

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

**Možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce
policistů Policie ČR**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

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

**Vypracovala:
Bc. Markéta Vodičková**

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů Policie ČR“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce.

Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné.

Brno 10. 11. 2012

Bc. Markéta Vodičková

Poděkování

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

Současně děkuji Dr. Mgr. Janu Cváčkovi za cenné rady, připomínky a konzultace, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

V neposlední řadě mé díky patří jednotlivým funkcionářům oslovených pracovišť Policie ČR a všem policistům, kteří se provedeného výzkumu aktivně zúčastnili.

Bc. Markéta Vodičková

OBSAH

Úvod	6
1. Stres	8
1.1 Druhy stresu	11
1.2 Stresové faktory	12
1.3 Stresové reakce	14
1.4 Projevy stresu	16
2. Stres v podmínkách práce policistů	18
2.1 Požadavky na profil policisty	20
2.2 Úkoly Policie ČR a povinnosti policisty	23
2.3 Stres v policejní praxi	24
2.4 Vliv standardního až extrémního zatížení	26
2.5 Zvládání standardního až extrémního zatížení	29
3. Důsledky stresu	33
3.1 Vliv stresu na psychické zdraví	35
3.2 Vliv stresu na fyzické zdraví	37
4. Možnosti psychologické podpory v Policii ČR	42
4.1 Anonymní telefonní linka pomoci v krizi	43
4.2 Systém posttraumatické intervenční péče	44
4.3 Služby policejních psychologů	45
5. Možnosti redukce a odbourávání stresu	47
5.1 Obranné mechanismy	49
5.2 První pomoc v akutní stresové situaci	50
5.3 Strategie zvládání stresu	52
5.4 Osvojení si zdravého životního stylu	65
6. Empirický výzkum	73
6.1 Cíle výzkumu a formulace hypotéz	73
6.2 Charakteristika použité metody	73
6.3 Charakteristika zkoumaného souboru	75
6.4 Výsledky výzkumu a jeho interpretace	75
6.5 Shrnutí výzkumu a ověření stanovených hypotéz	96

Závěr	99
Resumé	101
Anotace	102
Seznam použité literatury	103
Seznam příloh	107

Úvod

„Šťastný a spokojený je ten, kdo žije v harmonii s vesmírem“

(čínské přísloví)

Hlavním tématem předkládané diplomové práce jsou možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů, kteří jsou zařazeni u služby pořádkové Policie České republiky.

Stres je považován za jeden ze závažných problémů současné společnosti. Negativně může ovlivnit činnost jednotlivců i pracovních skupin a zhoršit výkonnost a zdravotní stav. Účinkům stresu je výrazně vystavena i profesní skupina policistů. Téma „Možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů Policie České republiky“ je aktuální především proto, že uplatňování různých technik redukce a odbourávání stresu je nutné v profesním i osobním životě policisty. Je nezbytným předpokladem pro udržování jeho připravenosti pro výkon služby a posilování jeho psychické odolnosti. Policisté jsou každodenně vystavováni výrazně zátěžovým situacím. Služba pořádkové policie je službou nejuniverzálnější, policisté zde jako první řeší podstatnou část trestné činnosti. Ze statistik vyplývá, že policisté služby pořádkové policie patří mezi nejohroženější skupinu vzhledem k riziku útoků a možnému napadení. Na policisty jsou tak neustále kladeny vysoké nároky nejen po stránce fyzické a psychické, ale i po stránce profesní, morální a etické.

Cílem předkládané diplomové práce je vymezit z teoretického hlediska základní mechanismy působení stresu a možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů, kterými lze nepříjemné důsledky stresu co nejvíce zmírnit či odstranit.

Diplomová práce je členěna do šesti kapitol. První kapitola vymezuje základní pojetí stresu, druhy stresu, stresové faktory a stresové reakce. Objasňuje, jak rozpoznat různé projevy stresu.

Druhá kapitola popisuje stres v podmínkách práce policistů, definuje požadavky na profil policisty, úkoly Policie České republiky a povinnosti policisty. Rozlišuje různé stresové situace v policejní praxi. Poukazuje na vliv standardního až extrémního zatížení na policisty a na možnosti zvládnutí tohoto zatížení.

Třetí kapitola upozorňuje na nepříjemné důsledky stresu jak v oblasti psychického, tak i v oblasti fyzického zdraví.

Čtvrtá kapitola poskytuje informace o možnostech psychologické podpory v Policii České republiky. Informuje o činnosti anonymní telefonní linky pomoci v krizi, o systému posttraumatické intervenční péče a o možnosti využívat služby policejních psychologů.

Pátá kapitola je věnována možnostem redukce a odbourávání stresu. Ukazuje, jaké jsou přirozené obranné mechanismy proti stresu, jak sám sobě poskytnout první pomoc v akutní stresové situaci. Seznamuje s rozmanitými strategiemi zvládnání stresu, které umožňují dosáhnout rovnováhy mezi napětím a uvolněním. Ukazuje způsoby, kterými si lze ve svém každodenním životě osvojit zdravý životní styl.

Šestá kapitola obsahuje interpretaci výsledků, které byly získány při empirickém výzkumu u policistů služby pořádkové policie několika vybraných oddělení Policie České republiky. Tito policisté mají v menší či větší míře zkušenosti se zvládnáním standardních až extrémních situací. Cílem empirické části diplomové práce bylo na základě provedeného dotazníkového šetření zjistit, analyzovat a vyhodnotit, jaké faktory považují policisté za zdroje svého stresu, jaké symptomy stresu se u policistů projevují a jaké mechanismy antistresové obrany policisté používají, když se u nich objeví projevy stresu. Cílem bylo také zjistit, zda jsou policisté více ohroženi stresem než průměrná populace. Na základě dosažených výsledků lze navrhnout možnosti vhodných a efektivních opatření, která mohou přispět k redukci a odbourávání stresu u policistů a na základě toho k jejich lepší připravenosti na zvládnání náročných profesních i osobních situací.

1. Stres

V důsledku různých příčin nastávají v soukromém a pracovním životě každého člověka náročné situace, které lze zvládat často jen aktivizací všech psychických a fyzických sil. Kromě silných či dlouhodobých stresů působí na člověka neustále značné množství drobných situací, které způsobují určité zatížení. Vyhnout se tedy zcela stresu není možné. V optimální míře nám stres pomáhá zmobilizovat naše vnitřní síly a zvládat problémy. Přesáhne-li však určitou hranici, která je u každého individuální, začne člověka oslabovat a škodit jeho zdraví.

Často používané slovo „*stres*“ k nám proniklo z anglického „*stress*“, které vzniklo z latinského slovesa „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“, což znamená utahovati, stahovati, zadržovati. V přeneseném smyslu výrok „*býti ve stresu*“ můžeme chápat jako „*býti vystaven nejružnějším tlakům*“ či „*býti v tísní*“. (Křivohlavý, 1994, s. 7)

„Pojem stres (napětí, zátěž) poprvé použil pro označení charakteristických fyziologických projevů, jimiž organismus reaguje na různé zátěže, kanadský vědec Hans Selye (1966). Stres je stav individua vznikající v důsledku nadměrné psychické anebo fyzické zátěže, či ohrožení organismu, který směřuje k obnovení narušené psychické rovnováhy. Selye ho chápal jako tzv. obecný adaptační syndrom, určitý nespecifický soubor projevů organismu na jakoukoliv zátěž.“ (Palovčíková, 2009, s. 115)

V další odborné literatuře můžeme nalézt mnoho definic, které objasňují pojem stres:

„Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.“ (Schreiber, 2000, s. 17)

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

„Stres je fyziologická, emocionální a poznávací reakce v chování jedince vystaveného stresorům, kterými bývají nejčastěji každodenní životní skutečnosti.“ V případě příliš silné nebo příliš trvalé reakce dochází k mnohým problémům. (Cungi, Limousin, 2005, s. 134)

Ludmila Čírtková uvádí, že *„současný výzkum a teorie chápou pojem stres jako obecné a souhrnné označení náročných životních situací vůbec a pojem stres se tak stává synonymem českého výrazu zátěž. V tomto širokém pojetí je stres chápán jako nárok (nebo zátěž) přesahující schopnosti jedince potřebné k jeho zdolání a překonání.“* (Čírtková, 2000, s. 127 - 128)

„Stres lze v odborném jazyce definovat jako komplexní proces, který vzniká jako odpověď na nadměrné požadavky kladené na naše tělesné a duševní rezervy. Nesoulad mezi požadavky, které na nás doléhají, a našimi schopnostmi na tyto požadavky odpovědět je prožíván jako ohrožení rovnováhy organismu a lidské tělo na takovou situaci okamžitě reaguje.“ (Kebza, Šolcová, 2004, s. 11)

Jan Cimický definuje stres jako *„psychologickou, fyziologickou a společenskou adaptační odpověď na vliv vnitřního a zejména vnějšího tlaku a nadprahové zátěže. Selhávání organismu v důsledku stresu může být:*

- *z nadprahové, individuálně nezvladatelné zátěže*
- *z protichůdných, opakovaných a neřešitelných podnětů*
- *z monotónní a stereotypní práce“*

Tyto stresové situace v životě člověka vedou k nekonečnému řetězci poplachových reakcí a následně k selhávání jedince. (Cimický, 2007, s. 203)

Funkce stresu spočívá v ochraně organismus před nebezpečím tím, že:

- nás přímo upozorňuje na nebezpečí či hrozbu,
- dostává tělo i mysl do pohotovosti,
- nás udržuje ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine. (Praško, Prašková, 2001, s. 14)

Abychom dokázali lépe pochopit všechny souvislosti týkající se stresu, je třeba znát základní principy, podle kterých funguje náš nervový systém. V lidském organismu pracují dva velké nervové systémy:

1. **Volní (somatický) nervový systém** – podléhá naší vůli a vnímání, řídí např. pohybový systém a zprostředkovává smyslové vjemy.
2. **Vegetativní nervový systém** – nelze ho ovládat vůlí, má svou vlastní tělesnou regulaci a kontrolu. Řídí činnost vnitřních orgánů, dýchání, krevní oběh, trávení a látkovou výměnu. Je složen ze dvou podsystémů:
 - **Sympatický nervový systém** – zrychluje srdeční tep a dýchání, aktivuje potní žlázy, zvyšuje krevní tlak, prokrvení pokožky a svalů, způsobuje rozšíření zorniček, tlumí trávicí pochody, působí prostřednictvím hormonu adrenalinu, usměrňuje psychiku do bdělého stavu, udržuje ji ve stavu pohotovosti, uvádí organismus do stavu aktivity.
 - **Parasympatický nervový systém** – zpomaluje srdeční tep a dýchání, zklidňuje termoregulaci, snižuje krevní tlak, prokrvení pokožky a svalů, zklidňuje pozornost, zlepšuje peristaltiku střev, působí prostřednictvím acetylcholinu, navozuje stav regenerace, odpočinku a pocit příjemné únavy, uvádí organismus do stavu klidu.

Oba podsystémy neustále pracují, ale jeden z nich vždy převažuje. Při stresu se aktivuje zejména činnost sympatiku, zatímco činnost parasympatiku je potlačena. Naší snahou by tedy mělo být směřování k určité rovnováze mezi oběma podsystémy, která nám poskytne klid, výkonnost a pocit vyrovnanosti. *„Bohužel mnoho lidí v moderním světě žije v neustálém stresu, ve stavu trvalého neklidu. Ten, kdo žije bez ustání v psychické rovině hrozícího nebezpečí a zákonitě vyvíjí odpovídající obranné mechanismy, přepíná svůj organismus do neúnosné míry. Udržet si zdraví, to je v dnešní době úkol, nikoli samozřejmý dar. Jen ten, kdo z toho vyvodí důsledky a něco pro sebe udělá, dokáže se vymanit ze zajetých kolejí a vést harmonický život.“* (Dahlke, 2006, s. 126 – 130)

1.1 Druhy stresu

Podle účinku na organismus lze rozlišit:

- **eustres** – označuje situace, které jsou spojovány s pozitivně laděnými emocemi a s vysokou svobodnou volbou situace. Eustres vede ve většině případů ke zvládnutí stresové situace.
- **distres** – označuje situace, které jsou spojovány s negativně laděnými emocemi a s nízkou svobodnou volbou expozice. Při distresu dochází často ke ztrátě kontroly nad vývojem situace a k neschopnosti tuto situaci zvládnout. (Kebza, Šolcová, 2004, s. 14)

Jaro Křivohlavý člení stres podle délky trvání:

- **akutní** – jde o stres, který je jednorázový, ale velký, výrazný a náhlý. Hlavním efektem akutního stresu je reakce typu boj nebo útek. Akutní stres vede ke zvýšení činnosti imunitního systému, jehož výsledkem je posílení imunity.
- **chronický** – stres, který trvá delší dobu a kdy není možné jej zvládnout a dostat pod kontrolu. Chronický stres působí v podobě mikrostressorů tzv. každodenních drobných starostí a těžkostí. Následkem je pokles činnosti imunitního systému tzv. potlačení imunity. (Křivohlavý, 2009, s. 54 - 55)

Můžeme se setkat i s rozlišením stresu z hlediska intenzity stresové reakce:

- **hypostres** – stres, který nedosahuje obvyklých tolerancí stresu, tzn. stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu.
- **hyperstres** – stres, který překračuje hranice adaptability, schopnosti vyrovnat se se stresorem. (Křivohlavý, 1994. s. 8 - 11)

1.2 Stresové faktory

Ke stresu dochází vždy, když člověk reaguje na nějakou reálnou či imaginární situaci, kdy podněty vnitřního nebo vnějšího prostředí způsobují nerovnováhu v lidském organismu. „*Všechny příčiny, které způsobují a vyvolávají stres, jsou označovány jako stresory.*“ (Cváček, 2002, s. 38 - 39).

Obecně lze říci, že stresor je „*jakýkoli nadměrný požadavek kladený na naše tělesné a duševní rezervy*“. (Kebza, Šolcová, 2004, s. 13)

Stresory lze rozlišit na:

- **reálné** – faktory, které rušivě působí na život člověka nebo člověka aktuálně ohrožují.
- **potencionální** – faktory, které mohou vyvolat stres při dosažení určité intenzity, frekvence, kumulace či doby trvání např. hluk či nahromadění povinností při časové tísní. (Paulík, 2010, s. 42)

Charly Cungi rozděluje stresory na:

- **akutní** – traumatizující a člověkem neovlivnitelné situace (např. autonehoda, přepadení, znásilnění), nebo situace, které se jeví jako bezvýznamné (např. kritika, ponížení), přesto však mohou na člověku zanechat dlouhotrvající následky. Většinou se jedná o silný traumatizující zážitek, jehož následkem je posttraumatická stresová porucha, která musí být co nejdříve odborně léčena. Psychoterapie dosahuje v tomto směru velmi dobrých výsledků.
- **chronické** – dlouhodobé a opakující se situace (pracovní přetížení, soutěživost, nevyhovující pracovní prostředí). Stresová reakce člověka se pak velmi často opakuje nebo se stává trvalou. Následkem toho je stav celkové vyčerpanosti. (Cungi, 2001, s. 20 - 21)

Rovnováhu organismu mohou narušit nejrůznější stresory:

- „**chemické vlivy** (alkohol, drogy, kouření, káva, medikamenty, chemické látky v ovzduší, výpary chemických látek apod.)

- **fyzikální vlivy** (hluk, šum, varovné signály, nedostatečné osvětlení, časté ozáření, dlouho trvající tma, špatná skladba barev na pracovišti, geopatické zóny, monotonie v práci ...)
- **vlivy biologického charakteru** (nemoci, traumata, fyziologické problémy, infekce, bolesti svalů, nespavost, bolesti u srdce, bolesti páteře, časté bolesti hlavy, nedostatek pohybu, přemíra pohybu ...)
- **vlivy přírodního prostředí** (zima, chlad, horko, záplavy, neustálý déšť, mráz, mlhy ...)
- **vlivy sociálního prostředí** (vztahy v rodině, v pracovní skupině, ztráta zaměstnání, domova, ztráta partnera, blízké osoby, nedostatek sociálního kontaktu, nízká společenská prestiž a životní úroveň, nedostatečná sociální seberealizace, konflikty, nenaplněná očekávání, strach z propouštění, strach z dravějších spolupracovníků, nespokojenost v zaměstnání, obava, že nestačím na funkci ...)
- **ekonomické vlivy** (nedostatek finančních prostředků k zabezpečení osobních potřeb, k zabezpečení rodiny, plateb nejrůznějšího charakteru, nemožnost zabezpečení bydlení ...)
- **nedostatek podnětů** (monotónní práce, nedostatek podnětů u lidí zvyklých na vysokou míru a úroveň podnětového pole ...)
- **přemíra podnětů** (výrazně exponované podnětové pole nejrůznějšími zvuky, hluky, šumy, konflikty, množství termínovaných úkolů, tlak časových a materiálních deficitů apod.)
- **nedostatek pohybu** (sedavé zaměstnání, pohodlnost, nemoc pohybového aparátu, workoholismus, nezájem o pohybové aktivity, nedostatek vůle pracovat na sobě).“ (Cváček, 2002, s. 52 – 53)

„Nadlimitní zátěží nemusí být jen jediný, byť velice silný stresor. Může jí být i nadlimitní množství běžných starostí.“ Výsledky psychologických studií stresu naznačují, že běžné každodenní starosti se podílejí na větším množství stresů než velké individuální stresory. (Křivohlavý, 2009, s. 171)

„Každý z nás je utvářen odlišně – má jinou povahu, jiné zkušenosti, jinak si připouští problémy, má jinou psychickou odolnost i fyzickou zdatnost a žije v různých sociálních, kulturních a ekonomických podmínkách. O tom, zda se pro nás určitá

situace stane stresorem, rozhoduje jednak charakteristika stresoru (např. jeho druh, intenzita, rozsah, délka působení), jednak naše psychika, naše vnímání a hodnocení této situace: vyhodnotíme-li situaci jako ohrožující, tj. jako takovou, jejímž požadavkům nemůžeme dostát, vyvolá v nás stresovou odpověď. Proto lidé reagují na stejné situace tak odlišně.“ (Kebza, Šolcová, 2004, s. 13)

Povahové vlastnosti, které snižují schopnost člověka adaptivně řešit stresové situace: ego-centrismus, pasivita, ustrašenost, nutkavost, nezdrženlivost, nedostatek sebekázně, nepoctivost, chamtivost, rigidita, strach z neznámého, perfekcionismus, impulzivita, bezcílnost, pýcha, nedostatek úcty k sobě a k druhým, závistivost, závislost na názorech druhých. (Praško, Prašková, 2001, s. 58 - 60)

Povahové vlastnosti, které umožňují optimální zvládnání stresových situací a eliminaci negativních důsledků stresu: svědomitost, systematickosti, vnitřní kontrola, ochota přijmout novou zkušenost, otevřenost ke světu, extravertizace, emoční stabilita, optimismus, asertivita, pozitivní sebepojetí a dostatečná sebedůvěra. (Vágnerová, 2005, s. 266)

1. 3 Stresové reakce

Člověk je odedávna neustále vystavován různým nebezpečím, proto ho příroda postupně vybavila určitými mechanismy, které mu pomáhají zvládat stresové situace.

„Stresová reakce je poplachová reakce organismu, ve které mobilizujeme energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci.“ Stresová reakce často nezačíná ihned ve stresové situaci, ale po určité časové latenci. Obvykle v době, kdy je celá situace již zdánlivě vyřešena např. i několik měsíců po úmrtí partnera či dokončení životně důležitého úkolu. (Praško, Prašková, 2001, s. 14, 36)

Cílem této reakce je *„shromáždit všechny rezervy organismu, potřebné k aktivaci organismu, nutné ke zvládnutí působícího stresoru“* (Kebza, Šolcová, 2004, s. 12).

O prozkoumání stresové reakce se mimořádně zasloužil Hans Selye. Je nejvýznamnějším představitelem biologického pojetí stresu a autorem první systematické teorie stresu zahrnující problematiku adaptace. Selye navazuje na fyziology Bernarda a Cannona a stres popisuje jako globální a nespecifickou odpověď organismu na podněty narušující homeostázu. Další výzkumy však ukázaly, že odpověď organismu není na typu podnětu nezávislá, ale je specifická.

Akutní reakce organismu na stres se nazývá General Adaptation Syndrom (GAS) neboli „*obecný adaptační syndrom*“ a probíhá ve třech fázích:

1. **fáze poplachová** – vyjadřuje střetnutí organismu se stresorem. Při silném stresu reaguje organismus nejprve šokem s neorganizovanými až chaotickými vnějšími projevy utlumením obranných reakcí. Poté dochází k určité adaptaci na situaci, ke zvýšení aktivity a obnově obrany (protišok). V této fázi probíhají složité biochemické změny, které jsou spojeny s vylučováním adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve. Reakce na stres je nyní ovlivňována sympatikem. Aktivuje se dřeň nadledvin, která uvolní katecholaminy (adrenalin a noradrenalin). Přítomnost adrenalinu v krvi podněcuje další činnost sympatiku prostřednictvím retikulární aktivační soustavy. Tak vzniká uzavřený kruh udržující aktivaci a emocionální vzrušení, i když příslušný podnět již přestal působit. Noradrenalin se dostává krevní cestou k hypofýze, kde stimuluje produkci hormonů podporujících činnost kůry nadledvin. Tyto změny v celém organismu umožňují pohotovostní uvolnění energie. Behaviorálním projevem je útok nebo útek. Emocionálním projevem je hněv, strach či úzkost. Organismus tak mobilizuje všechny své obranné možnosti.
2. **fáze rezistence** – vyjadřuje vlastní boj organismu se stresorem. V tomto stadiu dochází k relativnímu zklidnění, kdy se přednostně zajišťují další zdroje (např. trávením potravy) pro mobilizaci energie. Hormonální cestou je zajištěna zpětnovazební informace pro centrum s cílem zastavit stresovou reakci, jestliže již není potřebná. Pokud stresory stále působí a energetické zdroje nestačí na obnovení homeostázy a adaptace je nedostatečná, zůstává organismus v pohotovosti a trvalém vypětí. V této druhé fázi se aktivuje systém hypotalamus - hypofýza (adrenokortikotropní hormon ACTH) - kůra nadledvin (glukokortikoidy čili kortikosteron a kortizol). ACTH podporuje

vyplavování glukokortikoidů a hormonů ovlivňujících metabolismus. Tyto látky působí tlumivě a protizánětlivě. Zvyšuje se také produkce antidiuretického hormonu, který působí pozitivně na paměť, což je předpokladem pro uplatnění minulé zkušenosti v řešení problémů a pro nové učení. Behaviorálním projevem je zde ústup, rezignace, poddání se doprovázené apatií, smutkem, depresí. V tomto stadiu záleží zejména na bojeschopnosti organismu a síle stresoru.

3. **fáze vyčerpání** – nastává, pokud stresor působí příliš dlouho a organismus již nemá prostředky na to, aby se adaptoval. Objevuje se mnoho fyziologických dysfunkcí z první fáze. Působí-li stresor i nadále, objevují se různé negativní následky, které mohou být fatální. Organismus stresoru podléhá a hrouť se. Projevem může být např. deprese a za určitých okolností i smrt.

V případě silných stresorů může dojít v průběhu kteréhokoli stadia k poškození či smrti organismu. (Paulík, 2010, s. 45 - 47)

1.4 Projevy stresu

Stres působí na každého člověka rozdílně. Někteří lidé prožívají stresovou reakci zejména v tělesné rovině např. se třesou, cítí napětí, přibírají či hubnou, špatně spí, těžko se jim dýchá. U jiných převažují duševní projevy jako např. nervozita, podrážděnost, změny nálad, úzkost, tendence se uzavírat vůči okolí. (Praško, 2003, s. 28)

Projevy stresu můžeme vnímat v několika oblastech:

1. **v prožívání** – nejrůznější psychické stavy s negativním emocionálním laděním, nárůst emocionální instability, vznik astenických stavů (strach, neklid, obavy, vzrušení, úzkost, nechuť k jakékoliv činnosti, tíseň, deprese, pasivita, dezintegrace chování, emocionální destrukce chování a jednání)
2. **v kognitivních funkcích** – zhoršuje se přesnost počítků a rozlišovací prahy, vnímání, rozdělování a přenášení pozornosti (roztěkanost), omezení

soustředění, zúžení rozsahu pozornosti a rozsahu pozorovaných jevů, nepřesnost ve vybavování vzpomínek (amnésie na určité skutečnosti v určitém úseku), selhávání paměti, zpomalení či enormní zrychlení myšlení, problémy v sociální percepci, mezilidských vztazích, v rozhodovací.

3. **ve volných procesech** – pozorovatelná celková volní ochablost nebo neadekvátní nepřiměřená aktivita, pomalost, nerozhodnost, snižuje se aktivita, iniciativa, odpovědnost, odvaha, statečnost, narušuje se cílevědomost, neadekvátní reakce mravní a bojové kvality, upadá průbojnost, houževnatost, vytrvalost, ztrácí se vůle.
4. **ve fyziologických funkcích** – mění se frekvence dýchání (zvyšuje se 2,5 – 3 krát) a proporcionalita mezi vdechem a výdechem (snižuje se hloubka), absorpce kyslíku (zvyšuje se o 6% a vylučování kysličníku uhelnatého o 2%), tepová frekvence srdce (dosahuje 150 – 180 úderů/min. i více), tlak krve (z 90 na 180 – 190 ml rtuťového sloupce), složení krve, metabolismus, vylučování hormonů, bioelektrická reaktivita kůže, biopotenciály mozku.
5. **v motorice** – pozorovatelná snížená kontrola pohybů motorických reakcí a již zvládnutých stereotypů, nepružnost pohybů, snížení nebo zrušení svalové síly, motorické reakce jsou stereotypní, zhoršení koordinace, přesnosti, plynulosti pohybů, projevuje se svalová strnulost, tremor (třes) jako následek psychosomatických efektů, v krajních případech stupor (znehýbnění).
6. **v osobnostních vlastnostech** – v oblasti postojů a vztahů, zvyšuje se reaktivita (zejména sociální) a sociální percepce, zhoršuje se sociabilita, adjustabilita a adaptabilita, mění se motivace, zaměřenost, výkonnost a hodnotový systém, dochází ke změnám jednání a chování s projevy agresivity a afektivity. (Cváček, 2002, s. 47 – 49)

„V tomto okamžiku si jen připomeňme, že tam, kde se člověk propadá stále hlouběji do stresu, tam se nejranější stadium obvykle nepozná podle fyziologických příznaků stresu, ale podle toho, co se děje v psychice. Poté je možné diagnostikovat stres podle toho, co člověk dělá (jak se chová a jak jedná). Tam, kde se objeví fyziologické příznaky stresu, tam si již můžeme být na 100 % jisti, že se nemýlíme, když z nich usuzujeme na stres.“ (Křivohlavý, 2010, s. 24)

2. Stres v podmínkách práce policistů

Práce policistů je na všech úrovních náročná. Na policisty jsou kladeny vysoké nároky jak po stránce fyzické a psychické, tak i po stránce odborné, morální a etické. Současná doba s sebou přináší nárůst kriminality a s tím roste i pravděpodobnost napadení a ohrožení každého z nás.

