

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

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Brno 2010**

**Markéta Fiedlerová**

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

**Zdravý životní styl a psychohygienu v přípravě studentů  
maturitního studia a základní odborné přípravy pro  
praktický výkon služby Policie České republiky**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Vedoucí bakalářské práce:  
PaedDr. Antonín Strachota**

**Vypracovala:  
Markéta Fiedlerová**

Brno 2010

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Zdravý životní styl a psychohygienu v přípravě studentů maturitního studia a základní odborné přípravy pro praktický výkon služby Policie České republiky“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Brno 21. 3. 2010

Markéta Fiedlerová

## **Poděkování**

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

Markéta Fiedlerová

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>1. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</b>	<b>8</b>
1.1 Celkový postoj k životu	10
1.2 Zdraví	13
1.3 Specifika životního stylu policistů	15
<b>2. PSYCHOHYGIENA</b>	<b>17</b>
2.1 Duševní hygiena	20
2.1.1 Životní zaměření	21
2.1.2 Životospráva	23
2.1.3 Jednání s lidmi	30
2.2 Metody k uchování a posilování psychického zdraví	31
2.3 Prevence	37
<b>3. FORMY A CHARAKTERISTIKA VZDĚLÁVÁNÍ V PODMÍNKÁCH VPŠ A SPŠ MV V HOLEŠOVĚ</b>	<b>39</b>
3.1 Charakteristika studentů maturitního studia	41
3.2 Charakteristika studentů základní odborné přípravy	42
3.3 Požadavky na osobnostní profil policisty	43
3.4 Profesní příprava policistů	45
<b>4. STRESOVÉ SITUACE V POLICEJNÍ ČINNOSTI</b>	<b>46</b>
4.1 Stres, zátěž	46
4.2 Úloha emocí v zátěži	49
4.3 Emoce policistů v podmínkách praktické policejní činnosti	50
4.4 Dostupné metody ke zvládnání zátěžových situací	51
<b>5. EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ OTÁZEK ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLUA PSYCHOHYGIENY</b>	<b>53</b>
5.1 Cíl a charakteristika empirického šetření	53
5.2 Téma a hypotézy empirického šetření	54
5.3 Metody empirického šetření	54
5.4 Organizace empirického šetření	55
5.5 Charakteristika souboru respondentů	55
5.6 Vyhodnocení získaných dat	56
5.7 Předběžné šetření	56
5.8 Výsledky empirického šetření	57
5.8.1 Identifikační údaje	57
5.8.2 Zjištění aktuální úrovně zdravého životního stylu a psychohygieny	60
5.8.3 Shrnutí výsledků empirického šetření	66
5.9 Možné návrhy na opatření	68

<b>Závěr</b>	<b>70</b>
<b>Anotace</b>	<b>71</b>
<b>Seznam použité literatury</b>	<b>72</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>74</b>

# Úvod

**„Vše, co přináší štěstí, bohatství, radost, pokoj a mír, je lékem“**

Citát z ČŽUD-ŠI

Hlavním tématem předkládané bakalářské práce je zdravý životní styl a psychohygienu pro výchovný proces žáků maturitního studia a policistů základní odborné přípravy připravujících se na výkon služby ve Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově.

Téma „Zdravý životní styl a psychohygienu v přípravě studentů maturitního studia a základní odborné přípravy pro praktický výkon služby Policie České republiky“ je aktuální zejména proto, že uplatňování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny je nutné zejména v činnosti a životě policisty, protože je nezbytným předpokladem pro utváření jeho psychické odolnosti a připravenosti pro výkon služby. Služební činnost a náročné situace, se kterými se policista v životě setká, by měly být přiměřenou psychickou zátěží a umožňovat psychickou přípravu na její snášení. Péče o psychické zdraví policistů se neomezuje tedy jen na jejich informovanost, ale zejména na interiorizaci a dovednost ji cíleně realizovat v praktickém každodenním životě.

**Cílem předkládané bakalářské práce je vymezit z teoretického hlediska základní problém zdravého životního stylu a psychohygieny a upozornit na aktuální úroveň zdravého životního stylu a psychohygieny u studentů maturitního studia a základní odborné přípravy na Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově a tím poskytnout možnosti volby vhodných a efektivních opatření na zlepšení daného stavu.**

Práce je členěna do 5 kapitol. První kapitola objasňuje a vymezuje věcně i teoreticky některé základní pojetí zdravého životního stylu. Věnuje pozornost celkovému postoji k životu, zdraví a popisuje některá specifika životního stylu policistů.

Druhá kapitola se zabývá psychohygienou, metodami k uchování a posilování psychického zdraví a prevencí.

Třetí kapitola popisuje formy studia a charakterizuje studující na Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově, na které byla zaměřena

pozornost. Současně dále řeší požadavky na osobnostní profil policisty a profesní přípravu policistů.

Čtvrtá kapitola je věnována stresovým situacím v policejní činnosti, stresu, úloze emocí v zátěži, emocím policistů v podmínkách praktické policejní činnosti a dostupným metodám ke zvládnutí zátěžových situací.

V páté kapitole je obsažena interpretace výsledků, které byly získány při empirickém šetření u studentů čtyřletého maturitního studia a základní odborné přípravy na Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově. Tito studenti se připravují na práci policisty a v menší či větší míře mají zkušenost se zdravým životním stylem a s psychohygienou, přičemž značná část z nich je sportovně založená. Cílem empirické části bakalářské práce je ověřit u studujících znalost a realizaci zásad zdravého životního stylu a technik moderní psychohygieny a na základě toho jejich připravenost na zvládnutí náročných životních situací. Šetřením a analýzou výsledků je zjištěna a ověřena úroveň potřeby dodržování zásad psychohygieny a některé příčiny poruchového a zkratového chování a jednání. Výsledky a závěry bakalářské práce mohou být prakticky využity pro udržení zdraví a duševní rovnováhy v procesu přípravy pro výkon služby budoucích policistů, studentů čtyřletého maturitního studia a začínajících policistů v základní odborné přípravě.



# 1. Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je možno vyjádřit jako souhrn relativně ustálených každodenních zvyklostí a vzorců chování člověka, které prokazatelně pozitivně ovlivňují jeho celkové zdraví.

Životní styl tvoří pro člověka důležitý hodnotový systém. Jde o systém opakujících se životních činností, vztahů a zvyklostí charakteristických pro určitého jedince, které se koncentrují do následujících složek:

- pracovní styl,
- osobní, rodinný a partnerský život,
- podmínky a způsob bydlení,
- způsob výživy,
- regenerace tělesných a duševních sil,
- aktivity volného času.

Určitá schopnost člověka reálně přistupovat k formulování životních potřeb vede k vnitřnímu uspokojení i optimistickému pohledu, který vyúsťuje v hledání takových způsobů a cest, prostřednictvím kterých se člověk vyrovnává se životní realitou, řeší vztahy s okolím, vztah k sobě samému, ke společnosti, k práci, ke společenskému a rodinnému životu.

Individuální životní styl je určitý způsob života, ve kterém si jedinec aktivně vytváří svůj vlastní životní styl, ne přizpůsobováním se okolnostem, ale vědomým dosahováním svých cílů, potřeb a výsledků charakterizujících jeho osobnost.

Životní styl je ovlivňován celou řadou vlivů a faktorů, jako je např. věk a pohlaví člověka, místo, kde se utváří a žije, vzdělání, zaměstnání, schopnosti, zájmy, zdravotní a rodinný stav, materiální zabezpečení a životní zkušenosti. To vše se odráží v životě daného jedince, ve výběru přátel, v preferování určitých zálib, koníčků a aktivit.

Zdravý životní styl představuje zdravou životosprávu, která zahrnuje: pravidelný denní režim, zdravý způsob výživy, správný pitný režim, dostatek pohybové aktivity, dodržování zásad osobní hygieny, ochranu před nakažlivými nemocemi, odpovědné osobní chování (sexuální, pracovní, partnerské, rodičovské), psychickou odolnost vůči

škodlivým vlivům a závislostem (kouření, konzumace alkoholu, zneužívání drog), úsilí o psychickou pohodu, úsilí o pohodu v mezilidských vztazích, adekvátní přizpůsobovací techniky ve stresových situacích, opatření proti nehodám a úrazům (nošení ochranných přileb u cyklistů a motoristů, používání bezpečnostních pásů, používání dětských autosedaček), ochranu životního prostředí, co nejmenší styk s nezdravými látkami.

Důsledky, kterými se zdravý životní styl u člověka projevuje: dobrá psychická pohoda, zdravý vzhled, nízká unavitelnost, vysoká odolnost vůči zátěži a nemocem, dobrá fyzická kondice a výkonnost, přiměřená hmotnost, normální krevní tlak, nízká hladina cholesterolu v krvi.

Za základní atributy zdraví lze považovat genetické dispozice, životní prostředí, zdravotní péči a životní styl, přičemž právě způsob života představuje z hlediska ovlivnění zdravotního stavu člověka jeden z nejvýznamnějších faktorů a zároveň i klíčový prostředek prevence poruch zdraví.

Faktory ovlivňující zdravotní stav:

<b>Přehled faktorů a % podíl vlivu na zdravotní stav:</b>	
genetika – dědičnost	8 – 10 %
životní prostředí	8 – 15 %
systém zdravotní péče	10 – 15 %
<b>životní styl (způsob života)</b>	<b>asi ± 60 %</b>

([http://www.sos-ub.cz/proj\\_06/lekce4/hyp9.htm](http://www.sos-ub.cz/proj_06/lekce4/hyp9.htm))

Životní prostředí může každý jedinec svými vlastními silami ovlivňovat jen do určité míry, svůj osobitý způsob života může ovlivňovat zásadním způsobem.

Pokud se člověk rozhodne pro zdravý životní styl je třeba, aby si uměl a chtěl opatřit dostatek kvalitních informací z oblasti zdravé výživy a zdravých životních návyků. Tyto poznatky je nutné realizovat v praktickém každodenním životě pěstováním patřičných návyků, které zdravý životní styl podporují a podle svých možností vyloučit ty, které škodí. A také si uvědomit, že vnější složky tzn. přírodní a sociální prostředí podporují složky vnitřní tzn. fyzické a psychické zdraví a současně fyzické a psychické zdraví se ovlivňují vzájemně. Ve vší této činnosti je zapotřebí

vlastní aktivity, snahy, iniciativy, vůle a víry jedince. Záleží na každém člověku, jaký postoj zaujme k vlastnímu životu a zdraví a jaké místo v jeho hodnotovém žebříčku mají. Jestli je to něco, oč by bylo dobré usilovat.

Zkušenosti lidí, u kterých došlo v životě k nějakému osudovému zlomu, často ukazují, jak rychle a zásadně je člověk schopen svůj život přehodnotit a změnit své životní návyky.

Zdravý životní styl zahrnuje:

- úctu ke zdraví a životu jako k nejvyšším hodnotám,
- odpovědnost za vlastní zdraví,
- aktivní postoj k problémům zdraví,
- získávání informací o zdravém způsobu života.

Je zřejmé, že zdravý životní styl každého jedince se projevuje zejména v následujících oblastech:

- v hodnotové orientaci člověka,
- ve způsobu jednání, chování a v aktivitě člověka,
- ve způsobu využívání materiálních a sociálních podmínek.

Všechny tyto uvedené oblasti zdravého životního stylu mají dopad a projevují se v celkovém postoji člověka k životu a v jeho psychohygieně.

## **1.1 Celkový postoj k životu**

Pravým životním cílem téměř každého člověka je hledání štěstí. Štěstí může znamenat najít určitou míru osobního naplnění, pocit pohody, harmonie, vnitřního klidu a spokojenosti v rovině tělesné, duševní, sociální i duchovní. Tyto hodnoty mohou činit náš život smysluplným.

Štěstí může mít tisíce podob, pro každého z nás trochu jinou. Často si jeho význam uvědomíme, až když se situace změní. Abychom se mohli cítit šťastní, musíme nejdříve vědět, co ve svém životě skutečně potřebujeme. Štěstí musíme tedy hledat především sami u sebe. Tento pocit nevzniká tím, co člověka v životě potká, ale více tím, jak na danou situaci reaguje. Štěstí je tedy stav mysli. Síla myšlenky je mocná a síla člověka tedy spočívá v možnosti volby, samostatného rozhodování a s tím spojené

odpovědnosti za takové rozhodnutí. Správná volba je často ta náročnější, ta, pro kterou musíme obětovat své potěšení. Přičemž správné rozhodnutí záleží i na dostatečných znalostech např. o tom, co zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co ho poškozují.

Každý z nás ovlivňuje své štěstí či neštěstí tím, že může určovat směr svých myšlenek. Přesto, že není vždy snadné nalézt zdroj vnitřní síly a rovnováhu v každodenním životě, existují reálné možnosti jak toho dosáhnout. Rozhodnout se pro štěstí znamená pochopit hodnoty, které mají pro člověka skutečně největší význam. Na základě toho můžeme stanovit životní priority a kultivovat opravdové zdroje štěstí. To vyžaduje vnitřní disciplínu, postupný proces vykořeňování našich negativních psychických stavů a jejich nahrazení pozitivními a konstruktivními stavy mysli. V důsledku vnitřních změn se začnou dít vnější změny. Jednoduše lze říci, že každý je sám svého štěstí strůjcem.

Smysluplnost je spojena s motivačním zaměřením člověka k životnímu cíli. Jedná se o přesvědčení, že věci mají svoji cenu a že je dobrý důvod (že má smysl) starat se o to, co se děje (Novotný, 2009, s. 59).

Bedrnová uvádí, že náš život provázejí mnohá omezení, přesto si však můžeme relativně svobodně vybrat svou vlastní cestu. Při jejím výběru bychom však měli vycházet z respektování objektivních možností a současně vlastních biologických i psychických daností (Bedrnová a kol., 1999, s. 149).

Podle Dalajlamy si každý člověk musí zvolit cestu, která nejlépe odpovídá jeho duševnímu založení, přirozeným sklonům, temperamentu, víře, rodinnému a kulturnímu prostředí (Jeho svatost dalajlama, Cutler, 1999, s. 281).

Výzkum po výzkumu dokazuje, že nešťastní lidé mají sklon být příliš zaměřeni na sebe a jsou často na okraji společnosti, uzavření a odmítaví. Šťastní lidé jsou naopak všeobecně společenštější, pružnější a kreativnější a mnohem schopnější snášet stresy všedního dne než lidé nešťastní (Jeho svatost dalajlama, Cutler, 1999, s. 22).

Náš celkový postoj k životu ovlivňuje i prožívání různých těžkostí, které nevyhnutelně vyvstávají v našem každodenním životě. Uplatňování neúměrných požadavků na svůj život spojené s nadměrným očekáváním často vede ke zklamání a pocitům frustrace. Pokud se postavíme proti skutečnosti, nezměníme tím objektivní fakta, ale subjektivně se budeme cítit hůře. Tento přístup popírá realitu, jelikož všechno

má svůj smysl. Odmítáním či vyhýbáním se problémům se jich nezbavíme, může to poskytnout úlevu jen na přechodnou dobu. Naopak pokud přijmeme skutečnost, že radosti, ale i těžkosti jsou přirozenou součástí života každého člověka, může nám to pomoci se vyrovnat s našimi obtížemi, přijmout je jako výzvu a podle svých možností bojovat proti pocitům psychického utrpení. Jestliže je člověk ochoten opustit ustrnulé postoje, zastaralá, nefunkční stanoviska, změnit úhel pohledu, učit se něčemu novému, vytvořit nové vzorce návyků, rozšiřovat své vědomosti a získávat další zkušenosti, nemusí se příliš obávat velkých těžkostí. Proto je zcela správné hledat příčiny našeho trápení, zaměřit svou energii na nalezení řešení a vynaložit veškeré své úsilí, abychom svým potížím ulevili.

Podle Bedrnové, rozumný člověk, který chce žít ve shodě se sebou i svým okolím a absolvovat přitom vzestupnou vývojovou dráhu života, včetně pozornosti věnované svému fyzickému a duševnímu zdraví, by si proto měl uvědomovat, že:

- žije právě tady a teď, měl by se proto snažit intenzivně prožít každý svůj den a neměl by skutečný život ani odkládat, ani by neměl žít v minulosti a stále se jen vypořádávat s jejími následky,
- musí svůj život chápat jako souhrn příležitostí a výzev, které mu dávají možnost projevit se a uspět, ne jako stálý nápor obtížných či neřešitelných situací,
- by se měl zaměřit na pozitivní přijímání všeho, co dělá a s čím se setkává, vždy však s objektivním výběrem priorit,
- by se měl zbavit starostí o nejistou budoucnost,
- by si měl uvědomovat, že pravděpodobnost katastrof a dalších pohrom nebo alespoň špatných konců je mnohem menší, než se (zejména při pesimistickém pohledu na svět) domnívá a naučit se takových starostí zbavovat, především tím, že se bude stále zaměstnávat něčím pozitivním,
- by se neměl nechat zneklidňovat ani různými nepříjemnými maličkostmi,
- by měl mít dobře strukturovaný a časově vyvážený program pro každý den,
- by se neměl nechat zahltit spoustou úkolů různé naléhavosti a důležitosti, měl by si vymezit priority,
- by měl umět myslet i na druhé a to, co pro ně dělá, dělat tak, aby se tím cítil být vnitřně naplňován,
- se má projevovat jako stále se učící systém schopný průběžně doladovat své nedostatky (Bedrnová a kol., 1999, s. 142).

Když je člověk spokojený a šťastný, lépe se cítí, lépe myslí, lépe jedná a je zdravější. Nejsme-li se sebou a se svým životem spokojeni, začnou se projevovat zdravotní obtíže. Ke štěstí tedy neodmyslitelně patří dobré zdraví, jelikož je považováno za jeden z nezbytných faktorů šťastného života. Mnoho z nás pochopí, jaké má štěstí, až když se setká s nemocí. Snažme se tedy svůj čas využít co nejlépe. Cíl našeho života by proto měl být pozitivní. Šťastně prožívaný a zdravý život je výsledkem pozitivního myšlení a smysluplných aktivit. Učit se být zdravý je stejně důležité jako učit se jiným dovednostem. Zlepšování a udržování zdraví v průběhu celého života by proto mělo být celkovou snahou nás všech.

## 1.2 Zdraví

Zdraví je jedním z nejvýznamnějších hodnot života každého člověka. Jsme-li zdraví, můžeme pracovat, uskutečňovat svá přání a realizovat naše životní plány. Zdraví tedy není samo o sobě cílem života, ale jednou z podmínek smysluplného života.

Zdraví lze vyjádřit jako přirozený stav organismu, jako harmonický rozvoj těla a ducha. Je možné jej také charakterizovat jako úspěšné udržování integrity jedince bez poruch a poškození. Zdraví je tedy nutné chápat celostně, tzn. neoddělovat zdraví tělesné, psychické a sociální.

Nejnámější definicí zdraví je definice Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) z roku 1946: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (Křivohlavý, 2001, s. 37).

V souvislosti se zdravím se často používá termín homeostáza. Homeostázu lze definovat jako vnitřní rovnováhu prostředí neboli stav rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie a látek. O zdraví pak hovoříme jako o stavu optimální homeostázy organismu, kdy není narušena vnitřní rovnováha organismu (Novotný, 2009, s. 8).

Je zřejmé, že v každodenní činnosti své zdraví buď posilujeme, nebo oslabujeme svým přístupem k životu. Nezřídka vydáváme více než přijímáme, místo toho, abychom něco uspořili a z toho pak mohli dále a lépe stavět a více se rozvíjet.

Mezi biopsychosociální aspekty podporující zdraví patří:

- psychická odolnost (schopnost jedince zvládat úspěšně různé náročné situace, kterým musí v životě čelit),
- sociální opora (pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v náročné, zátěžové a tíživé situaci),
- cvičení (tělesná aktivita),
- smysluplnost života (hledání a nalézání odpovědí na otázky typu „proč tu jsme?“),
- víra (přesvědčení člověka o existenci něčeho většího, co jej přesahuje a čeho je součástí).

Mezi biopsychosociální aspekty ohrožující zdraví patří:

- stres (pokud je míra stresogenní situace větší, než schopnost člověka tuto situaci zvládnout, tak hovoříme o stresové situaci, nebo o stresu),
- bolest (fyzická či psychická, nepříjemný sensorický a emocionální zážitek, který je spojený se skutečným nebo domnělým poškozením tkáně),
- kouření, alkohol, drogy (látky mající škodlivý vliv na organismus člověka)
- nevhodné stravovací návyky (jejich důsledky jsou např. obezita, poruchy příjmu potravy, nevhodná životospráva),
- rizikový sex (nedostatečná ochrana, promiskuita, sex v brzkém věku, těhotenství nezletilých) (Novotný, 2009, s. 18 -72).

