

Zatížení a následná regenerace u příslušníků Policie České republiky

Adéla Kozumplíková



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Adéla Kozumplíková
Osobní číslo:	L22143
Studijní program:	B1032A020002 Ochrana obyvatelstva
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Zatížení a následná regenerace u příslušníků Policie České republiky

Zásady pro vypracování

- Z dostupných domácích a zahraničních zdrojů vymezte problematiku na dané téma.
- Proveďte dotazníkové šetření a následně zpracujte a proveďte analýzu dat v dané problematice.
- Na základě získaných dat z dotazníkového šetření vypracujte doporučení a návrhy na zlepšení současného stavu.

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

Seznam doporučené literatury:

1. ČESKO. *Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008, o Policii České republiky*. In: Sbíрка zákonů ČR. 2008, částka 91, s. 4086-4116. ISSN 1211-1244.
2. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.
3. GREENBERG, Melanie. *Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty: cesta k odolnější a vyrovnanější mysli*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2584-5.
4. KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.
5. VIOLANTI, John M.; CHARLES, Luenda E.; MCCANLIES, Erin; HARTLEY, Tara A.; BAUGHMAN, Penelope et al. *Police stressors and health: a state-of-the-art review*. Online. Policing: An International Journal. 2017, roč. 40, č. 4, s. 642-656. ISSN 1363-951X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Ivan Princ**
Ústav ochrany obyvatelstva

Datum zadání bakalářské práce: **2. prosince 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

prof. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne 02.05.2025

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou psychického zatížení a regenerace u Policie České republiky. Cílem této práce je zjištění vnímané míry zatížení policisty a identifikování faktorů, které přispívají k psychickému zatížení a následně úrovně poskytované psychologické péče. Teoretická část je věnována úvodu do problematiky psychické zátěže, poskytování psychologické pomoci a regenerace. V praktické části byla využita metoda dotazníkového šetření mezi policisty a rozhovoru s policejními psychology. V návaznosti na výsledky byla navržena doporučení pro zlepšení současného stavu v problematice psychické zátěže a regenerace.

Klíčová slova: policie, psychické zatížení, psychologická péče, regenerace

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the issue of psychological stress and regeneration in the Police of the Czech Republic. The aim of this thesis is to determine the perceived level of stress of a police officers and to identify the factors that contribute to psychological burden and the subsequent level of psychological care provided. The theoretical part is devoted to an introduction to the issue of psychological burden, provision of psychological assistance and regeneration. The practical part used the method of a questionnaire survey among police officers and interviews with police psychologists. Based on the results, recommendations were proposed for improving the current state of the issue of psychological burden and regeneration.

Keywords: police, psychological care, psychological burden, regeneration

V první řadě bych chtěla poděkovat vedoucímu práce, panu inženýru Princovi, za odborné vedení práce, jeho předmětné poznámky a velmi užitečné rady v průběhu procesu psaní. Rovněž chci poděkovat za vstřícné jednání a svatou trpělivost.

Ráda bych také poděkovala svým přátelům, kteří semnou při psaní práce sdílely své pocity a dojmy, díky čemuž jsem si nepřipadala nikdy sama. Jejich empatie a rady se staly hnacím motorem pro psaní práce.

V neposlední řadě patří mé největší díky rodičům, kteří mi umožnili studium. Bez jejich lásky a podpory, kterou mi dávají, by tato práce nikdy nevnikla.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	13
1.1 ORGANIZAČNÍ STRUKTURA POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY	13
1.2 PRACOVNÍ POMĚR.....	14
1.3 PSYCHICKÁ ZPŮSOBILOST.....	15
2 PSYCHICKÉ ZATÍŽENÍ.....	17
2.1 STRES	17
2.2 POSTTRAUMATICKÝ SYNDROM.....	20
2.3 SYNDROM VYHOŘENÍ	21
3 PSYCHICKÉ ZATÍŽENÍ U PŘÍSLUŠNÍKU POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY	23
3.1 POLICEJNÍ STRES	23
3.2 TRAUMATICKÉ UDÁLOSTI.....	25
3.2.1 Posttraumatický syndrom.....	27
3.2.2 Post-shooting trauma.....	27
3.2.3 Syndrom vyhoření	28
4 PSYCHOLOGICKÁ SLUŽBA POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	29
4.1 MOŽNOSTI PSYCHOLOGICKÉ PÉČE	30
4.2 ROZŠÍŘENÍ PSYCHOLOGICKÉ PÉČE	31
5 REGENERACE.....	32
5.1 PSYCHICKÁ REGENERACE.....	32
5.2 MOŽNOSTI REGENERACE U POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	36
6.1 CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	37
6.2 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ	37
6.3 VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE DAT	37
7 ROZHOVOR	51
8 NÁVRHY PRO ZLEPŠENÍ SOUČASNÉHO STAVU.....	56
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	61
SEZNAM OBRÁZKŮ	69
SEZNAM TABULEK.....	70

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	71
SEZNAM PŘÍLOH.....	72

ÚVOD

V dnešní době není vykonávání práce policisty vůbec jednoduché. Oproti ostatním složkám IZS je na práci u policie pohlíženo s negativním pohledem, a to zejména kvůli podstatě této práce, která spočívá v dohlížení na veřejný pořádek i proti nevoli některých občanů České republiky. Kromě negativních ohlasů ze stran této části společnosti se navíc stejně jako ostatní složky IZS potýkají každý den s velice stresovými situacemi, ve kterých často figuruje zranění či úmrtí osob. Kvůli těmto faktorům, není práce u policie pro každého. Byť zájemci procházejí obtížným testováním, které by mělo psychicky slabší jedince vyřadit, mohou se i úspěšní zájemci potýkat s problémy spojenými s psychickým zdravím. To představuje obrovský problém pro celý policejní sbor, neboť se může jednat přesně o ty důvody odchodu mnoha příslušníků do jiného civilního zaměstnání.

Nejedná se však o jediný problém, se kterým se tento sbor potýká, a to zejména v poslední době, kdy se více a více diskutuje o finančnímu ohodnocení policistů, které podle nich není ideální. Vzhledem k rizikům, která tato práce představuje (agresivita osob, nasazování vlastního života), stresovým situacím, a ne zrovna atraktivnímu finančnímu ohodnocení se nejedná o práci, která by lákala zejména mladé lidi. Ty však sbor nezbytně potřebuje, jelikož v něm, stejně jako v ostatních sborech panuje silný podstav. Tento stav navíc rodí další a další problémy, které dělají práci policistů o to těžší.

Hlavním cílem práce je na základě získaných dat z dotazníkového šetření vypracovat doporučení a návrhy v problematice zatížení a následné regenerace u příslušníků Policie České republiky. Ke splnění hlavního cíle byly stanoveny následující dílčí cíle: z dostupných domácích a zahraničních zdrojů vymezit problematiku na dané téma a následně zpracovat a provést analýzu dat současného stavu zatížení a následné regenerace u příslušníků Policie České republiky.

V práci byly využity metody literární rešerše, dotazníkového šetření a strukturovaného rozhovoru a syntézy.

Omezení bakalářské práce

Ač práce nese název „*Zatížení a následná regenerace u příslušníků Policie České republiky*“, práce byla primárně zaměřena na zatížení a regeneraci z pohledu psychické formy.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Police České republiky (dále jen Policie ČR) patří mezi ozbrojené bezpečnostní sbory s celorepublikovou působností. V součinnosti s Hasičským záchranným sborem České republiky (dále jen HZS ČR) a zdravotnickou záchrannou službou se také řadí mezi základní složky Integrovaného záchranného systému (dále jen IZS), kdy plní úkoly při řešení krizových situací a mimořádných událostí, dle zákona č. 239/2000 Sb., o Integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. (Vokuš, 2010)

Hlavní úkoly Policie spočívají v chránění bezpečnosti osob, majetku, veřejného pořádku, předcházení trestné činnosti a plnění úkolů dle trestního řádu. Při výkonu svých povinností kooperuje s vojenskými složkami, ostatními bezpečnostními sbory i orgány veřejné správy. Právníkové a fyzické osoby rovněž přispívají k plnění daných úkolů. Tyto úlohy a další oprávnění a povinnosti jsou zakotveny v zákoně č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky. (Česko, 2008)

1.1 Organizační struktura Policie České republiky

V rámci struktury organizace Policie ČR, řadíme Ministerstvo vnitra jako ústřední orgán státní správy, který vytváří podmínky pro plnění úkolů policie. V čele stojí policejní prezidium České republiky spolu s policejním prezidentem. Ten je podřízen ministrovi vnitra, přičemž zároveň zodpovídá za činnost této bezpečnostní složky. Policejnímu prezidiu podléhají všechna krajská ředitelství a také útvary s celostátní působností. Krajská ředitelství jsou zřízena podle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky. (Policie České republiky, 2017)

Policejní prezidium stanovuje cíle pro rozvoj policie, kdy se zabývá koncepcí organizace a řízení. Také vymezuje úkoly jednotlivých složek. Mezi další činnosti policejního prezidia je zařazováno analyzování postupů a kontrola činností policie, pomáhá policejním útvarům realizovat jejich úkoly. Neposledně tyto útvary řídí při plnění úloh na území, které překračuje jejich územní či věcné pole kompetence. Jak již bylo zmíněno, v čele stojí policejní prezident, kterému jsou podřízeni čtyři náměstci. Jedná se o prvního náměstka policejního prezidenta, náměstka policejního prezidenta pro službu kriminální policie a vyšetřování, náměstka policejního prezidenta pro ekonomiku a náměstka pro lidské zdroje, informační a komunikační technologie a inovace. (Vokuš, 2010; Policie České republiky, © 2025e)

Krajská ředitelství jsou dle § 8 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky uvedeny jako „*organizační složky a účetní jednotkou, jehož příjmy a výdaje jsou součástí rozpočtové kapitoly ministerstva*“. Ředitelství mají vymezenou územní působnost. Pod krajská ředitelství spadají další útvary. Tyto útvary jsou zřizovány policejním prezidentem na návrh krajského ředitele. (Policie České republiky, 2017)

Celorepublikové útvary jsou zřízeny ministrem vnitra na návrh policejního prezidenta. Vedoucí pozici útvarů zastávají ředitelé, kteří jsou zodpovědní danému náměstkovi policejního prezidia či přímo policejnímu prezidiu. V současné době je zřízeno 13 útvarů, kterými jsou: Kriminalistický ústav, Letecká služba, Národní protidrogová centrála SKPV, Pyrotechnická služba, Ředitelství služby cizinecké policie, Úřad dokumentace a vyšetřování zločinů komunismu SKPV, Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy, Národní centrála proti organizovanému zločinu SKPV, Národní centrála proti terorismu, extremismu a kybernetické kriminalitě SKPV, Útvar pro ochranu prezidenta ČR, Ochranná služba policie ČR, Útvar rychlého nasazení, Útvar speciálních činností SKPV, Útvar zvláštních činností SKPV. (Šteinbach, 2021; Policie České republiky, © 2025h)

1.2 Pracovní poměr

Úspěšný žadatel na pozici policisty je povinen vyhovět podmínkám pro přijetí do služebního poměru. V první řadě je nutno odevzdat žádost o přijetí do služebního poměru, v písemné formě, na oprávněné personální pracoviště. Poté je nutné, aby splňoval tyto podmínky:

1. občan České republiky,
2. starší 18 let,
3. plná způsobilost,
4. bezúhonnost,
5. vystudované střední či vyšší vzdělání,
6. fyzická, psychická a zdravotní prověrka,
7. není příslušník žádné politické strany či politického hnutí,
8. neprovozuje živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost. (Policie České republiky, © 2025d)

Pracovní poměr nejen příslušníků Policie ČR, ale také Hasičského záchranného sboru, Celní správy, Vězeňské služby, Generální inspekce bezpečnostních sborů, Bezpečnostní informační služby a Úřadu pro zahraniční styky a informace upravuje zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Rozlišujeme dva druhy služebního poměru: na dobu určitou a neurčitou. Poměr na dobu určitou se uzavírá na 3 roky s příslušníkem, který úspěšně splnil veškeré výše požadované podmínky a nastoupil do pracovního poměru. Po uplynutí doby 3 let smlouva příslušníka přejde na dobu určitou, avšak pouze za podmínky splnění služební zkoušky. Služební zkouška se skládá z písemné i ústní části před zkušební komisí, která se skládá ze tří pověřených členů. Po složení služební zkoušky příslušník obdrží, od předsedy služební komise, písemný dokument potvrzující úspěšné složení služební zkoušky. (Česko, 2003a)

Pracovní doba příslušníků je vymezena v délce 37,5 hodin týdně, nicméně lze požádat i o kratší dobu služby. Služba je rozvržena buď rovnoměrně či nerovnoměrně, přičemž příslušník je se směnami obeznámen vždy jeden měsíc dopředu. Při případné změně musí být obeznámen v nejkratším možném termínu 3 dnů. Rovnoměrné rozvržení pracovní doby představuje rozdělení směn na 5 dnů v týdnu v maximální délce 10 hodin tak, aby pokud možno sobota a neděle zastupovaly dny nepřetržitého volna. Nerovnoměrná pracovní doba disponuje pouze jednou podmínkou, nepřetržitá služba nemůže být kratší, nežli 4 hodiny, avšak nesmí přesahovat délku 24 hodin. (Česko, 2003a)

1.3 Psychická způsobilost

Zaměstnání u policie je velice psychicky i fyzicky náročné, a proto není pro každého. Z tohoto důvodu, v rámci přijímacího řízení, musí žadatel nejen splnit výše zmíněné podmínky pro přijetí, ale také musí splnit testy fyzické zdatnosti, a především absolvovat psychologické vyšetření a zdravotní prohlídku. Psychologickým vyšetřením je posuzováno, zda se jedná o vhodného uchazeče, který splňuje požadavky psychické odolnosti potřebné pro toto náročné povolání. (Policie České republiky, © 2025g)

Test fyzické zdatnosti se skládá ze čtyř disciplín, které jsou zaměřeny na prověření míry pohybových, silových a vytrvalostních schopností. Jedná se o člunkový běh 4×10 metrů, klik vzpor ležmo, celomotorický test v časovém úseku 2 minut a běh na 1000 metrů. Pro splnění podmínek je zapotřebí získat z každé disciplíny minimální počet 4 bodů, nicméně musí být dosaženo nejméně 36 bodů po sečtení všech získaných bodů z uvedených disciplín (maximálně lze dosáhnout 80 bodů).

Z toho vyplývá, že i když v každé disciplíně je získán nejnížší možný počet bodů, tedy čtyři, v celkovém součtu bude výsledek činit 16 bodů, čímž žadatel nesplnil dané podmínky. Po skončení disciplín komise ohodnotí žadatele kategorií „splnil“ či „nesplnil“. (Policie České republiky, © 2025f)

Psychologické vyšetření slouží pro stanovení, zda žádající osoba disponuje osobnostními předpoklady, které jsou potřebné pro výkon tohoto povolání. Obsahem vyšetření žadatel „vyplňuje osobnostní dotazník, podrobuje se výkonovým testům a účastní se řízeného rozhovoru s psychologem“. Testovací místa se nachází na základních policejních služebnách. Jestliže bylo vyšetření osobní způsobilosti hodnoceno jako neúspěšné, lze psychologické vyšetření absolvovat opět až za 2 roky. (Policie České republiky, © 2025g)

Zdravotní prohlídka je prováděna u služebního lékaře za účelem vyhodnocení zdravotní způsobilosti. V rámci prohlídky žadatel absolvuje test na indikaci přítomných omamných a psychotropních látek. (Policie České republiky, © 2025c)

2 PSYCHICKÉ ZATÍŽENÍ

Následující kapitola je věnována základním pojmům, na které bude dále odkazováno práci. Vysvětlení pojmů je nezbytné pro pochopení navazující problematiky policejního stresu.

2.1 Stres

Problematika stresu je velice rozsáhlé téma. V psychologii není stanovena jednotná definice pro stres, proto lze v literatuře nalézt nespočet výkladů. Dle Kapounkové a Pospíšila (© 2013) je stres řada nežádoucích vlivů na jedince. Může se jednat o krátkodobé či dlouhodobé vlivy, které ovlivňují odezvu organismu a podněcují stresový syndrom. Čírtková (2015) popisuje zátěž jako synonymum pro slovo stres. Ve své knize dále uvádí, že „rozpor mezi vnějšími nároky a způsobilostí jedince jim čelit musí být subjektivně zaregistrován a používán. Pokud si jedinec tento rozpor neuvědomuje či nepřipouští, pak k zátěži nedochází.“ Celkově bychom tedy mohli stres popsat jako vliv negativních (stresory) a pozitivních (salutory) faktorů na organismus a jeho odpověď na ně. (Čírtková, 2015; Krivohlavý, 2010)

Stresor je podnět, který působí na organismus negativně, čímž spouští stresovou reakci. Dalo by se tedy zjednodušeně říci, že stresor je tedy spouštěč stresu. Tyto podněty mohou být jak fyzické (hluk, špatná strava, nedostatek spánku), tak i psychické (vysoká očekávání, spory). Greenberg (2019) uvádí, i další kategorie stresorů. Jedná se o změny v průběhu vývoje, závažné životní události, chronické stresory, každodenní obtíže a negativní zkušenosti z dětství. Ke změnám v průběhu života, kdy je od nás očekáváno, že se s novými okolnostmi adaptujeme, se jednotlivci nevyhne. Ať už se jedná o změny v práci či nastoupení na vysokou školu. Změny v průběhu vývoje a závažné události chápeme jako spolu související kategorie. V obou případech se jedinec musí vyrovnat se stresory, avšak v druhém případě musí jedinec vynaložit o značně větší úsilí. Jedná se o situace, které do našeho života přinášejí obavy, rozhořčení či zármutek a stojí nás nejen čas, ale v určitých případech i finance. Jedinec má často pocit, že přišel o něco podstatného. Jedná se především o jak už zmíněné finance, také o své jmění, zážitky, místo ve společnosti nebo dokonce ve firmě. (Orel, 2020; Ames, 2023)

Do chronických stresorů jsou zařazovány stresory ze společného soužití, zaměstnání či školy. Každodenní obtíže ve formě pokuty za parkování či shnilého jídla zapomenutého v lednici, se mohou zdát jako nepatrné nesnáze nad kterými jiní mávnou rukou. Nicméně jejich kumulace může přerůst do velkých rozměrů, kdy jedinec není schopen tyto podněty neregistrovat a nereagovat na ně. (Ames, 2023; Greenberg, 2019)

Negativní zkušenosti mohou poznamenat nejen dětství, poněvadž tyto zkušenosti si sebou jedinec může nést, a velice často nese, až do dospělosti. Primárně se jedná o události typu fyzického násilí, pohlavního zneužívání nebo úmrtí rodinného příslušníka. (Greenberg, 2019)

Zaměstnání	Přetížení velkým množstvím práce
Časový stres	Nevyjasnění pravomocí
Nezaměstnanost	Vysilující snaha o kariéru
Hluk a nedostatek spánku	Kontakt s lidmi a konfliktní vztahy
Dlouhodobá napětí	Neúměrně velká odpovědnost
Obava z kriminality	Nesvoboda nebo pocit bezmoci

Obrázek 1 Seznam stresorů podle Krivohlavého (2008).

(zdroj: Tesařík, © 2025)

Pro každého je stresor individuální záležitost, tudíž co působí na jednoho nemusí působit na druhého. (Tesařík, © 2025)

Nicméně „*otcem*“ výzkumu týkající se stresu je maďarský lékař a endokrinolog H. Selye. V roce 1936 užil pojem stres, ve svém článku v časopise *The Nature*, který je publikován pro lékaře a biology, a tak vytvořil základy pro další zkoumání této problematiky. V jeho výzkumu formuloval model, podle kterého lidské tělo reaguje na stres. Nazval ho jako tzv. generální adaptační syndrom neboli zkráceně GAS. GAS sestává ze tří stádií: poplachové fáze, fáze rezistence a fáze vyčerpání. (Večeřová-Procházková a Honzák, 2008; Rochette et al., 2023; Balcar, 1983; Honzák et al., 2019)

V prvotní, poplachové, fázi se je spuštěn mechanismus, kdy se tělo připravuje na konflikt nebo únik. Této problematice se už dříve věnoval Walter Cannon, který tvrdí, že základní odezva na ohrožení je reakce zvaná „*fight or flight*“ čili boj nebo útěk. Jestliže stresor nelze odstranit, nenastane reakce „*fight or flight*“, ale organismus přechází do druhé fáze. Osoba nacházející se v tomto stádiu pociťuje zvýšení tepové frekvence a respirace. Další známky mohou být jedincem vnímány jako rozšíření zorniček, třes, pleť může být bledě či rudé barvy. Smysly jsou zostřeny. (Honzák, 2013; Kožinová, 2022; Edwards, 2024)

Druhá fáze, rezistentní, jindy také označována jako adaptivní, se vyznačuje tím, že organismus se snaží přizpůsobit a ovládnout situaci. Jestliže organismus je dostatečně odolný a zvládne všechny nápor, je navrácen do klidového stavu. Pokud ale působení stresorů dlouhodobě přetrvává, organismus je nucen přejít do poslední fáze, fáze vyčerpání. Zda-li se tělo přizpůsobí či nikoliv závisí na odolnosti jednotlivce. (Kapounková a Pospíšil, © 2013; EUC, 2023; Kožinová, 2022)

Fáze vyčerpání, tedy fáze třetí a poslední nastává, jestliže na organismus dlouhodobě působí stres. Stálé překonávání stresorů vyčerpává jak fyzické, tak i psychické síly, což pro jedince není z dlouhodobého hlediska únosné. Tyto zdroje poté slábnou až do té míry, kdy tělo není schopno se poprat se vším náporům stresu, a tak padá úplným vyčerpáním. K této fázi lze přiřadit křivku tzv. Yerkes-Dodsonova zákona. Jedná se o zákon, kdy vzrůstající vzrušení (v našem případě stres) motivuje naši výkonnost. Čím více vzrušení stoupá, tím více jsme motivováni (viz obrázek č. 2). Avšak toto se děje jen do určitého bodu. Po překlenutí určité míry stresu, kdy je zátěž až moc vysoká, se naopak naše výkonnost začne značně zhoršovat. (Edwards, 2024; Vozková, b.r.)