„Společnými znaky kriminality jsou zejména zvyšující se závažnost a společenská nebezpečnost trestných činů, stále větší brutalita a agresivita osob (pachatelů trestné činnosti), vysoký stupeň organizovanosti a technické vybavenosti osob páchajících trestnou činností, nerespektování žádných zákonných norem a pravidel stanovených společností.“ (Fidler, Jauce, 2008, s. 59)

Jde především o nové nároky na výkon policejní profese. Vznikají nové typy nebezpečných situací a zajišťování bezpečnosti lidí a jejich majetku je stále komplikovanější. V některých policejních profesích mají policisté téměř běžně kontakt se smrtí druhého člověka. Použití zbraně v dobách míru z důvodů výkonu profese je pro policisty zcela určitě také lidsky náročnou situací. Všechny tyto pracovní momenty ovlivňují duševní stabilitu policisty. (Čírtková, 2000, s. 7)

Policisté jsou tak každodenně vystavováni výrazně zátěžovým situacím. Mnohé složité úkoly a problémy řeší a překonávají rutinně. Na nadlimitní zátěž reagují a v největší míře se u nich mohou hromadit negativní emoce. Také se mohou setkat s mimořádnou situací, která svou intenzitou a nezvyklostí přesahuje přirozené schopnosti člověka se s takovou zkušeností vyrovnat. *„Některé tyto nadlimitní situace nás mohou zasáhnout hlouběji, než jsme očekávali. Policisté se v rámci své odbornosti mnohdy domnívají, že musí čelit všem mimořádným událostem, které by jinak každého normálního člověka silně zasáhly. V rámci tohoto mýtu „nezlomného policisty“ si někdy neuvědomují, že v každém člověku se negativní zážitky načítají, a když nejsou adekvátně zpracovány, mohou způsobit problémy později.“* Reakce na nadlimitní zátěž mohou policistu zaskočit a negativně ovlivnit jeho pracovní výkon i rodinné vztahy. Důsledkem pak může být ztráta životní spokojenosti, pocity bezvýchodnosti, odcizení a profesní vyhoření. Všechny tyto důsledky mohou vyústit v další rozmanité problémy

v osobním i pracovním životě policisty např. pracovní neschopnost, závislost na alkoholu nebo sebevražedné úvahy. (Vymětal a kol., 2010, s. 33 – 34)

To vše pak v souhrnu přináší specifické nároky na profesionalitu, psychickou stabilitu, odolnost policistů a požadavky na správné hospodaření s jejich vlastním tělesným i duševním zdravím, s osobním potenciálem policisty. (Lukeš, 2001, s. 5)

„Policejní činnost spočívá v každodenním řešení a zvládnání extrémních situací a problémů, v rychlé a správné volbě taktických postupů, a to jak jednotlivců, tak i skupin pod společným velením.“ Téměř veškerá policejní činnost s sebou přináší mimořádná rizika. To dokazuje i počet mimořádných událostí souvisejících s plněním služebních nebo pracovních úkolů, které se každoročně pohybují kolem pěti tisíc. Z materiálu *„Útoky na příslušníky Policie ČR v letech 2007“* (Odbor vnitřní kontroly Policejního prezidia ČR 2007) jednoznačně vyplývá, že nejohroženější skupinou jsou policisté služby pořádkové policie. Tito policisté jsou v permanentním styku s občany a jako první řeší podstatnou část nápadu trestné činnosti. Z analýzy útoků na policisty vyplývá, že v roce 2007 bylo z celkového počtu 545 evidovaných útoků 487 útoků (89,9 %), vedeno proti příslušníkům Policie ČR služby pořádkové policie. Pouze 59 % příslušníků Policie ČR neutrpěli zranění, zbývajících 41 % tvoří zranění policisté, což svědčí o vysokém riziku policejní práce. Ze 41 % případů škody na zdraví se jednalo ve většině případů o lehká zranění (hematomy, zhmožděny, zlomeniny), v 5 případech došlo k těžkému zranění (zlomeniny, poranění páteře a v 1 případě průstřel ramene). Bohužel ne vždy končí útok pachatele lehkým popř. těžkým zraněním. Od roku 1991 je v tzv. „černé statistice“ evidováno 79 případů, kdy policisté při výkonu služby svým zraněním podlehli. (Fidler, Jauce, 2008, s. 59 - 62)

Služba pořádkové policie je základním pilířem Policie ČR. Tvoří nejpočetnější skupinu policistů, a co se týká obsahu činnosti, je službou nejuniverzálnější. Chrání bezpečnost osob i majetku, veřejný pořádek, plní úkoly v trestním, přestupkovém a správním řízení. Také dohlíží na bezpečnost a plynulost silničního provozu, na bezpečnou dopravu osob a přepravu zásilek po železnici. (Vokuš, 2010, s. 22)

2.1 Požadavky na profil policisty

Jedním z hlavních cílů vzdělávacího procesu Policie ČR je připravit kvalitně nastupující policisty pro výkon služby tak, aby byli schopni čelit vzrůstající kriminalitě ve společnosti. Policista je jako profesionál školen a cvičen k tomu, aby vykonával své povinnosti i za velmi obtížných podmínek, ale je to také především člověk. Neměl by tedy být na tyto obtížné situace nepřipraven. Požadavky na profil policisty zdůrazňují potřebu dobré úrovně osobních i profesních kvalit a dobrou úroveň vlastního sebepoznání.

Předpoklady k přijetí do služebního poměru upravuje Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, v části druhé, hlava I, § 13, odstavec (1) „*Do služebního poměru může být přijat státní občan České republiky (dále jen "občan"), který*

- a) o přijetí písemně požádá,*
- b) je starší 18 let,*
- c) je bezúhonný,*
- d) splňuje stupeň vzdělání stanovený pro služební místo, na které má být ustanoven,*
- e) je zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby,*
- f) je plně způsobilý k právním úkonům,*
- g) je oprávněný seznamovat se s utajovanými informacemi podle zvláštního právního předpisu,*
- h) není členem politické strany nebo politického hnutí, a jde-li o služební poměr příslušníka zpravodajské služby, ani odborové organizace,*
- i) nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.“ (Zákon č. 361/2003 Sb.)*

V průběhu přijímacího řízení uchazeč prokazuje fyzickou, zdravotní a osobnostní způsobilost. Součástí řízení je i vyšetření zaměřené na zjištění přítomnosti omamných a psychotropních látek. Fyzickou způsobilost uchazeč prokazuje testy tělesné zdatnosti, zdravotní způsobilost posuzuje policejní lékař a osobnostní způsobilost se proěřuje

prostřednictvím psychologického vyšetření. (<http://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>)

„Psycholog bývá mezi prvními lidmi, které budoucí policista coby uchazeč o tuto práci potká, a to v rámci psychologického vyšetření při zjišťování osobnostní způsobilosti k výkonu služby. Snahou jak personalistů, tak policejních psychologů je vybrat k policii takové lidi, kteří splňují náročná kritéria týkající se psychické odolnosti a stability.“ (Vymětal a kol., 2010, s. 51)

Požadavky na osobnostní profil policisty lze shrnout do následujících bodů:

1. Subjektivní předpoklady determinující výkon policisty:

- a) fyzická kapacita – tělesné předpoklady (trénovanost, síla), svalová a motorická koordinace, vytrvalost, zdravotní stav (psychické a duševní zdraví, fyzické, fyziologické a anatomické předpoklady, neexistence patologických změn).
- b) intelektuální kapacita – úroveň a struktura obecných rozumových schopností IQ, úroveň emocionálního intelektu EQ, úroveň sociální inteligence SQ.
- c) odborná kapacita – požadované vzdělání, potřebná doba praxe, praktické zkušenosti v oboru, speciální návyky a dovednosti, profesní kázeň, speciální způsobilosti potřebné pro zvládnutí příslušné funkce, do které je policista zařazen.

2. Profesionální připravenost policisty – odborná kvalifikace policistů, která jim umožňuje účelně, co nejlépe využít vlastní síly, vědomostí, návyků, dovedností a prostředků, které mají k dispozici ve spojení s taktickými schopnostmi, dovednostmi a zkušenostmi tak, aby zvládali úspěšně plnit policejní zákroky a přitom zabezpečit účinnou ochranu sebe samých. Jedná se především o profesionální úroveň kompetencí v oblastech:

- a) právní,
- b) technické,
- c) taktické,
- d) psychologické,
- e) sociální a kulturní.

3. **Motivace a zaměřenost pro práci policisty** – vnitřní psychický proces vyvolávající a udržující určitou míru aktivity a zaměřující ji na splnění úkolů. U policisty by měly dominovat hodnoty demokratického systému, úcta k zákonům a rozhodnost v jejich prosazování, pozitivní emoční ladění, vzájemná úcta, důvěra mezi policisty a kolegiálníta.
4. **Psychická připravenost policisty** – představuje vnitřní pohotovost policisty k aktivní a efektivní činnosti. Při nepředvídaných těžkostech umožňuje policistovi rychle a pružně přizpůsobovat vlastní činnost novým podmínkám. Zahrnuje:
 - a) psychickou pohotovost k plnění úkolů,
 - b) funkční spolehlivost poznávacích, senzomotorických a rozhodovacích procesů,
 - c) motivačně aktivační procesy a dispozice,
 - d) psychická odolnost.
5. **Požadované vlastnosti policisty** – patří k nim:
 - a) vlastnosti vyjadřující vztah k profesi – motivace pro výkon profese, profesionální znalosti, situační citění, odolnost vůči stresu, komunikační dovednosti, zájem o své okolí, smysl pro povinnost, ukázněnost, neúplatnost, nezkorumpovanost, výborná fyzická připravenost, služební zdvořilost, pracovitost, přirozená autorita, kolegiálníta, adaptabilita, přesnost, důslednost, systematickosti, administrativní schopnosti.
 - b) vlastnosti vyjadřující vztah k sobě samému – sebeznanost, sebedůvěra, hrdost, důstojnost, skromnost, otevřenost k sobě samotnému, zdravé sebevědomí, sebekritičnost, sebekázeň, osobní stabilita, optimismus, sebevzdělávání, seberozvoj, potřeba mít přiměřenou kulturní úroveň.
 - c) volní vlastnosti policisty – přiměřená statečnost, smělost, seberegulace, sebeovládání, cílevědomost, rozhodnost, samostatnost, ukázněnost, ohleduplnost, houževnatost, vytrvalost, přiměřená iniciativa, trpělivost.
 - d) vlastnosti vyjadřující vztah k druhým lidem – úcta k lidem, humanismus, být nápomocný, umění naslouchat, otevřenost, korektnost, čestnost, objektivita, racionalita, bez předsudků, zdvořilost, nezávislost na jiných lidech, empatický, chápavý, přesvědčivost, společenskost. (Cváček, 2002, s. 31 – 36)

2.2 Úkoly Policie České republiky a povinnosti policisty

Policie České republiky je ozbrojený bezpečnostní sbor, který slouží k realizaci úkolů bezpečnostní politiky státu. Úkoly Policie České republiky vymezuje Zákon č. 273/2008 Sb., O Policii České republiky, v části první, hlava I, § 2: „*Policie slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku a veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti, plnit úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, přímo použitelnými předpisy Evropské unie nebo mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu (dále jen „mezinárodní smlouva“).*“ (Zákon č. 273/2008 Sb.)

Tyto úkoly jsou zajišťovány prostřednictvím policistů, kteří působí v různých útvarech s odlišným zaměřením a specializací. Práce u Policie České republiky a samotný výkon policejní služby představuje celoživotní povolání se všemi zákonnými a morálními pravidly. Úkolem policisty je především „*chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti, prosazovat zákonnost, chránit práva a svobody osob, preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti a potírat ji, usilovat o trvalou podporu a důvěru veřejnosti*“. Zejména se jedná o úkoly v oblasti „*ochrany života, zdraví a majetku, odhalování a prevence trestných činů, zajišťování veřejného pořádku, boj proti terorismu a organizovanému zločinu, ale i dohledu nad bezpečností a plynulostí silničního provozu*“.

„*Policistou by se měl stát takový občan, který chce ve svém životě zastávat a ctít zákon, přistupovat individuálně a spravedlivě ke každému občanovi a prohlubovat svoje znalosti a odbornou kvalifikaci.*“ (<http://www.policie.cz/clanek/povolani-policista.aspx>)

V současné době dynamika sociálního vývoje klade větší požadavky na psychiku policisty. Profese policista je specifickou pomáhající profesí, která se od jiných pomáhajících povolání liší zejména tím, že v zákonem stanovených mezích užívá formální autority, síly a represe k vynucení práva. Tento mocenský aspekt je veřejností vnímán jako problematický pro zařazení profese policisty mezi typické pomáhající profese. Bez spolupráce veřejnosti je ale práce policie složitější a méně úspěšná.

2.3 Stres v policejní praxi

Termín „*policejní stres*“ označuje situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a fyzickým vypětím. Normální reakcí je vnímat tyto situace jako zdroj stresu. Policejní stres není důsledkem špatného psychologického výběru policistů ani produktem osobnosti např. změkčilé, přecitlivé povahy policisty. „*Policejní stres musí být spojován s policistou, který:*

- *byl vybrán podle moderních výběrových procedur (tj. získal lékařské i psychologické osvědčení),*
- *je členem relativně normálního oddělení (tj. zjevně dobrá disciplína, jasná diferenciací rolí, otevřené kooperativní vztahy apod.),*
- *se během služby ocitl v situaci, jež některými svými parametry překračuje obvyklý rámec běžné zkušenosti, narušuje emocionální stabilitu, a ve které jsou tudíž příznaky stresu častým a zákonitým jevem.“ (Čírtková, 2000, s. 131)*

Stresory v policejní praxi:

1. *„skutečné nebo pomyslné ohrožení života, zdraví, perspektiv policisty,*
2. *vysoká dynamika činnosti, rychlé a časté změny situace, požadavky na změny, stereotyp, přepojování pozornosti,*
3. *fyzikální podmínky, vlivy počasí a nedostatečné vybavení policistů,*
4. *množství rušivých vlivů, vědomí rizika a následků v případě chybného výkonu (ve vazbě na zákon),*
5. *časový faktor,*
6. *velké množství nebo naopak nedostatek informací,*
7. *nutnost rozhodnout se v časovém a informačním deficitu,*
8. *emocionální napětí,*
9. *mnohdy složité interpersonální vztahy policisty navzájem jak v horizontální, tak vertikální rovině.“ (Cváček, 2002, s. 50)*

Stresové a traumatizující situace v policejní praxi:

- *„akce na záchranu rukojmích,*
- *pohled na těžká zranění,*

- *zákroky proti agresivním skupinám,*
- *vážné dopravní nehody se smrtelnými následky,*
- *sdělování tragické události rodině,*
- *konfliktní a vnitřní vztahy na pracovišti,*
- *výslech oběti trestných činů, násilí, pozůstalých,*
- *použití střelné zbraně se smrtícími následky nebo těžkým zraněním,*
- *smrt policisty při nasazení,*
- *zranění policisty s trvalými následky, které policista utrpěl při nasazení,*
- *účast, prožívání a řešení situací, kdy občan utrpěl těžké zranění nebo řešení brutálních vražd a smrtelných případů,*
- *vážné ohrožení vlastního života nebo těžké tělesné či duševní poškození,*
- *vážné ohrožení nebo poškození kolegů,*
- *vyjednávání a odebírání rukojmích únosců nebo činnost policistů při únosech,*
- *zážitky z nasazení při katastrofách,*
- *vyhrožování poškozením, únosem, smrtí rodinných příslušníků policistů,*
- *nasazení v neznámém prostředí proti známému či neznámému kriminálníkovi, pachateli.“ (Výzkumný projekt Policejní akademie ČR, 2000 in Cváček, 2002, s. 51)*

Policista by měl pamatovat i na to, že jeho emoční přepětí téměř vždy navozuje emocionalizaci občana. Spouštěcím momentem může být:

- *„povýšenecká, útočná komunikace policisty,*
- *nadřazené, nepřiměřené vystupování,*
- *netrpělivost, projevy povýšenosti,*
- *ponižování občana policistou,*
- *zlehčování problému občana,*
- *arogance a nezájem policisty.“ (Cváček, 2002, s. 44)*

Určitá situace se může stát pro policistu stresovou pouze tím, že se často opakuje a je subjektivně vnímána jako nepříjemná. Mladý policista může vnímat zatýkání či pronásledování jako stimulující a přiměřený úkol bez známek stresu. Pokud se však tyto úkoly opakují a jsou-li spojeny s negativními zkušenostmi, mohou se pro něj tyto činnosti v průběhu služby změnit na stresory. (Čírtková, 2000, s. 136)

2.4 Vliv standardního až extrémního zatížení

Vliv zátěžových situací na člověka:

1. Pozorovatelné změny:

- Změny mimiky, zabarvení obličeje (zčervenání, zblednutí), stále výraznější gestikulace, jiné projevy neklidu.
- Poruchy psychomotorické koordinace, chvění rukou, stále častější zakoktávání.
- Narůstající emocionální vzrušení - skelné oči, vzrušený hlas, stále patrnější zkratky v myšlení.
- Zhoršující se sebeovládání - hrozba afektu tj. neovladatelného emocionálního výbuchu.

2. Narušení schopnosti sociální kooperace:

- Postupné opouštění sociálně uznávaných konvencí např. způsobů slušného chování - hrubé, neslušné výrazy, neslyší argumenty, neschopnost naslouchat nebo přijmout radu např. „Zanechte svého protiprávního jednání, jinak proti vám použiji zákonem povolené prostředky!“.
- Stále častěji používá drobné prostředky agrese (ironie, zesměšňování, verbální napadání, výhružná gesta).

3. Hluboké narušení psychiky:

- Zátěž blokuje paměť - člověk najednou nemůže najít vhodná slova či argumenty, stále častěji používá zvuky éééh, např. policista zapomíná ustanovení zákonů.
- Dochází k zúžení pozornosti – místo mnoha různých informací člověk vnímá jen velmi omezený rozsah podnětů, např. u policisty to může vést až k protiprávnímu jednání, jiné osoby se soustředí např. jen na napadení svého partnera, jednání ztrácí logiku.
- Hluboké rozrušení psychomotorické koordinace – v sebeobraně dobře vycvičený policista nedokáže správně použít chvaty a další prostředky, které jinak v tělocvičně téměř dokonale ovládá, nebo nedokáže použít zbraň v situacích, kdy je k tomu zákonem oprávněný např. nedokáže zbraň vyjmout z pouzdra nebo ji nabít.

- Hluboká blokáce myšlení způsobí, že policista nedokáže správně zhodnotit situaci z hlediska porušení zákona, najít správné ustanovení zákona, který jej opravňuje nebo omezuje při zásahu proti pachateli protiprávního jednání. (Sýkora, 1997, s. 63)

Policejní práce přináší standardní i extrémní situace. Může se stát, že i policisté, kteří si myslí, že extrémní zátěž zvládnou bez problémů sami, se s určitou mimořádnou situací nedokážou vypořádat.

Psychické trauma znamená poranění, které zasahuje celou osobnost, citové prožívání i rozumovou stránku jedince. Jde o přirozenou lidskou reakci na mimořádně silnou, závažnou a zátěžovou situaci, jejímž důsledkem je duševní otřes. Tato událost svou nečekaností, osobním prožíváním a důsledky překračuje rámec zkušeností, které člověk doposud měl. Přerůstá tak osobní kapacitu jedince, který ji pak není schopen unést a zpracovat ji.

„Reakce na traumatizující události probíhají v charakteristických fázích:

1. *fáze omráčení, šoku, desorientace,*
2. *fáze výkřiku – co se stalo?*
3. *hledání smyslu – proč mne (nás) to potkalo?*
4. *popření a znovuprožívání – třeba se mi to jen zdálo, kdyby se ...*
5. *posttraumatická fáze – musí se žít dál, nechci se k tomu už vracet.*

Nástup uvedených fází probíhá se značnými individuálními rozdíly.“ (Šopek, 2004, s. 37)

„Při zákroku je policista oprávněn použit za podmínek stanovených zákonem donucovací prostředek a zbraň, k jejichž používání byl vycvičen. Při použití zbraně je policista povinen dbát nutné opatrnosti, aby zejména neohrozil život jiných osob a co nejvíce šetřil život osoby, proti níž zákrok směřuje.“ (Vokuš, 2010, s. 18)

Většina policistů v průběhu celé své profesionální dráhy střelnou zbraň zpravidla nepoužije. Její použití však vždy představuje pro policistu mimořádně zátěžovou událost. **Post-shooting trauma** je anglický termín, který představuje „psychickou stresovou reakci následující po použití střelné zbraně proti člověku. Když policista

postřelí či zastřelí druhého člověka, anebo když přihlíží, jak dochází k násilnému usmrcení jeho kolegy při policejní akci, vždy jde o skutečnost, která přesahuje běžnou lidskou zkušenost, a proto představuje extrémní psychickou zátěž.“

Hlavní traumatizující moment spočívá především ve zborcení základních životních iluzí, které každý jedinec potřebuje k normálnímu, zdravému a plnohodnotnému životu. Tato stresová událost vede k narušení:

- *„iluze nezranitelnosti či nesmrtelnosti (náhlý, svévolný zásah do tělesné integrity aktivuje vědomí konečnosti vlastní fyzické existence),*
- *iluze kontroly či vlastní omnipotence (krizový zážitek likviduje přesvědčení, že vlastním přičiněním lze vyřešit každou, i tu nejobtížnější situaci bez setkání se smrtí)“.*

K typickým reakcím post-shooting traumatu patří zejména:

- *„zvýšená citlivost (přecitlivělost) na nebezpečí,*
- *obavy z budoucích situací, strach ze selhání,*
- *problémy s normami, služebními předpisy i s nadřízenými,*
- *konflikty v rodině a v okruhu známých a přátel,*
- *abúzus alkoholu nebo medikamentů,*
- *podrážděnost, popudlivost,*
- *sebevražedné nálady,*
- *sexuální problémy“.*

Psychologické důsledky post-shooting traumatu jsou individuálně odlišné a ne vždy a ne u všech policistů musí nutně dojít k jejich manifestaci. Post-shooting trauma a další typické příznaky poststresové poruchy postihují policisty nezávisle na tom, zda šlo o oprávněné nebo neoprávněné použití služební zbraně. Avšak predisponováni jsou policisté, kteří vědomě potlačují své citové reakce, nedávají své city najevo a povrchně touží po roli tvrdého, nekompromisního strážce zákona. Vzhledem k faktu, že použití střelné zbraně proti člověku je silně zátěžovou situací, jsou v zahraničí zcela běžné povinné rozhovory s policejním psychologem. Policista zpravidla potřebuje určitou dobu k duševnímu zotavení a k obnovení původní psychické stability. Na základě odborného posouzení psychologa je poté policista opětovně zařazen do plného výkonu. (Čírtková, 2000, s. 51, 133 - 135)

2.5 Zvládání standardního až extrémního zatížení

Výkon povolání policisty i jeho běžný osobní život se svými nároky jsou zdrojem stresů, které nebývá snadné zvládnout. Proto je nutné preventivně pečovat o vlastní tělesné i duševní zdraví. Pokud dojde k narušení rovnováhy osobnosti v oblasti psychické, zdravotní či sociální, usilovat o obnovu žádoucího stavu. Proto je třeba, aby policista znal základní mechanismy působení stresu a vhodné techniky k redukci a odbourávání aktuálních i dlouhodobých negativních důsledků zátěžových situací.

Zvládání vyjadřuje „*umět se vypořádat s něčím mimořádně obtížným. Vysoká míra tvořivé aktivity člověka i za mimořádných obtížných, kritických podmínek. Schopnost změnit vyhrocenost krajně nepříznivé situace, její obsah. Ale i schopnost změnit vlastní postoj při hledání východiska. Tedy všechno, co přispívá ke změně situace žádoucím směrem, k dosažení žádoucího efektu.*“ (Šopek, 2004, s. 14, 17)

Zvládání zátěžových situací ve výkonu služby policisty zahrnuje:

- relaxační cvičení - různá dechová a tělesná cvičení, autogenní trénink,
- zdokonalování sebeovládání,
- nácviky koncentrace na úkol, který je třeba splnit,
- zvládání strachu a nejistoty,
- mentální přípravu - myšlenková analýza toho, co vše může při řešení určité situace nastat, jak se chovat za určitých podmínek, jaké jsou možné postupy včetně důsledků),
- pozitivní sebeinstrukce – ujištění se o tom, že jsem dobře připravený a že situaci zvládnou.
- psychologickou přípravu na určité velmi konkrétní situace např. použití služební zbraně proti ozbrojenému pachateli, služební zákrok proti skupině osob, vyjednávání s pachatelem, který zadržuje rukojmí apod. (Marek, 1998, s. 8)

Možnosti prevence a boje proti negativnímu působení psychické zátěže na policistu:

1. Zabezpečit změnu prostředí, které na psychiku policisty působí zátěžově (např. přeřazení policisty na méně psychicky náročnou činnost).

2. Zvyšovat psychickou odolnost vůči působení zátěže:

- pravidelnou účastí na zaměstnáních bojové a tělesné přípravy s prvky psychologické přípravy (podle hesla „Těžko na cvičišti, lehké na bojišti.“),
- účastí na vhodně obsahově a metodicky uspořádané střelecké přípravě (s důrazem na úkoly policejního parkuru, střelbu na pohybující se cíl, při snížené viditelnosti apod.),
- prostřednictvím praktické realizace integrovaného vyučování, kdy policista řeší úkoly, které se přibližují úkolům ve skutečném výkonu služby,
- prostřednictvím dlouhodobé policejní praxe, překonáváním každodenních zátěžových situací (Vlková, 1999, s. 13)

Základní pravidla **psychické první pomoci** obětem traumatických událostí na místě, platná i pro traumatizované policisty:

- *„sděl, že tam jsi, a že se něco děje,*
- *zakryj oběti, zraněné osoby před diváky,*
- *hledej opatrný tělesný kontakt,*
- *hovoř, naslouchej a uspokojuj možné potřeby“.* (Jurásková, 2004 in Šopek, 2004, s. 43)

Ke zmírnění následků stresu může policista využít následující možnosti:

1. Vyrovná se s následky stresové situace sám.
2. Podělí se o negativní zážitky a pocity s blízkou osobou.
3. Vyhledá odbornou pomoc.

Pomoc vlastními silami

„Psychická situace postiženého je poznamenána především hlubokou nejistotou a narůstajícími pochybnostmi, popřípadě i pocity viny. Mnohdy musel jednat v časové tísně a možná ve vysoce nebezpečné situaci a proto se sám sebe zpětně ptá, zda jednal správně, nebo zda mohl jednat jinak. Přemýšlí o tom, jak se nyní nadřízení, kolegové, příbuzní budou k němu chovat a jak se postaví ke sporným událostem. Protože si sám není jistý, snaží se nyní zjistit, jak se k němu ostatní lidé staví. Přitom reaguje, ať chce nebo nechce, i na ty nejmenší signály a náznaky tak, že si je vykládá negativně.“

Měl by vědět, že se momentálně nachází ve výjimečné duševní situaci, a proto se stává citlivějším. Měl by si také pozorně všimnout svých vlastních pocitů a reakcí, zvláště těch negativních (pocituje-li např. odmítání nebo má-li přání vyhýbat se sociálním kontaktům apod.). Samozřejmě je možné se v takové situaci krátkodobě stáhnout a tak se duševně stabilizovat. Na druhé straně však pomáhá, když se člověk vypořádá osobě, která pro něho má pochopení. Svěřt-li se postižený se svými pocity a potížemi, nebude se pak jeho okolí k němu chovat nejistě a necitlivě.“ Pro člověka může být velmi obtížné hovořit o tom, co prožil. Odborníci proto doporučují traumatickou událost postupně popsat na papíře. Využít mohou i postupnou magnetofonovou nahrávku nebo kresbu. Předpokladem pro zvládnutí traumatických vzpomínek je nepotlačovat je, ale naučit se je zpracovat a přijmout. (Šopek, 2004, s. 40 - 41)

„Při vyrovnávání se s následky komunikačně náročných situací se ukázala jako funkční (auto)analýza“. Tato technika využívá prvky racionálně – emočního zpracování situace. Po ukončení komunikačně náročné situace policista za pomoci odborníka nebo sám podrobně popíše a analyzuje situaci. Písemná autoanalýza má na policistu psychohygienický účinek. Také se může stát zdrojem užitečných informací v případě, že s odstupem času bude policista nucen reagovat na případnou stížnost občana a vysvětlovat nadřízeným či kontrolním orgánům okolnosti vzniku a průběh situace. (Matoušková, Spurný, 2005, s. 140)

Pomoc, kterou může poskytnout rodina a přátelé

Významnou roli při odbourávání závažných stresů může plnit manželství, partnerství nebo přátelství. Možnost společného řešení problémů a regulování negativních pocitů s partnerem či přítelem může mít výrazný tlumící účinek na závažný stres a jeho důsledky. Navíc může blízký člověk sehrát užitečnou úlohu i prostřednictvím přímého zapojení do léčby. Mezilidský kontakt postiženého je v takových stavech pro fyzické i psychické zdraví velmi prospěšný, naopak jeho absence pak patogenní. *„Extrémním prožitkem je vždy do značné míry zasažen i životní partner postiženého. I on je dním okolo partnera otřesen a cítí nejistotu. Dokáže-li však vytvořit vstřícnou a ochranu skýtající atmosféru, pomáhá svému partnerovi extrémní zážitek zpracovat. Reaguje-li s nepochopením, může proces vyrovnávání se s traumatizující událostí blokovat.“* V době po traumatickém zážitku by měl být životní partner či přítel nevtíravě k dispozici. Měl by se snažit pochopit, že se postižený

stahuje do ústraní, což není třeba chápat jako odmítnutí pomoci. Pro postiženého může být obtížné hovořit o tom, co prožil. Je nutné mu ponechat čas a prostor k plnému vyjádření smutku, lítosti i hněvu. Pokud navíc svou situaci nezvládl dobře, potřebuje pomoc v pocitech viny a studu, které se po extrémní události často projevují. Chce-li postižený hovořit, měl by mu partner pozorně naslouchat, příliš se nevyptávat a nenaléhat. Nezlehčovat stav postiženého, neobviňovat ho a nepodceňovat jeho poznámky o sebevraždě. Poskytnout mu citovou oporu. K činnostem ho nenutit, ale trpělivě zvát. Podporovat ho při rozhodnutí vyhledat odbornou pomoc. Pokud i životní partner pocítuje strach či nejistotu, měl by si i on nechat poradit od odborníků.

Pomoc, kterou mohou poskytnout nadřízení a kolegové

Nadřízený by měl postiženému bezprostředně po traumatické události poskytnout především ochranu a šetrný přístup. Měl by být k dispozici pro rozhovor. Neměl by zpočátku klást příliš otázek ve vztahu k bližším okolnostem události. To by mohlo vyvolat u postiženého výčitky, pocity odsouzení nebo existenční ohrožení. Během rozhovoru může nadřízený vnímat psychický stav policisty, informovat ho o různých možnostech pomoci a projednat s ním další postup. *„Umí-li nadřízený dostatečně zapojit postiženého policistu, nebudou u něj vznikat obavy, že se něco rozhoduje za něho. Je třeba vysvětlit další postup a případné důsledky z toho plynoucí tak, aby si postižený mohl vytvořit jasnou představu o tom, co může očekávat v bezprostřední i bližší budoucnosti. K tomu je zapotřebí určitá osobní i profesionální zralost nadřízeného i značná dávka pochopení a lidskosti z jeho strany.“* Kolegové mohou pomoci postiženému policistovi podobně jako přátelé či rodina. Mohou vyjádřit svou účast, připravenost být tu pro něj, případně ho i vyslechnout. *„Postiženému policistovi pomůže, když se kolegové vcítí do jeho situace a oni si uvědomí, že daná tíživá situace mohla postihnout i je. Měli by se k němu chovat tak, jak by si přáli, aby se v podobném případě zacházelo s nimi. Bude jim pak připadat snadnější s ním jednat šetrněji než obvykle, mít trpělivost a uvážene volit slova.“* (Šopek, 2004, s. 42 - 44)

3. Důsledky stresu

„Nespočet studií různých procesů vedoucích k onemocnění ukazuje, že spíše nežli kterýkoli jiný faktor je to stres, co určuje, zda je či není porušena rovnováha v našem organismu.“ (Selye in Křivohlavý, 1994, s. 33)

Stres je považován za poměrně významný faktor při vzniku a rozvoji mnoha obtíží a nemocí, což je prokázáno řadou výzkumů. Pokud se stresové reakce často opakují, člověk nemá dostatek času, aby se na jednotlivé události adaptoval a nabral znovu sílu. Tak dochází k přetěžování v psychické i fyzické oblasti člověka, jehož důsledkem je výrazná negativní změna zdravotního stavu. Rozvoj onemocnění však neumožňuje stres sám o sobě, ale především jeho neovladnutí.

