovídali ze svého smutku, někoho, kdo nám nabídne pomoc.

4.6.1 Činitelé zvyšující sebevražedná rizika

Sebevražda je vědomé, chtěné a záměrné ukončení života, probíhá obvykle jako reakce na tíživou situaci spojenou se ztrátou smyslu života. Při sebevraždě se obvykle uplatňuje zkratové jednání.

Pravděpodobnost, že někdo spáchá sebevraždu, roste, jsou-li splněny některé z těchto podmínek: těžká deprese, vážná tělesná choroba doprovázená depresí, osoba o sebevraždě mluvila, již se o sebevraždu pokusila, někdo z příbuzných spáchal sebevraždu. Dále to může být trvalý životní stres jako je rozvod nebo úmrtí, osamělost a osamocenost, nezaměstnanost, užívání nezákonných drog, alkoholismus.

Pro rodiny a přátele trpící depresí je nejdůležitější, že jim dokážeme naslouchat. Každý, kdo pomýšlí na sebevraždu, by měl zavolat svému praktickému lékaři, na pohotovost, do místní nemocnice nebo na první pomoc. Depresi je možno léčit.

Za rizikové skupiny se považují závislí, depresivní, osamělí lidé, kteří se pokusili dříve o sebevraždu, příslušníci pomáhajících profesí. Přitom rozlišujeme mezi sebevraždou jako impulzivním jednáním a bilanční sebevraždou. S bilanční sebevraždou se setkáváme především u starších lidí. V tomto případě člověk zcela střízlivě zvažuje, co by po něm život ještě mohl chtít a co by mu mohl ještě přinést. Dochází k závěru, že příjmy a výdaje v účetní knize života už nejsou v rovnováze (10:51).

4.6.2 Presuicidální syndrom

Přínosem pro hodnocení rizika sebevražedného jednání je znalost znaků tzv. presuicidálního syndromu (E. Ringela), který je charakterizován (25:41):

- zúžením prostoru,
- potlačovanou a proti vlastní osobě zaměřenou agresí,
- sebevražednými fantaziemi.

Ve stále narůstajícím zúžení, je člověk přemožen nadměrnou neovlivnitelnou situací, kdy neví „kudy kam“, jeho emoce mají jen jeden směr (zoufalství, úzkost, strach, beznaděj), chybí u něho regulace a nastává znehodnocení stále většího počtu životních oblastí, které ztrácejí na zajímavosti. Realizovat hodnoty už není možné a vlastní existence je bezcenná. Dochází k zablokování agresivity nebo jejím obrácením vůči sobě. V naléhavých sebevražedných fantaziích, přání být mrtev, se představa: jak, stává se nutkavou.

Řešení krize si řada lidí spojuje především s odvrácením nebezpečí sebevraždy. Sebevraždu mnozí považují za projev existenciální krize obecně, přičemž v tomto případě lze i sebevraždu chápat jako „zvládnutí, překonání“ krize. Suicidální jedinec se cítí ohrožen zcela zdrcující, ničivou situací (čirá úzkost) a aby této očekávané zkáze předešel, spáchá sebevražedný pokus.

Na příkladu suicidální krize lze vidět mnohé z důsledků krize. Jde především o mimořádné zúžení životních možností, ochuzení emocí a o neschopnost agresivně prosadit rozhodnutí či kreativně řešit problém. Přidá-li se k těmto faktorům ještě nějaký vnější problém, většinou v podobě bezprostředního příkoří nebo požadavku, kterému člověk v takové situaci není schopen vyhovět, což rovněž zraňuje prožívání vlastní hodnoty, potom je sebevražda vnímána jako poslední východisko.

4.6.3 Odborná pomoc v krizi

Krizová pomoc je komplexem služeb, které odpovídají na klientův prožitek vlastní životní situace, již vnímá jako neodkladnou a naléhavou a ve stavu nouze ji není schopen řešit vlastními silami a z vlastních zdrojů.

Cílem odborné pomoci je poskytnout klientovi bezpečí a podporu, naději a vedení, aby pocítil úlevu. Zvýšila se jeho schopnost situaci zvládat a vrátil se alespoň na předkrizovou úroveň přizpůsobení a žití. Krizová pomoc je krátkodobá, trvá obvykle několik dnů a v dosahu má krizové lůžko (25:53).

Cíle krizové pomoci

Aktuální cíl spočívá ve stabilizaci stavu klienta, snížení nebezpečí, že se bude krizový stav dále prohlubovat. Minimálním krokem je zajistit klientovo fungování alespoň na úrovni před započítím krize.

Perspektivním cílem je propracovat s klientem blízkou budoucnost, a je-li to vhodné, nasměrovat ho na další možnosti řešení. Jedním z takových prvků je podpora kompetence a samostatnosti klienta (25:55).

Formy odborné krizové pomoci:

1. ambulantní forma,
2. forma hospitalizace,
3. forma terénní služby,
4. forma krizové pomoci a služby v klientově přirozeném prostředí,
5. telefonická forma.

U všech forem jde o kontakt jednorázový či v omezené míře opakovaný. Je ohraničen dobou trvání krizového stavu.

Krizová intervence pomáhá zpřehlednit a strukturovat klientovo prožívání a zastavit ohrožující či jiné kontraproduktivní tendence v jeho chování. Krizový pracovník klienta podporuje v jeho kompetenci řešit problémy tak, aby dokázal aktivně a konstruktivně zapojit své vlastní síly a schopnosti a využít potenciálu přirozených vztahů.

Je důležité pracovat s emocemi jako je pláč, strach, úzkost, panická úzkost, hněv, vztek. Pokud pomůžeme vyjádřit klientovi silné emoce a pomůžeme mu je zpracovat, posílí to kvalitu kontaktu s klientem a prohloubí to jeho pocit bezpečí. Těžiště práce se silnými emocemi se nachází zpravidla na začátku rozhovoru, případně v jeho první části. Zvládnout klientovu emoci můžeme za předpokladu, že zvládneme emoci vlastní. K tomu nám napomůže zaujetí stabilního a vyváženého postoje.

Běh života nás proměňuje, ať chceme nebo ne. Do části změn nás tlačí, my se rozhodujeme a musíme se pro něco rozhodnout. Vhodné období pro růstová rozhodnutí trvá jen nějakou dobu. Část změn se odehraje nezávisle na naší vůli a našem vědomí. Obsahují nabídku, kterou můžeme využít, což je jistě dobrá zpráva – ať jsme v roli pomáhajících nebo klientů.

4.7 Sociální situace lidí v tísní

Sociální síť dané osoby se vyjadřuje soubor lidí kolem dané osoby, s nimiž je či byla tato osoba v sociálním kontaktu, a od nichž je možno očekávat, že by jí v případě potřeby poskytli určitou pomoc. Příkladem takovéto sociální sítě může být rodina v užším slova smyslu, souhrn přátel, spolupracovníků, sousedů, členů farnosti, klubu apod.

Sociální opora je vztahová opora prostředí, v němž člověk žije. Zvyšuje odolnost vůči stresu a chuť přežít i životní prohry a krize. Je důležitý pilíř duševního zdraví.

Druhy sociální opory:

Instrumentální opora - Jde o velice konkrétní formu pomoci např. poskytnutím finanční výpomoci, obstaráním různých potřebných věcí, zařízením neodkladných záležitostí, které postižený sám nemůže provést, poskytnutím materiální podpory apod.

Informační opora - Postiženému jedinci je dodána informace, která by mohla být nápomocna při orientaci v situaci, do níž se dostal. Například mu poskytují rady lidé, kteří mají s obdobnou situací zkušenosti jak osobní, tak profesionální. Do této kategorie patří také pomoc poskytovaná člověku v tísní tím, že je mu nasloucháno, zjišťují se jeho potřeby i jeho představy o tom, co by bylo možno pro něho udělat apod.

Emocionální opora - Člověku v tísní je empatickou formou sdělována emocionální blízkost (láska, soucítění), laskavým jednáním s ním je mu naznačována náklonnost, je mu podána ruka, když se propadá do deprese, beznaděje a pocitů odcizení. Je mu dodávána naděje, je uklidňován v rozrušení apod.

Hodnotící opora - Postiženému člověku je sdělována např. tím, že je s ním jednáno s úctou a respektem. Je posilováno jeho kladné sebehodnocení a sebevědomí, je podporována jeho snaha o autoregulaci (řídít věci podle vlastního přání), je povzbuzován ve víře a naději apod. Spadá sem i sdílení těžkostí s člověkem v tísní.

Kvantita a kvalita sociální opory - U sociální opory je třeba vidět nejen množství poskytované sociální opory, ale i její kvalitu (viz např. množství lidí, kteří navštíví určitého pacienta v nemocnici, a kvalita jimi poskytované sociální péče). Ta může být odlišně hodnocena poskytovatelem na jedné straně a příjemcem na straně druhé.

Kroky ke zdraví

Zbavme se falešných, jen napolo pravdivých představ (např. že to nic není, když ve skutečnosti je situace vážná, nebo naopak, že je to velice nebezpečné, když to zdaleka tak nebezpečné není). Snažme se od sebe zřetelně odlišit dvě věci. Co za žádnou cenu nelze změnit (např. amputovaná noha znovu nenaroste, ten, kdo zemřel, se už nikdy nevrátí) a co lze změnit (např. náš postoj k životu jen s jednou nohou nebo k životu bez toho, koho jsme měli rádi a kdo zemřel).