Důležitými principy, které u každého jedince rozhodují o zdraví či nemoci, jsou tvořivý přístup ke každodenním činnostem, materiální zabezpečení, láska v širokém slova smyslu a kvalitní mezilidské vztahy, ve kterých si můžeme vytvořit citové pouto a důvěřovat. Ale bez správného duševního postoje budou mít tyto věci velmi malý přínos pro náš dlouhodobý pocit životní spokojenosti. Z tohoto důvodu je ze všeho nejdůležitější náš psychický stav. Je známo, že naplnění smyslužití, pozitivní myšlení, stejně jako optimismus a zdravá mysl může pomoci uzdravovat v oblasti, kde již došlo k nějakému poškození zdraví. Emoce prokazatelně ovlivňují náš zdravotní stav. Když negativní pocity převažují, mohou nám způsobovat problémy. Z mnoha výzkumů vyplývá, že až osmdesát procent všech nemocí a úrazů má základ v psychické nepohodě. Lze říci, že stav těla je odrazem stavu mysli a nemoc je často projevem

neřešených vnitřních problémů. Proto pěstovat si zdravou mysl je stejně podstatné jako pěstovat si zdravé tělo.

Na Východě mají přísloví „Povaha a osud je jedno a totéž“. Pokud chceme změnit svůj osud, musíme změnit svůj charakter, své emoce, způsob myšlení, které přímo ovlivňuje náš zdravotní stav.

Je na každém z nás, abychom se začali o své zdraví starat s vědomím povinnosti a odpovědnosti. Aktivní péče o své zdraví ve všech jeho nedílných složkách tzn. fyzické, psychické, duševní a sociální je tím aktuálnější, čím méně klidu, uvolnění a pohody poskytuje člověku současná moderní, často hektická a přetechnizovaná doba.

### **1.3 Specifika životního stylu policistů**

Životní styl policistů se vyznačuje množstvím specifických znaků a zvláštností, které vyplývají z postavení policistů ve společnosti a z plnění náročných pracovních úkolů. Vytváří se prostřednictvím vnitřní identifikace. Zanedbatelný není ani vliv pozitivních vzorů chování a konání a hodnotových vzorů.

Životní styl policistů představuje určitý způsob životních aktivit odrážejících různorodé podmínky, v kterých policisté žijí a pracují. Vytváří se v procesu vzájemného ovlivňování životních podmínek a životních činností.

Pod životními podmínkami rozumíme různé ekonomické, sociální a pracovní faktory, které ovlivňují možnosti produktivního rozvoje policistů a stupeň příznivého působení činností na zdraví policistů a rozvoj jejich osobnosti. Ve značné míře se také odrážejí v jejich celkovém způsobu života: pracovním, osobním, rodinném a partnerském životě, v podmínkách a způsobu bydlení, ve způsobu výživy, v regeneraci fyzických a psychických sil i v aktivitách volného času.

Policejní profese se skládá z množství faktorů, které policista často nevnímá jako negativní. Přitom po přičtení subjektivních vlivů, kterými jsou např. mezilidské vztahy, vysoká společenská a individuální zodpovědnost, psychická zátěž spojená s nošením a použitím zbraně, nebezpečí ohrožení života, úroveň materiálního a technického vybavení a materiální a technické podmínky, se dotváří celkový obraz vlivu policejní činnosti na zdraví policistů.



Profesní činnost policistů je značně složitá, psychicky a fyzicky náročná. Policisté pracují ve velmi dynamickém a proměnlivém sociálním prostředí. Toto prostředí generuje množství složitých policejních situací, jejichž řešení je často komplikované a většinou vyžaduje rychlé jedinečné rozhodování a konání. Policejní činnost tak provází mnoho nepříznivých vlivů, které působí rušivě na organismus policisty, zasahují do jeho aktivit, oslabují pozitivní pracovní motivaci a zhoršují výkon služby. Proto celkové zdraví policistů je základním předpokladem a faktorem adekvátní realizace jejich profesní činnosti.

Policisté by neměli v jejich stravovacím režimu zapomínat na vydatné, lehké stravitelné jídla s dostatkem bílkovin a vitamínů. Strava by měla být pestrá a pravidelná, během dne rozdělená na častější, ale menší dávky. Zároveň je potřebné omezit nadměrnou konzumaci tuků a cukrů a vyloučit dráždivé látky např. nikotin či kofein, protože každý negativní jev v nedodržování zásad správného stravování přispívá ke zhoršování zdravotního stavu a snížení fyzické i psychické svěžesti policistů.

Jednou z nejdůležitějších cest, jak mohou policisté předcházet poškození organismu, je dodržování zásad psychohygieny a jejich uplatňování v individuálním každodenním způsobu života. Psychohygiena chce pomoci člověku v jeho kompletní interakci se společností, která vytváří základní předpoklady pro udržování a rozvoj psychického zdraví a současně musí respektovat i vnitřní faktory každého jednotlivce, protože vnější a vnitřní podmínky se vzájemně ovlivňují.

Také správné a účelné využití volného času vede k regeneraci sil, obnově duševní svěžesti, k životnímu optimismu i k aktivní ochraně duševního zdraví. Volný čas obsahuje širokou paletu různých činností: sportovních, turistických, rekreačních, pobytových, poznávacích, kulturních a vzdělávacích. Sami policisté ovlivňují svou volbou a svými zálibami činnost ve volném čase tak, aby docházelo k regeneraci fyzických a psychických sil a současně k uspokojování jejich individuálních potřeb a zájmů.

V životním stylu policistů nacházíme mnoho aspektů, které jsou odrazem jejich celkového způsobu života ve společnosti, jenž je do velké míry ovlivňován specifickými znaky policejní profese.

## 2. PSYCHOHYGIENA

V současných civilizačních podmínkách je člověk neustále opakovaně vystavovaný působení zátěžových faktorů a náročným životním situacím, které vyvolávají zvýšené psychické napětí, narušují duševní rovnováhu a nepříznivě ovlivňují psychické zdraví, činnost a život člověka. Vědní obor psychohygienu významně přispívá k řešení otázky, jak se s těmito faktory a situacemi vyrovnat. Současně nám také poskytuje odpovědi na otázky, jak rozvíjet, podporovat a uchovat si psychické zdraví. Vychází z předpokladu, že existují reálné cesty upevnování psychického zdraví každého člověka.

Psychohygienu je dílčí disciplína psychologie, která na počátku 20. století vyprofilovala z psychologie. Čerpá z různých vědních oborů jako je např. psychiatrie, biologie, fyzioterapie a rehabilitace.

Slovo psychohygienu vzniklo spojením řeckých slov psyché neboli duše a hygiainos neboli zdraví. Spojení těchto slov tedy vyjadřuje udržování duševního zdraví. Pomáhá k tomu souhrn poznatků, postupů a opatření o způsobu života a chování, které umožňují zachovat si a posilovat psychické zdraví.

Lidskou duší se zabývali lidé už odpradáвна, proto si pojem duše vyvinuly všechny lidské kultury a civilizace na světě. Duše je nehmataelná část lidské bytosti, která dává tělu vědomí. Slovo samotné dalo také název dnešní vědě psychologii. Ta vnímá duši jako synonymum všech lidských pocitů a jako část, která vyjadřuje osobnost člověka.

Japonští vědci dokázali speciálními přístroji zvážit duši člověka opouštějící tělo v okamžiku smrti a zjistili, že váží od 2 do 10 gramů. Převědeme-li tento údaj na energii, zjistíme, že se síla duše vyrovná výkonu atomové elektrárny za celé její období. Tyto údaje jsou pro nás podnětem k zamyšlení nad tím, jaká obrovská síla se tají v každém člověku (Tichanovský, Tomilinová, 2001, s. 116-117).

Psychohygienu vyjadřuje soubor zásad a preventivních opatření k udržování, rozvíjení a podporování duševního zdraví. Jde o nauku o zdravém způsobu života, která obsahuje soubor doporučení, jak si udržet:

- přiměřené reakce na určité podněty v okolí,
- schopnost rozlišit realitu od domněnek, důležité od nedůležitého,

- schopnost kladně hodnotit okolí i sebe sama,
- přátelské vztahy s lidmi, toleranci a snášenlivost,
- nezávislost na vnějších vlivech,
- samostatnost, ale ne odloučenost.

Základní požadavky na psychohygienu policisty jsou ve shodě s obecnými základními podmínkami psychického zdraví s tím, že je zde zdůrazněn požadavek na všestranné zabezpečení podmínek pro utváření psychické odolnosti tzn. připravenosti policisty pro výkon služby. Základním cílem je tedy vytvořit a interiorizovat si systém hodnot a dovednost je cíleně realizovat v praktickém každodenním životě.

Psychickým zdravím policisty je stav, kdy je policista schopen odrážet realitu, kdy všechny pochody probíhají optimálně, harmonicky, tzn., že je schopen přiměřeně a pohotově reagovat na vnější podněty, řešit běžné pracovní a osobní záležitosti, vyrovnávat se s obtížemi, dále se profesionálně i společensky rozvíjet, realizovat a mít přitom pocit spokojenosti z práce i života (Cváček, 2002, s. 107).

Psychické zdraví úzce souvisí se zdravím tělesným. Většina onemocnění začíná primárně poruchou psychické rovnováhy. Disharmonie duševního zdraví vždy ovlivňuje průběh a prožívání somatického onemocnění a současně každé somatické onemocnění působí na psychický stav člověka. Z tohoto důvodu je péče o psychické zdraví nezbytná.

Duševní život člověka je určitým způsobem organizován a tvoří integrovaný systém částí. Osobnost je jednotou psychického a tělesného, což znamená, že do pojmu osobnost zahrnujeme psychické a tělesné vlastnosti, i vlastnosti nervové soustavy. Psychika osobnosti závisí na činnosti nervového systému a v případě jeho poškození, ať již organického nebo funkčního, vždy se to projeví v duševním životě osobnosti (Vízdal, 2005, s. 6).

Hlavní příčinou disharmonie, nemoci a neštěstí jsou záporné emoce a myšlenky. Především jde o naše každodenní psychické rozpoložení, o náš pohled na život a sebe samé (Tichanovský, Balán, 2002, s. 133).

Mezi základní předpoklady udržení si psychického zdraví patří především rovnováha mezi vnitřními a vnějšími podmínkami života člověka. Mezi vnitřní podmínky patří zejména psychická odolnost a integrita osobnosti. Psychická odolnost

člověka je složitý proces, jak konkrétní jedinec zpracovává podněty z vnějšího světa a jak se s nimi vyrovnává. Variabilita subjektivního prožívání stejné situace je u různých lidí značně individuální a rozdílná v intenzitě, dynamice a časovém trvání. Příčinou je obvykle aktuální psychický stav člověka. Individuální rozdíly v odolnosti vůči nepříznivým vlivům jsou dané vlastností vyšší nervové činnosti. Někteří jedinci i v nejsložitějších situacích reagují přiměřeně a jiní pod vlivem zvýšeného napětí konají nepřiměřeně a jejich negativní prožívání ještě dlouho doznívá. Další podmínkou psychické vyrovnanosti je integrita osobnosti. Integrita osobnosti znamená, do jaké míry dokáže člověk řešit rozpory v sobě samém a do jaké míry umí zabránit vzniku zbytečných, nežádoucích a nezdravých konfliktů. Jedná se především o objektivní hodnocení sebe i druhých lidí.

Mezi vnější vlivy, které ovlivňují psychické zdraví člověka patří celkový styl života, životospráva, pracovní činnost, mezilidské vztahy, odpočinek a prostředí, které nás obklopuje. Mimořádný vliv na psychickou rovnováhu mají mezilidské vztahy, protože působí téměř nepřetržitě. V této oblasti se jedná hlavně o únosnost podnětů. Při příliš vysoké intenzitě podnětů či nadměrné rychlosti střídání podnětů opačného významu hrozí riziko přetažení centrální nervové soustavy. Naopak příliš nízká intenzita podnětů může člověka ochuzovat a přispívá ke zhoršování jeho psychické rovnováhy.

Psychické zdraví neznámá pouze nepřítomnost nemoci. Úlohou psychohygieny tedy není jen odstraňování psychických těžkostí a jejich následků, ale také předcházení psychickým poruchám. Psychohygieny představuje systém vědecky propracovaných opatření, které učí člověka eliminovat vlivy narušující psychické zdraví a současně využívat metody, které psychické zdraví posilňují. Je tedy důležité naučit se cílevědomě regulovat vlastní psychický život a uplatňovat zásady psychohygieny ve všech činnostech života tzn. v mezilidských vztazích, v práci, při odpočinku či zábavě. Konečným cílem psychohygieny je udržení, upevnování, případně regenerace psychického zdraví. Psychicky zdravě žít je tedy nutné se naučit.

Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti. Jde tedy o to, aby člověk nejen žil, ale aby se rovněž cítil zdrav, užitečný, potřebný, a to nejen po krátkou dobu, ale stále, dnes i v budoucnosti, až do konce života (Bartko, 1980, s. 7).

Metody psychohygieny mohou být jedny z nejefektivnějších a nejmocnějších nástrojů, který nám pomáhá vypořádat se s každodenními problémy. Mohou nás naučit správně využívat možnosti vnějších a vnitřních zdrojů a především věřit sobě, své intuici a rozvíjet svou vnitřní disciplínu. Když vyvíjíme trvalé úsilí a opakovaně volíme pozitivní chování můžeme dosáhnout skutečné vnitřní proměny, zbavit se špatných návyků a tím posílit pocit spokojenosti a štěstí. Metody psychohygieny tak mohou přispět ke zdravějšímu životnímu stylu každého člověka.

## 2.1 Duševní hygiena

Téma duševní hygieny neboli mentální hygieny či hygieny duše nabývá na významu zvláště v současné moderní uspěchané době, která klade na výkon člověka stále větší nároky a požadavky.

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček, 1984, s. 9).

Podle Křivohlavého se duševní hygienou v užším slova smyslu rozumí boj proti výskytu duševních nemocí. Anglický termín pro duševní hygienu „mental health“ znamená citlivost k negativním odchylkám od duševní normality (např. prevence neuróz) a tlumení procesu rozvoje psychóz, případně hledání vhodných způsobů jednání s psychiatrickými pacienty. V širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti. Jde o to přirozeně a realisticky odrazet realitu, reagovat přiměřeně na všechny podstatně důležité podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly na úrovni, stále se duševně zdokonalovat a duševně, případně i duchovně dále růst (Křivohlavý, 2001, s. 144).

Duševní hygiena je určena:

1. zdravým – k upevnění a posílení zdraví, ke zkvalitnění jejich životní adaptace.
2. těm, kdo jsou na hranici zdraví a nemoci – jestliže se u nich projeví četnější, stálejší a vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Umožní jim lépe poznat sama sebe, rozebrat příčiny začínajících poruch, ukáže cesty ke znovunabytí rovnováhy a k posílení duševního zdraví.

3. nemocným (tělesně i duševně) – zde je třeba zkušeného lékaře, přesto dodržování zásad duševní hygieny může zkrátit dobu léčení. Upevnění duševní rovnováhy přispívá k úspěšnému léčení tělesných nemocí (Míček, 1984, s. 13).

Duševní hygiena přináší soubor poznatků a zásad, které jsou potřebné pro ochranu před neurotickým a duševním onemocněním, případně pro ochranu před jejich recidivami, a v pozitivním smyslu vedou ke zvýšení výkonnosti a k pocitu životního štěstí. Lze je rozdělit do tří okruhů, týkajících se a) životního zaměření, b) životosprávy a c) jednání s lidmi (Kratochvíl, 2002, s. 127).

### 2.1.1 Životní zaměření

Životní zaměření se týká zejména otázky hledání a nalezení hodnot, které vedou k tvorbě perspektiv a k budoucím pozitivním cílům člověka.

Každý člověk je schopen relativně dobře snášet aktuální životní potíže, má-li před sebou perspektivu lepší budoucnosti.

Jako řešení se obecně spíše osvědčuje eticky hodnotnější hledání toho „jak být dále užitečný“ než „jak se mít dobře“ (Kratochvíl, 2002, s. 127).

Životní zaměření obsahuje:

- adaptaci na prostředí,
- optimistický životní přístup,
- pozitivní způsob myšlení,
- budování a vybudování vlastního osobnostního zázemí,
- umění vždy začít znovu.

**Adaptace** neboli přizpůsobení na prostředí je jedna z klíčových podmínek zachování duševního zdraví. Rozlišujeme adaptaci:

1. aktivní – pokud člověk nepříznivé podmínky ve svém okolí odstraní a situaci vlastním aktivním zásahem změní,
2. pasivní - člověk se vzdá některých svých zvyků, požadavků či přání, které uskutečnit nemůže z důvodů překážek, které jsou nad jeho síly.

Adaptací se rozumí v první řadě osobní zvládnání problémů, které život před člověka staví. S tím souvisí sebeovládání – řízení a ovládání sebe sama tváří v tvář životním problémům a studium maladaptace – selhávání v tomto boji. Cíle duševní hygieny jsou zaměřeny na sebevýchovu, zrání osobnosti, duševní klid, sociální interakce, úpravu životního a pracovního prostředí a životosprávy (Křivohlavý, 2001, s. 144).

**Optimistický životní přístup** umožňuje člověku aktivně přispívat k odstraňování překážek nebo najít nové možnosti řešení či pokračovat v cestě za svým cílem, dokud se věci nezačnou vyvíjet v jeho prospěch.

Lze zdůraznit, že vztah mezi zevními projevy a vnitřním emočním stavem je do jisté míry oboustranný. Vede-li vnitřní veselost k úsměvu a smíchu, může naopak vědomě vůlí navozený úsměv a stenický postoj v držení těla navodit i vnitřně dobrou náladu (Kratochvíl, 2002, s. 128).

**Pozitivní způsob myšlení** je zdrojem energie pro tělo, naopak negativní myšlení tělo vyčerpává. Umožňuje v úsilí jakékoli činnosti vydržet déle.

Zvykněte si dívat se na vše z lepší stránky:

- Sklenice je z poloviny plná, nikoli z poloviny prázdná.
- Na každé situaci hledejte něco pozitivního: když prší, je mnohem příjemnější vzduch.
- Pečlivě naslouchejte druhým, snažte se opustit negativní nebo úzkostlivé myšlenky.
- Za neúspěchy nehledejte vlastní nedostatečnost. Je třeba objektivně posuzovat všechny okolnosti.
- Pokud se věci nevyvíjejí tak, jak jste chtěli, uvědomte si, co byste chtěli příště udělat jinak nebo lépe.
- Nepokládejte vaše neúspěchy za „důkaz“ vaší slabosti. V obtížných situacích si snažte zachovat jasnou hlavu a dobrou náladu.
- Ztotožněte se s myšlenkou, že při svém jednání uspějete.
- Snažte se věcem přikládat takovou důležitost, jakou si zaslouží (Stilwell, 2007, s. 87).

**Budování a vybudování vlastního osobnostního zázemí** představuje vše, o co se můžeme opřít. Součástí pevného zázemí člověka může být rodina, přátelé, profesní skupina, případně jiný kolektiv, kde člověk nachází pochopení, podporu či pomoc nejen v kritických chvílích svého života.

**Umění vždy začít znovu** znamená nepodlehnout, vytrvat, nepropadat beznaději po počátečních neúspěších. I za obtížné situace pokračovat v úsilí navzdory pochybám či potížím a pokušení vzdát se.

### 2.1.2 Živospráva

Živosprávu můžeme vyjádřit jako určitý celkový způsob života člověka, který souvisí s veškerou jeho činností a každodenním životem.

Ve svém celku představuje takovou cílenou úpravu životních podmínek, jejímž výsledkem je přiměřené prožívání, spokojenost, pocit vyrovnanosti a osobního štěstí, fyzická zdatnost a psychická odolnost (Cváček, 2002, s. 109).

Řada běžných nemocí a zdravotních obtíží je přímo způsobena nepřiměřenou živosprávou např. nesprávnými stravovacími návyky, častým stresem a nedostatkem pohybu. Vznik onemocnění nelze předvídat, ale přesto můžeme mnohé pro své zdraví udělat. Vzpomeňme známý výrok „Ve zdravém těle zdravý duch“. Fyzická pohoda, fyzické zdraví generuje a projevuje se i v psychické stránce osobnosti člověka. Snáz se vypořádáváme i se složitými úkoly a stresovými situacemi, vytváříme přijatelné a akceptovatelné společenské vztahy, lépe nám to myslí, lépe spíme, lépe se dokážeme kontrolovat a budeme se cítit svěže.

