

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Brno 2009

Bc. Kateřina Mašková

UNIVERZITA TOMAŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

**Vznik a překonání obav, strachu a trémy
v krizových situacích a jejich řešení**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

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

**Vypracovala:
Bc. Kateřina Mašková**

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Vznik a překonání obav, strachu a trémy v krizových situacích a jejich řešení“ vypracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno 25. 3. 2009

.....
Bc. Kateřina Mašková

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Antonínu Olejníčkovi za ochotu, spolupráci a za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat své rodině za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce, především mojí mamince.

Moje poděkování patří také spolužačce Bc. Veronice Šramaté za podporu při tvorbě mé diplomové práce.

Bc. Kateřina Mašková

Obsah

Úvod.....	3
------------------	----------

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Krizová situace	5
1.1 Vymezení pojmů krize a krizová situace	5
1.2 Typy zásahů u hasičského záchranného sboru.....	9
1.3 Krizové situace a lidské chování.....	14
1.4 Dílčí závěr.....	16
2. Vznik obav, strachu a trémy v povolání hasiče a jejich překonání	17
2.1 Vymezení pojmů obava, strach a tréma	17
2.2 Strach a jeho působení na člověka	19
2.3 Fyzická a psychická zátěž v povolání hasiče	23
2.4 Příprava na krizové situace	31
2.5 Formy překonání obav, strachu a trémy v krizových situacích a jejich řešení	32
2.6 Posttraumatická stresová situace.....	36
2.7 Dílčí závěr.....	39

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3. Průzkum vzniku obav, strachu a trémy v krizových situacích u hasičů a jejich řešení.....	40
3.1 Organizace a realizace průzkumu	40
3.2 Charakteristika prostředí a vysvětlení pojmů	41
3.3 Popis vzorku.....	42
3.4 Vyhodnocení – analýza výsledků	43
3.5 Shrnutí výsledků a verifikace hypotéz	58

3.6 Statistika – výzkum kvantitativní.....	62
3.7 Kazuistika	63
Závěr	65
Resumé	67
Anotace.....	68
Seznam literatury.....	70
Seznam zkratk	72

Úvod

Moje práce s názvem „Vznik a překonání obav, strachu a trémy v krizových situacích a jejich překonání“ svým zaměřením úzce souvisí s oborem sociální pedagogiky, který jsem si zvolila ke studiu. Sociální pedagogika pojednává o tom, jak optimalizovat a usměrňovat životní situace a procesy, a to s akcentem na vnitřní potenciál člověka. Mezi cíle sociální pedagogiky patří mimo jiné i podíl na snižování zátěže při různých mimořádných událostech a to nejen v oblasti osobní, ale i pracovní. Pracuji na hlavní požární stanici v Brně jako ekonomka, pohybuji se v prostředí záchranářů téměř denně a proto jsem si zvolila výše uvedené téma jako spojení teorie s praxí.

Od začátku mého zaměstnání u hasičů se zamýšlím nad tím, jak se záchranáři vyrovnávají s pocity, které je provází při rozeznění sirény. Musí být připraveni k výjezdu do dvou minut a odjíždějí na pomoc někomu, kdo se ocitl v krizové situaci a nemůže si sám pomoci. Odjíždějí a netuší, co je na místě události čeká. Dále mě zajímá, jak se vyrovnávají se smrtí, se kterou se během své práce setkávají, s vážnými a tragickými dopravními nehodami a celkově s cizím neštěstím. Postupem času jsem si na zvuk sirény a ohlašování krizových situací zvykla i já. Krizová situace nebo nějaká mimořádná událost, vyžadující zásah hasičů, se může přihodit každému z nás. Ať už osobně nebo se staneme svědky takové události. A v tu chvíli nastává moment, kdy potřebujeme pomoc těchto záchranářů. I když se pokaždé se nemusí jednat o lidský život, ale třeba i o život zvířecí, majetek či jen ponechaný hrnec na plotně a zabouchnuté dveře od bytu.

Myslím si, že většina veřejnosti vidí hasiče jako „hrdiny“, kteří se objeví, vše zachrání a zase zmizí. Můj názor podpořil i nedávný výzkum, který jsem četla. Průzkum provedený u veřejnosti na oblibu jednotlivých složek Integrovaného záchranného systému (HZS, jednotky dobrovolných hasičů, policie, záchranná služba), ve kterém hasiči získali největší podíl při vyhodnocení oblíbenosti mezi lidmi. Za prací hasiče je mnoho hodin školení, odborné přípravy, výcviků a práce na sobě samém. A není to příprava jednoduchá z toho důvodu, že hasiči při žádném výjezdu neví, co je na místě události čeká. Může hořet chata třeba desetkrát a pokaždé ten zásah bude jiný, budou jiné podmínky v místě zásahu, počasí nebo jejich momentálním osobní rozpoložení.

Nejsou žádné šablony a ani žádná měřítka, podle kterých by se mimořádná událost dala naplánovat. Pro hasiče představuje většina zásahů velkou psychickou i fyzickou zátěž a to z několika důvodů. Snaha provést úkony spojené se záchranou obětí v co možná nejkratším časovém úseku je spojena s fyzickým vypětím, přitom se často opakovaně překonává značný výškový rozdíl, dopravují se technické prostředky velké hmotnosti, zásah je prováděn v zásahovém oděvu za použití dýchací techniky (záchranář má na sobě téměř 20 kg výstroje), ve výškách nebo naopak v prostorách stísněných, za přítomnosti toxických látek nebo vysokých teplot atd. To jsou všechno faktory kladoucí nemalé nároky na trénovanost hasičů-záchranářů. Mezi fyzickou a psychickou zátěží existuje přímá spojitost. Nelze je proto posuzovat odděleně. I fyzicky velice zdatný člověk nebude moci podat plný výkon, jestliže jeho psychika bude narušena například úzkostí, strachem z vykonávané činnosti nebo z jejich možných důsledků. Stejně jako člověk prožívající momentálně problémy ryze soukromého rázu (nemoc v rodině, úmrtí, partnerské vztahy apod.). Opakem je člověk naprosto psychicky vyrovnaný, který bez dostatečného tréninku nezvládne fyzicky náročné úkoly.

Cíl

Za cíl svojí diplomové práce jsem si zvolila konfrontaci teoretických poznatků se skutečnými fakty na základě provedeného a podrobně vyhodnoceného výzkumu. Fakta ze šetření o tom, jaké pocity provází hasiče při výkonu jejich povolání, při ohlášení výjezdu i během něj, zda a jaký vliv má na strach a různé obavy délka služby u hasičů. Dále chci přiblížit přípravu na výkon tohoto náročného povolání a zjistit, zda se teoretickým školením a praktickým výcvikem dá zlepšit zvládání krizových situací.

Do teoretické části jsem zařadila krizovou situaci, lidské chování v ní a typy zásahů u hasičského záchranného sboru. V další části se zabývám pojmy obava, strach, tréma, formami jejich překonání, přípravou na krizové situace, fyzickou a psychickou zátěží v povolání hasiče a posttraumatickou stresovou situací.