Snažme se stanovit si žádoucí a dosažitelný cíl při změněné situaci. Měl by to však být cíl realistický, uskutečnitelný, nikoli utopický. Rozděleme si cestu k cíli, který jsme si stanovili, na kratší úseky (podobně jako etapový cyklistický závod). První etapě, prvnímu úseku na cestě k cíli věnujme velkou pozornost. Dbejme na to, aby to byl krok splnitelný a aby byla jasná kritéria splnění tohoto kroku. O tomto kroku nepřemýšlejme, ale udělejme ho a radujme se z něho. Vydržme ještě jeden rok. Nemysleme na to, jak nepředstavitelně daleko je konečný cíl, ale soustředme se na ten krok, který je právě nyní před námi, a ten udělejme.

Snažme se „zvíťžit sami nad sebou.“ Ve vnitřním dialogu, který vedeme sami se sebou, když si říkáme na jedné straně: to nezvládnou! a na druhé straně: musím to zvládnout! Učme se žít s nezměnitelnou životní situací, i když je těžká (např. bez toho, kdo nám zemřel, bez nohy, kterou někomu amputovali apod.). Žijme v přítomnosti, neutápějme se nostalgicky v myšlenkách na to, jaké to bylo kdysi krásné a nefantazírujme příliš, jaké by to bylo, kdyby se to či ono nestalo.

Najděme si vždy něco, z čeho bychom se mohli radovat, i když kolem sebe i v sobě máme mnohé, co radost kalí. Snažme se mít život rádi, i když je někdy těžký. Radujme se

z „daru života“, těšme se z jeho krás. Aktivně, z vlastní iniciativy, vyhledávejme to, co je dobré, ujasňujme si světlé body v záplavě „šedi“, kladné hodnoty apod.

Vědomě „fanděme“ kladným citům (radosti, potěšení, naději) a snažme se nahrazovat negativní emoce (obavy, strach, beznaděj) emocemi kladnými. Záměrně soustřeďujme pozornost na pozitivní věci a hodnoty v životě. Pěstujme si smysl pro humor, nadhled nad malichernými spory. Nerozčilujme se, nedejme se ovládnout zlostí, nepodléhejme popudlivosti, agresivitě. Vědomě se snažme neutápět se a nelibovat si v depresivních a beznadějných myšlenkách. Snažme se alespoň něco udělat tak, abychom z toho mohli mít radost a potěšení.

Snažme se najít vždy a všude určitý odstup od těžkostí, které se na nás valí. Stále se učme uvolňovat, relaxovat, a to nejen tělesně, ale i duševně a duchovně. Vytvářejme (v manželství, v rodině) atmosféru důvěry, úcty a ochoty ke spolupráci. Platí to pro styk jednotlivých členů rodiny i pro rodinu jako celek. Na pracovišti a v zájmových kruzích vytvářejme atmosféru vzájemné úcty, vážnosti k druhým a ochoty ke spolupráci, dohodě a vzájemné snášenlivosti. Berme druhé lidi takové, jací jsou a jednejme s nimi tak, jako by již byli takoví, jakými by mohli být, kdyby dozráli jako osobnosti, kdyby se dovedli ovládat a kdyby se snažili respektovat mravní příkazy.

Braňme se indukci negativních emocí, kdy rozčilení, agresivní projev druhého v nás vyvolávají obdobné city. Uvědomme si vliv této indukce a vědomě ji čelme. Snažme se reagovat klidně na negativní sdělení a na neuctivé postoje druhých k nám. Při jednání s druhými lidmi se snažme vžít se do jejich situace a pokusme se pochopit či vycítit, jak asi na ně bude působit to, co my sami děláme, a podle toho jednejme (podobně jako heslo lékařů „primum non nocere“, především druhému neškodit).

Empatie (soulad emocionálních stavů) není slabostí, ale naopak silou velkých osobností. Projevuje se např. „radováním se s radujícími a pláčem s plačícími“. Citová netečnost může být druhými právem chápána jako hrubost. Kus pravdy je na přísloví, které říká, že „nejcennější jsou slova toho, kdo dovede mlčet.“ Podobně je na tom přísloví „sdělená radost, dvojnásobná radost, sdělený bol, poloviční bol.“ Radost a úsměv, který darujeme, se nám vrátí, stejně jako projevy neúcty a ponižování druhých – neboli „jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.“

Je dobré zamyslet se nad výrokem: „Člověk, který nemá úctu sám k sobě, nemá ji ani k druhým lidem.“ Zřejmě platí i opak: „Kdo si váží sám sebe, je schopen vážit si i druhých lidí a podle toho jednat.“ Týká se to však nejen úcty, ale i důvěry k druhým a důvěryhodnosti vlastního jednání.

Nikdy bychom neměli zapomenout na to, že hlavním a jediným cílem rozhovoru v situaci konfliktu je hlouběji poznat toho druhého, jeho vnímání a chápání situace, poznání jeho důvodů pro postoj, který je odlišný od našeho, proč to vidí jinak, co ho k tomu vede. Proto je nezbytná laskavost, trpělivost, umění naslouchat, umění říkat pravdu s láskou a osvobození se od egocentrismu a egoismu. Nikdo není stoprocentní drak ani stoprocentní anděl. Nemysleme si to ani o druhém, ani o sobě.

5. Agresivita

Agresivitou se rozumí určitá vnitřní pohotovost k agresivnímu chování. Pojem agresivita vyjadřuje tedy vnitřní dispozici nebo osobnostní vlastnost. Zpravidla je chápána jako relativně trvalá a hůře měnitelná charakteristika osobnosti. Lze ji vysvětlit jako tendenci k útočnému jednání vůči druhé osobě či okolí. Je většinou pouhou reakcí na to, že nejsou uspokojeny naše potřeby, a že nejsme schopni dosáhnout svých cílů. Může přitom dojít k agresivnímu chování na zcela nezúčastněných osobách či věcech, a to proto, že není možné se vybít na skutečných podnětech agresivity, na které si buď netroufáme nebo nejsou k dispozici.

Tendenci člověka jednat agresivně zvyšuje pocit bezmoci, nemožnost alternativních voleb „provokující“ verbální i neverbální projevy (výsměch, urážky, postoje, gesta), existence znaků či scén prezentujících násilí, úspěch, který tímto jednáním jedinec dosáhl, schvalování agresivního jednání okolím, pocit sounáležitosti s agresivně laděným davem, situace konfrontační, soupeřivé, s prvky násilí, intoxikace alkoholem, drogami, léky (16:18).

Sociální prostředí ve kterém agresivní chování přináší agresorovi úspěch a posílení jeho sociálního statusu je pro děti a mládež návodem, který je přitažlivý.

V obecném psychologickém výkladu se rozlišuje mezi agresivitou konstruktivní a destruktivní. V konstruktivní agresivitě je zdůrazněn její přirozený a účelný projev v lidském chování. Konstruktivní agresivita je důležitá pro vývoj člověka, a proto jí bývá přisuzována důležitá role v procesu individuace, tj. utváření individuální osobnosti. Napomáhá sebeuvědomování a sebepotvrzování. Agresivní impulsy se v průběhu života učíme zvládat a využívat v souvislosti se sebeprosazováním. Současně slouží agresivita k ochraně integrity těla a duše. Agresivita se účelně uplatní i při poskytování pomoci druhým nebo při ochraně společenství, jehož je jedinec členem. Za konstruktivní lze tedy označit agresivitu, která napomáhá rozvoji osobnosti, aniž by současně ničila či poškozovala druhé.

Citový doprovod destruktivní agresivity může být různý (agrese ze zoufalství, ze zloby a hněvu). Výrazná destruktivní agresivita je v psychologii považována za poruchu osobnosti - psychopatii. Obvykle signalizuje vážné narušení vztahu jedince k sobě samému a druhým.

Z hlediska motivace agresivního chování lze hovořit o následujících variantách:

- osobnostní motivy – chování vychází z agresivních tendencí osobnosti; jedinec je veden tím, že chce ublížit,
- sexuální motivy – krutost je prostředkem k dosažení sexuálního objektu či sexuálního uspokojení,
- politicko-ideologické motivy – podnětem je různost uvedených názorů a postojů,
- rasové motivy – vycházejí z odlišnosti ras a jejich percepce,
- sportovní motivy – agrese je vyprovokována sportovním zápolením,
- sociální motivy – agrese vyplývá ze sociálního styku, situace,
- psychické motivy – chování druhého směřuje k ponížení, k navozování strachu, úzkosti, terorizování.

5.1 Agresivita jako způsob řešení náročné životní situace

Člověk i zvířata se vyrovnávají s náročnými situacemi různými technikami, které lze v zásadě shrnout do dvou základních typů. Zvíře i člověk v situaci, kdy se před ním objeví překážka, reagují buď přímým útokem – agresí nebo únikem. Oba tyto způsoby chování jsou vrozené. Někdy je technika řešení úspěšná a pak tímto úspěchem posílena. V kulturním prostředí, v němž je jedinec socializován, jsou tyto původní vrozené mechanismy v různé míře podřizovány kontrole, a přesto můžeme i v takto modifikovaných způsobech řešení náročných životních situací vyzorovat podstatné rysy jednoho či druhého způsobu.

Agresivita jako reakce na frustraci

Agresivní chování můžeme chápat jako odpověď jedince na určitou vnější situaci. Nejznámější v tomto směru je chápání agrese jako reakce na vnější frustraci (tj. pocit, který člověk prožívá, když je mu zabráněno v nějakém jasně zacíleném chování, uspokojení určité jasně definované potřeby). Tato teorie vychází ze dvou tvrzení – jednak, že každá frustrace vede k nějaké formě agresivního chování a dále, že každý projev agresivity je zapříčiněn nějakou předchozí frustrací.