K základním zákonitostem, které zajišťují životní rovnováhu člověka patří rytmičnost. Rytmus má náš dech, tep srdce, mozek a celý náš život - spánek a bdění, aktivity a odpočinek, napětí a uvolnění, příjem potravy a vylučování. Jakákoliv činnost probíhá lehčeji a šetří mentální i fyzickou energii, jestliže se vykonává pravidelně a v určitém rytmu. V tomto smyslu lze hovořit o jisté míře ritualizace. Z tohoto důvodu je důležité dodržovat zásady efektivní a zdravé živosprávy:

- organizace dne,
- práce,
- pohyb,



- výživa,
- odpočinek,
- vyváženost všech složek životosprávy.

**Organizace dne** zahrnuje optimální rozdělení času mezi práci, odpočinek, zábavu, zájmy, koníčky a rodinu. Optimální organizace času je individuální u každého jedince. Je to taková organizace dne mezi jednotlivými činnostmi dne tak, aby člověk z celého dne měl dobrý pocit.

Účelným a efektivním hospodařením s časem se zabývá „time management“.

Základní zásady hospodaření s časem:

- proaktivní přístup – jde o vnímání života jako výzvy. Většina lidí považuje za užitečné se svým životem zacházet odpovědně, aktivně a smysluplně. Nespokojit se jen s tím, co mu přinese náhoda, nýbrž cíleně jej ovlivňovat, řídit, regulovat ve prospěch seberealizace a naplnění spokojenosti.
- představa konečného cíle - prezentuje nepodléhat iluzi, že nám stále ještě hodně času zbývá. Vědomí konce by mělo člověka kdykoli v jeho životě vést k tomu, aby si již od začátku uvědomoval nutnost upřednostňovat důležité věci. Významnou roli zde sehrává osobnostní hodnotový systém, který iniciuje i stanovení priorit.
- stanovení priorit, postupu, strategie, taktik a technik k dosažení konečného cíle a vymezení hlavního cíle a dílčích cílů. Jen tak má člověk obvykle šanci, že svého hlavního cíle dosáhne. Užitečné je rozlišování naléhavých a současně podstatných věcí od těch, které člověka bezprostředně tlačí, ale při celkovém pohledu jsou málo důležité.

**Pracovní činnost** je významným faktorem psychohygieny, protože v práci člověk prožívá víc jak třetinu svého času. V pracovních aktivitách usilujeme o dosahování maximálního výkonu, efektivitu, uspokojení, radosti v kvantitě i kvalitě bez nadměrné únavy, přetížení a při zachování optimálního celkového stavu. V pracovním prostředí má velký význam celková atmosféra pracovních vztahů a podmínky pracovního prostředí a jejich individuální prožívání jedincem. Je tedy vhodné odstraňování třecích ploch, budování přiměřených sociálních a profesních

vztahů a posilování pozitivních stránek ve vztazích a vlastnostech jedinců a efektivní využívání jejich schopností. Proto netaktnost, neupřímnost, rozpor mezi slovy a činy, podceňování, nedocení, nespravedlivé či neobjektivní hodnocení mezi spolupracovníky jsou těmi fenomény ve vztazích, které je třeba cílevědomě eliminovat, odbourávat prostřednictvím adekvátně nastavených pravidel.

Bartko se k této problematice pracovní činnosti vyjadřuje takto: „Aby mohl člověk být šťasten a dosáhnout dobrých pracovních výsledků, musí si zvolit povolání vyhovující jeho schopnostem a zájmům“ (Bartko, 1980, s. 235).

Na pracovní výkon člověka má vliv mnoho činitelů: vhodně či nevhodně upravené pracovní prostředí, barevné řešení pracoviště (psychologický účinek barev), intenzita a kvalita osvětlení, hluk, teplota, prašnost, vlhkost, čistota, pořádek, nedostatečné větrání, přestávky (při duševní práci se doporučuje několik kratších přestávek, při tělesné práci méně a delších), monotónnost práce, motivace, zkušenosti, získané schopnosti a dovednosti, praxe, mezilidské vztahy (pracovní i rodinné). Tyto činitele ovlivňují i fyziologické funkce organismu. Promítají se i do kvality profesních a sociálních vztahů. Negativní vlivy snižují pracovní výkon a ovlivňují nepříznivě duševní i tělesné zdraví. Podílí se na vzniku vysokého krevního tlaku, trávicích či kožních problémům, poruch centrálního nervového systému. Je nutné účinky negativních vlivů zmírňovat či odstraňovat a pozitivní vlivy posilovat. Práce by rovněž neměla vést k přetěžování nervové soustavy či pocitu vyčerpanosti.

Mimořádně významným psychohygienickým faktorem je **pohyb**. Je prospěšný pro celkové zdraví člověka. Lidé, kteří se věnují pravidelně pohybovým aktivitám, lépe zvládají problémy každodenního života. Přiměřená fyzická námaha uklidňuje a posilňuje. V různých částech světa existují různé druhy prospěšných cvičení. Cvičit můžeme tedy mnoha způsoby od nenáročného jógy až po aktivní a energeticky náročný trénink. Vhodně zvolené cvičení nejen aerobní ale také chůze, procházky ve zdravém prostředí, při slunečném svitu kladně ovlivňují psychiku člověka. Při lehkém stresu nám může velmi pomoci, jelikož odvede naši mysl od problémů, donutí nás vnímat naše tělo, zlepšuje se naše fyzická kondice a v neposlední řadě si odpočineme a vneseme do svého života další zážitky. V průběhu pracovního procesu zejména při sedavém zaměstnání nebo při monotónní práci je vhodné uvolnit se fyzickou aktivitou a osvěžit tak tělo i mysl.

Cvičení ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka. Má vliv i na zlepšení řady psychických projevů. Příkladem může být pozitivní vliv cvičení na eliminaci depresí, na snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem (Křivohlavý, 2001, s. 139).

Fyzická aktivita se doporučuje jak pro relaxaci tak i pro odbourání únavy a zvyšování osobnostní kapacity v té nejobecnější rovině. Řadíme do ní: správné držení těla, správné dýchání, ranní cvičení, pěší chůze, kvalitní aktivity ve zdravém prostředí (pěší turistika, cyklistika, plavání, kondiční cvičení, tanec, procházky, posilování a jiné dostatečně namáhavé činnosti).

**Výživa** má značný vliv na výkonnost a fungování lidského těla. Odborníci zdůrazňují zejména pravidelnost (rovnoměrné zatěžování trávicích orgánů), rozmanitost a vyváženost stravy. Vyvážená strava obsahuje různé druhy potravin, které poskytují tělu dostatek uhlohydrátů (sacharidy), tuků (lipidy), vitamínů, minerálů, stopových prvků a bílkovin (proteiny). Společně s dostatečným množstvím tekutin zajišťuje rovnováhu v celém organismu.

Odborníci na výživu vypracovali postup měření schopnosti některých potravin zvýšit koncentraci glukózy v krvi. K potravinám s vysokým glykemickým indexem patří obilné vločky, med, brambory, banány, mrkev, rýže, hroznové víno, glukóza, sacharóza a ovocný sirup. K potravinám se středním glykemickým indexem patří těstoviny, obilniny, ovesná mouka, celozrnný chléb, pomeranče a grapefruity. K potravinám s nízkým glykemickým indexem patří mléko, mléčné výrobky, jogurty, fazole, hrách, burské oříšky, jablka, hrušky, blumy, broskve, fíky a fruktóza. Pokud půl hodiny před cvičením sníte jídlo s vysokým glykemickým indexem, budete mít na počátku cvičení vysokou hladinu inzulínu a glukózy, která však rychle klesne. Přival energie, následovaný jejím rychlým poklesem, není proto vhodný pro vytrvalostní aktivity. Pokud si však půl hodiny před cvičením sníte jídlo s nízkým glykemickým indexem, bude se glukóza do těla vstřebávat poměrně pomalu a delší dobu, což je výhodné pro vytrvalostní sporty. Potraviny s nízkým glykemickým indexem jsou vhodným zdrojem průběžného zásobování organismu energií (Stilwell, 2007, s.111).

Strava ovlivňuje nejen náš tělesný stav, ale i životní energii, duševní schopnosti a emocionální stabilitu. Vhodné je upřednostňovat potřebné a užitečné čerstvé potraviny a průmyslově zpracovaným a konzervovaným potravinám se pokud možno vyhýbat. Nezatěžujeme tak tělo jedovatými látkami a snáze dosáhneme tělesného i duševního

uvolnění. Je důležité svému tělu umět naslouchat, intuice nám vždy nejlépe napoví, co potřebujeme. Pokud člověk nemá chuť pokaženou tj. zvrácenou, zvyklou na slané, přesladké či některé jiné nevhodné potraviny, je možné jíst vše, na co máme chuť. V opačném případě je nutné převychovat sama sebe.

**Odpočinek** plní velmi důležitou funkci ve vztahu k psychickému a fyzickému zdraví. Různé vnější fyzikální podmínky (hluk, světlo), vypětí a každá činnost, kterou člověk dlouhodoběji vykonává, vyvolá pocit únavy. Únava je přirozený stav organismu a má nepříznivý vliv na všechny psychické i fyzické procesy, proto by měl člověk správně odpočívat.

Rozlišujeme odpočinek:

1. aktivní – přiměřená tělesná aktivita po namáhavé psychické práci nebo psychická aktivita po namáhavé tělesné práci. Obecně je doporučováno vykonávání odlišné činnosti od té, která navodila únavu. Regenerace mozkových center tak probíhá dokonaleji a rychleji, jestliže po dobu jejich oddechu pracují jiná centra. Pokud se člověk zaměstná jinou činností např. sportem, snáze zapomene na problémy, které by mohly být zdrojem nepřetržitého napětí.
2. pasivní – přerušování veškeré činnosti, uvolnění od všech činností a starostí formou spánku, bdělého snění, utlumení mozkové aktivity a fyzické soustavy.

„Jediným jistým účinným prostředkem k překonání únavy je odpočinek. Nejúčinnější formou pasivního odpočinku, kterou každý člověk nutně potřebuje, je spánek“ (Bartko, 1980, s. 251).

Mezi příznaky únavy patří: snížení pozornosti a paměti, problémy se soustředěním, nezáměr, snížení práce schopnosti, vznik duševní únavy při zátěži, nestálost nálady, zvýšená podrážděnost, ospalost během dne, malátnost, poruchy spánku, obtížné usínání a probouzení se.

Přiměřený odpočinek odstraní únavu a navodí celkovou svěžest organismu. Odpočatý člověk lépe pracuje, studuje, dosahuje celkově lepších výsledků a sportovec dokáže vylepšit svůj výkon. Výsledek jakékoli aktivity se znásobí, jestliže k ní přistoupíme s klidnou a soustředěnou myslí.

Naopak nedostatečný odpočinek a dlouhodobé přetížení může způsobit a vyústit v únavu chronickou, jejímž následkem je zhoršení psychických i fyziologických funkcí,

snížení výkonu a poruchy spánku. Dále se může podílet na vzniku různých psychosomatických onemocnění např. vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, neuróza, deprese, kožní problémy.

Zásady kvalitního odpočinku:

- odpočinout si vždy, když člověk pocítí první příznaky únavy,
- vykonávat jiné aktivity než ty, které jsou obvyklé pro výkon naší práce,
- odpočinek může doprovázet námaha, ale ne za účelem dosažení výkonu,
- přednost dávat aktivitám, v jejichž rámci je vyžadována vlastní činnost,
- přihlížet ke svým potřebám, nenutit k tomu své okolí,
- část odpočinkových aktivit volit samostatně, mít příležitost si na chvíli odpočinout bez ostatních,
- nezříkat se doporučovaných aktivit, které jsme dosud nezkusili,
- čas od času změnit stereotyp života, zařazovat stále nové aktivity,
- odpočívat alespoň jednou za rok v rozsahu přibližně 14 dní souvisle a na odpočinkové aktivity se těšit a co nejlépe si je užít (Bedrnová a kol., 1999, s. 47).

Odpočinek můžeme realizovat také ve volném čase čímkoli, co není sice nutné, ale obohacuje nás a naplňuje náš život radostí. Můžeme cestovat a poznávat dosud nepoznané, sportovat, umělecky tvořit, číst si, rozvíjet různé koníčky a záliby, zahradničit, navštěvovat kina či divadla. Potřeba se bavit a smát se je přirozená. Smích odstraňuje napětí, navozuje okamžité uvolnění a aktivuje celý organismus. Správně, vhodně a užitečně zvolená činnost v době volna vytváří a posilňuje pocit spokojenosti každého člověka.

Pasivním druhem odpočinku je spánek. Každý člověk prospí přibližně třetinu svého života. Faktory příznivě ovlivňující spánek jsou dostatek pohybu přes den, lehká jídla, procházka, relaxační četba či hudba před usnutím, kvalitní lůžko, klidné prostředí, spánek při otevřeném okně. Potřeba spánku závisí na fyzické konstituci, psychickém a zdravotním stavu, věku, individuálních zvláštностech (typu vyšší nervové činnosti). Lze hovořit o tzv. skřívácích, kteří usínají brzy večer a ráno si přivstanou a tzv. slavících či sovách, kteří jsou aktivní dlouho do noci a vstávají velmi neradi brzy ráno. Ve spánku dochází k regeneraci sil celého organismu. Nedostatek spánku způsobuje snížení vnímání, soustředění, logického uvažování, hněv, změny nálad

a deprese, únavu, která může vyústit do vyčerpání, snížení imunity a celkové zhoršení zdravotního stavu. Deficit spánku se sčítá a úměrně tomu stoupá i čas potřebný k regeneraci.

Při nedostatečném spánku se náš organismus rychleji opotřebovává, protože se naše síly nestačí v dostatečné míře obnovit. Naopak při spánku nadbytečném se člověk velmi často dostává do stavu určité utlumenosti a stává se celkově méně aktivním a výkonným (Bedrnová a kol., 1999, s. 38).

Zvláštním druhem je mikrospánek, který nastává náhle bez varovných příznaků a zapříčiňuje mnoho dopravních nehod.

I ve spánku pokračuje mozková aktivita, která se projevuje sněním. Sny jsou pro život člověka velmi užitečné.

Ve snu se mnoha lidem podařilo vyřešit problémy, na které marně hledali odpověď v bdělém stavu. Celkové zklidnění organismu a současná nepřítomnost vnějších podnětů ve spánku, umožňuje mozku dále pracovat na řešených problémech, mnohdy i s velmi překvapivými výsledky (Bedrnová a kol., 1999, s. 41).

**Vyváženost** a střídmost v sobě saturuje rovnováhu naplnění potřeb. Vyjadřuje skutečnost, že příliš mnoho nebo příliš málo všeho škodí. Nesnažme se organismus přepínat, ale spíše zajišťovat stálou přiměřenou rovnováhu ve všech našich činnostech.

Vyvážený a odpovědný přístup k životu a pečlivé vyhýbání se extrémům má velkou důležitost při zvládnání naší každodenní existence. Je to důležité ve všech aspektech života (Jeho svatost dalajlama, Cutler, 1999, s. 188).

Negativní vliv na životosprávu má např. stres, kouření, alkohol, drogy, přejídání, workoholismus, hráčské či počítačové závislosti, nedostatek pohybu a nesprávná výživa. Nesprávná životospráva přispívá k rozvoji dalších rizikových faktorů především srdečně-cévních onemocnění (vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi) a její negativní vliv se tak umocňuje. Srdce pracuje nepřetržitě 24 hodin denně a přináší kyslík a živiny všem orgánům a tkáním v našem těle. Jestliže se zastaví, přestane pracovat i naše tělo. Proto je nezbytné o srdce pečovat. Především platíme za náš nesprávný způsob života, jak pracujeme, jíme, spíme a odpočíváme. Zjednodušeně lze říci, že jsme to, co jíme, konáme a o čem přemýšlíme. Stále však platí, že nejlepší léčbou je prevence, která vzniku onemocnění dokáže zabránit. Vlastním úsilím tedy můžeme dosáhnout osvojení si zásad správné životosprávy.

### 2.1.3 Jednání s lidmi

Také otázka jednání s lidmi a chování se ke svému okolí sehrává důležitou úlohu v psychickém zdraví každého člověka.

Jednání s lidmi je velmi složitá věc. Není možné si vystačit s jednou poučkou, která by vyřešila všechny problémy. Obecně lze říci, že jednáme-li s někým na jakékoli úrovni, tak pokud máme nějaké obtíže, velmi nám pomůže vcítit se do druhého a uvědomit si, jak bychom v dané situaci reagovali my. Tato technika předpokládá ochotu na chvíli odsunout stranou své vlastní hledisko a podívat se na to očima druhého člověka, představit si, jaké by to bylo, kdybychom byli na jeho místě, jak bychom se s tím vypořádali (Jeho svatost dalajlama, Cutler, 1999, s. 88, 90).

Důležité je tedy vytváření, pěstování a rozvíjení kvalitních harmonických mezilidských osobních i pracovních vztahů na základě opravdového a trvalého zájmu o své blízké. K tomu je zapotřebí vyvinout určité úsilí, jednat taktně, slušně, velkoryse, spravedlivě, zodpovědně, nesoudit a tím předcházet konfliktům.

„Často se usmívej, hovoř přímo, chraň přátelství. Vše, co slyšíš, si vezmi pro sebe a udělej z toho krátký závěr. Nedělej zbytečné tajnosti u milovaných a věrných, mluv otevřeně. Strádajícím a nemocným pomáhej ze všech sil, pokud tě o to požádají“ stojí v II. tantře Čžud-ši. Jedná se o tajnou ústní tantru, o které se vypráví jako o základech medicíny na naší planetě. V současnosti tvoří základ pramenů tibetského lékařství a vyučuje se na fakultě tibetské medicíny na Lchaské univerzitě (Tichanovský, Balán, 2002, s. 24).

## 2.2 Metody k uchování a posilování psychického zdraví

Dlouhodobé přetrvávání napětí v oblasti mentální či tělesné vytváří překážky, které brání plnému využití lidských schopností. Toto napětí nám nedovoluje prožít vnitřní klid a duševní rovnováhu. Proto schopnost vědomého uvolnění v oblasti mysli i těla je důležitým aspektem celkového zdraví člověka a je tedy prostředkem pro rychlou regeneraci jeho sil a energie. Tak jako uvolnění fyzické působí na uvolnění mysli, tak i klid, duševní a mentální rovnováha mají zpětně vliv na fyzické zdraví. Existuje řada postupů a metod, které umožňují nejen předejít vzniku a rozvoji mnohých onemocnění, ale pomáhají člověku zvládnout již vzniklé neduhy, aniž by se musel uchýlit k medikamentózní léčbě.

Obecně lze říci, že východní medicína se zaměřuje na eliminaci příčin nemocí a západní medicína na likvidaci následků nemocí. Při léčení a řešení psychických a psychosomatických problémů pacientů aplikuje západní medicína (psychiatrie, psychologie, psychoterapie) techniky východní medicíny jako např. vizualizace, práce s dechem, muzikoterapie, arteterapie či racionalizace.

Medicína je mocná, ale udělat člověka zdravým nedokáže. To velmi dobře chápou ti, kteří chtějí růst a zdokonalovat se, a proto hledají cesty k opravdovému zdraví (Tichanovský, Balán, 2002, 131 s.).

Skvělé kombinace tělesných nebo dechových cvičení, různé relaxační a koncentrační techniky, meditace, jóga, rehabilitační a masážní techniky, reflexologie, akupresura, harmonizační cvičení společně směřují k posilování celkového, zejména psychického zdraví.

Některé tyto techniky představují část komplexního vědění, které na zemi existovalo a potom se téměř úplně ztratilo, zůstaly jen ostrůvky těchto vědomostí, které napomáhají spuštění regeneračních a samoregulačních procesů v organismu. V minulých letech byly některé z těchto ozdravných metod u nás méně známé, poté přijímány s jistými rozpaky, dnes však mnoho lidí včleňuje i duchovní praktiky do svého každodenního života. Přinášejí nám radost, pomáhají v osobním rozvoji a nevyžadují velkého úsilí. Samozřejmě tak jako vše v tomto světě může být člověku k užítku nebo ke škodě, při správném použití představují tyto metody blahodárné působení na psychiku člověka.