V praktické části jsem provedla formou dotazníku průzkum o obavách, strachu a trémě v krizových situacích u hasičů na hlavní požární stanici v Brně a výsledky znázornila graficky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Krizová situace

Dynamika našeho života přináší nejen běžné životní sociální situace a situace náročné, ale někdy přímo situace krizové, které ovšem rovněž neodmyslitelně patří k životu a mají sociálněpedagogický podtext.¹

Při studiu pojmů krize a krizová situace jsem si uvědomila, že tyto pojmy znamenají pro každého něco jiného. Každý člověk je jiný, a proto i jinak vnímá pojem a význam krizové situace a situaci jako takovou. Našla jsem mnoho vymezení i názorů na tento pojem a některé z nich uvedu v následující kapitole.

1.1 Vymezení pojmu krize a krizová situace

N. Špaténková ve své knize *Krize* (str. 15) napřed hovoří o krizi jako o častém a běžně používaném pojmu hlavně v posledních letech. Dělí krizi na vládní, hospodářskou, finanční, energetickou či ekologickou. V sociálních vědách hovoří o krizi manželství a rodiny, ale i o krizi morálky a hodnot.

Krize je situace, která postihuje společnost a její instituce, postihuje komunity a jiné sociální skupiny. Krize je ale také především záležitostí týkající se jedince. V laickém slova smyslu je tento termín používán pro téměř jakoukoliv situaci, která je vnímána negativně. Pojem krize můžeme tedy používat k popisu všech situací, při kterých se něco dramaticky mění a tato změna je doprovázena negativními emocemi. Podle slovníkových definic je krize:

- rozhodná chvíle, rozhodný obrat, *literárně* - část děje (dramatu, románu), v níž vrcholí rozpor protikladných sil,
- těžká, svízelná situace, svízel, potíže, tíseň, nesnáze, zmatek, náhlá změna v průběhu některých chorob,
- v psychiatrii, psychologii, psychoterapii výraz pro extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav, životní událost, rozhodný obrat v léčbě,

¹ Blahoslav Kraus, *Základy sociální pedagogiky*, Praha: Portál, 2008, str. 142

- přechodný stav, moment zřetelné nerovnováhy, nedostatek, úpadek. Je to přechodné stádium mezi dvěma rozlišitelnými fázemi.

Krizi je možno také chápat jako přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.

Dále jsem pátrala v internetových zdrojích po definici slova „krize“. V otevřené encyklopedii Wikipedie je slovo krize definováno podobně, jak je popsáno výše, podle ABZ slovníku cizích slov je krize:

1. vyvrcholení, rozhodná chvíle, obrat ve vývoji, nebezpečný stav vývoje,
2. těžká, svízelná situace, potíží zmatek.

Definice se podobá předcházejícímu, z čehož vyplývá, že se slovníky téměř shodují.

Co se týká psychologie a pojmu duševní krize, Ivan Peška ve skriptech Krize a krizová intervence (str.7) cituje Garalda Caplana, jednoho z pionýrů teorie psychosociální krize, definici: „Krizе vzniká, když se člověk na cestě za důležitými životními cíly setká s takovou překážkou, kterou v určitém čase není schopen překonat obvyklými metodami řešení problémů. Pak nastane období dezorganizace a zmatku s mnohými a marnými pokusy o řešení“. Tato citace mě zaujala.

Dále cituje následující definici krize dle Kolitzuse a Feuerleina: „ Krize je v krátkém čase se vyostřující situace, v níž postižený již není schopen překonat a pomocí vlastní strategie zvládnout vnější nebo vnitřní zátěž“.

Ivan Peška (str.7) uvádí také ještě některé další definice:

„ Krize je pramenem podnětů pro náš další duševní a duchovní vývoj, je to překážka, kterou musíme překonat, abychom se na cestě životem posunuli dále“.

„Krizе je vývojovou možností, kterou může postižený využít pro další osobnostní růst, nebo ji může promeškat“.

„Krizе znamená, že si člověk začne klást otázky, které mu pomohou rozhodnout, co je pro něj pravdivé“.

„Krizе v sobě skrývá riziko, není-li zvládnuta, může vyústit v rozvoj emocí“.

„Krizе není choroba – stává se nicméně, že je jako choroba diagnostikována s dalšími negativními důsledky pro jedince“.

„Krise je stavem, pro jehož zvládnutí člověk mnohdy nevystačí s vlastními silami a možnostmi a je nutná pomocná ruka druhých“.

Z bakalářské práce Barbory Zapletalové s názvem „Životní krize jako nebezpečí či příležitost“ bych také ráda uvedla pár definicí krize. Ona sama píše o tom, že krize je i příležitostí a šancí k rozvoji naší osobnosti, k novému prožívání sebe sama, svého života a okolí, přestože ve většině lidí slovo krize vyvolává pocity nepříjemné či děsivé. Mně osobně to zaujalo. Mluví o tom, že výraz krize pochází z latinského „crisis“, což znamená rozhodování, rozsudek, rozdělení, svár. V čínském jazyce krize zní „wejdži“ a je složeninou dvou výrazů: nebezpečí a příležitost. Dále má uvedenou definici Honzáka (1994, st. 13), který uvádí krizi jako „stav, nebo situaci většinou s jasným časovým omezením, kdy naše prostředky a možnosti nedostačují nastoleným požadavkům, kdy věci se obracejí nepředpokládaným směrem, a náš plánovaný postup se dostává do závažného ohrožení.“

B. Zapletalová dále ve své práci uvádí autorku Kastovou (2000, s.15 – 16), která o krizi hovoří tehdy, když se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním chápáním významu problému a možností zvládnutí, které má k dispozici. Jedinec v krizi cítí ohrožení své identity a kompetence utvářet dál svůj vlastní život. Schopnost formovat svůj život má pro nás mimořádnou hodnotu, která je však v krizi ohrožena. Na tuto skutečnost reagujeme úzkostí, která nás ochromuje. Marnost našeho snažení a úzkost způsobuje, že opouštíme své zaběhnuté koleje, staré zvyky a strategie a doufáme, že se dostaví nový nápad, myšlenka, nový podnět. Problém se může nově formulovat, požadavky se během řešení problému samy nově vymezí, což je právě cestou, vedoucí k řešení. Člověk by se měl zbavit starých, v daném okamžiku neúčinných strategií chování a řešení a objevit nápad, ideu, která se pro zvládnutí řešeného problému jeví jako nejvhodnější.