5.2 Vliv agresivního chování na psychiku

Agresivní chování působí vždy v závislosti na tom, jak je jeho účastníky interpretováno. Týká se to obou stran tohoto interpersonálního aktu, i když účinky agresivního chování se budou lišit podle toho, zda je jedinec agresorem nebo obětí. Ne vždy však lze zcela jednoznačně tyto dvě strany rozlišit, protože se jedná o interpersonální akt. Prožívání vlastního agresivního chování je ovlivněno chováním a reakcí oběti – jedince, na něhož je agresivní chování zaměřeno. Proto také je zpravidla agrese proti předmětu pravděpodobně méně uspokojivá a předmět slouží často pouze jako náhradní cíl. Emocionální vzrušení může být příčinou agrese či agrese může být reakcí na frustraci. Jedinec, který se v těchto případech chová agresivně, dosahuje uvolnění určitého napětí, odreagování, někdy však může být vnitřní napětí agresivním chováním ještě zvýšeno. Závisí to na osobnosti jedince, jeho hodnotách a prožívání vlastní agrese. Podílí se na tom, jak už bylo zmíněno, i chování oběti.

To, co bylo právě řečeno, se týká především bezprostředního prožívání v průběhu a po agresivním aktu. Agresivní chování však ovlivňuje jedince (útočníka i oběť) i v delší časové perspektivě. Způsob chování, které jedinec volí, je v zásadě ovlivněno socializací – sociálním učením a vzory, s nimiž se identifikuje. Zároveň však jednou použitý vzor chování, pokud byl úspěšný, je jedincem snadněji použit znovu – vytváří se dispozice chovat se určitým způsobem, která se postupně stává trvalým rysem chování jedince. Pokud tedy jedinec zvolí zprvu možná náhodně a pod vlivem vnějších okolností agresivního chování pro řešení určité situace a toto chování je úspěšné, vytváří se u něj postupně tendence používat agresivitu jako stále obecnější způsob chování. Tím vlastně jedinec vytváří sám v sobě určitý rys osobnosti, usnadňující agresivní chování. Zároveň však mohou hrát roli i další faktory – např. genetické dispozice, temperament, postižení apod. Pokud jde o oběť agresivity, napadený jedinec se na tomto interpersonálním aktu podílí především svou reakcí, která může útočníka v jeho chování posilovat. Projevy strachu a známky utrpení odměňují zvláště útočníka s patologickou osobností. Velmi často se může stát cílem agrese jedinec, který sám není příčinou nějaké frustrace nebo emocionálním rozrušením útočníka, ale je náhradním cílem prostě proto, že je slabší nebo se z nějakého důvodu nemůže bránit (podřízený, astenik, bezbranný jedinec, starý člověk, dítě, zvíře apod.).

5.3 Vliv médií

Obrovská moc médií ovlivňovat myšlení, cítění i jednání lidí je nezpochybnitelným faktem. Obecně se dá vysvětlit mechanismem imitace, nebo v krajní podobě dokonce indoktrinací. Nebezpečí takové moci spočívá v tom, že prostřednictvím médií je možné manipulovat informacemi, zjednodušovat realitu, klást důrazy na nepodstatné aspekty, potlačovat důležité části informace a jednostranně upřednostňovat jen některé názory. Připustíme-li, že média mohou tímto způsobem ovlivňovat člověka, pak neudivuje, že se většina lidí domnívá, že např. agresivní chování může být vyvoláno sledováním pořadů s explicitními scénami násilí. Tvůrci programů dobře vědí, že agrese patří k dispoziční výbavě člověka a od okamžiku jeho zrodu je živena více či méně, avšak nepřerušovaně po celý život podněty z užšího i širšího prostředí. Stává se tak součástí lidské přirozenosti. Různé agresivní obsahy prezentované v médiích jsou pak nadány schopností ovlivnit v jedinci již připravenou strukturu.

5.4 Agrese

Agresí rozumíme destruktivní chování směřující k fyzickému (brachiálnímu), slovnímu (urážka, pomluva) nebo symbolickému (pomocí gest) útoku či jinému jedinci (předmětu).

Cílem agrese je zastrašit druhého, zmocnit se objektu či ho odstranit, jinému zmařit a sobě zajistit společenské výhody. Cílevědomé prosazování se děje v prostředí psychosociálních vztahů, ovlivňujících volbu nástrojů agrese, která pak může být kultivovaná. Agrese primitivní a krátkodobá se projevuje bouřlivým odreagováním afektu, přičemž chybí schopnost náležitě si ujasnit rozsah, cíl a motivační souvislosti vlastní agrese. Agrese však může být i promyšlená a dlouhodobá.

Zdrojem agrese v člověku může být nejen pudové jednání, ale i racionálně promyšlené, plánované jednání proti morálním zásadám. Takové jednání (latentní-skryté), je pak složitěji motivované a je nutno je posuzovat jinak než jednání pudové.

Agrese je zabudována do celého způsobu našeho života. Slabost pro surové jednání, které nás vzrušuje, je jedním ze základních lidských instinktů. Někteří autoři považují agresi za hnací sílu veškerého lidského konání, za vůli k moci, za podstatnou složku úsilí o individualizaci jedince, sebeprosazení se v patologickém prostředí.

Tendence jednat agresivně vzniká vždy, když musíme překonat překážku, která stojí v cestě k uspokojení některé naší potřeby. Jestliže se nám nedaří překážku překonat, naše vnitřní napětí narůstá (a s ním obvykle i agresivita). Cítíme se ohroženi, vzniká silná potřeba chránit si své „self“ (obraz vytvořený o sobě). Agrese tak vedle účinku představuje jeden ze základních způsobů vyrovnání se člověka s psychickou zátěží.

Zdrojem agresivního chování bývá afekt (zloba, hněv, vztek), neuspokojená (frustrovaná) potřeba, ale i zvyk („naučená“, instrumentální, sociálně odměňovaná agrese), vždy ve spojení s podmětovou situací (např. svévolné a nesmyslné jednání druhých, útok, obtěžování). Agrese bývá často jen zastřený strach, agresivní projev (nebo jeho spoluprožívání), může mít i katarzní (očistný) účinek, byť jen krátkodobý.

Agresivní chování je velmi pestré, od slovního „nevinného“ špičkování, přes nadávky a vyhrůžky, agresi proti předmětům, až po fyzické násilí vůči osobám. Může se jednat o agresi otevřenou, přímou (tj. proti člověku, vůči kterému agresor něco má), nepřímou (proti hodnotám významným pro jedince), přesunutou (vybytí se vzteku na „náhradním“ objektu), popřípadě imitativní (šikanování nováčků jako nápodoba chování svých předchůdců) nebo invertovanou agresi (autoagrese, jejíž extrémní formou je sebepoškození popřípadě sebevražda) (16:18).

Rozlišujeme čtyři stupně agrese:

1. bez vnějších projevů, probíhá pouze v myšlení,
2. projeví se navenek, např. nadávkou či hrubým slovem,
3. destrukce, projeví se bouchnutím dveří, rozbíjením předmětů,
4. fyzické napadení druhé osoby.

Agresivní jednání vyvolává obvykle strach, úzkost, sklony k obraně, protiagresi (podle toho, jak bezprostředně se cítíme ohroženi.). Je vnějším zdrojem pro vznik a rozvíjení vnitřního konfliktu, vyvolaného např. potřebou rozhodnout, jak na agresi reagovat. Jednání

agresora, spolu s reakcí oběti tvoří základ konfliktní situace, základ vztahů, které v situaci vznikají a rozvíjejí se.

5.5 Kriminální agrese

Ne každá agrese má kriminální podobu. Z celé šíře agresivních jevů spadá pouze malá část do skupiny tzv. kriminální agrese, kterou postihuje zákon. O kriminální agresi hovoříme tehdy, jestliže agrese svým obsahem a způsobem útočí na zájmy a hodnoty chráněné právním systémem. Přesto, že podle této široké definice může kriminální agrese zahrnovat různé projevy, jako např. pohružku násilím, zpravidla bývá spojována s fyzickým násilím či útokem.

Podle promyšlenosti a připravenosti se kriminální agrese rozděluje na kriminální agresi reaktivní (neplánovanou, bez přípravy) a kriminální agresi promyšlenou (připravovanou, naprogramovanou).

Podle zaměřenosti agrese se rozlišuje na heteroagresi, směřující proti druhým osobám, živým tvorům či věcem a autoagresi, která je zaměřena na vlastní osobu v podobě sebepoškozování nebo sebezničení.

Sexuální násilí

Za sexuální násilí se obvykle považuje sexuální napadení s pokusem o znásilnění, znásilnění dokonané a sexuální obtěžování. Většina výzkumů zabývajících se sexuálním násilím je zaměřena na znásilnění.

Agrese, pachatel

Násilí spáchané na jiném člověku (může přitom jít i o zástupné násilí), jehož důsledkem je určitá míra poškození jak fyzického, tak psychického, je ve většině společností právně kvalifikováno jako kriminální čin. Je třeba mít na zřeteli, že ve skutečnosti je pácháno více

kriminálních násilných činů, než kterými se zabývají policie a soudy. Násilníci často pocházejí z různých sociálně a demograficky definovaných vrstev společnosti.

