

Důsledky dlouhodobého stresu na práci policisty

Eva Nevěřilová

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva NEVĚŘILOVÁ**
Osobní číslo: **H118207**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Důsledky dlouhodobého stresu na práci policisty**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na pracovní prostředí a podmínky k výkonu zaměstnání policisty,
- na možné faktory ovlivňující vznik stresu,
- na možnosti řešení či předcházení stresovým situacím,
- na vliv věku a zkušeností policisty na jeho práci,
- na vybočení ze zákonných norem či ukončení služebního, pracovního poměru policistů v důsledku možného psychického přetížení.

Součástí práce bude sociologický průzkum (eventuelně drobný sociologický výzkum) zaměřený na zjištění míry psychické zátěže policistů.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Herman, E., Doubek, P. Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy. Praha: Maxdorf, 2008

Kadlčík, M. Osobnost v zátěži. Ve Stráži pod Ralskem: Justiční akademie ČR, 2004

Mikšík, O. Dynamika psychických funkcí v modelových zátěžových situacích: metodická analýza poznatků a zkušeností. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický, 1983.

Švingalová, D. Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Ivan Nedoma

Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

16. března 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2013

V Brně dne 16. března 2012


prof. PhDr. Pavel Múhlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. František Vizdal, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ 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.

EVA NEVĚŘILOVÁ
.....
Jméno, příjmení studenta

V Brně ..16.3.2012.....

.....
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) 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, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užití-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) 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, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá působením dlouhodobého stresu na práci policisty. V úvodu jsou popsány tři vzájemně se sebou související pojmy, kterými jsou frustrace, syndrom vyhoření a v neposlední řadě stres. Tyto pojmy jsou zde uvedeny také z důvodu odlišení od sebe navzájem.

Práce je zaměřena na přiblížení pozadí policejní práce a osob toto povolání vykonávajících. Zabývá se možnými příčinami stresových situací, kterým je policista vystaven a jejich důsledky. Závěr práce je zaměřen na způsoby vyrovnávání se se stresem a možnosti psychologické pomoci, kterou svým zaměstnancům poskytuje Policie ČR.

Klíčová slova:

Stres, Frustrace, Syndrom vyhoření, Policie, Zákrok, Psychosomatická onemocnění, Komunikace, Psychologická pomoc

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on effects of prolonged stress in the work of the police officers. The introduction describes the three inter-related concepts to each other, namely frustration, burnout and ultimately stress. These terms are also included to distinguish them from each other.

The work is focused on characteristics of the background of police work and persons engaged in this profession. It deals with the possible causes of stress situations which a police officer is exposed to and their consequences. The conclusion focuses on ways of dealing with stress and psychological assistance options, which is provided by the Police ČR to their employees.

Keywords:

Stress, frustration, burnout, police, intervention, psychosomatic illness, communication, psychological assistance

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

„Neexistujete proto, abyste na svět udělali dojem. Existujete proto, abyste žili svůj život způsobem, který vás učiní šťastným.“

Richard Bach

Poděkování,

patří především mým nejbližším, kteří se mnou měli trpělivost a podporovali mě. Mé dceři Berenice, která se v průběhu mého studia rozhodla přijít na svět a jejímu otci, který mi je velkou oporou.

Děkuji také svým kolegům, bývalým i současným, za to, že byly zdrojem inspirace a informací potřebných k vypracování této práce.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 DEFINICE: FRUSTRACE, SYNDROM PSYCHICKÉHO VYHOŘENÍ, STRES	10
1.1 FRUSTRACE	10
1.2 SYNDROM VYHOŘENÍ	13
1.3 STRES	15
<i>Psychosomatická onemocnění</i>	17
<i>Adaptační syndrom</i>	18
<i>Důsledky dlouhodobého působení stresu</i>	19
2 PODMÍNKY PŘIJETÍ A SETRVÁNÍ VE SLUŽEBNÍM POMĚRU (PRACOVNÍM POMĚRU)	24
2.1 PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ A PODMÍNKY PŘIJETÍ K POLICII ČESKÉ REPUBLIKY, MĚSTSKÉ POLICII BRNO.....	24
2.2 PRAVIDELNÉ FYZICKÉ PŘEZKUSOVÁNÍ A ZKOUŠKY ZNALOSTÍ POLICISTŮ	28
2.3 STRESOVÉ SITUACE PRAMENÍCÍ Z OBAVY O ZAMĚSTNÁNÍ, NAŘÍZENÍ, ROZKAZY A POKYNY VEDOUCÍCH PRACOVNÍKŮ OVLIVŇUJÍCÍ PRÁCI POLICISTŮ.....	29
3 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A STRESOVÉ SITUACE VE VÝKONU ZAMĚSTNÁNÍ POLICISTY	33
3.1 STRESOVÉ SITUACE V PŘÍMÉM VÝKONU – KOMUNIKACE, POUŽITÍ DONUCOVACÍCH PROSTŘEDKŮ, NEOBVMYKLÉ SITUACE	33
3.2 KOLEKTIV	37
3.3 DŮSLEDKY PŮSOBENÍ DLOUHODOBÉHO STRESU NA POLICISTY – PROFESNÍ SELHÁNÍ, ROZVÁZÁNÍ PRACOVNÍHO ČI SLUŽEBNÍHO POMĚRU, PROBLÉMY V OSOBNÍM ŽIVOTĚ.....	38
4 MOŽNOSTI PSYCHOLOGICKÉ POMOCI POLICISTŮM	42
4.1 PSYCHOLOGICKÁ PODPORA V POLICII ČR	42
4.2 VYROVNÁVÁNÍ SE SE STRESEM.....	43
II PRAKTICKÁ ČÁST	47
5 VÝZKUM	48
5.1 STANOVENÝ VÝZKUMNÝ PROBLÉM	48
5.2 CÍL VÝZKUMU	48
5.3 CHARAKTERISTIKA VZORKU DOTAZOVANÝCH	48
5.4 METODA VÝZKUMU.....	48
5.5 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT A JEJICH INTERPRETACE.....	48
5.6 SHRNUTÍ.....	56
ZÁVĚR	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	58
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	59
SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

Téma, kterým se následující text zabývá, není neobvyklé, ojedinělé ani specifické, netýká se ani výlučně konkrétní skupiny osob. Stres, jenž je stěžejním tématem této práce, je v současné uspěchané době námětem nejedné diskuse, předmětem nejednoho zkoumání a součástí života nejednoho z nás. Způsob jakým stres může ovlivnit život jedince či skupiny osob a důsledky jeho dlouhodobého působení, jsou předmětem zkoumání popsaného v této práci.

Prožívání stresové situace není pro všechny a ve všech případech totožné a každý jedinec tuto situaci prožívá jinak. Kdo se ve stresové situaci nikdy neocitl, může být buď extrémní flegmatik, nebo má svůj život tak pevně v rukou, že jej nedokáže nebo dosud nedokázalo nic vyvést z míry. Jak uvádí Evropská agentura pro bezpečnost a zdraví při práci, „trpí stresem každý pátý obyvatel Evropy a padesát až šedesát procent zaměstnaných lidí v zaměstnání je spojeno se stresem.“¹

I když se problém stresu a jeho důsledků nějakým způsobem dotýká značné části populace, je tato práce zaměřena na specifickou skupinu osob a to na policisty. Zvolená skupina osob a tím pádem i téma práce je velice blízké autorce s desetiletou praxí u ozbrojeného sboru.

Cílem práce je srovnání významu některých pojmů majících zásadní souvislost s daným tématem. Zamyšlení se nad situacemi způsobujícími stres, možnými způsoby jak jim předcházet a také nad možnostmi jak již vzniklé stresové situace a jejich následky řešit. V neposlední řadě také zprostředkovat čtenáři pohled na tuto problematiku očima policisty (policistky) sloužícího „na ulici“, což by mělo být přínosem pro ty, co se vytvářením preventivních programů, určených k předcházení, eliminaci či řešení negativního působení stresu na práci policisty, zabývají.

¹ SMEJKALOVÁ, Radka. Nutně hledám. Zn.: Smysl. Týden. 2012, č. 51-52, s. 92.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DEFINICE: FRUSTRACE, SYNDROM PSYCHICKÉHO VYHOŘENÍ, STRES

Začněme připomenutím si tří pojmů úzce spolu souvisejících, někdy na sebe navazujících, někdy mezi sebou se prolínajících. A všech schopných nepříjemně komplikovat život.

1.1 Frustrace

„Zklamání, zmaření touhy, stav při závažném neuspokojení nebo oddálení uspokojení lidských potřeb“² – takto je ve slovníku cizích slov vysvětlen pojem frustrace. Popišme si tento pojem trochu podrobněji.

„V konflikto­vých i některých jiných situacích se stává, že některá potřeba jedince zůstane neuspokojena. Vzniká stav neuspokojení, napětí, zklamání apod. Tento stav se označuje termínem frustrace. O frustraci mluvíme všude tam, kde jedinec narazí na vážnou překážku na cestě k uspokojení důležité potřeby. Nejdůležitější případy, kdy k tomu dochází, a tedy základní formy frustrace jsou:

- *vážný nedostatek nebo zbavení něčeho, co je nezbytné pro uspokojení důležité potřeby,*
- *oddálení,*
- *zmaření, neúspěch v úsilí o uspokojení potřeby,*
- *konflikt.*

*Pokud neuspokojený jedinec opětovně přiměřeným způsobem usiluje o uspokojení potřeby, jde o jednání podněcované normálně motivem. Teprve když na neuspokojení reaguje nepřiměřenými způsoby - např. neúčelným stereotypním postupem, potlačením apod., je to dokladem toho, že náročná situace v něm vzbudila zvláštní stav odlišný od stavu vysoké motivovanosti, stav **frustrace**. Je to stav, kdy člověk pociťuje více než ohrožení jedné dílčí potřeby, spíše vážné ohrožení celé osobnosti (Maslov, Rosenzweig,*

² <http://www.slovník-cizich-slov.cz>

Iverson, Render, Hall aj. užívají k označení těchto stavů termínů *ego-defensive*, *ego-threatening*, *ego-involving*, viz Cofer, Appley 1964, s. 418).“³

„Ovšem nejen naše potřeby rozhodují o tom, co nás frustruje a co nás ještě nechá v klidu. Dalším faktorem je **frustrační tolerance**, která představuje míru odolnosti jedince. Ač je dvěma lidem stejná situace skutečně nepříjemná, ten s vyšší mírou frustrační tolerance ji snáší nepochybně lépe. Pokud tomuto stavu čelíme častěji, frustrační tolerance se zvyšuje. Postupně začneme rozdělovat věci na podstatné (velké), na nichž nám skutečně záleží a na nepodstatné (malé), kvůli nimž nemá smysl se rozčilovat.

Frustraci lépe snáší dospělí než děti nebo starší osoby. Frustrující situace se také mnohem lépe překonává, pokud se v tomto stavu ocitne více osob. Člověk pak nemá pocit, že je na vše sám.

Co se v nás děje

Organismus, který je připraven bojovat s problémem, neustále naráží na neřešitelnost překážky, která nás odsuzuje k pasivitě, nečinnosti, bezmocnému čekání. Tímto nahromaděnou energii „k boji“ musíme nějak vybit nebo přetransformovat. Cítíme stále dokola vztek, napětí a zklamání z neúspěchu a tak přichází přirozený důsledek snahy o vyřešení neřešitelné situace, organismus se frustraci brání. Nejčastěji tento stav řešíme agresí, ať už slovní, kdy nadáváme na příčinu frustrace, na svět a na všechno kolem sebe anebo agresí namíříme přímo proti něčemu či někomu a tak poškozujeme věci, ubližujeme někomu druhému, či dokonce poškozujeme sami sebe. Extrémními případy agrese jsou vraždy nebo sebevraždy.

Způsob obrany

Člověk se frustrací podvědomě brání pomocí naučených v minulosti osvědčených obranných mechanismů, které lidem pomáhají cítit se méně nepříjemně a lépe zvládat

³ ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 65 s., str. 10

náročné životní situace. Tyto techniky jsou odvozené ze dvou základních reakcí na stres z agrese a úniku.

Techniky odvozené od přímé agrese jsou:

- **Egocentrismus a upoutávání** pozornosti jsou reakcemi na frustraci, které se projevují neposlušností, výstředností či ubližováním druhým lidem.
- **Identifikace**, připodobňování vlastní situace k někomu, kdo danou situaci zažil a případně úspěšně vyřešil.
- **Projekce** je podvědomé svedení viny na jinou osobu (nepřipouštění si vlastního selhání).
- **Kompenzace** je náhrada nedosažitelného něčím jiným, co pro nás bude mít podobný význam. V důsledku této techniky může vzniknout závislost např. workoholismus jako důsledek kompenzace rodinných problémů.

Techniky odvozené od prostého úniku:

- **Izolace** je reakcí na neúnosnou míru napětí, kterým se člověk vyhýbá řešení problému.
- **Regrese** je návrat na nižší (popřípadě zaseknutí se na jednom) vývojový stupeň, který se člověku již vyplatil. Vývojovému stupni přirozeně přizpůsobí i své chování, takže čtyřicetiletý úspěšný podnikatel se najednou může stát pubertálním výrostkem se všemi hloupými nápady, které k tomuto věku patří. Může být **přechodná** a po určitém období opět vymizet, nebo **trvalá** a jedinec už nikdy nedosáhne vyššího vývojového stupně.
- **Sublimace** je uplatnění něčeho společností nepřijatelného v oblasti, kde je to nejen přípustné, ale také žádané.

Pokročilá frustrace

Pokud frustrace trvá delší dobu, může se z ní stát deprivace tj. strádání, což je už závažný psychický stav, který může negativně poznamenat další vývoj jedince.

Ztrácí-li jedinec smysl života, jedná se o existenciální frustraci, která může vést až k pokusu o sebevraždu. Tento krajní stav se dá samozřejmě léčit pomocí odborníků.“⁴

1.2 Syndrom vyhoření

„Pojem syndrom vyhoření (burn-out syndrome) byl poprvé do literatury uveden H. Freudenbergerem v roce 1974. Hlavní vlna zájmu o tuto problematiku se začala vzápětí zvedat na přelomu 70. a 80. let 20. století ve vztahu k převážné většině profesí, u nichž lze výskyt syndromu vyhoření předpokládat (Kebza a Šolcová 2003).

Tento syndrom postihuje zejména pracovníky tzv. pomáhajících profesí, jako jsou lékaři, zdravotní sestry, psychologové a psychoterapeuti, sociální pracovníci, učitelé, policisté atd.

Pomáhající profese zahrnují osobní vztahy mezi zúčastněnými (např. lékař – pacient, policista – oběť trestného činu, který policista vyšetřuje) mohou být zdrojem radosti a energie, je však zároveň skutečností, že často energii odebírají.