Krizovou situaci lze charakterizovat jako situaci vyostřenou v relativně krátkém čase, kterou (na rozdíl od náročné životní situace) již není jedinec schopen sám překonat a vnitřní či vnější zátěž zvládnout pomocí vlastní strategie (Jedlička, Kořa, 1998). Pokud jde o stav déletrvající, objevuje se také pojem tíživá situace, která je většinou důsledkem jistých společenských i osobnostních změn. Posouzení krizové situace je

záležitost značně subjektivní a záleží přitom na síle a vnitřní odolnosti jedince. To, co pro někoho představuje náročnou životní situaci, s níž je schopen se úspěšně „poprat“ sám, pro někoho znamená naprosto beznadějnou krizi, ze které nevidí východiska.²

Krizové situace lze rozlišit na:

- **traumatické** – tj. nepředvídatelné a velmi bolestivé (ztráta blízké osoby, úraz, vážné onemocnění, živelní pohroma aj.)
- **situace vznikající jako důsledek životních změn** – jež objektivně přicházejí (stěhování, ztráta zaměstnání, klimakterium, odchod do důchodu, opuštění rodičovského domu).³

Uvedla jsem různé definice pojmu krize a každého osloví, zaujme, bude souhlasit či nesouhlasit s něčím jiným, protože lidé jsou různí a každý krizi chápe a prožívá úplně jinak. V současné době velké celosvětové finanční krize se mi po zadání pojmu krize do internetového vyhledávače, zobrazí nepřehledné množství článků a odkazů na současnou finanční krizi, jako by ani jiná nebyla. Byla jsem překvapená, jaká témata vztahující se k finanční krizi se mi nabídla. Například jak vařit v době krize či článek o tom, že nebude v důsledku finanční krize tolik plastických operací. Neprošla jsem všechny odkazy, protože jich je velké množství, ale je vidět, že je to je téma, které hýbe světem a o ničem jiném se v současnosti nemluví.

Krizové jevy a krizová situace

Výskyt krizových jevů dává vždy určitý obraz krizové situace (zjednodušeně krize). Při vybočení kteréhokoli prvku prostředí ze stability se tento prvek jeví jako nestabilní a stává se možným zdrojem nestability tohoto prostředí. Četnost a míra nestability prvků může narůstat, až dosáhne hranice, při níž přestává být prostředí stabilní a stává se nestabilním.

To znamená, že za krizi nejčastěji považujeme kritickou situaci (situaci ve spojitosti s krizovými jevy), kdy v určitém prostředí dojde k nahromadění negativních, pro krizi příznačných jevů nestability, jež znemožňují řádné fungování určité oblasti infrastruktury a vyžadují zásadní řešení.

² Blahoslav Kraus, Základy sociální pedagogiky, Praha: Portál, 2008, str. 142 – 143

³ Blahoslav Kraus, Základy sociální pedagogiky, Praha: Portál, 2008, str. 143

Vidění krize v dynamice změn podtrhuje „slovník cizích slov“, kde je krize popsána jako vyvrcholení, rozhodná chvíle, obrat ve vývoji nebo nebezpečný stav vývoje.

1.2 Typy zásahů u hasičského záchranného sboru

Mimořádná událost

Je škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činnostmi člověka, přírodními vlivy a dále havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací.

Krizová situace

Je mimořádná událost, při níž je vyhlášen krizový stav (mimořádná situace, kdy je bezprostředně ohrožena svrchovatost a územní celistvost státu, jeho demokratické základy, chod hospodářství, systém státní správy a samosprávy, zdraví a život velkého počtu osob, majetek ve velkém rozsahu, kulturní statky, životní prostředí nebo plnění mezinárodních závazků, přitom ohrožení nelze zabránit ani jeho následky odstranit obvyklou činností správních úřadů, orgánů územní samosprávy, ozbrojených sil, záchranných sborů, havarijních a jiných služeb).

Pokud chci obecně definovat rozdělení krizových situací, můžeme je rozdělit do 3 základních okruhů:

- 1. přírodní pohromy** - dlouhotrvající sucha, horké suché či vlhké letní dny; povodně velkého rozsahu; jiné živelní pohromy velkého rozsahu – např. rozsáhlé lesní požáry, sněhové kalamity, vichřice, sesuvy, zemětřesení.
- 2. technologické** - provozní havárie a havárie spojené s infrastrukturou; radiační havárie velkého rozsahu; havárie velkého rozsahu způsobená vybranými nebezpečnými látkami a chemickými přípravky; jiné technické a technologické havárie velkého rozsahu – požáry, exploze, destrukce nadzemních a podzemních částí staveb, narušení hrází významných vodohospodářských děl se vznikem zvláštní povodně, znečištění vody, ovzduší a přírodního prostředí haváriemi velkého rozsahu.

3. *pohromy přímo narušující rovnováhu lidské společnosti* - defekty v životním prostředí: hromadné nákazy polních kultur (epifytie), hromadné nákazy zvířat (epizootie); defekty v lidské společnosti: epidemie, pandemie, narušení veřejné bezpečnosti a pořádku, ekonomické stability, územní a společenské infrastruktury, informačních technologií, komunikací, války, ozbrojené konflikty, kriminalita, terorismus atd.

Dále se budu věnovat požárům a hromadným haváriím a následně dále dlouhotrvajícím zásahům, a to povodním a ptačí chřipce.

Požáry

Požár je každé nežádoucí hoření, při kterém došlo k usmrcení nebo zranění osob nebo zvířat, ke škodám na materiálních hodnotách nebo životním prostředí a nežádoucí hoření, při kterém byly osoby, zvířata, materiální hodnoty nebo životní prostředí bezprostředně ohroženy. Vzniká obvykle buď v důsledku technické chyby, přírodního neštěstí nebo úmyslným zapálením.

Fáze požáru

Fáze požáru jsou důležitou charakteristikou popisující vlastnosti požáru při jeho volném rozvoji, tzn. v případě, že není hašen. Průběh požáru můžeme rozdělit na 4 fáze:

1. fáze je učena časem od vzniku požáru rozhořením prvních hořlavých předmětů. V praxi se uvažuje čas 10 minut. Tato fáze je charakterizována nízkými teplotami a malou výměnou plynů. Tuto fázi rovněž označujeme jako fázi rozhořívání.
2. fáze je charakterizována prudkým nárůstem teploty a plochy požáru, zejména v souvislosti s celkovým vzplanutím.
3. fáze je období, kdy je požár stabilizován, probíhá intenzivní hoření a požárem jsou zachváceny všechny hořlavé předměty v prostoru.

4. fáze je charakterizována nedostatkem hořlavého materiálu a postupným snižováním intenzity hoření.

Optimální je provedení hasebního zásahu v první fázi, případně na začátku druhé fáze, kdy ještě nedošlo k plnému rozvinutí požáru.⁴

K tomu, aby došlo k hoření, je zapotřebí přítomnosti hořlavé látky, oxidačního prostředku a zdroje zapálení s dostatečným množstvím energie a vysokou teplotou. Hoření je fyzikálně chemická oxidační reakce, při které hořlavá látka reaguje vysokou rychlostí s oxidačním prostředkem za vzniku tepla a světla.

Značná část požárů vzniká z nedbalosti a neopatrného zacházení s ohněm. Jednou z příčin jsou zapálené cigarety ponechané bez dozoru či usnutí při jejich kouření, v letním období odhozením nedopalku do suché trávy. Další z příčin vzniku požáru, především v období Vánoc, jsou svíčky na stromku či jen volně položené a ponechané bez dozoru. Vždy to ale nemusí být neopatrnost lidí, požáry způsobují i závady v elektroinstalaci či úder blesku.