"Z hlediska výsledného vlivu na organismus je rozhodující především rozložení účinků stresorů v čase a způsob řešení stresogenní situace: jednorázový, akutní a relativně silný stres, jehož působení je aktivně řešeno s pozitivním vyústěním a následným odpočinkem, nepředstavuje pravděpodobně samostatně působící riziko pro zdraví, dlouhodobě působící nezvládaný chronický stres je naopak takovým rizikem vždy. Škodlivý účinek tohoto dlouhodobě nezvládaného stresu se pak uplatňuje v té části systému organismu, kde je jeho slabé místo, např. v důsledku genetické predispozice nebo jako jiný důsledek primární či sekundární vulnerability.“ Změny zdravotního stavu mohou být vyvolány nejen vlivem stresu, ale také mnohými dalšími faktory individuální i společenské povahy např. genetická výbava, životní styl, vlastnosti osobnosti, charakteristika reaktivity, fyzická zdatnost, aktuální stav imunitního systému, úroveň psychické odolnosti, úroveň a kvalita sociálních interakcí, sociální koheze, způsob uspořádání společenských vztahů a kvalita života jedince i společnosti jako celku. (Kebza, 2005, s. 108)

Výsledky ověřených studií prokázaly, že 80 % veškerých onemocnění léčených na somatických odděleních nemocnic, mají svůj původ v psychice. Příznaky stresu se totiž manifestují obvykle po skončení plného působení stresorů. (Cimický, 2007, s. 70, 72)

V souvislosti s vlivem stresu na organismus se používá dvou termínů:

1. Psychosomatické onemocnění - chorobný stav, kde v souboru různých faktorů stojících u zrodu choroby je možno zjistit nezanedbatelný vliv psychiky (stísněnost, deprese, obavy a strach, úzkost, pocity ohrožení).
2. Somatopsychický jev - vliv tělesného stavu (horečky, zánětu, vážného zranění např. amputace končetiny) na psychický stav (na celkové pocity, myšlenky, duševní únavu). (Křivohlavý, 1994, s. 35)

V původních přírodních podmínkách byl člověk na stresové situace dobře připraven. Při setkání se stresorem se v jeho těle spouštěly reakce, které ho připravily na intenzivní fyzickou aktivitu – boj nebo útěk. Tyto reakce umožňovaly člověku vypořádat se s náročnými životními situacemi. Problémem dnešního člověka ale je, že jeho organismus reaguje na stres stejným způsobem jako v dávných dobách i přesto, že převážná část stresových situací je psychosociálního charakteru. Stresová reakce je tedy většinou zcela nepřiměřená potřebám zvládnutí psychologicky náročných situací dnešního člověka. Tato prudká energetická mobilizace je pro současného člověka neúčelná a pokud je potlačeno její vyústění ve fyzickou aktivitu, může být při častém opakování i zdraví škodlivá. (Kebza, Šolcová, 2004, s. 12 - 13)

Kortikoidy (adrenalin a noradrenalin) umožňují vykonání svalové aktivity. Tělesný pohyb (dříve boj nebo útěk) umožňuje odbourávat nahromaděnou energii, stresové hormony a snižuje bojovou pohotovost. Pokud však neproběhne, tyto hormony dlouho putují krevním oběhem a tělo zůstává v poplachové reakci. Tímto způsobem dochází k dlouhodobému přetěžování organismu a následně k pozvolnému rozvoji různých chorob. Přetěžování psychiky i tělesných systémů může být spouštěčem:

- *„vztahového problému (neporozumění a konfliktů v osobním životě i se spolupracovníky),*
- *psychických poruch (depresí, úzkostí, napětí, nespavosti, sexuálních problémů),*
- *psychosomatického onemocnění (obezity, bolestí hlavy, bolestí páteře, vysokého krevního tlaku, cukrovky, zažívacích obtíží, vředové choroby, ischias, snížení imunity a zvýšené nemocnosti).“ (Šopek, 2004, s. 9 – 10)*

3.1 Vliv stresu na psychické zdraví

„Podle kritérií mezinárodně platné klasifikace duševních poruch a poruch jednání MKN 10 a DSM IV (2002) se rozlišuje:“

- **Akutní reakce na stres** – přechodná porucha, k níž dochází u duševně zdravé osoby. Na závažnost akutní reakce má vliv zranitelnost jedince a jeho adaptační schopnosti. Příznaky jsou většinou smíšené a proměnlivé a obvykle se objevují v průběhu několika minut po traumatické události a mizí během několika hodin, nejvýše 2 až 3 dnů. Na událost může být částečný nebo úplný výpadek paměti. Typickými projevy jsou společenská izolace, zúžení pozornosti, zřetelná desorientace, zmatenost, pocit nereálnosti sebe i situace, hněv nebo slovní agrese, zoufalství nebo beznaděj, nepřiměřená či nesmyslná nadměrná aktivita, neklid, nekontrolovatelné a nadměrné projevy neštěstí a zármutku.
- **Posttraumatická stresová porucha (PTSP)** – může postihnout oběti, blízké oběti, účastníky a svědky traumatizujících událostí. Rozvíjí se zpravidla po emočně těžké události, která svou závažností přesahuje obvyklou lidskou zkušenost a bývá traumatická pro většinu lidí. Charakteristické je opakované znovuprožívání traumatu v podobě neodbytných živých vzpomínek, snů nebo nočních můr, při kterých se vynořují dosud živé pocity ochromení. Někdy se rozlišuje PTSP:

- akutní, jestliže příznaky trvají méně než 3 měsíce.
- chronická, jestliže příznaky trvají déle než 3 měsíce.
- s odloženým začátkem, jestliže příznaky začínají nejméně šest měsíců po traumatické události.

Typickými projevy jsou obtíže s usínáním nebo s udržením spánku či udržením pozornosti, podrážděnost nebo návaly hněvu, nadměrná úleková reaktivita, snaha vyhnout se myšlenkám, pocitům nebo rozhovorům spojených s traumatem, snaha vyhnout se činnostem, místům nebo lidem vyvolávajícím vzpomínku na trauma, neschopnost vyvolat si určitý důležitý moment traumatu, zřetelně je snížen zájem nebo účast na důležitých činnostech, pocit lhostejnosti nebo odcizení ve vztahu k jiným, dosud blízkým lidem, zúžený rozsah emotivity

např. cítit a sdílet lásku, pocit omezených možností do budoucna např. přestává mít zájem o kariéru, manželství, děti nebo ztrácí normální chuť do života.

- **Poruchy přizpůsobení** – jde o stavy subjektivních obtíží a poruch emotivity, které jsou obvykle na překážku společenskému styku a výkonu. Typickými projevy jsou poruchy chování jako rezignace, pasivita, agresivita, zlost, asociálnost a poruchy emotivity, změněné citové prožívání, depresivní nálada, úzkosti, neschopnost danou situaci řešit, plánovat život v delší perspektivě, selhávání v pracovní i soukromé oblasti, pocit ztráty smyslu a radosti ze života, chronická únava, funkční somatické poruchy. Někdy se také přidávají tendence k únikovým řešením např. narkotizací sebe alkoholem či farmaky, snaha radikálně změnit či ukončit život. Většinou jde o smíšenou a nespecifikovanou podobu těchto poruch. Velké nebezpečí spočívá v tom, že vývoj problému může probíhat i pozvolna a skrytě, aniž by okolí bylo schopno si jeho závažnost dostatečně uvědomit. (Šopek, 2004, s. 38 - 39)

Stres a negativní emocionální stavy

Studie potvrdily, že „*lidé, kteří patří mezi tzv. pesimisty (tzv. bědunky a bědunkové), prožívají daleko intenzivněji působení stresorů – a to jak velkých, tak drobných těžkostí.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 187)

Stres a deprese

Výsledky výzkumu dokazují, že stres stojí velmi často u vzniku deprese a také ji jednoznačně zhoršuje. Ukazuje se zároveň, že záleží na objektivní situaci, ale i na jejím kognitivním zpracování např. zda se člověk cítí vážně ohrožen. Význam zde mají tzv. iracionální představy a myšlenky, ze kterých má člověk strach, i když k nim nejsou faktické podklady. (Křivohlavý, 2009, s. 187)

„*Statisticky je dokázáno, že stres se vznikem deprese souvisí. Lidé, kteří zažívají velké množství životních stresů, jsou vznikem deprese mnohem více ohroženi, a ti, kdo již depresi mají, zažili s velkou pravděpodobností nějaký závažný stres v nedávné minulosti.*“ (Joshi, 2007, s. 94)

3.2 Vliv stresu na fyzické zdraví

Stres má nepříznivý vliv v oblasti:

- **kardiovaskulárního systému** např. hypertenze, koronární choroby, angina pectoris;
 - **gastrointestinálního systému** např. návaly, zvracení, žaludeční vředy, syndrom dráždivého tračníku, ulcerózní kolitida;
 - **imunitního systému** např. snížená rezistence k nemocem, zvýšená únavnost, letargie, alergie, nádorová onemocnění;
 - **genitourinálního systému** např. časté nucení na moč, organismické dysfunkce, impotence, neplodnost;
 - **svalového systému** např. bolesti v zádech, v oblasti hrudníku, tenzní bolesti hlavy;
 - **dýchacího systému** např. dechová nedostatečnost, hyperventilace, astma.
- (Křivohlavý, 2010, s. 26)

Stres a kardiovaskulární systém

„Soustavným studiem se nejprve prokázalo, že existuje relativně úzký vztah mezi zrodem anginy pectoris a stresem (distresem) působícím v době, která předcházela objevení prvních příznaků anginy pectoris. Výsledky studie ukázaly, že o vlivu stresu na zrod kardiovaskulárních onemocnění je možno odpovědně mluvit v prvé řadě tam, kde jde o výrazný (intenzivní) stres (distres).“ (Křivohlavý, 2009, s. 186)

Důležitým aspektem reakce těla na stres je zintenzivnění kardiovaskulární činnosti. Srdce musí tepat rychleji a silněji. Vypíná se parasympatický nervový systém a zapíná sympatický nervový systém. Výsledkem je vyšší tepová frekvence a intenzivnější odtok krve ze srdce. Při extrémním náporu stresu je průtok krve až pětkrát vyšší než v klidovém stavu. Zároveň ledviny přestanou vytvářet moč a absorbují část vody zpátky do oběhového systému. Roli zde hraje celá řada hormonů, které se účastní regulace rovnováhy vody v krvi. Opakovaný stres tedy znamená pro srdce, krevní cévy a ledviny velké přetížení, vyvolá únavu a způsobí opotřebování či poškození celého systému. K selhání pak často dojde při extrémním stresovém vypětí anebo naopak po vyslechnutí nějaké zásadně radostné události. *„Kardiologové se obecně shodují na tom, že náhlá srdeční příhoda je extrémní variantou akutní stresové situace, která*

způsobuje srdeční ischemii násobenou ventrikulární fibrilací nebo arytmií.“ (Joshi, 2007, s. 45 – 50).

Stres a hypertenze

Výsledky studií ukazují, že při vzniku hypertenze působí synergický vliv dvou faktorů tj. stres a zadržování soli v ledvinách. (Křivohlavý, 2009, s. 186)

Součástí poplachové reakce při stresu je přechodné zvýšení krevního tlaku. Pokud se však stresové situace často opakují, z přechodných fází krátkodobé hypertenze se postupně vyvine hypertenze trvalá. Tak se normální fyziologická reakce může změnit v nemoc, která ohrožuje svými komplikacemi život. (Schreiber, 2000, s. 37 - 38)

Stres a gastrointestinální systém

„Opakované studie ukázaly, že se vředová choroba vyskytuje spíše u jedinců, kteří jsou úzkostní, depresivní nebo kteří zažívají těžké životní stresory. Některé komplikované studie spojené se stejně složitými metodami statistické analýzy ukázaly, že v případě masivní infekce způsobené Helicobacter pylori mohou být i mírné stresory příčinou vředové choroby. V případě masivních stresorů stačí dokonce i slabá infekce k tomu, aby způsobila vředy.“ (Joshi, 2007, s. 54)

Stres souvisí i se vznikem např. vředujícího zánětu tlustého střeva (colitis ulcerosa) nebo syndromu dráždivého tračníku, jehož důsledkem jsou průjmy většinou bez hrubší poruchy sliznice tlustého střeva. (Schreiber, 2000, s. 41)

Stres a diabetes mellitus II. typu (cukrovka)

Při chronickém stresu dá mozek slinivce pokyn, aby inzulin přestala vyrábět. Současně stresové hormony působí na tukové buňky a snaží se snížit jejich citlivost na inzulin. Stres tak spouští odolnost vůči inzulinu a s každým dalším zvýšením inzulinové rezistence vzrůstá i riziko poškození organismu. (Joshi, 2007, s. 43 – 44)

Studie potvrzují, že u diabetiků existuje vyšší míra tzv. těžkých životních zážitků než u lidí, kteří diabetes nemají. (Křivohlavý, 2009, s. 186 - 187)

Stres a imunitní systém

„Několik výzkumných zpráv za posledních deset let ukazuje, že rozmanité druhy stresu mohou ovlivňovat téměř každý aspekt imunitních funkcí.“ (Faleide a kol., 2010, s. 51)

Vývoj extrémně citlivých testovacích metod na měření hladin hormonů ukazuje, co se děje s imunitním systémem při stresové reakci:

- Při zahájení stresu dochází k přechodné aktivaci imunitního systému. Během 30 počátečních minut působení stresoru je imunitní systém zesílen.
- Zhruba po 60 minutách, při ustavičném vyplavování glukokortikoidů a pracovním nasazení sympatického systému, začíná docházet k potlačení imunitního systému.
- Pokud stres trvá středně dlouho, vrátí se imunitní systém zpátky na úroveň před stresem.
- V případě dlouhodobého stresu a uvolňování glukokortikoidů je imunitní systém potlačen pod úroveň před stresem.
- Chronicky podněcovaný imunitní systém se stává aktivnějším, vymkne se kontrole a vede k autoimunitnímu onemocnění. (Joshi, 2007, s. 75 - 76)

„Poruchy imunitních funkcí jsou v zásadě dvojího druhu. Spočívají buď v imunodeficienci (snížená obranyschopnost) nebo v jeho nepřiměřeném reagování, které může organismus ohrožovat (alergie, nádorová, demielizační onemocnění apod.).“ (Paulík, 2010, s. 117)

Řada publikovaných prací prokázala, že v období největšího stresu dochází k největšímu snížení hladiny IgA imunoglobulinu (tj. protilátky, která chrání horní část respirační trubice před infekcí). (Křivohlavý, 2009, s. 50 - 51)

Ze studie, která zkoumala zvýšený výskyt krčních infekcí u tvrdě trénujících atletů, vyplynulo, že pravidelné cvičení zvyšuje imunitu. Při náročném tréninku (chronický stres) riziko infekce roste (v důsledku potlačení imunitního systému) a při mírném cvičení riziko infekce klesá (posílený imunitní systém). (Joshi, 2007, s. 76 - 77)

Výsledky solidně kontrolované studie ukazují, že při déletrvajícím stresu klesá činnost imunitního systému a současně i produkce látek zodpovědných za hojení ran. Chronický stres tedy zpomaluje hojení ran. (Křivohlavý, 2009, s. 50)

Revmatická artritida patří k onemocnění imunitního systému, kde imunitní systém napadá sám sebe. Podařilo se prokázat zvýšené množství těžkých životních situací, jež prožívali lidé, u nichž se poté objevila revmatická artritida. (Křivohlavý, 2009, s. 187)

„Existují i nepřímé doklady o tom, že vznik nádorů i průběh nádorového onemocnění závisí na duševním stavu těchto lidí.“ (Schreiber, 2000, s. 36)

Stres a genitourinální systém

U mužů stres způsobuje potíže s erekcí. Aby muž dosáhl erekce, musí mít aktivní parasympatický systém, který je ale při stresu blokován. Místo toho stres aktivuje sympatický systém. Důsledkem může být impotence.

„To, že stresová reakce narušuje reprodukční systém ženy a brání těhotenství, je z evolučního hlediska logické. Běžné těhotenství spotřebuje více než 50 000 kalorií, takové zátěži by organismus, který prochází stresem nebo nemá zásoby energie v tukových buňkách, neměl být vystaven.“ (Joshi, 2007, s. 62 – 63, 65)

Stres, svalový systém a bolesti hlavy

Při stresu člověk zpravidla napíná svaly kolem krční páteře, které drží hlavu v ostražitě poloze, aby byla ihned připravena otočit se za nebezpečím. Tím vzniká zvýšené svalové napětí, krční páteř tuhne a objevují se tzv. tenzní bolesti hlavy. Zvýšené napětí svalů při stresu se může projevit i zatuhnutím či bolestí hrudní nebo bederní páteře a končetin. Také se může vyskytnout pálení a bolest svalů, křeče či slabost. (Praško a kol., 2006, s. 56)

Výzkum potvrdil, že dlouhodobé každodenní starosti a těžkosti mají vliv na tzv. napět'ové (tenzní) bolesti hlavy a smíšené druhy bolestí hlavy. (Křivohlavý, 2009, s. 186)

Emoční nebo fyzický stres je jednou z příčin, který může vyvolat migrénu - kruté bolesti hlavy provázené zrakovými poruchami. (Schreiber, 2000, s. 41)

Stres a astma

Prokázalo se, že podnětem astmatického záchvatu je často stres, jenž zvyšuje celkovou emocionální hladinu. Stresorem může přitom být i jen očekávání něčeho negativního např. přítomnost alergenu. (Křivohlavý, 2009, s. 186)

„Astma je většinou atopického typu, to znamená, že není vázáno na jedno místo (topos) organismu, tedy na průdušky. Bývá spojeno s jinými alergickými projevy, například ekzémy u dětí. Stresové vlivy astma tohoto typu zhoršují, ještě výrazněji se však uplatňují u astmatu vnitřního (neatopického) typu – u toho se zřetelně uplatňují zejména psychosociální faktory, například rozkoly v rodině, rodinný neklid (rozvody apod.).“ (Schreiber, 2000, s. 41)

Stres a Burnout neboli syndrom vyhoření

„Burnout je stav tělesného, emočního a duševního vyčerpání, depersonalizace a snížení osobního výkonu, následující po dlouhodobém setrvávání v situacích, které jsou emočně mimořádně náročné. Emoční náročnost situace závisí od spojení nadměrných očekávání a mimořádné stresové zátěže.“ Příznaky syndromu vyhoření se mohou projevovat různými způsoby např. velkou fyzickou i psychickou únavou, nedostatkem energie, pocitu beznaděje, bezmoci, pesimismu, zklamání, úzkosti, emočního vyčerpání, neustálého napětí, přecitlivělostí, podrážděností, neschopností řešit běžné problémy, ztrátou empatie, nezájmem o okolí. (Palovčíková, 2009, s. 119 – 121)

Většina pojetí syndromu vyhoření ve světové literatuře se shoduje v následujícím:

1. *„Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.*
2. *Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“.*
3. *Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.*
4. *Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a „opotřebování“ a často i celková únava.*
5. *Všechny hlavní složky tohoto syndromu rezultují z chronického stresu.“* (Kebza, 2005, s. 135)

Stres a paměť

Při chronickém stresu se poškozují neurony a stahují větve neurální sítě. Protože je porušen přísun glukózy (energie), neurony v hipokampu si berou o čtvrtinu méně energie a výsledkem je zhoršení paměti a koncentrace. Člověk začne snadno zapomínat a potřebuje více asociací, aby si byl schopný něco vybavit. (Joshi, 2007, s. 109)

Stres a stárnutí

„Už sám zakladatel učení o stresu, Hans Selye, usoudil, že opakovaný silný stres urychluje stárnutí – byla to hypotéza o „wear and tear“, o opotřebování a únavě organismu. Při některých stresech se zřejmě v těle tvoří jedovaté sloučeniny, tzv. kyslíkové radikály, které nepochybně k stárnutí tkání přispívají.“ (Schreiber, 2000, s. 42)

4. Možnosti psychologické podpory v Policii ČR

Policisté jsou často schopni se s náročnou zátěží vypořádat sami. Mohou se ale setkat i s nečekanými a složitými životními situacemi, které sami nezvládají a obávají se z různých důvodů požádat o pomoc své blízké. Pro svou práci v náročných podmínkách si zaslouží odpovídající péči. Je třeba zamezit tomu, aby došlo k rozvinutí posttraumatické zátěžové reakce. Policisté proto mají možnost obracet se v tíživé životní situaci na policejní psychology a další speciálně vzdělané odborníky.

Nárok policistů na psychologickou péči stanoví Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Psychologická péče u Policie ČR je poskytována bezplatně, zaručuje odbornou kvalitu poskytovaných služeb a znalost policejního prostředí.

„Systém psychologické péče u Policie ČR tvoří tři části, které je možné dle různých potřeb samostatně nebo v návaznosti využít.

1. *Anonymní telefonní linka pomoci v krizi.*
2. *Systém posttraumatické intervenční péče.*
3. *Služby policejních psychologů.“*

Psychologická péče se řídí základními etickými principy:

1. **princip diskrétnosti** – je obdobou lékařského tajemství. Poskytovatelé psychologické péče jsou vázáni mlčenlivostí o skutečnostech, které se při rozhovoru s policistou dozvědí. O obsahu psychologické péče neexistují žádné záznamy. Informace získané při psychologické péči nemohou být využívány v rámci vnitřní kontroly, inspekčního šetření, pro personální opatření, ani pro přezkum osobnostní způsobilosti.
2. **princip anonymity** – v případě telefonní linky pomoci v krizi neproklazuje svou identitu ani volající, ani pracovník linky. Anonymitu je možné na vyžádání zaručit i v případě osobního setkání prostřednictvím posttraumatické intervenční péče nebo prostřednictvím péče policejních psychologů.
3. **princip dobrovolnosti** – psychologická péče nemůže být nařizována či vynucována jinými osobami. (Vymětal a kol., 2010, s. 9 – 11)

4.1 Anonymní telefonní linka pomoci v krizi

Činnost anonymní telefonní linky pomoci v krizi upravuje Závazný pokyn policejního prezidenta č. 21/2009 o posttraumatické intervenční péči a anonymní lince pomoci v krizi, který byl dále změněn Závazným pokynem policejního prezidenta č. 79/2010.

Rezortní linka důvěry pod názvem Anonymní linka pomoci v krizi je určena policistům, hasičům, občanským zaměstnancům Policie ČR, Hasičského záchranného sboru ČR, Ministerstva vnitra ČR a jejich rodinným příslušníkům. Její služby může využívat i širší veřejnost, zvláště v situacích mimořádných událostí. (Vymětal a kol., 2010, s. 13 – 14)

Linka pomoci v krizi je k dispozici nepřetržitě 24 hodin, 365 dní v roce. Hovor je účtován z celého území ČR jako místní tarif. Kontakt na anonymní linku pomoci v krizi:

- ze služební linky – 834 688
- z civilního čísla – 974 834 688.
- volání přes Skype (výhradně za účelem audio hovorů) – linkapomoci
- písemnou formou prostřednictvím e-mailové adresy – pomoc.ski@mvr.cz. Písemné odpovědi jsou vyřizovány do 72 hodin od přijetí zprávy (<http://ppportal.pcr.cz>)

Pracovní tým linky tvoří vyškolení odborníci, kteří prošli akreditovaným výcvikem v telefonické krizové intervenci. Linka pomoci v krizi je anonymní. Pracovník linky ani klient neuvádějí jméno, hovory nejsou nahrávány a nezobrazuje se číslo volajícího. Pracovník linky zachovává naprostou mlčenlivost o zjištěných skutečnostech, je volajícímu oporou, pomáhá orientovat se, vyznat se v emočním zmatku, hledá s ním možnosti řešení tíživé situace a plánují možné budoucí kroky. Další pomocí je zcela jistě i zjištění informací či zprostředkování kontaktů na odborná pracoviště a specialisty v rezortu i mimo něj. (Vymětal a kol., 2010, s. 14 – 15)

4.2 Systém posttraumatické intervenční péče

Činnost posttraumatické intervenční péče je upravena Závazným pokynem policejního prezidenta č. 21/2009 o posttraumatické intervenční péči a anonymní lince pomoci v krizi, který byl dále změněn Závazným pokynem policejního prezidenta č. 79/2010.

„Garantem etické a odborné kvality systému posttraumatické intervenční péče je psychologické pracoviště MV (oddělení psychologie odboru personálního MV ČR), které zajišťuje odbornou přípravu interventů a spolupodílí se s vedoucím psychologem Policie ČR na koncepci a rozvoji systému posttraumatické intervenční péče.“ (Vymětal a kol., 2010, s. 38)

Posttraumatický intervenční tým tvoří speciálně vyškolení intervenenti z řad policistů, občanských zaměstnanců Policie ČR a Ministerstva vnitra ČR, policejních psychologů a duchovních. Poskytují pomoc na základě dobrovolnosti, v případech prožití zátěžové situace v souvislosti s výkonem služby nebo v případech prožívané zátěže v osobním, rodinném či pracovním životě. Služby interventů zahrnují krizovou intervenci, potřebnou podporu, poskytnutí specifických informací či zprostředkování další odborné péče včetně služeb nabízených mimo rezort. (<http://ppportal.pcr.cz>)

Posttraumatická intervenční péče je určena pro policisty a jejich rodinné příslušníky. Intervenci může zprostředkovat i kolega nebo nadřízený. Pokud by se jednalo o závažnou situaci, může být tým posttraumatické intervenční péče proaktivní a iniciativně intervenci sám nabídnout. V doporučených případech by měl nabídku intervenční péče zprostředkovat pracovník operačního střediska. Základní podmínkou však je souhlas policisty, kterého se intervence týká.

Policista si může sám vybrat intervenenta, se kterým chce hovořit, případně se obrátit na koordinátora týmu (seznamy interventů jsou k dispozici na intranetových stránkách každého krajského ředitelství policie). *„Vybraného člena intervenčního týmu může kontaktovat:*

- *osobně,*
- *telefonicky přímo,*

- *telefonicky prostřednictvím operačního střediska,*
- *telefonicky prostřednictvím linky pomoci v krizi.“*

Mohou se dohodnout na setkání v určitém čase a na určitém místě, a to i mimo pracoviště policisty nebo interventa. Při zcela nezávazném setkání mohou společně hledat východisko ze svízelné situace. Je možné se také dohodnout na setkání s rodinnými příslušníky, kolegy, nadřízenými, případně dalšími osobami. Intervenci lze poskytnout individuálně i skupinově buď jako prevenci rozvoje obtíží v budoucnu nebo ke zmírnění dopadů silně traumatizující situace. (Vymětal a kol., 2010, s. 35 - 37)

4.3 Služby policejních psychologů

„Psychologická péče poskytovaná policejními psychology je každá činnost psychologů, jejímž cílem je psychická stabilita nebo rozvoj žádoucích dovedností pracovníků.“

Psychologové u policie působí na základě získané odborné specializace, kterou si průběžně doplňují a rozšiřují. Velkou měrou přispívají ke vzájemné spolupráci všech tří složek systému psychologické péče. Významně se podílejí na činnosti anonymní telefonní linky pomoci v krizi a posttraumatické intervenční péče. Mimo tyto služby nabízejí policejní psychologové v rámci psychologické péče ještě další možnosti, kterými jsou:

- **Odborné konzultace** – *„mají podobu podané informace či vysvětlení na konkrétní dotaz týkající se psychologické problematiky. Psychologové běžně nabízejí uchazečům konzultace k výsledkům psychologických vyšetření, s jejich souhlasem pak i služebním funkcionářům. Často se na psychology obracejí pracovníci, aby konzultovali své bakalářské či diplomové práce, výběr literatury ke studiu atd. Konzultace lze také poskytovat různým funkcionářům ke konkrétním problémům s vedením či výběrem jejich podřízených. Konzultovat lze i konkrétní postupy ke zlepšování atmosféry a týmové práce na pracovišti.“*

- **Psychologické poradenství** – „jde o poskytování odborné psychologické pomoci klientům, kteří se ocitli v nesnadné situaci, chtějí a snaží se svou situaci řešit, rádi by rozvíjeli svou osobnost, schopnosti a lépe se zorientovali sami v sobě i v tom, co se děje v jejich okolí. Konkrétně se často jedná o řešení partnerských problémů, výchovu dětí, vztahy v rodině, zvládání práce jako takové, o poradenství týkající se vztahů na pracovišti a další. Poradenství probíhá buď individuálně, nebo ve skupině, může být jak jednorázové, tak opakované. Záleží na potřebě klienta a na domluvě s psychologem.“
- **Krizová intervence** – „bezprostřední pomoc po krizové situaci se často překrývá s činností posttraumatické intervenční péče. Psycholog ale může krizovou intervenci poskytnout i samostatně, aniž by byl členem posttraumatického intervenčního týmu.“
- **Psychoterapie** – „jedná se o soubor různých psychologických postupů a metod k pochopení a zvládnutí vážných psychických obtíží, k léčbě rozvíjející se či akutní psychické poruchy. Psychoterapie probíhá v různých svých formách většinou dlouhodobě a dle určitých pravidel. K psychologické pomoci formou psychoterapie by měl být psycholog vybaven potřebným psychoterapeutickým vzděláním a měl by využívat těch postupů, které dokonale ovládá. Podle druhu problému, se kterým klient přichází, a podle dalších okolností musí psycholog uvážit, jestli je vhodné psychoterapii s klientem provádět, nebo zda není třeba klienta nasměrovat na jiného odborníka mimo policii.“

Pomoc psychologa si může vyžádat každý policista i občanský pracovník Policie ČR a Ministerstva vnitra ČR. V některých případech tak může učinit i pro rodinné příslušníky. Psychologové jsou k dispozici na Odborech psychologických služeb Ředitelství pro řízení lidských zdrojů Krajského ředitelství policie či Policejního prezidia. Pracovník si může vybrat, se kterým psychologem chce konzultovat své potíže. Na základě konkrétního typu problému a s ohledem na odborné znalosti, vlastní zkušenosti a zájem klienta zvolí psycholog vhodnou metodu. V případě, že psycholog není odborníkem na žádanou oblast, nasměruje či předá klienta jinému psychologovi. (Vymětal a kol., 2010, s. 51 - 61)

5. Možnosti redukce a odbourávání stresu

V základním pojetí zvládnání stresu podle Lazaruse je možno charakterizovat výchozí stav rovnovážnou situací. V průběhu života působí na člověka celá řada faktorů fyzikálních, fyziologických, psychických a sociálních. Současně člověk disponuje různými zdroji ke zvládnání stresu. Těmito zdroji mohou být jeho schopnosti, inteligence, znalosti, dovednosti, zkušenosti, odolnost, fyzická zdatnost a mnoho dalších možností. V případě, že stresor je větší než schopnost organismu se s ním vyrovnat, dojde k vychýlení z rovnováhy.