Obrázek 2 Yerkes-Dodsonova křivka.

(zdroj: Pietrangelo, 2020)

Celkově bychom tedy mohli stres popsat jako vliv stresorů na organismus a jeho odpověď na ně. (Čírtková, 2015)

Známe mnoho možností, jak stres dělit. Ať už podle sociálního, psychologického či biologického vnímání (Honzák et al., 2019) anebo podle časového působení na organismus. Následující text bude věnován dělení podle působení.

Akutní reakce je stav, kterým tělo odpovídá na náhlé působení stresorů krátkodobého charakteru. Jedná se převážně o nečekané situace či traumatizující podněty. Pociťovanými příznaky jsou úzkost, změny nálad a nesoustředěnost. V ojedinělých případech může jedince následkem akutního stresu postihnout ztráta paměti či bezvědomí. Pokud stresory působí na organismus dlouhodobě, jedná se o stres chronický. Díky jeho dlouhodobému působení tělo rychleji čerpá své zásoby, což může mít za následek únavu až vyčerpání. Další symptomy objevující se při chronickém stresu jsou: bolesti hlavy, poruchy spánku, nechutenství, zvýšené požívání omamných látek či alkoholu. (Vodáčková, 2020; UCF Health, 2025; Matoušek, 2003; Greenberg, 2019; Yale Medicine, 2025)

Nicméně ne každá zátěž je pro lidské tělo negativní. V literatuře se setkáváme také s výrazy eustres a distres. Eustres lze chápat jako optimální množství stresu, které působí pozitivně na organismus. Motivuje k plnění cílů a díky jeho působení na tělo lze dosáhnout lepších výsledků. Naopak distres účinkuje na tělo v negativní míře. Působí škodlivě, poškozuje fyzické a psychické zdraví, což může mít za následek ohrožení života. (Čírtková, 2015; Večeřová-Procházková a Honzák, 2008)

2.2 Posttraumatický syndrom

Neboli také PTSD (z anglického Posttraumatic Stress Disorder) je úzkostná porucha. Jedná se o opožděnou reakci mající krátkodobý či dlouhodobý charakter. Postihuje jedince, kteří se potýkali s život ohrožující situací, traumatickou událostí, přírodní pohromou nebo brutální smrtí. (World Health Organization, 1992; ÚZSI, 2024)

Postiženému se situace opakovaně vrací ve formě traumatických vzpomínek (tzv. flashbacky) i v nočních můrách. Jedinec může také zažívat úzkosti při situacích připomínající traumatickou událost. Další ze symptomů lze zařadit vyhýbání se situacím, které jsou podobné či spojené se stresorem. Tyto popsání diagnostická kritéria příznaků jsou uvedené v mezinárodním systému nemocí MKN-10 neboli ICD-10. Příznaky se nejčastěji dostaví do 6 měsíců od traumatizující události, avšak v ojedinělých případech se příznaky dostaví i po delším časovém úseku. Tento jev je označován jako opožděná odezva a sužuje postiženého měsíce, dokonce i roky. (World Health Organization, 1993; Vodáčková, 2020)

Mezi běžné symptomy PTSD patří otupělost, citové oddálení se od ostatních lidí (tzv. disociace), pocit úzkosti, značné zhoršení usínání a spánku. Ve vzácných případech se mohou vykytovat i záchvaty děsů, paniky, popřípadě agrese. Myšlenky na sebevraždu jsou běžně často spojeny s PTSD, přičemž mezi přitěžující faktory patří zvýšené požívání alkoholu a drog. (Hartl, 2004; World Health Organization, 1992)

2.3 Syndrom vyhoření

Tak zvaný burnout je stav emočního vyčerpání výsledkem dlouhodobého působení chronického stresu. Ve většině případů je syndrom vyhoření spojován převážně v souvislosti s pracovním stresem. V dnešní společnosti se vyhoření vyskytuje čím dál více u mladých lidí, jelikož doba jde dopředu a s ní i uspěchaný životní styl. Jedinci trpící syndromem vyhoření by měli vyhledat zkušeného odborníka, který je schopen efektivně tento syndrom odhalit. (Akkayagorn, 2023)

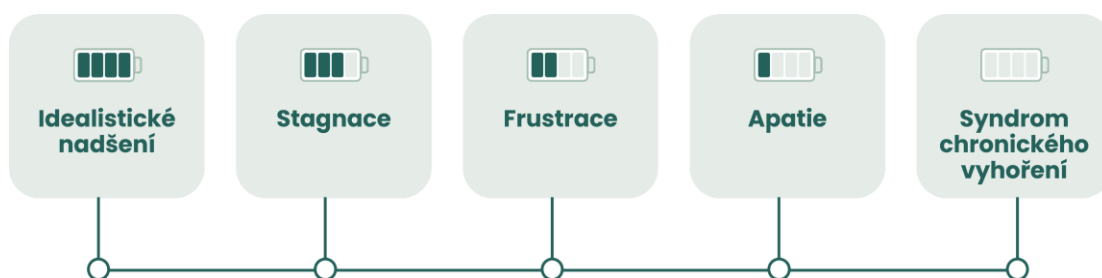
Termín poprvé užil v roce 1974 H. Freudenberger. Prvotně byla problematika vyhoření spojována hlavně se zaměstnanci pracujícími v pomáhajících profesích. Poté byla doplněna kategorií zaměstnanců pracující s lidmi. Později byl pojem rozšířen na všechny profese. Vodáčková (2020) uvádí, že základ syndromu vyhoření je „*ztráta motivace způsobená prožitkem bezmoci*“. (Kebza a Šolcová, 2003; Scott, 2024)

Světová zdravotnická organizace, známá pod zkratkou WHO, vydala oficiální dokument s názvem „*Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders*“, kde je syndrom vyhoření evidován pod označením QD85. WHO uvádí, že fenomén vyhoření je spojovaný pouze s profesním odvětvím, a proto by tento pojem neměl být využíván v dalších odvětvích života. Výše zmíněná kniha popisuje charakterizaci syndromu vyhoření do tří bodů. Jedná se o:

1. pocity emocionálního vysílení či únavy,
2. vyhýbání se zaměstnání, pocíťování negativní nálady nebo dokonce cynismu při plnění úkonů související s povoláním,
3. pocit zbytečnosti svých činů či neúspěchu. (World Health Organization, 2024)

Plíží se pomalu a po nastřádaných letech vyčerpání ze zaměstnání není cesty zpět. Příznaky mohou být mnohdy ignorovány nebo dokonce spojovány s jinými příčinami. Syndrom vyhoření přichází do našeho profesního života v několika fázích. (Hartl, 2024; Mindwell, © 2025)

Zprvu člověk cítí nadšení a chuť do nového projektu nebo práce, poté přijde fáze stagnace, kde už vše nejde podle představ. Postižený cítí tlak a pocit, že „stojí na jednom místě“. Poté začíná fáze frustrace, která se přelévá do apatie. V této fázi zasažený cítí lhostejnost ke všemu okolo sebe. V konečné fázi vyúsťuje až v syndrom chronického vyhoření. (Mindwell, © 2025)



Obrázek 3 Fáze syndromu vyhoření.

(zdroj: Mindwell, © 2025)

Kebza a Šolcová (2003) rozlišují příznaky dle tří kategorií, kde se vyskytují: na psychické úrovni, fyzické úrovni, na úrovni sociálních vztahů.

Psychická úroveň ovlivňuje nejen psychickou, ale také emocionální stránku, proto zasažení mohou často sledovat problémy se soustředěním, ztrátu zálib nebo požitků života. Objevuje se i výskyt depresivních nálad spojených s frustrací a pocitů bezvýchodné situace ústící až k sebevražedným myšlenkám. Jedinec nabývá pocitu, že on sám i jeho činy jsou mnohdy bezcenné a nemají žádný smysl. (Scott, 2024)

Fyzická úroveň obecně působí na organismus. Za nejčastější příznaky se považují především chronická únava organismu, ochabnutí systému, časté problémy se spánkem, zvýšení krevního tlaku, bolesti svalů, napětí celého těla. Postižený má také vyšší předpoklady pro vznik závislostí, např. kousání nehtů, velmi četné užívání alkoholu. (Národní ústav duševního zdraví, © 2021)

Úroveň sociálních vztahů se vyznačuje nezájmem o kontakt s ostatními lidmi, ať už se jedná o kolegy či klienty. Nezájem nebo apatie přerůstající v odpor k profesi také není ojedinělým úkazem. (Kebza a Šolcová, 2003)

3 PSYCHICKÉ ZATÍŽENÍ U PŘÍSLUŠNÍKU POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

V předchozí kapitole byla rozebrána obecná problematika fyzického zatížení. Touto kapitolou bych chtěla navázat na konkretizaci psychického zatížení u Policie ČR.

Policejní práce je velmi neobvyklá a časově nepravidelná, kdy skýtá plno rizik a nebezpečných situací. Při výkonu své profese jsou policisté vystaveni neobvyklým či dokonce extrémním situacím, které na příslušníky kladou vysokou míru fyzického, psychického i emočního zatížení. Při výkonu své profese jsou nuceni nečistě vykonávat rychlá rozhodnutí v časové tísně či s minimem informací. Z toho důvodu je vyžadována znalost a pohotovost aplikování aktuálních právních předpisů. Přestože jsou policisté vybíráni podle přísných parametrů, které obnášejí mimo jiné i odolnost vůči stresu, nelze předpokládat, že odolají všem stresovým situacím bez následků. (Okhrimenko et al., 2024; Říha a Čírtková, 2019)

3.1 Policejní stres

V literatuře nelze vyhledat jednotnou definici policejního stresu. Dle Hickmana et al. (© 2011) je policejní stres „*fyzilogická reakce policisty na vnímanou nerovnováhu mezi situačními požadavky a jeho schopností tyto požadavky splnit nebo překonat, vyvolanou stresory souvisejícími s úkoly, které jsou běžné v povolání donucovacích orgánů.*“ Psychologové se touto problematikou aktivně zabývají, neboť stres je nejčastější příčina pracovní neschopnosti či dokonce brzkého odchodu ze služby. (Čírtková, 2000)

Vymezení hlavních stresorů u policie není snadné. Je nutno brát v potaz, že Policie ČR se skládá z mnoha služeb a útvarů, kdy každá služba a útvar obnáší jinou pracovní náplň, a tedy i stresové situace s ní spojené. Avšak obecně lze uvést policejní stres jako exponování se nebezpečným situacím, násilím a dalším podnětům, které jsou charakteristické pro policejní práci. (Adamová a Vtípil, 2012; Buker a Wiecko, 2007)

Fayyad et al. (2020) uvádí dvě skupiny podle kterých lze rozdělit původce policejního stresu. Jedná se o stres vyplývající z povahy zaměstnání a pracovního prostředí. Povaha zaměstnání (nebo také provozní stresory) představuje stres spojený s rozvrhem práce, službami na směny, dlouhou pracovní dobou s přesčasy, a především traumatizující situace. Stres spojený s pracovním prostředím (neboli organizační stresory) odkazuje na byrokracii a vztahy mezi kolegy.

Gupta et al. (2023) nahlíží na tuto problematiku, kdy provozní stresory jsou vnímány jako vnější příčiny a organizační naopak jako vnitřní. Do provozních stresorů zařazuje traumatické situace, vysoké riziko poranění při výkonu služby, stresory spojené s veřejným míněním o policii a také nesoulad mezi prací a rodinou. Dále hlouběji rozebírá stresory organizační, kdy zde řadí nejen nadměrnou byrokracii, ale také hierarchii. Podle Gupty organizační zátěž, pro policistu, představuje zbytečné nadměrné „papírování“, neshody s kolegy nebo dokonce pocit, že není nadřazeným podporován.

Práce na směny významně ovlivňuje kvalitu spánku a celkovou pohodu policistů. Ti, kteří pracují na odpolední či noční směny, jsou náchylnější ke stresu než jejich kolegové s denním režimem. Noční směny narušují přirozený cirkadiánní rytmus, což vede k chronickému nedostatku spánku. Policisté pracující na směnný provoz proto potřebují nejen delší čas na zotavení, ale i více času na spánek než ti, kteří slouží pouze ve dne. (Fayyad et al., 2020; Violanti et al., 2017)

Důsledky nedostatku spánku jsou závažné. Policisté, kteří řídí automobil bezprostředně po noční směně, mají horší výkon než ti, kteří pracovali přes den. Chronická únava také znesnadňuje zvládání stresu a úzkosti, oslabuje úsudek a snižuje obezřetnost. Tyto chyby mohou znamenat fatální následky. (Diamantis, 2023)

Rodinný život hraje také značnou roli v psychice policisty. Pracovní stresory, kterým je vystaven nemají dopad pouze na něj, ale i na jeho spolupracovníky, včetně rodiny a přátel. Policisté, kteří jsou vystaveni vysoké míře stresu se méně účastní společných aktivit, což velmi často přispívá i k rodinným problémům. Díky svému zaměstnání mohou policisté trpět takzvanou pracovní deformací. Jedná se o paranoii, kdy partner i potomci získávají pocit, že jsou hlídáni ze strany příslušníka. Příslušníci sboru se cítí neustále ve střehu, jsou více nedůvěřiví ke svému okolí a jejich partneři nezdědka nabývají pocitu, že jsou „vyslýcháni“. Směnnost, dlouhá pracovní doba i odvolávání dovolené jsou negativní aspekty policejní profese, které doléhají na rodinný život. (Violanti et al., 2017; Říha a Kuba, 2016; Říha a Čírtková, 2019)

Ti, kteří zažívají nesoulad mezi rodinou a prací registrují častější zdravotní problémy a hojnější výskyt sebevražedných myšlenek. Stres pramenící z rozporů mezi prací a rodinou častěji postihuje ženy. (Violanti et al., 2017)

3.2 Traumatické události

Práce policisty je považována sama o sobě jako velmi stresující, avšak traumatické události představují situace, které mohou u těchto profesionálů vyvolat stres extrémního rozměru. Policisté, kteří čelili vícenásobným traumatickým incidentům, pocítovali závažnější příznaky ve srovnání s těmi, kteří hlásili relativně málo traumatických událostí. (Violanti et al., 2017)

Při plnění pracovních povinností je určitá skupina policistů vystavena četnějším stresujícím situacím než jejich kolegové, ať už díky jejich specializaci (Útvar rychlého nasazení, Pyrotechnická služba), nebo kdy se policista díky povaze práce setkává ve větším kontaktu se smrtí (kriminalisté, vyšetřovatelé). Stresogenně působí nejen tíživé situace, jedná se zejména o mrtvolu, které vykazují známky rozkladu, či nelidského zacházení, umrtí dítěte či smrt za tragických podmínek, ale i tíha očekávání správně odvedené práce. (Čírtková, 2015)

Dle výroční správy Policie České republiky za rok 2024 byl v posledních pěti letech zaznamenán nárůst zájmu o psychologickou péči ať už individuálního či skupinového charakteru. V roce 2024 bylo poskytnuto celkem 6 767 hodin psychologické péče. (Policie České republiky, 2025)

Průzkum v New Yorku zkoumal 100 policistů. Ti byli požádáni, aby seřadili stresory související s povoláním na stupnici od nejméně po nejvíce stresující. Do prvních deseti příček dotázaní policisté zařadili zabití někoho ve službě, úmrtí kolegy při výkonu služby, fyzické napadení, týrání dítěte, pronásledování ujiždějícího automobilu ve vysoké rychlosti, práce na směny, použití donucovacích prostředků, špatná podpora oddělení, nechápající partner, nehoda v hlídkové vozidle. (Hickman et al., © 2011)

Naopak Crank a Caldero (1991) realizovali průzkum v Illinois, kde se výzkumu účastnilo osm oddělení. Výsledek výzkumu byl překvapující. Dle dotázaných policistů nepůsobí nejvíce stresogenně položky, které stanovili kolegové v New Yorku, ale pracovní prostřední. Styk s lidmi a hrozící nebezpečí z povahy práce se nacházeli na nižších příčkách.

Úmrtí jiné osoby je vnímáno jako zvláště psychicky obtížná situace. To může být způsobeno více faktory. Po setkání s případem, ve kterém figuruje smrt, mohou policisté spatřit paralely se svým životem. Vtírají se myšlenky typu „*Co kdyby zde zrovna byla moje žena*“. Jedná se především o kontakt s dále popsány případy. (Čírtková, 2015)

Nevšední mrtvoly působí velice stresogenně, neboť zemřelí objeveni po dlouhém časovém horizontu už mnohdy vykazují známky pokročilého stádia rozkladu doprovázející zápach hniloby, což u mnohých vyvolává pocit znechucení. Znechucení a odpor vyvolává i pohled na neživá těla, která jsou nelidsky znetvořena, např. rozřezána vrahem či roztrhána na kusy po srážce s vlakem. (Čírtková, 2000)

Úmrtí dítěte vyvolává obzvlášť silné emoce, jelikož smrt je převážně spojována se stářím. Takové situace jsou samy o sobě velmi náročné, a pro policisty, kteří mají vlastní rodinu, mohou být ještě tíživější – často si je totiž nevědomky spojují se svým osobním životem. Právě tito policisté pak vykazují vyšší míru zármutku a empatie vůči rodičům zesnulého dítěte. (Čírtková, 2000)

Při **nečekané smrti potomka v rodině** vzniká pro policisty kolize dvou „stran“. Setkává se strana soukromá a profesní, kdy může být náročné oprostít se od soukromých pocitů a zároveň zachovat postoj profesionála. (Čírtková, 2000)

S **tragickými skutečnostmi případu** se policisté setkávají, kdy jsou vystaveni kontaktu s pozůstalými oběti. Traumatické situace nejsou vnímány pouze při kontaktu s lidskými ostatky, ale i u kontaktu s „živými“ lidmi a autentickými lidskými emocemi. Právě ty případům dodávají více individuální a lidský rozměr. Zmíněné faktory mohou ovlivnit všechny policisty bez ohledu na jejich předchozí zkušenosti. (Čírtková, 2000)

Mezi další příklady traumatických událostí lze zařadit:

- ohrožení nebo fyzická újma vlastní rodiny či přátel,
- použití zbraně proti člověku,
- loupeže s braním rukojmí,
- prožívání strachu nebo bezmocnosti. (Policie České republiky, © 2025a)

Byla zjištěna spojitost mezi dlouhodobým působením stresu ve službě a náchylností ke vzniku onemocnění a snížení odolnosti vůči stresu. Díky nižší rezistenci vůči stresu jsou policisté mnohonásobně náchylnější k depresím, myšlenkám na sebevraždu a vzniku post-traumatického syndromu než běžní lidé. (Hickman et al., © 2011; Parkes et al, 2024)

3.2.1 Posttraumatický syndrom

Při výkonu policejní práce dochází k situacím, které přesahují běžný režim, což může zapříčinit vznik PTSD. Zasažení příslušníci se mohou uchýlit k negativním mechanismům zvládání, jako např. užívání návykových látek. Zda se u policisty projeví závisí na řadě činitelů, jako např. věk, pohlaví atd. (Otto a Gatens, 2022)

Policisté trpící PTSD se potýkají se 4 kategoriemi symptomů: zvýšená citlivost, intruze, stranění se situací, změněná kognice. Zvýšená citlivost na potencionální hrozby má za následek agresivitu, zvýšenou ostražitost na podněty okolo sebe, která může vést až ke sníženému prahu lekavosti. Intruzi lze chápat jako vniknutí negativních myšlenek do mysli jedince, což může ovlivnit jeho každodenní život. Policisté setkávající se s podněty, které připomínají zažitá trauma a vyvolávají flashbaky, reagují podle naučeného vzorce chování, který byl vytvořen traumatickou zkušeností. Tato reakce je neadekvátní k situaci, avšak jedná se především o odpověď na prožité trauma. Vyhýbání se situacím podobného rázu a pozměněné vnímání může policistům zkomplikovat úsudek potřeby vyhledat odbornou pomoc. (Diamantis, 2023)

3.2.2 Post-shooting trauma

Forma posttraumatické poruchy, která se vyskytuje u vybraných policistů bezprostředně po použití střelné zbraně proti člověku. Situace mnohdy končí těžkým ublížením na zdraví nebo dokonce zabitím osoby, proti které byl donucovací prostředek použit.