*Syndrom vyhoření se projevuje ztrátou energie, ztrátou ideálů, stagnací, frustrací a apatií. **Není to obyčejná únava nebo přechodná krize.** Pokud se rozvine, pak v centru pozornosti vždy stojí **otázka smyslu vlastní práce.** Tělesné vyčerpání se projevuje jako chronická únava, nedostatek energie, slabost, pocity nevolnosti, bolesti zad a hlavy, změny hmotnosti a jídelních návyků. V rámci duševního vyčerpání jsou přítomny negativní postoje k sobě samému, k vlastní práci a úspěchům, a také k okolí. Emocionální vyčerpání vede k depresivní náladě, pocitům beznaděje a bezmoci, k přesvědčení, že již není co dát, k podrážděnosti a nervozitě.“⁵*

⁴ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace>

⁵ HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy.* Praha: Maxdorf, c2008, 94 s., str. 46 – 47

Syndrom vyhoření lze také charakterizovat jako ztrátu schopnosti vnímat osobní identitu lidí, se kterými např. policista jedná, kterým poskytuje pomoc aj., a tito lidé jsou následně vnímáni jako agregáty problém

„Rizikové faktory způsobující vznik syndromu vyhoření:

- *neschopnost přibrzdit pracovní tempo,*
- *snaha udělat všechno sám,*
- *přehnaná pozornost k cizím problémům,*
- *soustředěnost na detaily,*
- *nereálná očekávání,*
- *příliš velká rutina,*
- *nesprávný pohled na priority našeho života,*
- *špatný tělesný stav,*
- *neustálé odmítání ze strany druhých,*
- *neschopnost říci „ne“ vůči dalším povinnostem a zodpovědnostem,*
- *příliš dlouho dávaná emoční podpora druhým.*

Plně rozvinutý syndrom vyhoření vede k pocitům ztráty smyslu života, ztrátě pozitivního vnímání sebe, k pocitům osamocení v dnešním světě, k pocitům zášti a hořkosti a k pocitům úplné beznaděje. To pak může vést až k rezignaci na život jako takový a k přání zemřít.

Aktivním východiskem ze syndromu vyhoření je rozhodnutí typu „mám toho dost“, které je následováno zásadní změnou v oblasti osobních a pracovních aktivit, priorit a motivací ve smyslu zdravého životního stylu.

Pasivním východiskem bývá psychické zhroucení a rozvoj depresivní symptomatiky, což si zpravidla vyžádá vyhledání odborné pomoci, která kromě léčby akutních

psychických příznaků zprostředkuje nemocnému i informace a možnosti jak změnit svůj osobní i pracovní životní styl.“⁶

1.3 Stres

„Je funkční stav organismu, kdy tento je vystaven mimořádným podmínkám⁷ (stresorům) a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy (schopnost udržovat stabilní vnitřní prostředí, které je nezbytnou podmínkou jejich fungování a existence, i když se vnější podmínky mění) a zabránit poškození nebo smrti organismu.

Stres můžeme definovat jako souhrn fyzických a duševních reakcí na nepřijatelný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními. Podle této definice je stres odpověď, která v sobě zahrnuje jak fyzické, tak i psychické složky. Jinými slovy, stres je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.

Druhy stresu

- **Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším nebo lepším výkonům.
- **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

⁶ HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, c2008, 94 s., str. 47 – 48.

⁷ Jiří Linhart a kol. autorů: *Slovník cizích slov*, nakladatelství Dialog

*Psychické reakce na stres zahrnují přizpůsobení, úzkost a depresi. Pokud stres vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům, jedná se o **eustres**. Tento druh stresu patří*

*k hlavním motivačním prvkům lidského konání. Pokud ovšem působení stresu trvá příliš dlouho nebo přesáhne určitou mez (**distres**), může vést k rozhodnutím, jejichž důsledkem je úzkostné (únik) nebo depresivní (ústup) chování.*

Fyzické reakce na stres

Mozek, který vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivovat rezervy pro útěk nebo boj.⁸

Stresová odpověď aktivuje sympatoadrenální osu:

- 1. **Nervové řízení.** Stimuluje se činnost sympatiku, tj. jedné ze složek vegetativního nervstva, které neovládáme svojí vůlí. Neuromediátorem, tedy látkou, která přenáší nervové impulzy sympatiku na výkonné orgány, je noradrenalin (norepinefrin). Druhá složka vegetativního nervstva, parasympatikus, má převládající vliv v organismu, neboť řídí životně důležité funkce. Poměr vlivu sympatiku a parasympatiku na vnitřní orgány závisí na tom, zda je organismus v klidu, nebo podává nějaký výkon.*
- 2. **Hormonální řízení.** Mozek aktivuje osu hypothalamus – hypofýza – nadledviny. Hypothalamus je část mozku, kde se nacházejí různá řídicí centra, mj. kontroluje i hladinu různých hormonů v krvi. Je-li to potřeba, vysílá chemické signály do podvěsku mozkového (hypofýzy), který reaguje vyplavením hormonů přímo ovlivňujících činnost jiných žláz s vnitřní sekrecí. V případě stresové reakce je stimulována činnost nadledvin. Dřeň nadledvin uvolní do krve adrenalin*

⁸ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. Kapitola Fyziologické reakce na stres, s. 497

(epinefrin), který je strukturálně podobný noradrenalinu a má i podobné (i když ne úplně stejné) účinky. Kůra (cortex) nadledvin produkuje steroidní hormony, tzv. glukokortikoidy – kortizol a kortizon, které hrají důležitou roli v regulaci metabolismu. Adrenalin a glukokortikoidy se řadí mezi tzv. stresové hormony (obvykle se mezi nimi uvádí i noradrenalin, který však není hormon, ale přenašeč nervových vzruchů – neuromediátor).

Zvýšená činnost sympatiku a stresové hormony ovlivní činnost většiny orgánů v těle. V případě reakce typu „útek nebo boj“ je tedy potřeba dodat živiny a energii do svalů a dalších orgánů, které mají podat zvýšený výkon. Proto se zvyšuje jejich prokrvení, a naopak se odvádí krev např. z trávicího ústrojí a omezuje se jeho činnost. Stres stimuluje i srdeční činnost a zvyšuje krevní tlak, a to právě kvůli zabezpečení dostatečné distribuce živin krevním oběhem. Dochází k uvolnění energetických zásob organismu, v první řadě odbouráváním zásobního polysacharidu glykogenu („rychlý zdroj“ energie), z něhož se do krve uvolňuje glukóza – hlavní zdroj energie.⁹ Později se pak využívají tukové zásoby („na horší časy“).

Popsaná obranná reakce je náročná na energii a vyčerpává rezervy organismu. Může tedy být pro organismus užitečná, je-li krátkodobá. Vyžaduje následný odpočinek pro regeneraci a pro doplnění energetických zásob.

Psychosomatická onemocnění

Výše uvedené změny nejsou samozřejmě úplným výčtem toho, co se děje v organismu při stresu. Z výše popsaného však vyplývá, že stresová reakce vede k aktivaci mechanismů, které umožňují krátkodobě podávat vysoké výkony v případě nebezpečí, což je dáno využitím rezerv organismu. Tato účelná reakce umožňuje přežití jedince v přírodě. Stejná reakce se však spouští i v případě, že moderní člověk je vystaven psychickým tlakům, které nejsou skutečnou hrozbou pro fyzickou existenci. Způsob života

⁹ ATKINSON, Rita L.. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. Kapitola Reakce útok nebo útek, s. 497.

často vede k tomu, že člověk nemůže na stres reagovat bojem nebo útekem. Pokud není schopen psychický tlak z různých důvodů zvládnout, přechází do stadia distresu, kdy původně užitečné obranné mechanismy začnou tělu škodit. Dlouhodobé psychické problémy právě tímto mechanismem vyvolávají různé zdravotní obtíže, které nejprve přispívají ke snížené kvalitě života. Později se podílejí na rozvoji onemocnění, která představují reálné nebezpečí ohrožení života.

Onemocnění, na jejichž vzniku se podílí psychická nepohoda a silné emoce, se souhrnně nazývají psychosomatická, což vystihuje fakt, že stav duše (psyché) a těla (soma) se vzájemně ovlivňují. Rozšířený názor, že lidé trpící psychosomatickými poruchami nepotřebují lékařskou péči, neboť nejsou skutečně nemocní, je nesprávný.¹⁰

Adaptační syndrom

Adaptační syndrom (někdy též generalizovaný adaptační syndrom, tzv. GAS) je termín použitý Hansem Selyem pro označení **tří stupňů biologické reakce na stres**:¹¹

1. Spustí se poplachová reakce u člověka, který se dostane do stresového šoku. Začínají pracovat obranné mechanismy a člověk se pokouší svůj stres zvládnout.
2. Člověk se na stresovou zátěž pomalu začíná adaptovat. Stres se pro něj stává přirozenou věcí, šok ustupuje a obranné mechanismy úspěšně pracují.
3. Dostavuje se fáze vyčerpání, která je přímým důsledkem dlouhodobého zvládnání stresu. Adaptivní reakce selhává a tělo se dostává do krize, protože záložní zdroje energie jsou nutné pro zajištění běžných tělesných pochodů, jako je zažívání nebo anabolismus. Energetické výdaje jsou ukončeny až ve chvíli, kdy jsou tyto rezervní zdroje vyčerpány, což může vést k těžkým zdravotním onemocněním a ke smrti.

¹⁰ ATKINSON, Rita L.. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. Kapitola Vliv stresu na zdraví, s. 499-500.

¹¹ HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 311 s.

Obvyklé stresové faktory (stresory)

Následující výčet faktorů vyvolávajících stres není ani nemůže být úplný. Běžnými stresory v životě jsou:

- **fyzikální faktory** – prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota,
- **psychické faktory** – zodpovědnost (nezaplacené účty, nedostatek peněz), práce nebo škola (zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů), frustrace, nesplněná očekávání, věk,
- **sociální faktory** – osobní vztahy (konflikt, nevěra, zklamání, týrání), životní styl (přejídání, nezdravé složení stravy, kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek spánku),
- **traumatické faktory** – události (narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, chronické onemocnění, ztráta životní role),
- **dětské faktory** – vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres, např. u týraných a zneužívaných dětí, školní zátěž, alkoholismus rodičů, přílišná náročnost rodičů.

Důsledky dlouhodobého působení stresu

*V dnešní době vlastně podstupujeme simulované stresové situace, které nevedou k ohrožení života, ale lidská psychika je tak chápá, a právě proto spouští celou řadu těchto život zachraňujících mechanismů. Ale pokud se tyto situace neustále opakují a přetrvávají, dochází z krátkodobějšího hlediska ke „ztuhnutí svalů“. Z dlouhodobého hlediska je zvýšené uvolňování glukózy jedním z faktorů vzniku **diabetes mellitus** druhého typu (tzv. stařecká cukrovka), často zvýšený tlak je jednou z příčin trvale **zvýšeného tlaku** (hypertenze). Tím se dostáváme k dnešní nejrozšířenější civilizační nemoci a tou je **ischemická choroba srdeční**,¹² jejímž asi nejobávanějším projevem je **infarkt myokardu**.*

¹² ATKINSON, Rita L.. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. Kapitola Ischemická choroba srdeční, s. 500-501.

Stres také působí sníženou odolnost žaludeční sliznice k vnějším vlivům, snížením prokrvení sliznice, a to může vyústit v tzv. stresový **vřed žaludku**.¹³ K jiným možným důsledkům stresu patří zvýšené riziko **astmatu**.

Zvládání stresu

Stres jako takový se dá řešit jedině snahou o odstranění jeho příčin. **Léky** nebo **potravní doplňky** mohou pomoci zvládnout některé průvodní obtíže (depresivní nebo úzkostné stavy apod.). Za určitých okolností mohou být užitečnými pomocníky při překonávání těžké životní situace.

Každodenní stres se lidé snaží zvládat různými způsoby, které mj. zahrnují **fyzické cvičení**, různé **relaxační techniky**, **meditace** atd. **Strategie zvládání stresu** jsou nazývány **copingovými strategiemi**.¹⁴ Coping = Reakce na stres + způsob zvládání stresu.

Hlavní obranné mechanismy

Tyto strategie zaměřené na emoce nemění stresovou situaci, nýbrž způsob, jak tyto situace člověk vnímá nebo jak o nich přemýšlíš. Všechny tedy obsahují i prvek sebeklamu.

- **Vytěsnění** – vyloučení bolestivých impulzů či vzpomínek z vědomí.
- **Racionalizace** – jde o přidělení logických či sociálně žádoucích motivů činností, aby se zdálo, že jednáme racionálně. Jsou to de facto výmluvy, „přijatelné“ důvody namísto skutečných. Např. při nesplnění cíle si člověk může zmírnit zklamání, když si řekne „stejně jsem to nechtěl“.
- **Reaktivní formace** – vyjádření opačného motivu. Např. matka trpící pocitem viny, že své dítě nechtěla, je pak přehnaně rozmazluje a ochraňuje.

¹³ ATKINSON, Rita L.. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. Kapitola Vliv stresu na zdraví, s. 499-500.

¹⁴ ATKINSON, Rita L.. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. Kapitola Dovednosti zvládání stresu, s. 510.

- **Projekce** – připisování vlastních nežádoucích vlastností jinými v přehnané míře. Je velmi rozšířená v euroatlantické civilizaci.
- **Intelektualizace** – pokus o získání emočního odstupu od stresové situace užitím abstraktních intelektuálních výrazů. Tato obrana je častá u lidí, jež se ve své každodenní profesi zabývají tématy života a smrti.¹⁵
- **Popření** – popření existence nepříjemné vnější reality. Např. rodiče smrtelně nemocného dítěte si odmítají připustit takovou diagnózu.
- **Sublimace** – neboli přesunutí. Potřeba, kterou nelze uspokojit je zaměřena na náhradní cíl. Náhradní činnosti pomáhají snižovat napětí, např. hostilní (nepřátelské) impulzy mohou být vybity v přijatelné formě v kolektivních sportech, erotické napětí zmírněno tvorbou (hudba, poezie, umění), atd.“¹⁶

Střípky z provedených výzkumů

„Bylo provedeno větší množství dílčích výzkumů věnovaných působení rušivých popř. stresových okolností na organismus a na jeho činnost. Jsou to výzkumy vlivu hladovění, žízně, horka, chladu, škodlivého záření, strachu, časové tísně, obtížných podmínek práce operátorů, pilotů, kosmonautů, zátěže pokusných osob laboratorně experimentálními úkoly aj. Výsledky jsou značně rozmanité podle síly a trvání zátěže, podle odolnosti pokusných osob a podle jiných podmínek. Obecně se ukazuje, že lidský organismus je poměrně značně odolný a jeho činnost se poměrně dlouho neporušuje, alespoň ve svých důležitých komponentách. Se stupňováním a prodlužováním zátěže dochází k chybám až k dezorganizování činnosti. Člověk se stává dráždivým, podezřavým, nepřátelským, zhoršuje se jeho schopnost využívat zkušenosti nových informací.(Cofer Appley 1964, s. 461; Brožek

¹⁵ ATKINSON, Rita L.. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. Kapitola Obranné mechanismy a zvládání zátěže, s. 533

¹⁶ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>

1961; Mikšík 1965, s. 114 a násl.; Fraser 1957; Smith 1961; Břicháček 1953; Bureš 1965; Čáp 1965 aj.)“¹⁷

Srovnání

„M. H. Appley chápe stres jako extrémně vyhocenou frustraci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou hlubokou frustrací. Jedinec prožívá nebezpečí a jeho obranné reakce zesilují v paniku. (Cofer, Appley 1964, s. 451-2)“¹⁸

„Stres je stav vzbuzený stresovou situací, tj. takovou náročnou životní situací, v které nějaká rušivá okolnost působí na organismus, ztěžuje mu vykonávání činností, plnění úkolů, uspokojování potřeb. Stresové situace bývají zejména: obtížné vnější životní podmínky, jako přetížení nadbytkem podnětů a úkolů, nedostatek podnětů (senzomotorická deprivace), nepříznivé podmínky fyzikálně-chemické, biologické, sociální, náhlé změny v těchto podmínkách; dlouhodobé zatížení časovým stresem nebo nepřiměřeně vysokými nároky pracovními, sociálními aj.; extrémně vypjaté situace ohrožení za války, při živelných pohromách apod.