K znovunastolení rovnováhy jsou možné dva druhy zásahů:

1. **učinit změny na straně zátěže** – je možné dvěma způsoby:
 - **změnit objektivní stav světa** – znamená ubrat zátěž (např. vynechat to, co mě zatěžuje, něco neudělat, snížit intenzitu, s níž se něčemu věnuji), něco zkrátit (např. přijít později, odejít dříve, mluvit krátce, stručněji), delegovat (přesunout něco na někoho jiného), kooperovat (spolupracovat, nedělat vše sám, ale s dalšími lidmi).
 - **změnit subjektivní stav světa** – znamená, že situaci mohu vnímat různě a zaujmout k ní různý postoj. Mohu obtíže přecenit a brát je tragicky či naopak podcenit a zavírat před nimi oči. Vhodné je tedy snažit se brát věci klidně a bez dramatického zveličování.
2. **učinit změny na straně zdrojů sil a možností obrany** – vyžaduje posilování zdrojů, které umožňují stresovou situaci zvládnout. Možnosti:
 - **zbavit se nesprávných a iluzorních představ** (např. představy, že se mávnutím kouzelného proutku naše obtížná situace vyřeší).
 - **zlepšit informovanost** (např. získat spolehlivé informace o problému a o pravděpodobné účinnosti zbraní, které máme k dispozici).
 - **prověřit všechny strategie, které v dané situaci přicházejí v úvahu** (po konzultacích s odborníky a zralé úvaze zvolit relativně nejnadějnější strategii pro danou situaci).
 - **zlepšovat dovednosti boje s těžkostmi** (např. pravidelným cvičením zvyšovat svoji fyzickou zdatnost).

- **změnit životní styl** (např. úpravou stravy, prohlubováním postojů, upevnováním mezilidských vztahů). (Lazarus, 1966 in Křivohlavý, 1994, s. 44 – 50)

Stresové situace také vyžadují, abychom učinili určitá rozhodnutí. Správným rozhodnutím při řešení stresové situace je **přijmout to, co je nezměnitelné a bojovat s tím, co změnit lze**. Nesprávným rozhodnutím je přijmout situaci, kde vzdor všemu existuje naděje na změnu k lepšímu, a bojovat, pokud je situace beznadějná. (Křivohlavý, 1994, s. 51)

„Hovoří-li se o stresu, často se tento stav vytrhuje ze souvislosti celkového života. Co by nám z toho, co ke stresu patří, nemělo uniknout? V první řadě pozornost k těm věcem, které člověka zatěžují. Vidět je, poznávat v nich zatěžující faktory a podle toho i jednat. Snažit se je omezovat, odstraňovat, zmenšovat, minimalizovat jejich zátěž.“ (Křivohlavý, 2010, s. 25)

Mezi možnosti redukce a odbourávání stresu patří:

- **Obranné mechanismy** - probíhají především automaticky bez účasti našeho vědomí. Jedná se o nežádoucí způsoby zvládnání stresu, které se z dlouhodobého hlediska jeví jako škodlivé.
- **Strategie zvládnání stresu** - zahrnují techniky podpurné a nacvičitelné, kterými je možno stresu předcházet a zmírňovat či odbourávat jeho důsledky.
- **Osvojení si zdravého životního stylu** – přispívá velkou měrou k redukci a odbourávání stresu.

Hans Selye uváděl, že *"potenciální důsledky stresu působícího na lidský organismus jsou založeny především v jeho vnímání a hodnocení člověkem a že lidské tělo může být "instruováno" psychikou reagovat vhodným způsobem a na vhodné úrovni na principu léčení nemocí prostřednictvím nadřazenosti psychiky nad tělem."* (Selye in Kebza, 2005, s. 113)

5.1 Obranné mechanismy

„Adaptace na subjektivně nepříjemné skutečnosti ohrožující obraz o sobě a tím mimo jiné i pocit jistoty je často zabezpečována obrannými mechanismy. Obranné mechanismy jsou více či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Jejich základem je změna (mnohdy zkreslení) hodnocení a prožívání vnímané reality.“

Mezi obranné mechanismy patří:

- **Vytěsnění** - je založeno na odstranění nepříjemných a nepříjemných pocitů a myšlenek z vědomí, které mohou chování a prožívání člověka ovlivňovat i přesto, že si je neuvědomuje (např. obtížně vysvětlitelné tendence ve vztazích k okolí).
- **Potlačení** - upuštění od určité subjektivně atraktivní aktivity nebo její odložení na později. Typický je přesun pozornosti na jiné věci.
- **Regrese** - návrat k projevům chování odpovídajícím mladšímu věku (např. hledání útěchy, pláč, panika).
- **Projekce** - promítání svých pocitů a motivů do jiných lidí (např. hodnocení svého chování jako běžného, stejného jako u jiných lidí i přesto, že nevyhovuje morálním zásadám).
- **Introjekce** – zvnitřňování či přivlastňování si pocitů nebo výsledků jiných osob.
- **Racionalizace** – zdůvodňování „rozumnými“ a pochopitelnými důvody.
- **Bagatelizace** – snižování významu něčeho, co nemůžeme získat.
- **Sebeobviňující chování** – přičítání si viny za něco, co jsme buď vůbec nezpůsobili, nebo za co jsme více či méně nemohli.
- **Odčinění** – snaha nahradit něco, co jsme způsobili, něčím jiným, v zásadě hodnotným.
- **Opačné postoje** – snaha vyhnout se odpovědnosti zaujetím opozičního stanoviska.
- **Reaktivní výtvoř** – člověk utváří a projevuje opačné postoje, než ve skutečnosti zaujímá a chová se protikladně k tomu, než jak by se ve skutečnosti rád choval.

- **Sociální izolace** – uzavření se do sebe před kontakty s okolím.
- **Identifikace s agresorem**
- **Altruistická sebe prezentace** – člověk se stylizuje do role lidumila respektujícího ostatní a konajícího obecně prospěšné dobro.
- **Vzdání se něčeho ve prospěch jiného** – člověk přenechá něco pro něj zajímavého nebo hodnotného jiným.
- **Naučená bezmocnost** – člověk se pod záminkou vlastní neschopnosti a slabosti zbavuje nejrůznějších úkolů na úkor ostatních.
- **Záměrné sebeznevýhodňování** – na rozdíl od většiny obranných mechanismů jde o vědomý adaptační postup. Jedná se o úhybný manévr před nebezpečím selhání a následným obviněním okolím z neschopnosti. (Paulík, 2010, s. 77 - 79)

„Často se v životě setkáváme se zdánlivě bezvýhodnými situacemi. Nehoda s následkem smrti, tělesné postižení, smrtelné onemocnění – to všechno jsou situace, které nemůžeme ovlivnit. Tváří v tvář tragické zprávě o události, s níž nemůžeme nic dělat, předejít jí ani jakkoli napravit, je jedinou možnou odpovědí popření situace. Popření, které vychází z těchto okolností, je nejen dovolené, může být dokonce i jediným prostředkem, jak si lze zachovat zdravý rozum.“ (Joshi, 2007, s. 135 – 136)

Obranné mechanismy byly u člověka formovány v průběhu celého jeho vývoje a probíhají i na ne zcela vědomé bázi. V případě akutního stresu mohou být prospěšné, protože zabráňují dezintegraci člověka. Avšak při dlouhodobém působení posilují vznik somatizačních poruch, tendence neřešit danou situaci a nereálný pohled na svět a své schopnosti. (Lukeš, 2001, s. 18 - 19)

5.2 První pomoc v akutní stresové situaci

Při blížícím se nástupu typických projevů stresu je třeba sám sobě poskytnout první pomoc. Václav Lukeš doporučuje nerozhodovat ihned. Pokud můžete, rozhodnutí alespoň krátce odložte. Dále se snažte soustředit na své dýchání.

„Pokud vás zastihne stresová situace v místnosti, pokuste se:

- 1. Vstát, omluvit se a jít se projít jinam (třeba i na WC).*
- 2. Ochlad'te si čelo a tepny na krku a rukou chladnou vodou.*
- 3. Prohlédněte si místnost, kde jste a pokud nemůžete z nějakých důvodů odejít, pak soustřeďte pozornost na nějaký předmět a pečlivě si ho v duchu popisujte. Tím dojde na určitou dobu k blokování přísunu stresových podnětů a v mozku vzniká dominanta jiného typu.*
- 4. Napijte se vody a pečlivě sledujte cestu vody krkem do žaludku. Tím dochází k chlazení a uvolnění spasmů v zažívacím traktu.*
- 5. Začněte okamžitě zhluboka břišně dýchat.*

Pokud vás zastihne stresová situace venku:

- 1. Rozhlédněte se po okolí, pozorujte předměty, popisujte okolí.*
- 2. Hledejte možnost napítí či chlazení tepen.*
- 3. Soustřeďte se na dýchání.*
- 4. Teprve potom (je-li dost času) řešte situaci.“*

V případě, že existuje před vyřešením stresové situace určitá prodleva, pak je efektivní užít některé techniky uvolnění či zklidnění. Avšak pokud jedinec vnímá situaci jako smrtelně ohrožující, je nutné okamžitě odstranit stresor bojem nebo útekem. (Lukeš, 2001, s. 18 - 19)

Relaxace přímo ve stresové situaci je možná, ale není jednoduchá. Zvláště u začátečníků může naopak zvýšit úzkost. Pro použití relaxační techniky ve stresu uvádí Karel Nešpor následující doporučení:

- Používejte spíše jednoduchou techniku, kterou máte dobře zvládnutou.
- Užitečná může být i relaxační nahrávka.
- Vhodné je kombinovat relaxaci s tělesnou aktivitou např. projít se, krátce si zacvičit nebo se protáhnout.
- Přítomnost blízkého člověka, s kterým si rozumíte, vám může být oporou, zvýšit pocit bezpečí a klidu. (<http://www.drnespor.eu/relaxcz.html>)

5.3 Strategie zvládání stresu

Pro zvládání stresu se v psychologické literatuře používá termín „*coping*“, který pochází z řeckého slova „*kolaphus*“ a lze ho přeložit jako rána uštědřená protivníkovi v boxu. (Křivohlavý, 2009, s. 69)

Definice zvládání stresu: „*Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.*“ (Lazarus, 1966 in Křivohlavý, 2009, s. 69)

Strategie je slovo řeckého původu a znamená umění či vědu, jak vést armádu v boji s nepřítelem nebo umění získat pro sebe výhody a pro nepřítele vytvořit naopak co nejnevýhodnější podmínky boje. Strategie zvládání stresu je možné dělit:

1. strategie obrany (defenzivní)

2. strategie útoku (ofenzivní) – lze členit:

- primární strategie – útok je veden z vlastní iniciativy např., když se někdo rozhodne, že si zvýší svou fyzickou zdatnost, i když to jeho situace zatím nevyžaduje.
- sekundární strategie – na útok reaguje člověk útokem např. při přecitlivosti na světlo, dostávám zánět spojivek, proto se začnu chránit tmavými brýlemi. (Křivohlavý, 1994, s. 43 – 44)

Dále je možné rozlišit:

1. **strategie zaměřené na řešení problému** - člověk vlastní aktivitou odstraňuje stresové faktory a mění podmínky, které zhoršují celkový stav.
2. **strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem** - člověk reguluje svůj emocionální stav např. snížením míry obav, strachu či zlosti. (Křivohlavý, 2009, s. 86)

„*Cíle zvládání stresu:*

1. *Snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje.*
2. *Tolerovat – unést to nepříjemné, co se děje.*
3. *Zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe (image).*
4. *Zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu).*

5. *Zlepšit podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat.*
6. *Pokračovat v sociální interakci – v životě s druhými lidmi.*“ (Cohen, Lazarus, 1979 in Křivohlavý, 2009, s. 87)

„10 důvodů proč zvládnout stres:

1. *dobré zdraví*
2. *delší život*
3. *více energie*
4. *bohatší úroveň a náplň života*
5. *více veselosti a radosti ze života*
6. *schopnost vydat to nejlepší v práci*
7. *radostnější životní perspektivy*
8. *lepší osobní pocit*
9. *lepší a čistší vztahy s okolím*
10. *možnost nekonečně využít života a vynechat přitom neodůvodněné starosti.*“
(Cimický, 2007, s. 215)

Pokud člověk trpí stresem často, může si vytvořit svou osobní protistresovou strategii:

1. *„Určitou dobu se pozorujte a objevte, v čem přesně spočívají faktory, které u vás vyvolávají stres.*
2. *Rozlišujte vnější, konkrétní a vnitřní, spíše abstraktní stresové faktory.*
3. *Vnější faktory eliminujte zlepšenou (sebe)organizací.*
4. *Vnitřní faktory zmírníte pravidelnou efektivní relaxací.*“ (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006, s. 23 - 24)

Účinnost různých způsobů zvládnání stresu

„Ukazuje se, že je těžké rozhodnout, který z různých druhů relaxace je účinnější. Pravděpodobně je nejvhodnější použít několika různých způsobů relaxace v kombinaci a počítat s jejich souhrnným (synergetickým) účinkem.“ (Křivohlavý, 2009, s. 90)

Relaxační a meditační techniky byly úspěšně použity v lékařství u následujících onemocnění: Afty, artrózy (k mírnění bolestí), asthma, bolesti hlavy (tenzní i migrenózní), bolestivé stavy různého původu, burnout, deprese, diabetes (jako součást

další léčby), ekzémy, epilepsie, geriatric, herpes genitalis, hraniční poruchy osobnosti (jako součást psychoterapie), hypercholesterolémie, hypertenze, imunitní systém (posílení), infarkt myokardu (jako součást rehabilitace), insomnie, koftavost, menstruační potíže, premenstruální syndrom, nádorová onemocnění (nejčastěji k mírnění vedlejších účinků chemoterapie nebo ozařování), násilí vůči dětem (léčba prechlivých rodičů), obstrukční choroba plicní, bolesti páteře, patologické hráčství (součást léčby a prevence), poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí, pracovní rehabilitace, prevence srdečních chorob, psoriáza, rehabilitace obětí znásilnění, rodinná a manželská terapie, sebevědomí (zvyšování), sexuální problémy, součást péče o osoby se subnormním intelektem, těhotenské problémy a součást přípravy k porodu, rozvoj tvořivosti, úraz hlavy (součást rehabilitace), úzkostné stavy, závislost na alkoholu a jiných návykových látkách včetně tabáku (prevence i součást léčby), zubní lékařství (k mírnění bolesti), zvýšení produkce mateřského mléka u matek nedonošených dětí. (<http://www.drnespor.eu/relaxcz.html>)

Relaxační techniky

„Relaxace je metoda, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivnosti, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalzáme.“ Umožňuje nám účinněji odpočívat a spotřebovávat co nejméně energie. Mnohé vědecké studie ukazují, že správně prováděná relaxace přispívá k lepšímu soustředění, efektivnějšímu úsudku a zlepšuje výsledky naší činnosti. Relaxace můžeme dosáhnout různými způsoby:

1. **techniky respirační** - ovládání dechu,
2. **techniky soustředění na tělesné vjemy** – vnímání tíhy či tepla, napínání či uvolňování svalů,
3. **techniky soustředění na smyslové vjemy** – zrak pro vnímání obrazů, sluch pro vnímání zvuků, čich pro vnímání vůní, hmat pro vnímání doteků, smysl kinestetický pro vnímání dějů uvnitř našeho těla (tlukot srdce, tlaky, mravenčení nebo brnění způsobené aktivací krevního oběhu, změny vnitřní tělesné teploty),
4. **techniky myšlenkové relaxace a mentální imaginace** – soustředěním pozornosti na jediný předmět např. obraz, vnitřní pocit či vnější vjem. (Cungi, Limousin, 2005, s. 9, 20 – 22)

Člověk se může naučit kontrolovat tělesné příznaky stresu, když se naučí relaxovat. Tělesné napětí a uvolnění působí na psychiku a změny v psychice ovlivní fyziologické pochody. V relaxovaném stavu dochází k uvolnění těla a mysli s prožitkem klidu, vyrovnaní, vnitřního ticha. *„Tělesné uvolnění se projeví souladem dechového rytmu a rytmu úderů srdce, mírným poklesem krevního tlaku, uvolněním svalů a zpomalením všech základních tělesných pochodů. Duševní uvolnění se projeví urovnáním myšlenek, jejich vymizením nebo soustředěním se na jednu věc. Čím je uvolnění hlubší, tím se člověk cítí vyrovnanější a tím déle účinek relaxace přetrvává. Objeví se silný pocit harmonie, klidu, starosti a problémy se vzdálí a zmizí, přestávají sužovat. Hluboké uvolnění probudí větší sebedůvěru a plodí optimističtější postoje.“* Během relaxace se lidský organismus regeneruje ještě rychleji než při spánku. Relaxace je tedy přirozený způsob, jak zvládat stres a zbavit se nahromaděného psychického napětí.

„Proč je relaxace důležitá:

- *Vede k výraznému psychickému a tělesnému uvolnění a zabraňuje pokračování stresové reakce.*
- *Nabízí uvolnění přímo po námaze.*
- *Celkově zvyšuje odolnost proti stresu.*
- *Učí poddat se uvolněně prožitku a tím uvolňuje i plné prožívání příjemných aktivit.*
- *Umožňuje usnout, odstranit napětí v těle i na duši a zbavuje řady symptomů, které z napětí vznikají.*
- *Umožňuje uvolnit se před očekávanou stresující situací.*
- *Pomáhá uvolnit se přímo v zátěžové sociální situaci.*
- *Zvyšuje schopnost soustředit se na to, co se děje.*
- *Pomáhá rychleji se učit z nové situace.*
- *Zvyšuje pocit sebedůvěry a optimismu.*
- *Harmonizuje psychický stav a tělesné funkce.*
- *Pomáhá spontaneitě projevu.*
- *Zlepšuje schopnost zapamatovat si.“* (Praško a kol., 2006, s. 126 – 129).

Respirační techniky

Nejlehčí a nejrychlejší způsob jak redukovat a odbourávat stres je koncentrace na dýchání. „*Dechová cvičení vedou k osvojení schopnosti uvědomělého dýchání, k jeho prohloubení, učí využívat celou kapacitu plic, zlepšují schopnost koncentrace a zároveň mají uklidňující (relaxační) i tonizující účinky.*“ (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 109)

Výsledky vědecké studie ukázaly, že dýchání nám umožňuje aktivovat relaxační reakci a obnovit tak ztracenou rovnováhu. Jedinci s normálním krevním tlakem byli po dobu pěti minut vystaveni mentálnímu stresu. Krevní tlak jim klesl na normální hodnotu přibližně za 3,7 minuty. Když však provedli hluboké dýchání, jejich tlak poklesl téměř o čtvrtinu rychleji, za 2,7 minuty. (Joshi, 2007, s. 133)

Kromě těchto možností, dech „*především přirozeně zásobuje tělo kyslíkem, ne-li doslova pránou, což bychom mohli přeložit pojmem životní síla. Tím se v organismu rozproudí a udržují procesy spalování a látkové přeměny. Vědomé dýchání nám dává velikou šanci, abychom si dobili energii, dostali se do formy a mohli si tak užívat života plnými doušky.*“ (Dahlke, 2006, s. 145, 147)

Meditační techniky

„*Meditace je starodávná technika k obnovení sil, nalezení vnitřního klidu a ochraně proti stresu. Umožňuje fyzickou regeneraci, která nahrazuje i spánek. Uvádí se, že jedna hodina meditace odpovídá čtyřem hodinám spánku. Meditace prodlužuje život a pozitivně ovlivňuje menopauzu. Podle výzkumu se zklidněním mozkových vln na úrovni alfa a theta vln dostáváme do stavu zklidnění a celkové relaxace. Jednoduše se dá říci, že se nacházíme blíže své intuici. Je vědecky prokázáno, že meditace zklidňuje mysl, snižuje stres, zpomaluje stárnutí, zlepšuje paměť, snižuje krevní tlak a má další příznivé účinky.*“ (Frej, 2007, s. 200, 204)

Pokud je pro člověka při běžné meditaci těžké na nic nemyslet, může praktikovat schůdnější tzv. mantrické meditace. Při nich se koncentrujeme na jeden jediný zvuk např. slabiku ÓM. (Dahlke, 2006, s. 135)

Výzkumy potvrdily účinek meditace na: snížení krevního tlaku a pokles tepu, redukcii spotřeby kyslíku, zpomalení dýchání, snížení vodivosti kůže spojené s redukcí úzkosti, změny v činnosti mozku typické pro relaxovaný stav se zachováním bdělosti, pocitem zklidnění, uvolnění a pasivity (zvýšený výskyt alfa a theta vln), vytváření rovnováhy mezi činnostmi obou mozkových hemisfér, aktivizaci nevyužitých částí mozku, redukcii symptomů anginy pectoris, bronchiálního astmatu, lupenky, snížení

hladiny cholesterolu, zmírnění nespavosti a některých psychiatrických onemocnění. (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 154 - 155)

Z výsledků studie Lékařské vysoké školy v Georgii vyplynulo, že při pravidelném denním praktikování meditace se značně snižuje krevní tlak meditujících ve srovnání s lidmi, kteří pouze celkově odpočívali. (Joshi, 2007, s. 139)

V jiných vědeckých studiích v Kalifornii bylo dokázáno, že *"osoby provozující pravidelnou meditaci (1 až 2 krát denně) dokážou zacházet se stresem podstatně lépe než ostatní lidé."* (Huber a kol., 2009, s. 84)

Další výzkumy potvrdily příznivý vliv meditace u 92 % jedinců trpících úzkostí a další účinnost byla prokázána i ve zmírnění depresí. Zajímavým zjištěním také je, že kladný vliv meditace přetrvává ještě tři měsíce po ukončení meditačních cvičení. (Křivohlavý, 2009, s. 90)

Meditace srdce

Výsledky výzkumu v oblasti neurokardiologie ukázaly, že srdce má vlastní nervový systém tzv. mozek srdce, který má natolik propracovanou síť nervových obvodů, že se dokáže učit, pamatovat si, cítit a vnímat nezávisle na mozku v hlavě. Srdce vysílá informace do mozku, je tedy kontrolním centrem těla a určuje, zda vyvolá stresovou reakci nebo přirozenou relaxaci. Dalším výzkumem bylo zjištěno, že *„aktivní zaměření na srdce výrazně snižuje hladinu stresových hormonů, zvyšuje hladinu hormonu DHEA (dehydroepiandrosteronu) i dalších hormonů působících proti stárnutí a v neposlední řadě umožňuje vynikající zvládnání nejrůznějších situací.“* Odborníci proto vyvinuli cvičení, které má vliv na uvolnění těla a pročištění mysli. Poté v důsledku přirozené relaxace začne mozek podněcovat pozitivní chemické změny. Následující cvičení nám může pomoci ve stresové situaci, zpravidla stačí necelá minuta:

1. *„Soustředte se na prožívání pocitu stresu v těle nebo na zahlcenou mysl.*
2. *Položte ruku na srdce a snažte se do tohoto místa vysílat energii. Alespoň třikrát pomalu a jemně vydýchněte „do srdce“ a soustřeďte se na to, jak se rukou dotýkáte středu hrudi.*
3. *Nyní si vybavte chvíli, kdy jste se cítili krásně, hodně krásně; kdy jste prožívali lásku, radost nebo ryzí štěstí. Zkuste tu situaci znovu a naplno prožít ve vzpomínkách, jako byste se do té situace vrátili. Sledujte, co vidíte, co slyšíte a jak dobře se cítíte.*

4. *Nechte tělem proudit příjemné pocity a představte si, že k vám srdce může promlouvat. Zeptejte se ho, jak byste se o sebe mohli v této chvíli a situaci lépe postarat.*
5. *Vyslechněte odpověď srdce, a co nejdříve se zaříd'te podle jeho doporučení.“*
(McKenna, 2010, s. 13 – 15)

Meditace srdce je obzvláště slibnou technikou k nalezení rovnováhy pro osoby trpící stresem. Srdce totiž odpovídá na pozitivní emoce reakcemi, které prospívají tělu a posilují obranné síly. (Huber a kol., 2009, s. 84 – 85)

Imaginace

Imaginace pochází z latinského slova imago, jenž znamená obraz. Jde o určitý druh fantazie, kdy si záměrně zobrazujeme před vnitřním zrakem různé obvykle uklidňující scenerie nebo povzbuzující situace. Imaginace je založena na poznatku, že člověk se může soustředit v dané chvíli jen na jednu jedinou věc. V současnosti se tato technika často využívá pro zklidnění emocí a navození hlubšího klidu. (Křivohlavý, 2009, s. 89 – 90)

Silvova technika

Autorem této autoregulační metody ovládnání vědomí je José Silva. Základní mechanismus metody spočívá ve čtyřech bodech:

1. *„Relaxace – uvolnění tělesné a duševní*
2. *Snížení frekvence mozkových vln (alfa, případně theta hladina vědomí)*
3. *Aktivace pravé mozkové hemisféry*
4. *Spojení s energoinformačním polem.“*

Účinky cvičení: příznivý vliv na zdravotní obtíže (bolesti hlavy, únava, hypertenze, astma a další psychogenně podmíněné nemoci), optimalizace emoční bilance (snížení pocitů úzkosti a viny, zvládnání pocitu hněvu), optimismus (pozitivní životní postoj), odstranění nežádoucích návyků, zlepšení učebních a paměťových schopností, optimalizace sociálních vztahů (v rodině, na pracovišti), zlepšení schopnosti řešit problémy (rozhodovat se), oživení intuice a tvořivosti. (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 190 – 191, 198)

Autogenní trénink

Autogenní trénink vyvinul berlínský neurolog Johannes H. Schultz z hypnózy. Celé cvičení tedy probíhá na základě autosugesce. Lze rozlišit nižší a vyšší stupeň autogenního tréninku. Nižší stupeň je sestaven ze šesti cvičení:

1. cvičení tíhy - ruce a nohy jsou příjemně těžké
2. cvičení tepla - ruce a nohy jsou příjemně teplé
3. cvičení dechu - dech je klidný a pravidelný
4. cvičení srdce – tep je klidný a pravidelný
5. cvičení sluneční pleteně – ve sluneční pleteni proudí teplo
6. cvičení čela – čelo je chladné.

Ve vyšším stupni se využívá imaginací, které také navozují uvolnění. Autogenní trénink umožňuje např. nalézt nová řešení problémů, napravit poruchy vegetativních procesů či upevňovat schopnost koncentrace. Používá se zejména při stavech napětí a strachu, nespavosti, nervozitě a stresu. Cvičení má na organismus celkově osvěžující účinek. Odborníci doporučují cvičit pravidelně, nejlépe denně před spaním. Vhodné je učit se autogennímu tréninku pokud možno pod odborným vedením a dohledem. (Huber a kol., 2009, s. 85 - 87)

Jóga

Józe se mohou věnovat všichni lidé nezávisle na věku a pohyblivosti. Tělesná cvičení se skládají z velmi pozvolného protahování, které může každý praktikovat podle svého aktuálního zdravotního stavu. Jóga podporuje pohyblivost celého těla, posiluje svaly a odstraňuje vnitřní napětí. Lze ji používat ke zmírnění symptomů stresu či jako prevenci stresu. Jóga obvykle zahrnuje:

- jogínské pozice tzv. ásany – pozvolna tělo zahřívají, zlepšují pohyblivost celého těla, působí uklidňujícím způsobem na tělo.
- speciální dechové techniky tzv. pránájámy – připravují nás na meditaci.
- meditační cvičení – odstraňují zbylé napětí, uklidňují psychiku. (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006, s. 82 - 83)

„Kdo na jógu pohlíží jako na možnost tělesného tréninku, pomíjí její podstatu, aniž by viděl její pravou hodnotu. Díky józe budeme skutečně šikovnější a pohyblivější, ale můžeme získat i mnohem víc. Při cvičeních, zvaných ásany, jde o střídavý účinek napětí a uvolnění. Efekt nastává, když se dostaví klid a vnitřní uvolnění se projeví vnější formou. Pak tělo reaguje, otevírá žlázy a sklady škodlivin, stupňuje energii a uvolňuje

odpadní látky a energie, aby mohly být odstraněny. Časem budou vlastní pokroky citelné i vnitřně a budou odměněny zvýšením energie, dobrým vzhledem a pocitem zdraví a pohody.“ (Dahlke, 2002, s. 96 – 97)

Pravidelné praktikování jógy prospívá fyzickému i duševnímu zdraví. Je to jedna z nejlepších technik, protože její přínos je vidět okamžitě a má dlouhé trvání. (Joshi, 2007, s. 138)

Výzkumy potvrdily účinnost jógy zejména v případech psychosomatických poruch způsobených stresem např. hypertenze, srdečních a cévních onemocnění a dokládají, že při denním praktikování jógy dochází k nápravě v oblasti koncentrace, všeobecného zdraví, subjektivního pocitu pohody i rodinných vztahů. (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 94 - 95)

Taiči

Mnoho lidí dospěje snáze k vnitřnímu klidu dynamickými meditacemi neboli meditacemi v pohybu. Taiči umožňuje hloubkové uvolnění. *„Všechna aktivita vychází z bodu hara, klidného středu, a každý pohyb je výrazem maximálního soustředění.*“ (Dahlke, 2006, s. 154 – 155)

Taiči je systém všestranného tělesného cvičení. Uvolňuje tělo i mysl pomocí pomalých, vyvážených a plynulých pohybů sladěných s dechem. Umožňuje zlepšit si kondici, rovnováhu, pružnost i sílu svalů bez nebezpečí namožení či zranění. Také povzbuzuje krevní oběh a celkově zvyšuje úroveň energie. Meditativní stav při tomto cvičení pomáhá člověku zbavit se stresu, zlepšit si náladu, koncentraci i činnost vnitřních orgánů. (Lam, 2007, s. 13)

Čchi kung

Čchi kung lze přeložit jako cvičení rozvíjející životní sílu. Podstata tohoto cvičení spočívá v práci s naší životní energií tzv. čchi, jenž je harmonickou funkcí lidského těla. Čchi energie obíhá v akupunkturálních dráhách a zásobuje vnitřní orgány životní energií. Čchi kung je součástí tradiční čínské medicíny, která říká, že prevence, tedy předcházení nemocem, je důležitější než medicína.