Hromadné havárie

Havárie se stávají především na dálnicích a silnicích s velkým provozem. Dle mého názoru jsou řidiči stále víc neukázněni, nedbají dodržování silničních předpisů a myslí si, že se jim nemůže nic stát. Svědčí o tom i havárie na dálnicích, kdy takoví řidiči blokují pruh, který je určen pro záchranáře při srážce aut. Mnohdy se hasiči nejsou schopni dostat na místo havárie, protože řidiči jedoucí v tomto pruhu nemají kam uhnout nebo se přímo stali účastníky nehody. V médiích jsou tyto situace často prezentovány, poukazuje se na neukázněnost řidičů i nemožnost příjezdu záchranářů na místo nehody, ale situace je stále stejná. Lidé jsou lhostejní, většinou bohužel až do chvíle, kdy sami potřebují pomoc záchranářů. Tímto se pro hasiče stává stresující už samotná cesta na místo, kde na ně čekají lidé potřebující jejich pomoc.

⁴ www.wikipedie.cz

Dlouhotrvající zásahy (povodně, ptačí chřipka)

Dlouhotrvající zásahy jako jsou povodně či ptačí chřipka se vyznačují jak velkou náročností na psychiku, tak i nároky na výkonnost.

Povodně

Povodeň je přírodní katastrofa, způsobená rozlitím nadměrného množství vody v krajině mimo koryta řek. Jejimi následky mohou být různě velké škody na majetku, ekologické škody či oběti na lidských životech.⁵

Povodně jsou přírodní fenomén, kterému nelze zabránit. Jejich nepravidelný výskyt a variabilní rozsah nepříznivě ovlivňují vnímání rizik, která přinášejí, což komplikuje systematickou realizaci preventivních opatření. Povodně představují pro Českou republiku i pro EU největší přímé nebezpečí v oblasti přírodních pohrom a mohou být i příčinou ztráty na životech obyvatel postižených území a dochází k rozsáhlé devastaci kulturní krajiny včetně ekologických škod. Tato skutečnost se potvrdila v České republice při povodních v roce 1997 (60 obětí na životech a 62,2 mld. Kč škod), v červenci 1998 (10 obětí na životech a 1,8 mld. škod) i v srpnu 2002 (19 obětí na životech a cca 90 mld. škod). Uvedené povodně prokázaly, že lidská společnost je povodněmi stále silně zranitelná, a to i v důsledku urbanizace, technického rozvoje, vybavenosti sídel, domácností a výstavby výrobních kapacit v záplavových územích v posledních sto letech.⁶

Hasiči během povodní koordinují a provádí záchranné a likvidační práce k ochraně životů a majetku, zabezpečují vazbu na integrovaný záchranný systém, zajišťují spojení při ztrátě běžného spojení nebo v naléhavých případech svými spojovými prostředky, zajišťují výpomoc při provádění zabezpečovacích prací na vodních tocích a vodohospodářských dílech, organizují zjišťování a označování nebezpečných oblastí, provádí dekontaminaci a další ochranné opatření, organizují a koordinují evakuaci, nouzové ubytování, zásobování pitnou vodou, potravinami a dalšími nezbytnými prostředky k přežití obyvatelstva na území postiženého povodní a organizují humanitární pomoc. A to vše většinou v neustálém vlhku, bahně

⁵ www.wikipedia.cz

⁶ D. Procházková, J. Říha, Krizové řízení, Praha: MV GŘ HZS ČR, 2004, str. 146

a zapáchající vodě. Je nezbytné dodržovat řadu bezpečnostních a hygienických opatření, protože všude okolo je voda, která vypláchla skládky odpadů, čističky vod, nejrůznější sklady, hnojiště, jímky, nory hlodavců, stáje hovězího či vepřového dobytka, drůbežárny a jiné. Značná část zvířat uhynula a pokud nebyla odstraněna, rozkládá se a mikroby, viry, plísňe a další organismy, běžně ukrytí v jejich těle se uvolnily do tekoucí kalné vody. Vzniká tak živná půda pro mikroby, plísňe, kvasinky, prvoky škodící lidskému zdraví. Díky teplu se rychle množí.

Důležité je i suché místo na usušení oděvů, protože oblékat se ráno do vlhkého oblečení není nic příjemného. Lidé postižení povodní jsou ve velmi špatném psychickém stavu, většinou přišli o střechu nad hlavou, majetek, nezřídka i úplně o všechno, co celý život budovali a o hmatatelné vzpomínky v podobě fotografií. Jsou zoufalí, apatičtí, někdy i agresivní a mnohdy nejsou schopni spolupracovat.

Takové zásahy jsou náročné na psychiku nejen postižených, ale i zachraňujících, všude přítomné mokro; špinavá, zapáchající voda; komáři; fyzická únava a zoufalí lidé záchranářům jejich práci stěžují.

Ptačí chřipka

Ptačí chřipka je nakažlivé onemocnění, které infikuje ptáky a méně často i prasata. Mezi domácími ptáky se nákaza šíří nejrychleji, ale onemocnění se může vyskytnout i u divokých ptáků. Za určitých mimořádných okolností může být nakažen i člověk.

Výskyt viru H5N1 v ptačí populaci znamená dvojnásobné riziko. Zaprvé se šíří cestou přímé infekce z ptáků na lidi. Z několika málo virů ptačí chřipky způsobuje H5N1 největší procento onemocnění a úmrtí. Zadruhé, a to je mnohem větší riziko, se může H5N1 velmi snadno začít šířit z člověka na člověka. V tom případě hrozí pandemie. (*Pandemie* je hromadný výskyt infekčního onemocnění bez prostorového omezení. O pandemii tedy mluvíme v momentě, kdy se onemocnění rozšíří na území více států nebo i světadílů a nerespektuje omezení místem. Není omezena ani časem.).⁷

⁷ www.ptaci-chripka.cz

Pandemii pak způsobí tři společné podmínky. H5N1 zatím splňuje první 2:

- nový typ chřipkového viru,
- infekční pro člověka,
- jednoduše se šířící.

Pokud bude nadále možný přenos mezi ptáky, bude stále rostoucí pravděpodobnost, že jednou dojde k přeměně viru na formu přenosnou z člověka na člověka.⁸

Hasiči zajišťují pomocné práce při vyskladnění drůbeže ze stájí k utracení, přemístění drůbeže do kontejneru k utracení, dekontaminaci osob a techniky vystupující z ohniska, kontrolu povinného vybavení všech osob před vstupem do ohniska, označují nebezpečné zóny – vstupy/výstupy, mobilní dekontaminační jednotky, noční osvětlení, zaplňování haly a bezpečné odvětrání haly po utracení drůbeže, likvidace uhynulého ptactva. Hasiči musí být vybaveni ochrannými pomůckami, po dokončení práce v ohnisku nákazy musí vše, co měli na sobě odložit do připravených kontejnerů, včetně obuvi, provést dezinfekci, osprchovat se a pokud dojde k průkazu infekce H5N1 u uhynulých zvířat, musí užívat antivirový přípravek po zbylou dobu akce a v následujících deseti dnech po posledním kontaktu s infekčním materiálem. Lékařský dohled je prováděn během zásahu, desátý a dvacátý den po posledním kontaktu s infekčním materiálem. Dále musí být prováděna dezinfekce automobilů, kontaminovaných ploch, terénů a kontaminovaných osob.