Zvládání agrese

Agresi se odborníci zabývají nejenom proto, aby lépe porozuměli tomuto druhu lidského projevu, ale také proto, aby mohli nabídnout lidem prostředky, jimiž by dokázali agresi kontrolovat. Neboť není třeba zdůrazňovat, že agrese život člověku znepríjemňuje a její důsledky jsou, jak je patrné z historie, mnohdy fatální a nezvratitelné (1:147).

Každá společnost má vyhrazeny mantinely přijatelného chování člověka. V případě jejich záměrného narušení často následuje trest.

6. Trest

Trest je součástí právního systému většiny společnosti. Všeobecně se předpokládá, že přítomnost trestu ve společnosti má odstrašující účinky na potenciálního pachatele (Berkowitz 1993). Ale skutečně je tomu tak, že trest nebo strach z možného trestu redukuje násilí a agresi? Z dlouhodobé zkušenosti s trestem ve společnosti lze vyvodit závěr, že trest někdy agresi snižuje, avšak někdy ji naopak posiluje.

Zda bude vyhrožování trestem účinné a odradí násilníka od pokračování, nebo ho naopak k agresi ještě více podnítí, je závislé na:

Úrovní hněvu prožívaného agresorem. Když je provokace a následující hněv slabý nebo má střední intenzitu, pak je vyhrožování trestem účinné. Avšak je-li provokace příliš silná a má-li hněv značnou intenzitu, pak se vyhrožování trestem může minout účinkem. Jedinec není schopen ani ve vztahu ke své osobě předvídat důsledky svého chování. Impulzivní typ agresora by nebyl schopen vnímat nebezpečí trestu. Za války se význam trestu jako prostředku odvrácení agrese zmenšuje.

Instrumentálnosti agrese. Když může jedinec agresí získat ze svého hlediska velmi mnoho, pak jej od násilí neodradí ani značná míra zastrašování trestem. Naopak, když jedinec odhadne, že agresí získá jen velmi málo, může jej trest od otevřené agrese zadržet.

Velikosti a pravděpodobnosti trestu. Výzkumy naznačují, že čím je trest větší, tím více je jedinec od použití agrese odrazován.

Společnost prostřednictvím uložených trestů přesvědčuje potenciálního agresora o svém netolerantním postoji vůči násilí. Snaží se mu vštípit, že má k dispozici dostatečné prostředky obrany vůči němu.

Ukazuje se, že trest má vliv na chování pouze za určitých podmínek:

- mezi agresivním chováním a potrestáním musí být krátký interval,

- intenzita a nepříjemnost trestu musí být relativně vysoká,
- souvislost mezi chováním trestaného a trestem musí být jasně definována.

Trest je neúčinným nástrojem redukce agrese především když je vnímán jako útok na příjemce. Při potlačení agrese se posiluje jiný druh antisociálního chování. Poskytuje násilníkovi agresivní modely. Trest je účinný jen tehdy, aplikuje-li se podle určitých principů.

6.1 Agresivní chování vězněných osob

Pro příčinu zvýšené agresivity a případně vzniku vzpoury ve věznicích jsou důležité dva aspekty :

- a) vnitřní situace ve věznici,
- b) vnější situace ve společnosti.

I přesto, že má Vězeňská služba za povinnost diferencovat vězně, často spolu musí sdílet malý životní prostor lidé, kteří se svými vlastnostmi, charakterem, věkem, příslušenstvím k různým skupinám, náboženským přesvědčením a dalšími aspekty osobnosti spolu nesnesou. Svou roli, zejména ve výkonu vazby, hraje i tzv. „ponorková nemoc“, kdy se mezi vězni začne projevovat po delším společném pobytu únava, přerůstající často v nesnášenlivost a vzájemnou agresivitu. Vězni se během několika dnů o druhém dozvědí téměř vše a prakticky se již nemají o čem bavit.

Významnou roli hraje vnitřní napětí jak mezi vězni, tak mezi vězni a personálem, dodržování zásad bezpečnosti, kontrola a dodržování zákonnosti.

Velmi nežádoucím jevem z hlediska možných vzpour je nejednotnost mezi přístupem jednotlivých zaměstnanců při vyžadování plnění povinností ze strany vězňů. Většina aspektů, tvořících vnitřní napětí ve věznici, je dána objektivními skutečnostmi, které přinášejí samotná podstata věznění. Napětí ve věznici vytváří i frustrace dalších běžných potřeb.

Agresivní jednání obviněných a odsouzených osob vyvolává v mnoha případech zamítnutí nějaké žádosti, a to i když je toto zamítnutí provedeno ze zákonných důvodů. Vězeň si však nechce připustit neoprávněnost svého požadavku.

Přemístění do nového, neznámého prostředí (jiní spoluvězni, neznámý personál, odlišnosti ve vnitřním řádu) představují ze zjevných důvodů pro většinu vězňů výraznou psychickou zátěž.

Většinu pachatelů trestných činů tvoří jedinci s různými, nejčastěji psychopatickými poruchami osobnosti. Závadové většinou bývá i prostředí, ze kterého vyšli. Jsou to často lidé z rozvrácených rodin, nedostatečně vychovaní - „černé ovce“ školních tříd, oběti agresivity nebo formálnosti rodičů, chovanci dětských domovů, oběti nezájmu nebo naopak nepřijemného zájmu svého okolí. Objevuje se narušený hodnotový a normativní systém. Ztrácí smysl pro realitu, ideály, odměnu, trest a životní perspektivy. Trestný čin slouží k individuální redukci motivace potřeb, k upokojení dané potřeby (zkratkovitě a společensky nepřijatelně). Proto je trestný čin tak často spojován s alkoholismem a drogovou závislostí.

Faktory ovlivňující prognózu recidivy trestné činnosti:

- fyzický věk, kdy dochází k první trestné činnosti a kdy dochází k prvnímu trestu odnětí svobody,
- charakter trestné činnosti,
- rodina – postavení, postoj odsouzeného k rodinnému prostředí ve kterém vyrůstal; míra soudržnosti rodiny a míra souladu výchovných postupů jeho rodičů; míra narušování rodinného soužití v rodině a faktory, kterými bylo narušováno; rodinný stav před nástupem trestu; skutečnost, zda má odsouzený vlastní děti,
- zaměstnání – absence a fluktuace v zaměstnání; spokojenost v zaměstnání; dosažená kvalifikace a její využívání,
- závislost – alkoholová a drogová závislost a její vývoj,
- snaha o udržování kontaktů s vnějším světem v čase výkonu trestu – manželka, družka, děti, další členové rodiny, přátelé apod.,
- odhad vlastní budoucnosti – představa o dalším životě, práce, bydlení, zájmy apod.

6.2 Program zacházení

Cílem programu zacházení je vyplnit volný čas odsouzených dle jejich motivace, zájmů a závažnosti spáchané trestné činnosti, usměrnit nežádoucí činnosti do oblastí vzdělávací, terapeutické a zájmové. K této činnosti je nutné jedince motivovat a pomoci mu nalézt vlastní způsob uplatnění schopností a dovedností v praxi.

Zájmové (volno-časové) aktivity lze rozdělit na esteticko-výchovné, zájmové, tělovýchovné (sportovní) a osvětu. Důležitou oblastí je utváření vnějších vztahů. Udržování a posilování vztahů odsouzeného s civilním světem, především s rodinou.

Speciálně výchovné postupy by měly obsahovat nedirektivní metody převýchovy (vytváření soustavy motivačních prvků), inhibiční a korektivní metody, duchovní a pastorační činnost, metody mravní výchovy (vysvětlování, přesvědčování, příklad, prototypy osobností, účinek pochvaly a trestu, metody aplikované z obecné pedagogiky (využívání kladných stránek osobnosti k potírání negativních, progresivní výchovné soutěžení – systém bodování), psychoterapii, rodinnou výchovu, muzikoterapii, arteterapii, individuální terapeutické pohovory.

Proto mohou programy zacházení zahrnovat aktivity, z nichž nejdůležitější jsou:

- vztahy s rodinou (manželkou, dětmi, sourozenci, rodiči, blízkými přáteli schopnými vnější i vnitřní podpory....),
- utváření pozitivních sociálních vztahů k civilní společnosti,
- aktivní příprava na civilní život a postpenitenciární péči,
- sociální pomoc pro první kroky propuštěného na svobodu bez sociálního zázemí,
- orientace v kontrole a stavu pohledávek odsouzeného vůči rodině, oběti, společnosti,
- preventivní právní působení,
- vedení dokladů potřebných pro příští civilní život,
- cvičení v navazování kontaktů (s úřady, pracovních, společenských, partnerských),
- posilování citových vztahů terapeutickými rozhovory.

6.3 Frustrace – omezené potřeby ve vězení

Po uvalení vazby a dodání jedince do vazební věznice se napětí a tenze může vystupňovat vlivem zákonné restrikce a limitace vycházející ze zákona o výkonu vazby a trestu. Z pocitu částečného zbavení svobody a pohybu. Z omezení svobodného sexuálního chování podle své orientace. Ze zbavení možnosti pracovat, vydělávat finanční prostředky a tím udržet firmu nebo živnost. Z omezení příjmu potřebných informací. Z omezení prostoru a pohybu, ubytování s různě narušenými jedinci od submisivních a závislých přes manipulátory až po disharmonicky rozvinuté psychopaty.