Frustrace – ve srovnání se stresem – jsou příznačné zejména zážitky neuspokojení, nelibosti z oddálení a zmaření.“¹⁹

„Odolnost k frustraci a stresu se snižuje nepřiměřeně vysokou úrovní aspirací, přehnaně přísným svědomím (super-ego), zkráceným chápáním sebe sama a okolí (např.

¹⁷ ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 65 s., str. 14

¹⁸ ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 65 s., str. 13

¹⁹ ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 65 s., str. 19

sebepřeceňováním, nesprávným chápáním životních podmínek, požadavků okolí, možností uspokojení potřeb aj.).

Předpokládá se, že odolnost k frustraci a stresu závisí již na vrozených vlastnostech organismu. Odolnost dále závisí na věku. R. Rosenzweig zjistil, že čím jsou děti mladší, tím méně jsou ochotné vracet se k činnosti, v které měly neúspěch. Podle toho usuzuje, že odolnost k frustraci vzrůstá do věku okolo 16 let (Lawson, Marx 1958) Důležitou úlohu v odolnosti k frustraci a stresu mají životní zkušenosti, výsledky učení, především zkušenosti jedince s frustrací a stresem a naučené způsoby vyrovnávání se s nimi.“²⁰

„Od stresu k depresi

Padesát až šedesát procent zameškaných dnů je spojeno se stresem, kterým v práci trpí každý pátý obyvatel Evropy, upozorňuje Evropská agentura pro bezpečnost a zdraví při práci. Až 77% Evropanů a zhruba stejně Čechů navíc očekává, že hladina stresu se do pěti let ještě zvýší. Pouhá polovina Čechů přitom prý věří, že zaměstnavateli na jejich zdraví a pracovních podmínkách záleží (oproti 83% Němců nebo 74% Evropanů). Se stoupající mírou stresu souvisí i zvýšený výskyt deprese a úzkostných stavů, s nimiž se loni podle Zdravotnické ročenky ČR potýkalo více než 310 000 Čechů, o 12% více než v roce předchozím. V počtu případů ukončené pracovní neschopnosti tak neurotické stavy překonaly i onemocnění způsobené zhoubnými nádory či vysokým krevním tlakem. Mentální poruchy mají za následek více než čtvrtinu onemocnění v EU, v zemích jako Dánsko či Nizozemsko je až polovina dlouhodobě práce neschopných lidí na nemocenské z důvodu deprese.“²¹

²⁰ ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 65 s., str. 38 – 39.

²¹ SMEJKALOVÁ, Radka. Nutně hledám. Zn.: Smysl. *Týden*. 2012, č. 51-52, s. 92.

2 PODMÍNKY PŘIJETÍ A SETRVÁNÍ VE SLUŽEBNÍM POMĚRU (PRACOVNÍM POMĚRU)

Přiblížíme-li si podmínky, které musí splňovat zájemce o práci policisty, může nám toto poznání poskytnout konkrétnější představu o jedincích, kteří se o toto povolání ucházejí.

2.1 Přijímací řízení a podmínky přijetí k Policii České republiky, Městské policii Brno

Chceme-li se věnovat problematice spojené s dlouhodobým působením stresu a jeho důsledkům na práci policisty, měli bychom začít tam, kde se může policista nebo uchazeč o tuto práci ocitnout ve stresové situaci, spojené s tímto zaměstnáním, poprvé. Začneme tedy přijímacím řízením. Pro srovnání jsou v následujícím textu uvedeny jak podmínky přijetí k Městské policii Brno, tak podmínky přijetí do služebního poměru příslušníka Policie České republiky. Některé z nich jsou podrobněji popsány.

*„Strážníkem MP Brno se může stát jen **bezúhonný a spolehlivý občan ČR, starší 21 let, fyzicky a psychicky způsobilý k výkonu práv a povinností dle Zákona č. 553/1991 Sb. o obecní policii.***

Všeobecné požadavky:

- *zdravotní stav odpovídající náročnosti práce strážníka,*
- *trvalé /přechodné/ bydliště v Brně – s ohledem na požadovanou dosažitelnost,*
- *střední vzdělání s maturitní zkouškou,*
- *ŘP alespoň sk. B,*
- *platný zbrojní průkaz – skupina k výkonu povolání,*
- *znalost práce na PC,*

- *pasivní znalost alespoň jednoho světového jazyka,*
- *fyzická zdatnost,*
- *duševní způsobilost“²²*

Podmínka dosažení věku 21 let má kromě toho, že v tomto věku dříve muži ukončovali povinnou vojenskou službu, opodstatnění také v tom, že vozilo opatřené výstražným světelným a zvukovým zařízením (modrý maják) může dle zákona řídit osoba od 21 let věku.²³

Bezúhonnost prokazuje žadatel předložením výpisu z Rejstříku trestů, jenž je bez záznamů a není starší 3 měsíců. Toto je jistě všemi očekávaný předpoklad pro výkon takového zaměstnání.²⁴

Spolehlivost prokáže uchazeč o zaměstnání strážníka tak, že písemnou formou čestně prohlásí, že nebyl v posledních třech letech opakovaně pravomocně uznán vinným např. z přestupku proti majetku, veřejnému pořádku, občanskému soužití atd.²⁵

Fyzickou zdatnost prokazuje uchazeč splněním fyzických testů, které obsahují následující disciplíny: člunový běh, shyby (muži), sedy-lehy, kliky, vis na hrazdě s pokrčenými horními končetinami (ženy), základní gymnastika: kotoul vpřed, vzad, plavmo, hvězda atd.

Zdravotní způsobilost zájemce o práci strážníka posuzuje určený závodní lékař preventivní péče.

Po úspěšném absolvování přijímacího řízení vykonává strážník – čekatel, základní kurz na školském odboru v délce stanovené plánem výuky za účelem získání „Osvědčení

²² <http://www.mpb.cz/zamestnani/>

²³ § 41/4 zák. č. 361/2000 Sb., o silničním provozu

²⁴ § 4a, zák. č. 553/1991 Sb., o obecní policii

²⁵ § 4b, zák. č. 553/1991 Sb., o obecní policii

o splnění stanovených odborných předpokladů“ dle zák. č. 553/1991 Sb., o obecní policii. Tento kurz je zakončen zkouškou, kdy se zcela jistě část uchazečů dostává do stresové situace způsobené obavami z průběhu a výsledku zkoušky na kterém závisí jejich budoucí profesní život.

Do této chvíle se míra zatížení jedince stresem pohybuje, dalo by se říct, v obvyklých nebo alespoň snesitelných mezích. Nijak zvlášť nevybočuje ze standardního zatížení při ucházení se o nové zaměstnání. Co však u většiny strážníků vyvolává napětí a obavy je skutečnost, že splnění stanovených odborných předpokladů musí každý strážník úspěšně absolvovat opakovaně, nejpozději však do tří let od poslední vykonané zkoušky. A to až do konce svého působení ve funkci strážníka. Neúspěch u zkoušky znamená, že strážník přestane splňovat odborné předpoklady pro výkon tohoto zaměstnání a může být z pracovního poměru zaměstnavatelem propuštěn. Nemalá část strážníků se tak pravidelně ocitá ve stresové situaci, kdy v případě nevykonání zkoušky, přijde o zaměstnání, na němž je existenčně závislá.²⁶

Na druhou stranu se podívejme na podmínky k přijetí do služebního poměru k Policii ČR:

- státní občan České republiky,
- písemná žádost o přijetí,
- věk nad 18 let,
- bezúhonnost,
- minimálně střední vzdělání s maturitní zkouškou
- zdravotní, osobnostní a fyzická způsobilost k výkonu služby,
- plná způsobilost k právním úkonům,
- není členem politické strany nebo politického hnutí,

²⁶ § 5a, zák. č. 553/1991 Sb., o obecní policii

- nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicí nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.²⁷

Všimněme si snížení **věkové hranice** oproti požadavkům Městské policie. Dá se říct, že policista, který v 18 letech nastoupí do služebního poměru, nemá zkušenosti s jiným zaměstnáním. Minimálně následující tři roky nebude moci řídit služební vozidlo opatřené majákem, což v praxi znamená, že bude buď po celou dobu chodit pěšky, nebo jej bude muset některý z kolegů vozit. Kromě toho, že tato skutečnost může vyvádět z míry samotného policistu, může se stejně tak pod tlakem cítit starší kolega, který má v tu chvíli odpovědnost za vozidlo a tudíž o starost víc.

Bezúhonnost je prokazována opisem z evidence Rejstříku trestů, který musí být bez záznamů. Prokazování „**spolehlivosti**“ však podmínkou k přijetí není.²⁸

Fyzická, zdravotní a osobnostní způsobilost se prokazuje až na drobné rozdíly, jako je např. zjišťování přítomnosti omamných a psychotropních látek v těle uchazeče, podobně jako u Městské policie.

Markantní rozdíl v podmínkách k přijetí je, že žadatel o práci u Policie ČR nesmí být členem žádné politické strany nebo politického hnutí. Vzhledem k tomu, že by mohlo členství v určité politické straně ovlivňovat konání policisty, je tato podmínka pochopitelná.

Skutečnost, že policista nevykonává (a ve služebním poměru ani nebude moci vykonávat) žádnou živnostenskou či jinou výdělečnou činnost se za současné výše průměrného platu policisty sloužícího na „ulici“, nezdá úplně šťastnou. Je pochopitelné, že se od policisty ve službě očekává, že bude věnovat svému povolání veškerou energii. Skutečnost je však taková, že výše platu není pro větší část policistů dostačující k tomu,

²⁷ § 13 zák. č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

²⁸ § 14 zák. č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

aby zajistili plnohodnotně a bez obavy o budoucnost, svoji domácnost. A zde se může policista opět setkat se stresem.

Rozdíl mezi těmito dvěma složkami je i v pracovně-právních vztazích, které jsou v případě Policie ČR upraveny zák. č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů a v případě Městské policie zák. č. 262/2006 Sb., zákoník práce.

Splnění podmínek k přijetí k oběma složkám není jednoduché a je logické, že by je měli splnit jedinci s potřebnými předpoklady a chutí tuto profesi vykonávat. Ti, kteří k této profesi mají kladný vztah a chtějí ji vykonávat nejen kvůli finančnímu zabezpečení. Tuto skutečnost by měly spolu s mírou schopnosti zvládat zátěžové či stresové situace, odhalovat psychologické testy, které jsou součástí přijímacího řízení. V této části výběru budoucích policistů, se dá zcela jistě některým komplikacím, které by se mohly v budoucnu vyskytnout, alespoň částečně předcházet. **Skutečně zátěžové a reálné situace však v několikahodinovém bloku testů otestovat nelze.** Pro jejich rozmanitost není ani reálně simulovat všechny možné varianty situací, ve kterých by se mohl policista ocitnout.

2.2 Pravidelné fyzické přezkušování a zkoušky znalostí policistů

V předchozí kapitole jsme si přiblížili podmínky k přijetí k Městské policii Brno a policii ČR. Někdo by si mohl myslet, že úspěšným vykonáním psychologických a fyzických testů a zkoušek z potřebných znalostí, je zkoušení a testování konec a policista má svou budoucnost u ozbrojeného sboru jistou. Opak je pravdou.

Městský strážník, jak už bylo řečeno, musí opakovaně, nejpozději však do tří let od poslední, vykonávat zkoušku, na jejímž základě získá (nebo spíše nepozbude) Osvědčení o splnění stanovených odborných předpokladů, a může svoji práci vykonávat nadále. Pokud však u zkoušky neuspěje a nezíská ani po opakovaném pokusu toto osvědčení, může být zaměstnavatelem propuštěn a přijít tak o zdroj svých příjmů. Při získávání uvedeného osvědčení musí strážník prokázat znalost např.: přestupkového zákona, trestního zákona, Živnostenského zákona, Ústavy ČR, Listiny základních práv a svobod, zákona o Policii ČR, Správního řádu, zákona o zbraních a střelivu, Silničního zákona, zákona na ochranu před alkoholismem a jinými toxikomaniemi aj.

Všeobecně lze říci, že v době, kdy se zákony mění velice často, je každý policista pod neustálým tlakem na svoji pozornost a znalosti, kdy každou změnu musí zaregistrovat a řídit se jí.

Policisté jsou pravidelně podrobováni také zkouškám fyzické zdatnosti. V těchto případech se můžou někteří déle sloužící jedinci dostávat do začarovaného kruhu. Po několika hodinách ve službě a s odpracovanými přesčasy navíc, nemají energii na to, aby po návratu ze zaměstnání zvyšovali svoji fyzickou kondici. K chuti, či energii nepřispívá ani fakt, že je výkon služby někdy náročnější díky extrémním podmínkám jako je horko, zima nebo skutečnost, že díky některému opatření musí policista stát na jednom místě 8 nebo i 12 hodin a to pouze se zákonem danými přestávkami.²⁹ V takových případech je velice pravděpodobná dostavující se obava z úspěšného zvládnutí fyzických testů, byť by pravidelná fyzická aktivita pomohla tyto obavy a stresové situace překonávat.

2.3 Stresové situace pramenící z obavy o zaměstnání, nařízení, rozkazy a pokyny vedoucích pracovníků ovlivňující práci policistů

Dostali jsme se k situacím, které u některých policistů mohou a také vyvolávají obavy o budoucnost. Od nástupu do zaměstnání a poté opakovaně je policista provázen zkouškami a testy svých znalostí a fyzické způsobilosti. Musí se řídit platnými právními předpisy, směrnicemi, etickým kodexem, rozkazy, nařízeními vedoucího atd. Tyto musí znát. Je vystaven tlaku ze strany svého zaměstnavatele či nadřízeného, co se týče kontrol těchto znalostí. V některých případech i tvrdě trestán za jejich neznalost a to například odebráním osobního ohodnocení. Je velice těžké znát všechny zmíněné předpisy, jejichž počet převyšuje 50, bez toho aniž bychom do součtu započítávali platné právní předpisy. Není reálné, aby je policisté všechny dobře znali.

Jasný, přehledný a jednotný postup by zcela jistě vytvořil prostor pro větší soustředění se na samotný výkon služby.