Zásahy na likvidaci nakažených zvířat jsou tedy náročné nejen z hlediska časového, velkého množství ochranných pomůcek, které musí mít záchranáři na sobě z důvodu ochrany, ale také psychicky.

1.3 Krizová situace a lidské chování

Lidské chování je velice složité a každý jedinec je individuální. Lidská psychika se skládá z více oblastí jako je např. charakter, intelekt, aj. Tyto oblasti se dělí podle toho, zda jsou člověku dány, tedy vrozené vlastnosti a na ty, které člověk získává v průběhu života, tj. vlastnosti získané. Člověk se v situaci ohrožení svého života nebo

⁸ www.ptaci-chripka.cz

života svých blízkých chová často velice iracionálně. Tak například člověk, který v běžném životním shonu vystupuje velice sebevědomě a působí dojmem silné osobnosti, se může projevit v kritické situaci jako slaboch a naopak.

Při dopravních nehodách nebo požárech se často setkáváme s lidmi, kteří jsou ve značném emočním útlumu, mají strach nebo naopak jsou zlostní, propadají panice, jsou apatičtí. Každý člověk reaguje na vzniklou kritickou událost odlišným způsobem. Každý záchranář by o těchto stavech měl mít základní představu, aby byl schopen opravdu účinně pomoci. Dle statistik při krizové situaci 5 - 20 % lidí zůstává relativně klidných a využitelných, 10 - 25 % lidí se stává naprosto nepoužitelných, zpanikaří a 50 - 75 % lidí je šokovaných a zmatených, ale ve stavu, kdy je v podstatě lze ovládat. Dopravní nehoda, požár nebo jiná podobná nehoda často zásadním způsobem změni lidem život. Nemusí to být jen smrt způsobená blízkým nebo i cizím osobám, dopravní nehoda změni život i tím, že způsobí materiální škody, zmaří lidem kariéru atd. Taková změna přichází ve zlomku vteřiny. Člověk nemá dostatek času, aby se na ni připravil, a tak nějaký čas, minuty, hodiny i dny po proběhlé události, není schopen zcela reálně vnímat všechny skutečnosti a celou věc odmítá. Jen málo jedinců jsou skutečně tak silné osobnosti, že jsou schopni po vzniku krizové situace racionálně uvažovat a jednat. Většina lidí upadá do emočního šoku a nejedná úměrně situaci. Snad typickým příkladem je chování lidí po nehodě, kteří zůstanou sedět ve vozidle a nesnaží se dostat mimo něj, a to ani v případě již začínajícího požáru. Lidé v těchto silně emočních stavech odmítají ošetření, mnohdy ani necítí bolest, ačkoliv jsou těžce zraněni, přesvědčují záchranáře, že je vše v pořádku.

Dalším projevem v krizové situaci může být a bývá strach. Tento pud člověka silně ovládá a většinou se nedá rozumově ovlivnit. Člověk si může rozumově tisíckrát zdůrazňovat, že není v nebezpečí, a přesto se u něj projevují fyziologické znaky strachu (třes, bledost, zažívací problémy až mdloby atd.). Vystrašený člověk čekající na svou záchranu může propadnout až do stavu totální beznaděje. Takový člověk je apatický, nereaguje na vnější podněty je odevzdaný „osudu“, typický je výraz obličej - pokleslé svalové napětí lícních svalů, zakalený zrak apod.

Posledním závažnějším projevem je agrese. Třeba u dopravních nehod nastane situace, kdy je potřeba čelit agresi poškozeného, namířenou vůči záchráncům. Může to

být jak agrese slovní, tak fyzická. Jde většinou o lidi se sníženou mírou tolerance, jsou výbušní, explozivní. Snížená míra tolerance zatížení se vyskytuje u osob s menší inteligencí, sociálně se těžko přizpůsobivých až na hranici patologie. U těchto skupin je potřeba, aby záchranář vystupoval s jistou opatrností a obratností. Špatně zvolené slovo může vést ke vzniku paniky nebo vyvolá hysterický záchvat či zavdá příčinu k slovnímu nebo fyzickému napadení. Je potřebné si uvědomit, že člověk po zdrcujícím zážitku není schopen vnímat vše racionálně. Existují zvláštní stavy tzv. fascinace (ale i jiné), které svědčí o tom, že tito postižení nejsou zcela při vědomí. Mnozí z nich nevědí, co se vlastně stalo a co bude následovat.

1.4 Dílčí závěr

Z uvedeného přehledu vyplývá, že profese profesionálního hasiče je se stresovými stavy a strachem velmi úzce propojena. Již při přijetí do služebního poměru k hasičskému záchrannému sboru na tuto náročnou profesi je přijímací řízení zaměřeno na prověření předpokladů uchazečů. Obsahuje tři základní oblasti:

- psychologické vyšetření,
- důkladnou zdravotní prohlídku,
- fyzické testy.

Tímto je prověřena psychická odolnost, výborný zdravotní stav a požadovaná fyzická zdatnost. Teprve po splnění předpokladů v těchto oblastech je možno uchazeče přijmout. Dále následuje 5 měsíční odborná příprava ve specializovaných zařízeních, která je zakončena závěrečnou zkouškou. Jejím složením je umožněno, aby příslušník vyjížděl k zásahu jako platný člen výjezdové jednotky. Stále však platí pravidlo, že je to pouze teoretická příprava na krizové situace.

2. Vznik a překonání obav, strachu a trémy v povolání hasiče a jejich překonání

Náročné situace a závažné životní události jsou jedním ze zdrojů, jimiž se formuje osobnost jedince, avšak představují i rizikové faktory pro vznik a rozvoj, případně udržování řady poruch zdraví. Profese hasiče záchranáře je provázena psychickou zátěží, protože jejich práce se odehrává převážně v prostředí psychicky velmi náročným – krizové situaci. V následujících kapitolách se zabývám obavami, strachem, trémou i stresem, formami jejich překonání a přípravou na krizové situace.

2.1 Vymezení pojmů obava, strach a tréma

Obava

Obava má dle ABZ slovníku českých synonym význam jako bázeň, pochybnost, strach, zlé tušení, úzkost.

Strach

Strach je možné definovat jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý předmět nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci.⁹

Ohrožení může být vnější (např. provoz na silnici), nebo vnitřní (např. obava, že na něco nestačím). Často jsou vnější a vnitřní faktory vyvolávající strach navzájem propojeny, protože lidská představivost, zkušenosti a schopnosti předvídat způsobují, že oba světy, subjektivní i objektivní, mnohdy splývají. Strach může být reálný (v očích druhých pochopitelný, přirozený), nebo nereálný (pro druhé nepochopitelný, nepřiměřený, často iracionální).¹⁰

Strach je pocit znepokojení z blížících se problémů; negativní cit, nepříjemná emoce, nepříjemný zážitek s tělesnými dopady, zpravidla zblednutím, chvěním, zrychleným dýcháním, bušením srdce, zvýšením krevního tlaku a pohotovostí k obraně

⁹ Jan Vymětal, Lékařská psychologie, Praha: Portál, 2003, str. 235

¹⁰ Jan Vymětal, Lékařská psychologie, Praha: Portál, 2003, str. 236

nebo útěku. Jde o normální reakci na skutečné nebezpečí nebo ohrožení. Strach motivuje k vyhnutí se zlu nebo k útěku před ním. Kde to není možné, tam se často strach mění na agresi.