Poté, co se uzavře vězeňská mříž a člověk vnímá povely, pokyny v omezeném prostoru, které zní stereotypně, pozvolna se začne projevovat i zátěž, kupí se myšlenky, co doma, co ve firmě, narůstají obavy, strach, bezvýhodné situace, pocity viny, které se nesmí dát najevo. Všechny uvedené a další vlivy vytváří napětí, změny představ, nastává zvýšená a nereálná fantazie s denním sněním, poruchy myšlení, vězeňské únikové mechanismy a modely, zvýšená podrážděnost, netrpělivost, psychomotorický neklid, neurotické projevy, včetně psychosomatických potíží. Jejich příčiny spatřujeme mimo jiné v těchto okruzích:

- struktura a dynamika osobnosti,
- rodina a její postoje,
- postoje a vztahy orgánů činných v trestním řízení a společnosti uvězněným,
- zaměstnání, existenční problémy, postoje party, spolupachatelů na svobodě,
- vězeňská architektura, zákonné restrikce a limitace, struktura a dynamika vězeňské komunity, její normy a sankce.

Je však pravdou, že v takové kumulaci různě narušených osob, jaké některé věznice mají, se nevyhneme různým excesům, poruchám nálad i chování či psychopatickým reakcím.

Anomální chování a reakce u vězněných osob se projevuje hlavně v poruchách emotivity, např. ve zvýšené afektivní dráždivosti, apatickém a vystupňovaném afektu, v depresivní, úzkostné, bezbranné, apatické a rezonující náladě. Vedle emocí je často snižena volní složka osobnosti.

Drtivé většině odsouzených jsou násilí, agrese a konflikty velmi blízké. Buď je sami použili nebo pocítili na vlastní kůži. Když bychom se podívali do rodinných anamnéz odsouzených, u drtivé většiny z nich byly agresivní a násilnické praktiky použity již od dětství – týrání, šikanování, vydírání, manipulace atp..

Půda věznic, kde je vysoká koncentrace lidí na malém prostoru, je sama o sobě velmi stresujícím faktorem, a ne všichni jedinci mají stejnou psychickou odolnost a schopnost přežít nebo sociální dovednost – komunikovat.

Je samozřejmé, že každý projev násilí, či jen pokus o něj, vyvolává určitou míru napětí, která pokud není ventilována má tendenci se kumulovat a s časem narůst do obrovských rozměrů. Když pak vychází na povrch, má její účinek značnou razanci.

Každý agresivní akt vyvolává napětí, které je umocněné situací a místem, ve kterém se jedinci pohybují. Hůře se s touto situací vyrovnávají jedinci, kteří jsou ve výkonu vazby a trestu poprvé, nejsou aklimatizováni na větší počet jedinců na malém prostoru. Zásadní je nemožnost úniku z frustrujících situací a stavů. Již pobyt na malém prostoru v relativně stálém kolektivu je silně stresující faktor. Dalším silně stresujícím faktorem je nemožnost výběru jedinců, se kterými tráví většinu volného času, a to zvláště u jedinců, kteří nejsou z civilního života zvyklí pohybovat se ve větších neformálních skupinách. Takto vznikající a delší dobu se kumulující napětí mezi vězňenými se pak přenáší formou agrese na slabší nebo lehceji zranitelné osoby nebo na personál věznice. Ve stavu kumulovaného napětí nebo ohrožení významně klesá práh reaktivity na nepříjemný nebo stresující podnět. Vzniká neracionální paranoidní reakce, umělé vytváření nepřátel a hledání spiknutí proti mé osobě v každém nejasném (nepochopeném) jednání okolí.

Velmi časté jsou proto konfliktní situace, a ty vyžadují každodenní řešení.

6.4 Konflikty

Konfliktnost je v samé podstatě člověka. Je výrazem jeho situace ve světě. Mnohé konflikty plynou z rozporů mezi spontánními tendencemi individua a sociální podmíněností jejich realizace. Je nemyslitelné představit si život člověka bez konfliktů. Konflikty vznikají mezi námi, konflikty vznikají v nás. Čím více se existenci zejména vnitřních konfliktů

bráníme, čím více je popíráme, odkládáme jejich řešení, tím více se tyto neřešené konflikty promítají do našeho chování (16:30).

Vnitřní konflikty jsou hnací silou našeho chování. Jsou tím, co v nás vyvolává vnitřní psychickou tenzi. Tendence člověka zbavit se existujícího napětí, je to, co nás nutí překonávat překážky, hledat náhradní řešení, zkoušet znovu a jinak. Jsou úzce propojeny s naším rozhodováním. Vznikají vždy, když se máme rozhodovat mezi dvěma, pro nás stejně významnými hodnotami, pro jeden ze dvou cílů. Vždy, když jsme něčím přitahováni a odpuzováni zároveň. Vždy, když se střetnou moje představy, tendence, zaměření s individuálními či skupinovými požadavky, normami a hodnotami (16:33).

Předpokladem úspěšného zvládnutí interpersonálních konfliktů (konfliktních situací) je schopnost zvládat konflikty vnitřní, intrapsychické. Mnoho konfliktů vzniká proto, že člověk neví (nebo si neuvědomuje dostatečně jasně), co chce, co může, na co má.

K tomu, aby vnitřní konflikty nevznikaly stačí „pouze“:

Vidět sám sebe objektivně, nepopírat svoje potřeby. Uvědomění si svých vlastních potřeb a jejich „usmíření“ napomáhá adekvátní adaptaci na nové situace, vztahy. Jde tu také o odkrytí a zvládnutí skrytých tendencí vlastní osobnosti a o uvědomování si skutečných motivů svého jednání.

Vidět objektivně svou vlastní situaci. V intenzivní konfliktní situaci se často objevuje mechanismus priority jednoho stresu. Jedinec se zaměří na to, co pokládá za nejvíce nebezpečné a ignoruje další důležité faktory v situaci samé. Zkreslené informace pochopitelně ovlivňují přesnost rozhodnutí. Člověk se často zhrozí ani ne tak situace samé jako svých vlastních nepřesných představ o ní.

Přijmout rozpornost životních podnětů. Míra nerozhodnosti je zvyšována také skutečností, že život je rozporný a nepřipraveností tuto rozpornost přijmout. Naše tendence k černobílému vnímání a kategorickým soudům je velmi často příčinou vzniku konfliktů.

Přijmout riziko při rozhodování. Každé rozhodnutí pro něco znamená současně rozhodnout se i proti něčemu. Umět se v konfliktní situaci rozhodnout, znamená též umět přijmout riziko. Allport předpokládá, že vývoj osobnosti se může dít pouze prostřednictvím přijetí rizika.

Pouze vyzkoušením nejzazších mezí svých schopností může jedinec dosáhnout realistického pojmání sebe sama.

Nepřecenit subjektivní závažnost konfliktu. Hůře se rozhoduje člověk před závažnou volbou než méně závažnou. Někteří nevyrovnaní jedinci zbytečně trpí proto, že přehánějí závažnost voleb, které provádějí a zbytečně je dramaturgizují.

Snášet „tíhu“ své svobody. Každý intrapsychický konflikt je vázán na podmínku volby mezi dvěma soupeřícími silami. Konflikt není tam, kde se člověk nechá nebo musí nechat zcela ovládat pouze vnějšími vlivy. Například v koncentračních táborech za druhé světové války se nevyskytovaly neurózy založené na psychických konfliktech, protože koncentrační tábory nedávaly svobodu dovolující prožívat nějaký stupeň konfliktu. Má-li člověk zůstat svobodným a netrpět přitom vnitřními konflikty, musí si vytvářet vnitřní disciplínu.

Umět překonávat paniku. Člověk, jenž se ocitne v akutní konfliktové situaci, má být vycvičen v ovládnutí paniky. Panika v podstatě způsobí ztrátu logické kontroly situace, poddávání se primitivnějším, emočně podmíněným způsobům jednání, stereotypii, strnulosti v reagování. Je proto nutné uklidnění všemi prostředky, odpočinek, oddech, přerušování činnosti, vytváření návyku, na vše reagovat s klidem.

Vědět, co a jak na nás může při vnitřním konfliktu působit. Jde o správné vnímání a zaměření pozornosti, o výběr přátel, s nimiž můžeme svůj problém prohodit atd.

Snížit subjektivní vyčerpání. Situaci svého rozhodování si má člověk učinit pohodlnou, pokud to jen lze. Tak lze odůvodnit péči o pohodlný oblek, příjemné prostředí, přiměřené nasycení zvláště v situacích těžkých vnitřních konfliktů.

Snížit psychickou tenzi. Psychická tenze, napětí, které provází rozhodování, může při značné intenzitě zabránit jakémukoli rozumnému řešení nebo se může dostavit strnulé, rigidní reagování. Je tedy vhodné při rozhodování snížit svoje vnitřní napětí, například přiměřenou relaxační či abreakční technikou (16:35-37).

Zásadní a důležitá je při řešení konfliktů optimální sociální interakce a komunikace.

7. SOCIÁLNÍ INTERAKCE

Sociální interakce je vzájemné dorozumívání, verbální i neverbální mezi dvěma nebo více jedinci či mezi skupinami. Nejčastěji probíhá tak, že chování jednoho se stává podnětem pro chování druhého, jeho reakce se naopak stává podnětem pro prvního či dalšího. Sociální interakce zahrnuje jak sociální komunikaci, procesy, vliv a moc, tak i kooperaci a sociální konflikt (8:236).