Použití střelné zbraně nepatří mezi rutinní činnost policisty. Z toho důvodu může u policisty vyvolat silný emocionální šok. Zda se policista s emocionálním šokem vyrovná nebo se nechá pohltnout je velice individuální záležitost. To znamená, že ne vždy se u policisty tento jev objeví. Rivard et al. (2002) tvrdí, že po zákroku, kde figurovalo použití střelné zbraně, se PST projeví v 90 % případů. Čírtková (2000) uvádí, že dle studie, která byla provedena v Americe, se objevili příznaky PST u dvou ze tří policistů. (Čírtková, 2015)

Symptomy doprovázející post-shooting trauma:

- vracející se myšlenky na incident (ve formě vzpomínek nebo nočních můr),
- vyhýbání se stimulů připomínajících incident,
- emocionální nestálost (záchvaty hněvu, vznětlivost, zvýšená lekavost, problémy se soustředěním). (Dumont, 1999)

3.2.3 Syndrom vyhoření

Jedná se o dlouhodobou reakci na působení stresorů v zaměstnání. Vzhledem k povaze policejní práce se policisté nejčastěji setkávají právě se syndromem vyhoření. Syndrom vyhoření může vyvolat pocit neustálého pracovního zatížení, kdy stále vyvstávají nové úkoly a nelze vidět jejich konce, boj proti zločinu se může zdát „nekonečný“. Také zde přispívá komunikace se zločinci a morálním rozlišováním mezi tím, co je „dobré“ a „špatné“.

Většinově negativní vnímání policie společností nebo médií také není pro policisty pozitivním ukazatelem. Dlouhodobé vystavení těchto faktorů způsobuje u příslušníků pocity vyčerpání, zasažení policisté zaujímají obecně cyničtější postoje, včetně při výkonu svých pracovních povinností. (Otto a Gatens, 2022; Okhrimenko et al., 2024)

4 PSYCHOLOGICKÁ SLUŽBA POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

V této kapitole je vycházeno zejména z pokynu policejního prezidenta ze dne 26. září 2016, o psychologických službách, který upravuje poskytování psychologických služeb u Policie ČR. Jedná se o neveřejný dokument.

Psychologická služba Policie České republiky je činnost psychologů a systémy podpory, zejména systém krizové intervence a systém kolegiální podpory. Hlavním cílem je pomáhat policistům, zaměstnancům ale také obětem trestných činů. Základní právní normou je zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve kterém je stanoven nárok policistů na psychologickou péči. Činnost psychologů je také upravena vyhláškou č. 487/2004Sb., o osobní způsobilosti a Pokynem policejního prezidenta č. 231/2016, o psychologických službách. (Pokyn policejního prezidenta, 2016; Vymětal et al., 2010)

Policejní psycholog je příslušník policie, popřípadě zaměstnanec zařazený v policii, který úspěšně dokončil jednooborové magisterské studium v oboru psychologie. S policejním psychologem se setkávají zájemci o zařazení k Policii ČR, jelikož jednou z hlavních činností policejního psychologa je personální výběr. Mezi další aktivity patří poskytování psychologické péče policistům a zaměstnancům a také se obvykle podílí na provádění policejních činností. V neposlední řadě hraje důležitou roli při zajištění systémů, které byly vytvořeny za účelem rozšíření psychické podpory poskytované v rámci Policie ČR. Policejní psychologové prohlubují své znalosti například zapojením se do vzdělávacích programů, účastí na odborných stážích, seminářích, konferencích, psychoterapeutickém výcviku atd. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)

Psychologická péče zahrnuje činnost, při které psycholog poskytuje policistům a dalším zaměstnancům různé formy pomoci. Je dostupná jednotlivcům nebo skupinám na základě žádosti samotným policistů, jejich nadřízených, kolegů či blízkých. Tento proces probíhá diskrétně a je založen na dobrovolnosti. Během poskytování psychologické péče nejsou zpracovávány ani uchovávány žádné osobní údaje, čímž je zajištěna anonymita policistů a dalších zaměstnanců, kteří využili této péče. Služby psychologické péče mohou využít i blízcí policistů a zaměstnanců, pokud je to zásadní pro psychickou stabilitu těchto policistů a zaměstnanců. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)

4.1 Možnosti psychologické péče

Jedná se o činnost psychologů poskytující psychologickou péči policistům a zaměstnancům.

Řadí se zde zejména:

- **Konzultační a poradenská činnost** – krátkodobá podpora při řešení specifických problémů (vztahových, výchovných) například pomoc v orientaci se v problému, zprostředkování odborných informací. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)
- **Psychoterapie** – systematické používání psychoterapeutických metod, ať už krátkodobého nebo dlouhodobého charakteru, má za cíl řešit duševní potíže nebo běžné životní problémy. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)
- **Krizová intervence** – krátkodobá specializovaná podpora zaměřená na zmírnění psychických dopadů traumatizujících událostí a obnovení duševní rovnováhy, například prostřednictvím první psychologické pomoci nebo krizově intervenčního rozhovoru. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)
- **Supervize** – aktivity zaměřené na osobní a profesní růst zahrnují zlepšení připravenosti na zvládání náročných situací, rozvoj sebereflexe a schopnosti čelit stresu, posilování motivace a prevenci syndromu vyhoření. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)
- **Vzdělávací činnosti** – s cílem zvýšení dovedností k zvládání zátěžových situací. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)
- **Činnosti ke zkvalitnění týmové spolupráce** – za účelem posílení týmového ducha a zlepšení atmosféry na pracovišti. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)

Anonymní telefonní linka pomoci v krizi je zařazena mezi další nástroje psychologické péče. Slouží k nepřetržité psychické podpoře (24 hodin denně po celý rok) a podání základního informačního poradentství příslušníkům a zaměstnancům Policie ČR, HZS ČR, Celní správy, Vězeňské služby, Generální inspekce bezpečnostních sborů a Armády ČR a také jejich příbuzným a blízkým. Na linku lze zavolat pod telefonním číslem 974 834 688. Cena hovoru se rovná obvyklému vnitrostátnímu hovoru dle daného operátora. Dále lze využít komunikaci prostřednictvím emailu pomoc.ski@pcr.cz. Odpověď prostřednictvím emailové komunikace bývá zpravidla vyřízena od 72 hodin od přijetí emailu. (Policie České republiky, © 2025a)

Policie ČR dbá na to, aby psychologická pomoc, kterou nabízí, byla dostupná, odborná a diskrétní. Pracovníci, včetně policejních psychologů, se řídí etickými pravidly, která kladou důraz na mlčenlivost, důvěrnost a vysokou kvalitu poskytovaných služeb. (Vymětal et al., 2010)

4.2 Rozšíření psychologické péče

V rámci Policie ČR a poskytovaných psychologických služeb byly zřízeny další systémy, které mají za cíl rozšířit psychickou podporu. Hovoříme o systému kolegiální podpory a systému krizové intervence. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)

Systém kolegiální podpory zahrnuje poskytování psychické pomoci policistům, zaměstnancům a případně jejich blízkým, kteří se nacházejí v obtížných a psychicky náročných situacích. Tuto podporu zajišťují tzv. peery, tedy osoby vyškolené k poskytování této pomoci, což může být vyškolený policista, zaměstnanec nebo osoba navržená koordinátorem systému. Hlavní náplní systému je nabídka rozhovoru, sdílení zkušeností, doporučení vhodných postupů nebo zprostředkování odborné psychologické pomoci. Peer support je založeno na principu blízkosti a vzájemné podpory mezi kolegy. Klade důraz spíše na lidskost než na odborné znalosti. Je charakterizováno dobrovolností, kolegiálností, nezištností a nenápadným přístupem. Systém kolegiální podpory je zaveden v krajských ředitelstvích policie a může být podle potřeby implementován také v útvech policie s celostátní působností. (Pokyn policejního prezidenta, 2016)

Systém krizové intervence zajišťuje zmírnění psychických dopadů z traumatizujících událostí formou krizové intervence, která je poskytována nepřetržitě. Tato pomoc je poskytována příslušným policistům či zaměstnancům, kteří se účastnili traumatické události např. použití střelné zbraně, přítomnost při teroristickém útoku či dokonce prezence při úmrtí kolegy. Pomoc také mohou využívat osoby postižené trestným činem (oběť brutálního trestného činu, svědek) a další uvedené v Pokynu policejního prezidenta, hlavě II, článku 22. Tento systém pomoci tvoří 2 cíle. První cíl lze definovat jako předcházení vzniku nebo zamezení prohlubování druhotné újmy. Druhotnou újmou se rozumí psychické problémy způsobené přístupem Policie ČR a dalšími členy IZS a dalších příslušných orgánů a subjektů (např. tlumočnicků, obhájců) po zasažení trestného činu či mimořádné události. Druhým cílem je především předcházení duševních problémů pocházejících z traumatické události. Osoba vykonávající krizovou intervenci se nazývá krizový intervent. (Pokyn policejního prezidenta, 2016; Česko, 2013)

5 REGENERACE

Regenerace je nedílnou součástí každodenního života nejen pro sportovce, ale i pro obyčejné jedince. Ve většině případů se lze dočíst zejména o regeneraci fyzické, avšak může se jednat i o regeneraci psychickou, která je velice často podceňována. Významnou roli hraje především u osob, kteří vykonávají psychicky náročná povolání, jako jsou právě příslušníci bezpečnostních sborů či pomáhající profese. Tato kapitola se bude dále zaměřovat na regeneraci psychického charakteru.

5.1 Psychická regenerace

Bernaciková et al. (2020) vnímá problematiku regenerace jako „*veškerá činnost, která vede k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností narušena a posunuta do určitého stupně únavy*“. Její pozitiva ovlivňují především výkonnost, wellbeing (neboli duševní pohoda) a celkové duševní zdraví. Ve společnosti se začíná klást větší důraz právě na již zmíněnou psychickou pohodu, proto se v současné době můžeme s pojmem wellbeing čím dál více setkávat.

Pasivní regenerace obsahuje činnosti spojené s odpočinkem a relaxací, čímž je tělu a mysli umožněno si odpočinout. Jedná se především o:

- spánek – dostatečný spánek je základem psychického zdraví, přičemž snižuje hladinu stresu, zlepšuje paměť a usnadňuje zpracovávání emočních informací,
- relaxace – uvolňuje psychické napětí (např. wellness, sauna) (Nebbia, 2022; Suni, 2024; Loono, b.r.).

Aktivní regenerace se zaměřuje na aktivity spojené s nízkým výdajem energie. Jedná se o metody a techniky zvládání stresu pro obnovení psychické rovnováhy. Mezi metody a techniky se řadí:

- fyzická aktivita – uvolňuje hormony štěstí, čímž pomáhá zvýšit dobrou náladu (např. pravidelný pohyb, posilovna, běh),
- kreativní činnosti – pomáhají vyjádřit pocity, zlepšují duševní pohodu (např. poslech hudby, četba knih, zahradničení),
- meditace – uklidní mysl, snižuje stres (Nebbia, 2022; Amix Czech Distribution, 2023; Zavorská, 2023; Paulas, 2019).

5.2 Možnosti regenerace u Policie České republiky

Dle § 80 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů mají příslušníci policejního sboru nárok na ozdravný pobyt. Pobyt je určen k upevnění psychického a fyzického zdraví v délce 14 dnů. Jedná se o formu „*léčebné lékařské rehabilitační péče nebo tělesných rehabilitačních aktivit*.“ Podmínka pro dosažení nároku na využití pobytu je odsloužení 15 let. Nicméně nárok na lázeňskou léčebně rehabilitační péči lze uplatnit i přes nesplnění podmínky odsloužení let, pokud tato péče byla příslušníkovi doporučena lékařem. (Česko, 2003a)

Mezi další výhody možnosti regenerace u Policie ČR lze určitě zařadit čerpání z fondu kulturních a společenských potřeb (dále FKSP). FKPS je fond, ze kterého lze čerpat finanční prostředky na podporu „*kulturních, sociálních a dalších potřeb zaměstnanců*.“ Základní právní normou upravující hospodaření fondu je zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů (rozpočtový zákon). (Česko, 2000; ČMKOS, © 2025)

Tuto možnost výhod čerpají nejen policisté, ale také zaměstnanci krajského ředitelství. Prostředky z FKPS jsou rozděleny na tzv. osobní limit zaměstnance a společnou část FKPS. Osobní limit zaměstnance je chápán jako finanční částka stanovená pro daný kalendářní rok na výdaje v daných oblastech. Každý zaměstnanec má rezervovanou finanční částku. Společnou část FKPS tvoří prostředky přesahující rámec osobního limitu. Tato částka není automaticky rezervována, příslušník si musí o částku individuálně zažádat.

Nyní lze avšak pozorovat trend snižování příspěvků z FKSP. Například osobní limit policisty sloužícího v Moravskoslezském kraji v roce 2023 činil 9 600 Kč. Následující rok byla vyčleněna nižší finanční částka, 4 000 Kč. V letošním roce, 2025, osobní limit činí pouze 2 400 Kč. (Policie České republiky, © 2025b)

Příslušníci mají k dispozici výhody na aktivity typu:

- rekreace – např. dovolená,
- regenerace – např. wellness pobyty,
- sportovní aktivity – např. Multisport karta,
- vzdělávací činnosti – např. jazykové kurzy. (Senát parlamentu České republiky, 2025; ČMKOS, © 2025)

Dílčí závěr z teoretické části

Teoretická část se věnovala organizaci Policie České republiky, podmínkám vstupu do této organizace dle psychických a fyzických požadavků. Dále byly popsány formy psychické zátěže se zaměřením na stres, PTSD a syndrom vyhoření. Každý z těchto psychických problémů by představen a poté byla popsána jeho charakteristika, vznik a doprovázející symptomy. Na toto téma navazovala kapitola o psychické zátěži, která doprovází službu policisty nejen u Policie České republiky. Důležité bylo zmínit i význam a popis psychologické služby Policie České republiky, dle pokynu policejního prezidenta ze dne 26. září 2016, o psychologických službách, kterou se zabývala další kapitola. Na závěr teoretické části bylo přiblíženo téma regenerace z psychického hlediska, její popis, dělení, a neposledně možnosti regenerace u Policie České republiky.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Jedná se o techniku sběru dat v terénu, která se řadí mezi kvantitativní metody. Je založeno na sběru informací od respondentů, tedy zkoumaných osob. Zkoumané osoby vyjadřují své postoje na otázky dané problematiky. Dotazníkové šetření se provádí v tištěné či elektronické verzi, která je vytvořena přes webové stránky. Výhodou dotazníkové šetření je nepřímá interakce mezi výzkumným pracovníkem a respondentem.

Díky absenci styku mezi výzkumným pracovníkem a respondentem mají respondenti větší víru v naprostou anonymitu dotazníkového šetření. Právě díky anonymitě je pro respondenta snazší odpovídat na dané otázky spíše pravdivě, podle svého vědomí a svědomí. Za pozitivně vnímaný aspekt dotazníkového šetření je jeho časová flexibilita. Respondent si může navrhnout, kdy si na šetření udělá ve svém čase prostor. Také fakt, že šetření není časově omezeno, a tak je zde vytvořen prostor na rozmyšlení odpovědi. Respondent má tedy dá se říct „*nekonečně mnoho*“ času na jeho vyplnění.

Právě pro jeho efektivitu a možnosti sběru velkého počtu dat za relativně krátký časový úsek je dotazník jeden z neoblíbenějších a nejčastěji používaných metod. Otázky se mohou dělit na:

- otevřené – odpověď sestává z vlastních slov respondenta,
- polouzavřené – možnost výběru z více možností,
- uzavřené – odpovědi na otázky jsou předem dané, tudíž stačí označit odpověď, se kterou se respondent ztotožňuje, např. ano či ne. (Nešpor, 2017)

Police Stress Questionnaire (dále jen PSQ) je dotazníkové šetření vytvořeno, v roce 2006, autory Donaldem R. McCreanem a Meganem M. Thompsonem. Jedná se o šetření zaměřené k měření stresu ve výkonu služby policejního příslušníka. Šetření slouží pro identifikování hlavního zdroje a míry stresové zátěže pro policisty, která může mít dopad na jejich psychické zdraví a produktivitu. (Statistics Solutions, © 2025)

PSQ je tvořen ze dvou částí PSQ-Op (Operational Stress Questionnaire) a PSQ-Org (Organizational Stress Questionnaire). Tyto části se často používají společně, avšak není to pravidlem. PSQ-Op je se zaměřuje na operační stresory, tedy stresory spojené s výkonem služby (riziko zranění při výkonu služby, noční směny).

Na druhou stranu PSQ-Org se věnuje stresorům organizačním, tedy faktorům souvisejícím s vnitřním fungováním instituce (administrativa, nedostatek uznání ze strany vedoucího). Každá část obsahuje soubor 20 položek s hodnotami od 1 do 7, kdy 1 znamená vůbec žádný stres a 7 extrémní stresu.

6.1 Charakteristika dotazníkového šetření

Šetření bylo vytvořeno pomocí webové služby Google forms. Jedná se o polostrukturovaný dotazník, tedy forma otázek je většinou uzavřená, avšak obsahuje i otázky polouzavřené i otevřené. Šetření, je rozděleno na dvě části (Příloha P I).

První část obsahuje 17 otázek, přičemž 10 otázek mají formu ano či ne, 4 otázky obsahují výběr z více možností a 3 odpovědi jsou otázky otevřené.

Druhá část obsahovala již zmíněný PSQ-Op, který je tvořen 20 položkami. Respondenti u každé položky označili dle škály od 1 do 5, kolik stresu jim daná položka přinesla za 6 měsíců.

6.2 Charakteristika respondentů

Vzorek respondentů byl sestaven z příslušníků Policie ČR ve služebním poměru. Na Krajské ředitelství Pardubického kraje na adrese Na Spravedlnosti 2516, Pardubice 530 48 bylo dne 4.4.2025 zaneseno 30 výtisků v listinné podobě. Dalších 30 výtisků bylo zaneseno dne 8.4.2025 na Krajské ředitelství Zlínského kraje, které sídlí na adrese J. A. Bati 5637, Zlín 760 01.

Dotazníkové šetření v online podobě bylo rozesláno příslušníkům Policie ČR z autorčina okolí, prostřednictvím aplikace Messenger a WhatsApp, s prosbou o vyplnění a následné přeposlání jejich kolegům. Osloveny byly také 2 neoficiální účty na platformě Instagram, kde je kontent tvořen policistou pro ostatní policisty. Žádost zůstala bez odpovědi.

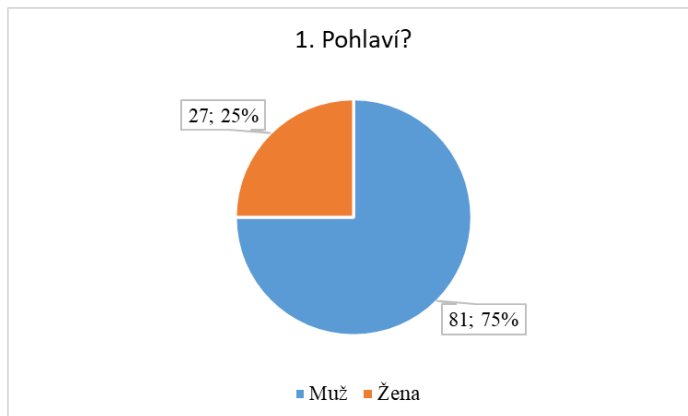
6.3 Vyhodnocení a interpretace dat

Dotazníkového šetření se účastnilo celkem 108 příslušníků Policie ČR, kteří aktivně vykonávají službu. Dotazníkové šetření, v listinné, podobě bylo zaneseno na Krajské ředitelství Pardubického kraje ve 30 výtiscích a následně na Krajské ředitelství Zlínského kraje ve 30 výtiscích, tedy dohromady bylo rozneseno 60 výtisků. Navraceno bylo 36 dotazníků, tudíž návratnost dosáhla míry 60 %.

První část – Dotazníkové šetření

Otázka č. 1 – Pohlaví?