Strach se vyvíjí s věkem, od jednoduchých úlekových reakcí kojence, k reakcím na složitější situace (neznámé prostředí, nečekaný smyslový podnět). Strach se postupně mění s prožitými zkušenostmi a více se váže na představivost. Přestože je strach obvykle předmětově orientovaný, může vzniknout i bez předmětu ze svého fyzicko-psychického základu.¹¹

Tréma

Tréma (odvozeno od latinského *tremere*) je psychický stav emočního napětí, ke kterému dochází před veřejným vystoupením, pohovorem nebo jiné veřejné prezentaci, události pro nás nějak významné a důležité.

Mezi vnější příznaky patří bušení srdce, pocení, třes, porucha příjmu potravy. Tréma je částečně pozitivní, neboť dokáže zaměřit pozornost člověka a jeho energii k danému výkonu. Obtěžující projevy trémy lze omezit následujícím způsobem:

- vzpomenout si na předchozí úspěchy,
- soustředit se na výkon a ne na příznaky,
- nevěnovat pozornost trémě ostatních lidí,
- zopakovat si osnovu vystoupení, ale nezabíhat do podrobností,
- zlepšit soustředění, např. pravidelným dýcháním, procházkou nebo intenzivními vnějšími projevy.

Tréma - nepříjemný, tísnivý pocit dostavující se v okamžiku, ocitne-li se postižená osoba ve společensky náročné či vypjaté situaci. Častým příznakem trémy je blok paměti doprovázený fyziologickými změnami (třes, blednutí či zrudnutí v obličeji, pocit strnulosti). Jako přechodný jev je tréma příznakem emocionální labilitý, jako dispoziční faktor je specifickou formou strachu a úzkosti (úzkostnosti). V některých svých projevech je tréma pozitivně ovlivnitelná.

¹¹ www.wikipedia.cz

Tréma je jiným vyjádřením snahy po výborném výkonu a současně obavy ze selhání čili strachu ze špatného výkonu. Mírná tréma člověka stimuluje, aktivizuje a lze ji přirovnat k předstartovnímu stavu, který následující výkon zvyšuje. Při neúspěchu se tréma stává strachem z vlastní neschopnosti, je obavou z neúspěchu. Únavou, nevyspáním, přepracovaností a také nadměrným přeceňováním významu události se tréma zvyšuje. Tréma snadno vzniká tam, kde si málo věříme. Zvládnání trémy se dá zlepšit relaxačními cvičeními a posilováním sebedůvěry.

2.2 Strach a jeho působení na člověka

Strach je jednou z nejpřirozenějších vlastností člověka. Člověk se od pradávna bojí. Ukazuje se, že není rozhodující, co v lidech strach vyvolává. To mohou být téměř extrémně rozdílné podněty. Vždy záleží na okolnostech, které na člověka působí. V práci záchranáře existuje mnoho takových faktorů, které mohou vyvolat strach. Jak již bylo uvedeno, strachu se neubráníme, je však důležité udržet si schopnost racionálního jednání.

Strach nesmí člověka ovládnout. Člověk, který má jít pomáhat lidem, kteří již strachu propadli, musí mít dostatek psychických sil, aby byl schopen pomoci efektivně. Proto je důležité umět strach objektivně rozpoznat a připustit si jeho přítomnost. Velké problémy mohou nastat zejména u nováčků, kteří ještě samostatně nečelili nebezpečí. V ohrožení pak mohou panikařit a přivodit si tak i smrtelná zranění.

Působení strachu na organismus

Ve strachu nejdříve pozorujeme maximální podráždění. Vše v organismu je připraveno k obrovské výkonnosti. Zvýšené napětí svalů způsobuje typické chvění. Zvyšuje se krevní tlak, zrychluje se puls - stresor působí. Je patrné, že co se týká fyzické připravenosti pro podání výkonu, je strach určitým pozitivním stimulem. Až do tohoto bodu formy strachu je vše v pořádku. Avšak pozor! Strach je ve své podstatě jednou z nejtlumivějších reakcí. Přes pohotovost k fyzické aktivitě se narušují duševní schopnosti, zhoršuje se zejména orientace v prostoru i v situaci jako celku. To mohou být vážné komplikace například v řízení zásahu nebo záchrany, ale také při hledání

možných cest pro únik apod. Strach jako určitý stimul - ano. Má však několik dalších stádií, které již pro racionální práci u zásahu nejsou vhodné.

U strachu lze rozlišit následující stádia:

- žádné vnější projevy změny v chování, racionální překonávání emočních stavů, rychlý návrat schopnosti k práci,
- mírný stupeň podráždění, bledost líce, třes prstů, končetin až celého těla, vůlí nezvládnutelný; růst krevního tlaku i tepové frekvence; pocení, zde je již vhodné dodat sebedůvěru (povzbudivým slovem, gestem nebo jinou obvyklou formou). Schopnost k práci bývá zachována, někdy je i zvýšená.
- reaktivní deprese, útlum, pokles schopnosti k práci; těžko ovládnutelný stav; hrozí akutní vyčerpání, stav není příliš příznivý.
- emoční šok s panickou reakcí; vědomí bývá zastřené, panické reakce se mohou vyskytnout ve dvou formách a to buď formou paralýzy - ochromením (strnutím) strachem nebo naopak panickým běsněním, zuřivostí zaměřenou na sebe či na okolí.

Člověk, který podlehl emocím, se zpravidla „prozradí“ způsobem svého chování. Tak je tomu i v případě strachu. Úkolem hasiče je umět se strachem bojovat a naučit se jej ovládat. Jen lidé mentálně narušení neznají strach, a tudíž nemají zábrany, které by usměrnily patřičným směrem jejich jednání a chování. Je zcela přirozené, že i hasiči si dělají starosti: Jak nebezpečné je to, co dělám? Jak je toxický kouř, ve kterém stojím? Objeví se později následky, o kterých dnes ještě mnoho nevíme? Takových otázek si každý v tísňové situaci klade spoustu. Jako projev strachu lze brát i větší rozvahu starších hasičů s rodinami, kteří nehodlají příliš riskovat a myslí na své blízké apod. Člověk, který o sobě tvrdí, že nemá strach, buď lže, což je relativně menší problém nebo nelže, a pak víme, že se jedná o osobu, která je nebezpečná nejen sobě, ale i svému okolí. Takový člověk mezi záchranáře nepatří. Někdy může strach přerůst až do fobických stavů. Ani hasičům se proto tento stav nevyhýbá. Projevují se zejména fobické neurozy, které si hasiči v sobě pěstují po řadu let činnosti. Mezi klasické fobické stavy u hasičů patří obavy z výšek nebo uzavřených prostorů, které se většinou

vypěstují postupem času. Není tedy vždy pravdou, že si člověk na nepříjemné situace postupně zvykne. Do jisté míry tomu tak je, ovšem nejde to do nekonečna.