7.1 Komunikace

Mezi společenským prostředím a jednotlivcem se jako mezi dvěma poli uskutečňuje sociální styk, v němž obvykle nejsilnější místo zaujímají styk mezi osobami – styk interpersonální. Souhrn působení styku mezi jednotlivcem a jeho sociálním prostředím nazýváme společenskou, sociální interakcí. V rámci sociální interakce dochází k určité sociální percepci. Ta zahrnuje nejen vidění druhého, ale i sebe sama.

Jedním z prostředků sociální interakce je dorozumívání neboli komunikace. V každé komunikaci jako určité formě sociálního vztahu se odráží význam sociální role a pozice, kterou jedinec ve skupině, nebo už i ve dvojici zaujímá. Z hlediska sociální role je chování jedince ovlivněno:

- a) tím, jaké očekávání má sociální prostředí vůči dané roli,
- b) tím, jaký vzorec chování je této roli přiřazen,
- c) tím, jaké možnosti mu dává jeho osobnost k naplnění.

Optimální komunikace

Asertivní práva zdůrazňují autentičnost, svobodu člověka, nárok na vlastní názor i možnosti jej změnit. Vyžadují odpovědnost člověka před sebou samým i před ostatními za vlastní rozhodování i konkrétní jednání.

Za primární v rozvoji člověka se považuje především lidská důstojnost a úcta k sobě samému i druhému člověku. To znamená používat úctu a respekt v interpersonálních vztazích a nemít strach ze ztráty autority, prestiže a respektu založeného na mocenské pozici. Postupy jednání, založené na přirozené autoritě a respektu, pomáhají vytvářet atmosféru klidného, příjemného a vyrovnaného prostředí.

Strukturalizace asertivních práv má úzkou souvislost se vztahem sebehodnocení a hodnocení druhými lidmi. Mnohdy dochází k určitému rozporu mezi tím, jak se hodnotím já sám, jak mě hodnotí druzí a jak bych chtěl být případně hodnocen. To jak mě hodnotí jiní lidé a okolí je neúměrně a nepodstatně zveličováno. Obecně lze totiž přijmout to, že člověk má právo nedbat na to, aby byl perfektní podle definice někoho jiného. Je potřeba si totiž uvědomit, že „co je dobré pro jednoho, nemusí být dobré pro druhého“.

Cílem uplatňování asertivních práv v životě je především snaha neakceptovat manipulativní jednání druhých lidí vůči nám a zároveň nemanipulovat ostatními lidmi.

Formulace asertivních práv vznikla z tzv. manipulačních asertivních pověr, které jsme si v průběhu života díky výchově osvojili a které umožňují ostatním lidem s námi manipulovat (např. chovej se podle přání druhých, musíš být s každým zadobře, přizpůsobuj vlastní hodnoty hodnotám druhých, nesmíš dělat chyby, nesmíš měnit svůj názor, musíš umět odpovědět na každou otázku a vědět si vždy rady, snažit se být lepší a dokonalejší).

Tyto manipulativní pověry se staly vlastně východiskem teoretického zpracování asertivních práv i nácviku jejich praktického uplatňování. Asertivní práva nepotřebují ani tak podrobné vysvětlování jako hlavně absorbování, zvnitřnění a přijetí za své jedincem.

Spolu s asertivními právy je vhodné v mezilidské interakci podle potřeby a vlastního uvážení dodržovat i asertivní zásady nebo se nad nimi alespoň zamyslet. Uvedené zásady chápeme tedy jako určitá doporučení, která nám v asertivním jednání budou nápomocna:

- učme se postupně kontrolovat emoce,
- respektujme a tolerujme osobní práva druhého,
- stručně a upřímně vyjadřujme své pocity,
- snažme se vidět sebe i druhého reálně,
- pokusme se poznat stanovisko druhého,

- učme se naslouchat a slyšet,
- važme si názorů druhých a jejich přesvědčení,
- snažme se nemít navrch za každou cenu,
- pokoušejme se případně hledat kompromis,
- přiznejme omyl a pokusme se jej opravit,
- uvědomme si včas, co vlastně chceme.

7.2 Duševní hygiena

Libor Míček nám podává její definici: „Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“

Duševní hygiena se zabývá v první řadě duševně zdravými lidmi. Jde jí o upevnění a posílení duševního zdraví. Zabývá se však i lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí, u nichž se projevují stále vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Těm se snaží naznačit cesty ke znovunabytí duševní rovnováhy a posílit jejich duševní život. Duševní hygiena se věnuje i lidem nemocným. Přináší jim podněty k dodržování zásad duševní hygieny v době mimořádného zdravotního vypětí a ukazuje, jak je možno dodržováním zásad duševní hygieny lépe a s větším úspěchem vzdorovat nemocem (14:144).

Kritéria duševní normality osobnosti:

- přiměřené – adekvátní vidění (vnímání – percepce) reality,
- schopnost správného sebehodnocení,
- rezistence ke stresu,
- sociální adaptace,
- aktivní přizpůsobivost (schopnost změny – flexibilita),
- tolerance úzkosti,

- pocit identit,
- schopnost seberealizace,
- autonomie (nezávislost a sebeurčení),
- integrace osobnosti,
- subjektivní uspokojení.

Duševní hygiena se odlišuje i od psychoterapie, a to tím, že jí jde spíše o upevňování relativně dobrého duševního zdraví než o odstraňování jeho poruch, jak je tomu např. u psychoterapie neuróz.

7.3 Psychoterapie

Psychoterapie je léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí.

Psychoterapie pomáhá hlouběji porozumět, co se s člověkem trpící úzkostí děje. Pomáhá mu nalézt události v životě, které s rozvojem poruchy souvisejí. Snaží se pomoci změnit vztahy, které se na rozvoji a udržování úzkosti podílejí. Učí, jakým způsobem zacházet s příznaky a s problémy v životě a posléze trénuje dovednosti, které umožňují předcházet novým problémům. Psychoterapeutický přístup poskytuje bezpečný prostor, ve kterém se úzkostný člověk může projevit a vyjádřit všechno, co ho trápí. Psychoterapie pomáhá obnovit přirozený pocit kontroly nad svými emocemi, myšlenkami a chováním.

Terapeut pomáhá postiženému:

- porozumět tomu, jak souvisejí minulé zážitky, současné vztahové a životní problémy s příznaky úzkosti,
- najít cesty, jak současné životní problémy postupně překonávat,
- vytvořit pocit bezpečí, samozřejmosti a přirozené kontroly nad svým životem (19:49).

Příklady automatických myšlenek u lidí trpících GAD (generalizovaná úzkostná porucha)

Automatické myšlenky	Příklady
Úzkostné otázky	Co když znovu zpanikařím? Co když to nezvládnou? Co když se mi budou smát? Co když to není jen stres? Co když lékaři nevědí, co mi je? Co bude s dětmi, když se mi něco stane? Proč to potkalo právě mě?
Katastrofická tvrzení	Určitě mi pukne srdce! Nemám žádné východisko! Zblázním se z toho! Jestli se budu takhle strašit, onemocním z toho! Děti dopadnou v životě špatně, protože jsem je špatně vychovala. Myslí si, že jsem idiot. Stane se něco strašného! Nikdy nebudu schopna zvládnout úzkost, bude to stále horší!
Vyhýbavé myšlenky	Raději to odložím, až budu mít lepší náladu. Teď bych to stejně nezvládl. Lepší bude odsud odejít, než se mi začne někdo smát.
Sebeznehodnocující myšlenky	Nic nedělám dobře. Ve všem selžu. Nestojím vůbec za nic.
Negativní vzpomínky	Už minule se mi to nepodařilo. Vždy jsem to nakonec vzdal.
Úzkostné představy	Budu umírat na rakovinu, zhubnu, lékaři budou se mnou mluvit opatrně, příbuzní budou chodit na návštěvy a tvářit se, jako by se nic nedělo. Bude to strašně bolet, nevydržím ten strach, budu se chovat příšerně.
Značkování	Jsem blázen, idiot, zbabělec, slaboch apod. Můj šéf je tyran. Manžel je sobec.

Člověk potřebuje blízký vztah a uznání. Jak člověk tyto představy naplňuje? Dělá to, co je reálné, odpovědné a správné.

Chceme-li být slušní lidé, musíme dodržovat přijatelné normy chování. Máme-li to zvládnout, musíme se naučit pokárat se za špatné chování a pochválit se za dobré chování. Jestliže nevyhodnotíme své vlastní chování nebo jestliže je vyhodnotíme jako nevyhovující a nepodnikneme nápravná opatření, nenaplníme svou potřebu být slušným člověkem. Budeme trpět stejně, jako když se nám nedaří milovat a být milován. Morálka, normy chování,

hodnoty, správné a nesprávné chování jsou úzce spjaty s naplňováním naší potřeby vědomím vlastní hodnoty.

Odpovědnost je definována jako schopnost naplnit vlastní potřeby takovým způsobem, který nepřipraví ostatní o jejich schopnost naplnit své vlastní potřeby. Odpovědný člověk jedná tak, aby měl pocit vlastní hodnoty a věděl, že je cenný i pro ostatní. Je motivován usilovat a snad i překonávat strádání, aby dosáhl vědomí vlastní hodnoty.