²⁹ § 88, zák. č. 262/2006 Sb., zákoník práce

Pro lepší představu o tom, co komplikuje policistům výkon služby, což nepřispívá jejich dobrému psychickému rozpoložení, si uvedme konkrétní příklady nařízení, směrnic a ústních doporučení:

- ❖ Nařízení o způsobu chůze dvojice policistů po ulici, kdy každý musel jít po jiné straně ulice a po nějaké době či úseku si strany vystřídali. Tzv. „osmičkový systém“.
- ❖ Určování výše udělovaných pokut a negativní reakce na řešení přestupkového jednání jedním ze zákonem umožňovaných způsobů řešení, kterým je „domluva.“
- ❖ Plánování přesčasových hodin, které policista musí odpracovat bez finanční náhrady až do výše 150 hodin ročně.
- ❖ Sledování a nahrávání policistů při výkonu služby na záznamové zařízení určeným pracovníkem.
- ❖ Rozdělování „sehraných“ dvojic policistů.
- ❖ Nadměrný počet kontrolních bodů, na kterých musí policista v určenou dobu být.
- ❖ Povinnost nosit reflexní vesty.

Stálo by za uváženu, zda by nebylo lepší policistům místo velkého počtu pokynů a nařízení, věnovat více času hromadným či skupinovým vzděláváním a školením seznamujícím je mimo jiné se změnami v právních předpisech a výcvikům udržujícím jejich fyzickou kondici. Ideální by jistě také bylo, kdyby vedoucí pracovníci a nadřízení byli pro své podřízené příkladem a za svoji činnost by mohli být svými podřízenými respektováni a uznáváni jako vzor.

Příklady táhnou...

Jaká atmosféra panuje mezi policisty a jejich nadřízenými se můžeme dozvědět i ze sdělovacích prostředků. Pro příklad si uvedme dvě z nejviditelnějších kauz:

- ❖ Dne 6. 11. 2012 byl v Brněnském deníku zveřejněn článek popisující jednání vedoucích pracovníků Městské policie Brno, kteří nutí strážníky i za banální přestupky udělovat několikasetkorunové pokuty

a zakazují řešit přestupky domluvou. Jak je uvedeno v článku, dostávají strážníci spíše pětisetkorunové či tisícikorunové pokutové bloky, což jim znemožňuje udělovat nižší pokutu, kterou by mohl přestupce zaplatit hotově na místě. Řešení přestupku domluvou, což umožňuje zákon v případě, že projednání přestupku postačí, musí strážníci svým nadřízeným zdůvodňovat. V článku jsou zmíněny také další dva vnitřní předpisy, kdy jeden z nich zakazuje použití majáku bez povolení nadřízených, což výrazně komplikuje a zdržuje výjezd, kdy jde o každou vteřinu. Další nařizoval přivolání ke každé osobě ležící na zemi záchranáře, což neúměrným způsobem zatěžovalo záchranáře v případech, kdy se jednalo osoby zjevně pouze ovlivněné nadměrným požitím alkoholu.³⁰

Přepis článku i s diskusí, která byla jeho součástí je uveden v příloze P1. Z článku i diskuze je zřejmé, jak špatná atmosféra v této organizaci panuje. V takovém prostředí se stresovým situacím zcela jistě nelze vyhnout.

- ❖ Druhá, ještě neuzavřená kauza se týká přímo osoby ředitele Městské policie Brno. Současný ředitel Městské policie, ten, jenž kritizoval svoje předchůdce za neprofesionální přístup a na bývalého náměstka ředitele Městské policie podal trestní oznámení pro Zneužití pravomoci veřejného činitele, za to, že svým známým odpouštěl nebo zahlazoval udělené pokuty za přestupky, které spáchali, sám v současné době čelí obvinění za stejné jednání.³¹

- ❖ A ještě jedna ukázka přístupu k podřízeným. Na jednom nejmenovaném revíru Městské policie Brno rozdává vedoucí pracovník svým podřízeným

³⁰ http://brnensky.denik.cz/zpravy_region/brnensti-straznici-vedeni-nas-nuti-davat-vyssi-pokuty-20121105.html

³¹ <http://brnensky.denik.cz/zlociny-a-soudy/policie-obvinila-sefa-brnenskych-strazniku-ze-zneuzeni-pravomoci-20121213.html>

za nejrůznější prohřešky černé puntíky. Po obdržení tří černých puntíků, přichází trest v podobě např. snížení osobního ohodnocení.

Do současné chvíle jsme se zabývali situacemi, které mohou vyvolat stres a to v případech kdy policista nesplní nějakou ze svých povinností uloženou mu směrnicí, nařízením nebo jen ústním doporučením vedoucího pracovníka. V následující kapitole se budeme věnovat samotnému výkonu služby. Zde, pro snadnější orientaci a také proto, že to již není nutné, nebudeme mezi strážníkem Městské policie a policistou Policie ČR dělat rozdíly a zůstaneme u jednotného označení policista.

3 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A STRESOVÉ SITUACE VE VÝKONU ZAMĚSTNÁNÍ POLICISTY

Každodenní setkávání se s agresivitou, negativními reakcemi na odvedenou práci a lidským neštěstím. Minimum uznání, které má sílu pozitivně naladit a dát chuť do další práce. To vše se vejde do průměrného dne policisty ve službě. K tomu všemu ještě nezbytná administrativa, množství směrnic, nařízení a rozkazů. Ač se to zdá možná neuvěřitelné, je pro policisty setkání s násilím méně stresující než nadbytečná administrativa. A např. muži se v této organizaci cítí více psychicky zatíženi než ženy. Jde zejména o neobjektivní finanční ohodnocení, což nejspíše plyne ze skutečnosti, že se ve většině případů jedná o živitele rodiny.

3.1 Stresové situace v přímém výkonu – komunikace, použití donucovacích prostředků, neobvyklé situace

„Nejintenzivnějším zdrojem stresu jsou traumatické události – mimořádné, které přesahují běžnou lidskou zkušenost. Představují je například přírodní katastrofy, jako jsou zemětřesení a záplavy, katastrofy způsobené člověkem, jako jsou války a jaderné nehody, katastrofické nehody, např. automobilové havárie a letecká neštěstí a fyzické útoky jako znásilnění nebo pokus o vraždu.“³²

„Čím více událost vnímáme jako neovlivnitelnou, tím častěji ji prožíváme jako stresovou. Závažné neovlivnitelné události zahrnují smrt milovaného člověka, ztrátu zaměstnání nebo vážnou nemoc. Zřejmou příčinou, proč jsou neovlivnitelné události.

³² HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, c2008, str. 9

stresové, je to, že je nemůžeme ovládat, řídit, mít pod kontrolou, že jim nemůžeme zabránit nebo je přerušit (Lazarus a Folkman 1984).“³³

Povodně, automobilové havárie, fyzické útoky apod. to jsou události, se kterými se policista setkává velice často. Neobvyklé, tragické, nešťastné události tvoří bohužel převážnou část jeho pracovní náplně. Sami o sobě jsou tyto situace stresující, policista by však měl být ten, kdo má věc pod kontrolou a dokáže ji vyřešit.

Mohlo by se zdát, že je na tyto situace policista zvyklý a nemohou pro něj být tím pádem zdrojem stresu. Skutečnost je však ta, že ne všechny případy mají stejný průběh a ne každý jedinec reaguje stejně jako ostatní.

Nezanedbatelnou část výkonu služby policistů tvoří komunikace. Dobře zvládnutá komunikace s přestupcem může předejít komplikacím způsobeným zbytečným agresivním projevům a jejich následkům. Nejen vhodná slova je třeba volit také při komunikaci s oběťmi trestných činů, přestupků apod.

Další z důsledků působení dlouhodobého stresu na práci policisty může být také otupělost a nechuť vůči osobám, žádajícím policistu o radu či pomoc při řešení situace, jejíž řešení je v kompetenci policie, ale nejedná se o závažný případ.

Sebekontrola a sebeovládání, je velice důležitým předpokladem pro toto zaměstnání.

Pro představu o míře potřebné sebekontroly si uveďme následující, spíše úsměvnou zkušenost:

- ❖ Jako člen skupiny policistů stojíte na slunci, v černé kombinéze, protiúderovém obleku a kanadách ve dvacetistupňovém (v tu chvíli) horku už tři hodiny na místě. Po celou dobu posloucháte oslavné ódy na režim dávno minulý. Je vám horko znáte historii a víte, že zde ještě tři hodiny stát budete. Sebekontrola a sebeovládání se hlásí o slovo. Stojíte mezi ještě stále početnou skupinou osob, jejichž průměrný věk přesahuje 60 let. A skupinkou holohlavých odpůrců strany, kterou tito dávno dospělí přišli oslavovat. Druhá,

³³ HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, c2008, str. 10

méně početná, ale zato výrazně mladší skupinka osob, spořádaně stojí na druhé straně barikády tvořené potírci se policisty a zcela evidentně se baví tím, jak jejich přítomnost provokuje příznivce strany, která si svoje ovečky označila odznáčky v podobě třešní. Pousmání na rtech vyvolá starý muž, který skrývající se za početnou skupinou policistů, hrozí svojí holí směrem k holohlavým hochům a je velice rozezlen, že mu není dovoleno dát mladíkům za vyučenou.³⁴

Vraťme se však ještě k faktorům majícím schopnost u policistů vyvolávat stres. Je jím např. jedno z oprávnění policistů a to použití donucovacích prostředků.³⁵ Tyto může použít k „ochraně bezpečnosti své osoby, jiné osoby nebo majetku anebo k ochraně veřejného pořádku.“ Pokud se podíváme za jakých podmínek a co může policista použít při zákroku proti pachateli, zjistíme, že není málo toho, na co musí policista v takové situaci myslet. Kromě toho, že je potřeba rozmyslet si který z donucovacích prostředků použít k úspěšnému „dosažení účelu sledovaného zákrokem,“ je taky třeba zamyslet se nad tím, zda jeho použitím nepřekročí policista míru potřebnou „k překonání odporu nebo útoku osoby, proti níž zakročuje“³⁶ a zda nehrozí, že by tímto zákrokem ohrozil nezúčastněné osoby.

Můžeme si takovou situaci představit na příkladu z praxe:

- ❖ Na zastávce městské hromadné dopravy sedí muž a žena velmi zanedbaného vzhledu, zjevně pod vlivem alkoholu či jiné omamné nebo psychotropní látky. Tato dvojice je hlučná obrací se na kolemjdoucí s žádostmi o drobnou finanční pomoc a v případě neúspěchu je slovně napadá. Při této činnosti svorně popíjejí

³⁴ § 9 zák. č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, Zdvořilost – Policista a zaměstnanec policie jsou povinni při plnění úkolů policie povinni dodržovat pravidla zdvořilosti a dbát cti, vážnosti a důstojnosti osob i své vlastní.

³⁵ § 52 zák. č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, § 18 zák. č. 553/1991 Sb., o obecní policii

³⁶ § 53 zák. č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky

krabicové víno pochybné kvality, avšak se zaručeným obsahem alkoholu. Po příchodu na místo policisté zjistí, že je tato dvojice natolik pod vlivem alkoholu, že není schopna a ani nehodlá z místa odejít. Muž i žena ve svornosti pokračují hrubými urážkami policistů. Všude okolo je velké množství přihlížejících a nezajímavých osob. Vzhledem k těmto skutečnostem se policisté rozhodují osoby pod vlivem převést na protialkoholní záchytnou stanici, aby jim zabránili v pokračování jejich přestupkového jednání a také, aby ochránili zdraví a život těchto osob, které nejsou schopny samostatného pohybu, aniž by hrozilo, že sobě či jiným ublíží např. pádem na zem či pod vozy tramvaje. V neposlední řadě také proto, aby s touto dvojicí mohla ihned po vystřízlivění projednat a po zásluze odměnit jejich přestupkové jednání a to přímo na protialkoholní záchytné stanici.

Ale vraťme se do situace před odvozem dvojice. Po příjezdu sanitního vozu na místo se tato dvojice, neochotná místo opustit, začíná aktivně bránit. Byť se většinou jedná o nekoordinované pohyby, dokážou policistům znesnadňovat práci při umístění dvojice do připraveného vozu. V této chvíli policisté k úspěšnému dokončení zákroku využijí oprávnění použít donucovací prostředky a to hmaty a chvaty k tomu, aby přiměli dvojici k opuštění místa a nastoupení do sanitního vozu.

V množství osob procházejících kolem, se v současné době, kdy převážná většina vlastní mobilní telefon s funkcí video záznamu, najdou tací, co si situaci začnou natáčet, případně fotit. Na tom by nebylo vcelku nic špatného, kdyby tyto videa nezveřejňovali. Málokdy je situace zaznamenána od začátku a opravdu ve výjimečných případech má pořizovatel videa souhlas se zveřejněním.

Ještě komplikovanější je situace, když se v množství osob najde „zachránce omezovaných a bitých, spoluobčanů“ a do zákroku začne zasahovat. Stane se tak třeba to, že takový člověk strká do policistů, kteří mají plné ruce práce se dvěma alkoholem posilněnými bojovníky.

Po té co policisté úspěšně ukončí zákrok, vše podrobně zaznamenají v písemně podobě do úředního záznamu, popř. vyplní další potřebné záznamy. Tyto

mohou být využity také v případě, že bude na policisty kvůli jejich zákroku podána stížnost.

3.2 Kolektiv

Práce ve větším kolektivu spolupracovníků má své pro i proti. Setkává se zde mnoho osob s různými povahovými rysy a ne vždy mají všichni dobrou a komunikativní náladu. Ve velkém množství osob pohybujících se na jednom místě, v jedné budově může některé jedince svádět anonymita skupiny a pocit, že všechno je však. Tací si pak např. nelámou hlavu s tím, že používají a konzumují cizí věci a potraviny aniž by k tomu získali souhlas majitele. Bohužel se i mezi policisty občas objeví jedinci, kteří zajdou v přivlastňování si cizích věcí příliš daleko. Proti většímu kolektivu hovoří také skutečnost, že se zde vcelku rychle a k většímu počtu osob dostávají nepravdivé informace, pomluvy atd. **Pomluvy a obavy z toho komu co lze říci a s kým se dá ještě bavit, mohou být jak u zrodu stresových situací, tak důsledkem působení dlouhodobého stresu.**

Na druhou stranu velký kolektiv nabízí větší šanci, že zde naleznete kolegu či kolegy, se kterými navážete velice blízký a kamarádský vztah. Takové kolegy, se kterými jdete do zákroku s klidem a víte, co od nich máte očekávat. **Vytvoříte si přátele, se kterými můžete mluvit o svých problémech a zasvěceně probrat konkrétní problémy v práci, čemuž by přátelé z civilní sféry stěží porozuměli.**

V každém případě by měl kolektiv policistů fungovat a to především **po profesionální stránce**, kdy je často **potřeba**, aby si při výkonu služby v náročnějších zákrocích byli **nápomocni**, navzájem **si zajistili** svoji bezpečnost a společně dovedli potřebný zákrok či úkon k úspěšnému konci. V těchto případech se dá konstatovat, že jsou policisté určitou komunitou, která minimálně v tomto drží spolu.