Těmito metodami je možné dosáhnout uvolnění, duševní čistoty, zklidnění myšlenek a emocí, odstranění stresu, nervozity, depresí, potíží s nespavostí či s nadměrnou únavou a vyčerpáním, posílení imunity, celkové harmonizace a stabilizace nervového systému.

Oblíbené rčení praví, že pomocnou ruku najde každý na konci své paže. Tyto praktiky jsou přístupné všem a vhodné pro všechny, kteří se opravdu rozhodli na sobě pracovat. Snažíme se realizovat cvičení denně a vždy ve stejnou dobu, v případě potřeby kdykoli podle svých možností. Cvičíme provádíme nenásilně a bez přepínání. Jedinou a současně důležitou podmínkou je, že by nám měly tyto aktivity přinášet radost.

Samozřejmě, že tato cesta vyžaduje kázeň, sebekázeň prostřednictvím režimu cvičení, které zde uvádím. Postupným prováděním ozdravných cvičení a působením ozdravných technik poznáváme sami sebe, rozšiřujeme si znalosti a dále pak zcela přirozeně nás vedou k pochopení druhých, což vede ke vzájemnému porozumění.

V evropských zemích patří mezi nejrozšířenější relaxační techniku **autogenní trénink**. Tuto metodu vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz, který vyšel ze svých zkušeností s hypnózou, ze znalostí jogínských cvičení a evropské mentality. Jedná se o metodu krátkých, pravidelných systematických cvičení. Cvičení se provádí třikrát denně, a to 3 až 5 minut. Pravidelné cvičení má vést k trvalému uklidnění, zvyšování výkonnosti a odstranění některých neurotických symptomů (Kratochvíl, 2002, s. 173).

Spojitosť mezi tělesnou a psychickou stránkou osobnosti se využívá k posilování duševního zdraví člověka prostřednictvím upevňování zdraví tělesného (**vytrvalostní tělesná aktivita** trvající déle než 20 minut zvyšuje v krvi hladinu endorfinů - látek navozujících dobrou náladu, která trvá ještě několik hodin po této aktivitě), a k ovlivňování fyziologické činnosti lidského organismu prostřednictvím psychické regulace (prostřednictvím pravidelných relaxačních cvičení) lze snížit u člověka krevní tlak (Vízdal, 2005, s. 6).

**Čínská medicína** se dívá na různé psychické problémy tak, že disharmonie naší energie způsobená a vycházející z našich orgánů může způsobit duševní problémy. Např. játra v čínské medicíně jsou zodpovědná za emoce zlosti. Pokud jsou poškozená, způsobují zlost. Když člověk uzdraví své játra, uklidní se v nich čchi energie a vztek.

A naopak většina fyzických problémů je způsobena psychickými nesrovnalostmi. Dle čínské medicíny rovnováha energie jing a jang znamená rovnováhu hormonů. Endokrinní žlázy vylučují hormony (serotonin neboli hormon štěstí, adrenalin pro vzrušení, endorfiny jako přirozené tělesné morfiny, působí jako tlumiče bolesti), které plní v našem těle funkci léků. Protože tělo je schopno léčit samo sebe, musíme se naučit, jak v našem těle uvolňovat tyto látky. A to se děje při meditaci, cvičení Čikung a cvičení Taiči. Je to cesta, jak vyrovnat své hormony a z toho získat psychické a fyzické zdraví. Mnohokrát, jestliže je mysl schopná meditovat tzn. soustředit se, přestoupit z vědomí do podvědomí, začneme komunikovat s naším vnitřním Já, otvíráme a aktivujeme náš endokrinní systém.

**Meditace** nám pomáhá načerpat novou energii, probouzet v nás naše tvořivé síly, přiblížit se k naší pravé podstatě bytí.

Léčebný účinek meditace spočívá v tom, že v jejím průběhu dochází ke zvýšené produkci alfa vln v mozku, o nichž se předpokládá, že mají léčebný účinek. Hladina vědomí alfa je stavem plné bdělosti, ale bez jakéhokoli napětí a soustředěného myšlení. Tento tzv. bdělý odpočinek je doprovázen příjemně slastnými pocity. Meditace je metodou k hlubšímu sebepoznání a účinným prostředkem ke zvládnutí stresu (Vízdal, 2005, s. 18).

Meditaci se musíme učit postupně. Nejprve se naučit zklidnit mysl a soustředit duševní energii do svého nitra. Jestliže budeme meditovat denně, získáme schopnost jasněji uvažovat, pozitivně myslet a nalezneme vnitřní rovnováhu. Pravidelná meditace pak přináší hluboký vnitřní klid. Meditačním prostředkem může být soustředění se na své dýchání, čakry (centra energie), mantry (opakování slabiky či slova vytváří zvukové vibrace, které stimulují nervová centra a způsobují elektrochemické změny v těle), jantry (grafické symbolické obrazce). Různými druhy meditací mohou být např. řízené námětové meditace (rozvíjení představivosti, vybavování a fantazírování, je nezbytnou součástí všech světových metodik psychoenergetické samoregulace), meditace kráčením (soustředění se na jednotlivé fáze naší chůze), kontemplace (rozjímání nad významem pojmů, vztahů), ezoterapie (využívá léčebné síly obrazů), meditace v pohybu (Taiči, Čikung, Jóga).

**Taiči** je umění bojové a všeobecně ozdravné čínské gymnastiky. Správný název Taj-czy cjuan můžeme přeložit doslovně jako „Pěst velkého zrodu“, volně jako snahu dosáhnout zdokonalení za pomoci bojového umění. V současnosti existují dva styly,

Čcheň a Jan. Jedná se o vysoce účinný systém cvičení, kterým můžeme zdokonalit tělo, psychiku, rozum a vědomí. Pravidelným cvičením se naučíme správně dýchat a cítit svou energii. Pomocí Taiči je možné se dostat do ozdravného meditativního stavu mnohem rychleji než meditacemi v klidu a dokonce získat neobyčejné schopnosti. Důkazem toho jsou šaolinští mnichové, jejichž umění vychází z tohoto cvičení, a kteří v roce 2009 přijeli předvést své neuvěřitelné schopnosti i do České republiky (<http://www.shaolin.cz>).

Díky Taj-czy cjuan se učíme dostatečně dlouho koncentrovat na své tělo, pohyby a rytmus. Při tom vzniká bezmyšlenkový stav. Tímto soustředěním dovnitř sebe docílíme vynikajících výsledků. Můžeme se tím osvobodit od stresů a zbavit se nemocí (Tichanovskij, Tai-či, 2004, s. 147).

**Čikung** dle oficiálního způsobu transkripce z čínštiny do latinky **Qigong**, lze ve volném překladu vyjádřit jako umění práce s životní energií. Je to univerzální a komplexní propracovaný systém efektivních cvičení, který vychází ze zkušeností prověřených tisíciletími. Jde o propojení dechu a pohybu, jež ovlivňuje volný a harmonický pohyb čchi a krve, upevňuje zdravý stav těla, mysli a ducha. Pomocí Qigongu můžeme tělu nejen dodat energii tzv. dobít baterky, rozvíjet pocit psychického a tělesného zdraví a vrátit tělu vitalitu. V Číně je toto cvičení součástí studia na lékařských školách, protože tvoří jeden ze základů čínské medicíny.

V Tibetu, Číně a Thajsku má tisíciletou tradici léčení různých psychických a fyzických onemocnění pomocí **biologicky aktivních bodů**, které jsou propojeny s různými orgány a systémy v celém organismu. Na lidském těle se jich nachází více než tisíc a můžeme na ně působit moxováním (zahříváním nejčastěji pelyňkem), akupresurou (tlakem) či akupunkturou (pomocí jehliček). Také je velmi účinné aktivovat tyto body pomocí olejů nebo aromatických koupelí.

**Aromaterapie** působí komplexně na zdraví člověka. Umožňuje příznivě ovlivnit organismus přes čichové receptory, které při rozdílných vůních aktivují postupně všechny části mozku a přes centrální nervovou soustavu se jejich účinek přenáší do různých systémů a orgánů. Přestože je aromaterapie nástrojem jemné terapie, má sílu zasáhnout hluboko do psychiky a uvolnit tak naši mysl.

Prostřednictvím čichu se do organismu dostávají těkavé fytoorganické látky, které vykazují jednak přímý místní účinek tím, že působí na dýchací orgány (nos, hltan,

průdušnice, průdušky, průdušinky, alveoly), a celkový účinek působením na nervově-reflexní soustavu a soustavu žláz s vnitřní sekrecí (Nagornaja, 2002, s. 29).

**Masáž** napomáhá mysli i tělu člověka navrátit se do stavu rovnováhy. Dokáže nás zbavit únavy, napětí, stresu i úzkosti, předchází některým onemocněním a pomáhá je léčit. Její blahodárné účinky na organismus jsou známé již tisíce let. Jsme zvolna uvedeni do stavu hluboké relaxace, kdy organismus dostává novou příležitost k regeneraci. Masáž odstraňuje svalovou bolest, uklidňuje svalovou tkáň, zlepšuje krevní oběh, napomáhá urychlit eliminaci odpadních produktů lymfatickým systémem, který čistí a vyživuje tělo. Nastoluje psychickou pohodu a celkovou svěžest. Obnovují se samouzdravné procesy. Vysoce účinné bioaktivní éterické oleje pronikají během masáže pokožkou do těla a zároveň jsou inhalovány. Nastolují tak zdraví i díky působení přes kůži.

Při všech ozdravných metodách hraje klíčovou roli **dýchání**. Dech je veliký dar, naše nejvyšší a nejbližší přirozenost, kterou člověk disponuje. Přesto často využíváme kapacitu svých plic jen z části. Vdechujeme zhruba tak třetinu vzduchu, který by plíce mohly pojmout, což vede ke zvýšenému napětí a únavě. Dech je nositelem životní energie, která proudí ve všech tělních kanálech a je zodpovědná za rovnováhu v lidském organismu. Dechovými cvičeními se učíme získat potřebné množství energie a účelně s ní hospodařit. Dochází k pročištění plic, zkvalitnění hlasu, uvolnění a posílení dechu, zlepšuje se okysličení krve a tělo se lépe zbavuje toxických látek. Dechová cvičení posilují a upevňují naše duševní i tělesné zdraví. Jsou využívány např. při meditačním dýchání (při nádechu cítíme chlad, při výdechu teplo), při speciálním léčebném energetizujícím tzv. magickém dýchání (dýchání na 4 doby: nádech, zadržíme dech, pozvolný výdech nosem, dovýdech ústy). Dechové techniky vychází především z principů a dechových cvičení jógy a některých dechově zaměřených zdravotních cvičení.

**Jóga** má blahodárný vliv na celý organismus a zdraví člověka. Slovo samo pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit, splynout“. Představuje jeden z klasických systémů indické filozofie, který pro své blahodárné účinky na organismus se šíří i mimo Indii a mimo jeho náboženský a filozofický kontext.

Jógu můžeme chápat jako celistvé umění života, vlastní zdokonalování ve třech oblastech: oblast morálně etických hodnot – práce na vlastním charakteru, mezilidských vztazích a celkovém přístupu k životu tak, aby jeho slova a činy byly v souladu s jeho

vědomím, oblast tělesných a dechových cvičeníh, ke kterým se pojí také otázky výživy a životosprávy a oblast mentálních technik, které jsou dnes využívány v mnoha oblastech života a přinášejí nesporné výsledky např. v psychiatrických léčebnách, v přípravě vrcholových sportovců i na mnoha jiných pracovištích. Při provádění mentálních technik dochází k pročišťování podvědomé oblasti, odstraňování zde existujících tenzí a vyplavení části jejího obsahu do vědomí. I přes možný poměrně silný nepříjemný zážitek představuje tento fakt odlehčení naší mentální oblasti (Mihulová, Svoboda, 2002, s. 8-11).

Jógové praktiky vychází z hlubokého přesvědčení o úzkém spojení dechu a těla s myslí. Ukázněním dechu a výdrží ve specifických jógových pozicích neboli ásanách dochází k prohloubení dechových schopností, posiluje pevnost a pružnost těla, zvyšuje pohyblivost všech kloubů a vazů, napravuje držení těla, umožní nám rovnoměrně procvičit a uvolnit svaly na obou stranách těla, pozitivně ovlivňuje činnost vnitřních orgánů, udržuje v rovnováze životní tělesné funkce. V neposlední řadě obohacuje vnitřní život člověka a harmonizuje jeho psychiku. Pozice zaujímáme pomalu, plynule a nenásilně podle možnosti svého těla tak, jak je nám to příjemné, protože při prudkých pohybech by se ve svalech hromadila kyselina mléčná, která způsobuje únavu. Při výdechu vědomě uvolňujeme napětí. Pravidelným cvičením rozvíjet schopnost soustředění, učíme se vyrovnanosti, vnitřnímu klidu, návratu k sobě samému.

**Humor** představuje přirozenou a zdravou cestu k utváření a udržování psychické odolnosti či odolnosti na stres. Kdo se směje, dělá pro své celkové zdraví to nejlepší, co může. Vydatný smích procvičuje plíce, bránici, srdce i další orgány. Smích posiluje imunitní systém, mírní následky stresu, má účinky proti bolesti a navozuje dobrou náladu. Smích také způsobuje harmonické proudění energie v těle a celkově člověka osvěžuje.

## 2.3 Prevence

Když jsme zdraví, často si nevšímáme svého těla a myslíme si, že zdraví bude vždy normou našeho života, že tento stav bude trvat stále. Mnohdy zapomínáme, že naše tělo, stejně jako cokoli jiného, potřebuje neustálou starostlivost a péči. Věnovat pozornost svému organismu je nutné ne tehdy, když mysl či tělo onemocní a nemoc postupuje, ale mnohem dřív, před prvními příznaky disharmonie či onemocnění. Čím dříve se soustředíme na své tělo jako celek, tím větší je naše šance být zdraví a rychleji se zbavit svých těžkostí.

Dalajlama to vyjádřil slovy: „Strom se silnými kořeny může snést i tu nejprudší bouři, ale kořeny nemohou začít vyrůstat ve chvíli, kdy se bouře objeví na obzoru“ (Jeho svatost dalajlama, 1999, s. 194).

Rozlišujeme druhy prevence:

1. primární – zabraňuje vzniku závad, poruch a onemocnění,
2. sekundární – zabraňuje rozvoji již vzniklých závad, poruch a onemocnění,
3. terciární – napravuje následky či brání zhoršování závad, poruch a onemocnění,
4. kvartérní – optimalizuje zbytkové funkce a kvalitu života u progredujících a nevléčitelných onemocnění.

Prevence zahrnuje ochranu zdraví. Ochrana zdraví je souhrn opatření spočívajících v předcházení vzniku a šíření onemocnění a omezování jejich výskytu. Dále zahrnuje zlepšování zdraví prostřednictvím péče o zdraví, životní a pracovní podmínky a zdravý způsob života.

Ochranu zdraví je třeba zabezpečovat:

- změnou životního stylu
- usilováním o zdravé životní podmínky (stav ovzduší, vody, půdy a ostatních složek přírodního prostředí) a o zdravé pracovní podmínky,
- zdravou a racionální výživou.

Podle Bedrnové je nejlepším preventivním opatřením dodržování základních principů duševní hygieny. Zejména v případech, kdy člověk o sobě ví, že má například citlivější nervovou soustavu nebo jiný typ indispozice např. dědičnou predispozici.

Týká se to režimu práce a odpočinku, vyváženého životního programu, racionálního hospodaření s časem, zdravé životosprávy, dostatečného pohybu, nepřepínání vlastních fyzických a duševních sil a přiměřeného sebehodnocení. Patří sem i zvládnutí sociálních dovedností, které jednotlivci umožňují vhodně se projevat a uplatňovat v mezilidských vztazích (Bedrnová a kol., 1999, s. 102).

Nejdůležitější je změnit sebe, svou povahu, lenost, pohodlnost, závist, žárlivost, nepřejícnost atd. Člověk není bezvládnou hříčkou přírodních a společenských sil. Svou životní situaci, zdravou nebo konfliktní – neurotickou, si spoluvytváří. Je důležité, aby si to uvědomil a poznal svůj příspěvek k vlastní situaci. Když mu přináší konflikty, aby je uměl a chtěl sám řešit (Bartko, 1980, s. 358).

Významnou roli v prevenci psychických poruch také hrají vzdělání a výchova, které by měly být postupně nahrazeny stálou sebevýchovou a sebevzděláváním.

K dalším efektivním přístupům zaměřeným na prevenci psychických poruch patří také ovládnutí různých relaxačních technik, které jsou popsány v předchozí části práce.

Každý z nás je jedinečnou neopakovatelnou bytostí a každý z nás žije svůj příběh svým osobitým způsobem. Jde tedy o to, tento svůj osobitý způsob objevit, přijmout a uskutečnit, prožít a žít! Najít v něm radost, uvolnění a sílu. Uvědomit si, že život je dar. Číňané říkají „Tao“ je v překladu přirozená cesta neboli návrat k přírodě. Tato přirozenost by měla být podporována, pěstována a rozvíjena. Každý, kdo ve smyslu sebepoznání a tím i chápání druhých cokoli dělá, naplňuje svůj život a ukazuje cestu ke zdraví a harmonii. Právě k tomu nám mohou pomoci různé metody psychohygieny. Názvů je mnoho, ale podstata jen jedna. Obzvláště v dnešní moderní přetechnizované, hlučné a tak trochu přeelektrizované době jsou tyto metody potravou pro duši a lékem pro mysl a srdce. Stačí jen naslouchat a přijmout tento lék s nesmírnou a snad i vesmírnou mocí, který uvede do pohybu náš vnitřní život, povede nás všechny k pochopení, lásce a harmonii ... k naší pravé a přirozené podstatě bytí. Tak se staneme harmoničtí pro svět a svět pro nás.

### **3. Formy a charakteristika vzdělávání v podmínkách VPŠ a SPŠ MV v Holešově**

Vyšší policejní škola a střední policejní škola Ministerstva vnitra v Holešově je nedílnou součástí systému policejního školství. Svou velikostí a rozsahem činnosti patří mezi tři největší školy v České republice.

V současnosti má škola velmi dobré podmínky pro výuku. K dispozici je celkem 103 učeben, z toho 65 výhradně pro výuku odborných předmětů. Součástí školy je i rozsáhlý komplex výcvikového prostoru v Dobroticích, kde je umístěna střelnice pro dlouhé zbraně a středisko pro výcvik psůvodů a služebních psů Policejního prezidia ČR. K výuce policejních předmětů slouží učebna modelových situací, která je svým pojetím jediná v českých policejních školách a speciální učebna integrované výuky. Učitelé střelecké přípravy mají k dispozici tři trenažérové učebny, tři pistolové a jednu malorážkovou střelnici.

Ve škole jsou moderně vybavená pracoviště s nejnovější didaktickou technikou. Kvalifikovaný pedagogický sbor v průběhu výuky využívá trenažéry, jazykové učebny, učebny pro výuku informačních a komunikačních technologií, učebnu pro výuku modelových situací a jiné, které slouží k aplikaci současných poznatků z výcviku a přípravy policistů zemí Evropské unie a k uplatnění progresivních metod a nových organizačních forem výuky.

Škola také spolupracuje se zahraničními policejními školami a útvary formou výměnných studijních pobytů pro členy pedagogického sboru a pro žáky školy. Zvyšují se tak profesní kompetence pedagogického sboru i žáků.

Většina studentů využívá možnosti ubytování na internátu přímo v areálu školy či na ubytovně mimo areál a možnosti celodenního stravování. Dostupná je zde i zdravotní a pedagogicko-psychologická péče.

Velmi výrazná práce školy je také v oblasti mimoškolního působení s cílem posílení mravních kvalit žáků. Jedná se především o preventivní aktivity školy např. realizace projektu „Prevence kriminality mládeže realizovaná formou vzdělávacích aktivit“, projekty zaměřené na BESIP: „Den bez aut“, „Bezpečně do školy“, „Bezpečné město“, „Na kole jen s přilbou“, dále peer program, přednášky



Národní protidrogové centrály, víkendové pobyty pro žáky čtyřletého maturitního studia zaměřené na prevenci a propagaci zdravého životního stylu, spolupráce s městskými organizacemi pro mládež.

Cílem činnosti školy je výchova policistů, kteří budou psychicky i fyzicky, odborně a eticky vybaveni pro práci v jednotlivých policejních složkách. Předpokladem toho je připravit studenty všestranně zdatné, zodpovědné, s kvalitními vědomostmi a dovednostmi, kde značný důraz je kladen i na fyzickou zdatnost.