Lidé nejednají neodpovědně proto, že jsou „nemocní“. Jsou „nemocní“ proto, že jednají neodpovědně. Někteří popírají realitu okolního světa, nebo porušují zákon a popírají pravidla platná ve společnosti. Někteří tvrdí, že se proti nim spikli sousedé. Jiní se bojí přelidněných míst, stísněných prostorů, letadel nebo výtahů, přestože připouštějí iracionalitu svých obav. Miliony lidí pijí, aby zapomněli na nedostatečnost, kterou pocítují, ale která by nemusela existovat, kdyby se naučili chovat se jinak. Příliš mnoho lidí zvolí sebevraždu, než aby se postavili čelem ke skutečnosti, že by mohli své potíže vyřešit odpovědnějším chováním. Náprava bude úspěšná, jestliže člověk přestane popírat svět a uzná, že skutečnost nejen existuje, ale že musí začít naplňovat své potřeby v jejím rámci.

Je jednoduché a pohodlné ze svého současného neštěstí vinit rodiče a okolí nebo svou citovou nevyrovnanost. Krátkodobý impuls z alkoholu, prášků nebo od účastných přátel nevede k cíli. Jakmile jejich účinek pomine, a je to nevyhnutelné, začne být člověk oprávněně rozčarován.

Podstatou je nedostatečné začlenění do společnosti. Aby jedinec byl odpovědnější a realističtější, musí být ochoten obětovat bezprostřední prospěch dlouhodobému uspokojení cílů. S heslem „Jezme, pijme a radujme se, vždyť zítra umřeme“ je ta potíž, že obvykle zítra neumřeme, ale zůstaneme na živu a sklízíme jen negativní důsledky pošetilého a krátkodobého potěšení. Notorický pijan nemusí být příliš starý, aby došel k názoru, že žil již dost dlouho. Není náhodou, že se takoví lidé více či méně úspěšně pokoušejí o sebevraždu.

Problém tedy v zásadě spočívá v otázce, jak přimět druhého člověka k tomu, aby opustil princip rychlé slasti a osvojil si dlouhodobé hledání radosti, uspokojení, potěšení a štěstí. Je dobré pracovat s otevřeností, poctivostí, zájmem, osobní důvěryhodností a spolehlivostí.

Musíme mít pouto k druhým lidem, nejméně k jednomu člověku, ale raději k více lidem. Po celou dobu našeho života musíme mít nejméně jednoho člověka, který o nás stojí a o něhož stojíme i my, například matka nebo učitel. Druhý člověk musí mít jednu zcela zásadní vlastnost, musí být v kontaktu s realitou a musí umět uspokojovat své potřeby na tomto světě.

Člověk na pustém ostrově nebo zavřený ve vězení v samostatné cele dokáže uspokojit své základní potřeby nezbytné k holému přežití, jestliže ví, že někde existuje někdo, kdo ho má rád a kdo si dělá starosti o jeho zdraví a život. Jestliže vězeň nebo trosečník ztratí přesvědčení, že tento důležitý člověk si o něho dělá starosti, začne ztrácet kontakt s realitou, jeho potřeby budou stále méně naplňovány a nakonec může zemřít nebo zešít.

Důležité jsou základní sociální potřeby - milovat a být milován a mít svou hodnotu pro sebe i pro druhé.

Jedním z nejdůležitějších předpokladů osobního štěstí je vědomí smysluplnosti vlastního života. Lidé, kteří nejsou přesvědčeni o smysluplnosti svého života, se cítí nevyrovnaní. Lidé, kteří svůj život vnímají jako smysluplný, se cítí spokojeni.

Život šťastného člověka se neskládá ze samých úspěchů a život nešťastného člověka ze samých nezdarů. Výzkumy dokazují, že ve skutečnosti mají šťastní i nešťastní lidé velmi podobné životní zkušenosti. Rozdíl je v tom, že nešťastní lidé se nepříjemnými událostmi v myšlenkách zabývají déle než šťastní lidé, zatímco šťastní lidé mají sklon soustředit se spíše na radostnější stránky svého života.

Soutěživost může být překážkou životní spokojenosti, protože pro soutěživého člověka není žádný úspěch dost velký a neúspěchy jej trápí víc, než je zdrávo.

Naše cíle by měly být vzájemně sladěny. Velký význam mají cíle vztahující se ke kariéře, vzdělání, rodině a bydlení. Má-li být člověk schopen se při dosahování svých cílů konstruktivně rozhodovat, musí být jeho cíle vzájemně konzistentní.

Největší vliv na lidské štěstí mají blízké vztahy s druhými lidmi. Jsou ještě důležitější než osobní spokojenost nebo celkový názor na svět. Máme-li dobré vztahy s druhými lidmi, naše životní pocity budou příjemné. Šťastní lidé dokáží mávnout rukou nad svou porážkou. Chápu ji jako ojedinělou událost, která nevyovídá nic o jejich skutečných schopnostech. Nešťastní lidé na své porážky stále myslí a vyvozují z nich závěry ohledně hodnoty své osoby a budoucnosti, kterou mají před sebou. I když si mnoho lidí myslí, že štěstí nelze uspokojivě

vysvětlit nebo že je dáno velikostí majetku, badatelé objevili základní činitele, které mají vliv na životní štěstí. Největší význam mají tyto složky: počet přátel, důvěrnost přátelských vztahů, těsné vztahy v rodině a vztahy se spolupracovníky a sousedy.

Soulad našich cílů s našimi možnostmi výrazně koreluje se štěstím. Jinými slovy, čím reálnější a dosažitelnější cíle si člověk určí, s tím větší pravděpodobností bude sám se sebou spokojený. U lidí, kteří nemohou dosáhnout svých cílů, je více než desetkrát menší pravděpodobnost, že budou se svým životem spokojeni. Pevná víra ve vlastní schopnosti zvyšuje životní spokojenost a činí člověka šťastnějším jak v osobním životě, tak i v práci. Platí to pro všechny skupiny obyvatelstva bez rozdílu věku. Rozdíl mezi těmi, kdo mají uspokojivé osobní vztahy, a těmi, kdo mají vztahy málo uspokojivé, nespočívá v množství konfliktů. První a druhí ve skutečnosti prožívají stejné množství konfliktů. Na úspěšnost vztahu však má zásadní vliv míra, v jaké se oba partneři věnují uskutečňování změn, na kterých se dohodli. Tam, kde lidé dokáží dovést do konce to, co si předsevzali, je jejich osobní štěstí větší.

Nakupování spotřebního zboží může mít kladný vliv na pocit osobní pohody. Kladení příliš velkého důrazu na materiální statky však zmenšuje míru osobního štěstí.

Životní okolnosti i osobní postoje prakticky všech lidí se v průběhu času významně mění. U těch, kteří tyto změny chápou jako nevyhnutelné a zůstávají otevření možnosti, že půjde o změny k lepšímu, je pravděpodobnost osobní spokojenosti větší než u ostatních. Šťastní lidé nejsou imunní vůči nepříjemným událostem. Je však pro ně typické, že se dovedou rychle vzpamatovat a začít myslet na něco jiného. Nezlomná sebedůvěra zvyšuje míru osobní spokojenosti jak u mužů, tak i u žen.

Lidé, kteří jsou členy nějaké skupiny, mají zpravidla lepší vztahy s druhými lidmi a jejich sebedůvěra a osobní spokojenost je vyšší. Smysluplná činnost přispívá k pocitu štěstí. Vědomí, že některé naše myšlenky a příležitosti jsou nenávratně pryč, přispívá k negativnímu pocitu frustrace. U lidí, kteří mají dojem, jako by jim jejich nejlepší myšlenky unikaly, je pravděpodobnost osobní spokojenosti menší.

Úroveň altruismu může ovlivnit míru osobní spokojenosti. Neshody, které provází slovní agrese a kritika, zmenšují osobní spokojenost v rámci osobních vztahů. Lidé, kteří nevěří, že by se jim mohlo podařit dosáhnout jejich cílů, jsou nešťastní, ale nešťastní jsou i ti, kteří jsou přesvědčeni, že vždy musí dosáhnout přesně toho, po čem touží. Nejšťastnější jsou ti, kdo si myslí, že dosáhnou některých svých cílů, a dovedou ocenit všechny pozitivní

aspekty života. Aby byl člověk šťastný, nemusí být úspěšný absolutně ve všem, co dělá. Musí být však přesvědčen o tom, že má svůj život ve svých rukou. Ti, kdo si uvědomují, že zodpovědnost za svou životní situaci a za svá rozhodnutí nesou jen oni sami, jsou spokojenější než ostatní lidé. Bylo zjištěno, že naše spokojenost závisí na našich vztazích s rodinou a přáteli – tedy s lidmi, s nimiž se pravidelně stýkáme – a nezávisí na našich vztazích s lidmi, s nimiž se stýkáme zřídka či nepravidelně.

Svou budoucnost máme ve svých rukou: určují ji naše rozhodnutí, naše priority, náš úhel pohledu na svět.

Lidé si vždycky kladli otázky, na které není snadná odpověď. Proč jsme tady? Co máme dělat? Jaký smysl to všechno má? Je těžké dopátrat se odpovědi na tyto otázky, protože hledat je mimo sebe nikam nevede. Odpověď můžeme nalézt jedině ve svém nitru. Dostali jsme život a s ním i příležitost stanovit jeho smysl. My sami jsme tvůrci své životní cesty a svého životního smyslu.

Závěr

Cílem práce bylo pokusit se vymežit příčiny a důvody závažných problémů lidí, možnosti jejich řešení a pomoci. Pokusit se nalézt klíčové faktory, které jsou nutné a zásadní pro změnu k lepšímu v životě člověka. Lze uvést, že napětí, strach, krize u lidí s problémy mají své počátky v genetické výbavě, ve výchově a v závadových skupinách. Tito jedinci strukturou a dynamikou osobnosti a nesprávným hodnocením si sami vytvářejí značnou zátěž.