První otázka zjišťovala základní informace o respondentech, a tedy jejich pohlaví. Z odpovědí vyplývá, že šetření vyplnilo 81 (75 %) mužů a 27 (25 %) žen. Jedna z úvah pojednávala o srovnání vnímání stresových situací mezi muži a ženami, avšak pro malý vzorek respondentů, žen, nebylo možné toto srovnání uskutečnit.

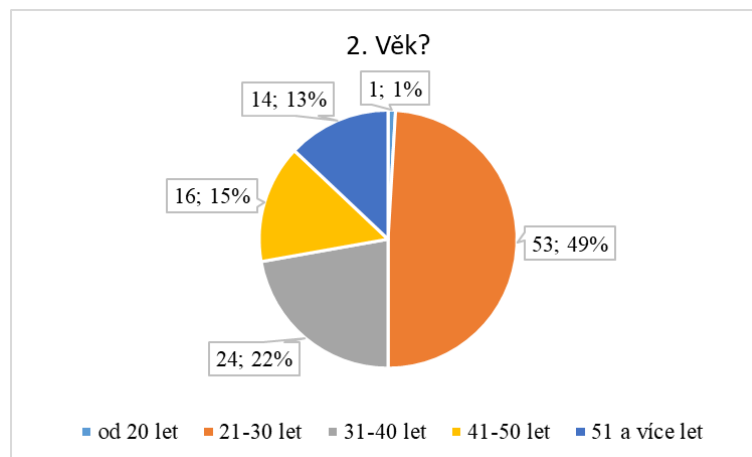


Obrázek 4 Graf zastoupení pohlaví.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 2 – Věk?

Další z otázek zjišťující základní informace se zaměřovala na věkové rozložení respondentů. Bylo stanoveno 5 věkových rozmezí. Do 21 let se účastnil pouze 1 (1 %) příslušník policie. Většinové zastoupení má věková skupina od 21 do 30 let v počtu 53 (49 %) respondentů. To může být zapříčiněno faktorem, že šetření bylo šířeno online formou mezi okruh autorčinných vrstevníků. Druhé největší zastoupení zaujmula věková skupina od 31 do 40 let s počtem 24 příslušníků. Poslední dvě skupiny se tolik neliší. Od 41 do 50 let šetření vyplnilo 16 (15 %) policistů a od 51 a více let 14 (13 %) policistů.

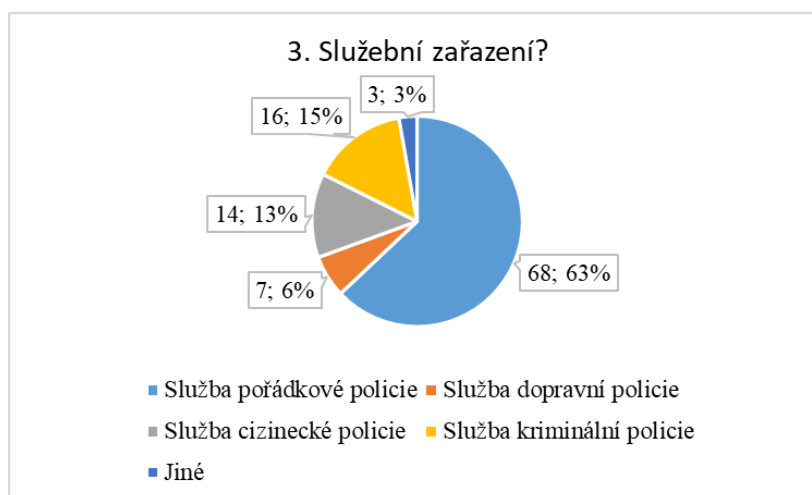


Obrázek 5 Graf věkového zastoupení.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 3 – Služební zařazení?

Tato otázka se zaměřovala na služební zařazení respondentů. Drtivá většina slouží u služby pořádkové policie v počtu 68 (63 %), poté se zařadila služba kriminální policie v zastoupení 16 (15 %) příslušníků a služba cizinecké policie s 14 (13 %) příslušníky. Nejmenší zastoupení má služba dopravní policie s 7 (6 %) respondenty. Odpověď jiné zvolili 3 (3 %) příslušníci, kteří nepatří ani do jedné kolonky. Jedná se o celní správu a ochrannou službu.

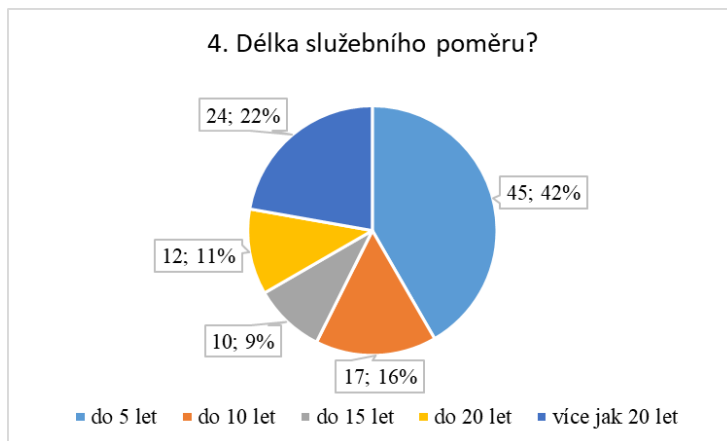


Obrázek 6 Graf zastoupení služebního zařazení.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 4 – Délka služebního poměru?

V návaznosti na předchozí otázku pokračovalo zjištění délky služebního poměru respondentů. Je patrné, že 45 (42 %) policistů neslouží více jak 5 let, což lze vyvodit z velkého počtu respondentů od 21 do 30 let v otázce č. 2.

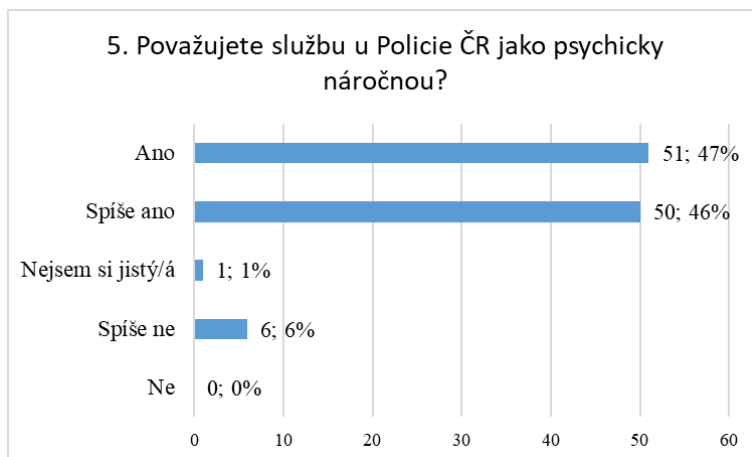


Obrázek 7 Graf zastoupení délky služebního poměru.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 5 – Považujete službu u Policie ČR jako psychicky náročnou?

Zcela jednoznačná odpověď vyplývá z této otázky, kdy se k odpovědi ano přiklonilo 51 (47 %) a ke spíše ano 50 (46 %) policistů. 1 (1 %) si není jist. Spíše ne označilo 6 (6 %) a odpověď ne nikdo, tedy 0 (0 %).



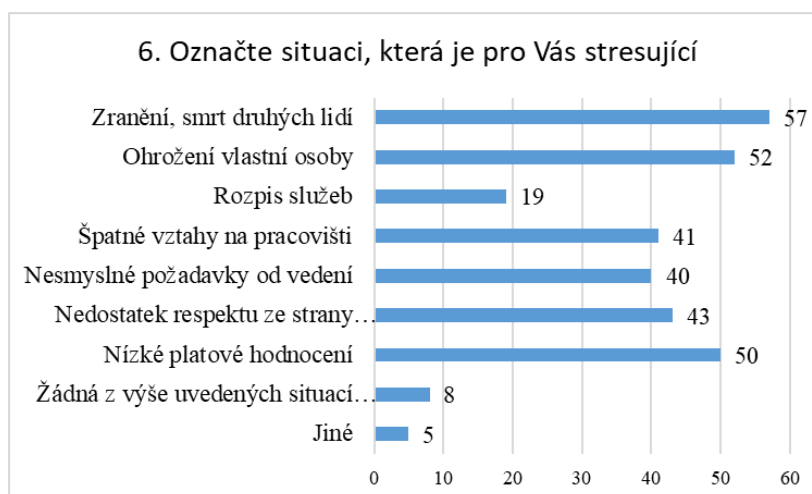
Obrázek 8 Graf psychické náročnosti u Policie ČR.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 6 – Označte situaci, která je pro Vás stresující.

Otázka byla mířena na nejvíce psychicky zatěžující situace. Zde bylo možné zvolit více odpovědí. Mezi nejvíce stresující situace se řadí zranění či smrt lidí (57), ohrožení vlastní osoby (52) a nízké platové ohodnocení (50). Dále je zde početně zastoupeno i nedostatek respektu ze strany veřejnosti (43), špatné vztahy na pracovišti (41) a nesmyslné požadavky od vedení (40).

Na nízkých příčkách se umístil rozpis služeb (19). Možnost jiné zvolilo 5 policistů, kdy zde bylo odkazováno na nadmíru administrativy, špatné personální situace, vyrozumění o smrti dítěte rodičům a nesnadná komunikace s problematickými skupinami lidí (např. drogově závislí). 8 respondentů uvedlo, že je žádná z výše uvedených situací nestresuje.

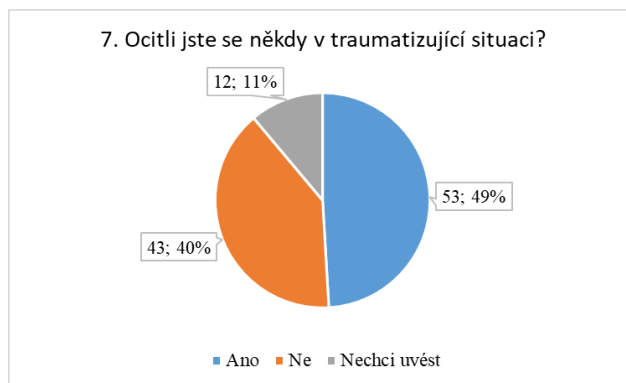


Obrázek 9 Graf označených stresujících situací.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 7 – Ocitli jste se někdy v traumatizující situaci?

Tato otázka byla také mířena na psychické zatížení z pohledu trauma způsobené při výkonu služby. Traumatizující situace zažilo 53 (49 %) policistů, což je necelá polovina. Zbylých 43 (40 %) uvedlo, že se neocitli v traumatizující situaci a 12 (11 %) využilo možnosti nechci uvést.



Obrázek 10 Graf zastoupení prožití traumatické události.

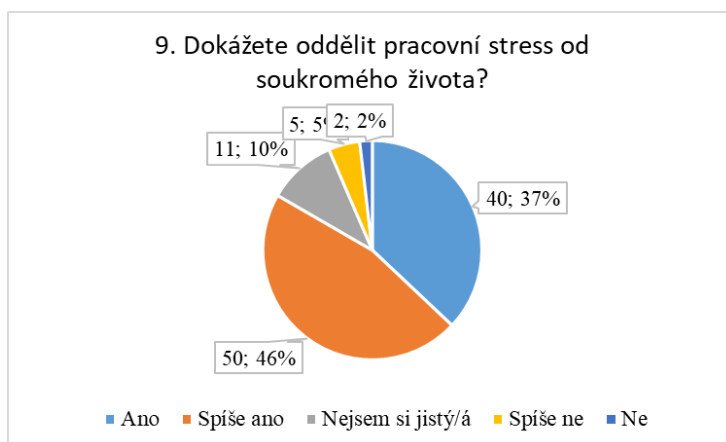
(zdroj: vlastní)

Otázka č. 8 – Pokud jste v předchozí otázce označili ano, v jaké?

Ačkoli v předchozí otázce 53 (49 %) respondentů potvrdilo prožití traumatické události, tento prostor byl využit pouze 24 respondenty. Mezi nejvíce traumatizující situace patřily případy úmrtí anebo sebevraždy. Významné zastoupení měly také situace spojené se smrtí dítěte či nezletilé osoby. Do traumatizujících situací se řadí i poskytování první pomoci, které i přes veškeré snahy policistů vyústilo v úmrtí resuscitované osoby.

Otázka č. 9 – Dokážete oddělit pracovní stress od soukromého života?

Otázka číslo 9 se zaměřovala, zda dokážou příslušníci tzv. „vypnout“ a oddělit svůj nahromaděný pracovní stres a frustrace od soukromého života. Celkově 83 % policistů uvedlo, že dokážou buď zcela – 40 (37 %) či spíše ano – 50 (46 %) oddělit svůj pracovní stres od soukromého života. Dalších 5 (5 %) policistů stojí za názorem, že toto spíše nedokážou či napřímo uvedlo, že oddělení nezvládají 2 (2 %). Zbýlých 11 (10 %) si není jisto.



Obrázek 11 Graf schopnosti oddělit pracovní stres od soukromého života.

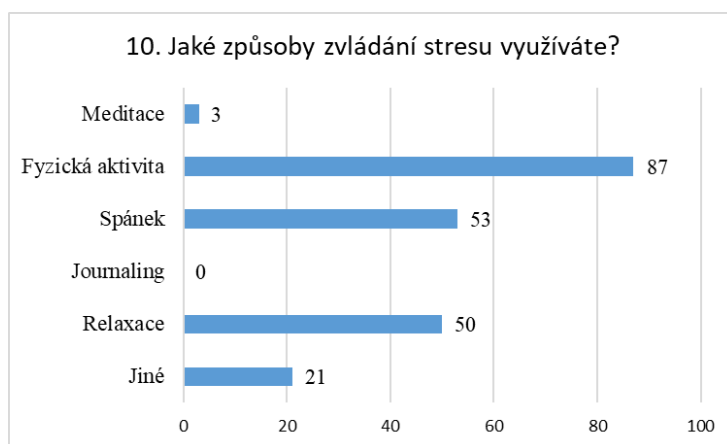
(zdroj: vlastní)

Otázka č. 10 – Jaké způsoby zvládání stresu využíváte?

Desátá otázka byla položena za účelem identifikovat, jaké způsoby psychické regenerace jsou policisty využívány po psychicky náročných situacích či obdobích. Otázka připouštěla zvolení více odpovědí.

Nejvíce využívaná forma zvládání stresu je bezpochyby fyzická aktivita (87 odpovědí). Mezi méně preferované, avšak i přesto velmi volené formy patří spánek (53 odpovědí) a relaxace (50 odpovědí) například ve formě wellness anebo pobytu v sauně. Formu journalingu nezvolil ani jeden z respondentů. Formu vlastní odpovědi využilo 21 respondentů.

Jejich odpovědi lze zařadit do několika tematických kategorií. Nejčastěji jsou zmiňované koníčky, jako například práce na zahradě, jízda na motorce, četba knih či sledování televize. Mezi čtenější způsoby zvládání stresu se řadí i konzumace alkoholu.



Obrázek 12 Graf způsobů využívaných ke zvládání stresu.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 11 – Máte povědomí o možnostech psychické podpory u Policie ČR?

Pozitivní valná většina policistů 78 (72 %) má povědomí o možnostech psychické podpory. Policistů, kteří na druhou stranu obeznámeni nejsou odpovědělo 19 (18 %) a 11 (10 %) si není jisto.

Lze tedy říct, že informovanost příslušníků Policie ČR je dostačující, avšak stále alarmující, kolik z dotázaných příslušníků nemá o pomoci povědomí.



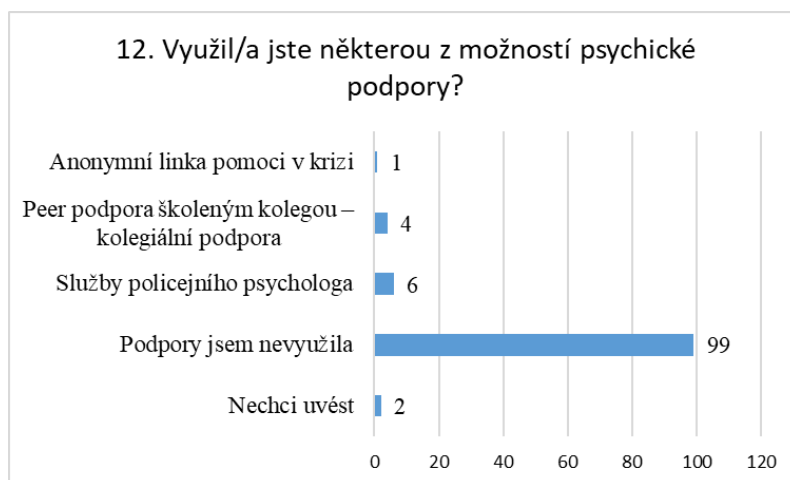
Obrázek 13 Graf povědomí o možnostech psychické podpory u Policie ČR.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 12 – Využil/a jste některou z možností psychické podpory?

Na to dále navazovala otázka ohledně využití psychické podpory. Absolutní většina (99) podporu nevyužila, ať už z důvodu nepotřebnosti, nezájmu či nulového povědomí o možnostech této podpory. Na tuto otázku odpovědělo všech 108 respondentů, tedy i ti, kteří o této možnosti nevěděli, či si nejsou jisti, díky čemuž lze vyvozovat tyto závěry. Anonymní linka pomoci v krizi byla využita 1. Nejvíce využívané formy podpory mezi respondenty převažují služby policejního psychologa (6) a kolegiální podpora (4) poskytovaná vyškoleným kolegou – tzv. peerem. Odpověď „*nechci uvést*“ využili 2 respondenti.

Jelikož v této otázce bylo možno zvolit více odpovědí, jejich součet se nerovná 108, díky čemuž konstatovat, že s největší pravděpodobností 4 respondenti využili aspoň 2 z nabízených variant. Ať už z důvodu nedostatečné pomoci či nespokojenosti s podanou péčí.



Obrázek 14 Graf využití psychické podpory.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 13 – Z jakého důvodu?

Otevřená otázka odkazovala na otázku č. 12, z jakého důvodu využili či nevyužili možnosti psychické podpory. Prostor pro odpověď na tuto otázku využilo 34 respondentů. Odpovědi bych rozdělila do 4 skupin. První, nejvíce početná skupina uvádí, že využití psychologické pomoci nebylo zapotřebí. Druhá skupina se přiklání k názoru, že se s psychicky náročnými situacemi dokáží vypořádat sami, případně volí vlastní způsoby, jak se se zážitkem vyrovnat. Do třetí skupiny jsou zařazeny odpovědi příslušníků, kteří otevřeně sdíleli své osobní důvody, jenž je vedly k vyhledání psychologické pomoci. Poslední skupina uvedla nedůvěru v deklarovanou anonymitu psychologické péče, či pochybnosti že se dané problémy „nedostanou dál“ např. k vedení.

Zde bych chtěla vyzdvihnout několik odpovědí:

Respondent 11: *„Zatím nebyla taková psychická nepohoda, se kterou jsem měl problém srovnat se sám.“*

Respondent 25: *„Zbytečný, jelikož policie když má poskytnou svým lidem psychickou pomoc, trvá to v rámci měsíců. Což je už pozdě.“*

Respondent 31: *„Není tak moc anonymní, jak by měla být. Nevěřím, že by se to od psycholožek dostalo dál, bohužel.“*

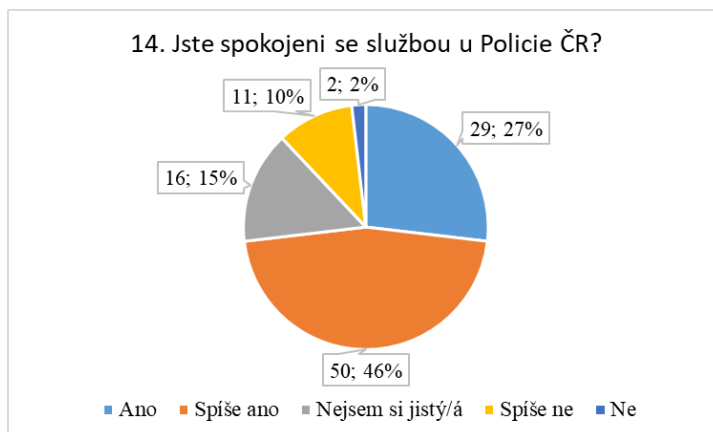
Respondent 48: *„Kolega/psycholog, který mě osobně, osobnostně nezná, mně nemůže psychicky pomoci, protože k němu nemám důvěru/nemůže mi rozumět a jeho názory/rady nebo pomoc pro mě nemají cenu.“*

Respondent 80: *„Při využití podpory se to dostane "ven", což vás profesně poškodí.“*

Otázka č. 14 – Jste spokojeni se službou u Policie ČR?