3.3 Důsledky působení dlouhodobého stresu na policisty – profesní selhání, rozvázání pracovního či služebního poměru, problémy v osobním životě

„Při krátkodobé pracovní zátěži je doba strávená ve stresu zpočátku vždy motivujícím faktorem optimálního výkonu. Po delší době expozice stresu však již lze pozorovat úzkostnost, poruchy koncentrace, tenzi a zhoršení výkonu. Ještě výrazněji je patrné působení dlouhodobého stresu na výkonnost. Zpočátku je stres vnímán pozitivně („zdravé napětí“) a motivačně. Jedinec, také v této fázi, většinou deklaruje plánovaný výkon. Tohoto plánovaného výkonu však většinou nebývá dosaženo, jelikož po počátečním pocitu nadbytku energie a maximální efektivity a výkonnosti se při trvající stresové respektive pracovní zátěži objeví pocit trvalé únavy, úzkostnost a podrážděnost a zhoršení kvality práce. Dále již plánovaný výkon nestoupá, ale naopak klesá. Pokud zůstává jedinec pod stresovou zátěží, objevují se pocity selhávání, pocity zneužívání zaměstnavatelem, sociální stažení a fantazie o změně zaměstnání. Výkon dále klesá a při trvající expozici stresorům se **rozvíjí depresivní nálada, syndrom vyhoření a dále se může objevit tělesná nemoc nebo psychické zhroucení.** (Křivohlavý 1998)

Důsledky nadměrného stresu můžeme u jednotlivce pozorovat v několika oblastech:

- **duševní obtíže** – neklid, úzkost, roztěkanost, poruchy soustředění a paměti, poruchy spánku, někdy únik do snění, kolísání nálad, podrážděnost, deprese, zhoršená sebekritičnost, zhoršení kontaktu s realitou, egocentrismus, nerozhodnost, apatie, únava
- **tělesné obtíže** – svalové napětí, trávící obtíže, nechutenství nebo naopak přejídání, bolesti břicha, plynatost, časté nucení na močení, sevřené hrdlo, sexuální problémy, menstruační poruchy, bolesti hlavy, potíže s páteří, bušení srdce, různé tělesné bolesti bez zjevné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, hypertenze, diabetu, oslabení imunitního systému, nemoci pohybového systému a řada dalších psychosomatických onemocnění, vyšší spotřeba cigaret, alkoholu a vyšší spotřeba psychofarmak, vyšší riziko úrazů (např. dopravní nehody)

- **rodinný život** – skrytá nebo zjevná napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neschopnost jim projevit sympatii a účast, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí (citová deprivace nebo subdeprivace) a neřešení jejich problémů, odcizení manželů, partner se cítí zanedbáván, přehlížen a osamělý, vzájemné povrchní vztahy bez citové hloubky, **frustrace**, hněv nebo pocity méněcennosti u partnera, vyšší riziko rozvodů, nejstarší děti jsou často nuceny přebírat role dospělých (tzv. parentifikace dětí), což nese rizika pro jejich duševní vývoj
- **pracovní oblast** – problémy při týmové práci, manipulativní tendence a vytváření zbytečné práce nebo krizi, postupná ztráta výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, apatie, později soustavné zanedbávání povinností až přechod do syndromu vyhoření. “³⁷

I přes to, že jsou policisté na extrémní situace odborně připravováni, můžou být, po prožitku nebezpečné situace, přesahující rámec běžné a pochopitelné zkušenosti, spolu s ostatními osobami, silně traumatizováni. Je proto možné, že se u nich objeví psychické či fyzické obtíže. Může se u nich rozvinout posttraumatická stresová porucha.

Komplikací, která zmíněné důsledky jistě zhoršuje je fakt, že mnoho policistů žije v přesvědčení, že si se svým problémem musí pomoci sami. Oni jsou přece ti, kteří ostatním v řešení takových situací pomáhají. Pro mnohé policisty je ponižující nebo nepřijatelné si přiznat, že nějaký problém vůbec vznikl. Neřeší věci včas. Když už svoje trápečky řeší, dělají to trošku rozdílným způsobem než většina osob v civilní sféře (např. agresivněji). Uzavírají se do sebe, otupují, oplošťují se, vyčleňují se ze společnosti. Této skutečnosti nepomáhá ani fakt, že převážná většina policistů vnímá negativně nízké společenské ocenění vykonávané profese.

V lepším případě řeší policisté neúnosnou situaci odchodem z tohoto zaměstnání. Není tajemstvím, že v řadách policie panuje vysoká rozvodovost. Výjimkou nejsou ani případy alkoholismu a gamblerství. Čím více se policista s takovými problémy setkává v práci, tím více ty svoje před ostatními tají.

³⁷ HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, c2008, str. 44 – 45.

Velice rizikovým faktorem dlouhodobého působení stresu na policisty je fakt, že mají blízko ke zbrani, zažili, ať už zprostředkovaně či osobně, rozmanité způsoby agrese, byli svědky různých způsobů vyrovnávání se s krizovými situacemi a bohužel i následkům sebepoškozování či dokonce sebevražd.

Pozitivním faktem je, že se zvyšuje počet policistů, kteří vyhledali odbornou pomoc psychologa. Přes to všechno jsou nebo spíše bohužel byli tací, kteří tuto pomoci nevyhledali a už bohužel nikdy nevyhledají.

Nikdo nedokáže říci natož potvrdit, že drobná selhání policistů nebo jejich opuštění profese bylo důsledkem dlouhodobého působení stresu na jejich osobu.

„Zpráva o činnosti Inspekce Policie České republiky

V roce 2009 pracovníci inspekce objasnili 335 trestných činů, je zde pokles o 3,2 % proti roku 2008, kdy bylo objasněno 344 trestných činů.

Za rok 2009 byl podán návrh na zahájení trestního stíhání na 264 policistů, to je o 4,2 % více než v roce 2008, kdy se jednalo o 253 policistů. V roce 2009 bylo podáno 9 návrhů na zahájení trestního stíhání na zaměstnance policie.

Nejčastější trestné činy policistů:

- *zneužívání pravomoci veřejného činitele*
- *trestné činy na úseku dopravy*
- *pojistný podvod, podvod*
- *přijímání úplatku.* “³⁸

K policistům – pachatelům se v roce 2009 zvýšil počet jejich spolupachatelů – civilních osob, kdy se v roce 2009 jednalo o 140 civilních osob. Za rok 2008 se jednalo o 96 civilních osob.

³⁸ <http://www.mvcr.cz/default.aspx>

Nelze hodnověrně zjistit, kolik dopravních nehod policistů ve službě bylo zapříčiněno vyčerpáním nebo nesoustředěností v důsledku stresu.

Neurčíme kolik překročení pravomocí, spáchání trestných činů (výroba a distribuce drog, apod. bylo policistou spácháno po působení dlouhodobého tlaku, kdy jeho schopnost či ochota se ovládat byla výrazně otupena.

Možná by bylo možné zjistit, kolik policistů se rozvedlo nebo rozešlo se svým partnerem z již zmíněného důvodu. Museli bychom se však nejspíš obrátit na jejich bývalé partnery, kteří by byli schopni popsat změny nebo důvody, které vedly k ukončení vztahu.

Co udělat můžeme, ať už jsme v jakékoliv pozici, je snažit se zlepšovat práci a pohled na policii, komunikaci a vztahy podřízených s nadřízenými a po drobných úlomcích pozitivního přístupu odstraňovat ovlivnitelné faktory způsobující škodlivý stres.

4 MOŽNOSTI PSYCHOLOGICKÉ POMOCI POLICISTŮM

Podobně jako u závislostí je to s volbou pomoci při problémech, které se vymykají naší kontrole. Dokud si neuvědomíme a nepřiznáme, že máme problém, se kterým si sami nevíme rady, mívá se nabízená pomoc účinkem.

4.1 Psychologická podpora v Policii ČR

Psychologové v řadách Policie ČR mají několik úkolů. Se zájemci o práci u policie provádějí vstupní psychotesty, pohovory a poté vyhodnocují a vyjadřují se k výsledkům jejich zjištění. Doporučují či zamítají přijetí uchazeče do služebního poměru.

Přezkoumávají osobnostní způsobilost u policisty, u kterého o to požádal jeho nadřízený. Pokud není něco v pořádku, ale zásadně to nebrání dalšímu výkonu služby, pracují s tímto člověkem na řešení vzniklého problému.

Většinou na žádost vedoucích pracovníků vykonávají např. sociologicko-psychologický průzkum na konkrétním pracovišti, kde je potřeba potvrzení či vyvrácení podezření např. ze šikany apod.

Vytváří různé programy a projekty pro policisty, kdy jejich náplní bývá např. doporučení jak komunikovat s osobami pod vlivem omamných látek, jak poznat, že osoba se kterou policista mluví, lže atd. Cílem těchto programů je spíše komunikace a sdělení si zkušeností policistů mezi sebou. Bohužel jsou tyto programy vytvářeny z převážné části na konkrétní žádosti vedoucího pracovníka. Tito vzhledem k nízkému počtu policistů upřednostňují výkon služby před takovými aktivitami.

Jedním z úkolů policejních psychologů je také to, že jsou připraveni pomoci policistům s jejich problémy v psychologické rovině. Tato pomoc není omezena pouze na pracovní záležitosti, může se týkat rodinných, partnerských či finančních těžkostí. Vzhledem k tomu, že se většinou problémy v práci promítnou do rodinného života a naopak, je tato aktivita a obsáhlost pochopitelná logická.

Policista může policejního psychologa vyhledat kdykoliv a to i bez vědomí svého nadřízeného. Problém je v tom, že je velká část policistů přesvědčena o tom, že se jejich trápení dostane dál než k psychologovi a jim to zkomplikuje službu. Mnoho policistů má

obavy, že návštěva psychologa může být důvodem nebo jedním z důvodů ukončení služebního poměru.

4.2 Vyrovnávání se se stresem

„Zřekněme se unáhleného rozčilování předem. Unáhlené rozčilování předem je jako kynuté těsto. Zpočátku je zcela nepatrné, pak prorůstá do myšlení a stává se přitom stále větší a větší a hrozí nám, že doslova praskneme.“³⁹

„Nikdo z nás nemůže v životě kráčet od jednoho triumfu k druhému. Všichni zažíváme své porážky a nezdary. Všichni máme také dost důvodů, abychom z některých svých porážek vinili sami sebe. Lidé se však odlišují v tom, jak se dokážou vypořádat se svými porážkami, nesnázemi a trapnostmi. Robustní povahy vezmou takové věci s politováním na vědomí. Jsou-li to lidé chytrí a poučí-li se z toho, založí potom příslušnou událost ad acta. Jejich postoj se dá vyjádřit takto: „Stalo se. Je mi to nepříjemné. Nedá se však už nic změnit, Zapomenu na to. Takoví lidé dokážou po porážce začít znovu“⁴⁰

Kdybychom tak dokázali předcházet situacím, které v nás vyvolávají škodlivý stres. Vyvarovali bychom se mnoha komplikacím s ním spojeným. Vyhnout se stresu nejspíš nikdo z nás nedokáže. Co ale jistě dokážeme, pokud budeme jen trochu chtít, je pracovat se sebou samým. Řešit řešitelné, nezatěžovat se neřešitelným a požádat o pomoc, pokud to sami nezvládáme.

Připomeňme si některé z technik zvládnání stresu. Tato problematika, týkající se zvládnání stresu je v psychologii označována termínem **coping**.

³⁹ KELLNER, Hedwig. *Člověče, nezlob se!: jak se zbytečně nerozčilovat*. Vyd. 1. Praha: Motto, 1995, str. 163

⁴⁰ KELLNER, Hedwig. *Člověče, nezlob se!: jak se zbytečně nerozčilovat*. Vyd. 1. Praha: Motto, 1995, str. 169

Relaxace

„Relaxace je metoda, prostřednictvím níž se můžeme zbavit částečně nebo zcela fyzického i psychického napětí. To nám pak umožní dívat se na osobní problémy s jakýmsi nadhledem a odstupem. Relaxace samozřejmě naše starosti nebo problémy nevyřeší, ale oslabí jejich tíživost, což je důležité. Relaxací neodstraníme ani negativní vzpomínky a zážitky zasunuté v podvědomí. Nemůžeme chtít příliš. Stačí, že se zmírní jejich negativní náboj - a to je už samo o sobě velká výhra.“⁴¹

Autoanalýza osobního stresu

„Porozumět své vlastní stresové situaci je důležité především ze dvou důvodů. Za prvé proto, že projevy a formy stresu jsou velmi individuální. Za druhé stres nemívá pouze jednu příčinu, ale může mít řadu příčin. Poznáme-li své osobní stresové reakce, je větší pravděpodobnost, že se nám podaří najít i své osobní řešení. Osvědčená metoda autoanalýzy je stresový deník. Není to složitá metoda, vyžaduje však vytrvalost. V průběhu několika týdnů je třeba si dělat, nejlépe denně, poznámky o tom, kdy a při jaké příležitosti se objevily příznaky stresu. Je dobré si poznámky zapsat vždy večer, jakmile přicházíme domů, nebo před spaním. Tak postupně nejsnáze poznáme, které události nebo situace předcházely vzniku stresu. Z pravidelných záznamů vyplyne, že některé události předcházejí stresu opakovaně. Zaměříme se na ně, mohou být příčinou našeho stresu. Znovu přesuneme své negativní pocity do rozumové oblasti tím, že je označíme slovem a zapíšeme. Získáme tak lepší možnost najít východisko a řešení.“⁴²

„Nikoho nelze nic naučit, je pouze možné pomoci mu poznat sama sebe.“

Galileo Galilei

⁴¹ GREGOR, Ota. *Zdravě žít, to je kumšt*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, str. 23 – 24.

⁴² GREGOR, Ota. *Zdravě žít, to je kumšt*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, str. 66 – 67.

Cvičení, fyzická aktivita

Účinná metoda jak ze sebe stres setřást. Pokud za fyzickou aktivitu zvolíme např. běh, dá se předchozí věta brát doslovně.

„Studie, které srovnávaly účinek běžně předepisovaného utišujícího léku a cvičení, zjistili, že fyzická aktivita daleko účinněji uvolňuje napětí a zlepšuje náladu. A to navíc bez jakýchkoli vedlejších účinků. Po poctivém cvičení se dostaví pocit uspokojení a celkového zdraví. Tento pocit, který běžci často popisují jako „odvaz“, je blízký stavu euforie.

Navíc se ukazuje, že cvičení je stejně prospěšné nejen vašemu tělu, ale také mysli. Oddaluje stárnutí organismu a zvyšuje odolnost vůči chorobám.“⁴³

Meditace

Je relaxační metoda, při které se člověk snaží zklidnit jak fyzické tělo, zpomalit dech a tep, tak svoje vědomí a to koncentrací a zpomalením myšlenek. Meditace se používá při odstraňování úzkosti a zvyšování sebeúcty.

„Meditace patří do skupiny relaxačních cvičení. Z původních náboženských meditativních forem (buddhistických, křesťanských apod.) byly odvozeny soudobé techniky – např. formy opakování některých slov. Místo původního buddhistického „a – o – u – m“ Američané doporučují říkat „one“ (vyslov u – w – a – n), místo „amen“ jen „a – m – o“ apod. Takovéto slovo se opakuje nepřetržitě např. 20 minut, a to tak, že na každý dech se pomalu řekne jednou. Tím, že se daná osoba musí soustředit na pomalé vyslovování daného slova, nemá možnost myslet na těžkosti, které ji trápí. Může si tak od nich odpočinout.

*Meditace směřovaná na obtěžující problémy. Na rozdíl od výše uvedené metody se v této formě meditace nejen dovoluje, ale přímo navádí k soustředování se na to, co člověka trápí. Nejde však o utápění se v myšlenkách na to, co tíží, ale o tzv. **myšlení bez***

⁴³ BOENISCH, Ed a C HANEY. *Stres: přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. Vyd. 1. Brno: Books, 1998, str. 178.

hodnocení. Cílem je získat odstup a vhled (insight) do situace či „nadhled“ (Kabat-Zinn, 1993).