Pro rozvoj tělesné zdatnosti mohou studenti využívat celý sportovní areál školy. Kryté sportoviště zahrnuje sportovní halu pro míčové hry se vzpěračskou posilovnou, 4 tělocvičny s tatami pro úpolové sporty s posilovnou a tělocvičnu s tatami pro úpolové sporty a aerobic. Dále je k dispozici venkovní sportoviště, které zahrnuje travnaté hřiště na velkou kopanou s běžeckým antukovým oválem v délce 250 metrů a víceúčelové gumoasfaltové hřiště pro míčové hry.

Mimovýuková sportovní činnost představuje sportovní aktivity organizované školou: Judo – 2 x týdně, Aikido – 2 x týdně, Střelecký kroužek – 2 x týdně, Aerobic – 2 x týdně, Plavání – 1 x týdně, Taiči – 2 x týdně, Posilovna – 4 x týdně, různé akce ve spolupráci s oddíly Sportovního klubu Policie Holešov, další turnaje a soutěže organizované učiteli školy. Mimo areál školy mají studenti také velké možnosti sportovních aktivit: plavecký bazén, letní koupaliště, cyklistika, turistika, běžecké terény, umělá horolezecká stěna, tenis, squash, bowling, kopaná, házená, volejbal a jiné.

Díky těmto výborným sportovním a relaxačním podmínkám dosahují studenti i učitelé této školy stabilních a krásných sportovních úspěchů a reprezentují školu v rozmanitých sportovních odvětvích.

Výchovně vzdělávací působení Vyšší policejní školy a střední policejní školy Ministerstva vnitra v Holešově je realizováno v těchto vzdělávacích programech:

- a) čtyřleté maturitní vzdělávání
- b) základní odborná příprava policistů
- c) další vzdělávání policistů
- d) jazykové vzdělávání
- e) vyšší odborná škola.

### 3.1 Charakteristika studentů maturitního studia

V současné době je VPS a SPŠ MV v Holešově jediná resortní střední škola, která poskytuje čtyřleté maturitní vzdělání v oboru bezpečnostně právní činnost.

Studium je určeno absolventům základních škol, kteří jsou občany ČR, mají dobrý zdravotní stav, jsou fyzicky zdatní a na základní škole měli velmi dobrý prospěch. Podmínkou přijetí je úspěšné vykonání přijímací zkoušky, která se skládá z vědomostního testu, testu fyzické zdatnosti a dotazníku. Pro přijetí musí uchazeč dále předložit platné osvědčení o zdravotní způsobilosti.

Studium probíhá denní formou, žáci se učí všeobecně vzdělávací předměty (např. Český jazyk a literatura, Matematika, dva cizí jazyky, ...) a odborné předměty (např. Právo, Kriminalistika, Bezpečnostní činnost, Střelecká příprava, ...). Velký důraz je kladen na tělesnou přípravu.

Studijní program zabezpečuje získání všeobecných a odborných vědomostí a dovedností potřebných k vykonání bezpečnostních, správních a technickoadministrativních a dokumentačních činností. Rozvíjí u žáků psychickou a fyzickou odolnost a vybavuje je komunikativními dovednostmi pro tyto činnosti. Výuka v odborných předmětech se uskutečňuje formou výkladu, praktickými ukázkami, cvičeními a exkurzemi se zaměřením na bezprostřední zpětnou vazbu.

Zakončení tohoto studia spočívá ve složení maturitní zkoušky, která se skládá z praktického přezkoušení z odborných předmětů a ústního přezkoušení. Od roku 2010 nastupuje nová koncepce maturit – tzv. státní maturita, která bude složená ze dvou částí – společné a profilové. Úspěšným složením maturitní zkoušky získávají absolventi studijního oboru (68-52-6) 68-42-M/003 Bezpečnostně právní činnost úplné střední odborné vzdělání.

Studijní obor vychovává středoškolsky vzdělané pracovníky s předpoklady pro přijetí do služebního poměru příslušníka Policie ČR, ozbrojených sborů a sil. Po přijetí do služebního poměru příslušníka Policie ČR a absolvování stanovené zkrácené základní odborné přípravy se absolventi uplatní v základních policejních funkcích.

Absolventi se mohou také uplatnit jako zaměstnanci orgánů státní správy a samosprávy na úseku vnitřní správy, v civilních a bezpečnostních službách, v oblasti prevence kriminality a krizového řízení, v útvech městských policií.

Získané vzdělání také umožňuje absolventům studijního oboru ucházet se o přijetí ke studiu na vyšších odborných školách nebo na vysokých školách, zejména na Policejní akademii a školách s výukou veřejnosprávních a právních oborů studia.

### **3.2 Charakteristika studentů základní odborné přípravy**

Policisté nově přijatí do služebního poměru Policie České republiky jsou povinni absolvovat základní odbornou přípravu. Základní odborná příprava poskytuje policistovi vědomosti a dovednosti, rozvíjí jeho schopnosti a postoje, učí ho uznávat hodnoty potřebné pro výkon policejních činností. Její celková délka trvání je 9 měsíců a je rozdělena na část teoretickou a část odborné praxe. Tento druh studia absolvují všichni nově přijatí policisté v různých specializacích.

VPŠ a SPŠ MV v Holešově jako jediná v ČR zabezpečuje výuku ve specializaci pro cizineckou policii, u které celková délka základní odborné přípravy činí 11 měsíců. Dále pak shodně s ostatními policejními školami zabezpečuje studium ve specializaci pořádková a železniční policie a dopravní policie a zkrácenou základní odbornou přípravu pro absolventy čtyřletého maturitního oboru bezpečnostně právní činnost.

Cíle a obsah základní odborné přípravy jsou založeny na novém filozofickém pojetí policejní práce, které je charakterizováno těmito hlavními principy:

- policejní práce musí být službou občanovi,
- policista musí být vysoce profesionální, kvalifikovaný, motivovaný, disponující vysokým etickým standardem,
- vzdělávání a výcvik policisty musí být založeny na kompetenčním přístupu,
- ve vzdělávání a výcviku policistů je nutno zdůraznit osobní odpovědnost každého policisty za sebevzdělávání.

Vzdělávání a výcvik v základní odborné přípravě směřují k tomu, aby absolventi se zřetelem k potřebě výkonu povolání policisty posílili klíčové (komunikativní, personální, sociální, samostatnost, efektivnost) a občanské (oblast realizace osobního potenciálu a zapojení do společnosti, osobnostní profil) kompetence a vytvořili kompetence odborné (oblast etiky policejní práce, chování k občanům, odbornost a právní vědomí). Propojení výuky s praxí se uskutečňuje např. posílením výkonu služby na Inspektorátu cizinecké policie Letiště Praha-Ruzyně, při mezinárodních

akcích Barum Zlín, Mistrovství světa motocyklů Brno, účastí na bezpečnostních akcích Krajského ředitelství Policie Jihomoravského kraje – územní odbory Zlín, Vsetín, Olomouc, Prostějov, Uherské Hradiště, Přerov, Šumperk, Nový Jičín.

Vědomosti a dovednosti získané v rámci základní odborné přípravy jsou obsahem služební zkoušky, jejíž vykonání je jednou z podmínek pro zařazení policisty do služebního poměru na dobu neurčitou. Závěrečná zkouška se skládá z ústní a praktické části. Ústní zkoušku tvoří zkušební téma odborně bezpečnostní povahy a praktická zkouška je realizována inscenační metodou jako řešení simulovaného případu. Po úspěšném absolvování závěrečné zkoušky je vydáno osvědčení o absolvování základní odborné přípravy. Součástí studia je také relativně samostatný sociální výcvik, který je certifikován a nazývá se „Metoda řešení konfliktů pomocí analýzy transakcí“.

Základní odborná příprava naplňuje další odborný požadavek a poskytuje policistům zaměření vzdělání v oboru bezpečnostně-právní činnost formou odborného vzdělávání v policejních školách MV ve smyslu zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, v platném znění, pro vybraná služební místa.

### **3.3 Požadavky na osobnostní profil policisty**

Požadavky na osobnostní profil policisty lze shrnout do několika ukazatelů:

1. subjektivní činitelé (předpoklady) determinující výkon,
2. profesní připravenost, odborné mistrovství policisty,
3. motivace a zaměřenost pro práci policisty, psychický stav,
4. psychická připravenost,
5. fyzická zdatnost,
6. vlastnosti policisty vytvořené v průběhu života, přípravy na výkon a při samotné realizaci výkonu policejní praxe (Cváček, 2002, s.31).

K subjektivním činitelům řadíme fyzickou kapacitu (tělesné předpoklady a zdravotní stav), odbornou kapacitu (požadované vzdělání, praxe, praktické zkušenosti v oboru, speciální návyky a dovednosti), intelektuální kapacitu (úroveň obecných

rozumových schopností IQ, úroveň emocionálního prožívání (emocionálního intelektu) EQ, úroveň sociálních schopností a kompetencí (sociální inteligence) SQ.

Profesní připravenost policistů tvoří základ celkové profesní a profesionální přípravy. Její součástí je dodržování a uplatňování zákona ve všech činnostech, vysoká organizovanost jednotlivých částí policejního systému, systémové pojetí práce a vztahů při společném plnění úkolů, optimální komunikace a jednání při řešení konkrétních situací na přiměřené společensko-kulturní úrovni.

Lidské prožívání i chování je determinováno řadou různých pohnutek neboli motivů. V oblasti motivačních činitelů by u policisty měly dominovat úcta k zákonům a rozhodnost v jejich prosazování, pozitivní emoční ladění, dobré vztahy, vzájemná úcta a důvěra mezi policisty a kolegialita. Tyto činitele vytváří základ, na němž se mohou odvíjet odpovídající psychické stavy policisty a které vyvolávají a udržují určitou míru aktivity zaměřující ji na kvalitní plnění policejních úkolů.

Psychickou připravenost policisty chápeme jako vnitřní pohotovost, připravenost k určitému jednání, k aktivní a efektivní činnosti. Na základě získaných vědomostí, zkušeností a osobnostních kvalit musí být policista schopen sebekontroly v nepředvídaných zátěžových situacích, ve svém chování a jednání tak, aby mohl rychle a pružně přizpůsobovat vlastní činnost novým podmínkám.

Fyzická zdatnost vyjadřuje schopnost policisty optimálně, spolehlivě a efektivně využít fyzických návyků a dovedností, které jsou nutné ke splnění úkolů při výkonu služebního zákroku. Při zvládnutí agresora jde o použití chvatů, hmatů, kopů, použití donucovacích prostředků v nezbytně nutném rozsahu a míře, použití zbraně jako donucovacího prostředku k dosažení obranných a sebeobránných cílů a zabezpečení dodržení zákonných ustanovení. Předpokladem fyzické připravenosti policistů je mít dobrý zdravotní stav, dobrou fyzickou kondici, učení, rozvoj pohyblivosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, rychlosti a přesnosti, trénink, opakování, sebekázeň.

Mezi požadované vlastnosti policisty vytvořené v průběhu života, přípravy na výkon a při samotné realizaci výkonu policejní praxe řadíme výborné profesionální znalosti, motivace a zaměřenost k policejní práci, odolnost vůči stresu, psychická stabilita, fyzická připravenost, komunikační dovednosti, neúplatnost, nezkorumpovanost, služební zdvořilost, ukázněnost, sebeznalost, sebedůvěra, sociální

inteligence, smysl pro povinnost, odpovědnost, sebekritičnost, optimismus, sebevzdělávání, být bez předsudků (Cváček, 2002, s. 32-37).

### **3.4 Profesní příprava policistů**

Samotný výkon policejní služby u Policie České republiky je vhodné chápat jako celoživotní povolání se všemi zákonnými a morálními pravidly.

Podle etického kodexu Policie České republiky je úkolem příslušníka Policie České republiky chránit práva a svobody osob, zajišťovat bezpečnost a pořádek ve společnosti, prosazovat zákonnost, potírat trestnou a jinou protiprávní činnost a preventivně proti ní působit.

Podle zákona o Policii České republiky se jedná především o úkoly v oblasti ochrany života, zdraví a majetku, prevence a odhalování trestných činů, zajišťování veřejného pořádku, boje proti organizovanému zločinu a terorismu, dohledu nad bezpečností a plynulostí silničního provozu.

Policistou by se měl stát takový jedinec, který chce ve svém životě zastávat a ctít zákon, přistupovat individuálně a spravedlivě ke každému člověku a prohlubovat své znalosti a odbornou kvalifikaci.

Policie České republiky nabízí uplatnění zejména uchazečům v uniformované složce policie. Policisté jsou zařazováni pro výkon služebního místa u služby pořádkové, železniční, dopravní nebo cizinecké policie, popř. ochranné služby. K ostatním složkám policie např. služba kriminální policie a vyšetřování, útvar rychlého nasazení, útvar pro odhalování organizovaného zločinu a jiné speciální útvary jsou policisté přijímáni, pokud splňují minimální dobu trvání služebního poměru a minimální stupeň vzdělání pro služební hodnost a tarifní třídu, popř. splňují specifické požadavky pro práci v těchto útvarech a povinnost absolvovat další speciální ověřování způsobilosti, odbornou přípravu a výcvik. Pro další odborné vzdělávání policistů je vytvořen systém specializačních kurzů.

## 4. Stresové situace v policejní činnosti

V policejní činnosti je nemožné se vyhnout stresovým situacím. Policejní činnost klade na policistu jako na člověka vyšší nároky, vyžaduje širší, všestrannější a v mnoha oblastech výrazně specifičtější a profesionální připravenost na zátěž.

Rozvoj společnosti, tržní ekonomiky, vstup České republiky do Evropské unie, otevření hranic okolnímu světu s sebou přináší kromě pozitivních aspektů také negativní nové, neustálé, dříve méně známé jevy a skutečnosti. Jedná se především o nárůst nezákonných kriminálních jevů, porušování zákonných ustanovení, rozmach korupce, násilné trestné činnosti, distribuce drog, kriminality mladistvých či nezletilých dětí, kuplířství a další. Z tohoto důvodu v současnosti velmi rychle rostou požadavky na psychickou a fyzickou odolnost policistů.

Ve výkonu služby policistou lze vyzorovat čtyři druhy situací zátěžového charakteru:

1. situace ohrožení zdraví, života (invalidita),
2. situace adaptačního a adaptačního charakteru (na bojové podmínky),
3. situace vyvolané překážkami, strádáním:
  - nedostatečné naplnění základních potřeb (jídlo, pití, hygiena, sociální kontakt širší, sexuální potřeba),
  - přebytek a někdy nedostatek podnětů, které vyvolávají změny situace při zákrocích, zásazích (neustálá změna situace, bojové činnosti),
  - druhů ohrožení, teplo, zima, déšť, sníh, mráz,
  - monotonie, deprivace, frustrace,
4. situace rozhodování a volby (Cváček, 2002, s. 53).

### 4.1 Stres, zátěž

Problematika stresu je značně rozsáhlá. Intenzivně je zkoumána v psychologii a v lékařské vědě. Lékařství se zabývá zejména fyziologickými reakcemi organismu na stres a psychologie se zaměřuje na průběh psychických jevů ve stresových situacích.

Stres pochází z anglického slova stress, které lze vyjádřit jako zátěž, přetížení, tíseň, tlak či stav napjatosti.

O stresu či stresové situaci hovoříme v případě, že míra intenzity stresogenní situace je výraznější než schopnost osobnosti nalézt pro ni aktuálně adekvátní řešení. Proto rozlišujeme čtyři druhy zátěže: normální, zvýšená, hraniční, extrémní. Policisté se obvykle pohybují v limitech normální až hraniční a při vyhraněných situacích v extrémní rovině.

Stres je spojován se situacemi, v kterých se od člověka vyžadují sice obvyklé a osvojené činnosti, ovšem za ztížených či tísnivých podmínek pro jejich realizaci. Obvyklé úkony jsou ztěžovány nebo narušovány vnějšími tlaky a podmínkami např. časovým deficitem, pocitem ohrožení nebo zvýšené výjimečné odpovědnosti. (ČÍRTKOVÁ, 2006, s. 126).

Druhy stresu:

1. Eustres – představuje pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům. Tento druh stresu patří k hlavním motivačním prvkům lidského konání.
2. Distres – představuje nadměrnou či příliš dlouhotrvající zátěž, která přesáhne určitou mez. Může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Reakce na stres:

1. psychické – zahrnují obavy, strach, nejistotu, přizpůsobení, úzkost, deprese.  
Eustres může být radost nebo euforie. V případě radosti motivuje jedince k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům. V případě euforie vede jedince ke zkratovitému myšlení a obrovským chybám.  
Distres může vést k rozhodnutím, jejichž důsledkem je úzkostné (únik) nebo depresivní (ústup) chování.
2. fyzické – mozek vyhodnocuje zátěž a řídí chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivizovat rezervy pro útěk nebo boj.

Stresová reakce je obranná reakce organismu, je náročná na energii a vyčerpává rezervy organismu. Pokud je krátkodobá může být pro organismus užitečná, ale v případě nadměrné zátěže vyžaduje organismus následný odpočinek pro regeneraci a pro doplnění energetických zásob.



Tato reakce je řízena dvěma mechanismy:

1. nervové řízení,
2. hormonální řízení (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>).

V teorii stresu rozlišujeme:

1. Stresory - jsou negativní životní faktory neboli nepříznivé vlivy (tlaky), které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka. Mohou jimi být i nadlimitní množství běžných starostí, mezilidské konflikty, nedostatek sociální opory, přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velká odpovědnost, nevyjasnění pravomocí, vysilující snaha o kariéru, nezaměstnanost, hluk, nedostatek spánku, negativní sociální jevy prostředí, nesvoboda a pocit bezmoci, dlouhodobá napětí, omezený prostor.
2. Salutory - jsou pozitivní životní faktory, které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu výdrž v boji i odvalu k dalšímu pokračování zápasu se stresorem. Příkladem salutoru je smysluplnost vykonávané činnosti, přesvědčení o hodnotě toho, o čem se snažíme, pochvala a uznání lidí, kterých si vážíme, apod. (Křivohlavý, 2001, s. 170, 174-179).

Stav stresu se projevuje v symptomech tzv. obecného adaptačního syndromu, který probíhá ve třech fázích:

1. Fáze poplachová neboli alarmová – náhlé narušení vnitřního prostředí organismu, které je doprovázeno silnou excitací, především sympatické soustavy a zvýšením sekrece hormonů dřeně nadledvinek.
2. Fáze rezistence – postupně se snižuje reakce organismu na nepříznivý vnější vliv. Organismus si na stresor zvyká, lépe ho snáší. Pokud je stresorem např. tělesná námaha, mluvíme v souvislosti s touto fází o trénovanosti.
3. Fáze vyčerpání – celkové selhání adaptační a regulační činnosti organismu. Výsledkem může být vážné ohrožení organismu. Snížení obranné schopnosti může vyvolat onemocnění či smrt (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, s. 63).

Experti Světové zdravotnické organizace považují za prokázané, že smrt blízkých osob, ztráta lásky či společenského postavení, odloučení od blízkých osob nebo strach z hrozeb, třeba i iluzorních, mohou působit jako psychická zátěž a vyvolat poplachovou reakci. Intenzita zátěže může být různá. Americký psychiatr dr. Holmes

se pokusil sestavit tabulku, ve které zachytil každou vážnější změnu v životě člověka, jež může působit jako psychická zátěž. Intenzitu zátěže označil body od 0 do 100. Pokud se v krátkém časovém období nashromáždí 300 bodů, hrozí nebezpečí vzniku nejrůznějších poruch, deprese, nervových krizí či srdečního infarktu (Bartko, 1980, s. 407).

Stres může mít negativní účinek na naši imunitu. Empirické studie ukazují, že usnadňuje vznik infekčních onemocnění např. rýmy či chřipky. Dále existuje relativně úzký vztah mezi zrodem anginy pectoris a intenzivním distresem působícím v době, která předcházela projevu prvních příznaků. Dále se ukázalo, že stres se podílí na vzniku hypertenze, bolestí hlavy, astmatického záchvatu, diabetes mellitus a revmatické artritidy. Vztah stresu a negativních emocionálních stavů např. deprese či úzkosti je stále prověřován. Výsledky výzkumu ukazují, že stres stojí velmi často u zrodu deprese a jednoznačně ji zhoršuje. Výrazný vliv stresu byl také prokázán u posttraumatické stresové poruchy (Křivohlavý, 2001, 185-188).