Výsledky vědeckých bádání prokázaly při pravidelném praktikování čchi kungu mnohé zdravotní účinky: snížená spotřeba kyslíku až o 30 %, snížená klidová dechová frekvence, zpomalená srdeční frekvence, snížený metabolismus až o 20 %, zvýšení svalových kontrakcí až padesátinásobně proti necvičícímu jedinci, uvolnění svalových

spazmů, zlepšení hybnosti, zvýšení celkové výkonnosti, příznivé působení na krevní oběh, zlepšení prokrvení svalů, věnčitých cév srdce a cév mozku, úprava vysokého krevního tlaku, snížení vysoké hladiny cholesterolu v krvi, mírné upravení krevního cukru, zlepšená propustnost stěny krevních vlásečnic, a tím i zlepšená látková výměna mezi krví a tkáněmi, odstranění bolestí žaludku, spasticity, snížení kyselosti žaludečního obsahu, zlepšení hojivých procesů, teplota dlaní dosáhla u některých cvičenců až 38,6 stupňů C, příznivé působení na endokrinní systém, zvýšené vylučování nadledvinových hormonů způsobilo zlepšení chronických zánětlivých kloubních onemocnění a alergických stavů, výrazný pozitivní vliv na imunitní systém – u většiny cvičenců odolnost proti infekčním chorobám, protibolestivý účinek v důsledku uvolňování zejména enkefalinů, endorfinů a serotoninu, příznivý vliv i na vrozené či dědičné choroby, uklidňující vliv na nervový systém – normalizuje tonus a reaktivitu nervového systému, snižuje zvýšený emoční tlak a podrážděnost, odstraňuje únavu a bolesti hlavy, upravuje spánek, zlepšuje náladu, nastoluje euforii vyplavováním vnitřních opioidních a jiných látek, příznivě mění frekvenci mozkových vln a mozkových rytmů, vyrovnává stav vegetativního nervového systému, energetická regulace celého organismu vede k celkové harmonii tělesné i duševní a zabraňuje opakovanému vzniku vyléčených potíží. (Růžička, Sosík, 2008, s. 12, 165 – 167)

Cvičení setřesení napětí

„Postavte se pevně na zem, chodidla dejte od sebe v šířce ramen a mírně pokrčte kolena. Pak po dobu deseti minut vytřepávejte ruce a nohy, hlavu a ramena. Vypusťte prostě všechno napětí uplynulých hodin, vytřepejte se do pohody. Poté se posaďte na klidné místo a pět minut pozorujte svůj dech.“ Při tomto cvičení je možné setřást zatěžující myšlenky a rychle tak uvolnit napětí v těle. (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006, s. 72)

Harmonizace mozkových hemisfér

Ve stresových situacích má organismus sklon využívat jen levou polovinu mozku, která zodpovídá např. za počítání, čtení, mluvení a analýzu. Pravá polovina naopak umožňuje kreativitu, fantazii, představy, pocity a intuici. Ale teprve když působí obě poloviny mozku současně, dokáže člověk vyřešit náročnou situaci do hloubky a nejen ji pouze přestát. K obnovení rovnováhy mezi logickou a emocionální polovinou mozku se používá např.:

- **Aktivování brzlíku.** „Brzlík produkuje hormon, jenž vytváří spojení mezi tělem a psychikou. Při stresu a napětí se stahuje a zastavuje svou činnost. Lehkým poťukáním jej lze znovu aktivovat a hormonizovat tím obě poloviny mozku; neutralizují se vysilující myšlenky a pocity. Brzlík se nachází za hrudní kostí, zhruba ve výši druhého žebra. Při aktivování poklepejte konečky prstů jedné ruky přibližně 12 až 15 krát zlehka na tento bod. Možná nepocítíte přesvědčivý účinek ihned. Ale přesto tento postup pomáhá; je jemný, nenápadný a lze jej použít kdykoli.“
- **Protistresová gymnastika.** „Pravá polovina mozku je spojená s levou polovinou těla a naopak. Harmonizovat obě dvě oblasti můžete tím, že zapojíte obě dvě poloviny těla. Harmonizující účinek má například pohyb nebo sled pohybů, při kterých střídavě spojujete pravé a levé části těla. Dotkněte se pravou rukou nosu a současně levou rukou pravého ucha. Pak naopak: Levou rukou na nos a pravou ruku na levé ucho. Ruka, která se dotýká ucha, by měla vždy ležet před druhou rukou. Postupně ruce střídějte stále rychleji.“ Jde o koordinaci pohybů, což má uvolňující účinek na organismus. (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006, s. 35 – 36)

Práce obou mozkových hemisfér pomáhá k vyvážení a větší radosti ze života, zvyšuje náš výkon, kvalitu komunikace a zlepšuje naše mezilidské vztahy. Již sám Selye tvrdil, že altruismus nebo zájem o něco vyššího je účinným prostředkem k potlačení negativních účinků stresu. (Cimický, 2007, s. 213)

Akupunktura

Následkem dlouhodobého působení stresu může docházet k poruchám toku životní energie čchi a poté i k omezení funkce nebo onemocnění orgánového systému. Prostřednictvím akupunktury dochází k uvolnění toku energie a k znovunastolení tělesné rovnováhy. Podle stanoviska oficiální medicíny lze pomocí akupunktury léčit "negativní důsledky stresu a zmírnit nebo zcela odstranit jednotlivé příznaky." (Huber a kol., 2009, s. 78 - 79)

Akupresura

Akupresura je technika, při které vyvíjíme tlak na konkrétní části těla tzv. aktivní body. Výzkumy prokázaly, že většina akupresurních bodů se nachází v místech s větším výskytem nervových drah. Akupresura je proto vhodným způsobem ke zmírnění

různých bolestí, únavy, psychosomatických onemocnění a dalších negativních následků stresu. (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 105)

Akupresura vychází z teorie, že stiskem, tlakem, poklepáváním nebo masáží určitých bodů a drah, je možné regulovat činnost vnitřních orgánů nebo projevy nemocí. Především platí, že nestačí zapůsobit na tyto části těla jednorázově, ale je nutné je ošetřovat pravidelně, stabilně a preventivně. (Lukeš, 2001, s. 45)

Masáž

Pokožka je největším orgánem těla člověka. *„Kousek kůže o velikosti mince obsahuje 3 miliony buněk a 50 nervových zakončení.“* Nervová zakončení v kůži vedou uklidňující impulsy k vnitřním orgánům a tkáním. Proto mohou být přes pokožku zklidněny a pozitivně ovlivněny tělo a mysl člověka. Při masáži přechází masírovaná osoba automaticky na břišní dýchání, které jinak nastává jenom ve spánku. Tím se navozuje celkové uvolnění. *„Masáž působí na celý nervový systém a také na systém vegetativní, který řídí funkci vnitřních orgánů a který člověk nemůže svou vůlí ovlivnit. Reaguje na dotekové impulzy i tehdy, když jeho reakci nevnímáme vědomě.“* Kromě toho masáž podporuje produkci tzv. hormonů štěstí jako endorfin, enkefalin a serotonin, které zmírňují bolest a udržují dobrou náladu. (Tischer, 2008, s. 14 – 20)

Z výsledků výzkumů vyplývá, že masážní terapie je způsob, jak efektivně snižovat např. bolest, deprese, míru stresových hormonů a kladně ovlivňovat imunitní aktivitu člověka. Další výzkum na Floridě *„porovnával vliv haptického kontaktu v rámci masážní terapie s vlivem instruktáží řízené relaxace. Pokusnými osobami byly v tomto případě administrativní úředníci, již běžně sedí u počítače. Masážní terapie byla aplikována 15 minut dvakrát týdně a trvala pět týdnů. Výsledky ukázaly vyšší pozitivní úroveň vlivu masážní terapie měřeno jak mírou spokojenosti účastníků s vlastní prací, tak vyšší efektivitou práce.“* (Faleide a kol., 2010, s. 211 – 212)

Aromaterapie

Aromaterapie využívá vonných látek k obnovení a posílení tělesného a duševního zdraví. Vonné látky jsou koncentrované esence aromatických rostlin, které se získávají destilací z okvětních lístků, listů, pryskyřice, semen, kůry, kořenů, lodyh a stonků. Tyto esence jsou méně mastné, více tekuté a na vzduchu se rychle vypařují než obvyklé oleje např. slunečnicový nebo olivový. Prchavé esenciální látky působí na člověka především prostřednictvím čichu. *„Aromaterapie je schopna výrazně ovlivnit emoční naladění*

a psychický stav obecně, pomáhá při depresích, úzkostných stavech, neurózách.“ Esenciální látky snadno pronikají i kůží a proto se používají na různé kožní problémy, revmatismus, křečové žíly nebo bolesti svalů a kloubů. Kromě toho je lze inhalovat při léčbě nachlazení, menších infekcí dýchacích cest a dutin, bronchitidě či chřipce. (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 224, 226)

Muzikoterapie

Hudba může ovlivnit lidský mozek natolik, že celý organismus přepóluje z aktivity na uvolnění nebo naopak. *„Zvolíme-li správnou hudbu, klesá mozková aktivita, která je měřitelná pomocí encefalografu a za běžného denního vědomí činí asi 13 až 30 hertzů, do oblasti mezi 8 až 12 hertzi a možná ještě níže. Tento frekvenční rozsah představuje tzv. alfa-vlny či stav alfa. Každý okamžik, kdy se do tohoto stavu ponoříme, přináší kromě dalších žádoucích účinků tělesnou regeneraci a mentální uvolnění: zklidníme se. Jakmile končí fáze aktivního poslechu, nasává fáze naslouchání, ponoru do relaxace, do stavu, který není kontrolován rozumem a je vstupní branou do bezčasovosti.“* (Dahlke, 2006, s. 149)

Zvuky působící na organismus přes ucho, ovlivňují prostřednictvím bloudivého nervu všechny důležité orgány, jako srdce, plíce, játra, ledviny, zažívací ústrojí a především žlázy a vylučování hormonů. Pomalá hudba zklidňuje a prohlubuje dýchání, snižuje tepovou frekvenci, krevní tlak, úzkost, svalové napětí a zlepšuje pohyblivost. Za nejučinnější hudební nástroj se považuje flétna, neboť je nejbližší lidskému hlasu. Je vědecky prokázáno, že muzikoterapie léčí mnoho nemocí. (Frej, 2007, s. 273 – 274)

Metoda řešení problémů

Pro správné vyřešení nějakého problému nám může pomoci určitý strukturovaný postup. Metoda řešení problémů vychází z pozoruhodných prací T. J. D’Zurilly a M. R. Goldfrieda a je členěna do osmi etap:

1. *„Jaký máte problém? Přesně ho popište, všimněte si také okolností, za kterých vzniká – v souvislosti s kým, kdy a jakým způsobem se objevil?“*
2. *Hledejte všechna možná řešení, jedná se o „brainstorming“, (metodu tvůrčího myšlení), kdy při řešení problému počítáme se všemi možnými prostředky (i těmi „nejbláznivějšími“).*

3. *Hledejte výhody, nevýhody a rizika každého řešení a zhodnoťte je pomocí stupnice od 0 do 10; nulu si запиšte, pokud řešení nemá žádnou hodnotu, a desítku, pokud je hodnota maximální.*
4. *Vyberte si jedno nebo více řešení s maximální hodnotou.*
5. *Definujte si prostředky potřebné k řešení problému.*
6. *Obstarejte si tyto prostředky a otestujte je, je-li to nutné.*
7. *Řešení uskutečňte.*
8. *Zhodnoťte výsledky.* (Cungi, 2001, s. 134)

Změna navyklého chování

„Má-li být jakákoli změna v oblasti stravy, pohybu či relaxace smysluplná a důsledná, musí jí předcházet adekvátní změna myšlení. Musíme se naučit, aby tělo bylo řízeno vědomím, a ne naopak. Vědomí musí tělu určovat cestu, a ne naopak, musí podporovat zdraví našeho organismu. Ale i zde máme svobodnou volbu, zda se necháme ke správnému kroku nutit uvědomělostí nebo zda se pro něj svobodně rozhodneme. Bohužel to však většinou bývají rány osudu jako nemoci, nehody či ztráty, které vedou člověka k obrácení myšlení. Nemělo by však být nutné, aby nás stíhaly rány osudu, samo poznání, že člověk je smrtelný a čas relativní, by mělo postačit. Z toho plyne, že věnujeme-li pozornost a péči svému tělu, dokud je zdravé, dokážeme zvýšit jeho výkonnost.“ (Dahlke, 2006, s. 125 - 126)

Je nutné si také uvědomit, že člověk potřebuje k proměně návyku určitou dobu, řádově 3 – 4 týdny. (Praško, Prašková, 2001, s. 56)

5.4 Osvojení si zdravého životního stylu

Životospráva

Člověk vystavený stresu by měl dodržovat následující pravidla:

- *„pravidelně jíst (5 – 6 malých jídel denně) a snažit se o udržení normální nebo nízké tělesné váhy.*
- *dostatečně spát (nejméně 7 hodin denně), a to v noci. Při potížích s usínáním přidat přes den fyzickou a sociální aktivitu. Také se nově doporučuje pobyt*

na silném světle od rána a přes den, nikoliv tedy celovečerní vysedávání v televizním šeru.

- *denně nebo alespoň dvakrát týdně cvičit až do zpotení nebo hodinu rychle chodit.*
- *omezit kouření a alkohol.*
- *podle možnosti změnit životní styl, najít si chvilku na relaxaci přes den, nenechávat starosti k vyřízení na večer, najít si nějakou formu zábavy alespoň jednou týdně, zorganizovat si denní rozvrh, vyhýbat se časovým tísním a zapojit se do sociálního života společnosti.“ (Schreiber, 2000, s. 86 – 87)*

Fyzické cvičení

„Jedním z nejběžnějších způsobů, jak uvolnit stres, je poskytnout tělu to, co by za takových podmínek udělat mělo – fyzickou aktivitu. Cvičení pomáhá:

- *snížit hladinu noradrenalinu uvolněného při stresové reakci,*
- *zvýšit obranyschopnost proti infekcím,*
- *značně snížit negativní účinky stresu, včetně potlačení dělení buněk, snížení hladin cytokinů, zvýšení tvorby stresových proteinů.“ (Joshi, 2007, s. 131)*

Pohyb je pro naše tělo přirozenou potřebou. Jeho nedostatek vede k tomu, že organismus začne postupně chátrat. Ve vegetativním nervovém systému začne převládat sympatikus, svaly ochabují, zhoršuje se držení těla, srdce přestává účinně pracovat, objevují se poruchy metabolismu, únava, letargie, klesá sexuální aktivita. Nedostatek pohybu má tedy celkový nepříjemný dopad na tělesné a psychické zdraví. Naopak pravidelná tělesná námaha spaluje nadbytečný adrenalin a zvyšuje postupně funkci parasymptiku. S pocitem síly a pružnosti se zlepšuje i držení těla. Stresovaný člověk se po cvičení cítí fyzicky i psychicky svěží.

Aerobní cvičení má trvat minimálně 20 minut v přiměřeném tempu a bez přestávky. Tím dochází k uvolňování endorfinů, které přivádějí mozek do stavu relaxované bdělosti a klidu. Zátěž je dobré zvyšovat pozvolna a mít ze cvičení radost. Pokud člověk vytrvá i přes počáteční nepříjemné pocity rozlámaného těla, během druhého týdne se začne cítit vyrovnanější a během tří měsíců, kdy kondice stoupá strmě nahoru, může zažít pocit vnitřního tělesného a duševního očištění.

Chůze je způsob, kterým může netrénovaný člověk začít. Zpočátku je možné ujít 3-5 km, dělat večerní procházky nebo výlety.

Další možností je **jogging**, což je střídání běhu s chůzí na delší vzdálenosti.

Vytrvalostní běh je ideální pro hubnutí a zejména pro dosažení pocitu vyrovnaní a klidu. Doporučuje se 3-6 km, kdy dochází v mozku k produkci endorfinů, které navozují pocit pohody až extáze.

Jízda na kole je ideální pro snížení stresové zátěže, protože člověka příliš nezatěžuje.

Plavání pomáhá ideálně rozvinout celou kondici. Zvyšuje kapacitu plic, učí pravidelnému dýchání, učí zapojovat velký počet svalových skupin a tím zlepšuje držení těla.

Bojová umění např. judo, karate, jiu-jitsu rozvíjejí fyzickou odolnost, sílu a mrštnost. Tyto sporty mají původ v orientu a souvisí s filozofií zen-buddhismu. Cílem není porazit soupeře, ale naučit se koncentraci, meditaci a harmonii. (Praško a kol., 2006, s. 143 – 145)

„Tělo samo má k dispozici prostředky, aby vlastním přičiněním a bez zevního působení mohlo posílit pocit štěstí a dobré pohody.“ Při vytrvalostním tréninku produkuje organismus své vlastní hormony štěstí - endorfiny a serotonin. Ovlivňuje tak duševní rozpoložení člověka. S ohledem na kardiovaskulární systém je nejbezpečnější denně trénovat alespoň půl hodiny, ale celé hodiny nedosáhnout. (Dahlke, 2006, s. 25 – 26)

Spánek

Nejdůležitější možnost uvolnění je spánek. Příčina narušení přirozeného spánku *„tkví mimo jiné v tom, že žijeme ve světě přímo přesyčeném dráždivými podněty, které na nás bez přestání působí.“* Ke spánku bychom proto měli uléhat do pohodlné postele, po dostatečném pohybu na čerstvém vzduchu a po lehké a časně večeři. V ložnici by měla být zklidňující atmosféra, která nám pomůže dosáhnout vnitřního klidu. Výsledky šetření amerických psychologů dokazují, že polední spánek umožňuje dosahovat stejné výkonnosti odpoledne jako ráno. (Dahlke, 2006, s. 150, 152)

Strava

„Tvoje strava at' ti je lékem“ doporučoval už zakladatel medicíny Hippokrates. Strava ovlivňuje celkové zdraví, výkonnost a odolnost člověka vůči stresu. Proto by naše strava měla být vyvážená co do množství i poměru tuků, cukrů, bílkovin, vláknin, vitaminů a stopových prvků. (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 23)

"Studie na Harvard University Boston v USA ukázala, že patnáct minut silného stresu znamená ztrátu 300 až 320 miligramů vitamínu C – a to je nedostatek, který ohrožuje imunitní systém!" Vhodné je tedy konzumovat zejména přírodní produkty s vysokým obsahem vitamínů.

Seznam protistresových látek ve stravě:

- Všechny druhy zeleniny především brokolice, květák, růžičková kapusta, paprika, červené zelí, rajčata, fenykl, špenát, okurky, pórek, česnek, ředkvičky, cibule, chřest, hrášek a zelená listová zelenina.
- Všechny druhy ovoce především jablka, rybíz, ostružiny, bezinky, maliny, jahody, banány, borůvky, meruňky, citrusové plody, červené hrozny, granátová jablka, kiwi, švestky, ananas, mango.
- Celozrnné obiloviny především oves, špalda, přírodní rýže a rýže basmati, bulgur, pšeničné klíčky, ovesné a špaldové vločky.
- Všechny druhy ryb především losos, tuňák, makrela a sled'.
- Libové druhy masa, kuře či krůta bez kůže, libové vepřové, zvěřina.
- Nízkotučné mléčné výrobky – mléko, jogurt, tvaroh, sýr.
- Olivový a řepkový olej.
- Luštěniny – sója a sójové výrobky (mouka, výhonky, ořechy, tofu), čočka, fazole.
- Vlašské ořechy, arašídy, mandle, pistácie, dýňová a slunečnicová semínka, sezam, mák.
- Všechny čerstvé bylinky (pažitka, petržel, řeřicha, libeček, majoránka, tymián), pepř, cayenský pepř, chili, kari.
- Kakao, zelený čaj, čaj rooibos.

Uvedené potraviny doporučují odborníci pravidelně zařazovat do jídelníčku pro jejich protistresové účinky. Obsahují látky, které jsou nutné pro efektivní syntézu neurotransmiterů, jsou správnými zdroji energie, mají schopnost efektivně zhodnotit energii v těle, jsou to speciální stavební látky pro tělesné buňky a dokonce i ochranné látky. (Huber a kol., 2009, s. 80, 116 - 117)

Včelí produkty jsou specifické látky, které se nacházejí na rozhraní mezi potravinami a léky. Jedná se o med, pyl, mateří kašičku a energii včel. Patří mezi účinné přírodní prostředky, které nám mohou velmi pomoci v boji se stresem, jenž často způsobuje celkové oslabení organismu. Vyznačují se zklidňujícími a baktericidními

účinky a současně navozují celkovou svěžest. Zvláště mateří kašička má výrazné vitalizující účinky. Bylo potvrzeno „její příznivé působení na lidský organismus, a to v případech celé řady onemocnění“, např. i v případech psychické lability, nespavosti a depresí. (Mihulová, Svoboda, 2008, s. 22 – 23)

Fytoterapie

MUDr. Frej uvádí recept na čaj proti stresu: „2 díly heřmánku, 1 díl levandulových květů, 1 díl máty peprné, 1 díl dobromysly (oregána), 1 díl šípků, 1 díl citronové kůry, špetka muškátového oříšku, med nebo přírodní cukr. Příprava: 1 lžičku na šálek zalijte vařící vodou a nechte vyluhovat 5 minut. Podle chuti můžete osladit přírodním cukrem nebo medem, až bude teplota čaje kolem 40 st. C.“ (Frej, 2007, s. 62)

Víra

Náboženská víra může působit jako podpora při redukci a odbourávání stresu. V nezávislých studiích bylo prokázáno, že nábožensky založení jedinci vykazovali mnohem nižší hladinu stresu než méně nábožensky založení. Pozdější další výzkum „evidoval u nábožensky založených osob zřetelně méně nepříznivých psychiatrických důsledků stresu, než u osob religiózně indiferentních, vystavených obdobné úrovni stresu.“ (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 75)

Humor

Humor je jedním z nejcennějších nástrojů, které nám pomáhají redukovat a odbourávat stres. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že „každodenní smích, který trvá patnáct až dvacet minut, i když pro smích není žádný důvod, zvyšuje hladinu specifických neurotransmiterů, endorfinů. Endorfiny jsou označovány za přirozené opiáty těla. Jejich přítomnost v těle nejen snižuje bolest, zmírňuje příznaky zánětu průdušek a astmatu, ale dokonce zvyšuje vytrvalost sportovců.“ Smích tak podporuje pohodu a dobrou náladu. Dokonce i jen vzpomínka, kdy jsme se od srdce smáli, dokáže zastavit stresovou reakci. (McKenna, 2010, s. 105 – 106)

Účinky smíchu:

- snižování sekrece kortikoidů vylučovaných v důsledku stresu,
- vzestup imunoglobulinu A (účinný proti infekcím horních cest dýchacích),
- posílení celkové imunity,
- posílení odolnosti vůči bolesti,

- po skončení smíchu uvolnění svalového napětí, snížení dechu i tepu,
- změny elektrické aktivity mozku, propojení a aktivace různých částí mozku, aktivace podkorového centra, které je spojeno s pozitivními emocemi.

Prokázalo se, že lidé se smyslem pro humor jsou odolnější vůči stresu. Humor často působí jako určitá ochrana proti zátěžovým situacím a rozvíjí schopnost dívat se na věci z různých stránek. Smích má na organismus uvolňující a protistresový účinek, jenž přetrvává dlouho po tom, co jsme se přestali smát. Může tedy stresovou reakci oslabit nebo nám pomoci se ze stresu zotavit. (Nešpor, 2002, 24 -25, 51)

Pláč

„Pláč je další přirozenou strategií, jak zbavit organismus stresu. Psychiatr a chemik William Frey zjistil, že všechny slzy nejsou stejné. Na rozdíl od slzí vyplavených pomocí dráždivých očních kapek obsahují slzy prolité při citovém zážitku ohromné množství adrenalinu a dalších se stresem souvisejících chemických látek. Pláč bychom měli pokládat za zdravou reakci, která nám ve zvláště obtížných situacích pomůže dočasně stres zmírnit.“ (Joshi, 2007, s. 140 - 141)

Sociální podpora

„Jednou z nejdůležitějších protistresových dovedností je vytvořit si systém sociální podpory, do kterého patří i domácí mazlíčci.“ Výsledky studie prokázaly kladný účinek na kognitivní funkce např. práci s jazykem, verbální a neverbální paměť, abstraktní uvažování a prostorovou orientaci. Dále se ukázalo, *„že podpůrná přítomnost přítele by mohla fungovat podobně jako stresové hormony těla. Muži byli méně stresovaní, pokud u sebe měli svého nejlepšího kamaráda, nebo když jim přes nosní sliznici byla podána dávka antistresového hormonu oxytocinu. Na snížení stresu však přítomnost přítele fungovala lépe než oxytocin.“* (Joshi, 2007, s. 137)

Přátelství a dobré mezilidské vztahy nám dávají podporu, pocit solidarity a porozumění. Velmi důležitá je také zpětná vazba, která přispívá ke korekci našeho jednání a chování. Tím se můžeme vyhnout zbytečným konfliktům, které jsou často zdrojem stresu. (Kebza, Šolcová, 2004, s. 21 – 22)

Asertivita

Asertivita představuje ucelený komunikační styl, který pomáhá uvolnit napětí či nepohodu v mezilidských vztazích. Správným způsobem komunikace můžeme

zabránit stresujícím situacím nebo snížit distres v konfliktních situacích. Pomocí asertivity jsme schopni:

- „snášet bez stresu i komplikované mezilidské vztahy,
- jasně a přiměřeně vyjadřovat vlastní pocity,
- říkat ano nebo ne v souladu s tím, co doopravdy chceme,
- požádat o to, co potřebujeme,
- přijmout odmítnutí od druhého bez pocitu urážky,
- přijmout kritiku bez vzdoru či sebeodsuzování,
- umění konstruktivně kritizovat,
- vyjádřit i přijmout kompliment,
- prosadit svoje oprávněné požadavky,
- citlivě naslouchat druhému,
- uzavírat rozumné kompromisy,
- spolupracovat s druhými k oboustranné spokojenosti.“ (Praško, Prašková, 2007, 10 – 11, 15).