Většina policistů u otázky, zda jsou spokojeni se službou u Policie ČR odpověděla ano 29 (27 %) a spíše ano 50 (46 %). Na druhou stranu počet nespokojených policistů je menší množství, než bylo očekáváno. Spíše ne zvolilo 11 (10 %) a ne 2 (2 %). Avšak jsou tu i jedinci, kteří si nejsou jistí 16 (15 %), zda jsou spokojeni se svým působením u Policie ČR.

Odpovědi naznačují, že většina příslušníků, dohromady tedy 73 %, je se svou prací u Policie ČR spokojena.

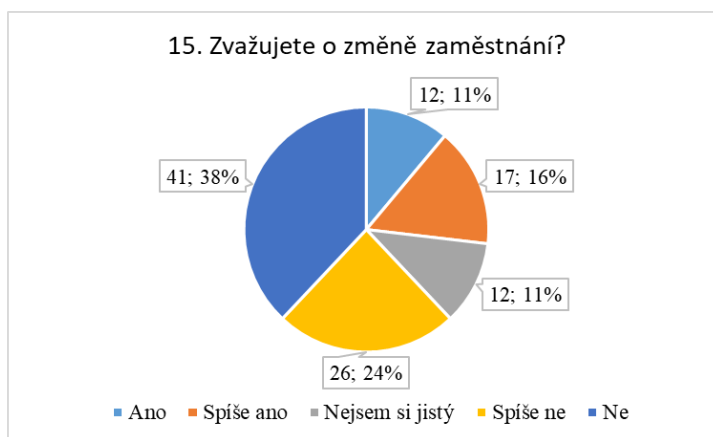


Obrázek 15 Graf spokojenosti u se službou u Policie ČR.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 15 – Zvažujete o změně zaměstnání?

Na otázku, zda policisté zvažují o změně zaměstnání 12 (11 %) zvolilo možnost ano, což koresponduje s předešlou otázkou, kdy celkem 13 policistů se přiklání k nespokojenosti se službou u Policie ČR. Avšak dalších 17 (16 %) přemýšlí nad možností změny zaměstnání. Naopak 26 (24 %) spíše nezvažuje a 41 (38 %) o změně vůbec nepřemýšlí. Nakonec 12 (11 %) policistů není rozhodnuto, zda zvažují či ne.



Obrázek 16 Graf zastoupení o myšlence změny povolání.

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 16 – Pokud ano, z jakého důvodu?

Tato otázka byla určena pro respondenty, kteří v předchozí otázce odpověděli ano anebo spíše ano. Jedná se o 29 policistů. Možnost odpovědi využilo 23 policistů, tedy značná většina. Mezi důvody, které by dohnaly policisty ke změně zaměstnání se řadí: výše platu, náročnost a náplň práce, únava, málo času pro sebe či rodinu.

Opět bych chtěla vyzdvihnout několik odpovědí:

Respondent 11: „Špatné platové ohodnocení vůči jiným zaměstnáním, míra rizika, bezmoc z pohledu pravomocí.“

Respondent 32: „Ženské tělo tenhle typ stresu prostě nedává...“

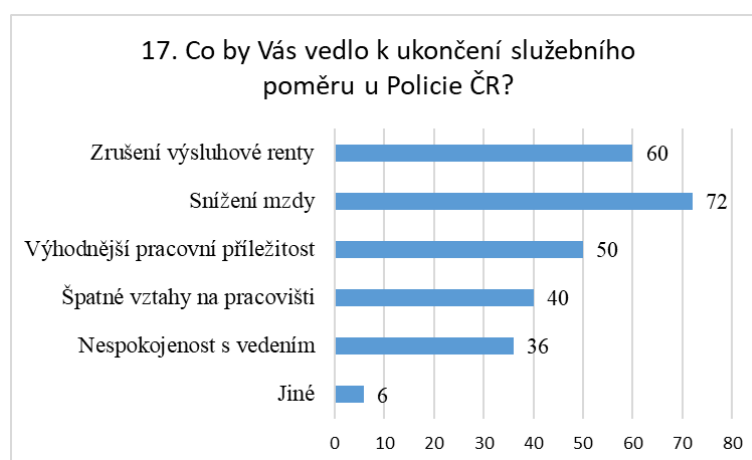
Respondent 48: „Je to několik faktorů, které někdo začne vnímat až v určitém bodu služby. Politika přístupu k řadovým policistům, efektivita a smysluplnost určitých věcí, úkonů, které policistovi berou chuť do práce a zlepšování sebe samého.“

Respondent 101: „Více času pro sebe, rodinu, čas na odpočinek a relaxaci, nesmyslné řešení malicherností a neřešení podstatných problémů, které trápí každá služba u PČR.“

Otázka č. 17 – Co by Vás vedlo k ukončení služebního poměru u Policie ČR?

Poslední otázka byla určena opět všem respondentům s cílem identifikovat největší faktory, které by mohli vést příslušníky policie k ukončení jejich služebního poměru u Policie ČR. Jednalo se o otázku s možností označit vícero odpovědí.

Na prvním místě figurovalo snížení platového hodnocení (72 odpovědí), následované zrušením výsluhové renty (60 hodnocení), možností výhodnější pracovní příležitosti (50 odpovědí) a špatnými vztahy na pracovišti (40 odpovědí). Na posledním místě se nachází nespokojenost s vedením (36 odpovědí). 6 respondentů zvolilo možnost individuálního vyjádření v kolonce „jiné“. U těchto 6 respondentů jsou zásadní faktory vedoucí k ukončení poměru zejména zdravotní potíže, vysoký věk, noční služba a více prohlubující se podstav. 1 respondent uvedl, že žádný z těchto faktorů by ho nevedl k ukončení poměru.



Obrázek 17 Graf důvodů k ukončení služebního poměru u Policie ČR.

(zdroj: vlastní)

Druhá část – PSQ-Op

Pro účely práce je použit mnou modifikovaný PSQ-Op. Jelikož originální PSQ je vytvořen v anglickém jazyce, pro lepší srozumitelnost a sjednocení překladu byl mnou přeložen, pomocí online překladače DeepL, do českého jazyka. Také hodnoty byly zredukovány pro zjednodušení a lepší přehlednost ze 7 možností výběru na možnosti 5.

Jak již bylo dříve uvedeno, účel této metody slouží pro identifikování nejvýznamnějších zdrojů stresových faktorů a míry vnímané stresovosti jednotlivých položek u příslušníků Policie ČR. Tyto položky mohou mít v dlouhodobém horizontu zásadní dopad na jejich psychické zdraví. Dotazník obsahuje seznam 20 položek, se kterými policista při výkonu služby přichází běžně do styku.

U každé položky je třeba zvolit hodnotu na škále od 1 do 5, kolik stresu příslušníkovi za posledních 6 měsíců přivodila. Hodnoty jsou slovně hodnoceny následovně:

1 – vůbec žádný stres,

2 – mírný stres,

3 – střední stres,

4 – vysoký stres,

5 – extrémní stres.

Pro výpočet míry stresovosti byla použita metoda váženého průměru. U každé položky byl vypočítán koeficient stresovosti (Příloha P III) dle uvedeného matematického vzorečku:

$$\bar{K}_S = \frac{X_1Y_1 + X_2Y_2 + X_3Y_3 + X_4Y_4 + X_5Y_5}{W}$$

$\bar{K}_S$ = koeficient stresovosti

X_i = hodnota stresu jednotlivých vah

Y_i = počet vyjádření respondentů

W = celkový počet respondentů

Výpočtem koeficientu stresovosti bylo možné následně sestavit žebříček položek od nejvíce stresujících položek (s největším koeficientem) po položky, které jsou vnímány jako nejméně stresující (s nejmenším koeficientem). Díky tomuto způsobu bylo možné identifikovat faktory policejní práce, které příslušníci Policie ČR vnímají jako nejvíce psychicky náročné.

Tabulka 1 Pořadí položek PSQ-Op dle vnímané stresovosti

Pořadí dle stresovosti	Položky PSQ	Koeficient stresovosti
1.	Administrativa v práci	2,92
2.	Únava	2,58
3.	Traumatické události	2,51
4.	Pocit, že jste neustále v práci	2,45
5.	Nedostatek času na strávení s přáteli a rodinou	2,43
6.	Zdravotní problémy související s povoláním	2,37
7.	Najít si čas na udržení se v dobré kondici	2,21
8.	Riziko zranění při práci	2,17
9.	Negativní komentáře veřejnosti	2,16
10.	Stravování v práci	2,06
11.	Práce na směny	2,04
12.	Přátelé či rodina pociťující dopady stigma spojeného s vaší prací	1,98
13.	Omezení vašeho společenského života	1,93
14.	Činnosti související s prací ve dnech volna	1,88
15.	Organizace společenského života mimo práci	1,86
16.	Prosazování „vyšší image“ na veřejnosti	1,82
17.	Práce o samotě v noci	1,81
18.	Přesčasové nároky	1,79
19.	Nedostatek porozumění ze strany rodiny a přátel ohledně vaší práce	1,78
20.	Získávání přátel mimo zaměstnání	1,73

(zdroj: vlastní)

Ze získaných dat byl následně sestaven sestupný (od nejvíce stresujících položek po nejméně stresující) žebříček jednotlivých položek dle jejich míry vnímané stresovosti policisty České republiky. Na samém vrcholu s nejvyšším koeficientem se umístila položka „*administrativa v práci*“, což není překvapivé. Policisté při výkonu služby musí splnit plno byrokratických povinností, které jsou velmi často nejen psychicky, ale i časově náročné. Další dvě místa obsadily „*únava*“ a poté „*traumatické události*“.

Z těchto tří nejvýše hodnocených položek lze konstatovat, že stejně, jako jsou pro policisty psychicky náročné či dokonce vyčerpávající únava a traumatické události, obdobou ne-li vyšší míru emoční zátěže představuje i nadměrná administrativa.

Další v pořadí se umístily položky pocitu neustálé pracovní pohotovosti, nedostatek stráveného času s přáteli a rodinou a zdravotní problémy, které souvisejí s výkonem povolání. Z těchto faktorů vyplývá působení dopadů na rodinný a převážně osobní život.

Na druhém konci tohoto žebříčku se nachází nároky na odsloužení přesčasů, nedostatku porozumění ze strany blízkých a přátel a tvoření nových přátelství mimo okruh zaměstnání. I přestože mají tyto položky pro některé význam, jedná se o faktory, které dle dotázaných policistů nejsou vnímány jako stresující.

Z dotazníkového šetření PSQ-Op tedy celkově vyplývá, že vnímání míry stresu policistů nelze členit pouze na osobní či pracovní oblast. Z výsledků lze konstatovat jejich provázanost, díky čemuž je možné usoudit, že nelze klást větší důraz na jedno z těchto odvětví. Je nutno na tyto oblasti pohlížet jako na celek.

7 ROZHOVOR

Jedná se o kvalitativní výzkumnou metodu sloužící pro sběr dat způsobem přímé konverzace tazatele a respondenta. Tímto způsobem lze lépe porozumět odpovědím respondenta, a tak získat lepší orientaci v jeho postojích. Jestliže je tázán pouze jeden respondent, jedná se o individuální rozhovor. Avšak pokud je respondentů více než dva, jedná se naopak o rozhovor skupinový. Rozhovor patří mezi pomocné metody, které jsou dále kombinovány s dalšími exploračními metodami. Dělí se na tři typy:

- strukturovaný rozhovor – obsahuje přesně dané otázky, které jsou vždy kladeny ve stejné formě a pořadí,
- polostrukturovaný rozhovor – předem připravené otázky, avšak pořadí a forma se může lišit od původního plánu,
- nestrukturovaný rozhovor – volný, nemá pevně dané otázky jako strukturovaný. Tazatel si na začátku vždy určí výzkumný cíl rozhovoru. Otázky jsou poté přizpůsobovány dle odpovědí respondenta. (Doušek, 2014)

Pro potřeby práce byla zvolena forma **strukturovaného rozhovoru**. První rozhovor probíhal s policejní psycholožkou Pardubického kraje, kpt. Mgr. Annou Krátkou, prostřednictvím e-mailové komunikace. E-mail jsem získala na vyžádání při osobní návštěvě Krajského ředitelství Pardubického kraje. Po krátkém představení a domluvě byly z mé strany poslány otázky k dané problematice, na které poté v dalším e-mailu kpt. Mgr. Anna Krátká (P1) odpověděla. Stejný postup následoval i u druhého rozhovoru s kpt. Mgr. Dominikem Tomáškem (P2), policejním psychologem kraje Zlínského. Rozhovory v celém znění obsahuje Příloha P IV a P V. Otázky byly z části zvoleny v návaznosti na dotazníkové šetření.

1. S jakými problémy se policisté nejčastěji obracejí na psychologickou podporu?

Prvotní otázka začala zlehka. Oba psychologové se nezávazně shodli, že by se tyto problémy daly převážně shrnout do dvou základních skupin, soukromé a pracovní. Soukromé by se dále daly dělit také na rodinné a osobní problémy.

Mezi rodinné se nejčastěji řadí neshody s rodinnými příslušníky, krize v partnerství nebo dokonce rozvod či sebevražda rodinného příslušníka.

Osobní problémy jsou nejčastěji vztahovány k nadbytku zátěže vlivem studování, zdravotním komplikacím či traumatu neseného z osobního života.

Mezi pracovními problémy se zase nejčastěji objevují témata typu vztahy a celková nespokojenost na pracovišti, spolupráce v týmu, a především pracovní zátěž a vyhoření.

P1: „*Je to pestrá škála témat.*“

P2: „*V terapii jde potom hlavně o sebezvoje, specifické fobie, případně specifické pracovní zážitky.*“

2. Existuje ze strany Policie ČR dostatečná systematická příprava policistů na zvládání psychicky náročných či traumatických událostí?

Policisté při výkonu služby čelí velmi často psychicky náročným až traumatickým situacím, což nemusí být pro každého jednotlivce snadné psychicky zvládnout.

Před „ostrým“ nástupem na pracoviště jsou policisté v rámci základní odborné přípravy systematicky připravováni prostřednictvím nacvičování modelových situací. Díky nácviku je policista přiblížen k situacím, se kterými se může při výkonu setkat. Tento prostor policistovi umožňuje poznat své reakce na danou situaci, naučit se regulovat své emoce a dále s nimi pracovat.

Bla: „*Jak ale víme, realita je později trochu jiná a nelze predikovat, jak na vás situace v realu bude působit. Především kvůli tomu, že každý má trochu jiné zvládací strategie, vulnerabilitu, vnitřní zdroje a „citlivá místa“.* – tzn. někdo např. může těžce nést pohled na zraněné lidi při dopravní nehodě, někdo naopak toto zvládá s ledovým klidem.“

P2: „*Dle mého názoru by mohla být propracovanější. Policista by měl být schopen sám sebe regulovat a po psychické stránce znát. Toto platí dvojnásobně pro policisty z některých specifických útvarů, jako jsou například prvosledové hlídky*“

3. Existují poznatky naznačující zvýšený sklon k nadměrné konzumaci alkoholu mezi policisty?

Z dotazníkového šetření plyne, že někteří jedinci se otevřeně přiznávají ke konzumaci alkoholu, jakožto způsobu zvládání stresových situací. Avšak na otázku zaznamenání zvýšeného sklonu požívání alkoholu mezi policisty ani jeden autorčin předpoklad nepodpořil.

P1: „*K těmto poznatkům nemám data, čili na to nedokážu erudovaně odpovědět. Domnívám se spíše, že nadužívání alkoholu je problémem celé ČR, nikoliv jedné skupiny.*“

P2: „*Osobně tuto tendenci nevnímám.*“

4. Pokud se u policistů skutečně objevuje častější konzumace alkoholu, jaké faktory k tomu podle Vašeho názoru přispívají?

Jelikož autorčin předpoklad nebyl v minulé otázce podpořena, čtvrtá otázka pozbývá smyslu.

P1, P2: „*Viz. předchozí odpověď.*“

5. Lze pozorovat rozdíly v míře výskytu psychických obtíží mezi mužskými a ženskými příslušníky policejního sboru?

Zde se názory pohledu psychologů liší. Podle P1 je potřeba vyhledat psychologickou pomoc obdobně zastoupena oběma pohlaví. Dle P2 se přiklání k faktu, že policejní sbor je stále tvořen převážně muži, tudíž otázku pohlaví nelze jednoznačně srovnávat.

P1: „*Psychické obtíže nebo jen potřeba jednorázově vyhledat psychologa v nějaké situační krizi je u obou pohlaví zastoupena v obdobné míře.*“

P2: „*Tuto otázku lze pouze těžko zodpovědět – policie je stále z většiny tvořena mužskými příslušníky, proto jsou psychické obtíže nerovnoměrně rozloženy a stále je více klientů mužů.*“

6. Je psychologická péče poskytovaná policistům zcela anonymní a důvěrná?

Dotazníkové šetření prokázalo nedůvěru příslušníků k poskytovaným psychologickým službám z důvodu zpochybňování anonymity i důvěry a také obav z toho, že se předmět terapie dostane k nadřízenému.

Z odpovědí obou psychologů bylo potvrzeno, že poskytovaná psychologická péče je naprosto anonymní. Jediné údaje, které jsou zaznamenávány je počet hodin poskytnuté péče. Avšak pokud existuje důvodné podezření, že by psychické problémy příslušníka mohli ohrozit jeho samotného nebo dokonce okolí, tento příslib anonymity se ruší.

P1: „*Psychologická péče je zcela anonymní, všechny informace, které si na sezení řekneme, jsou vysoce důvěrné, zůstávají pouze mezi psychologem a příslušníkem.*“

P2: „*Tato anonymita je porušena v případě, že jsou potíže vážné nebo ohrožující policistu či okolí. V takovém případě se anonymita ruší, policista je s tím však předem srozuměn a v konkrétní situaci informován.*“

7. I přes zajištění anonymity psychologické péče je mezi policisty nízká míra využívání těchto služeb. Jaké faktory podle Vás přispívají k této nedůvěře nebo neochotě vyhledat pomoc?

Autorka navazovala na předchozí otázku, kde již byla z dotazníkového šetření naznačena vysoká míra nevyužívání péče, ať už z důvodu nedůvěry k psychologickým službám či absence potřeby tuto službu využít.

Oba oslovení psychologové se shodují na tom, že ať už je důvodem, že policejní sbor je tvořen převážně muži nebo stereotypem, že policista by měl zvládat psychickou zátěž bez pomoci, názory společnosti, tedy i policistů, se mění. Mění se pozitivní cestou pohled na psychologické služby, jako takové, a na jejich využívání ze strany policistů

Nicméně P1 zastává opačného názoru, kdy míra využívání psychologické pomoci není zas tak nízká, jak by se mohlo zdát.

P1: „*Naštěstí, to se dnes zcela diametrálně mění, společnost je psychologii mnohem více otevřená, navštívit psychologa/terapeuta není tabu a není to nic, za co by se člověk měl stydět, naopak.*“

P2: „*Částečně stále panuje obava, že by čerpání psychologické péče mohlo vést ke ztrátě zaměstnání, což samozřejmě neplatí. a nikdy neplatilo. Částečně je to také dáno prostředím – policisté se někdy staví do role neotřesitelného a nezranitelného člověka, a péči proto nevyhledávají. Tento trend se ale velmi rychle mění a nová generace policistů bere psychologickou péči jako něco běžného a nemají tak problém obracet se na své psychology.*“

8. Jaké strategie nebo techniky zvládání stresu byste doporučila? Jsou konkrétní metody, které se osvědčily?

Správné techniky jsou velice důležité pro vyrovnání se s psychicky vypjatými situacemi a naladění se do psychické pohody. Neexistuje žádná univerzální strategie, která by fungovala na všechny. Nicméně mezi velmi doporučovanou a osvědčenou taktikou, mezi odborníky, jsou dechová cvičení. P2 také doporučuje prvky Jacobsnovy progresivní relaxace.

P1: „*Pokud se jedná o poskytnutí krizové intervence, řídíme se kroky první psychické pomoci. Pokud bych měla zmínit jednu konkrétní techniku, kterou ale spíše využíváme v rámci krizové intervence ve vztahu k veřejnosti, jsou to různá dechová cvičení, kterými se nám daří chránit zasaženého člověka od rozvinutí úzkostných atak.*“

P2: „Doporučuji klasicky dechová cvičení (taktické dýchání) či práci s tělem – prvky Jacobsonovy progresivní relaxace – postupné napínání a uvolňování nohou, rukou a středu těla. Velmi výhodné je znát se také z kognitivního hlediska – umět identifikovat své automatické myšlenky a pracovat s nimi.“

9. Je něco, co byste k tomuto tématu ještě ráda doplnila, co zde nezaznělo, a považujete to za důležité?

Prostor v této otázce byla P2 nevyužita.