Imaginace

Imago je latinský termín pro „obraz“ (viz. Také „imaginární“ – zdánlivý). Imaginací se rozumí záměrné zobrazování v daném případě, tzv. uklidňující scenerii. Příkladem může být příjemná scénka u moře za letní dovolené, návštěva hezkého koutu přírody nebo zážitek chvíle na vrcholu štítu při horolezecké túře. V pozadí této formy relaxace je zjištění, že člověk není s to soustředit se v dané chvíli na více než jen jednu věc.“⁴⁴

Realita...

Z vlastní zkušenosti autorky této práce vyplývá, že se policisté v reálném životě vyrovnávají s psychickou zátěží nebo stresem nejčastěji tak, že si o svých problémech či zážitcích popovídají mezi sebou, s rodinou či kamarády. Velká část policistů se věnuje sportu a jeho prostřednictvím se stresu zbavují. Nemalé části policistů ve zvládnání stresu pomáhá humor.

Malá část se bohužel s psychickou zátěží vyrovnává za pomoci léků, cigaret, alkoholu i hracích automatů.

⁴⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, str. 89 – 90.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

Jako součást této bakalářské práce byl uskutečněn výzkum, který byl proveden u policistů Městského ředitelství Policie ČR Brno a strážníků Městské policie Brno. Skupinu, u které byl výzkum proveden, tvořili policisté a strážníci, jenž jsou zařazeni v hlídkové a obchůzkové službě. Jsou mezi prvními na místě zásahu a musí se ve velmi krátké době rozhodovat, jak v konkrétních případech postupovat.

5.1 Stanovený výzkumný problém

1. Služba u policie je náročná a výrazně ji komplikují vnitřní předpisy.
2. Policisté „na ulici“ vnímají své nadřízené jako vzor a váží si jich pro jejich přirozenou autoritu.

5.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, co je nejčastější příčinou stresu policistů. Jaké následky má prožitý stres a jakým způsobem se policisté se stresem vyrovnávají.

5.3 Charakteristika vzorku dotazovaných

Výzkum byl proveden na Obvodním oddělení Policie ČR Brno – střed a na revíru Městské policie Brno – střed. Jedná se o policisty a strážníky ve věku 21 – 50 let, se zařazením v obchůzkové či hlídkové službě.

5.4 Metoda výzkumu

Výzkumnou metodou byl zvolen anonymní dotazník v rozsahu 14 otázek. Tento dotazník byl samostatně vypracován. Cílem dotazníku je zjistit co je nejčastějším zdrojem psychické zátěže policistů, jaké důsledky působení stresu dotazovaní pociťují a jakým způsobem se policisté se stresem a jeho projevy vyrovnávají.

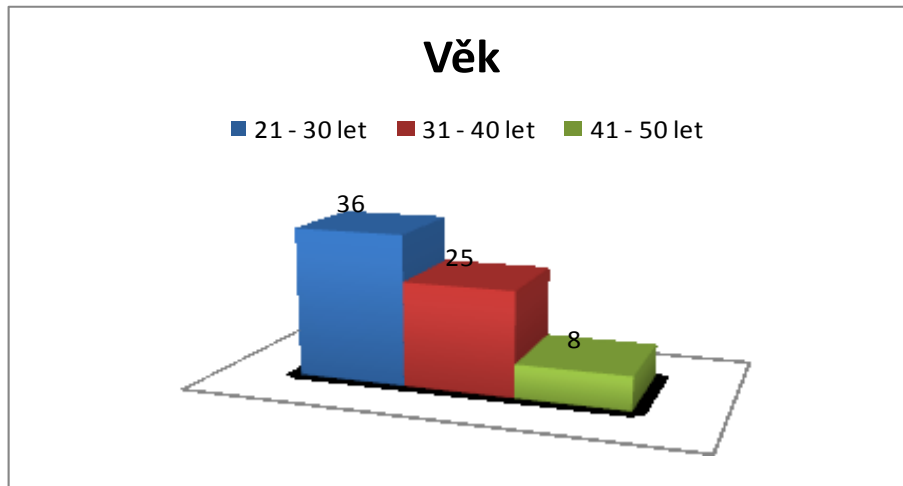
5.5 Vyhodnocení získaných dat a jejich interpretace

Vzorek výzkumu obsahuje 69 vyplněných dotazníků. Dotazník, který byl použit k výzkumu, obsahuje otevřené a uzavřené otázky v celkovém počtu 14. Jeho vzor je uveden v příloze P2.

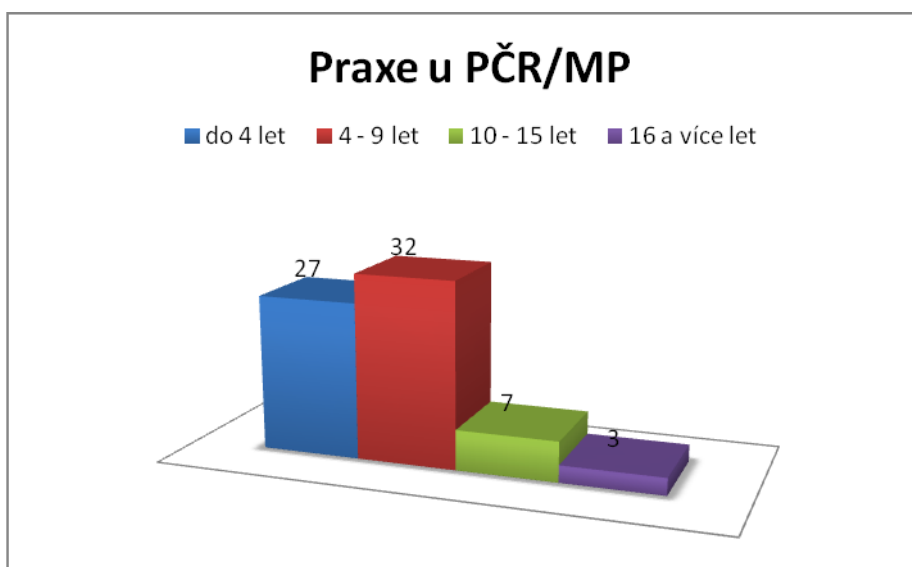
Uzavřené otázky – vyhodnocení bude znázorněno pomocí grafů.

Otevřené otázky – budou uvedeny nejčastěji se opakující odpovědi.

V následujícím grafu je znázorněn věk dotazovaných policistů podle uvedeného členění:

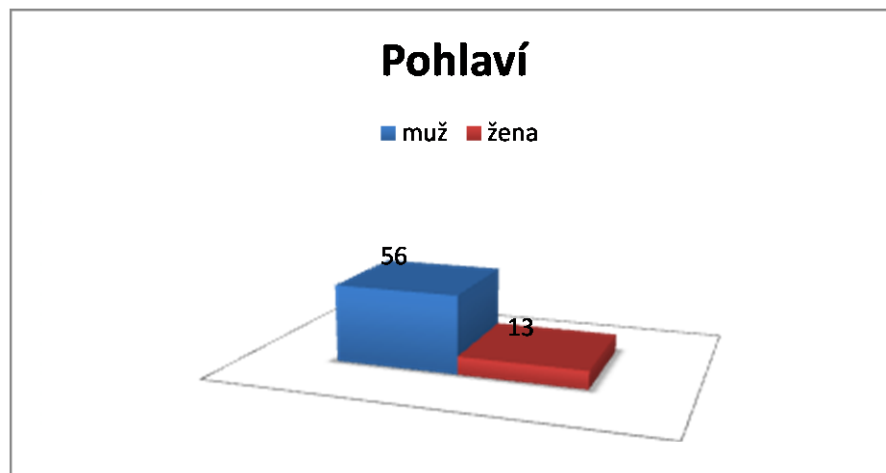


Dalším kritériem jsou odpracované roky u PČR nebo MP:



Z tohoto grafu vyplývá, že ve zkoumaném vzorku policistů převládají méně zkušení policisté, kteří nemají od koho zkušenosti získávat či čerpat.

A posledním kritériem je pohlaví dotazovaného:



I přes vzrůstající počet žen přijímaných k ozbrojeným sborům je z uvedeného grafu znatelná převaha mužů ve skupině dotazovaných.

Výsledky vyhodnocení otevřených otázek podle nejčastěji opakujících se odpovědí

✓ **Otázka č. 1** – Co Vás vedlo k rozhodnutí stát se policistou?

Odpovědi:

- **Různorodost povolání; zajímavé zaměstnání** – 23 odpovědí
- **Finanční jistota; jistota zaměstnání** – 19 odpovědí
- **Pomoc lidem; být užitečný** – 17 odpovědí

Další odpovědi jsou typu: možnost udržování si fyzické kondice, kamarádi u této organizace, možnost kariérního růstu, akčnost povolání, možnost jízdy vozidlem s majáky, nezaměstnanost, atd.

✓ **Otázka č. 6** – Uveďte, co je pro Vás ve Vašem povolání nejvíce zatěžující.

Odpovědi:

- **Zbytečná administrativa; přemíra směrnic, nařízení atd.** – 27 odpovědí
- **Nutnost rozhodování se v časové tísní; ve vypjatých situacích** – 22 odpovědí
- **Nedocněná práce; vyvinuté úsilí bez výsledného efektu** – 16 odpovědí

Další odpovědi jsou typu: přístup nadřízených, hrozba fyzického napadení, neštěstí druhých, nemožnost poskytnout adekvátní pomoc.

✓ **Otázka č. 8** – Co by podle Vás zlepšilo podmínky pro výkon Vašeho povolání?

Odpovědi:

- **Zásadní změna v řízení; změna v koncepci policie** – 20 odpovědí
- **Lepší finanční ohodnocení; zrušení práce přesčas zadarmo** – 17 odpovědí
- **Méně administrativy** – 16 odpovědí

Další odpovědi jsou typu: více policistů v přímém výkonu, lepší přístup veřejnosti, médií, lepší vybavení, kvalitnější výstroj (ošacení), sjednocený postup atd.

✓ **Otázka č. 13** – Jak se u Vás obvykle prožitý stres projevuje?

Odpovědi:

- **Podrážděním, špatnou náladou, nervozitou** – 25 odpovědí
- **Vyčerpáním** – 21 odpovědí
- **Poruchami spánku** – 15 odpovědí

Další odpovědi jsou typu: bolesti hlavy, zažívací potíže, konflikty v soukromí atd.

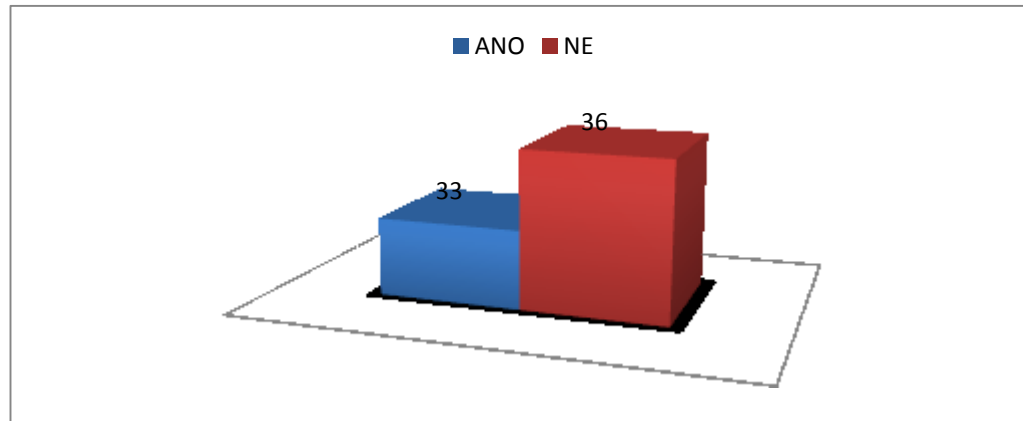
✓ **Otázka č. 14** – Jakým způsobem se zbavujete napětí či stresu?

- **Popovídám si s přáteli; kolegy; rodinou** – 28 odpovědí
- **Cvičím; sportuji; běhám; fyzickou aktivitou** – 17 odpovědí
- **Zábavou; humorem** – 15 odpovědí

Další odpovědi jsou typu: nijak, hraním na automatech, jdu na pivo, zapálím si, návštěvou psychologa atd.

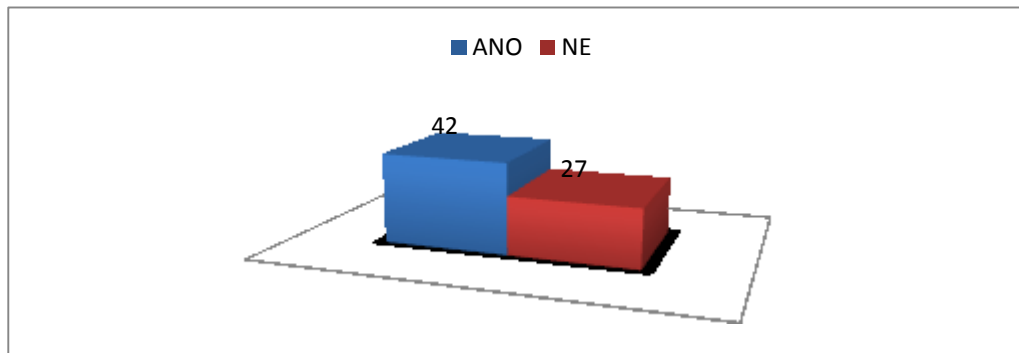
Výsledek vyhodnocení uzavřených otázek vyjádřený pomocí grafů.

- ✓ **Otázka č. 2** – Shoduje se současná realita s Vašimi představami o tomto povolání?



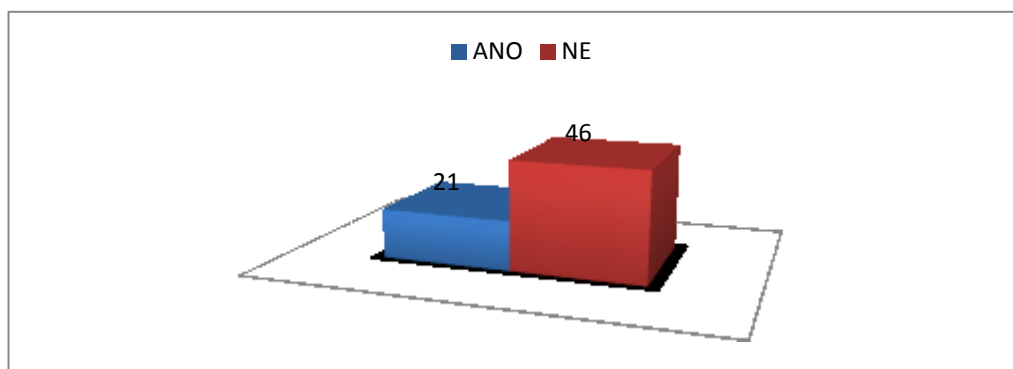
Z grafu vyplývá, že pro část dotazovaných nespňuje současný výkon služby jejich představy o tomto povolání nebo se nějakým způsobem výkon služby změnil. Tato část však není výrazně větší než těch, jimž zaměstnání splnilo očekávání.