Boj s kouřením, alkoholem a drogami

Káva, alkohol a drogy přehluší příznaky stresu jen na chvíli. „*Euforií a uměle vytvořeným pocitem „je mi dobře“ zastírají pravou skutečnost.*“ Jde o formy úniku ze stresových situací, které se snadno samy stávají stresory, proto značně zhoršují stresovou situaci v našem životě. (Selye in Křivohlavý, 1994, s. 58)

„*Americký fyziolog Nesbitt dokázal svými pokusy, že nikotin vede ke zvýšení úrovně celkového vzrušení organismu (obdobně jako činnost sympatiku), tj. toho, co nám při stresu dělá již samo o sobě velké potíže. Kouření ho ještě zvyšuje. Není divu, že pak celková úroveň nervového vzrušení (arousal) přesahuje horní hranici tolerance. Kupodivu se při této objektivně měřené excitaci (nabuzení nervové činnosti) kuřáci domnívají, že se zapálením cigarety uklidňují!*“ (Křivohlavý, 1994, s. 55)

Moudré hospodaření s časem:

1. „*Považuj čas za vzácný dar.*
2. *Vědomě řid' výdej času.*
3. *Odlišuj věci důležité od nedůležitých.*
4. *Důležitým věcem dopřej více času.*
5. *Nejdůležitějším věcem věnuj nejvíce času.*

6. *Nedůležitým věcem přiznávej jen minimum času.*
7. *Nauč se také říci „Ne, tohle dělat nebudu!“*
8. *Při skupinové činnosti dojednej předem délku jejího trvání.*
9. *Nauč se dívat na každou činnost z hlediska její hodnoty.*
10. *Pravidelně bilancuj své hospodaření s časem.“*

(Křivohlavý, 1994, s. 183 - 184)

Ventilace emocí

Ventilace emocí znamená „*dostat ven to, co nás uvnitř tlačí.*“ Nejjednodušším způsobem je si s někým pohovořit. Rozhovor může snížit napětí a negativní emocionální náboj toho, co nám leží na srdci jako kámen. Můžeme navštívit i psychologa, který svým uměním klást otázky nás může dovést k tomu, že mu řekneme daleko více nežli někomu známému. A pro těžkosti, které bychom nikomu neřekli, je na místě zpověď – zvláště, když naslouchající je vázán naprostou mlčenlivostí. Další možností z forem ventilace napětí je např. psaní deníku. (Křivohlavý, 2010, s. 36 – 37)

Prevence

Prevence stresu znamená předcházet různým potížím vyvolaných stresem. Umožňuje nám udržet si dobrý výkon, pěstovat dobré mezilidské vztahy a cítit se zdravě po stránce duševní i fyzické. (Cungi, 2001, s. 32) „*Nejdůležitější v prevenci stresu je harmonický životní styl, který bere v úvahu sebe sama v tělesných a psychických potřebách stejně jako potřeby druhých lidí.*“ (Praško, Prašková, 2001, s. 185)

Zásady prevence stresu:

- *„Poznejme své možnosti i meze a nepřekračujme své přirozené hranice!*
- *Kladme si dosažitelné cíle a nepřijímejme za vlastní fiktivní (domnělé) potřeby!*
- *Zabývejme se především tím, co můžeme sami ovlivnit!*
- *Dbejme zásad režimu práce a odpočinku a zdravé životosprávy!*
- *Nenechme se zahltit přemírou úkolů!*
- *Nepřipusťme, aby druzí zneužívali naši vstřícnosti a ochoty pomoci.*
- *Budme pozitivní, pěstujme harmonické vztahy!*
- *Nenechejme se otrávit černými povahami a zachovejme si optimismus!“*

(Štěpaník, 2008, s. 77)

6. Empirický výzkum

6.1 Cíle výzkumu a formulace hypotéz

Cílem empirického výzkumu diplomové práce je zjistit, jaké faktory považují policisté za zdroje svého stresu, jaké symptomy stresu se u policistů projevují a jaké mechanismy antistresové obrany policisté používají, když se u nich objeví projevy stresu.

Před započítím dotazníkového šetření byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza č. 1: **Policisté používají méně antistresových opatření než průměrná populace.**

Hypotéza č. 2: **Policisté s délkou služby do tří let vykazují vyšší míru odolnosti proti stresu než déle sloužící policisté.**

Hypotéza č. 3: **Problémy v oblasti vlastního zdraví považuje většina policistů za zdroj svého stresu.**

Hypotéza č. 4: **Většina policistů se necítí za svou práci dostatečně finančně ohodnocena.**

Hypotéza č. 5: **Nedostatek materiálního a technického vybavení k práci je pro policisty zdrojem stresu.**

6.2 Charakteristika použité metody

Výzkum byl realizován kvantitativní metodou, jejíž výhodou je získání poměrně velkého množství dat v krátkém časovém úseku. Ke zkoumání souboru respondentů jsme použili experimentálně upravený dotazník autorů Rowetta a Breakwellové (1992).

Tento dotazník upravený na české podmínky je popisován PhDr. Václavem Lukešem (2001) a byl použit a standardizován při výcvikových kurzech antistresového programu, kterých se zúčastnili psychologové z civilního, policejního a vojenského sektoru, pedagogové a policisté z výkonu. Dotazník jsme rozšířili o údaje týkající se délky služby jednotlivých policistů. Dotazník je sestaven ze tří částí. Položky v 1. části dotazníku zjišťují, co respondenti považují za zdroje svého stresu. Položky ve 2. části zjišťují, jaké symptomy stresu se u respondentů projevují. Položky ve 3. části jsou zaměřeny na vhodnost mechanismů antistresové obrany a zjišťují, jak respondenti reagují, když se u nich objeví projevy stresu. Dotazník obsahuje celkem 70 položek s možností 4 odpovědí: „nikdy“ (u položky č. 55 „velmi dobře“), „zřídka“ (u položky č. 55 „dost dobře“), „někdy“ (u položky č. 55 „hůře“), „často“ (u položky č. 55 „špatně“). Odpověď „nikdy“ je hodnocena 1 bodem, „zřídka“ hodnocena 2 body, „někdy“ hodnocena 3 body, „často“ hodnocena 4 body. Vyhodnocení dotazníku bylo provedeno pomocí daného vyhodnocovacího klíče k dotazníku. Normy české experimentální verze byly vypočteny ze vzorku 665 respondentů ve věku 18 – 46 let.

Klíč k 1. části dotazníku: Norma (vyjadřuje průměr populace) je 60, sigma 7. Tedy mezi skóre 53 až 67 je průměr populace. Toto skóre znamená, že jste vcelku běžně stresovatelný. Pokud je skóre vyšší než 70, pak příliš mnoho věcí vás stresuje nebo rozladí. Stresový práh je nízký a snadno jste přetížený, hněvivý a rozladěný. Skóre podstatně nižší než 60 ukazuje, že jste klidný, rezistentní vůči stresu, řadu problémů dokážete hodit za hlavu.

Klíč ke 2. části dotazníku: Norma je 49, sigma 6. V pásmu 43 až 55 bodů lze usuzovat, že projevy stresu jsou vcelku přiměřené, ne příliš nápadné. Skóre vyšší než 55 bodů naznačuje, že stres je na vás často vidět, máte mnoho projevů a rozlad. Ty mohou v kontaktu s lidmi vyvolat negativní reakce. Skóre pod 40 bodů svědčí pro stabilitu a klid, kvalitní zvládnání a odolnost.

Klíč k 3. části dotazníku: Norma je 25 bodů, sigma 3. V pásmu 22 až 28 bodů se dá očekávat, že obranné aktivity ve stresu jsou vcelku běžné, normální jako u většiny lidí. Skóre vyšší než 28 bodů naznačuje, že se stresem spíše neumíte bojovat, vaše opatření nejsou přiměřená, mohou ještě stres zvyšovat a prodlužovat. Skóre nižší než 22 bodů ukazuje, že dokážete přiměřeně vyžadovat pomoc od okolí a stres řešit i vlastní aktivitou.

Vyplnění dotazníku bylo založeno na dobrovolnosti a jeho vypracování nebylo časově omezeno. Dotazník byl zcela anonymní. Z celkového počtu 90 dotazníků

se vrátilo 72 vyplněných dotazníků, z toho 4 jsem byla nucena vyřadit pro jejich neúplné vypracování. Analýzou zjištěné výsledky byly vyhodnoceny a jsou prezentovány pomocí tabulek a grafů.

6.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Zkoumaný soubor empirického výzkumu je složen z náhodně vybraných policistů, kteří jsou zařazeni u služby pořádkové policie v rámci Moravy. Policisté služby pořádkové policie patří mezi nejhroženější skupinu, což vyplývá z materiálu „*Útoky na příslušníky Policie ČR v letech 2007*“, uvedeném v druhé kapitole diplomové práce. Tito policisté se každodenně setkávají s velkým množstvím stresových situací. Zkoumaný soubor policistů byl rozdělen do tří skupin. První skupinu tvoří 20 policistů s délkou služby do tří let, druhou skupinu 22 policistů s délkou služby od tří do šesti let a do třetí skupiny bylo zařazeno 26 policistů s délkou služby nad šest let.

6.4 Výsledky výzkumu a jeho interpretace

Pro zpracování výzkumné části diplomové práce bylo použito tabulkového a grafického znázornění výsledků dotazníkového šetření. Pro znázornění výsledků hodnocení otázek celkovým souborem respondentů bylo použito výsečových grafů, které zobrazují podíl počtu jednotlivých odpovědí z jejich celkového počtu. Údaje v grafech jsou uvedeny v počtech odpovědí a v procentech.

V příloze č. 1, 2 a 3 jsou uvedeny tabulky č. 1, 2 a 3, které obsahují individuální výsledky jednotlivých respondentů, ze kterých jsme vypočítali jejich průměr a ten jsme zaokrouhlili na celá čísla. Dále jsou zde uvedena data daná normou tedy průměrem populace. Součástí těchto příloh jsou grafy č. 1, 2 a 3, kde se průměry jednotlivých skupin respondentů a data daná průměrem populace porovnávají.

V příloze č. 4 je uvedena tabulka č. 4 a graf č. 4. Tabulka obsahuje průměry jednotlivých skupin respondentů, ze kterých jsme vypočítali průměr celkového souboru respondentů. Dále jsou zde uvedena data daná průměrem populace. V grafu

č. 4 porovnááme celkový průměr všech respondentů s průměrem populace. Z vyhodnocení výsledků grafů č. 1, 2 a 3 vyplývají následující skutečnosti:

Vyhodnocení 1. části dotazníku (Norma = 60, mezi skóre 53 až 67 je průměr populace):

Skupina policistů s délkou služby do tří let dosáhla skóre 51 bodů, což je podstatně nižší skóre než norma. Takové skóre lze interpretovat tak, že tito policisté jsou odolnější proti běžnému stresu než průměrná populace. Tento výsledek také svědčí o klidu a o tom, že řadu problémů umí policisté tzv. hodit za hlavu. Toto pozitivní skóre ovlivnila zřejmě skutečnost, že jde většinou o mladé lidi s výbornou fyzickou a psychickou kondicí, kteří ještě nebyli vystaveni dlouhodobému náročnému výkonu služby policisty.

Skupina policistů s délkou služby od tří do šesti let dosáhla skóre 69 bodů, což výrazně překračuje horní hranici normy. Toto vysoké skóre je alarmující a upozorňuje na to, že tito policisté jsou často přetíženi, stresový práh je nízký a mnoho věcí je rozladí. Důvodem negativního výsledku může být i skutečnost, že mnohdy u těchto policistů dochází ke ztrátě iluzí, které od zaměstnání policisty očekávali, a nepodařilo se jim prozatím vyrovnat s náročnými situacemi ve výkonu služby policisty.

Skupina policistů s délkou služby nad šest let dosáhla skóre 65 bodů. Porovnání námi zjištěných výsledků dotazníku neprokázalo výrazný rozdíl mezi touto skupinou policistů a normou tedy průměrem populace. To znamená, že tito policisté jsou vcelku běžně stresovatelní. Tato skupina dosáhla lepšího výsledku než skupina policistů s délkou služby do 6 let, neboť u nich zřejmě již došlo k adaptaci na složité nároky výkonu služby policisty.

Vyhodnocení 2. části dotazníku (Norma = 49, mezi skóre 43 až 55 je průměr populace):

Skupina policistů s délkou služby do tří let dosáhla skóre 36 bodů, což je opět podstatně nižší než norma. Znamená to, že tito policisté méně intenzivně prožívají různé stresory než běžná populace. Tento výsledek svědčí také o stabilitě, klidu, odolnosti a kvalitním zvládnání stresu.

Skupina policistů s délkou služby od tří do šesti let dosáhla skóre 44 bodů a skupina policistů s délkou služby nad 6 let dosáhla podobného skóre 45 bodů. Z těchto výsledků lze usuzovat, že projevy stresu jsou u obou skupin policistů vcelku přiměřené, ne příliš nápadné.

Vyhodnocení 3. části dotazníku (Norma = 25, mezi skóre 22 až 28 je průměr populace):

Skupina policistů s délkou služby do tří let dosáhla skóre 29 bodů, skupina policistů s délkou služby od tří do šesti let a skupina policistů s délkou služby nad šest let dosáhla

stejného skóre 30 bodů. Výsledky u všech tří skupin policistů překračují horní hranici normy a naznačují, že jejich obranné aktivity a strategie ke zvládnání stresu nejsou přiměřené a mohou ještě stres zvyšovat a prodlužovat. Obvykle jde o vytvořené určité návyky ke zvládnání vlastního stresu, které jsou však méně účinné. Policisté se stresem tedy spíše neumí bojovat. Nebezpečím zde může být přehlížení, podceňování, potlačování či skrývání projevů stresu, což při dlouhodobějším působení a neřešení situace může zapříčinit rozvoj různých psychosomatických onemocnění.

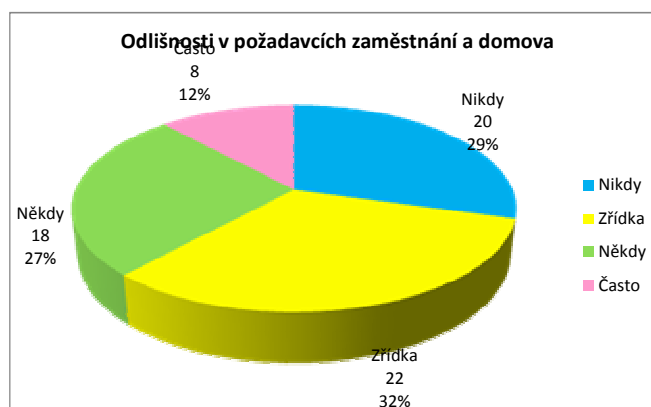
Vyhodnocení vybraných otázek 1. části dotazníku: Co považujete za zdroje svého stresu?

Otázka č. 1: Odlišnosti v požadavcích zaměstnání a domova.

Tabulka 5 Hodnocení otázky č. 1

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	16	1	2	1
Policisté s délkou služby do 6 let	3	10	8	1
Policisté s délkou služby nad 6 let	1	11	8	6
Všechny skupiny policistů	20	22	18	8

Obrázek 5 Hodnocení otázky č. 56 celkovým výběrovým souborem



Z grafu č. 5 vyplývá, že 29 % z celkového počtu policistů si nepřipouští odlišnosti v požadavcích zaměstnání a domova jako zdroj stresu. Z tabulky č. 5 je zřejmé, že jde především o policisty s délkou služby do tří let. Většinou se jedná o mladší policisty, kteří jsou v mnoha případech zatím bez rodinných závazků. Policisté s délkou služby od tří do šesti let a s délkou služby nad šest let přiznávají, že odlišnosti v uvedených požadavcích vnímají již více, a jsou pro ně stresující.

Otázka č. 3: Problémy v oblasti Vašeho vlastního fyzického či duševního zdraví.

Tabulka 6 Hodnocení otázky č. 3

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	16	3	1	0
Policisté s délkou služby do 6 let	4	11	6	1
Policisté s délkou služby nad 6 let	5	9	10	2
Všechny skupiny policistů	25	23	17	3

Obrázek 6 Hodnocení otázky č. 3 celkovým výběrovým souborem



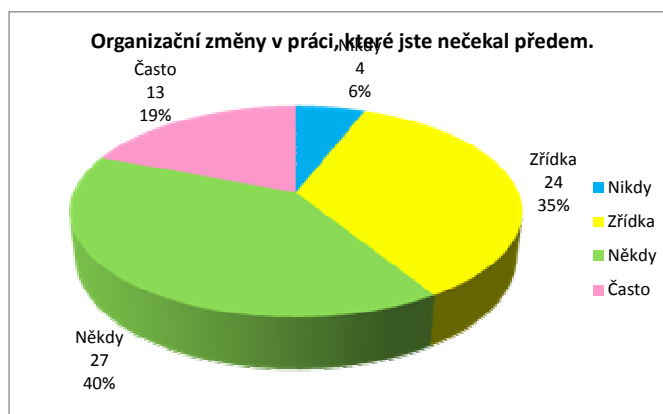
Vyhodnocení otázky č. 3 přineslo překvapivé výsledky. Pouze 4 % policistů považuje často problémy v oblasti vlastního zdraví za zdroj stresu. 25 % policistů odpovědělo někdy a 34 % zřídka. 37 % policistů nepovažuje problémy v oblasti svého zdraví za zdroj stresu. Z tabulky č. 6 vyplývá, že odpověď nikdy uvedlo 16 z 20 policistů s délkou služby do tří let. Většinou se jedná o mladší policisty, kteří díky své výborné fyzické a psychické připravenosti a optimismu zatím nepřemýšlejí o tom, že vzhledem k nebezpečnosti jejich profese, existuje reálné riziko poškození jejich zdraví. V mnoha případech jsou zatím bez rodinných závazků, a proto mají více času na vlastní celkovou regeneraci. Problémy v oblasti fyzického či duševního zdraví cítí jako zdroj stresu zejména déle sloužící policisté. Tito policisté si již na základě zkušeností uvědomují nebezpečnost své profese a skutečnost, že ne vždy je jejich fyzická a psychická kondice na takové úrovni, jakou vyžaduje náročná policejní práce. Nelze také opomenout fakt, že u déle sloužících policistů se účinky stresu sčítají, což ovlivňuje jejich celkový zdravotní stav.

Otázka č. 4: Organizační změny v práci, které jste nečekal předem.

Tabulka 7 Hodnocení otázky č. 4

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	2	8	10	0
Policisté s délkou služby do 6 let	0	7	10	5
Policisté s délkou služby nad 6 let	2	9	7	8
Všechny skupiny policistů	4	24	27	13

Obrázek 7 Hodnocení otázky č. 4 celkovým výběrovým souborem



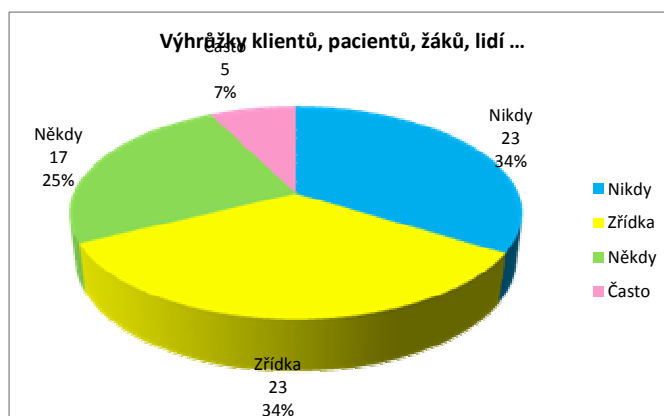
Výsledky otázky č. 4 dokazují, že velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje psychiku a následně i práci policisty, je celková atmosféra u policie. Svou roli zde sehrává jistě reforma policie, která přinesla mnoho změn, jež všechny na policisty působí. 40 % policistů z celkového výběrového souboru uvedlo, že je nečekané organizační změny v práci stresují někdy, 19 % často a 35 % zřídka. 6 % dotázaných uvedlo, že je tyto změny nestresují nikdy.

Otázka č. 5: Výhružky klientů, pacientů, žáků, lidí ...

Tabulka 8 Hodnocení otázky č. 5

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	10	7	3	0
Policisté s délkou služby do 6 let	4	7	8	3
Policisté s délkou služby nad 6 let	9	9	6	2
Všechny skupiny policistů	23	23	17	5

Obrázek 8 Hodnocení otázky č. 5 celkovým výběrovým souborem



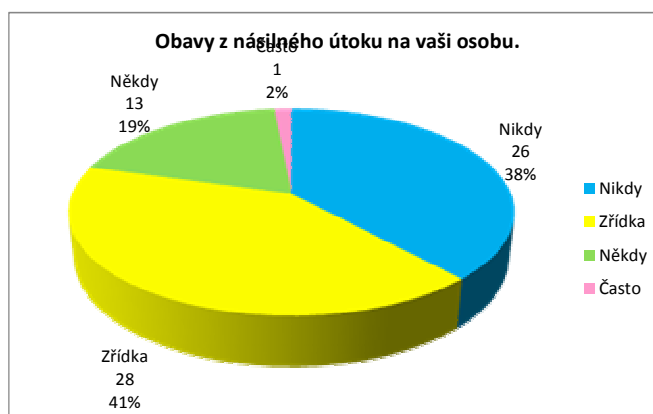
Možnost výhrůžek různých osob je nedílnou součástí policejní profese. 34 % policistů z celkového výběrového souboru nepovažuje tuto možnost za zdroj stresu. Stejně procento (34 %) policistů uvedlo, že výhrůžky různých osob jsou pro ně stresující jen zřídka a 25 % policistů uvedlo někdy. 7 % policistů pociťuje stres z výhrůžek jiných lidí často. Z tabulky č. 8 vyplývá, že jde o skupiny policistů s délkou služby od tří do šesti let a nad šest let. Tito policisté mají již určité zkušenosti s řadou nebezpečných situací z praxe, a proto zřejmě nepodceňují rizika výhrůžek od ostatních.

Otázka č. 6: Obavy z násilného útoku na vaši osobu.

Tabulka 9 Hodnocení otázky č. 6

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	12	6	2	0
Policisté s délkou služby do 6 let	3	11	7	1
Policisté s délkou služby nad 6 let	11	11	4	0
Všechny skupiny policistů	26	28	13	1

Obrázek 9 Hodnocení otázky č. 6 celkovým výběrovým souborem



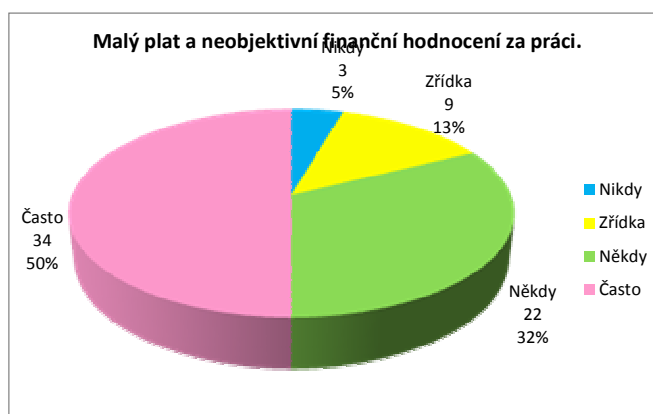
Vyhodnocení grafu č. 9 ukazuje, že pouze 1 % policistů z celkového výběrového souboru připouští často obavy z násilného útoku na svou osobu jako zdroj stresu. 19 % odpovědělo někdy a 41 % zřídka. 38 % policistů uvedlo, že si tyto obavy vůbec nepřipouští. I když rizika násilného útoku na policisty jsou značná, vlivem výběrového řízení a výcviku si tuto možnost nepřipouští podstatná většina policistů.

Otázka č. 7: Malý plat a neobjektivní finanční hodnocení za práci.

Tabulka 10 Hodnocení otázky č. 7

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	2	7	7	4
Policisté s délkou služby do 6 let	0	1	3	18
Policisté s délkou služby nad 6 let	1	1	12	12
Všechny skupiny policistů	3	9	22	34

Obrázek 10 Hodnocení otázky č. 7 celkovým výběrovým souborem



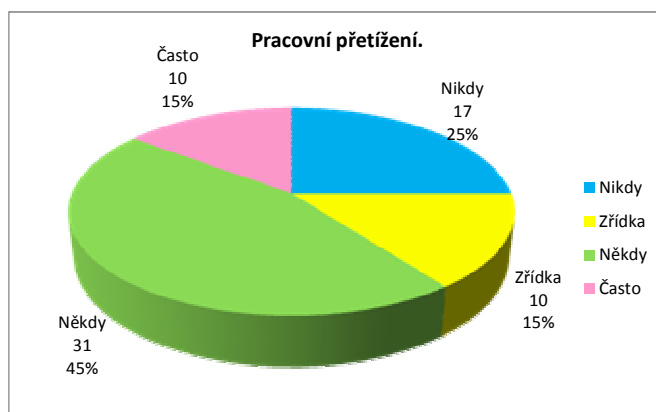
Po vyhodnocení otázky č. 7 je zřejmé, že většina policistů považuje za zdroj svého stresu malý plat a neobjektivní finanční hodnocení za práci. 50 % policistů odpovědělo často, 32 % někdy, 13 % zřídka a pouze 5 % nikdy. Z toho lze vyvodit, že většina policistů se necítí za svou práci dostatečně finančně ohodnocena. Tato skutečnost může mít výrazný vliv na snížení celkové motivace a zapálenosti pro policejní práci.

Otázka č. 9: Pracovní přetížení.

Tabulka 11 Hodnocení otázky č. 9

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	14	4	2	0
Policisté s délkou služby do 6 let	0	2	15	5
Policisté s délkou služby nad 6 let	3	4	14	5
Všechny skupiny policistů	17	10	31	10

Obrázek 11 Hodnocení otázky č. 9 celkovým výběrovým souborem



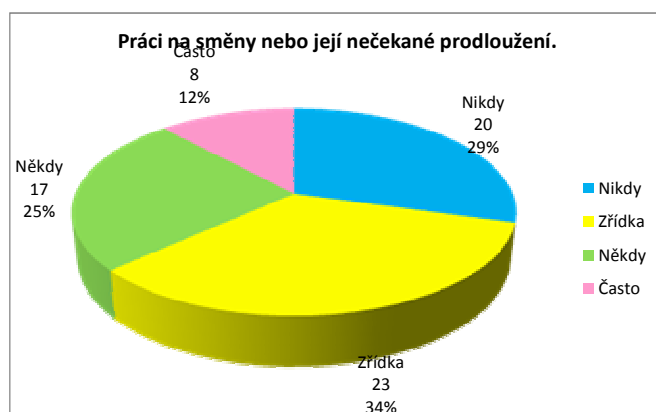
Vyhodnocení otázky č. 9 naznačuje, že pracovní přetížení pociťuje většina policistů. Tabulka č. 11 ukazuje, že jde zejména o skupiny policistů s délkou služby od tří do šesti let a nad 6 let. Jak již bylo uvedeno ve druhé kapitole diplomové práce, policejní práce je na všech úrovních náročná. Na policisty jsou kladeny vysoké nároky jak po stránce fyzické a psychické, tak i po stránce odborné, morální a etické, což se odráží i v jejich vnímání, celkové kondici a zdraví.

Otázka č. 10: Práci na směny nebo její nečekané prodloužení.

Tabulka 12 Hodnocení otázky č. 10

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	9	6	5	0
Policisté s délkou služby do 6 let	3	12	4	3
Policisté s délkou služby nad 6 let	8	5	8	5
Všechny skupiny policistů	20	23	17	8

Obrázek 12 Hodnocení otázky č. 10 celkovým výběrovým souborem



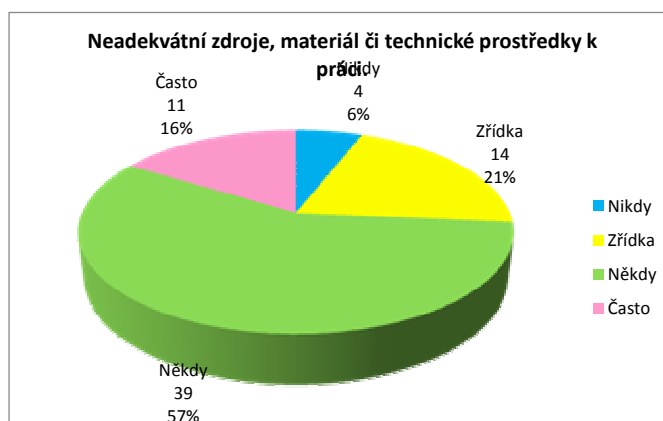
Práce na směny může rozladit vrozený rytmus biologických hodin. Tento stav je dlouhodobě nepříjemný a neprospívá zdraví. Výsledky tabulky č. 12 a grafu č. 12 svědčí o tom, že většina policistů se dokáže přiměřeně adaptovat na práci na směny. Pouze 12 % policistů se na směnný provoz nebo nečekané prodloužení pracovní doby adaptuje často obtížně. Z tabulky přitom vyplývá, že policisté s kratší délkou praxe se přizpůsobují práci na směny lépe než déle sloužící policisté.

Otázka č. 22: Neadekvátní zdroje, materiál či technické prostředky k práci.

Tabulka 13 Hodnocení otázky č. 22

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	1	5	13	1
Policisté s délkou služby do 6 let	0	4	13	5
Policisté s délkou služby nad 6 let	3	5	13	5
Všechny skupiny policistů	4	14	39	11

Obrázek 13 Hodnocení otázky č. 22 celkovým výběrovým souborem



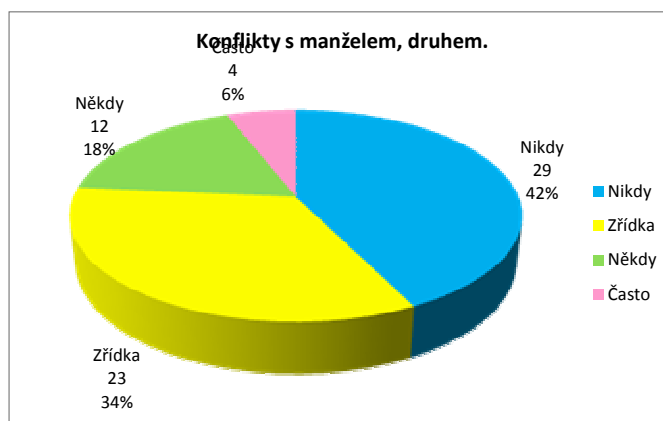
Z vyhodnocení otázky č. 22 vyplývá, že výsledky všech tří skupin policistů jsou si velmi podobné. Z celkového souboru policistů uvedlo 57 % odpověď někdy, 16 % často, 21 % zřídka. Pouze pro 6 % policistů nejsou neadekvátní zdroje, materiál a technické prostředky k práci zdrojem stresu. Většina policistů je přesvědčena o tom, že nedostatečné materiální či technické vybavení má velký vliv na jejich práci. Příkladem jsou zastaralé počítače a kancelářská technika, která policistům často značně komplikuje a zpomaluje administrativní povinnosti.

Otázka č. 28: Konflikty s manželem, druhem.

Tabulka 14 Hodnocení otázky č. 28

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	12	5	2	1
Policisté s délkou služby do 6 let	7	9	4	2
Policisté s délkou služby nad 6 let	10	9	6	1
Všechny skupiny policistů	29	23	12	4

Obrázek 14 Hodnocení otázky č. 28 celkovým výběrovým souborem



Z grafu č. 14 vyplývá, že 42 % z celkového počtu policistů nevnímá konflikty s manželem, druhem jako zdroj stresu. Dalších 34 % policistů odpovědělo zřídka, 18 % někdy a 6 % často. Důvodem těchto konfliktů může být zcela jistě i psychická náročnost práce policisty. Celkově se lze domnívat, že pro většinu policistů jsou více stresující situace spojené s pracovní činností než situace doma.