P1: „Snad jen bych ráda zmínila, že není „malých trápení“, takže pokud někdo z kolegů uvažuje o tom, že by zašel za psychologem, nemusí se ničeho obávat. Příslušníci se na nás mohou obrátit opravdu s čímkoliv, vždy se snažíme vyslechnout a pomoci nejlépe jak umíme. Pokud něco překračuje rámec našich služeb, nabídneme kolegovi-příslušníkovi jiná řešení, případně předáme kontakty na jiné odborníky.“

8 NÁVRHY PRO ZLEPŠENÍ SOUČASNÉHO STAVU

Prevence

Povaha práce u policie ČR je ve všech ohledech náročná. Je nezbytné, aby o sebe příslušníci aktivně pečovali a tím předcházeli psychickým a zdravotním problémům. Motivace vykonávat činnosti vedoucí k prevenci zdraví by měla být podporována zatraktivněním stávajících programů. Pro tyto účely je zřízeno FKSP, avšak jak lze pozorovat, výše příspěvku byla za poslední 3 roky radikálně snížena.

Mezi další možnosti pro zlepšení prevence autorka navrhuje zřízení posilovacího zázemí na každé policejní stanici. Může se jednat o místnost či její část, která by disponovala základním posilovacím vybavením, jež by bylo možno kdykoliv, mimo službu, bezplatně využít. Fyzická aktivita působí na tělo a mysl velmi pozitivně, což potvrzují i výsledky z dotazníkového šetření. Právě zde 87 ze 108 respondentů uvedlo využívání fyzické aktivity jako způsob psychické regenerace a vyrovnání se se stresem. Jedná se tedy o vhodný způsob podpoření této činnosti. Pozitivní účinky vykonávání fyzické aktivity umožňují zmírnění nahromaděného stresu např. před nebo po výkonu služby, „*urovnání si myšlenek*“, vyplavení hormonů štěstí, tedy i lepší nálady atd.

Pohov! je aplikace pro mobilní zařízení určena všem členům bezpečnostních sborů. Představuje efektivní nástroj pro zmírnění psychické nepohody formou různých dechových cvičení, seznamu relaxačních aktivit a dalších výukových materiálů. Obsahuje telefonní čísla nejen na telefonní linku pomoci v krizi, ale také další důležité telefonní linky věnující se například šikaně na pracovišti, závislosti na alkoholu nebo drogách, problémům v rodině a podobně. Mezi důležité funkce se dále řadí sebediagnostické testy, které po vyplnění hodnotí míru daného problému policisty (např. úzkosti, nespavosti, deprese či wellbeingu).

Výhody aplikace spočívají v její anonymitě používání a dostupnosti 24/7. Jedná se o velmi užitečného „*pomocníka do kapsy*“. Všechny tyto aspekty aplikace přispívají k prevenci proti duševním obtížím a posiluje psychické zdraví policistů.

Avšak i přes tyto atributy autorka zaznamenala nízkou informovanost o využívání této aplikace příslušníky Policie ČR. Je třeba zvýšit povědomí o aplikaci Pohov! mezi policisty formou propagace na sociálních sítích oficiálního účtu Policie ČR po vzoru HZS ČR. Zvýšení povědomí by mělo také probíhat formou přímé propagace ze strany vedení a psychologických pracovníků, zejména při nástupu do služby. Obzvláště je důležité šíření mezi kolegy.

Tento přístup sdílení podpoří silnější vztahy na pracovišti a pomůže odbourat bariéry stigma problematiky psychických problémů.

Další vzdělávací aktivity

Skoro všichni příslušníci se shodují s názorem, že je práce u policie psychicky náročná a spousta z nich uvádí prožití traumatické události. Pro tyto účely je zřízen systém psychologické služby. Největší problém těchto služeb avšak spočívá v nízkém využití příslušníků z důvodu neinformovanosti o možnostech podpory či nezájmu ze strany policistů. Někteří to podle svých slov „zatím zvládají“ a někteří nemají důvěru v poskytování psychické podpory. Z tohoto důvodu je potřeba pořádat pro příslušníky pravidelné přednášky, workshopy a školení zaměřené na psychické zdraví. Mezi důležitá témata patří stres a další duševní poruchy, jejich příznaky a další náležitosti s nimi spojené nebo také téma emoce, jejich pochopení a vyrovnávání se s nimi.

Přednášky mohou přivést policisty k soběstačnosti prostřednictvím pochopení svých emocí a jejich regulování. Výsledky umožňují snížení zatížení policejních psychologů, vytvoření návyků vnímat sebe a své okolí a včasné rozeznání příznaků psychických problémů.

Častější setkávání se s vyškolenými psychology v rámci přednášek, workshopů či školení zvýší povědomí o psychických možnostech podpory u policie, pomůže zbořit mýty a stigma okolo problematiky psychických problémů a vyhledání psychologické péče. Také pozitivně přispěje ke zvednutí důvěry v tyto služby.

Školení nadřízených pracovníků

Jedním z častých problémů, se kterými se příslušníci potýkají, jsou také špatné vztahy na pracovišti nebo dokonce špatné zkušenosti se svým vedoucím. Dobré vztahy na pracovišti a vytváření příjemného pracovního prostředí hraje důležitou roli nejen u policie, ale u všech zaměstnání. Vedoucím na oddělení často chybí manažerské dovednosti. Často je na policisty pohlíženo pouze jako na „pěšáky“, a ne lidské bytosti s emocemi a vlastními problémy, což vede k obdobnému zacházení.

Proto by vedoucí oddělení měli absolvovat školení, kde by si osvojili manažerské schopnosti a rozšířili znalosti psychologického rázu, např. komunikace a naslouchání s podřízeným, popř. „podání pomocné ruky“ či schopnost své podřízené nasměrovat dál. Tyto školení přispívají k profesionalitě podané pomoci a vytváření bezpečného pracovního prostředí pro své zaměstnance, policisty.

Zvýšení platových podmínek

Platové podmínky u Policie ČR jsou ožehavé téma. Již z dotazníku vyplývá, že mnoho zaměstnanců není spokojeno s výší platového ohodnocení za cenu toho, co vše musí každý den podstupovat, ať už se jedná o velkou administrativní zátěž, setkávání se se smrtí, momentální podstav atd. Mnoho respondentů také uvedlo, že by o změně zaměstnání uvažovalo v případě lepší pracovní nabídky. S velkou pravděpodobností se lepší pracovní podmínka jeví jako zaměstnání s lepší pracovní náplní, ale také i peněžním ohodnocení. Toto jsou však pouze teorie. Policisté také jako další důvod odchodu uvedli zrušení renty, což je pro mnoho policistů důvod setrvávání v policejním sboru. Pokud by byla momentální výše finančního ohodnocení snižována nebo zrušena renta, lze si snadno představit, jaké následky by postihly policejní sbor (masivní odchod policistů).

Jak bylo řečeno, zvýšení finančních prostředků by mělo pozitivní vliv na současné zaměstnance. Lepšími platovými podmínkami by se práce u policie mohla stát více atraktivní, a to i v očích mladších ročníků, kteří by se následně při rozhodování o budoucím povolání mohly rozhodnout právě pro službu u policie. Přisun mladých lidí k policii by následně minimálně zlepšil současný problém způsobený podstavem. Díky zvýšení personálního stavu nebudou stávající policisté nuceni odsloužit tolik přesčasů, což pomůže nejen jejich psychice tím, že „ušetřený“ čas, který by jinak trávili ve službě budou moct trávit se svými blízkými a rodinou.

Mnoho policistů uvádí, že dokáží oddělit pracovní stres od osobního života, avšak také uvádí, že mají pocit, že svoji rodinu zanedbávají a netráví s ní tolik času, kolik by si představovali. Jak bylo i v rozhovoru zmíněno, jedny z nejčastějších psychických problémů jsou ty osobní. Osobní problémy jsou velice často spojeny právě s neshodou doma, rozvodem nebo partnerskou krizí. Již v teoretické části bylo zmíněno, že tyto problémy mohou začínat absencí partnera v domácnosti (kvůli neustálé službě). V návaznosti na vyšší platové ohodnocení následované příchodem nových policistů a snížení služebního podstavu, který zapříčiní nižší míru odsloužených přesčasů, budou policisté moct více času věnovat osobním koníčkům a rodině. Tímto řešením klesne nespokojenost partnerů, která má značný vliv na dobré vztahy v rodině.

Byť se jedná o změnu, kterou kvůli neustále zmiňovanému podstavu není lehké implementovat, tak právě dostatek osobního volna by mohlo mít na policisty, jejich službu a osobní život obrovský pozitivní dopad.

ZÁVĚR

První část bakalářské práce se věnovala teoretickému seznámení se s Policií České republiky. Kromě popisu sboru se teoretická část zabývala i samotným přijímacím řízením, kterým si musí projít každý uchazeč o práci u Policie České republiky.

Následně byly představeny možné formy psychických problémů, které mohou tuto profesi doprovázet, a následně hlouběji popsány. Důležité bylo zmínit i význam a popis psychologické služby Policie České republiky a poskytování psychologické podpory příslušníkům Policie České republiky.

Závěr teoretické části byl věnován přiblížení tématu možné psychické regenerace, její možné formy, dělení a samotné možnosti této regenerace, poskytované příslušníkům Policie České republiky.

Praktická část bakalářské práce se zaměřovala na problémy, se kterými se příslušníci Policie České republiky potýkají. Pro získávání informací bylo využito dotazníkové šetření, vyplňované skrze různá oddělení Policie České republiky. Zapojení co největšího množství různých útvarů mělo zajistit co největší porovnání odlišných zkušeností s psychickými problémy v rámci policejního sboru.

Kromě dotazníkového šetření byly provedeny i řízené rozhovory s policejními psychology, kteří pomohli osvětlit problematiku psychologických problémů u příslušníků Policie České republiky právě ze strany profesionálů, osob poskytující psychologickou péči. Krom psychologických problémů a velmi malého využívání podpory (i kvůli nedůvěře či stigmaům), která by měla vést k jejich redukci práce poukázala na další problémy, které jsou pro práci u policie běžné. Mezi tyto problémy patří velice vysoká administrativní zátěž, neuspokojivé finanční ohodnocení a samotné stresující a traumatizující situace.

Řešení těchto problémů však není jednoduchá záležitost, která by mohla být zvládnuta v řádu týdnů nebo měsíců. V řadě případů se jedná o problémy, které vyžadují větší systémové řešení, a to zejména ve vzdělávání jak řadových policistů, tak jejich nadřízených na vedoucích pozicích.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ADAMOVIČ, Iva a VTÍPIL, Zdeněk, 2012. Stres v policejní praxi. Online. *Psychologie a její kontexty*. Roč. 3, č. 1. Dostupné z: <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-79f32eaf-e78c-4bfl-ae3a-7c915321d4d3>. [cit. 2025-03-15].
- AKKAYAGORN, Lanchasak, 2023. *Burnout syndromes*. Online. In: MedPark. Dostupné z: <https://www.medparkhospital.com/en-US/lifestyles/burnout-syndrome>. [cit. 2025-04-24].
- AMES, Hana, 2023. *Understanding different types of stressors*. Online. In: MedicalNewsToday. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/types-of-stressors>. [cit. 2025-02-27].
- AMIX CZECH DISTRIBUTION, 2023. *Cvičení a hormony*. Online. In: Amix-store. Dostupné z: <https://www.amix-store.cz/blog/cviceni-a-hormony?srsId=Afm-BOorrb2V7qtUQT6URpC9M5-6MtZknKOxWbe0zLhqUDS-BUa0t3dYX>. [cit. 2025-04-17].
- BALCAR, Karel, 1983. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Učebnice pro vysoké školy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- BERNACIKOVÁ, Martina; CACEK, Jan; DOVRTĚLOVÁ, Lenka; HRNČÍŘÍKOVÁ, Iva; HLINSKÝ, Tomáš et al., 2020. *Regenerace a výživa ve sportu*. Online. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9725-4. Dostupné z: <https://www.palmknihy.cz/kniha/330638>. [cit. 2025-04-24].
- BUKER, Hasan a WIECKO, Filip, 2007. Are causes of police stress global? Online. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. 2007-06-05, roč. 30, č. 2, s. 291-309. ISSN 1363-951X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1108/13639510710753270>. [cit. 2025-03-13].
- CRANK, John P. a CALDERO, Michael, 1991. The production of occupational stress in medium-sized police agencies: A survey of line officers in eight municipal departments. Online. *Journal of Criminal Justice*. Roč. 19, č. 4, s. 339-349. ISSN 00472352. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0047-2352\(91\)90031-P](https://doi.org/10.1016/0047-2352(91)90031-P). [cit. 2025-03-12].
- ČESKO, 2000. *Zákon č. 218/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů (rozpočtová pravidla)*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2025 [cit. 2025-04-24]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cz/2000-218>.

ČESKO, 2003a. *Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2025 [cit. 2025-01-28]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cz/2003-361>.

ČESKO, 2003b. *Vyhláška č. 432/2003 Sb.: Vyhláška, kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2025 [cit. 2025-01-28]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-432>.

ČESKO, 2008. *Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2025 [cit. 2025-01-28]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>.

ČESKO, 2013. *Zákon č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů a o změně některých zákonů (zákon o obětech trestných činů)*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2025 [cit. 2025-03-15]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-45>.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila, 2000. *Policejní psychologie*. Vyd. 3., V nakl. Portál 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8475-3.

ČMKOS, © 2025. *Velký přehled FKSP pro rok 2025*. Online. In: Českomoravská konfederace odborových svazů. Dostupné z: <https://www.cmkos.cz/20396/povinny-pridel-z-fksp-na-penzijni-produkty-se-rusi-2/>. [cit. 2025-04-24].

DIAMANTIS, Mihailis, 2023. *Police Mental Health*. Online. In: University of Iowa. Dostupné z: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4392094. [cit. 2025-03-12].

DOUŠEK, Roman, 2014. *Úvod do etnologického výzkumu*. Etnologické příručky. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6883-4.

DUMONT, Lloyd F., 1999. Recognizing and Surviving Post Shooting Trauma. Online. *Law and Order*. Roč. 47, č. 4, s. 93-98. [cit. 2025-03-15].

EDWARDS, Ruth, 2024. *What Is General Adaptation Syndrome (GAS)?: The stages the body goes through in response to stress*. Online. In: Verywellhealth. 3 February. Dostupné z: <https://www.verywellhealth.com/general-adaptation-syndrome-overview-5198270>. [cit. 2025-02-22].

EUC, 2023. *Stres – proč ho prožíváme a jak nás ovlivňuje? Příznaky a léčba*. Online. In: EUC. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/stres-proc-ho-prozivame-a-jak-nas-ovlivnuje-priznaky-a-lecba/#definice-stresu>. [cit. 2025-02-22].

FAYYAD, Fadi Afif; KUKIĆ, Filip Vladimír; ČOPIĆ, Nemanja; KOROPANOVSKI, Nenad a DOPSAJ, Milivoj, 2020. Factorial analysis of stress factors among the sample of Lebanese police officers. Online. *Policing: An International Journal*. Roč. 44, č. 2, s. 332-342. ISSN 1363-951X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-05-2020-0081>. [cit. 2025-02-11].

GUPTA, Vibhuti; UPADHYAY, Shashi Kant a MALIK, Chirag, 2023. Rescuers Need To Be Rescued: Multi-pronged Strategies to Ensure Mental Well-Being Among Police Personnel. Online. *Journal of Police and Criminal Psychology*. Roč. 38, č. 3, s. 643-665. ISSN 0882-0783. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09590-6>. [cit. 2025-03-10].

HONZÁK, Radkin, 2013. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. V Praze: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-331-3.

HONZÁK, Radkin; CIBULKA, Aleš a PILÁTOVÁ, Agáta, 2019. *Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*. Destigma. V Praze: Vyšehrad. ISBN 978-80-7601-180-9.

KAPOUNKOVÁ, Kateřina a POSPÍŠIL, Zdeněk, © 2013. *Obecná patofyziologie: Stres*. Online. In: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity Brno. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>. [cit. 2025-02-22].

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva, 2003. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-707-1231-7.

KOŽINOVÁ, Dagmar, 2022. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Grada. ISBN 978-80-271-4991-9. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/jak-zvladnout-stres-a-posilit-odolnost-10985/>.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2010. *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. Grada. ISBN 978-80-247-6557-0. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/sestra-a-stres-1879/>.

LOONO, b.r.. *Jak předcházet duševním onemocněním?* Online. In: Loono. Dostupné z: <https://www.loono.cz/blog/jak-predchazet-dusevnim-onemocnenim>. [cit. 2025-04-17].

MATOUŠEK, Oldřich, 2003. *Pracovní stres a zdraví. Bezpečný podnik*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce. ISBN 80-239-1051-5. Dostupné také z: <http://krameriusndk.nkp.cz/search/handle/uuid:9d011e10-b100-11e4-a7a2-005056827e51>.

MINDWELL, © 2025. *Syndrom vyhoření: co to je, jaké jsou jeho příznaky a jak z něj ven*. Online. In: Mindwell. Dostupné z: https://mindwell.cz/co-je-syndrom-vyho-reni?utm_source=pr&utm_medium=clanek&utm_campaign=8-kroku&utm_term=3990&utm_content=syndrom. [cit. 2025-03-06].

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, © 2021. *Stres a vyhoření*. Online. In: Opatruj se. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/informuj-se/stres-a-vyhoreni>. [cit. 2025-03-06].

NEBBIA, 2022. *Aktivní regenerace vs pasivní regenerace: Jak na to?* Online. In: Nebbia. Dostupné z: https://nebbia.fitness/cs/aktivni-regenerace-vs-pasivni-regenerace-jak-na-to/?srsId=AfmBOor5ILOKQLYF40BGq2O0mxDj6xZHxXlL8R69Tlh5Hl-dRO6Va7M_R. [cit. 2025-04-17].

NEŠPOR, Zdeněk, 2017. *Sociologická encyklopedie*. Online. Sociologický ústav AV ČR. ISBN 978-80-7330-308-2. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Šetření_dotazníkové_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Šetření_dotazníkové_(MSgS)). [cit. 2025-04-15].

OREL, Miroslav, 2020. *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše, 3., aktualizované a doplněné vydání*. Grada. ISBN 978-80-271-1895-3. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychopatologie-7238/>.

OTTO, Douglas a GATENS, Alysson, 2022. *Understanding Police Officer Stress: A Review of the Literature*. Online. In: Illinois Criminal Justice Information Authority. Dostupné z: <https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/understanding-police-officer-stress-a-review-of-the-literature>. [cit. 2025-03-16].

PARKES, S.; IRIZAR, P.; GREENBERG, N.; WESSELY, S.; FEAR, N. T. et al., 2024. Sickness absence and associations with sociodemographic factors, health risk behaviours, occupational stressors and adverse mental health in 40,343 UK police employees. Online. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. Roč. 33. ISSN 2045-7960. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S2045796024000283>. [cit. 2025-03-10].

PAULAS, Jiří, 2019. *9 důvodů, proč začít meditovat*. Online. In: Vitalvibe. Dostupné z: <https://www.vitalvibe.eu/cs/clanky/253-9-duvodu-proc-zacit-meditovat>. [cit. 2025-04-17].

PIETRANGELO, Ann, 2020. *What the Yerkes-Dodson Law Says About Stress and Performance*. Online. In: Healthline. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/yerkes-dodson-law>. [cit. 2025-03-17].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, 2017. *Policie České republiky*. Online. 2. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-270-0664-9. [cit. 2025-02-04].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, 2025. *VÝROČNÍ ZPRÁVA 2024*. Online. Praha: Policejní prezidium České republiky. [cit. 2025-04-24].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025a. *Anonymní linka pomoci*. Online. In: Policie České republiky. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/anonymni-linka-pomoci-v-krizi.aspx>. [cit. 2025-03-15].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025b. *Dotazy k FKSP a stabilizačnímu příplatku*. Online. In: Policie České republiky. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/dotazy-k-fksp-a-stabilizacnimu-priplatku.aspx>. [cit. 2025-04-24].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025c. *KŘP Olomouckého kraje: Informace pro přijetí do služebního poměru*. Online. In: Policie České republiky. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/kr-olomouc-odbor-personalni-informace-pro-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>. [cit. 2025-02-15].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025d. *Podmínky přijetí do služebního poměru*. Online. In: Policie České republiky. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>. [cit. 2025-02-17].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025e. *Policejní prezidium České republiky*. Online. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/policejni-prezidium-ceske-republiky-600334.aspx>. [cit. 2025-02-05].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025f. *Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče*. Online. In: Policie České republiky. Dostupné z: <https://nabor.policie.gov.cz/clanek/pozadujeme-posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>. [cit. 2025-02-15].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025g. *Průběh přijímacího řízení*. Online. In: Policie České republiky. Dostupné z: https://policie.gov.cz/clanek/prubeh-prijimaciho-rizeni.aspx?_gl=1*zq0r6b*_ga*MTkxNTU3MzYxOS4xNzM3MzIx-Nzk1*_ga_MGE9DCQJ5M*MTczODc3NTAwMi44LjEuM-TczODc3NzQxMC42MC4wLjA. [cit. 2025-02-15].