K práci záchranáře a krizovým situacím dle mého názoru patří také stres.

Stres (angl. stress = zátěž) je stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven nepříznivým životním podmínkám (stresorům), a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy (stabilní vnitřní prostředí) a zabránit poškození nebo smrti organismu.¹²

Stres/zátěž v psychologickém (nikoliv v původním, fyziologickém) významu znamená, že jedinec se dostává do situace, která je nad jeho psychické síly, a proto ji obtížně zvládá, až nezvládá. Je přetížen a postupně se s ní vyrovnává mimořádnými způsoby. Tato situace pro něho znamená ohrožení a reaguje na ni také fyziologicky. Tento typ zátěže poukazuje na psychosomatickou propojenost a jednotu lidského organismu.¹³

Stres je termín vyjadřující zátěž, břímě, tíseň nebo tlak. Může být akutní nebo chronický. Je to soubor reakcí člověka na vnitřní a vnější změny narušující normální chod funkcí organismu či dokonce ohrožující jeho existenci. Příčina, která stres vyvolala, se nazývá stresorem.¹⁴

Existují dva druhy stresu:

Eustres – pozitivní zátěž, která stimuluje jedince k lepším výkonům.

Distres – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění.

Faktory vyvolávající stres (stresory) mohou být:

- fyzikální faktory: prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota, tlak vzduchu, vlhkost vzduchu,
- tělesné faktory: hlad, žízeň, bolest, námaha,
- emocionální faktory: obavy, strach, nejistota, tréma, uleknutí, zloba,

¹² www.wikipedie.cz

¹³ Jan Vymětal. Lékařská psychologie, Praha: Portál, 2003, str. 60

¹⁴ Rudolf Kohoutek, Psychologie zdraví a duševní hygiena, Brno: IMS, 2007, str. 37

- bio – chemické faktory: kofein, nikotin, tablety, alkohol, nedostatek kyslíku,
- kognitivní faktory: negativní myšlenky, fantazie, postoje, očekávání, starosti,
- události: narození dítěte, úmrtí, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, ztráta životní role,
- zodpovědnost: nezaplacené účty, nedostatek peněz,
- práce nebo škola: zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů,
- frustrace, nesplněná očekávání,
- osobní vztahy: konflikt, nevěra, zklamání, osamělost,
- životní styl: kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek spánku, přejídání,
- časový nátlak, spěch, konkurenční situace,
- věk.

Fyzická reakce na stres

Zvyšuje se krevní tlak a puls, stoupá svalové napětí, frekvence dechu – průdušky se rozšiřují a dýchání se zrychluje, zvýšená srážlivost krve, rezervy cukru z jater jsou větší měrou odevzdávány do krve a poskytovány ke spotřebě. Naopak zažívání, imunita a sexuální frekvence jsou v útlumu. Snižuje se citlivost na bolest.

Psychická reakce na stres

Psychické reakce 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.¹⁵

Chování: překotná až křečovitá práce, podrážděnost vůči druhým, nedostatečné plánování a přehled, absence přestávek, nadměrné kouření či jídlo „mimořádně“.

Kognitivně – emocionální reakce na stres:

¹⁵ www.wikipedie.cz

- nedostatečná koncentrace a pozornost,
- zpomalené vědomé vnímání informací,
- špatná krátkodobá a dlouhodobá paměť,
- pocity vnitřního neklidu, nervozity a spěchu,
- pocity nespokojenosti a zloby, zklamání,
- sebevýčitky, sebelítost, pocity viny, ale také přisuzování viny a agrese,
- obava, strach (např. ze selhání, z ostudy),
- pocity bezmocnosti,
- kroužící „hloubavé“ myšlenky,
- prázdno v hlavě,
- blokáda myšlení.

Odolnost vůči stresu (resilience) závisí na emocionální stabilitě člověka, schopnosti eliminovat psychické tenze při zátěži vznikající, úrovni seberegulace a sebedisciplíny, schopnosti udržet směr a organizovanost procesu myšlení jednotlivce, tj. na jeho schopnosti racionálně uvažovat v psychické zátěži (např. i po neúspěchu). Závady či poruchy resilience signalizuje např. podrážděnost, impulzivita, rozmrzelost. Signálem závad a poruch je i sklon k pesimistickým myšlenkám, ke konzumaci alkoholu, ke spotřebě zvýšeného množství cigaret, tenze k sexuální promiskuitě.¹⁶

2.3 Fyzická a psychická zátěž v povolání hasiče

Dalším průvodním jevem záchrany osob je značné fyzické, ale také psychické vypětí sil samotných záchranářů. Důvodů, proč tomu tak je, je několik. Fyzické vypětí je spojeno se snahou provést úkony spojené se záchranou v co možná nejkratším časovém úseku, přitom se často opakovaně překonává značný výškový rozdíl, dopravují se technické prostředky velké hmotnosti, zásah je prováděn za použití dýchací techniky, ve výškách nebo naopak v prostorách stísněných, za přítomnosti toxických látek nebo

¹⁶ Rudolf Kohoutek, Psychologie zdraví a duševní hygiena, Brno: IMS, 2007, str. 38

vysokých teplot atd. To jsou všechno faktory kladoucí nemalé nároky na trénovanost hasičů - záchranářů. Mezi fyzickou a psychickou zátěží existuje přímá spojitost. Nelze je proto posuzovat odděleně. I fyzicky velice zdatný člověk nebude moci podat plný výkon, jestliže jeho psychika bude narušena například úzkostí, strachem z vykonávané činnosti nebo z jejich možných důsledků. Stejně jako člověk prožívající momentálně problémy ryze soukromého rázu (nemoc v rodině, úmrtí, partnerské vztahy apod.). Opakem je člověk naprosto psychicky vyrovnaný, který bez dostatečného tréninku nezvládne fyzicky náročné úkoly.

Termická zátěž organismu

Problematika termické odolnosti si zaslouží samostatnou kapitolu. Každý hasič je mnohdy vystavován značným teplotám, ať už jde o zásahy při požárech nebo zásahy v protichemických oděvech. Všechny tyto aspekty nesou svá rizika, která je dobré zmínit. Člověk se vyvinul ve tvora s nejdokonalejším termoregulačním systémem. Seběmenší výkyvy v teplotě organismu způsobí smrt. Bílkoviny v organismu se srážejí při teplotě kolem 50 °C. Složitost soustavy řízení termoregulace v našem těle si ovšem nese svou nevýhodu. Tou je značná labilita a minimální přizpůsobivost extrémnímu prostředí.

Teplota těla vzniká řadou chemických procesů při spalování živin ve svalech a dalších tkáních. Pouze ve dvou případech se v organismu zvyšuje tělesná teplota, záměrně z vnitřních příčin:

a) při fyzické námaze, brzy po započetí činnosti, stoupá teplota v těle až na 39 °C; není to horečka, nýbrž dochází k vytváření optimálních podmínek pro svalovou činnost. Vlastně se jedná o zahřívání „motoru“.

b) při horečce - potřebné teplo se produkuje svalovým třesem.