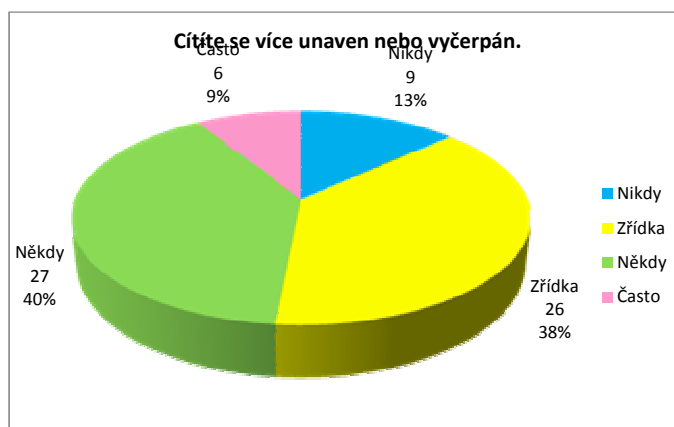
Vyhodnocení vybraných otázek 2. části dotazníku: Jaké symptomy stresu se u vás projevují? (Když jste ve stresu, pak se většinou projevuje:)

Otázka č. 39: Cítíte se více unaven nebo vyčerpan.

Tabulka 15 Hodnocení otázky č. 39

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	4	12	4	0
Policisté s délkou služby do 6 let	2	11	6	3
Policisté s délkou služby nad 6 let	3	3	17	3
Všechny skupiny policistů	9	26	27	6

Obrázek 15 Hodnocení otázky č. 39 celkovým výběrovým souborem



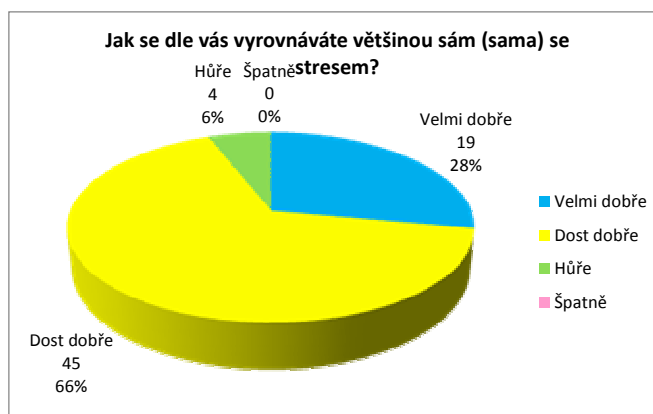
Z odpovědí jednotlivých skupin policistů v této otázce vyplývá, že déle sloužící policisty jejich práce značně vyčerpává. Proti tomu policisté s délkou služby do tří let odpověděli ve většině případů zřídka a nikdy. Pouze 4 z těchto 20 policistů odpověděli někdy. Jak již bylo uvedeno v předešlých kapitolách, účinky stresu se sčítají. Dlouhodobý stres vyčerpává rezervy organismu, snižuje pracovní výkon a přispívá k rozvoji mnoha potíží. Lze tedy konstatovat, že déle sloužící policisté pocítují poměrně větší únavu a vyčerpání, než policisté sloužící kratší dobu.

Otázka č. 55: Jak se dle vás vyrovnáváte většinou sám (sama) se stresem?

Tabulka 16 Hodnocení otázky č. 55

Skupiny policistů	Velmi dobře	Dost dobře	Hůře	Špatně
Policisté s délkou služby do 3 let	6	14	0	0
Policisté s délkou služby do 6 let	7	11	4	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	6	20	0	0
Všechny skupiny policistů	19	45	4	0

Obrázek 16 Hodnocení otázky č. 55 celkovým výběrovým souborem



Z grafu č. 16 vyplývá, že 66 % policistů z celkového výběrového souboru uvedlo, že se vyrovnává se stresem dost dobře. 28 % uvedlo odpověď velmi dobře a 6 % hůře. Ani jeden policista neoznačil odpověď špatně. Vzhledem k celkovým výsledkům dotazníku lze usuzovat, že mnoho policistů si zřejmě neuvědomuje, že prožívají stres. Mohou mít tendence projevy stresu podceňovat, přehlížet či potlačovat, což při dlouhodobém působení může zapříčinit rozvoj různých potíží a onemocnění.

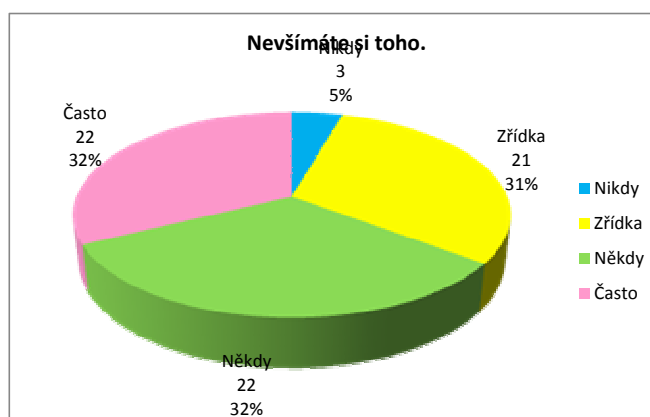
Vyhodnocení 3. části dotazníku: Vhodnost mechanismů antistresové obrany (Když se u vás objeví projevy stresu, pak:)

Otázka č. 56: Nevšímáte si toho.

Tabulka 17 Hodnocení otázky č. 56

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	1	3	3	13
Policisté s délkou služby do 6 let	1	3	13	5
Policisté s délkou služby nad 6 let	1	15	6	4
Všechny skupiny policistů	3	21	22	22

Obrázek 17 Hodnocení otázky č. 56 celkovým výběrovým souborem



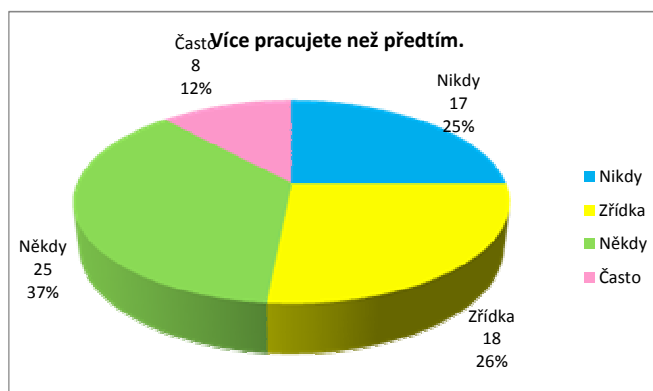
Z výsledků grafu č. 17 vyplývá, že 32 % z celkového souboru policistů si svých projevů stresu často nevšímá. Dalších 32 % uvedlo odpověď někdy a 31 % zřídka. Pouze 5 % policistů si projevy stresu uvědomují, což je základním předpokladem pro efektivní zvládnání následků stresu.

Otázka č. 57: Více pracujete, než předtím.

Tabulka 18 Hodnocení otázky č. 57

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	9	6	5	0
Policisté s délkou služby do 6 let	2	6	12	2
Policisté s délkou služby nad 6 let	6	6	8	6
Všechny skupiny policistů	17	18	25	8

Obrázek 18 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 57 celkovým výběrovým souborem



Z uvedených výsledků vyplývá, že 12 % z celkového souboru policistů často více pracuje, když se u nich objeví projevy stresu. Dále 37 % policistů uvedlo odpověď někdy, 26 % zřídka a 25 % nikdy. To znamená, že většina policistů má při stresu tendenci místo řešení problému a potřebného odpočinku nasadit větší pracovní tempo, což vede k ještě větší únavě. Tento bludný kruh může mít za následek pokles kvality pracovní činnosti, stoupající riziko úrazů, různých potíží a psychosomatických onemocnění včetně syndromu vyhoření.

Otázka č. 58: Se stresem zacházíte jako s osobním problémem, pomoc nehledáte.

Tabulka 19 Hodnocení otázky č. 58

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	3	4	3	10
Policisté s délkou služby do 6 let	1	8	6	7
Policisté s délkou služby nad 6 let	2	4	5	15
Všechny skupiny policistů	6	16	14	32

Obrázek 19 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 58 celkovým výběrovým souborem



Vyhodnocení otázky č. 58 ukazuje, že nejvíce policistů (47 %) uvedlo odpověď často. Dalších 21 % někdy, 23 % zřídka. Tyto údaje naznačují, že policisté řeší stres spíše vlastní aktivitou bez pomoci ostatních. Pouhých 9 % policistů dokáže vyžadovat přiměřenou pomoc i od svého okolí.

Otázka č. 59: Snažíte se zavést změny organizace vašeho života či práce.

Tabulka 20 Hodnocení otázky č. 59

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	8	4	8	0
Policisté s délkou služby do 6 let	4	13	5	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	12	3	7	4
Všechny skupiny policistů	24	20	20	4

Obrázek 20 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 59 celkovým výběrovým souborem



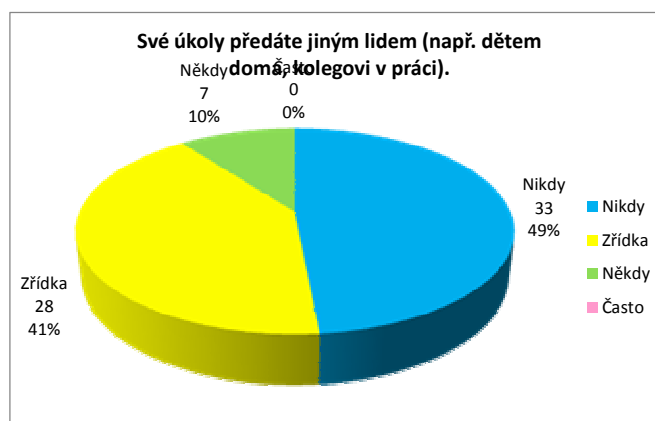
Z grafu č. 20 vyplývá, že 35 % policistů z celkového výběrového souboru se nesnaží nikdy zavést změny v organizaci svého života či práce. Zbýlá část policistů se snaží při projevech stresu tyto změny realizovat jakýmkoliv způsobem. 30 % policistů odpovědělo na tuto otázku zřídka a 29 % někdy. Pouze 6 % policistů si ve stresových situacích zřejmě plně uvědomuje důležitost a nezbytnost změn v organizaci života či práce.

Otázka č. 60: Svě úkoly předáte jiným lidem (např. dětem doma, kolegovi v práci).

Tabulka 21 Hodnocení otázky č. 60

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	8	9	3	0
Policisté s délkou služby do 6 let	9	12	1	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	16	7	3	0
Všechny skupiny policistů	33	28	7	0

Obrázek 21 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



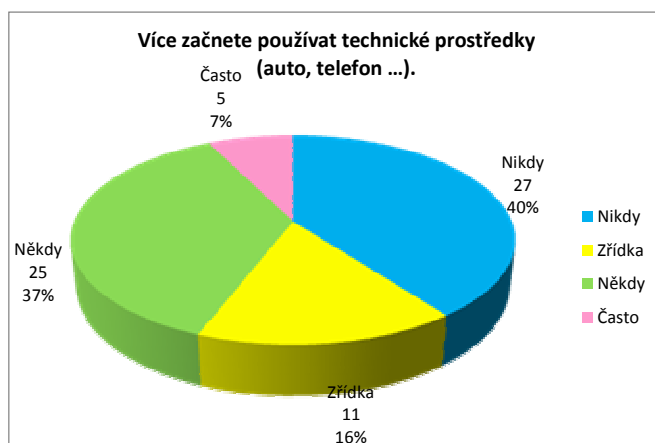
Z uvedeného grafu je zřejmé, že 49 % z celkového souboru policistů jsou zvyklí své úkoly plnit sami a nepřenašet je na ostatní. 41 % policistů deleguje své úkoly na své blízké či kolegy v práci zřídka a 10 % někdy. Odpověď často neoznačil ani jeden policista z celkového souboru respondentů.

Otázka č. 61: Více začnete používat technické prostředky (auto, telefon ...).

Tabulka 22 Hodnocení otázky č. 61

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	14	2	3	1
Policisté s délkou služby do 6 let	6	4	10	2
Policisté s délkou služby nad 6 let	7	5	12	2
Všechny skupiny policistů	27	11	25	5

Obrázek 22 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



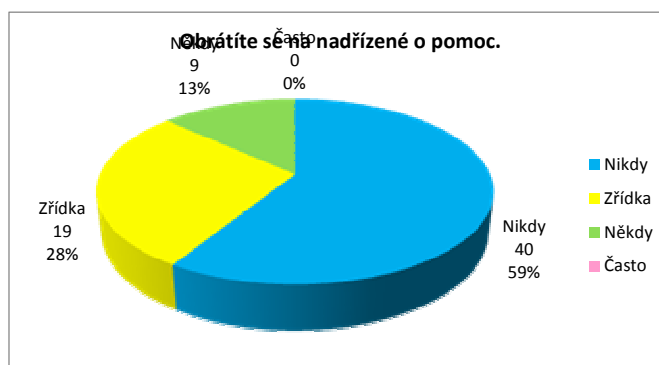
Z grafu č. 22 vyplývá, že poměrně značné procento (40 % z celkového souboru) policistů uvedlo, že při projevech stresu nepoužívá technické prostředky např. auto či telefon. Tento výsledek naznačuje, že dotazovaní mají tendenci neřešit své stresové situace a nevyužívají prostředků, které jim mohou šetřit čas i energii.

Otázka č. 62: Obrátíte se na nadřízené o pomoc.

Tabulka 23 Hodnocení otázky č. 62

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	17	2	1	0
Policisté s délkou služby do 6 let	11	8	3	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	12	9	5	0
Všechny skupiny policistů	40	19	9	0

Obrázek 23 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



Po vyhodnocení otázky č. 62 nezbyvá konstatovat, že většina policistů (59 %) se domnívá, že situace, které je stresují, zvládnou sami a nežádají své nadřízené o pomoc. Důvodem k tomuto jednání může být pravděpodobně malá důvěra ve své

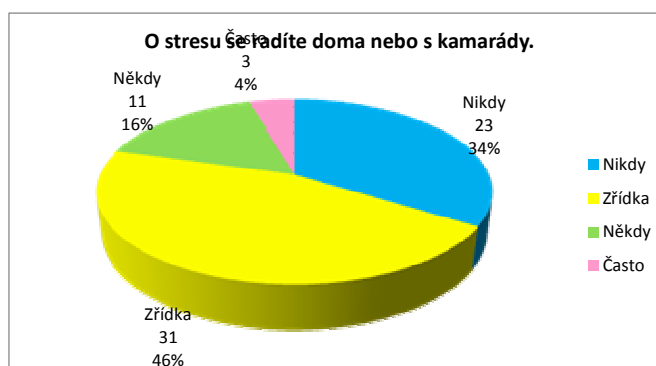
nadřízené, nedostatek osobních kontaktů mezi nadřízenými a podřízenými a malý zájem nadřízených o sloužící policisty.

Otázka č. 63: O stresu se radíte doma nebo s kamarády.

Tabulka 24 Hodnocení otázky č. 63

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	7	11	2	0
Policisté s délkou služby do 6 let	4	11	5	2
Policisté s délkou služby nad 6 let	12	9	4	1
Všechny skupiny policistů	23	31	11	3

Obrázek 24 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



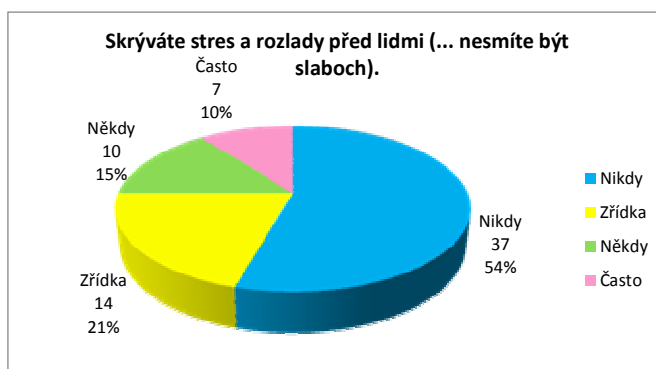
Z uvedené tabulky vyplývá, že všechny tři skupiny dosáhly v této otázce podobných výsledků. Graf č. 24 ukazuje, že většina policistů připouští, že se o stresu radí ať již doma nebo s kamarády. 46 % policistů uvedlo odpověď zřídka, 16 % někdy a pouze 4 % často. Zbývajících 34 % policistů z celkového souboru zřejmě považuje stres za zcela osobní záležitost, neboť uvedli, že se o stresu neradí ani doma ani s kamarády.

Otázka č. 64: Skrýváte stres a rozlady před lidmi (... nesmíte být slaboch).

Tabulka 25 Hodnocení otázky č. 64

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	5	2	6	7
Policisté s délkou služby do 6 let	16	6	0	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	16	6	4	0
Všechny skupiny policistů	37	14	10	7

Obrázek 25 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



Z výsledků tabulky č. 25 plyne, že skupina policistů s délkou služby do tří let vnímá projevy stresu spíše jako slabost. 7 z 20 policistů v této skupině uvedlo odpověď často, 6 policistů odpověď někdy, 2 zřídka a jen 5 policistů nikdy. Skrývání projevů stresu vede k potlačování přirozených reakcí organismu. Následkem může být rozvoj různých psychosomatických onemocnění. Naproti tomu skupiny policistů s délkou služby od tří do šesti let a nad šest let mají velmi podobné výsledky, které ukazují na to, že projevy stresu a rozlady před lidmi neskrývají.

Otázka č. 65: Vyhýbáte se zdroji stresu (... manželce, šéfovi, tchýni).

Tabulka 26 Hodnocení otázky č. 65

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	2	5	11	2
Policisté s délkou služby do 6 let	17	3	2	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	16	7	1	2
Všechny skupiny policistů	35	15	14	4

Obrázek 26 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



Vyhodnocení této otázky ukazuje, že více než polovina (51 %) policistů z celkového výběrového souboru přistupuje ke stresu přímočaře a zdroji stresu se nevyhýbá. Z toho lze vyvodit, že se snaží stresu určitými prostředky čelit.

Otázka č. 66: Usilujete o eliminování zdroje stresu (přestěhujete se, změníte zaměstnání ...).

Tabulka 27 Hodnocení otázky č. 66

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	8	8	4	0
Policisté s délkou služby do 6 let	6	9	7	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	5	7	7	7
Všechny skupiny policistů	19	24	18	7

Obrázek 27 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



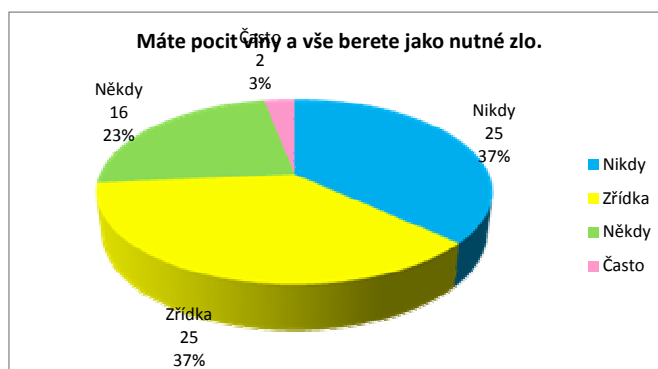
Pouze 10 % policistů usiluje o eliminování zdroje stresu často a 27 % někdy. Téměř stejný počet policistů (28 %) uvedlo odpověď nikdy a 35 % zřídka. Tabulka č. 27 dokazuje, že svou roli zde také sehrává délka služby policistů. S přibývajícím počtem odpracovaných let a náročných policejních situací se počet policistů, kteří se snaží stres eliminovat, zvyšuje.

Otázka č. 67: Máte pocit viny a vše berete jako nutné zlo.

Tabulka 28 Hodnocení otázky č. 67

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	10	5	5	0
Policisté s délkou služby do 6 let	4	13	4	1
Policisté s délkou služby nad 6 let	11	7	7	1
Všechny skupiny policistů	25	25	16	2

Obrázek 28 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



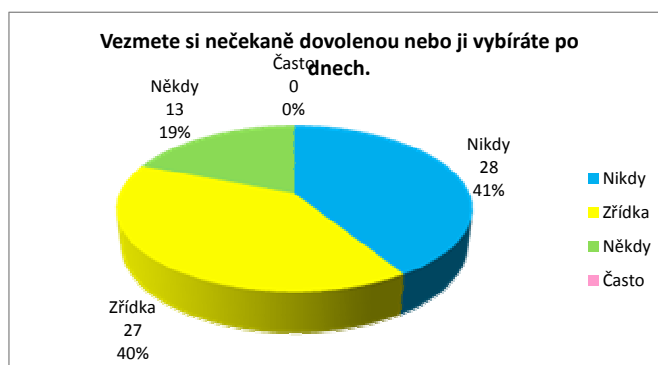
Z grafu č. 28 vyplývá, že na otázku „Když se u vás objeví projevy stresu, máte pocit viny a vše berete jako nutné zlo“, odpovědělo z celkového výběrového souboru 37 % policistů nikdy, dalších 37 % policistů zřídka, 23 % někdy a pouze 3 % policistů často. Z toho lze vyvodit, že většina policistů vykonává svou práci se zájmem i přes náročné podmínky např. práce přesčas, práce na směny či práce o víkendech a svátcích.

Otázka č. 68: Vezmete si nečekaně dovolenou nebo ji vybíráte po dnech.

Tabulka 29 Hodnocení otázky č. 68

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	15	4	1	0
Policisté s délkou služby do 6 let	4	13	5	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	9	10	7	0
Všechny skupiny policistů	28	27	13	0

Obrázek 29 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



Z uvedeného grafu jednoznačně vyplývá, že 41 % policistů z celkového výběrového souboru si nevybírání dovolenou při projevech stresu. 40 % policistů uvedlo, že v případě

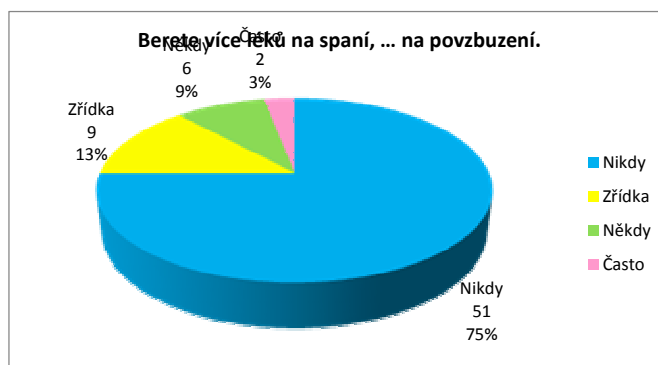
stresu si dovolenou nečekaně vezme nebo si ji vybírá po dnech jen zřídka. 19 % policistů uvedlo odpověď někdy a ani jeden policista neuvedl odpověď často. Příčinou může být fakt, že u policie se dovolená vybírá poměrně komplikovaně především z důvodu zajištění výkonu služby.

Otázka č. 69: Berete více léků na spaní, ... na povzbuzení.

Tabulka 30 Hodnocení otázky č. 69

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	16	2	2	0
Policisté s délkou služby do 6 let	17	3	1	1
Policisté s délkou služby nad 6 let	18	4	3	1
Všechny skupiny policistů	51	9	6	2

Obrázek 30 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



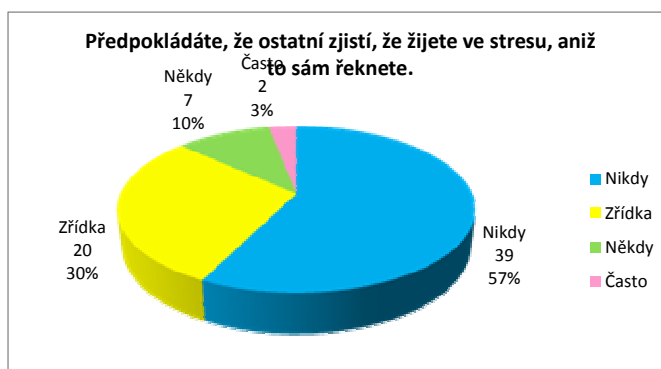
Z grafu č. 30 vyplývá, že naprostá většina policistů uvádí, že pokud se u nich objeví projevy stresu, neberou více léky na spaní či povzbuzení. Je však možné, že mnozí policisté by tento údaj z důvodu obav ze zneužití získaných dat neuvedli.

Otázka č. 70: Předpokládáte, že ostatní zjistí, že žijete ve stresu, aniž to sám řeknete.

Tabulka 31 Hodnocení otázky č. 70

Skupiny policistů	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často
Policisté s délkou služby do 3 let	15	3	1	1
Policisté s délkou služby do 6 let	10	10	2	0
Policisté s délkou služby nad 6 let	14	7	4	1
Všechny skupiny policistů	39	20	7	2

Obrázek 31 Grafické znázornění hodnocení otázky č. 60 celkovým výběrovým souborem



Z výsledků této otázky je zřejmé, že většina policistů (57 %) z celkového výběrového souboru nepředpokládá, že ostatní zjistí, že žijí ve stresu, aniž to sami řeknou. Přesto 3 % policistů často předpokládají, že ostatní z jejich chování poznají známky stresu, 10 % někdy a 30 % zřídka.

6.5 Shrnutí výzkumu a ověření stanovených hypotéz

Stanovené hypotézy byly potvrzeny či vyvráceny na základě provedené analýzy výsledků dotazníkového šetření.

Vyhodnocení hypotézy č. 1: **Policisté používají méně antistresových opatření než průměrná populace.**

Ze zjištění vyplývá, že výsledky u všech tří skupin policistů v třetí části dotazníku překračují horní hranici normy tj. průměru populace a naznačují, že obranné aktivity policistů a jejich strategie ke zvládnání stresu nejsou přiměřené a mohou ještě stres zvyšovat a prodlužovat. Obvykle jde o vytvořené určité návyky ke zvládnání vlastního stresu, které jsou však méně účinné. Policisté se stresem tedy spíše neumí bojovat. Nebezpečím zde může být přehlížení, podceňování, potlačování či skrývání projevů stresu, což při dlouhodobějším působení a neřešení situace může zapříčinit rozvoj různých potíží a psychosomatických onemocnění. **Hypotéza č. 1 byla verifikována.**

Vyhodnocení hypotézy č. 2: **Policisté s délkou služby do tří let vykazují vyšší míru odolnosti proti stresu než déle sloužící policisté.**

Z vyhodnocení grafů č. 1, 2 a 3 vyplývá, že policisté s délkou služby do tří let vykazují lepší skóre ve všech třech částech dotazníku než déle sloužící policisté. Tito policisté jsou odolnější proti běžnému stresu a méně intenzivně prožívají různé stresory než déle sloužící policisté. Pozitivní skóre ovlivnila zřejmě skutečnost, že jde většinou o mladé lidi s výbornou fyzickou a psychickou kondicí, kteří ještě nebyli vystaveni dlouhodobému náročnému výkonu služby policisty. V mnoha případech jsou bez rodinných závazků, a proto mají více času na vlastní celkovou regeneraci, která je zdrojem znovuzískání fyzických i psychických sil a velkou měrou přispívá k posilování odolnosti proti stresu. **Hypotéza č. 2 byla verifikována.**

Vyhodnocení hypotézy č. 3: **Problémy v oblasti vlastního zdraví považuje většina policistů za zdroj svého stresu.**

Hypotéza souvisí s otázkou č. 3 v dotazníku. Ze zjištění vyplývá, že pouze 4 % policistů považuje problémy v oblasti vlastního zdraví často za zdroj stresu. 25 % policistů odpovědělo někdy a 34 % zřídka. 37 % policistů nepovažuje problémy v oblasti svého zdraví za zdroj stresu. Z tabulky č. 6 vyplývá, že odpověď nikdy uvedlo 16 z 20 policistů s délkou služby do tří let. Většinou se jedná o mladší policisty, kteří díky své výborné fyzické a psychické připravenosti a optimismu zatím nepřemýšlejí o tom, že vzhledem k nebezpečnosti jejich profese, existuje reálné riziko poškození jejich zdraví. V mnoha případech jsou zatím bez rodinných závazků, a proto mají více času na vlastní celkovou regeneraci. Problémy v oblasti fyzického či duševního zdraví pocítují jako zdroj stresu zejména déle sloužící policisté. Tito policisté si již na základě zkušeností uvědomují nebezpečnost své profese a skutečnost, že ne vždy je jejich fyzická a psychická kondice na takové úrovni, jakou vyžaduje náročná policejní práce. Nelze také opomenout fakt, že u déle sloužících policistů se účinky stresu sčítají, což ovlivňuje jejich celkový zdravotní stav. **Hypotéza č. 3 byla falzifikována.**

Vyhodnocení hypotézy č. 4: **Většina policistů se necítí za svou práci dostatečně finančně ohodnocena.**

Po vyhodnocení otázky č. 7 je zřejmé, že většina policistů považuje za zdroj svého stresu malý plat a neobjektivní finanční hodnocení za práci. 50 % policistů odpovědělo často, 32 % někdy, 13 % zřídka a pouze 5 % nikdy. Z toho lze vyvodit, že většina policistů se necítí za svou práci dostatečně finančně ohodnocena. Tato skutečnost může

mít výrazný vliv na snížení celkové motivace a zapálenosti pro policejní práci.

Hypotéza č. 4 byla verifikována.