## **4.2 Úloha emocí v zátěži**

Nejčastějšími emocemi v zátěži jsou emoce strachu a neklidu. Lidský mozek v případě nebezpečí mobilizuje organismus, aby reagoval a uvedl do chodu složitou řadu fyziologických a biologických procesů. Tyto procesy nás chrání a zajišťují i preventivní opatření. Strach je přirozená obranná reakce člověka, která je pro něho nezbytná v krajních situacích. Obavy založené na skutečných důvodech jsou proto v případě existence opravdového nebezpečí užitečné a zdravé. Ale pokud jsou nadměrné, dlouhodobé, vzrůstající a bez existence reálného ohrožení, stávají se pro člověka škodlivými, mohou se vymknout kontrole a způsobovat psychické utrpení či různá onemocnění. Nezřídka se projevují jako oslabení kardiovaskulárního a imunitního systému, zažívací problémy, napětí a bolesti svalů, únava a celková vyčerpanost.

Emoce, zejména strach a úzkost, pokud překročí určitou hranici, začne působit jako psychologická poplachová reakce neboli vyvolává podobnou neurohumorální odpověď jako kterákoli jiná fyzická zátěž např. úraz, popálení atd. (Bartko, 1980, s. 355).

Vliv emocí na výkon jedince a na průběh jeho kognitivních procesů má dvojitý účinek – příznivý a nepříznivý. Emoce mohou proto jak aktivizovat, tak dezaktivizovat (utlumovat) očekávané chování. Z tohoto hlediska se rozlišují emoce stenické, tj. povzbuzující, a emoce astenické, tj. tlumící a dezorganizující průběh chování. Obecně platí, že příliš nízké anebo příliš vysoké emoční vyladění nepodporuje optimální výkonnost. Optimální aktivační úroveň organismu se nachází uprostřed kontinua intenzity emocí. Záleží však na typu a náročnosti činnosti, která se od jedince očekává (ČÍRTKOVÁ, 2006, s. 110).

### **4.3 Emoce policistů v podmínkách praktické policejní činnosti**

Emoce policistů se uplatňují v mnoha policejních situacích a mají velký význam při regulaci jejich jednání v praktické policejní činnosti. Policisté jsou samozřejmě připravováni k tomu, aby byli schopni zvládat práci v náročných situacích, protože výkon služby často doprovází velké fyzické a psychické vypětí. Psychická odolnost jednotlivců je značně individuální. Emoce v policejní praxi mohou plnit funkci pozitivní nebo negativní. Pozitivní emoce aktivují síly policisty a přispívají k úspěšnému a důslednému plnění úkolů. Negativní emoce mohou působit při zvládání obtížných situací příznivě i nepříznivě. Např. emoce hněvu na jedné straně může působit příznivě v tom, že mobilizuje síly organismu a nutí ho podat větší výkon. Na straně druhé nepříznivě, protože pod vlivem hněvu může být pro policistu obtížné nalézt správné řešení ve složité situaci.

„Se vztekem je třeba zacházet stejně opatrně jako s nabitou zbraní v davu lidí: opatrně ji vezměte do rukou a vybijte ji. Důvod, proč ovládat své vášně, je jednoduchý: nejste to vy, kdo ovládá své emoce, jsou to emoce, které ovládají vás“ (Stilwell, 2007, s. 76).

Rovněž emoce strachu může policistu chránit v situaci ohrožení života nebo zdraví např. u tzv. intuitivního strachu se jedná o podprahové vnímání drobných signálů nonverbální komunikace, z kterých je možno předvídat chování budoucího útočníka. Nebo např. v nepřehledných situacích při prohledávání budovy, ve které se může skrývat nebezpečný pachatel. Naopak strach nepřiměřený např. fantazijní domnělý

vyvolaný představovanými podněty, pokud neexistuje opravdové nebezpečí, se může nepříznivě odrazit v celém jednání policisty.

Vysoká úroveň emocionality (rozrušenosti, napjatosti, vnitřní podrážděnosti) představuje pro jednajícího policistu velmi nepříznivou okolnost, která obvykle velmi komplikuje policejní zákrok, především bezpečnost samotného policisty, protože emoční přepětí policisty takřka vždy navozuje emocionalizaci občana.

Situace, ve kterých obvykle vzniká stres u jednajících policistů:

- použití stělné zbraně proti člověku (tzv. post-shooting trauma),
- nasazení zásahové jednotky v nepřehledné situaci včetně dramatického vyjednávání s pachatelem zadržujícím rukojmí (posttraumatická stresová porucha),
- situace ohrožující život a zdraví jednajících policistů,
- některé mimořádné situace, ve kterých dochází ke kontaktu se smrtí např. při vyšetřování násilné trestné činnosti (Čírtková, 2006, s. 130).

#### **4.4 Dostupné metody ke zvládnání zátěžových situací**

Pro zvládnání zátěžových situací a v procesu vyrovnávání se s následky prožité náročné situace má klíčový význam psychická a fyzická odolnost jedince a adaptace.

Adaptace je schopnost reagovat na změny okolí. Adaptabilní člověk se přizpůsobí změnám okolí rychleji a lépe reaguje na stres, a tím se snadněji dostane z vlivu tíživé situace. Optimálním zvládnutím stresogenní situace bez nepříznivých dopadů a následků je coping neboli ideální přizpůsobení.

Dva základní způsoby zdolávání stresu:

1. Obranné mechanismy – probíhají jako bezděčné pokusy o zvládnutí situace (neuvědomělé překrucování skutečnosti, popírání, vytěsnění, únik do fantazie či nemoci, kompenzace, autoagresivní chování).
2. Strategie zvládnání stresu – představují účelné, uvědomované cesty zvládnání životních obtíží. Jde o složitý myšlenkový pochod, ve kterém se jedinec rozhoduje pro určité řešení a osobní postoj k tíživým událostem. Směřují k hledání zdrojů vnitřní duševní síly.

Obecné zásady zdolávání stresových situací v terénu zahrnují:

- relaxační cvičení a sebeovládání,
- nácvik koncentrace na policejní úkol,
- zvládání strachu a pocitu nejistoty v nepřehledných situacích,
- mentální přípravu (co všechno může nastat a jak se v různých variantách děje správně zachovat),
- pozitivní sebeinstrukce (např. jsem na situaci připraven a zvládnou ji),
- psychologickou přípravu na určité typové situace (jednání s agresorem, s duševně narušeným, s obětí či poškozeným, vyjednávání, zákroky v rodinných krizích, silniční kontroly atd.) (Čírtková, 2006, s. 135-136).

Faktory příznivě ovlivňující přežití nebezpečné události:

- Imaginace zaměřené na řešení problému – rychle v myšlenkách a představách generovat možnosti postupu, strategie „Co by bylo, kdyby“.
- Humor – přirozená a zdravá cesta zachování si mentálního odstupu, v krizové situaci potlačuje depresi a strach.
- Uvolněné, flexibilní vnímání – správné odlišení podstatných od vedlejších věcí, nebezpečných od bezpečných situací, správný odhad budoucího děje.
- Široký repertoár chování – jedinci celkově flexibilnější než ostatní lidé se schopností ustát nepříznivé důsledky životních stresů bez labilizace psychiky.
- Kooperativní (prosociální) orientace – potřeba synergismu tzn. přejeme si, aby se věci vyvíjely dobře pro nás i pro druhé (Čírtková, 2006, s. 143).

Stresu je možné se bránit i náročným fyzickým cvičením. Při tělesné zátěži vzniká endorfin, látka podporující přirozený pocit vnitřní pohody.

Lidské myšlení je tak složité, že se nedokáže v jediném okamžiku zabývat více než jednou věcí. Pokud přemýšlíte o nějaké negativní události, nezbyvá vám prostor na přemýšlení o něčem pozitivním. Pokud tento prostor dokážete vyplnit něčím pozitivním, klidným, nebude zde místo pro nic negativního (Stilwell, 2007, s. 76, 77).

## **5. Empirické šetření otázek zdravého životního stylu a psychohygieny**

### **5.1 Cíl a charakteristika empirického šetření**

Cílem empirického šetření bakalářské práce je zjistit aktuální úroveň potřeby dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny u studentů čtyřletého maturitního studia a základní odborné přípravy ve Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově.

Šetřením a analýzou výsledků šetření bude také ověřena úroveň realizace zásad zdravého životního stylu a technik moderní psychohygieny v praktickém každodenním životě těchto studentů.

Výsledky a závěry bakalářské práce mohou být prakticky využity v procesu přípravy pro výkon služby budoucích policistů - studentů maturitního studia a začínajících policistů v základní odborné přípravě. Tito studenti se připravují na práci policisty a v menší či větší míře mají zkušenost se zdravým životním stylem a s psychohygienou, přičemž značná část z nich je sportovně založená.

Na základě dosažených výsledků je cílem empirického šetření také navrhnout možnosti vhodných a efektivních opatření, která by měla přispět k hodnotnějšímu dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny a na základě toho lepší připravenost studentů na zvládnání náročných profesních situací.

Ke splnění cíle jsem zvolila formu extenzivního empirického šetření na základě anonymního vyplnění dotazníku. Z důvodu správného pochopení výsledků tohoto druhu šetření je třeba, aby si každý, kdo s výsledky pracuje, uvědomil, že jsou shromážděny údaje o subjektivních postojích a názorech studentů, jež se mohou lišit i od toho, co je nazýváno „objektivní situací“. Na druhé straně nelze podceňovat skutečnost, že zjištěné údaje vyjadřují názor zainteresované skupiny respondentů, které lze v řadě údajů považovat za reprezentativní.

## 5.2 Téma a hypotézy empirického šetření

Tématem empirického šetření zdravého životního stylu a psychohygieny studentů maturitního studia a základní odborné přípravy VPŠ a SPŠ MV v Holešově“ je verifikace dvou hypotéz a zmapování jejich způsobů ke zvládnání stresových situací a metod k uchování a posilování psychického zdraví.

Za základní východiska jsou zvoleny dvě následující hypotézy šetření:

**Hypotéza č. 1: Studenti maturitního studia a základní odborné přípravy VPŠ a SPŠ MV v Holešově si uvědomují nutnost dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny i prostředky, kterými je možné jej dosahovat.**

**Hypotéza č. 2: Studenti maturitního studia a základní odborné přípravy VPŠ a SPŠ MV v Holešově si uvědomují význam dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny a jejich praktickou každodenní realizaci většina dodržuje.**

## 5.3 Metody empirického šetření

V rámci zpracování empirické části bakalářské práce jsou zvoleny následující metody:

1. Metoda rozboru dokumentů, dalších písemných materiálů a studium informačních zdrojů (odborné literatury, knih, článků, výzkumných zpráv a dalších) vztahující se k otázkám zdravého životního stylu a psychohygieny, včetně využití vlastních zkušeností a konzultací s pedagogickými pracovníky VPŠ a SPŠ MV v Holešově. Těto metody bylo využito především v přípravné fázi empirického šetření. Cílem bylo získat co nejvíce informací týkajících se zkoumaného problému.
2. Metoda dotazníku. Ke splnění cíle je použita forma extenzivního empirického šetření pedagogicko-psychologického charakteru, který spočívá v analýze údajů získaných vyplněním dotazníku respondenty (viz. Příloha č. 1). Tuto metodu jsem zvolila z důvodu, že umožňuje v poměrně krátké době zjistit názory značně početného souboru osob na danou problematiku, jež s menšími chybami dovolí spolehlivý odhad stavu řešeného problému. Na základě statistického vyhodnocení získaných údajů je potom možné testovat hypotézy a provést analýzu rozdílných postojů a názorů respondentů. Každý dotazník obsahuje úvodní část, ve které

je uveden účel, stručné zdůvodnění empirického šetření a pokyny k vyplnění. Při konstrukci dotazníku je převážně použito otázek uzavřeného typu s předurčenými odpověďmi se záměrem, aby dotazovaná osoba vybrala jednu odpověď, která je jejímu názoru nejbližší. V konstrukci dotazníku bylo použito i dvou otázek, jejichž cílem je zjistit názory respondentů na dané problémy. Vyhodnocení otevřených otázek je provedeno obsahovou analýzou. Distribuce dotazníků byla provedena na základě výsledků předběžného šetření.

## **5.4 Organizace empirického šetření**

Empirické šetření probíhalo v těchto etapách:

- a) zpracování chronologického plánu včetně vypracování dokumentace,
- b) sestavení souboru respondentů,
- c) předběžné šetření,
- d) hlavní šetření,
- e) příprava empirických údajů pro statistické zpracování,
- f) statistické zpracování empirického materiálu,
- g) rozbor zpracovaných výsledků, interpretace výsledků a vypracování závěrů empirického šetření.

## **5.5 Charakteristika souboru respondentů**

Výběrový soubor respondentů byl tvořen studenty čtyřletého maturitního studia oboru Bezpečnostně právní činnost a studenty absolvující základní odbornou přípravu ve Vyšší policejní škole a střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově.

Tito studenti se připravují na práci policisty a v menší či větší míře mají zkušenost se zdravým životním stylem a s duševní hygienou, přičemž značná část z nich je sportovně založená.

Respondenti (náhodný reprezentativní výběr) byli osloveni, seznámeni se záměrem empirického šetření a způsobem jeho realizace a požádáni o spolupráci.

V rámci empirického šetření bylo distribuováno 236 dotazníků. Po provedené kontrole vrácených dotazníků bylo možno použít všechny dotazníky. Vyplněné a navracené dotazníky svědčí o poměrně kladném postoji respondentů k prováděnému



empirickému šetření a o jeho dobré organizační přípravě. Počty vyplněných vrácených dotazníků jsou uvedeny v tabulce 1.

**Tabulka 1. Rozsah souboru respondentů**

Předběžné šetření	Hlavní šetření	Celkem
20	216	236

## 5.6 Vyhodnocení získaných dat

Po kontrole všech navrácených dotazníků byly získané údaje tříděny. Kromě počítačově zpracovaných byly některé výpočty provedeny ze statistických přehledů ručně.

Součástí vyhodnocení dotazníků bylo rovněž kvalitativní vyhodnocení dvou volných otázek zvolených na závěr dotazníku. Rozbor odpovědí na tyto otázky byl proveden obsahovou analýzou dle metodiky uvedené v odborné literatuře. V průběhu rozboru a interpretace zpracovaných výsledků empirického šetření bylo vyhodnoceno značné množství statistických tabulek. Pro rozsáhlost empirického šetření je zřejmé, že všechny tabulky nemohou být uvedeny v textu závěrečné části.

## 5.7 Předběžné šetření

Cílem prováděného předběžného šetření byla anticipace celého průběhu hlavní části empirického šetření. Předběžné šetření bylo realizováno ve dvou fázích.

V průběhu první fáze byla provedena důkladná analýza zkoumaného problému a uskutečněny konzultace s pedagogickými pracovníky VPŠ a SPŠ MV v Holešově. Cílem bylo získat základní podklady pro formulaci otázek v připravovaném dotazníku.

Druhá fáze obsahovala sledování a verifikaci pochopení jednotlivých otázek dotazníku respondenty a zjištění jejich reakcí na empirické šetření. Na základě získaných informací byly provedeny závěrečné úpravy a dotazník byl rozšířen o dvě otázky (viz. Příloha č. 1).

## 5.8 Výsledky empirického šetření

### 5.8.1 Identifikační údaje

Cílem prvních čtyř otázek dotazníku bylo zjistit základní údaje o respondentech.

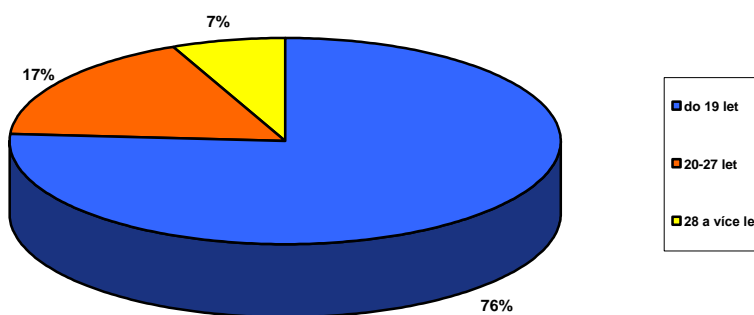
V otázce č. 1 bylo zjišťováno pohlaví respondentů a v otázce č. 2 věk respondentů.

Z celkového počtu 236 respondentů bylo 105 žen a 131 mužů. Z tabulky 2 je zřejmé, že zastoupení pohlaví respondentů je relativně rovnoměrné.

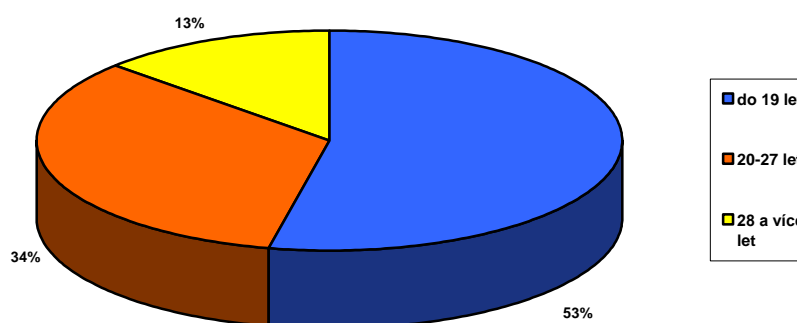
Tabulka 2. Přehled respondentů dle pohlaví a věku

RESPONDENTI	VĚK			CELKEM
	do 19 let	20 - 27 let	28 a více let	
Ženy	80	18	7	105
Muži	70	44	17	131
CELKEM	150	62	24	236

Obrázek 1. Věkové složení žen



Obrázek 2. Věkové složení mužů

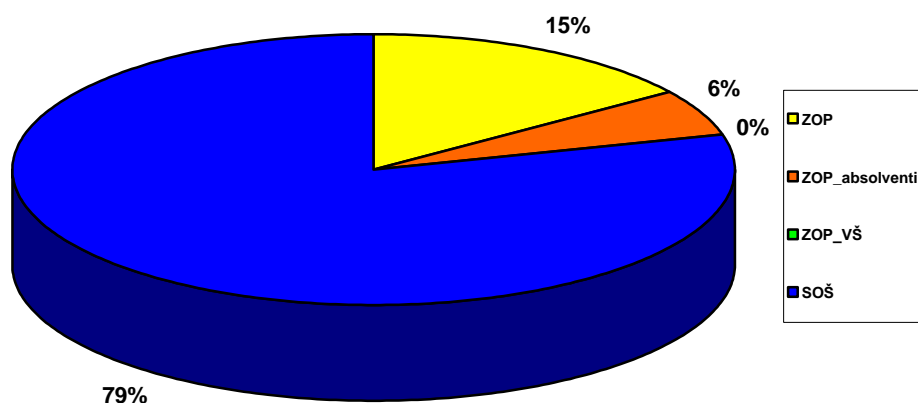


V otázce č. 3 byl zjišťován typ studia respondentů. Nejpočetnější skupina respondentů je tvořena studenty čtyřletého maturitního studia.

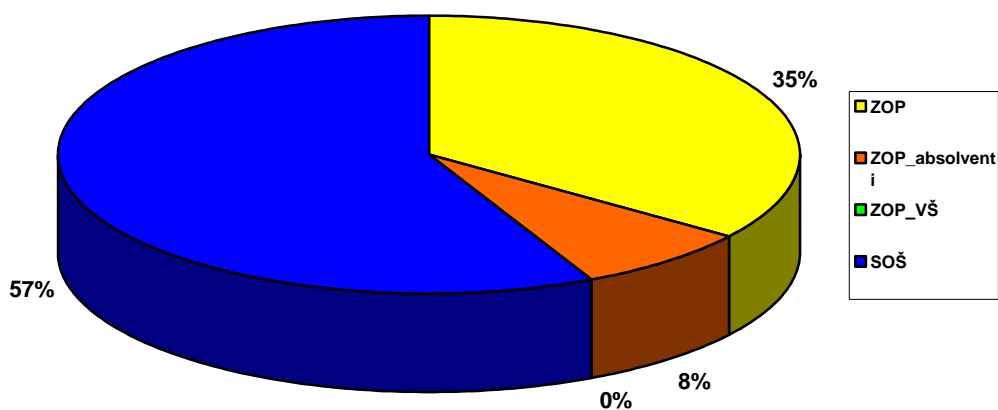
**Tabulka 3. Přehled respondentů dle typu studia**

RESPONDENTI	TYP STUDIA				CELKEM
	ZOP	ZOP absolventi	ZOP VŠ	SOŠ	
Ženy	16	6	0	83	105
Muži	46	10	0	75	131
<b>CELKEM</b>	<b>62</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	<b>236</b>

**Obrázek 3. Jednotlivé typy studia u žen**



**Obrázek 4. Jednotlivé typy studia u mužů**

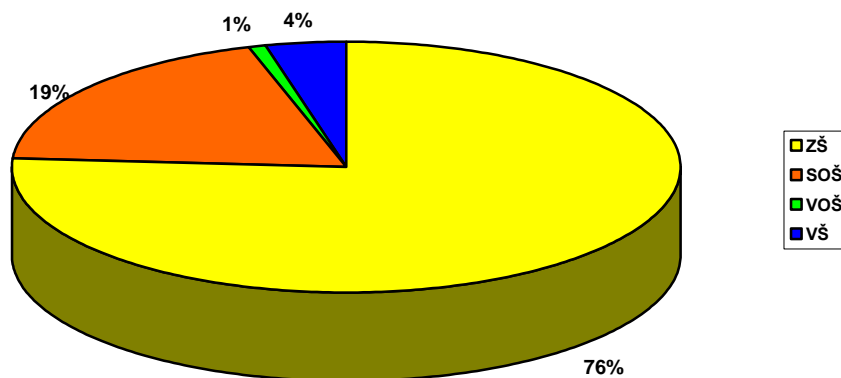


V otázce č. 4 bylo zjišťováno nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Vzhledem ke skutečnosti, že nejvíce respondentů je zastoupeno z řad studentů čtyřletého maturitního studia, je nejvyšším dosaženým vzděláním respondentů základní škola.