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, © 2025h. *Útvary s celostátní působností*. Online. Policie České republiky. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/utvary-s-celostatni-pusobnosti.aspx>. [cit. 2025-02-15].

RIVARD, Michael; DIETZ, Park; MARTELL, Daniel a WIDAWSKY, Mel, 2002. Acute dissociative responses in law enforcement officers involved in critical shooting incidents: the clinical and forensic implications. In: *J Forensic Sci.* Sep;47(5):1093-100. PMID: 12353554.

ROCHETTE, Luc; DOGON, Geoffrey a VERGELY, Catherine, 2023. Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life." Online. *Brain Sciences*. Roč. 13, č. 2. ISSN 2076-3425. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/brainsci13020310>. [cit. 2025-04-24].

ŘÍHA, Roman a KUBA, Radim, 2016. Partnerské vztahy v rodinách pomáhajících profesí. In: RALBOVSKÁ, D.R. et al. *Ochrana obyvatelstva v případech krizových situací a mimořádných událostí nevojenského charakteru IV*. Praha: ČVUT v Praze, s. 107. ISBN 978-80-01-05982-1.

ŘÍHA, Roman a ČÍRTKOVÁ, Ludmila, 2019. The Work-Related Stress among Members of Integrated Rescue Service and Influence of this Stress to Couple Relationship. In: *New Perspectives in Science Education, 8th edition*. 1 vyd. Bologna, Italy: Filodiritto Publisher, s. 312-317. ISBN 978-88-85813-56-4.

SCOTT, Elizabeth, 2024. *How to Recognize Burnout Symptoms: What to do if your physically and emotionally burned out at work*. Online. In: Verywellmind. June 12, 2024. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>. [cit. 2025-03-06].

SENÁT PARLAMENTU ČESKÉ REPUBLIKY, 2025. *Nabídka zaměstnání*. Online. In: Senát parlamentu České republiky. 22.04.2025. Dostupné z: https://www.senat.cz/kancelar/zamestnani/kariera_soup.php. [cit. 2025-04-24].

STATISTICS SOLUTIONS, © 2025. *Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op)*. Online. In: STATISTICS SOLUTIONS. Dostupné z: <https://www.statisticssolutions.com/free-resources/directory-of-survey-instruments/operational-police-stress-questionnaire-psq-op/>. [cit. 2025-04-14].

SUNI, Eric, 2024. *Mental Health and Sleep*. Online. In: Sleep Foundation. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/mental-health>. [cit. 2025-04-17].

ŠTEINBACH, Miroslav, 2021. *30 let Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium ČR. ISBN 978-80-908139-0-8.

TESAŘÍK, Jakub, © 2025. *Co je to stres a jak se projevuje?* Online. In: AURORA studio. Dostupné z: <https://mkpsychology.cz/2021/01/21/co-je-to-stres-a-jak-se-projevuje/>. [cit. 2025-03-19].

ÚZIS, 2024. *F40-F48 - Neurotické, stresové a somatoformní poruchy*. Online. In: ÚZIS. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>. [cit. 2025-02-28].

UNIVERSITY OF CENTRAL FLORIDA, 2025. *Acute vs. Chronic Stress*. Online. In: UCF Health. Dostupné z: <https://ucfhealth.com/our-services/lifestyle-medicine/acute-vs-chronic-stress/>. [cit. 2025-02-25].

VANČURA, V. a RADVANSKÝ, J., 2007. Fyziologie tělesné zátěže. *Kardiologická revue - Interní medicína*. Roč. Mimořádné, s. 5-9. ISSN 2336-2898.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a HONZÁK, Radkin, 2008. Stres, eustres a distres. Online. *Interní medicína pro praxi*. roč. 2008, č. 4, s. 188-192. ISSN 1803-5256. Dostupné z: <https://internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>. [cit. 2025-02-15].

VIOLANTI, John M.; CHARLES, Luenda E.; MCCANLIES, Erin; HARTLEY, Tara A.; BAUGHMAN, Penelope et al., 2017. Police stressors and health: a state-of-the-art review. Online. Roč. 40, č. 4, s. 642-656. ISSN 1363-951X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>. [cit. 2025-03-09].

VODÁČKOVÁ, Daniela a kol., 2020. *Krizová intervence*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1704-6.

VOKUŠ, Jiří, 2010. *Policie České republiky*. Online. 2. vyd. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-7700-7. [cit. 2025-01-23].

VOZKOVÁ, Anna, b. r.. *Jak nás stres ovlivňuje a jak ovlivňuje vysokoškolské vzdělávání*. Online. In: Poradenské centrum UJEP. Dostupné z: <https://poradenske-centrum.ujep.cz/cs/jak-nas-stres-ovlivnuje-a-jak-ovlivnuje-vysokoskolske-vzdelavani/>. [cit. 2025-03-06].

VYMĚTAL, Štěpán; VOSKA, Vladimír; TOMAN, Ondřej; JUNGWIRTOVÁ, Jana a URBAN, Karel, 2010. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky. ISBN 978-80-7312-065-8.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1992. *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization. ISBN 92-4-154422-8. Dostupné z: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true. [cit. 2025-02-27].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1993. *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Diagnostic criteria for research*. Geneva: World Health Organization. ISBN 92-4-154455-4. Dostupné z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/37108/9241544554.pdf?sequence=1>. [cit. 2025-02-27].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2024. *Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders*. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-007726-3.

YALE MEDICINE, 2025. *Chronic stress*. Online. In: Yale Medicine. Dostupné z: <https://www.yalemedicine.org/conditions/stress-disorder>. [cit. 2025-02-25].

ZAVARSKÁ, Sabína, 2023. *Kreatívne aktivity proti sivým dňom*. Online. In: Union. Dostupné z: <https://www.union.sk/kreativne-aktivity-pre-dospelych/>. [cit. 2025-04-17].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Seznam stresorů podle Krivohlavého (2008).....	18
Obrázek 2 Yerkes-Dodsonova křivka.....	19
Obrázek 3 Fáze syndromu vyhoření.....	22
Obrázek 4 Graf zastoupení pohlaví.....	38
Obrázek 5 Graf věkového zastoupení.....	39
Obrázek 6 Graf zastoupení služebního zařazení.....	39
Obrázek 7 Graf zastoupení délky služebního poměru.....	40
Obrázek 8 Graf psychické náročnosti u Policie ČR.....	40
Obrázek 9 Graf označených stresujících situací.....	41
Obrázek 10 Graf zastoupení prožití traumatické události.....	42
Obrázek 11 Graf schopnosti oddělit pracovní stres od soukromého života.....	42
Obrázek 12 Graf způsobů využívaných ke zvládnání stresu.....	43
Obrázek 13 Graf povědomí o možnostech psychické podpory u Policie ČR.....	44
Obrázek 14 Graf využití psychické podpory.....	44
Obrázek 15 Graf spokojenosti u se službou u Policie ČR.....	46
Obrázek 16 Graf zastoupení o myšlence změny povolání.....	46
Obrázek 17 Graf důvodů k ukončení služebního poměru u Policie ČR.....	47

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Pořadí položek PSQ-Op dle vnímané stresovosti	49
---	----

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČR Česká republika

FKSP Fond kulturních a společenských potřeb

GAS Generální adaptační syndrom

HZS Hasičský záchranný sbor

IZS Integrovaný záchranný sbor

PSQ Police Stress Questionnaire

PSQ-Op Operational Stress Questionnaire

PSQ-Org Organizational Stress Questionnaire

PTSD Posttraumatic Stress Disorder

SKPV Služba kriminální policie a vyšetřování

WHO World Health Organization

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazníkové šetření

Příloha P II: Vyhodnocení dotazníkového šetření

Příloha P III: Výpočet koeficientu stresovosti

Příloha P IV: Rozhovor č. 1

Příloha P V: Rozhovor č. 2

PŘÍLOHA PI: DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Dobrý den, jmenuji se Adéla Kozumplíková, jsem studentka Fakulty logistiky a krizového řízení. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který bude využit v mé bakalářské práci na téma „Zatížení a následná regenerace u příslušníků Policie České republiky“. Vaše odpovědi jsou zcela anonymní a slouží pouze pro účely mé bakalářské práce. Velice si vážím Vašich odpovědí a děkuji za Váš čas.

1. Pohlaví? *

☐ Muž

☐ Žena

2. Věk? *

☐ do 20 let

☐ 21-30 let

☐ 31-40 let

☐ 41-50 let

☐ 51 a více let

3. Služební zařazení? *

☐ Služba pořádkové policie

☐ Služba dopravní policie

☐ Služba cizinecké policie

☐ Služba kriminální policie a vyšetřování

☐ Jiné (dopíšte) _____

4. Délka služebního poměru? *

☐ do 5 let

☐ do 10 let

☐ do 15 let

☐ do 20 let

☐ více jak 20 let

5. Považujete službu u Policie ČR jako psychicky náročnou? *

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Nejsem si jistý/á
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

6. Označte situaci, která je pro Vás stresující. Možno označit více odpovědí. *

- ☐ Zranění, smrt druhých lidí
- ☐ Ohrožení vlastní osoby
- ☐ Rozpis služeb
- ☐ Špatné vztahy na pracovišti
- ☐ Nesmyslné požadavky od vedení
- ☐ Nedostatek respektu ze strany veřejnosti
- ☐ Nízké platové hodnocení
- ☐ Žádná z výše uvedených situací mě nestresuje
- ☐ Jiné (dopište) _____

7. Ocitli jste se někdy v traumatizující situaci? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nechci uvést

8. Pokud jste v předchozí otázce označili ano, v jaké? *Nepovinná otázka.*

9. Dokážete oddělit pracovní stres od soukromého života? *

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano

☐ Nejsem si jistý/á

☐ Spíše ne

☐ Ne

10. Jaké způsoby zvládání stresu využíváte? Možno označit více odpovědí. *

☐ Meditace

☐ Fyzická aktivita

☐ Spánek

☐ Journaling

☐ Relaxace – wellness, sauna, ...

☐ Jiné (dopíšte) _____

11. Máte povědomí o možnostech psychické podpory u Policie ČR? *

☐ Ano

☐ Ne

☐ Nejsem si jistý/á

12. Využil/a jste některou z možností psychické podpory: Možno označit více odpovědí. *

☐ Anonymní linka pomoci v krizi (pro příslušníky policie ČR)

☐ Peer podpora školeným kolegou – kolegiální podpora

☐ Služby policejního psychologa

☐ Podpory jsem nevyužila

☐ Nechci uvést

13. Z jakého důvodu? Nepovinná otázka.

14. Jste spokojení se službou u Policie ČR? *

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Nejsem si jistý/á
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

15. Zvažujete o změně zaměstnání? *

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Nejsem si jistý/á
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

16. Pokud ano, z jakého důvodu? *Nepovinná otázka.*

17. Co by Vás vedlo k ukončení služebního poměru u Policie ČR? *Možno označit více od povědí. **

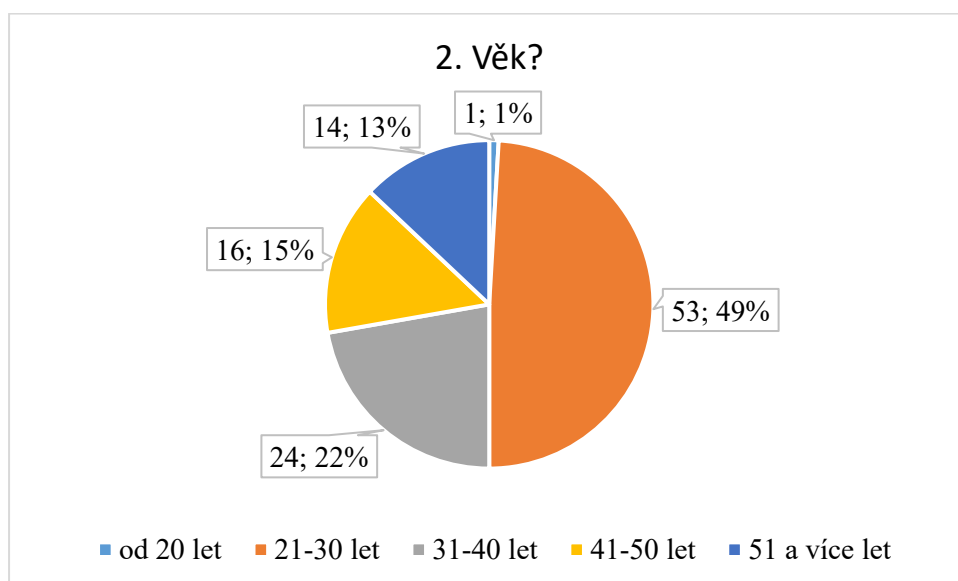
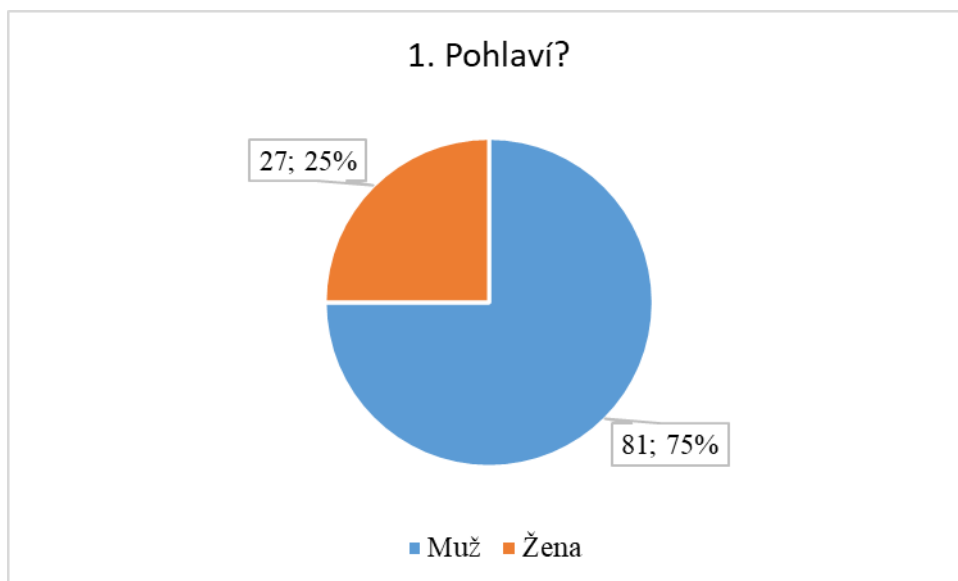
- ☐ Zrušení výsluhové renty
- ☐ Snížení mzdy
- ☐ Výhodnější pracovní příležitost
- ☐ Špatné vztahy na pracovišti
- ☐ Nespokojenost s vedením
- ☐ Jiné (dopište) _____

Ted' prosím přejděme na druhou část dotazníku. Operational Police Stress Questionnaire *

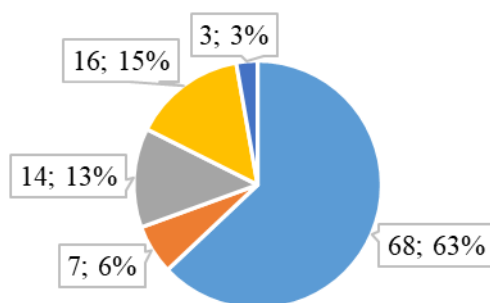
Níže je uveden seznam položek, které popisují různé aspekty práce policisty. U každé položky prosím zakroužkujte, kolik stresu Vám za posledních 6 měsíců daná položka způsobila. Stupnice se pohybuje od 1 – „Vůbec žádný stres“ po 5 – „Hodně stresu“.

Práce na směny	1	2	3	4	5
Práce o samotě v noci	1	2	3	4	5
Přesčasové nároky	1	2	3	4	5
Riziko zranění při práci	1	2	3	4	5
Činnosti související s prací ve dnech volna (např. soud, společenské akce)	1	2	3	4	5
Traumatické události (např. domácí násilí, smrt, zranění)	1	2	3	4	5
Organizace společenského života mimo práci	1	2	3	4	5
Nedostatek času na strávení s přáteli a rodinou	1	2	3	4	5
Administrativa v práci	1	2	3	4	5
Stravování v práci	1	2	3	4	5
Najít si čas na udržení se v dobré fyzické kondici	1	2	3	4	5
Únava (např. práce na směny, přesčas)	1	2	3	4	5
Zdravotní problémy související s povoláním (např. bolesti zad)	1	2	3	4	5
Nedostatek porozumění ze strany rodiny a přátel ohledně vaší práce	1	2	3	4	5
Získávání přátel mimo zaměstnání	1	2	3	4	5
Prosazování "vyšší image" na veřejnosti	1	2	3	4	5
Negativní komentáře veřejnosti	1	2	3	4	5
Omezení vašeho společenského života (např. kdo jsou vaši přátelé, kde se setkáváte)	1	2	3	4	5
Pocit, že jste neustále v práci	1	2	3	4	5
Přátelé či rodina pocítují dopady stigma spojeného s vaší prací	1	2	3	4	5

PŘÍLOHA P II: VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

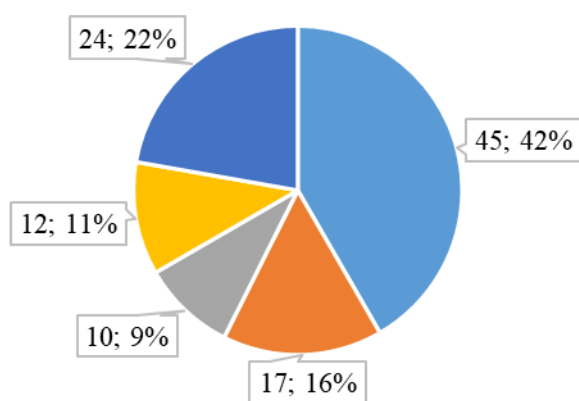


3. Služební zařazení?



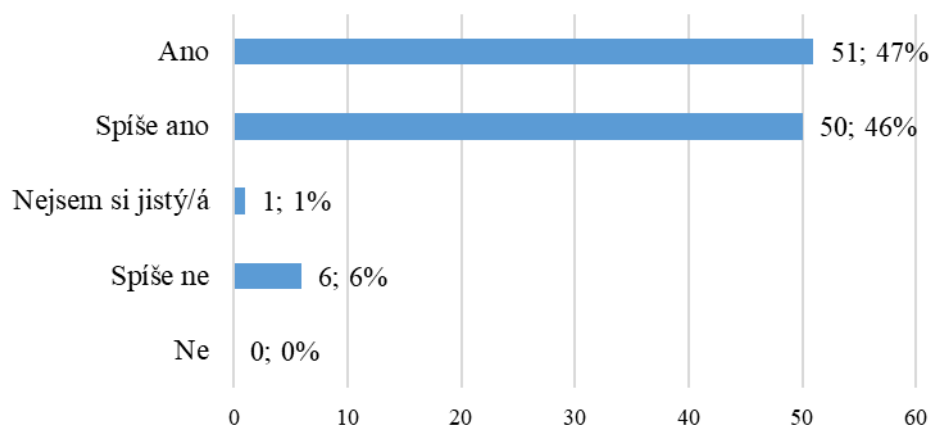
- Služba pořádkové policie
- Služba dopravní policie
- Služba cizinecké policie
- Služba kriminální policie
- Jiné

4. Délka služebního poměru?



- do 5 let
- do 10 let
- do 15 let
- do 20 let
- více jak 20 let

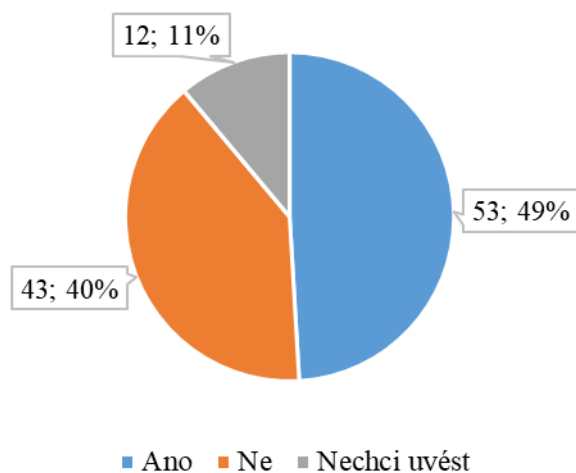
5. Považujete službu u Policie ČR jako psychicky náročnou?