- ✓ **Otázka č. 3** – Máte pocit, že pracujete pod tlakem?



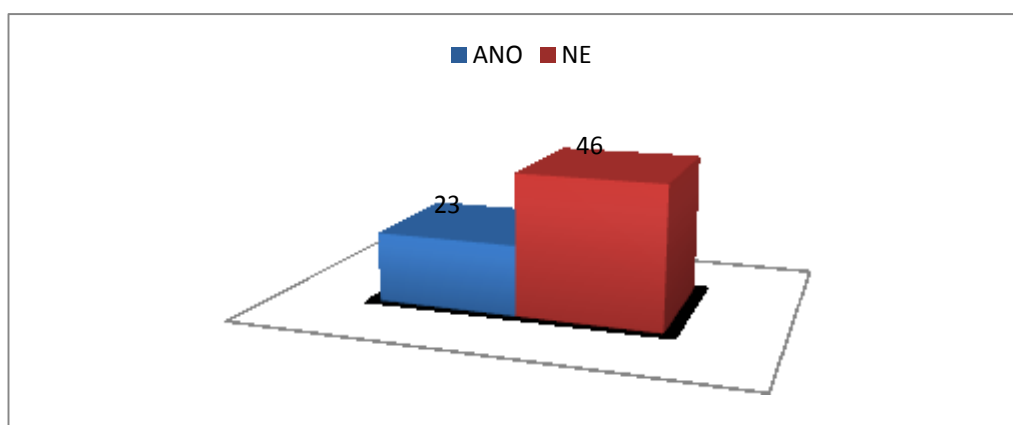
To, že policisté pracují pod tlakem, je zřejmě všeobecně známé či pravděpodobné. Výsledky zaznamenané v grafu jsou však spíše vyrovnané. Otázkou je, zda si někteří policisté tlak pouze nepřipouštějí nebo jej opravdu nepocítují

- ✓ **Otázka č. 4** - Dokázal/a byste vyjmenovat všechny platné interní předpisy, jejichž znalost od Vás nadřízený vyžaduje?



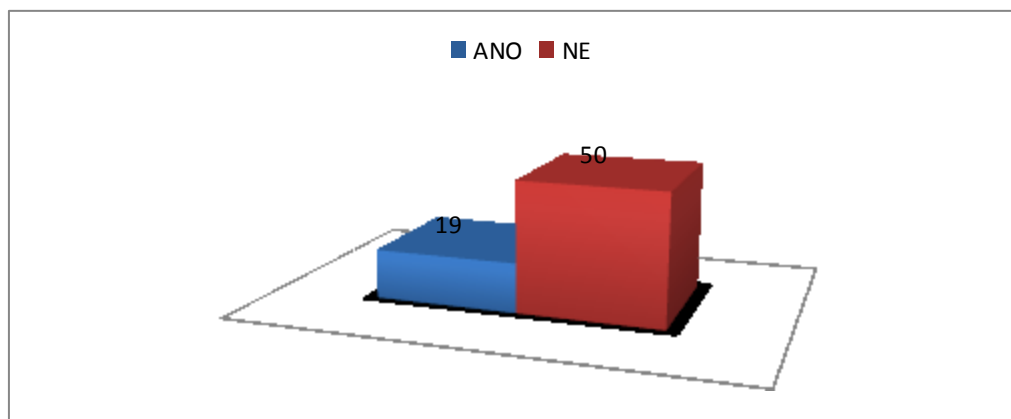
Na tuto otázku dva dotazovaní neodpověděli, i přes to je z grafu patrné, že početnější část vzorku dotazovaných nezná všechny interní (vnitřní) předpisy. Z předchozích zjištění víme, že policisty zatěžuje zbytečná administrativa a přemíra uvedených předpisů. Fakt, že policisty velké množství vnitřních předpisů zatěžuje, potvrzuje výsledek grafu, ze kterého je patrné, že všechny tyto předpisy nedokáže většina z nich vyjmenovat.

- ✓ **Otázka č. 5** – Myslíte si, že je některý z policistů, který všechny platné interní předpisy zná?



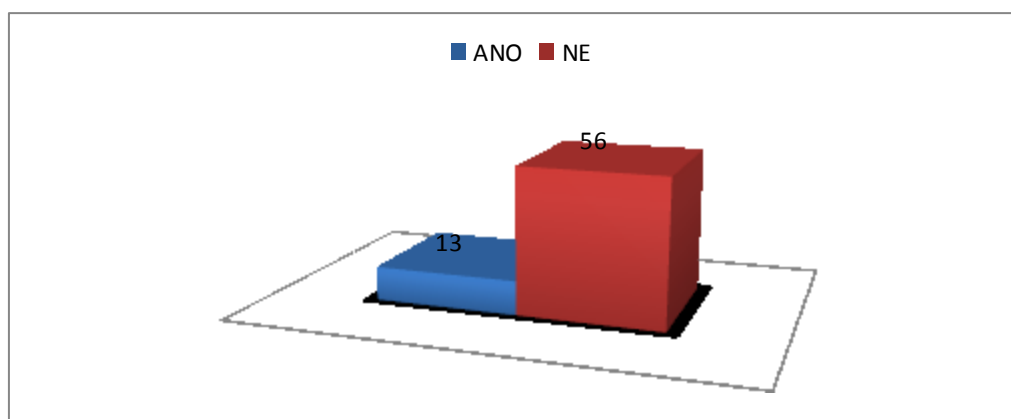
Tento graf dokresluje předešlý výsledek, kdy nejspíš ti, kteří přiznali, že předpisy nedokážou vyjmenovat, smýšlejí stejně tak o svých kolezích. Tentokrát odpověděli všichni dotazovaní,

- ✓ **Otázka č. 7** – Vnímáte vedoucí pracovníky jako vzor hodný respektu?



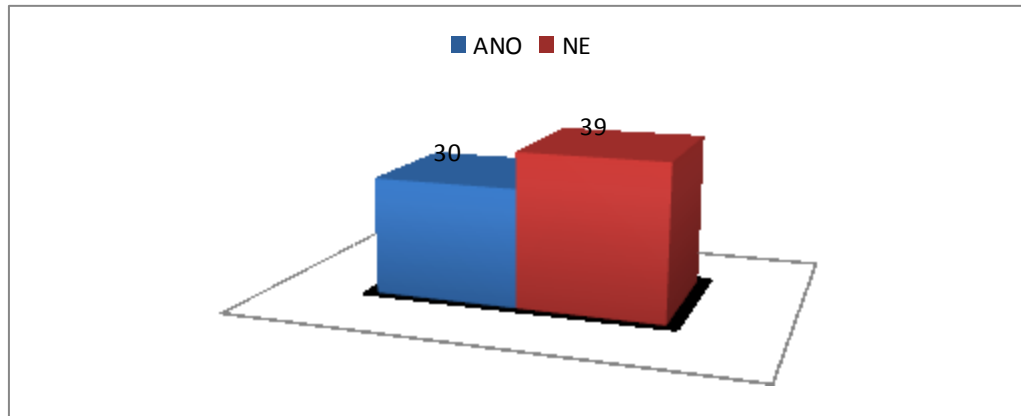
Skupina dotazovaných policistů v tomto případě nevidí vedoucí pracovníky jako vzor a z grafu vyplývá, že nebudí ani přílišný respekt.

- ✓ **Otázka č. 9** – Jste za svou práci dostatečně finančně ohodnocen/a?



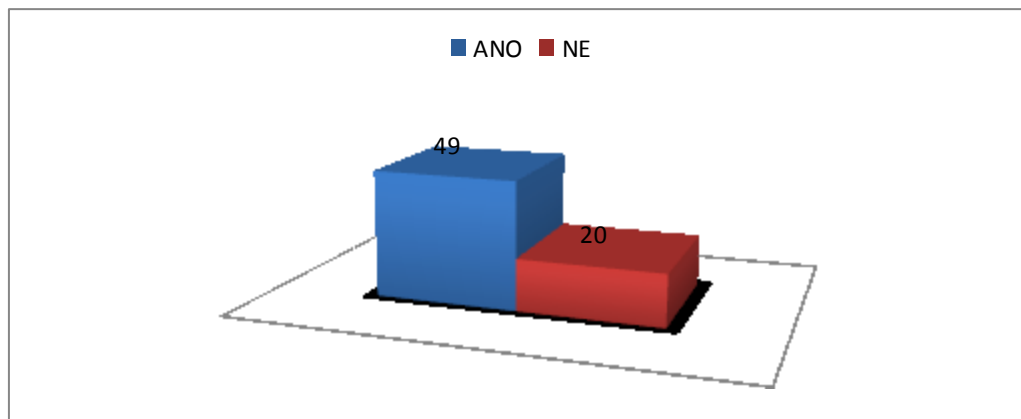
Spíše překvapením je zjištění, že 13 respondentů nepocit'uje finanční nedoceněnost a je s výší svého platu zřejmě spokojena.

- ✓ **Otázka č. 10** - Myslíte si, že je počet policistů sloužících „na ulici“ dostačující?



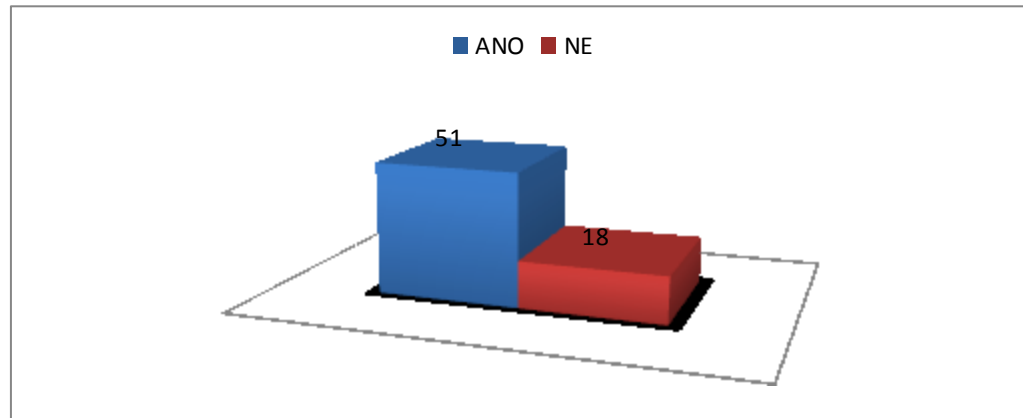
V tomto případě je zhruba polovina dotazovaných policistů spokojena s jejich počtem „na ulici“. Stejně tak jako v opačném případě, kdy jsou policisté přesvědčeni, že je jich málo.

- ✓ **Otázka č. 11** – Ovlivňuje Vaše práce negativně Váš osobní život?



Vysoká rozvodovost příslušníků policie či městských strážníků je nepřehlédnutelná, tato skutečnost a zkušenosti, mají vliv na odpovědi zaznamenané v tomto grafu.

✓ **Otázka č. 12** – Považujete stres za součást Vaší profese?



Ať už má stres jakoukoliv příčinu je bohužel častým nebo obvyklým společníkem službukonajícím policistům. Z grafu je jasné, že celých 51 respondentů z 69 dotazovaných jej považuje za součást svého povolání.

5.6 Shrnutí

Z vyhodnocení otevřených a uzavřených otázek výčtem nejčastějších odpovědí a pomocí grafů bylo zjištěno, že výzkumný problém č. 1 se potvrdil, tedy verifikoval. Na druhé straně byl výzkumný problém č. 2 vyvrácen, tedy falzifikován.

ZÁVĚR

Touto bakalářskou prací jsem chtěla nezasvěcené veřejnosti alespoň částečně přiblížit prostředí a podmínky, ve kterých policisté vykonávají svoji profesi a poskytnout na ni tak trochu jiný pohled. „Pohled zevnitř.“ Upozornit na to, že policisté vnímají negativní reakce na toto povolání a není jim to lhostejné. Mnoho z nich toto povolání vykonává stále proto, aby mohli pomáhat a být užiteční. To, že tato snaha není úplně podporována jejich nadřízenými a reakce veřejnosti na policejní práci je převážně negativní, přispívá k tomu, že jsou policisté vystavováni stresu a neustálému tlaku na kvalitu, a bohužel i kvantitu, jejich výkonu ze dvou stran. Což je mimo jiné velice stresující. Policistům by mohla tato bakalářská práce přinést uvědomění si, že problém zvaný stres není ojedinělý a je třeba ho řešit. Pocit sounáležitosti a vědomí, že se s tímto problémem potýká většina policistů, by mohl vést k větší otevřenosti a ochotě o něm mluvit a tak předcházet kumulování negativních projevů stresu nebo dokonce nezvratným a špatným rozhodnutím.

V úvodu práce jsou pro srovnání a lepší orientaci rozebrány a přiblíženy tři pojmy, které spolu souvisí, ať už tím, že jeden může předcházet druhému, nebo tím, že všechny tři, frustrace, syndrom vyhoření a stres, negativně ovlivňují život nejen policistům.

Skutečnost, že je práce policistů fyzicky a psychicky náročná potvrzují výsledky výzkumu, který je součástí této práce. Co pro mě však bylo překvapením, je fakt, že policisty více zatěžuje administrativa a požadovaná znalost velkého množství různých vnitřních nařízení, směrnic či rozkazů než hrozba fyzického napadení či jiného násilí, kterému jsou denně vystavováni. Příjemným překvapením je fakt, že počet policistů, kteří vyhledali nebo by v případě potřeby byli ochotni vyhledat odbornou pomoc, stoupá.

Důsledky dlouhodobého působení stresu jsou převážně všeobecně známé. Jednou z komplikací je však fakt, že policisté na rozdíl od ostatních, kteří jsou stresu vystaveni, musí často v časové tísní rozhodovat o osudech druhých a pokud je takový policista pod psychickým tlakem nebo trpí některým z možných zdravotních následků uvedených v předchozích kapitolách, může být toto rozhodování značně ovlivňováno.