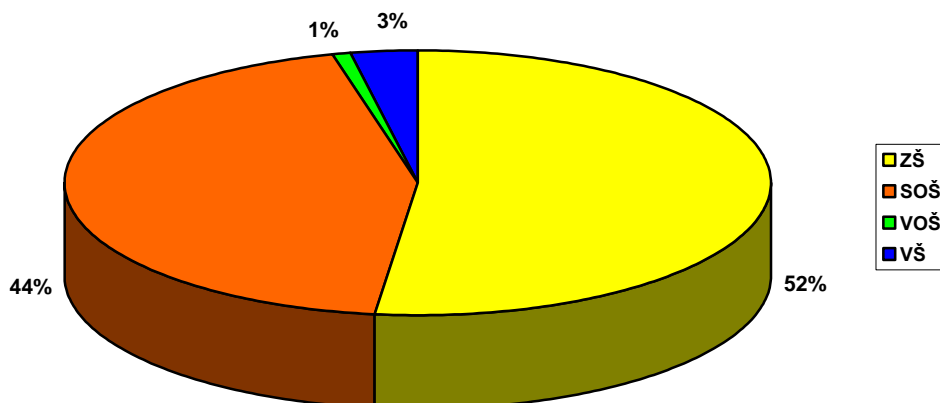
**Tabulka 4. Přehled respondentů dle nejvyššího dosaženého vzdělání**

RESPONDENTI	NEJVYŠŠÍ DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ				CELKEM
	ZŠ	SOŠ	VOŠ	VŠ	
Ženy	80	20	1	4	<b>105</b>
Muži	68	58	1	4	<b>131</b>
<b>CELKEM</b>	<b>148</b>	<b>78</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>236</b>

**Obrázek 5. Nejvyšší dosažené vzdělání u žen**



**Obrázek 6. Nejvyšší dosažené vzdělání u mužů**



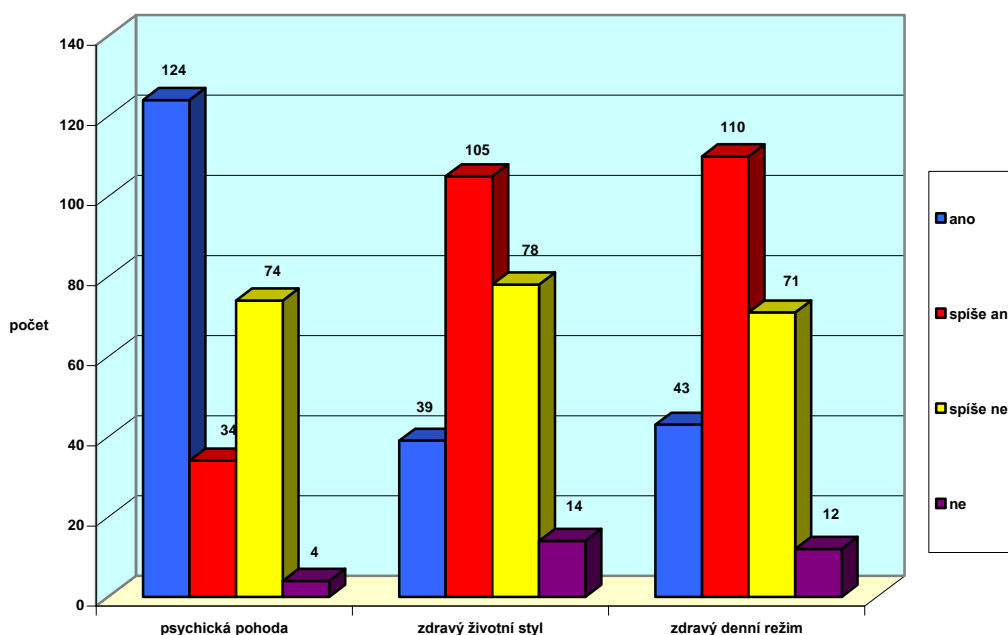
## 5.8.2 Zjištění aktuální úrovně zdravého životního stylu a psychohygieny

V otázce č. 10, 12 a 13 bylo zjišťováno uvědomění si nutnosti dodržování zdravého životního stylu respondentů. Z tabulky 5 a grafu na obrázku 7 vyplývá, že respondenti si ve větší míře uvědomují nutnost dodržování zdravého životního stylu.

**Tabulka 5. Uvědomění si nutnosti dodržování zdravého životního stylu**

OTÁZKA	ano	spíše ano	spíše ne	ne
č. 10 - psychická pohoda	124	34	74	4
č. 12 - zdravý životní styl	39	105	78	14
č. 13 - zdravý denní režim	43	110	71	12

**Obrázek 7. Uvědomění si nutnosti dodržování zdravého životního stylu**

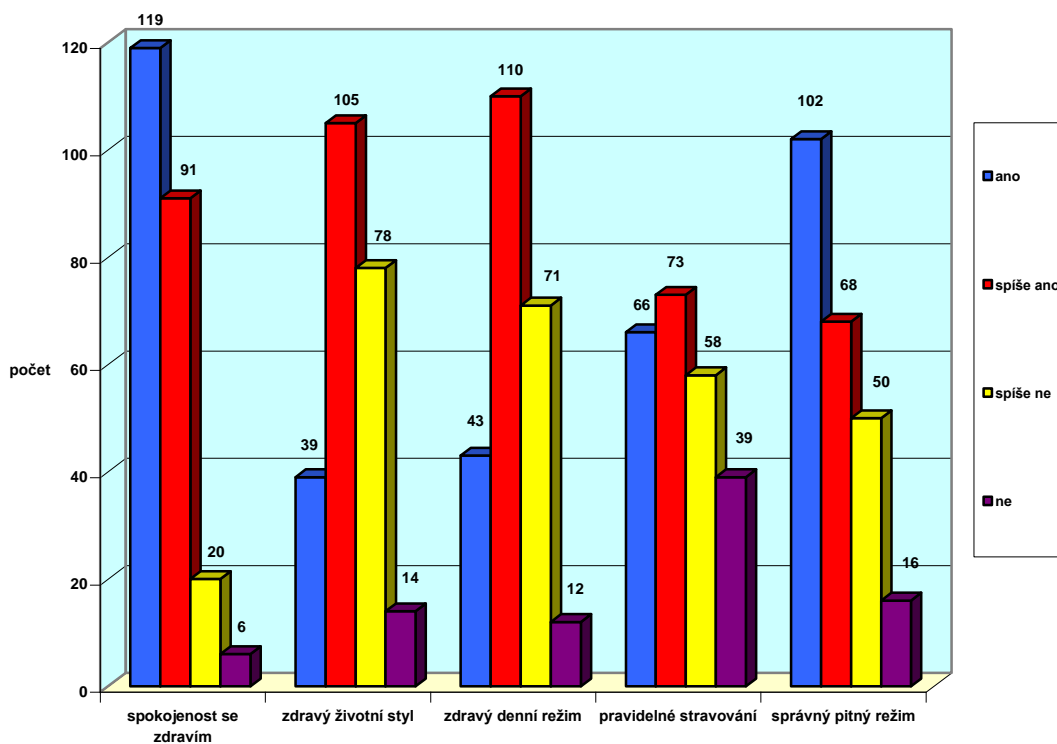


V otázce č. 11, 12, 13, 14 a 15 bylo zjišťováno dodržování zdravého životního stylu. Z tabulky 6 vyplývá, že respondenti ve větší míře dodržují zásady zdravého životního stylu, zdravého denního režimu, pravidelného stravování a správného pitného režimu.

**Tabulka 6. Přehled respondentů dle dodržování zdravého životního stylu**

OTÁZKA	ano	spíše ano	spíše ne	ne
č. 11 - spokojenost se zdravím	119	91	20	6
č. 12 - zdravý životní styl	39	105	78	14
č. 13 - zdravý denní režim	43	110	71	12
č. 14 - pravidelné stravování	66	73	58	39
č. 15 - správný pitný režim	102	68	50	16

**Obrázek 8. Dodržování zdravého životního stylu**

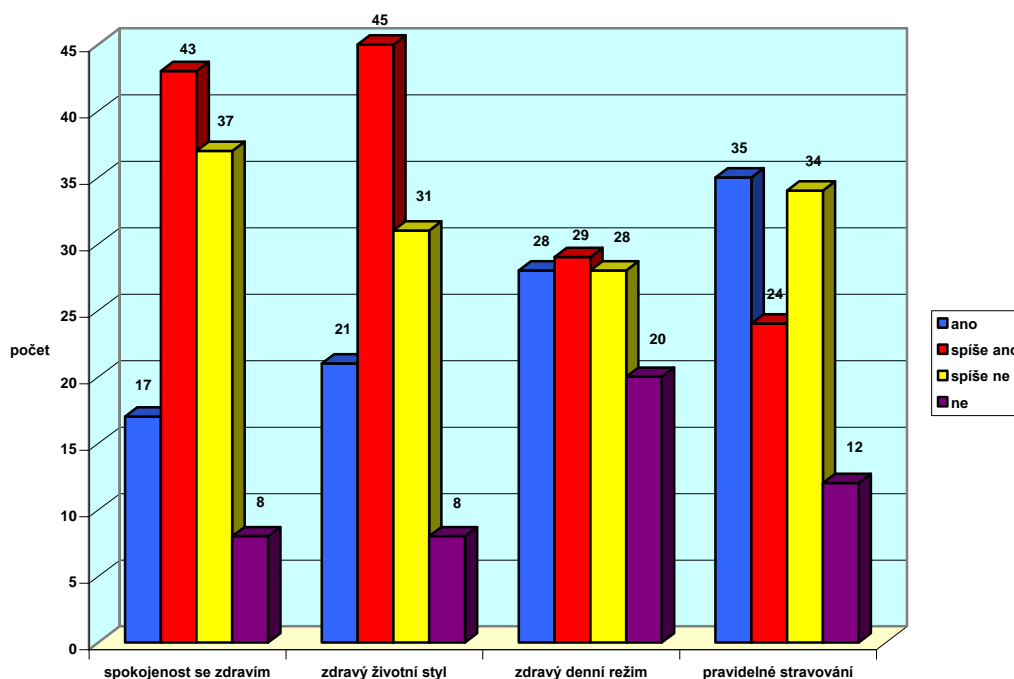


V otázce č. 11, 12, 13 a 14 byly zjišťovány rozdíly mezi dodržováním zásad zdravého životního stylu, zdravého denního režimu a pravidelného stravování u žen (tabulka 7) a u mužů (tabulka 8). Tyto rozdíly jsou podrobně graficky zobrazeny na obrázku 9 a 10.

**Tabulka 7. Dodržování zdravého životního stylu u žen**

Ženy	ano	spíše ano	spíše ne	ne
č. 11 - spokojenost se zdravím	17	43	37	8
č. 12 - zdravý životní styl	21	45	31	8
č. 13 - zdravý denní režim	28	29	28	20
č. 14 - pravidelné stravování	35	24	34	12

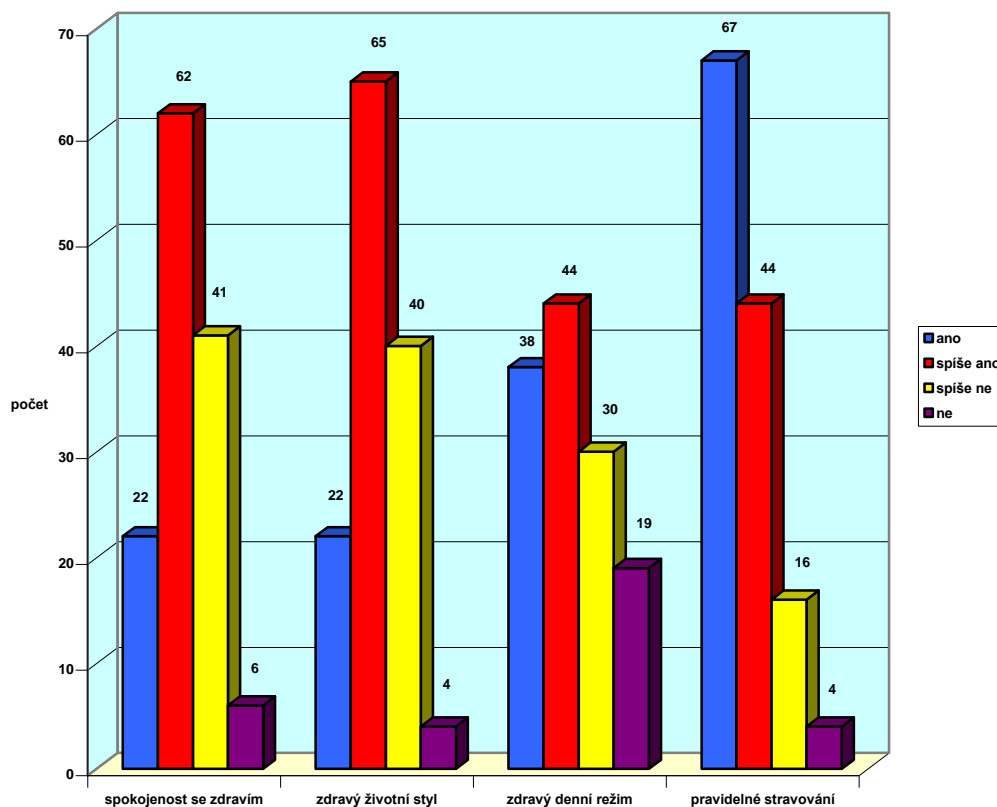
**Obrázek 9. Dodržování zdravého životního stylu u žen**



**Tabulka 8. Dodržování zdravého životního stylu u mužů**

Muži	ano	spíše ano	spíše ne	ne
spokojenost se zdravím	22	62	41	6
zdravý životní styl	22	65	40	4
zdravý denní režim	38	44	30	19
pravidelné stravování	67	44	16	4

**Obrázek 10. Dodržování zdravého životního stylu u mužů**



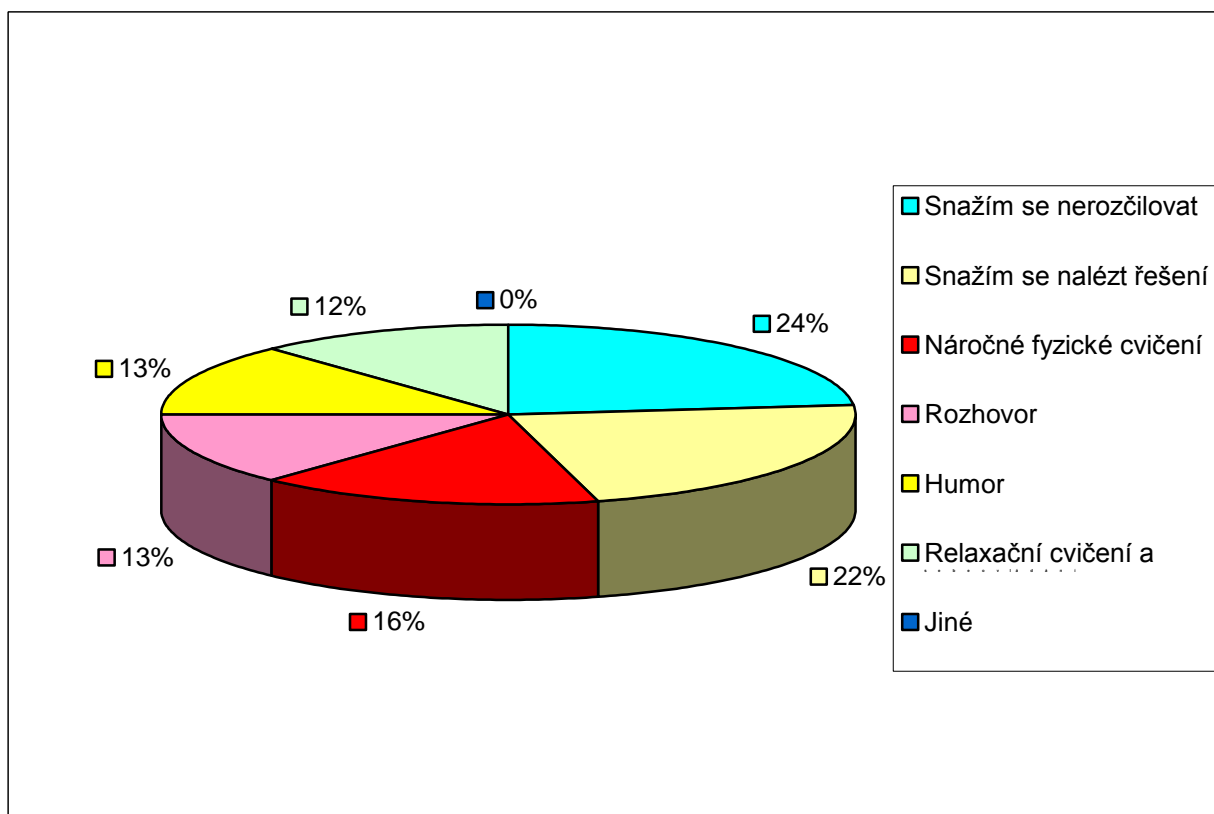


V závěru dotazníku jsem respondentům položila dvě otázky týkající se zkoumané problematiky a vztahující se bezprostředně ke stanoveným dvěma základním hypotézám empirického šetření. Současně jim byla nabídnuta možnost doplnění odpovědí podle vlastního uvážení. V první otázce respondenti tuto možnost nevyužili a v druhé otázce tuto možnost využilo 31 respondentů z celkového počtu 236 respondentů. Rozbor odpovědí byl proveden obsahovou analýzou.