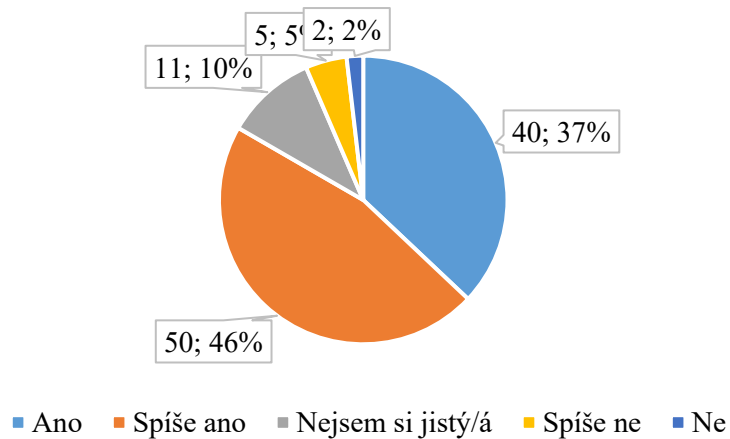
6. Označte situaci, která je pro Vás stresující



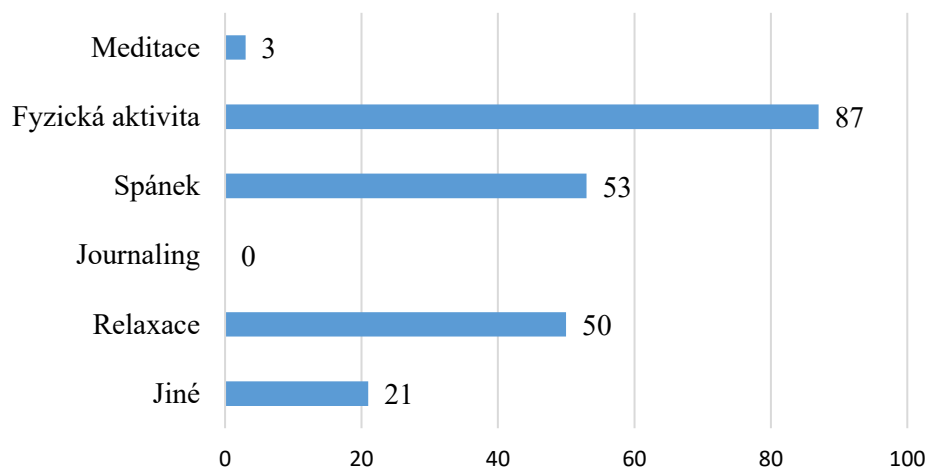
7. Ocitli jste se někdy v traumatizující situaci?



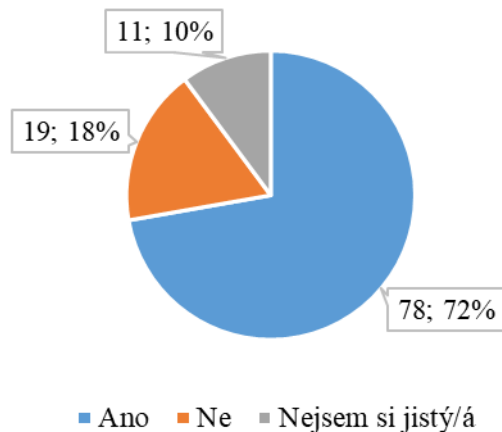
9. Dokážete oddělit pracovní stress od soukromého života?



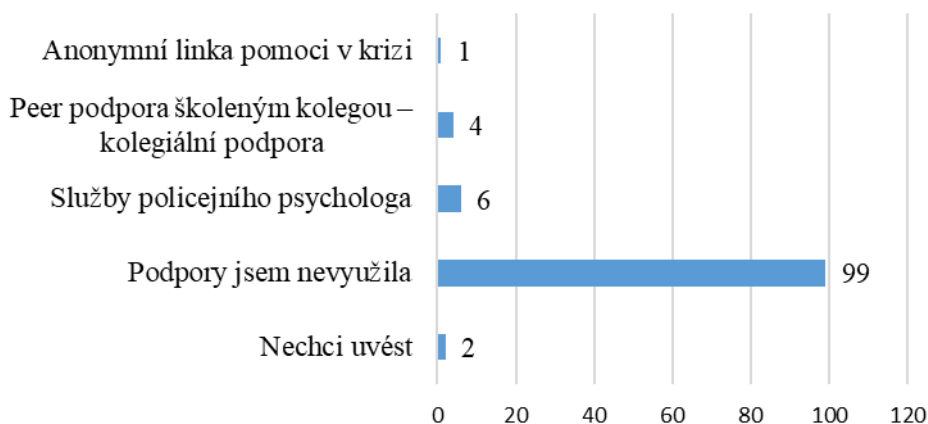
10. Jaké způsoby zvládání stresu využíváte?



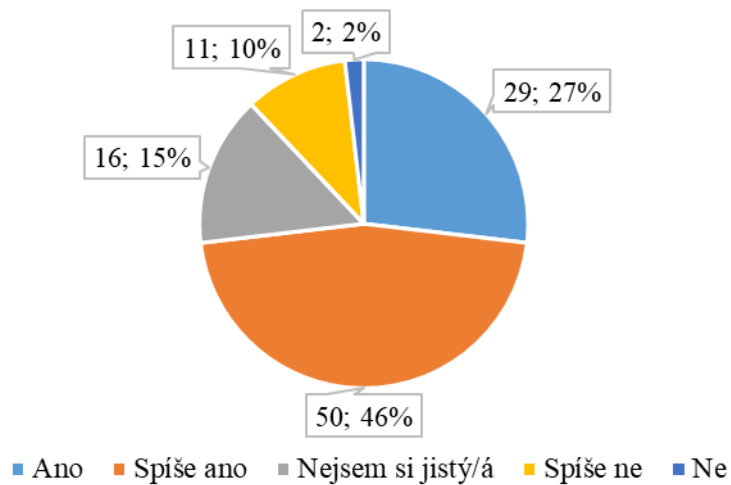
11. Máte povědomí o možnostech psychické podpory u Policie ČR?



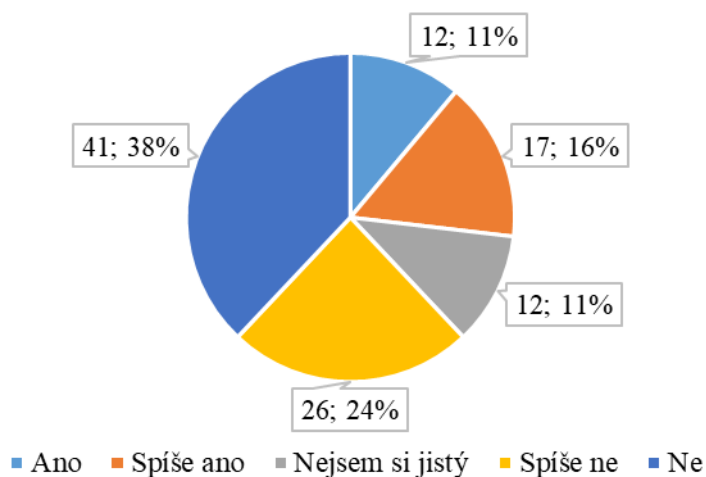
12. Využil/a jste některou z možností psychické podpory?



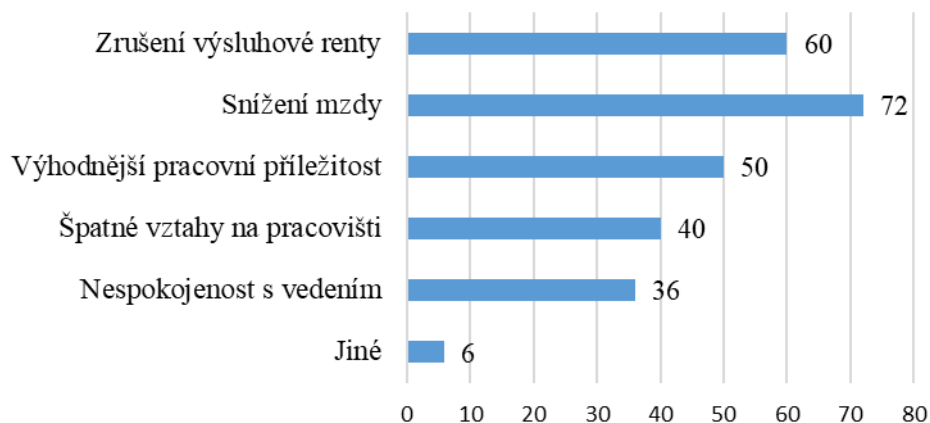
14. Jste spokojeni se službou u Policie ČR?



15. Zvažujete o změně zaměstnání?



17. Co by Vás vedlo k ukončení služebního poměru u Policie ČR?



PŘÍLOHA P III: VÝPOČET KOEFICIENTU STRESOVOSTI

Vzoreček pro výpočet PSQ-Op:

$$\bar{K}_S = \frac{X_1Y_1 + X_2Y_2 + X_3Y_3 + X_4Y_4 + X_5Y_5}{W}$$

$\bar{K}_S$ = koeficient stresovosti

X_i = hodnota stresu jednotlivých vah

Y_i = počet vyjádření respondentů

W = celkový počet respondentů

1. Práce na směny

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 54 + 2 \times 16 + 3 \times 23 + 4 \times 10 + 5 \times 5}{108} = 2,04$$

2. Práce o samotě v noci

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 59 + 2 \times 22 + 3 \times 18 + 4 \times 6 + 5 \times 3}{108} = 1,81$$

3. Přesčasové nároky

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 55 + 2 \times 31 + 3 \times 14 + 4 \times 6 + 5 \times 2}{108} = 1,79$$

4. Riziko zranění při práci

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 36 + 2 \times 34 + 3 \times 23 + 4 \times 14 + 5 \times 1}{108} = 2,17$$

5. Činnosti související s prací ve dnech volna (např. soud, společenské akce)

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 44 + 2 \times 40 + 3 \times 18 + 4 \times 5 + 5 \times 1}{108} = 1,88$$

6. Traumatické události (např. domácí násilí, smrt, zranění)

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 25 + 2 \times 31 + 3 \times 30 + 4 \times 16 + 5 \times 6}{108} = 2,51$$

7. Organizace společenského života mimo práci

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 48 + 2 \times 35 + 3 \times 17 + 4 \times 8 + 5 \times 0}{108} = 1,86$$

8. Nedostatek času na strávení s přáteli a rodinou

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 31 + 2 \times 28 + 3 \times 27 + 4 \times 16 + 5 \times 6}{108} = 2,43$$

9. Administrativa v práci

$$\bar{K}_S = \frac{1 \times 20 + 2 \times 24 + 3 \times 26 + 4 \times 21 + 5 \times 17}{108} = 2,92$$

10. Stravování v práci

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 44 + 2 \times 34 + 3 \times 15 + 4 \times 10 + 5 \times 5}{108} = 2,06$$

11. Najít si čas na udržení se v dobré fyzické kondici

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 41 + 2 \times 26 + 3 \times 24 + 4 \times 11 + 5 \times 6}{108} = 2,21$$

12. Únava (např. práce na směny, přesčas)

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 25 + 2 \times 31 + 3 \times 23 + 4 \times 22 + 5 \times 7}{108} = 2,58$$

13. Zdravotní problémy související s povoláním (např. bolesti zad)

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 37 + 2 \times 27 + 3 \times 17 + 4 \times 21 + 5 \times 6}{108} = 2,37$$

14. Nedostatek porozumění ze strany rodiny a přátel ohledně vaší práce

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 59 + 2 \times 26 + 3 \times 15 + 4 \times 4 + 5 \times 4}{108} = 1,78$$

15. Získávání přátel mimo zaměstnání

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 66 + 2 \times 20 + 3 \times 10 + 4 \times 9 + 5 \times 3}{108} = 1,73$$

16. Prosazování "vyšší image" na veřejnosti

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 60 + 2 \times 20 + 3 \times 18 + 4 \times 7 + 5 \times 3}{108} = 1,82$$

17. Negativní komentáře veřejnosti

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 41 + 2 \times 30 + 3 \times 20 + 4 \times 13 + 5 \times 4}{108} = 2,16$$

18. Omezení vašeho společenského života (např. kdo jsou vaši přátelé, kde se stýkáte)

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 50 + 2 \times 30 + 3 \times 16 + 4 \times 10 + 5 \times 2}{108} = 1,93$$

19. Pocit, že jste neustále v práci

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 30 + 2 \times 31 + 3 \times 26 + 4 \times 10 + 5 \times 11}{108} = 2,45$$

20. Přátelé či rodina pocítují dopady stigmatu spojeného s vaší prací

$$\bar{K}s = \frac{1 \times 46 + 2 \times 30 + 3 \times 23 + 4 \times 6 + 5 \times 3}{108} = 1,98$$

PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR Č. 1

1. S jakými problémy se policisté nejčastěji obracejí na psychologickou podporu?

„Jedná se o témata, která by se dala rozdělit do dvou velkých skupin. Soukromá a pracovní. Soukromá – rodinné neshody, partnerská krize, rozvod, zdravotní komplikace, suicidium v rodině, studijní zátěž, trauma. Co se týká pracovních témat, příslušníci nejčastěji řeší – fungování v týmu, spokojenost na pracovišti, vztahy na pracovišti, výběr nového člena skupiny, pracovní zátěž, vyhoření, kariérní posun, apod.... Je to pestrá škála témat.“

2. Existuje ze strany Policie ČR dostatečná systematická příprava policistů na zvládání psychicky náročných či traumatických událostí?

„Příslušník prochází před nástupem na pracoviště tzn. základní odbornou přípravou, v rámci které jsou nacvičovány různé modelové situace. Jak ale víme, realita je později trochu jiná a nelze predikovat, jak na vás situace v reálu bude působit. Především kvůli tomu, že každý má trochu jiné zvládací strategie, vulnerabilitu, vnitřní zdroje a „citlivá místa“. – tzn. někdo např. může těžce nést pohled na zraněné lidi při dopravní nehodě, někdo naopak toto zvládá s ledovým klidem. Pokud by se stalo, že příslušník danou situaci psychicky špatně snáší, vždy může využít psychologických služeb, peer supportu (pomoc kolega-kolegovi) nebo zavolat na linku pomoci v krizi (974 834 688).“

3. Existují poznatky naznačující zvýšený sklon k nadměrné konzumaci alkoholu mezi policisty?

„K těmto poznatkům nemám data, čili na to nedokážu erudovaně odpovědět. Domnívám se spíše, že nadužívání alkoholu je problémem celé ČR, nikoliv jedné skupiny.“

4. Pokud se u policistů skutečně objevuje častější konzumace alkoholu, jaké faktory k tomu podle Vašeho názoru přispívají?

„Viz. předchozí odpověď.“

5. Lze pozorovat rozdíly v míře výskytu psychických obtíží mezi mužskými a ženskými příslušníky policejního sboru?

„Psychické obtíže nebo jen potřeba jednorázově vyhledat psychologa v nějaké situační krizi je u obou pohlaví zastoupena v obdobné míře.“

6. Je psychologická péče poskytovaná policistům zcela anonymní a důvěrná?

„Psychologická péče je zcela anonymní, všechny informace, které si na sezení řekneme, jsou vysoce důvěrné, zůstávají pouze mezi psychologem a příslušníkem. Psycholog nesděluje nikdy třetím stranám, kdo jeho péči využil a to zcela ze zásady. Péče je bezplatná a je k dispozici jak pro příslušníky bezpečnostního sboru PČR, tak pro jejich rodinné příslušníky.“

7. I přes zajištění anonymity psychologické péče je mezi policisty nízká míra využívání těchto služeb. Jaké faktory podle Vás přispívají k této nedůvěře nebo neochotě vyhledat pomoc?

„Upřímně, nemyslím si, že je to s využíváním psychologických služeb u PČR tak špatné. Na KŘPE ročně poskytneme cca 100 psychologických sezení, to mi přijde jako pozitivní vlaštovka. Mít obavy z něčeho neznámého je přirozené. Pokud má někdo obavy z návštěvy psychologa, může to souviset s dřívějším mindsetem toho, jak bylo na psychologii (potažmo na klienty) pohlíženo. U PČR to může být podpořeno ještě více tím, že se jedná více o mužský kolektiv, kde přiznání jakékoliv zranitelnosti, může být vnímáno jako selhání. Naštěstí, to se dnes zcela diametrálně mění, společnost je psychologii mnohem více otevřená, navštívit psychologa/terapeuta není tabu a není to nic, za co by se člověk měl stydět, naopak.“

8. Jaké strategie nebo techniky zvládání stresu byste doporučila? Jsou konkrétní metody, které se osvědčily?

„Na začátku sezení si s klientem-kolegou definujeme jeho zakázku, na které pracujeme. Jedná se tedy o proces, který někdy bývá i otázkou několika měsíců v případě, že se jedná o psychologické poradenství. Neexistuje jedna konkrétní technika, která by jako mávnutím kouzelného proutku vyřešila celý problém. Pokud se jedná o poskytnutí krizové intervence, řídíme se kroky první psychické pomoci. Pokud bych měla zmínit jednu konkrétní techniku, kterou ale spíše využíváme v rámci krizové intervence ve vztahu k veřejnosti, jsou to různá dechová cvičení, kterými se nám daří chránit zasaženého člověka od rozvinutí úzkostných atak. Techniky jsou ale spíše nadstavba, jak jsem řekla, jedna dokonalá technika, která by fungovala na vše, bohužel neexistuje.“

9. Je něco, co byste k tomuto tématu ještě ráda doplnila, co zde nezaznělo, a považujete to za důležité?

„Snad jen bych ráda zmínila, že není „malých trápení“, takže pokud někdo z kolegů uvažuje o tom, že by zašel za psychologem, nemusí se ničeho obávat. Příslušníci se na nás mohou obrátit opravdu s čímkoliv, vždy se snažíme vyslechnout a pomoci nejlépe jak umíme. Pokud něco překračuje rámec našich služeb, nabídneme kolegovi-příslušníkovi jiná řešení, případně předáme kontakty na jiné odborníky.“

PŘÍLOHA P V: ROZHOVOR Č. 2

1. S jakými problémy se policisté nejčastěji obracejí na psychologickou podporu?

„Policisté nejčastěji řeší vztahové problémy a pracovní zátěž. V terapii jde potom hlavně o seberozvoj, specifické fobie, případně specifické pracovní zážitky.“

2. Existuje ze strany Policie ČR dostatečná systematická příprava policistů na zvládání psychicky náročných či traumatických událostí?

„Dle mého názoru by mohla být propracovanější. Policista by měl být schopen sám sebe regulovat a po psychické stránce znát. Toto platí dvojnásobně pro policisty z některých specifických útvarů, jako jsou například prvosledové hlídky. Ve Zlínském kraji hovoří psycholog s každým nově nastoupeným policistou, kterému psychologické služby představí, aby policista věděl, co a za jakých okolností může čerpat. Co se týká péče po psychicky náročných či traumatizujících zákrocích, je policistům péče poskytována bezodkladně ex post.“

3. Existují poznatky naznačující zvýšený sklon k nadměrné konzumaci alkoholu mezi policisty?

„Osobně tuto tendenci nevnímám.“

4. Pokud se u policistů skutečně objevuje častější konzumace alkoholu, jaké faktory k tomu podle Vašeho názoru přispívají?

„Viz předchozí odpověď.“

5. Lze pozorovat rozdíly v míře výskytu psychických obtíží mezi mužskými a ženskými příslušníky policejního sboru?

„Tuto otázku lze pouze těžko zodpovědět – policie je stále z většiny tvořena mužskými příslušníky, proto jsou psychické obtíže nerovnoměrně rozloženy a stále je více klientů mužů.“

6. Je psychologická péče poskytovaná policistům zcela anonymní a důvěrná?

„Ano, péče o policistu se nikde neneviduje, zaznamenává se pouze počet hodin poskytnuté péče. Jméno policisty ani obsah terapie se nezaznamenává. Tato anonymita je porušena v případě, že jsou potíže vážné nebo ohrožující policistu či okolí. V takovém případě se anonymita ruší, policista je s tím však předem srozuměn a v konkrétní situaci informován.“

7. I přes zajištění anonymity psychologické péče je mezi policisty nízká míra využívání těchto služeb. Jaké faktory podle Vás přispívají k této nedůvěře nebo neochotě vyhledat pomoc?

„Částečně stále panuje obava, že by čerpání psychologické péče mohlo vést ke ztrátě zaměstnání, což samozřejmě neplatí. a nikdy neplatilo Částečně je to také dáno prostředím – policisté se někdy staví do role neotřesitelného a nezranitelného člověka, a péči proto nevyhledávají. Tento trend se ale velmi rychle mění a nová generace policistů bere psychologickou péči jako něco běžného a nemají tak problém obracet se na své psychology.“

8. Jaké strategie nebo techniky zvládání stresu byste doporučil? Jsou konkrétní metody, které se osvědčily?

„Doporučuji klasicky dechová cvičení (taktické dýchání) či práci s tělem – prvky Jacobsonovy progresivní relaxace – postupné napínání a uvolňování nohou, rukou a středu těla. Velmi výhodné je znát se také z kognitivního hlediska – umět identifikovat své automatické myšlenky a pracovat s nimi.“