Vyhodnocení hypotézy č. 5: **Nedostatek materiálního a technického vybavení k práci je pro policisty zdrojem stresu.**

Hypotéza souvisí s otázkou č. 22 v dotazníku. Ze zjištění vyplývá, že výsledky všech tří skupin policistů jsou si velmi podobné. Z celkového souboru policistů uvedlo 57 % odpověď někdy, 16 % často, 21 % zřídka. Pouze pro 6 % policistů nejsou neadekvátní zdroje, materiál a technické prostředky k práci zdrojem stresu. Většina policistů je přesvědčena o tom, že nedostatečné materiální či technické vybavení má velký vliv na jejich práci. Příkladem jsou zastaralé počítače a kancelářská technika, která policistům často značně komplikuje a zpomaluje administrativní povinnosti. Často je vybavení na takové úrovni, že není možné zabezpečit plynulý chod práce na oddělení.

Hypotéza č. 5 byla verifikována.

Na základě provedené analýzy výsledků dotazníkového šetření byly z celkového počtu 5 stanovených hypotéz 4 hypotézy verifikovány a 1 hypotéza falzifikována.

Závěr

Diplomová práce měla za úkol přiblížit možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů Policie ČR. Možnosti, které byly v této diplomové práci uvedeny, mají za cíl redukovat a odbourávat stres a umožnit tak policistům, aby ve chvílích rozmanitých profesních i osobních těžkostí, zejména při svém náročném výkonu policejní služby, mohli efektivně pracovat a zároveň si udržet vyrovnaný postoj k životu, dobré mezilidské vztahy a zdraví. Je třeba si uvědomit, že pro udržování a posilování těchto hodnot je nutné preventivně aktivně rozvíjet a realizovat různé možnosti a strategie zvládání stresu v praktickém každodenním životě nás všech a tím spíše u náročného povolání policistů. Snahou každého policisty by tedy mělo být směřování k určité rovnováze, jejíž cílem je nalézt harmonii v oblasti fyzické, duševní a duchovní.

Cílem teoretické části diplomové práce bylo vymezit základní mechanismy působení stresu a možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů, kterými lze nepříjemné důsledky stresu co nejvíce zmírnit či odstranit. V neposlední řadě nastiňuji různé možnosti prevence, které ukazují, jak se může každý člověk na boj se stresem připravovat, dokud k tomu má ještě čas i energii. Ke splnění tohoto cíle bylo použito dostupných zdrojů literatury, jako jsou právní předpisy, odborná literatura a internetové zdroje zabývající se problematikou stresu policistů a možnostmi jeho redukce a odbourávání. Cíl této části práce byl splněn.

Cílem empirické části diplomové práce bylo na základě provedeného dotazníkového šetření zjistit, analyzovat a vyhodnotit, jaké faktory považují policisté za zdroje svého stresu, jaké symptomy stresu se u policistů projevují a jaké mechanismy antistresové obrany policisté používají, když se u nich objeví projevy stresu. Cílem bylo také zjistit, zda jsou policisté více ohroženi stresem než průměrná populace. Dalším cílem bylo potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy týkající se šetřené problematiky. Cíl této části práce byl splněn.

Z vyhodnocených výsledků empirického výzkumu lze usuzovat, že posuzovaná skupina policistů služby pořádkové policie s délkou služby do tří let je výrazně odolnější proti běžnému stresu než průměrná populace. Tento pozitivní výsledek ovlivnila zřejmě skutečnost, že jde většinou o mladé policisty s výbornou fyzickou

a psychickou kondicí, kteří ještě nebyli vystaveni dlouhodobému náročnému výkonu služby policisty. Tito policisté méně intenzivně prožívají různé stresory než běžná populace. Tento fakt svědčí také o stabilitě, klidu a odolnosti proti stresu.

Výsledky provedené analýzy dotazníku u skupiny policistů služby pořádkové policie s délkou služby od tří do šesti let ukázaly, že zjištěné skóre týkající se zdrojů stresu je alarmující a upozorňuje na to, že tyto policisté jsou často přetíženi, stresový práh je nízký a mnoho věcí je rozladí. Důvodem negativního výsledku může být i skutečnost, že mnohdy u těchto policistů dochází ke ztrátě iluzí, které od svého zaměstnání očekávali, a nepodařilo se jim prozatím vyrovnat s náročnými situacemi ve výkonu služby policisty. Výsledky týkající se symptomů stresu vykazují u této skupiny policistů normální průměrné hodnoty.

Ze zjištěných výsledků dotazníku vyplývá, že u skupiny policistů služby pořádkové policie s délkou služby nad šest let a průměrnou populací nebyl v otázkách zdrojů stresu prokázán výrazný rozdíl. To znamená, že tyto policisté jsou vcelku běžně stresovatelní. U této skupiny policistů již zřejmě došlo k adaptaci na složité nároky výkonu služby policisty. Z dalších výsledků týkajících se symptomů stresu lze usuzovat, že projevy stresu jsou u této skupiny policistů vcelku přiměřené, ne příliš nápadné.

Výsledky týkající se používání technik antistresové obrany u všech tří skupin policistů překročili horní hranici normy. To znamená, že obranné aktivity policistů a jejich strategie ke zvládnání stresu nejsou přiměřené a mohou ještě stres zvyšovat a prodlužovat. Obvykle jde o vytvořené určité návyky ke zvládnání vlastního stresu, které jsou však méně účinné. Policisté se stresem tedy spíše neumí bojovat. Nebezpečím zde může být přehlížení, podceňování, potlačování či skrývání projevů stresu, což při dlouhodobějším působení a neřešení situace může zapříčinit rozvoj různých psychosomatických onemocnění.

Celkově lze z vyhodnocených výsledků usuzovat, že míra odolnosti proti stresu u policistů není tak velká, jak by se dalo očekávat. Policisté mají spíše průměrnou až nízkou odolnost proti stresu a jejich obranné aktivity nejsou dostatečně účinné.

Účel a přínos diplomové 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 zařazení psychologické přípravy do výcviku i praxe policistů, která by zvýšila informovanost o vzniku a působení stresu a možnostech jeho redukce a odbourávání. Do přípravy by bylo vhodné zařadit antistresové programy s praktickým využitím relaxačních technik, kterými je možné účinně bojovat se stresem.

Resumé

Diplomová práce se zabývá možnostmi redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů Policie ČR. Práce je rozdělena do šesti částí.

Teoretická část vymezuje základní pojetí stresu, druhy stresu, stresové faktory, stresové reakce a projevy stresu. Popisuje stresové situace v policejní praxi, definuje požadavky na profil policisty, úkoly Policie ČR a povinnosti policisty. Poukazuje na vliv standardního až extrémního zatížení v této profesi a upozorňuje na nepříjemné důsledky stresu jak v oblasti psychického, tak i v oblasti fyzického zdraví. Informuje o možnostech systému psychologické podpory v Policii ČR a seznamuje s rozmanitými strategiemi zvládnání stresu

Praktická část obsahuje interpretaci výsledků dotazníku, které byly získány při empirickém výzkumu u policistů služby pořádkové policie několika vybraných oddělení Policie ČR. Cílem empirického výzkumu bylo zjistit pomocí dotazníkového šetření zdroje profesní zátěže těchto policistů, jejich symptomy stresu a zejména jejich použití technik antistresové obrany. Na základě dosažených výsledků je cílem empirického výzkumu také navrhnout možnosti vhodných a efektivních opatření, která mohou přispět k redukci a odbourávání stresu u policistů a na základě toho k jejich lepší připravenosti na zvládnání náročných profesních i osobních situací.

Anotace

Diplomová práce se zabývá možnostmi redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů Policie ČR. V teoretické části diplomové práce je vymezen pojem stres, druhy stresu, stresové faktory a stresové reakce. Dále diplomová práce popisuje problematiku profesní zátěže policistů. Poukazuje na vliv standardního až extrémního zatížení v této profesi a upozorňuje na nepříjemné důsledky stresu jak v oblasti psychického, tak i v oblasti fyzického zdraví. Informuje o možnostech systému psychologické podpory v Policii ČR a možnostech různých strategií zvládnání stresu. Empirická část této práce mapuje pomocí dotazníkového šetření zdroje profesní zátěže policistů, jejich symptomy stresu a používání antistresových opatření.

Klíčová slova: stres, zvládnání, redukce, odbourávání, policista.

Annotation

My diploma thesis deals with the possibilities of stress reduction and elimination while the working conditions of the Czech police officers. In the theoretical part I define the terms stress, kinds of stress, stress factors and stress reactions. Furthermore, I describe the issues regarding the work endurance that the policemen are confronted with. This part shows the influence ranging from the casual work endurance to the extreme one in this profession. The aim was to draw attention to unpleasant stress consequences, both, in the field of mental and physical health. My intention is to inform about the possibilities of the psychological support within the Police of the Czech Republic and the possible ways of different strategies of coping with the stress. The empirical part of this diploma thesis surveys the sources of work endurance, stress symptoms and using of anti-stress measurement.

Key words: stress, cope, reduction, elimination, police officer.

Seznam použité literatury

Právní předpisy

1. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.
2. Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.
3. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 21/2009, o posttraumatické intervenční péči a anonymní lince pomoci v krizi.
4. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 79/2010, kterým se mění Závazný pokyn policejního prezidenta č. 21/2009, o posttraumatické intervenční péči a anonymní lince pomoci v krizi.

Monografie

5. CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu*. 2. dopl. vyd. Praha: VIP Books, 2007. 217 s. ISBN 978-80-87134-08-5.
6. COHEN, F.; LAZARUS, R. S. *Coping with the stresses of the illness*. In Stone, G. C., Cohen, F., Adler, N. E. (Ed.): *Health Psychology. A Handbook*. Jossey-Bass, San Francisco, dle KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
7. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. 208 s. ISBN 80-7178-465-6.
8. CUNGI, CH.; LIMOUSIN, S. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, s. r. o., 2005. 160 s. ISBN 80-7178-948-8.
9. CVÁČEK, J. *Vybrané problémy psychologie v policejní praxi*. 1. vyd. Praha: OV SPŠ MV ČR, 2002. 123 s. ISBN neuvedeno.
10. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Praha: Portál, s. r. o., 2000. 256 s. ISBN 80-7178-475-3.
11. DAHLKE, R. *Program pro zdraví*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2006. 184 s. ISBN 80-249-0732-1.
12. DAHLKE, R.; EHRENBERGEROVÁ, D. *Očista těla i duše*. Praha: Euromedia Group – Knižní klub, 2002. 192 s. ISBN 80-242-0894-6.
13. DROTÁROVÁ, E.; DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody*. 1. vyd. Praha: Epocha, s. r. o., 2003. 248 s. ISBN 80-86328-12-0.

14. FALEIDE, A. O.; LIAN, L. B.; FALEIDE, E. K. *Vliv psychiky na zdraví. Soudobá psychosomatika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2864-3.
15. FIDLER, R.; JAUCE, J. *Činnost policie – každodenní riziko*. In Sborník článků *Zvládání extrémních situací*. Praha: Casri, 2008. s. 59 – 65. ISBN 978-80-254-3706-3.
16. FREJ, D. *Ájurvéda medicína zdraví a dlouhověkosti v praxi českého lékaře*. Praha: Eminent, 2007. 319 s. ISBN 978-80-7281-292-9.
17. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
18. GEISSELHART, R. R.; HOFMANN-BURKART, CH. *Zvítězte nad stresem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. 112 s. ISBN 80-247-1518-X.
19. HUBER, J.; BANKHOFER, H.; HEWSON, E. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. 120 s. ISBN 978-80-247-2486-7.
20. JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, s. r. o., 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
21. KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Komunikace a stres*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. 24 s. ISBN 80-7071-246-5.
22. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
23. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
24. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
25. KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres. Příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
26. LAM, T. *Tchaj-čchi*. 1. vyd. Praha: Svojtka a Co., s. r. o., 2007. 144 s. ISBN 978-80-7352-662-7.
27. LAZARUS, R. S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York, McGraw Hill, 1966, dle KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
28. LUKEŠ, V. *Antistresový program*. České Budějovice: Pedagogické centrum, 2001. 63 s. ISBN 80-7019-007-8.

29. MAREK, J. *Základné sposoby regulácie psychických stavov policajtov pri výkone služby*. Bratislava: Odbor vzdelávania a psychológie, Sekcia personálnych a sociálnych činností MV SR, 1998. 19 s. ISBN neuvedeno.
30. MATOUŠKOVÁ, I.; SPURNÝ, J. *Komunikačně náročné situace v policejní praxi*. Aleš Čeněk, s. r. o., 2005. 159 S. ISBN 80-86898-37-7.
31. McKENNA, P. *Stres pod kontrolou. Zbavte se stresu, abyste se mohli cítit skvěle*. Bratislava: Eastone Books. 2010. 146 s. ISBN 978-80-8109-128-5.
32. MIHULOVÁ, M; SVOBODA, M. *Proti únavě a stresu*. 3. vyd. Liberec: Santal, 2008. 184 s. ISBN 978-80-85965-62-9.
33. NEŠPOR, K. *Léčivá moc smíchu*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o., 2002. 136 s. ISBN 80-7021-581-X.
34. PALOVČÍKOVÁ, G. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. 146 s. ISBN neuvedeno.
35. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
36. PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5.
37. PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1697-8.
38. PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2001. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.
39. PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PRAŠKOVÁ, J. *Úzkost a obavy. Jak je překonat*. Praha: Portál, s. r. o., 2006. 232 s. ISBN 80-7367-079-8.
40. RŮŽIČKA, R.; SOSÍK, R. *Čchi kung. Cesta ke zdraví a dlouhověkosti*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, 2008. 172 s. ISBN 978-80-86606-75-0.
41. SELYE, H. *Stress, the Basic of Illness*. In: (32), s. 28 – 58 dle, KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
42. SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
43. SÝKORA, M. *Psychologie ve služební činnosti strážníka obecní (městské) policie a strážného civilní bezpečnostní služby*. 1. vyd. Praha: Armex, Soukromá sociálně-právní akademie Trivis, a. s., 1997. 70 s. ISBN 80-902283-3-X.

44. ŠOPEK, J. *Zátěž a protistresový program*. Praha: Odbor vzdělávání a správy policejního školství MV, 2004. 54 s. ISBN neuvedeno.
45. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 3. Stres, frustrace a konflikty*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. 168 s. ISBN 978-80-247-1527-8.
46. TISCHER, H. *Masáž. Relaxace od hlavy až k patě*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. 82 s. ISBN 978-80-247-2550-5.
47. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2005. 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
48. VLKOVÁ, V. *Psychická zátěž policajta (ako jej úspešne predchádzať a čeliť)*. Bratislava: Oddelenie psychológie Odboru vzdelávania a psychológie SPSČ MV SR, 1999. 15 s. ISBN neuvedeno.
49. VOKUŠ, J. *Polície České republiky*. 1. vyd. Praha: Policejní prezidium ČR, 2010. 84 s. ISBN 978-80-254-6098-6.
50. VYMĚTAL, Š.; a kol. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1. vyd. Praha: Themis, 2010. 77 s. ISBN 978-80-7312-065-8.

Internetové zdroje

51. GAVORA, P. a kol., *Elektronická ucebnica pedagogického výskumu*, [online], [cit. 2012-07-05], ISBN 978-80-223-2951-4, dostupné z <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/>.
52. NEŠPOR, K., *Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*, Praha, 1998, s., [online], [cit. 2012-08-05], dostupné z <http://www.drnespor.eu/relaxcz.html>.
53. *Podmínky přijetí do služebního poměru*, Praha, Policie ČR, 2010, [online], [cit. 2012-09-10], dostupné z <http://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>.
54. *Povolání policista*, Praha, Policie ČR, 2010, [online], [cit. 2012-09-15], dostupné z <http://www.policie.cz/clanek/povolani-policista.aspx>.
55. *Výroční zpráva 2011*, Praha, Oddělení vedoucího psychologa, Policejní prezidium ČR, 2012, 79 s., [online], [cit. 2012-08-03], dostupné z http://ppportal.pcr.cz/oppv/OVP/statistiky/Vyrocní%20zprava_2011.pdf.

Seznam příloh

Příloha č. 1

Tabulka 1 Výsledky dotazníku u respondentů s délkou služby do 3 let

Obrázek 1 Grafické znázornění porovnání průměru skupiny respondentů s délkou služby do 3 let s průměrem populace

Příloha č. 2

Tabulka 2 Výsledky dotazníku u respondentů s délkou služby do 6 let

Obrázek 2 Grafické znázornění porovnání průměru skupiny respondentů s délkou služby do 6 let s průměrem populace

Příloha č. 3

Tabulka 3 Výsledky dotazníku u respondentů s délkou služby nad 6 let

Obrázek 3 Grafické znázornění porovnání průměru skupiny respondentů s délkou služby nad 6 let s průměrem populace

Příloha č. 4

Tabulka 4 Výsledky dotazníku celkového výběrového souboru

Obrázek 4 Grafické znázornění porovnání výsledků dotazníku celkového výběrového souboru s průměrem populace

Příloha č. 5

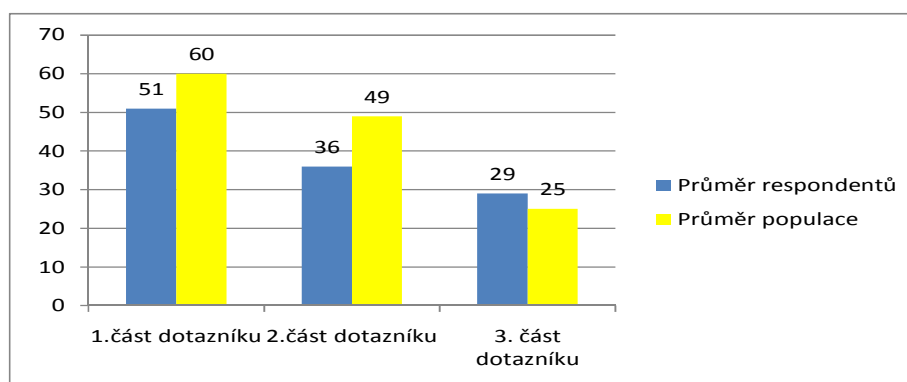
Dotazník

Příloha č. 1

Tabulka 1 Výsledky dotazníku u respondentů s délkou služby do 3 let

Pořadí respondentů	1. část dotazníku	2. část dotazníku	3. část dotazníku
1	52	38	23
2	49	43	32
3	68	47	34
4	47	30	18
5	74	51	37
6	59	34	27
7	51	35	33
8	46	37	27
9	48	33	37
10	46	37	31
11	51	30	33
12	45	32	26
13	47	32	26
14	44	33	29
15	47	34	29
16	44	34	25
17	44	31	27
18	56	33	30
19	50	35	32
20	42	32	29
Průměr respondentů	51	36	29
Průměr populace	60	49	25

Obrázek 1 Grafické znázornění porovnání průměru skupiny respondentů s délkou služby do 3 let s průměrem populace

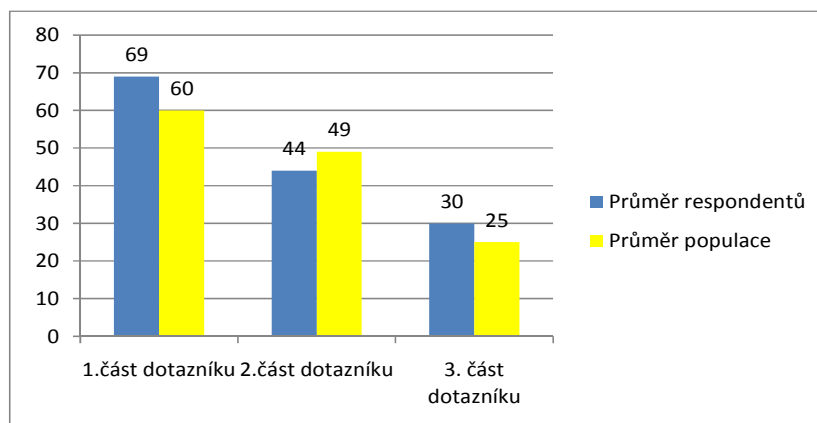


Příloha č. 2

Tabulka 2 Výsledky dotazníku u respondentů s délkou služby od 3 do 6 let

Pořadí respondentů	1. část dotazníku	2. část dotazníku	3. část dotazníku
1	78	49	36
2	68	41	31
3	66	46	33
4	90	60	33
5	64	42	28
6	59	62	38
7	53	30	24
8	61	37	27
9	70	35	28
10	73	39	33
11	76	57	27
12	66	28	28
13	64	44	31
14	71	46	27
15	72	56	30
16	71	48	30
17	65	38	21
18	66	38	31
19	72	49	28
20	94	62	32
21	54	33	34
22	70	30	29
Průměr respondentů	69	44	30
Průměr populace	60	49	25

Obrázek 2 Grafické znázornění porovnání průměru skupiny respondentů s délkou služby od 3 do 6 let s průměrem populace

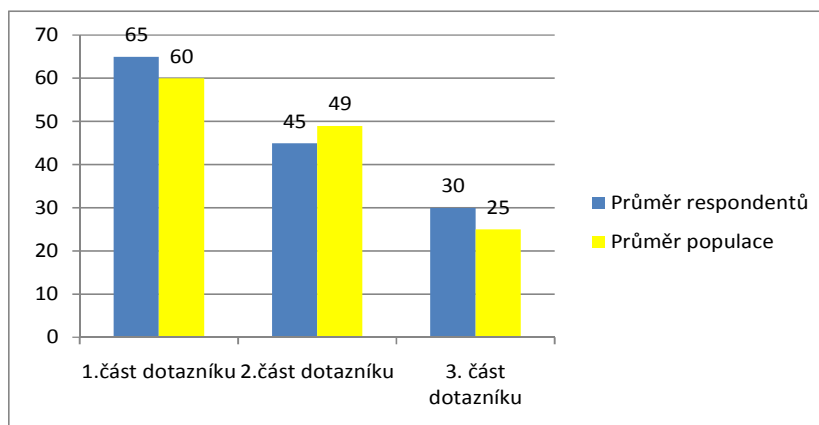


Příloha č. 3

Tabulka 3 Výsledky dotazníku u respondentů s délkou služby nad 6 let

Pořadí respondentů	1. část dotazníku	2. část dotazníku	3. část dotazníku
1	63	36	31
2	61	44	38
3	60	50	26
4	60	59	33
5	61	39	25
6	71	43	29
7	57	47	28
8	50	37	35
9	77	51	18
10	44	54	21
11	46	26	22
12	69	52	24
13	46	42	33
14	84	44	36
15	76	55	34
16	68	53	29
17	71	47	35
18	78	48	39
19	61	43	29
20	64	45	38
21	76	35	26
22	71	49	36
23	64	40	30
24	56	50	36
25	67	46	30
26	76	47	30
Průměr respondentů	65	45	30
Průměr populace	60	49	25

Obrázek 3 Grafické znázornění porovnání průměru skupiny respondentů s délkou služby nad 6 let s průměrem populace

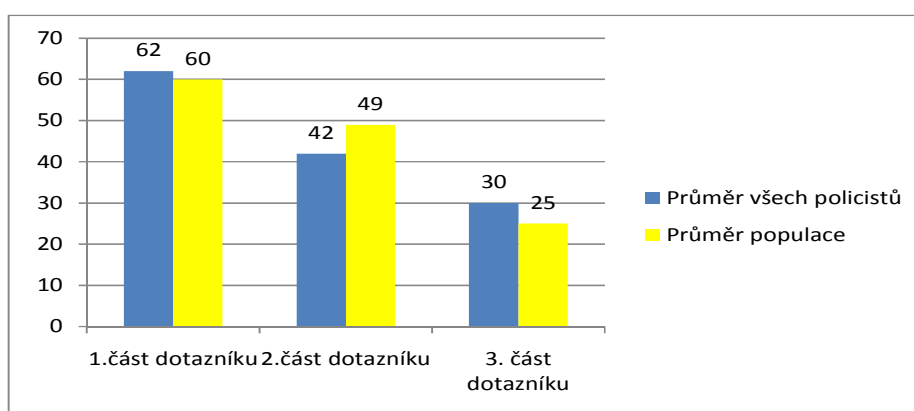


Příloha č. 4

Tabulka 4 Výsledky dotazníku celkového výběrového souboru

Skupiny policistů	1. část dotazníku	2. část dotazníku	3. část dotazníku
Policisté do 3 let služby	51	36	29
Policisté od 3 do 6 let služby	69	44	30
Policisté nad 6 let služby	65	45	30
Průměr všech policistů	62	42	30
Průměr populace	60	49	25

Obrázek 4 Grafické znázornění porovnání výsledků dotazníku celkového výběrového souboru s průměrem populace



Dotazník

Vážení policisté,

obracím se na Vás se žádostí o vyplnění dotazníku, který je součástí prováděného výzkumu na téma „Možnosti redukce a odbourávání stresu v podmínkách práce policistů Policie ČR“.

Dotazník je anonymní. Zvolte prosím jednu odpověď, která je Vašemu názoru nejbližší a tuto zakroužkujte.

Délka Vaší služby: DO 3 LET OD 3 DO 6 LET NAD 6 LET

Dotazníkové šetření (Lukeš, 2001)

1. Co považujete za zdroje svého stresu?

1. Odlišnosti v požadavcích zaměstnání a domova.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

2. Konfliktní vztahy s kolegy.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

3. Problémy v oblasti Vašeho vlastního fyzického či duševního zdraví.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

4. Organizační změny v práci, které jste nečekal předem.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

5. Výhrůžky klientů, pacientů, žáků, lidí ...

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

6. Obavy z násilného útoku na vaši osobu.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

7. Malý plat a neobjektivní finanční hodnocení za práci.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

8. Nevyhovující fyzické prostředí (hluk, tma, chladno ...) v práci.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

9. Pracovní přetížení.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

10. Práci na směny nebo její nečekané prodloužení.

NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

11. Nízké vyhlídky na postup či povýšení.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
12. Nuda v práci.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
13. Nejasně podané instrukce k pracovní činnosti.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
14. Nevyhovující systém komunikace v zaměstnání.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
15. Nevyhovující vztahy s nadřízenými.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
16. Malý vliv na vlastní náplň vaší práce.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
17. Slabá zpětná vazba na váš vlastní výkon, nevíte, co o vás říkají nadřízení.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
18. Vaše diskriminace v práci.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
19. Sexuální obtěžování ze strany klientů, ... nadřízených.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
20. Sexuální problémy ve vašem rodinném či mileneckém soužití.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
21. Vaše malá účast na rozhodování v zaměstnání.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
22. Neadekvátní zdroje, materiál či technické prostředky k práci.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
23. Neschopnost plánovat si práci kvůli rušivým vlivům.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
24. Nedostatek profesionálních zručností.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
25. Nereálné termíny či uzávěrky.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
26. Konflikty mezi vašimi zásadami a snahami a cíli vaší organizace.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO
27. Vedení podřízených.	NIKDY	ZŘÍDKA	NĚKDY	ČASTO

28. Konflikty s manželem, druhem.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
29. Strach z neúspěchu či ze selhání před lidmi.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
30. Neschopnost někomu blízkému pomoci.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

2. Jaké symptomy stresu se u vás projevují? (Když jste ve stresu, pak se většinou projevuje:)

31. Větší konzumace alkoholu nebo léků.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
32. Absence v práci.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
33. Večer se nedokážete uvolnit (ani doma, mezi kamarády).
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
34. Trpíte nechutenstvím nebo se naopak přejídáte.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
35. Míváte závratě.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
36. Máte problémy se spaním, usínáním, budíte se v průběhu noci.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
37. Máte těžkosti s pamětí.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
38. Jste více prchlivý (á) a vzteklý(á).
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
39. Cítíte se více unaven nebo vyčerpán.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
40. Jste sklíčený nebo depresivní.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
41. Těžko se soustředíte na jednu věc déle.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
42. Nedaří se vám přijímat nové informace tak dobře jako dřív.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

43. Trpíte bolestmi hlavy.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
44. Chce se vám plakat i bez příčiny.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
45. Jste podrážděný i bez podnětu.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
46. Máte pocit, že jsou lidé proti vám více zaujatí.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
47. Pociťujete nevolnosti v žaludku, průjmy, zácpy.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
48. Moc kouříte.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
49. Ztrácíte zájem o práci nebo svou výkonnost.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
50. Děláte nevysvětlitelné a hloupé chyby v práci i jinde.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
51. Máte pocit zbytečnosti.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
52. Nakazíte se snadněji nemocí, chřipkou, anginou.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
53. Více se společensky izolujete.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
54. Více rezignujete, vzdáváte se (doma, v sexu, v práci).
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
55. Jak se dle vás vyrovnáváte většinou sám (sama) se stresem?
 VELMI DOBŘE DOST DOBŘE HŮŘE ŠPATNĚ

3. Vhodnost mechanismů antistresové obrany (Když se u vás objeví projevy stresu,

pak:)

56. Nevšímáte si toho.
 ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY
57. Více pracujete než předtím.
 NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO

58. Se stresem zacházíte jako s osobním problémem, pomoc nehledáte.
ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY
59. Snažíte se zavést změny organizace vašeho života či práce.
NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
60. Svě úkoly předáte jiným lidem (např. dětem doma, kolegovi v práci).
NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
61. Více začnete používat technické prostředky (auto, telefon...).
NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
62. Obrátíte se na nadřízené o pomoc.
NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
63. O stresu se radíte doma nebo s kamarády.
NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
64. Skrýváte stres a rozlady před lidmi (... nesmíte být slaboch).
ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY
65. Vyhýbáte se zdroji stresu (... manželce, šéfovi, tchýni).
ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY
66. Usilujete o eliminování zdroje stresu (přestěhujete se, změníte zaměstnání ...).
NIKDY ZŘÍDKA NĚKDY ČASTO
67. Máte pocit viny a vše berete jako nutné zlo.
ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY
68. Vezmete si nečekaně dovolenou nebo ji vybíráte po dnech.
ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY
69. Berete více léků, na spaní, ... na povzbuzení.
ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY
70. Předpokládáte, že ostatní zjistí, že žijete ve stresu, aniž to sám řeknete.
ČASTO NĚKDY ZŘÍDKA NIKDY

Děkuji za Váš čas, který jste dotazníku věnovali.