**Tabulka 9. Způsoby ke zvládnání stresových situací**

ZPŮSOBY KE ZVLÁDÁNÍ STRESOVÝCH SITUACÍ	POČET RESPONDENTŮ
Snažím se příliš nerozčilovat a přemýšlet, jak splnit cíl	55
Snažím se sám nalézt řešení (vnímat, že všechno lze)	53
Náročná fyzická cvičení (jdu se vybit do posilovny nebo jiným sportem)	38
Rozhovor (pohovořím si o problematice s přítelem)	31
Humor (převedení problému na hru a nalezení humorných stránek)	31
Relaxační cvičení a sebeovládání	28
Jiné (jaké)	0
<b>CELKOVÝ POČET RESPONDENTŮ</b>	<b>236</b>

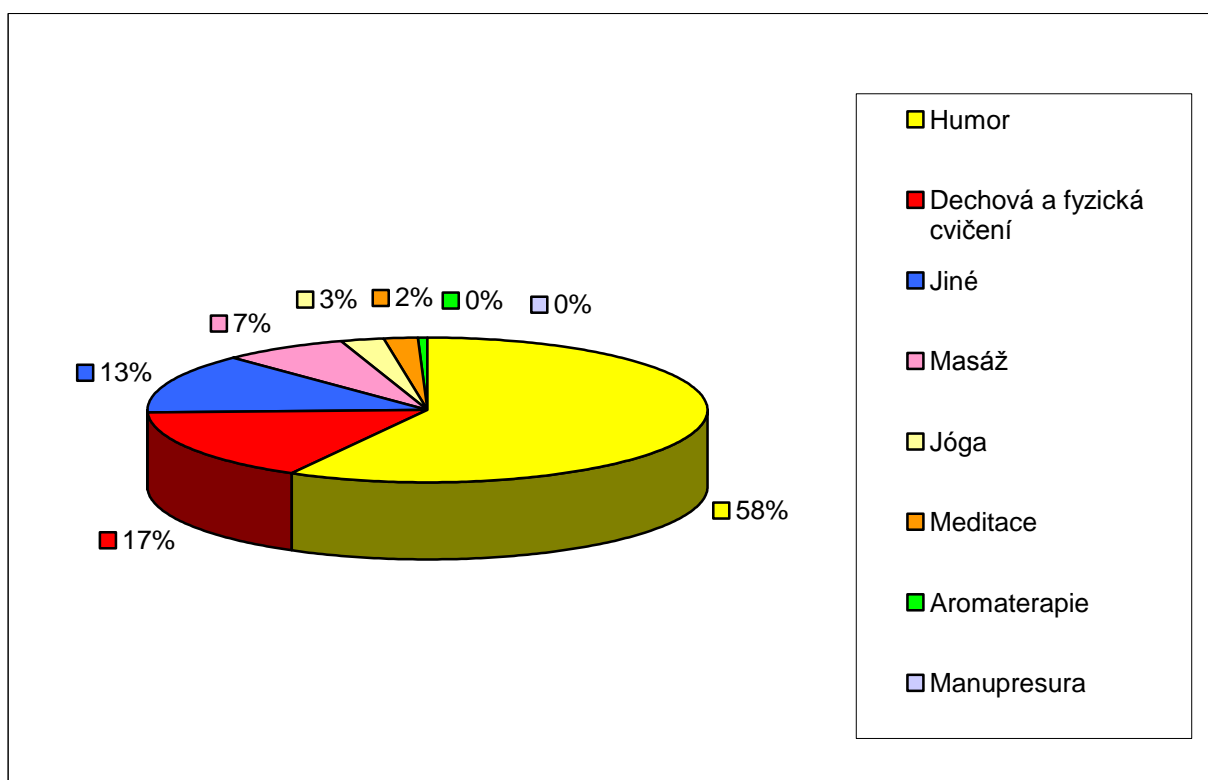
**Obrázek 11. Způsoby ke zvládnání stresových situací**



**Tabulka 10. Metody k uchování a posilování psychického zdraví**

METODY K UCHOVÁNÍ A POSILOVÁNÍ PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ	POČET RESPONDENTŮ
Humor	137
Dechová a fyzická cvičení	39
Jiné	31
Masáž	17
Jóga	6
Meditace	5
Aromaterapie	1
Manupresura	0
<b>CELKOVÝ POČET RESPONDENTŮ</b>	<b>236</b>

**Obrázek 12. Metody k uchování a posilování psychického zdraví**



Na otázku č. 30: „Jaké metody k uchování a posilování psychického zdraví používáte?“ odpovědělo 31 respondentů z celkového počtu 236, že používá jiné metody k uchování a posilování psychického zdraví. Pro ilustraci uvádím některé z odpovědí: pobyt, rozhovor a aktivity s přáteli, četba knih, modlitba, sport, hudba, sex, optimismus a snaha o nekonfliktní vztahy.

### 5.8.3 Shrnutí výsledků empirického šetření

Z provedeného empirického šetření lze zobecnit, že výsledky do značné míry podpořily primární úvahy a předpoklady, s nimiž jsem do šetření vstupovala.

- 1) Vzorek respondentů lze považovat za reprezentativní z hlediska: věkové skladby posluchačů, pohlaví a pokrytí jednotlivých nosných forem studia skupinami respondentů.
- 2) I přes relativně nižší věkový průměr respondentů (mírně převládá věková skupina do 19 let) si značná část z nich uvědomuje potřebu dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny.
- 3) Lze konstatovat, že studenti ve VPŠ a SPŠ MV v Holešově mají přiměřené povědomí o obsahu pojmů „životní styl“, „psychohygieny“, „psychické a fyzické zdraví“, „ritualizace“, „potřeba“, „povinnost“, „vlastní odpovědnost za své zdraví“. Významné většině respondentů jsou tyto pojmy vlastní a řada z nich je má interiorizované.
- 4) Menší část dotazovaných respondentů vykazuje jistý deficit ve znalosti metod a technik udržování psychické, fyzické a sociální hygieny. A naopak, část respondentů s nimi aktivně pracuje. Nicméně výrazněji se zde projevuje věkový faktor, optimistický pohled na život a bezstarostnost, ale i pohodlnost, přetrvávající černobíle vidění, uspokojování potřeb, které jsou přirozenou součástí adolescence a věku mladší dospělosti.
- 5) Denní režim, pravidelná strava, fyzické, psychické a sociální aktivity jsou vnímány jako nezbytné z hlediska osobního rozvoje a další profesní perspektivy. Doznávají do jisté míry charakteru ritualizace.
- 6) Naprostá většina respondentů prezentuje volbu racionálního přístupu ke zvládnutí zátěžových situací (kognitivní řešení, seberegulace, fyzické a duševní aktivity, viz. Tabulka 9).
- 7) Utváření a udržování přiměřených výběrových sociálních vztahů vnímá většina respondentů jako primární faktor saturující životní styl, psychohygienu a psychickou pohodu (viz. Tabulka 9, 10).
- 8) Intenzita samostudia, učení se, umění se učit a snaha hledat a nalézat, do jisté míry ovlivňují psychickou pohodu, vyrovnanost části respondentů a v tomto smyslu i dodržování zásad životosprávy, psychohygieny i zdravého životního stylu.

V návaznosti na výsledky provedeného empirického šetření je možné přijmout:

**Hypotéza č. 1 nebyla plně potvrzena.**

Hypotéza č. 1: Studenti maturitního studia a základní odborné přípravy VPŠ a SPŠ MV v Holešově si uvědomují nutnost dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny i prostředky, kterými je možné jej dosahovat.

Zdůvodnění: Většinu respondentů prezentujících odpovědi výrokem ANO a SPÍŠE ANO tvoří přibližně 2/3 z celkového vzorku, přibližně 1/3 zkoumaného vzorku se přiklání k odpovědi SPÍŠE NE a NE. Tuto skutečnost vnímám přes prisma věkového a genderového složení a uspokojování potřeb respondentů náhodného vzorku.

**Hypotéza č. 2 nebyla rovněž beze zbytku potvrzena.**

Hypotéza č. 2: Studenti maturitního studia a základní odborné přípravy VPŠ a SPŠ MV v Holešově si uvědomují význam dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny a jejich praktickou každodenní realizaci většina dodržuje.

Empirickým šetřením byl do značné míry potvrzen předpoklad, že studenti dodržují zásady zdravého životního stylu. Náhodně vybraný a šetřený vzorek respondentů tuto skutečnost potvrzuje.

Zdůvodnění: VPŠ a SPŠ MV v Holešově připravuje a orientuje své studenty spíše s konkrétní profesní perspektivou. Tomu analogicky odpovídá i adekvátní míra denního režimu, organizace, time managementu studujících, jejich činnosti a přípravy, struktura a obsah zaměstnání. Vzhledem k relativně krátké době pobytu (zejména studentů 1. ročníku čtyřletého maturitního studia) respondentů ve škole a současně různým formám studia je i úroveň dodržování zásad zdravého životního stylu respektive míra jejich zvnitřnění u studentů odlišná.

## 5.9 Možné návrhy na opatření

Z výše uvedeného je evidentní, že Vyšší policejní škola a Střední policejní škola Ministerstva vnitra v Holešově vytváří jak podmínky, tak prostor pro kultivaci, učení, ale především pro naplnění představ studentů spojených s jejich vizí další vlastní perspektivy (osobní růst, profesní a kariérní zaměření). Úzce spolupracuje s rodiči studentů čtyřletého maturitního studia. Vliv rodičů a rodiny obecně je velmi významný. V našem případě zvláště na dospívající studenty v období, kdy jsou mimo zorný úhel a pozornost školy, kdy odcházejí na soboty, neděle a prázdniny z internátu k rodičům domů.

Zde se rýsují určité možnosti a požadavky na rozdělení sféry vlivu. Zřejmě půjde o vzájemně se doplňující působení prevence a posilování potřeby udržovat systematicky fyzické a psychické zdraví, výběrové sociální vztahy, dodržování zásad společenské interakce, zdravého sebeovládání, dodržování psychohygieny, životosprávy, zdravého společensky žádoucího životního stylu.

Toho je možno dosáhnout:

- 1) zvýšením pozornosti rodiny k dětem na zvnitřňování si praktických návyků, zásad dodržování životosprávy, dodržování pravidel „hry“ v rodinných interakcích, kázně, odpovědnosti a vzájemné důvěry.
- 2) užší spoluprací rodičů, učitelů a vychovatelů na bázi cíleného všestranného působení k dosažení žádoucího efektu v celém rozsahu pokrývajícím řešenou tematiku.
- 3) důslednějším provázáním tematiky psychohygieny, upevňováním zdraví, budováním a upevňování zdravého životního stylu s dalšími vyučovanými disciplínami a pevným zapracováním do struktury výuky nejen společenskovedních disciplín, nýbrž i na výsost profesních (kriminalistika, právo, pořádková).
- 4) zvýšením pozornosti k mimoškolním aktivitám a k trávení volného času studenty, uspokojováním jejich osobních a společenských potřeb ze strany oddělení vychovatelů.
- 5) napomáháním osvojování si prospěšných forem ritualizace.
- 6) v oblasti mimoškolní výchovné činnosti rozvíjením a strukturováním volno-časové aktivity tak, aby obsahy vzdělávacího procesu byly použity, aplikovány, upevňovány a následně se staly potřebou:

a/ na bázi dobrovolnosti a pocitu odpovědnosti vůči sobě,

b/ na bázi potřeb studentů ve spolupráci s obecními, kulturními, zdravotními a sportovními institucemi na teritoriu Holešov - Zlín.

- 7) adekvátní nabídkou aktivit a přiměřenou kontrolou předcházet možnostem vzniku a přijetí sociálně patologických forem jednání a chování studenty ve volném čase (kouření, alkohol, gambling).
- 8) pravidelně analyzovat, hodnotit a definovat efekt a přínos působení školy, flexibilně reagovat a aktualizovat metodiku a techniky ovlivňování a působení na studenty a posluchače jednotlivých forem studia.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce měla za úkol přiblížit téma dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny a poskytnout alespoň základní informace o zdravé životosprávě a o tom, co je pro naši duševní pohodu důležité. Je třeba si uvědomit, že pro udržování a posilování zdraví fyzického i psychického je nutné aktivně rozvíjet a realizovat tyto zásady v praktickém každodenním životě nás všech a tím spíše u náročného povolání policistů.

Empirickým šetřením byly získány výsledky a poznatky, které do jisté míry verifikují stanovené hypotézy týkající se významu dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny.

Zjistila jsem, že si studenti dostatečně uvědomují nutnost a význam dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny a tyto zásady umí realizovat ve svém praktickém každodenním životě.

Zjistila jsem, že studenti chápou zdraví, váží si zdraví, je to pro ně hodnota, aby se cítili dobře, v pohodě, nebyli nemocní a neměli zbytečné problémy.

Zjistila jsem, že ze zkoumaného vzorku respondentů dodržují zásady zdravého životního stylu a psychohygieny více muži než ženy.

Tyto výsledky však platily jen pro konkrétní soubor zkoumaných osob, tj. 236 studentů čtyřletého maturitního studia a základní odborné přípravy ve Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově, ale mohou posloužit i ke srovnání s výzkumem prováděným na jiné střední škole.

Účel a přínos bakalářské práce vnímám nejen jako podnět k zamyšlení se nad danou problematikou, ale také jako možnost přispět k možným návrhům na opatření, které mohou vést k hodnotnějšímu dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny v každodenní praxi studentů čtyřletého maturitního studia a základní odborné přípravy ve Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Holešově.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Markéta FIEDLEROVÁ
<b>Instituce:</b>	Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno
<b>Vedoucí práce:</b>	PaedDr. Antonín Strachota
<b>Rok obhajoby:</b>	2010

<b>Název práce:</b>	Zdravý životní styl a psychohygienu v přípravě studentů maturitního studia a základní odborné přípravy pro praktický výkon služby Policie České republiky
<b>Název v angličtině:</b>	Healthy lifestyle and psychohygiene in high school student's preparation and a basic special training for practical service of the Czech Police.
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce mapuje otázky zdravého životního stylu a psychohygieny v přípravě studentů maturitního studia a základní odborné přípravy pro výkon služby v podmínkách VPŠ a SPŠ MV v Holešově jak z hlediska teoretického, tak i praktického, upozorňuje na současné tendence dodržování zásad zdravého životního stylu a psychohygieny a předkládá návrhy na možnosti vhodných a efektivních opatření.
<b>Klíčová slova:</b>	zdravý životní styl, zdraví, psychohygienu, životospráva
<b>Anotace v angličtině:</b>	This bachelor's work is focused on issues of healthy lifestyle and psychohygiene in high school student's preparation and a basic special training for practical service of the Czech Police in condition of the Police Academy and the Police Secondary School of the Ministry of Interior in Holešov. Both from theoretical and practical point of view is this bachelor's work drawing attention to the current tendencies of adhering to the principles of healthy lifestyle and psychohygiene and at the same time it puts forward suggestions and possibilities of suitable and useful measures.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Healthy lifestyle, health, psychohygiene, way of living
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1: Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	79 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 2. vyd. Praha: Panorama, 1980. 467 s.
2. BEDRNOVÁ, E. a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. 160 s. ISBN 80-7168-681-6.
3. CVÁČEK, J. *Vybrané problémy psychologie v policejní praxi*. 1. vyd. Praha: OV SPŠ MV ČR, 2002. 123 s.
4. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
5. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
6. JEHO SVATOST DALAJLAMA; CUTLER, H. C. *Cesta ke štěstí. Průvodce dobrým životem*. Praha: Pragma, 1999. 303 s. ISBN 80-7205-713-8.
7. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2002. 392 s. ISBN 80-7178-657-8.
8. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
9. MACHAČ, M.; MACHAČOVÁ, H; HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 288 s.
10. MIHULOVÁ, M.; SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 2002, 136 s. ISBN 80-900570-60-3.
11. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 208 s.
12. NAGORNAJA, N. V. *Aromaterapie v pediatrii*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Cosmetic Karl Hadek International, 2002, 260 s.
13. NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s.
14. STILWELL, A. *Psychická a fyzická odolnost. Příručka speciálních jednotek*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 2007, 192 s. ISBN 978-80-206-0906-9.
15. TICHANOVSKIJ, B. *Tai-či*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2004, 155 s. ISBN 80-728-173-8.
16. TICHANOVSKÝ, B.; BALÁN, M. *Tibetská přírodní medicína*. 1. vyd. Kutná hora: Miroslav Balán, 2002. 250 s. ISBN 80-902966-2-9.
17. TICHANOVSKÝ, B.; TOMILINOVÁ, J. *Tajné metody orientální medicíny*. Miroslav Balán, 2001, 157 s.

18. VÍZDAL, F. *Techniky poznávání osobnosti*. Brno: Institut mezioborových studií, 2005, 49 s.
19. [http://www.sos-ub.cz/proj\\_06/lekce4/hyp9.htm](http://www.sos-ub.cz/proj_06/lekce4/hyp9.htm)
20. <http://www.shaolin.cz>
21. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>

# **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1 - Dotazník**

## Příloha č. 1

# Dotazník

Vážený studente,

obracím se na Vás se žádostí o vyplnění dotazníku, který je součástí prováděného výzkumu na téma „Zdravý životní styl a psychohygienu v přípravě studentů maturitního studia a základní odborné přípravy pro praktický výkon služby Policie České republiky“.

Dotazník je anonymní. Pokud není uvedeno jinak, zvolte jednu odpověď, která je Vašemu názoru nejbližší.

### 1. Pohlaví

- a) žena
- b) muž

### 2. Věk

- a) do 19 let
- b) 20 – 27 let
- c) 28 a více let

### 3. Typ studia

- a) ZOP
- b) ZOP absolventi
- c) ZOP VŠ
- d) SOŠ

### 4. Nejvyšší dosažené vzdělání

- a) ZŠ
- b) SOŠ
- c) VOŠ
- d) VŠ

### 5. Jste spokojený/á se svým životem?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

### 6. Převažují ve Vašem životě pocity naplnění, pohody a spokojenosti?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

### 7. Jste spokojený/á s tím, co se Vám daří v životě dosahovat?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**8. Myslíte si, že Váš postoj k životu je spíše optimistický?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**9. Domníváte se, že Váš způsob myšlení je spíše pozitivní?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**10. Vytváříte si svým přístupem k životu a chováním podmínky pro psychickou pohodu?**

- a) jsem rád, když mám s ostatními nekonfliktní blízké vztahy
- b) mám sklon připojit se k ostatním, když dělají něco společně
- c) snažím se být k ostatním přátelský
- d) ne

**11. Jste spokojený/á se svým zdravím?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**12. Domníváte se, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**13. Myslíte si, že udržujete zdravý denní režim?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**14. Stravujete se pravidelně (snídaně, svačina, oběd, lehká odpolední svačina, večeře)?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**15. Dodržujete správný pitný režim (1,5 – 2,5 litru tekutin denně)?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**16. Kolikrát týdně se věnujete sportu nebo jiným fyzickým aktivitám?**

- a) 1x týdně
- b) 2x až 4x týdně
- c) 5x a více

**17. Nemocnost**

- a) bývám nemocný zřídka 1x až 2x v roce
- b) bývám nemocný alespoň 2x v roce a mám i lehké úrazy
- c) bývám nemocný obvykle 3x až 5x v roce

**18. Když máte z něčeho strach, máte problémy se zažíváním (nevolnost, průjem, bolest břicha, ...)?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**19. Kolik cigaret jste průměrně vykouřil/a za posledních 30 dnů?**

- a) 0, nekouřím vůbec
- b) 1 – 5 cigaret týdně
- c) 1 – 10 cigaret denně
- d) 11 – 20 cigaret denně
- e) více než 20 cigaret denně

**20. Jak často jste pil/a alkohol během uplynulých 30 dnů?**

20.1. pivo

- a) nikdy
- b) 1 – 2 krát
- c) 3 – 7 krát
- d) 7 – 15 krát
- e) častěji

20.2. víno

- a) nikdy
- b) 1 – 2 krát
- c) 3 – 7 krát
- d) 7 – 15 krát
- e) častěji

20.3. tvrdý alkohol

- a) nikdy
- b) 1 – 2 krát
- c) 3 – 7 krát
- d) 7 – 15 krát
- e) častěji

**21. Máte zkušenosti s drogami?**

- a) nezkusil/a jsem
- b) zkusil/a a neužívám
- c) užívám příležitostně
- d) užívám pravidelně

- 22. Dodržujete základní pravidla ochrany před nakažlivými nemocemi?**
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
- 23. Používáte ochranné prostředky proti vzniku nehod či úrazů?**
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
- 24. Je Vaše osobní chování odpovědné?**
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
- 25. Dbáte na ochranu životního prostředí?**
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
- 26. Jak vnímáte pohodu v mezilidských vztazích?**
- a) snažím se o dobré vztahy svým chováním a jednáním
  - b) jsem rád, když mě ostatní přizvou k spoluúčasti na jejich debatách a činnostech
  - c) s ostatními jednám s odstupem
  - d) vztahy s ostatními mě příliš nezajímají
- 27. Jste spokojený/á s osobními vztahy?**
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
- 28. Jste spokojený/á se životem ve společenství, ve kterém žijete?**
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
- 29. Jaké používáte způsoby ke zvládnutí stresových situací?**
- a) relaxační cvičení a sebeovládání
  - b) snažím se příliš nerozčilovat a přemýšlet, jak splnit cíl
  - c) snažím se sám nalézt řešení (vnímat, že všechno lze)
  - d) rozhovor (pohovořím si o problematice s přítelem)
  - e) humor (převedení problému na hru a nalezení humorných stránek)
  - f) náročné fyzické cvičení (jdu se vybit do posilovny nebo jiným sportem)
  - g) jiné (jaké?)

**30. Jaké používáte metody k uchování a posilování psychického zdraví?**

- a) dechová a fyzická cvičení
- b) jóga
- c) meditace
- d) manupresura (masáž bodů na těle odstraňující fyzickou i psychickou zátěž, stres)
- e) aromaterapie
- f) masáž
- g) humor
- h) jiné (jaké?)

**Děkuji za Váš čas, který jste dotazníku věnovali.**