Důležitými faktory jsou styl a způsob života, jejich ideály, představy, sebehodnocení, motivace a zájmy, saturace potřeb. Mnohdy se identifikují s nevhodnými vzory a ideály. Zklamání, zoufalství, pocity beznaděje jsou pak důsledkem jejich způsobu života. V otázkách anomálního chování se projevují poruchy osobnosti.

Svět nelze individuálně hodnotit jinak než ze subjektivního hlediska. To, co vidíme, není dáno pouze tím, co zde skutečně je, ale také tím, co očekáváme – našimi předpoklady a nadějemi. Zda je ta či ona událost pozitivní či negativní, je otázkou zorného úhlu člověka, který ji hodnotí.

Odmítnutí znamená prohru jen tehdy, když si nevěříme. Potřebujeme si věřit, mít pevnou a neochvějnou víru v sebe sama. I když klesneme až na dno, najdeme v sobě sílu znovu vstát a jít dál. Zlé věci se stávají, jejich následky však obvykle nebývají trvalé. Skutečně platí, že čas všechny rány zhojí. Ať trpíme sebevíc, naše bolesti jednou pominou a náš život se bude ubírat novým směrem. Nechejme působit čas.

Máme-li určit, jak spokojený je někdo se svým životem, nepotřebujeme ani tak vědět, zda jej v poslední době postihlo něco nepříjemného nebo zda naopak dosáhl nějakého osobního úspěchu, jako spíše znát jeho názor na příčiny a důsledky těchto událostí. Není důležité ani tak, co se stalo, ale co si o tom myslíme. Neexistuje žádný objektivní způsob posouzení, zda jsme měli šťastný život, krásný den, zda se nám vydařila uplynulá hodina. O tom, zda je náš život úspěšný, rozhoduje jen a jen naše hodnocení. „Naše současná situace je výsledkem všech rozhodnutí, které jsme kdy učinili.“

Žít znamená „pro něco žít.“ Kdo nemá nic hodnotného, pro co by žil, ten přestává žít. To, oč nám v životě jde, dává našemu životu smysl. A žít smysluplným životem je první

charakteristikou kvalitního života – i když při tom zároveň platí, že dobře žít, znamená žít pro něco opravdu hodnotného.

Z mé bakalářské práce vyplynulo, že povolání moje a mých kolegů je smysluplné. Může ovlivnit životy a budoucnost klientů, se kterými pracujeme. V řadě konkrétních případů je nutný individuální přístup, získání důvěry a korektní vztah ve všech směrech spolupráce.

Pro Vězeňskou službu České republiky z práce vyplývá poznatek, že vězení se může pro některé lidi stát také startem ke změně prožívání, chování a rozvoje nových poznatků. Při kvalitní práci všech zaměstnanců vězeňské služby může pobyt ve vězení vést ke zkvalitnění jejich budoucnosti. To se dá předpokládat především u lidí, kteří nemají bohatou kriminální minulost a zkušenost.

Resumé

V úvodu své bakalářské práce naznačuji složitost řešené problematiky, jejíž jednotlivé části by si zasloužily samostatnou práci.

Cílem předkládané práce bylo vymezení příčin a důvodů závažných problémů lidí, mezních zátěží lidí, možností jejich řešení a pomoci. Pokusit se nalézt klíčové faktory, které jsou nutné a zásadní pro změnu k lepšímu v životě člověka. Je jasné, že v řadě případů začíná jít o společenský problém, vyžadující významné ekonomické zatížení při jeho řešení.

Popisuji typologii a poruchy osobnosti člověka, které mají důležitý vliv na jeho prožívání a chování. V práci je pak zmínka o psychické deprivaci, zátěži a možnostech jejího řešení.

Agresivita u nikoho nepřichází jako blesk z čistého nebe. Někdy se v nás nahromadí během krátké chvíle, ale zpravidla je to otázka dlouhodobější. K základním psychickým potřebám člověka patří potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty. Přání být lepší, větší, rychlejší, mocnější, movitější, zajímavější než druzí (i v negativním směru) může být hlavní motivační silou.

Pro zdravý rozvoj, je třeba cílenost a systematičnost všech zúčastněných. Bez emocí si život nelze představit. Pokud je máme pod kontrolou, mohou být kořením života. Život je příjemnější, když se naučíme radovat z běžných životních záležitostí a pokusíme se rozvíjet pozitivní emoce.

Základním úkolem souhrnné sociální péče je rozvíjet síť institucí, napomáhajících řešit problémy člověka a kriminální prevenci. Usnadňuje návrat jedince (např. z vězeňského prostředí), který se dostal do konfliktu se společností. Napomáhá pochopení příčin konfliktu, předcházení, naučení se jiným dovednostem, které přispívají ke schopnosti odolávat sociálně negativním jevům. Aktivizuje síly klienta, hledání životních perspektiv, hodnot a motivů pro svůj vlastní život a život svých blízkých. Zvyšuje šance člověka úspěšně se vyrovnat s požadavky společnosti.

Anotace

Každý člověk má určité dispozice pro zvládání zátěží od zvýšených pracovních nároků až po trauma a zoufalství v osobní cestě, v historii i vývoji. Nicméně v drtivé většině situací má možnost svobodné volby. Ta je samozřejmě závislá na jeho postojích, hodnotách atd. Zásadní se jeví zodpovědnost za sebe sama. Důležitým předpokladem je určitý stupeň sebekázně, sebevědomí, stabilita osobnosti, výchova k odpovědnosti, stanovení optimálních cílů a postojů.

Je třeba zdůraznit, že zvyšující se „selhání“ lidí se odráží v konkrétní společnosti a stává se problémem, který je třeba řešit. Je žádoucí, když společnost využije dostupných možností k řešení problémů a zaměří se na prevenci a prohlubování nových poznatků o základních problémech.

Klíčová slova

Život, potřeba, osobnost, zátěž, krize, zoufalství, intervence, odpovědnost.

Annotation

Every man has certain dispositions for overrule difficulties from advanced working demands to trauma and despair on personal way, in history and evolution. Nevertheless, in the overwhelming majority of situations, he has a possibility of his free choice. Of course it depends on his attitudes, values, etc. His responsibility for himself seems to be the essential. Important prerequisite is a certain level of self discipline, self-confidence, stability of personality, culture to responsibility, a point of optimum aims and attitude towards.

It should be emphasised that the increasing „malfunction“ of people has an impact on the society and becomes a problem that needs solving. It is desirable when the society utilises the available possibilities for solving the problems and aims its attention to prevention and deepening of new knowledges of the basic problems.

Key words

Life, need, personality, load, crisis, despair, intervention, responsibility.

Literatura a prameny

1. Cohen, Robert M. Nejčastější psychické poruchy v klinické praxi. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-497-4
2. Čermák, I. Lidská agrese a její souvislosti. Nakladatelství Fakta, Žďár nad Sázavou 1998. ISBN 80-902614-1-8
3. Čírtková, L. Policejní psychologie. 3.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-475-3
4. Danzer, G. Psychosomatika. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7
5. Drapela, Viktor J. Přehled teorií osobnosti. 4.vyd. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-766-3
6. Dunovský, J., Dytrych, Z., Matějček, Z. a kol. Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě. Granada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-192-5
7. Glasser, W. Terapie realitou: jak najít skutečný vztah k realitě. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-493-1
8. Hartl,P., Hartlová, H. Psychologický slovník. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
9. Jůzl,M., Olejníček, A. Penologie a penitenciární pedagogika. IMS Brno, 2004.
10. Kastová, V. Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-365-X
11. Kolář, M. Bolest šikanování. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X
12. Koukolík, Fr., Drtilová, J. Vzpouza deprivantů. 1.vyd. Praha: Makropulos, 1996. ISBN 80-901776-8-9
13. Křivohlavý, J. Jak zvládat stres. Granada avicenum, Praha 1994. ISBN 80-7169-121-6
14. Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2
15. McKenzie, K. Deprese. 1. vyd. Praha: Granada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0093-X
16. Nešpor, K. Jak překonat problémy s alkoholem vlastními silami. Praha: Sportpropag, 1996
17. Niven, D. 100 tajemství lidského štěstí. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-522-9
18. Portmannová, R. Jak zacházet s agresivitou. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-094-4

19. Praško, J. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. 1.vyd. Granada Publishing, 2003.
ISBN 80-247-0185-5
20. Spurný, J. Psychologie násilí. 1. vyd. Praha: EUROUNION, s.r.o., 1996.
ISBN 80-85858-30-4
21. Schmidbauer, W. Psychická úskalí pomáhajících profesí. 1.vyd. Praha: Portál, 2000.
ISBN 80-7178-312-9
22. Šimonovský, Z. Hry pro zvládání agresivity a neklidu. 1.vyd. Praha: Portál, 2002.
ISBN 80-7178-689-6
23. Urban, H. To nejdůležitější v životě. 1.vyd. Praha: Portál, 2004.
ISBN 80-7178-824-4
24. Vacek, J. O nemocech duše. 1.vyd. Praha: Mladá Fronta, 1996. ISBN 80-204-0535-6
25. Vodáčková, D. a kol. Krizová intervence. 1.vyd. Praha: Portál, 2002.
ISBN 80-7178-696-9
26. Wilkinson, G. Stres. 1. vyd. Praha: Granada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0092-1
27. Zvolský, P. a kol. Speciální psychiatrie. 2 vyd. Praha: Karolinum, 1998.
ISBN 80-7184-666-X