Svou prací bych ráda zprostředkovala policistům alespoň příklady, jak se dá se stresem vyrovnávat a jak to činí ostatní. Možnost, že by má práce byla inspirací a zdrojem informací pro ty, kteří podmínky přímého výkonu povolání policisty ovlivňují a chtěli by je zlepšit, by pro mě byla největší odměnou.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Zákon č. 262/2006 Sb., Zákoník práce
- [2] Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii ČR
- [3] Zákon č. 361/2000 Sb., o silničním provozu
- [4] Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů
- [5] ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. s. 497 – 533, ISBN 80-7178-640-3.
- [6] BOENISCH, Ed a C HANEY. *Stres: přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. Vyd. 1. Brno: Books, 1998, 208 s. ISBN 80-7242-015-1.
- [7] ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 65 s.
- [8] GREGOR, Ota. *Zdravě žít, to je kumšt*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, 155 s
- [9] HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 311 s. ISBN 80-7178-803-1.
- [10] HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, c2008, 94 s. ISBN 978-80-7345-157-8
- [11] KELLNER, Hedwig. *Člověče, nezlob se!: jak se zbytečně nerozčilovat*. Vyd. 1. Praha: Motto, 1995, 191 s. ISBN 80-85872-27-7
- [12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4
- [13] LINHART, Jiří a kol. autorů: *Slovník cizích slov*, nakladatelství Dialog, ISBN 80-85843-61-7
- [14] SMEJKALOVÁ, Radka. Nutně hledám. Zn.: Smysl. *Týden*. 2012, č. 51-52, s. 92. ISSN 1210-9940
- [15] <http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>
- [16] <http://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace>
- [17] <http://www.slovník-cizich-slov.cz/?q=frustrace&typ=0>
- [18] <http://www.mvcr.cz/default.aspx>
- [19] <http://brnensky.denik.cz/zlociny-a-soudy>
- [20] http://brnensky.denik.cz/zpravy_region

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

např. například

apod. a podobně

tj. to je, to jest

atd. a tak dále

mj. mimo jiné

popř. popřípadě

MP Městská policie

ŘP řidičský průkaz

sk. skupina, skupiny

aj. a jiné

zák. zákon

č. číslo

Sb. Sbírký

ČR Česká republika

SEZNAM PŘÍLOH

P1 Brněnští strážníci: Vedení nás nutí dávat vyšší pokuty – přepis článku

P2 Dotazník - vzor

PŘÍLOHA PI

Brněnští strážníci: Vedení nás nutí dávat vyšší pokuty

6.11.2012 06:04

Brno – Dávat několikasetkorunové pokuty i za banální přestupky a neřešit je domluvou. To po nás chce vedení v čele s ředitelem Jaroslavem Přikrylem. Brněnskému deníku Rovnost to řekli někteří brněnští strážníci. Podle nich jejich ředitel zavedl po svém loňském nástupu do funkce řadu nesmyslných nařízení. Vedení městské policie to komentovat odmítá.

Jedním z nařízení je třeba interní příkaz, že strážníci nemají mít stokorunové pokutové bloky. „Dostávají nejméně dvousetkorunové. A ani ty už moc ne. Spíš jim nadřizení dávají pětistovkové či tisícikorunové," uvedl zdroj blízký městské policii, které nechtěl zveřejnit jméno. Redakce ho ale zná.

Informace Brněnskému deníku Rovnost potvrdili i strážníci, kteří kvůli příkazu přišli o právo rozhodovat o výši pokuty. Navíc jsou údajně tlačeni k tomu, aby přestupky neřešili ani domluvou. „Kdykoliv to totiž uděláme, musíme to pak nadřizeným složitě, písemně zdůvodňovat. Pro mnoho strážníků je pak jednodušší dát lidem pokutu i za věc, kterou by jinak řešil domluvou," poznamenal strážník, který nechtěl zveřejnit jméno kvůli obavám z postihu od nadřizených.

Ředitel brněnské městské policie Jaroslav Přikryl informace o příkazu komentovat nechtěl. „Nařízení ředitele patří mezi vnitřní předpisy, které jsou neveřejné. Nemáme potřebu řešit je v médiích," vzkázal ředitel prostřednictvím mluvčí Denisy Kapitančíkové.

Stejně vedení brněnských strážníků reagovalo i na další otázky týkající se příkazů, na která si podřízení stěžují. Jedno z nich se týká například pokutování špatně zaparkovaných aut. „Když nás někdo zavolá, že někde špatně parkuje auto, pokutu dostane jen majitel toho auta, ke kterému nás volají. Pokud vedle stejně špatně stojí třeba další tři, řešit už to nemáme," upozornil strážník.

Další zase strážníkům zakazuje používat při výjezdech majáky. „Ředitel to zdůvodnil tím, že on je nikdy nepotřeboval, tak je přece nepotřebujeme ani my. Při některých výjezdech jde přitom o každou vteřinu. Pokud ale majáky zapnout chceme, musíme si to doslova vyprosít," uvedl další ze strážníků.

Podle informací zdrojů blízkých brněnské městské policii Přikryl některé příkazy musel zrušit jen několik týdnů poté, co je zavedl. „Ukázalo se totiž, že jsou to nesmysly. Strážníkům například nařídil, aby ke každému člověku ležícímu na zemi volali záchranáře. I když bylo třeba evidentní, že jde jen o opilce, kterému jinak nic není," podotkl zdroj.

Informaci o příkazu potvrdili i jihomoravští záchranáři. „Je pravda, že jsme na jaře zaznamenali nárůst podobných výjezdů. Stávalo se, že nám blokovaly posádky, které jsme potřebovali poslat k jiným případům," uvedla mluvčí záchranářů Barbora Zuchová.

Vedení krajských záchranářů kvůli tomu jednalo i s představiteli strážníků. „Po vzájemné dohodě vedení městské policie nařízení upravilo. Do jisté míry jsme ho sice chápali, v původní podobě pro nás ale bylo neakceptovatelné," dodala Zuchová.

Autor: Jan Němec

Diskuse

„Obyvatel Brna 6.11.2012 07:23

Já si myslím, že by pokuty řidičům měly být ještě tvrdší. Holt pokuta je v případě, že řidič něco poruší, tak si za to může sám. Parkování na trávě, v křižovatce atd. je na denním pořádku a ještě je to považováno za normální stav. Já si myslím, že když někde dostanu dvě pokuty, tak tam příště nezaparkuju. Takže jen tak dál!

Michal Marhal 6.11.2012 08:11

Takže jsme se dostali na rovinu, že městská policie je jen od toho buzerovat a ždímat prachy z lidí za banality, protože mimo banality to už řeší samozřejmě státní policie!

Nejsem pro, aby si každý dělal co chtěl, ale musí existovat určitý selský rozum jak u policie tak u soudů. Všechno je individuální a každý má jiné platové možnosti, nemá jít o to, aby z člověka vyždímali co nejvíc, ale dotyčného ta výše pokuty pouze upozornila, že si má dát příště pozor. Pokud někdo považuje za lepší, když policie pokutuje jenom peskaře, špatně zaparkovaná auta a kuřáky, tak je mi vás líto, protože se v Brně hromadí krádeže a vandalství jako o závod a těchto lidí se tito policajti bojí, raději jdou po "slušných" lidech z kterých se to dobře dojí.

Oskar 6.11.2012 09:32

Pro boha, co do toho taháš pejskaře a kuřáky ? Když zaparkuješ u značky Zákaz zastavení, tak si koleduješ o pokutu a je úplně jedno, jestli máš pejska a zda kouříš.

JK 6.11.2012 09:33

Protože některým lidem neustále nedochází, že článek není jen o dopravních přestupcích.

Michal Marhal 6.11.2012 09:42

Samozřejmě, někteří voliči jsou vypláchnutí a věří jen tomu, co se jim předhodí za zdechlej text. Celková filozofie MP je založena na těžbě za pokuty, komplet.

Michal Marhal 6.11.2012 09:41

Nenapadlo tě, že na plno místech jsou ty značky schválně kvůli buzeraci a naplnění kapsy města? Ty značky nejsou umístěny jen podle zákona!

JK 6.11.2012 09:30

Bohužel ovšem nejde jen o pokuty řidičům.

Ford 6.11.2012 15:35

A kde berete jistotu že to porušené nařízení je správné? Tady si to vymyslí kdejaký exot.

Norbert 12.11.2012 00:37

Nevěřím, že kterýkoliv skutečný obyvatel Brna by byl hloupý jako vantok a ventiloval názor jako tento prezent. Článek přece je o samolibé aroganci současného vedení MP Brno, zejména jejího ředitele Příkryla, z jehož narcistní hlavy pochází většina nesmyslných nařízení. Tento původně provinční policajt se po převratu vyšvihl díky svým kamarádíkům, které na oplátku kryl, až do židle ředitele PČR Brno. Po ututlaném maléru s falšováním statistik výslednosti byl uklizen do Hodonína, odkud musel s ostudou zmizet kvůli finančním machinacím. O tom, jak regulérně "vyhrál" výběrové řízení na post ředitele MP Brno svědčí nejlépe fakt, že mu podmínky musely být upraveny na míru, protože zadavatel napoprvé jaksi přehlédl, že pan budoucí ředitel má sice řidičák na koně, ale ne na nákladák. A tak se tedy pan Narcis s vydatnou pomocí svých kamarádíčků uhnízdil na vytužené židli u MP, protože u PČR již pro něj nebylo místo. Že si na novou funkci přinesl své zupácké manýry z PČR je smutná skutečnost, na kterou bohužel doplácí hlavně jeho podřízení na ulici, kteří jsou nuceni Příkrylovy zhovadilosti plnit.

Taky Brňák 6.11.2012 07:57

To je tak, když na post šéfa měšťáků přijde borec, kterého napřed pro podvody s policejní statistikou (ale byl v zemi nélepčí :o)) uklidili napřed do gubernie a až se na všechno zapomnělo, vytáhli ho zpátky. Ať žije žokej amatér v čele Městské policie Brno!!!! Vivat, blbější už to snad ani být nemůže!!!

Karel 6.11.2012 13:12

Souhlas, dříve neschopnej ředitel PČR MŘ Brno, odkud musel rychle odejít pro podvody se statistikou, pak ředitel v Hodoníně, kde mu taky hořela koudel pod pr...lí. Vždycky to byl obyčejnej karierista, u police toho moc nedokázal, jenom umí mlátit hubou, kvalitní dozadku lezec, prostě - statečnej soudruh. A takového člověka si soudruh Onderka vzal do svého týmu. Ale co se vlastně dívíme. Vždyť zde vládou neschpní nýmandi se sociální demokracie

Pepe 6.11.2012 08:55

Mě to žily netrhá, mám pojištění proti dopravním pokutám...

JK 6.11.2012 09:31

To já taky: nedělám přestupky.

tt 6.11.2012 10:27

Neboj, i na tebe si jednou něco najdou. Spousta přestupků je jen smyšlených, případně založených na městských buzeračních vyhláškách.

JK 6.11.2012 12:21

Inu, to se nedá vyloučit.

bydlící v Brně 6.11.2012 08:59

nemyslím si, že by se tohle dělo za vedení Daniela Šímy, strážníci tady byli pro lidi, i když museli dávat pokuty to je jasné, ale nebylo jim nařizováno udělovat víc nebo sebrány bloky v hodnotě 100,-Kč, 200,-Kč. Na druhou stranu nemůžete chtít přece, aby za všechno strážník dával jen domluvy. To by si tady každý parkoval, dělal co chtěl. Ale za tohle, co se děje, bohužel nemůže strážník, ale jeho vedení tím, co nařizuje. Strážník venku pak jen vyposlechne různá sprostá slova a je u všeho za blbce, aniž by chtěl, mohl to změnit. Kdyby se vrátil Šíma, byl by v Brně pořádek a strážníci tam, kde mají být - problémové lokality - né tam, kde musí vybrat co nejvíc pokut, ale tam, kde je potřeba co největší kontroly kvůli bezpečnosti, kriminalitě atd. To bylo kdysi a tak to mělo zůstat za vedení Daniela Šímy !!!!!

Síma 6.11.2012 09:29

Velmi by mě zajímalo, jak je možné, když někoho odvolají pro korupci, že ještě vůbec pracuje u policie. A je celkem jedno u jaké. Není jedno, že má funkci a to funkci s dosti velkými pravomocemi. V zahraničí už by si neškrtil a u nás ho povýší. A pak se páni politici diví, že lidé volí komunisty. TAK TADY MÁTE DŮVOD!

Karel 6.11.2012 13:15

Joo, to se musíš zeptat souhruha Onderky, ale zřejmě si oba padli do oka - oba neschopní karieristé a tluchubové

JK 6.11.2012 09:30

a) městská je služka nás, občanů. Placená. Proto neexistuje nic jako neveřejný příkaz ředitele b) kapitančiková je dobrá mluvčí, pošle dál a nejdál každého, kdo se blbě ptá, ale jelikož mluvčí pro moji služku, tak mi vadí a to tak, že velmi c) domluvou se mnou městská nikdy nic neřešila, vždy pokuta.

Jindra Brno 6.11.2012 09:35

Kdyby si mohli volit strážníci svého ředitele, byl by tam navždy Daniel Šíma, ale bohužel politika, známý, korupce je teď v naší republice na vrcholu a v čele.

JK 6.11.2012 09:38

No nevím, ředitele by kdyžtak měli volit občané.

JK 6.11.2012 09:38

<http://www.novinky.cz/krimi/15133-hodoninsky-policejni-sef-stihan-za-spatne-hospodareni.html>

Jindra Brno 6.11.2012 09:42

Je to jedno, kdo by volil, klidně i občané, protože si myslím, že zlost, nenávisť, kterou dávají občané najevo na ulicích strážníkům by měli ventilovat výš, na vedení. Strážníci se jen bojí o práci jako každý druhý člověk v dnešní době a ten článek mluví za vše. Kéž by svoji nespokojenost s tímto vším lidé začali psát, vyjadřovat u primátora nebo ještě výš

JK 6.11.2012 10:08

Zlost a nenávist pramení z toho, jak se MP chovají, včetně dle mého názoru přehnaně drzé paní mluvčí (viz její komentář k pitoresknímu vytěžování řidičů skrz v houští ukrytý zákaz odbočení). Můžu prohlásit, že mi MP NIKDY nepomohli, naopak. Zatímco PČR pomohla vždy a drobné přestupky nedramatizuje. Ale zase tak často do styku s těmito složkami nepřicházím, tak to nemá statistickou hodnotu...“

...Diskuse k výše uvedenému článku obsahovala 192 reakcí, pro ukázkou je zde uvedena pouze počáteční část této diskuse...

PŘÍLOHA P2

Dotazník

Vážený kolego,

Chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce zaměřené na důsledky působení dlouhodobého stresu na práci policisty. Cílem mého výzkumu je zjistit a upozornit na nejčastější příčiny stresu policistů, projevy jeho působení a způsobů, jakým se policisté se stresem vyrovnávají. Ráda bych tímto zdůraznila a upozornila na rostoucí problém v řadách policistů.

Dotazník je anonymní, neuvádějte proto Vaše jméno. Za vyplnění a upřímnost děkuji.

Eva Nevěřilová

Pohlaví:

Věk:

Praxe u PČR /MP v letech:

- ✓ Co vás vedlo k rozhodnutí stát se policistou?

- ✓ Shoduje se současná realita s Vašimi představami o tomto povolání?
Ano Ne

- ✓ Máte pocit, že pracujete pod tlakem?
Ano Ne

- ✓ Dokázal/a byste vyjmenovat všechny platné interní předpisy, jejichž znalost od Vás nadřízený vyžaduje?
Ano Ne

- ✓ Myslíte si, že je některý z policistů, který všechny platné interní předpisy zná?
Ano Ne

✓ Uved'te co je pro Vás ve Vašem povolání nejvíce zatěžující:

✓ Vnímáte vedoucí pracovníky jako vzor hodný respektu?

Ano Ne

✓ Co by podle Vás zlepšilo podmínky pro výkon vašeho povolání?

✓ Jste za svoji práci dostatečně finančně ohodnocen/a?

Ano Ne

✓ Myslíte si, že je počet policistů sloužících „na ulici“ dostačující?

Ano Ne

✓ Ovlivňuje Vaše práce negativně Váš osobní život?

Ano Ne

✓ Považujete stres za součást Vaší profese?

Ano Ne

✓ Jak se u Vás obvykle prožitý stres projevuje?

✓ Jakým způsobem se zbavujete napětí či stresu?