Stav organismu v horku závisí do značné míry na jeho fyzikálních vlastnostech, především na tepelné kapacitě a vlastnostech povrchu. Výsledek termoregulačních reakcí je určován i stavem okolí: teplota okolní atmosféry, její vlhkost

a pohyb. Stručně řečeno teplota 50 °C se jinak snáší při relativní vlhkosti 17 % a jinak při 97 % vlhkosti. Teplu se náš organismus jen těžko brání. Hlavním způsobem, jak ochladit vnitřní prostředí, je pocení. Pot odvádí teplo na povrch těla, kde dojde k jeho odpaření. Značné množství vody odchází také při dýchání. Pokud jsme vystaveni dlouhodobému pobytu ve vysokých teplotách, je nezbytné zajistit dostatečný přísun tekutin (tuto ztrátu však nenahradí čistá voda!). V průběhu několika desítek minut v teplotách kolem 80 °C a při fyzické práci, lze ztratit až 5 litrů vody. Jestliže tak neučiníme, dochází brzy k dehydrataci organismu. Praktickými pokusy se zjistilo, že hasič ztrácí 1 litr tekutiny během 20 minut zásahu! Při fyzickém nasazení pak nastává rozpor, kdy nedostatkem tekutin houstne krev, přičemž srdce pracuje na plný výkon. K zajištění oběhu houstnoucí krve vynakládá srdce velkou práci. Srdce proto může při déletrvající expozici v horku selhávat.

Dehydratace, ztráta tekutin

Reakce na horko jsou čistě individuální. Pokud však dojde k přehřátí organismu, hrozí vznik tzv. termického šoku. Spolu s výše citovanými problémy spojenými se ztrátou tekutin představuje termický šok velké nebezpečí. K termickému šoku dochází v důsledku přehřátí termoregulačního centra v mozku. Tento život ohrožující stav má několik příznaků, které lze mnohdy (hlavně při požárech) zaměnit s příznaky intoxikace některými zplodinami hoření.

Termický šok

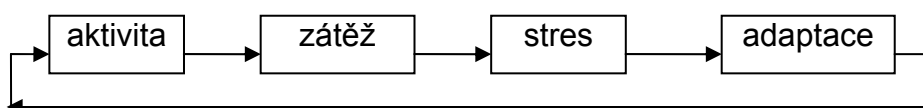
Reakce na horko má několik etap, přičemž první fázi nemůže hasič zpozorovat sám na sobě. Nejprve se zvyšuje prokrvení kůže, zrychluje se krevní oběh, zvyšuje se krevní tlak a pocení. Tedy doposud běžný průběh zásahové činnosti. Při dalším působení tepla a fyzické námahy dochází k pocitům únavy. Těžknou končetiny a postižený má pocit, že se nemůže vydýchat. Takový stav by již měl každý záchranář na sobě rozpoznat a učinit opatření k okamžitému ochlazení organismu. Jestliže i dále bude vystaven teplu, hrozí malátné stavy, dezorientace v prostoru, ztráta vědomí, koma a srdeční zástava.

Poskytnutí první pomoci v případech vzniku termického šoku je nezbytné. Vliv horka na lidský organismus působí negativně také při provádění vlastních prací, a to jak po stránce fyzické, tak po stránce naší psychiky. Výsledky pokusu ukázaly, že člověk v prostředí s teplotou cca 100 °C při délce pobytu 36 minut není schopen racionální práce. Horko z počátku nenarušuje psychické reakce. Po deseti minutách pokusu se stabilizuje ukazatel chyb v prováděném testu.

Fyzická zátěž, vyčerpání sil

Záchrana osob a činnost hasičů u nejrůznějších typů zásahů je mnohdy značně fyzicky náročná. U trénovaných jedinců, zvyklých na pravidelné zatěžování organismu nejrůznějšími druhy sportu, nevzniká až takové riziko vyčerpání. Bohužel ne všichni se mohou pochlubit dostatečnou kondicí, která je pro činnost hasiče základním předpokladem. Právě u těchto skupin netrénovaných osob může dojít při extrémním jednorázovém výkonu nebo při déletrvající náročné práci k vyčerpání sil. Při zásahové činnosti se mnohem rychleji odčerpají síly, než například při běhu parkem. Okolnosti, které stěžují člověku jeho činnost, je mnoho. Teplo, dýchací přístroje, strach, úzkost atd.

Výkonnost hasiče je úzce spojena s problematikou zátěže včetně zátěže psychické. Člověka chápeme v souvislosti působení řetězce aktivit, tzn. základních prvků stimulů a odezvy:



Aktivita - jakákoliv činnost člověka (záchranáře) vyvolávající zátěž organismu.

Zátěž - zatížení člověka (záchranáře) vyvolávající stresovou odezvu organismu (psychofyzilogické změny).

Stres - stresová odezva organismu vyvolávající adaptační syndrom přizpůsobení nové zátěžové situaci.

Adaptace - přizpůsobení se nové zátěžové situaci (kvalita - kvantita) vyvolávající odezvu vyrovnání, tj. přijetí nové úrovně aktivity (čerpání rezerv).

V okamžiku přerušení řetězce aktivit nepřizpůsobením se nové zátěžové situaci dochází k syndromu psychofyzilogického vyčerpání (únavový syndrom). Pokud se dokáže hasič adaptovat na novou požadovanou úroveň aktivity, nebezpečí psychického vyčerpání nehrozí.

Při zátěžové odezvě organismu rozlišujeme:

- a) *projevy* - bezprostřední, akutní, krátce trvající reakce vznikající v situaci, která klade zvýšené nároky na hasiče a jeho organismus (např. vzestup srdeční frekvence, krevního tlaku či jiných fyziologických parametrů, termoregulační reakce v horkém prostředí, při přehřátí),
- b) *účinky* - dlouhodobé vlivy zátěžových situací na organismus, tj. důsledky chronicky se opakujících zátěží vyvolávající změnu zdravotního stavu.

Předpokládaný výskyt

Nebezpečí psychického vyčerpání je v profesi hasiče časté, ve své podstatě závisí na druhu zásahu a délce působení zátěže.

Krátkodobě přechodné reakce a stavy jsou přítomné v akutních zátěžových či stresových situacích a po jejich pominutí odeznívají. Odezva při krátkodobé zátěži v organismu probíhá v oblasti:

- a) *prožívání (citové)*, tj. odraz vnější situace ve vnitřních zážitcích,
 - pocity obtěžování (např. tlačící popruh dýchacího přístroje, volná přilba, těsný oblek, hluk, bodové přehřátí ochranného oděvu, zakouřený prostor),
 - únava jako dočasné zhoršení mentální a fyzické funkční výkonnosti v závislosti na intenzitě trvání a časových charakteristikách předcházející zátěže (např. situačně kombinovaná „vlekoucí se“ práce, opakované rozhoření již zvládnutého požáru, přesycení silným emocionálním zážitkem),
 - emoční náladové stavy,
- b) *somatické*, tj. vliv fyziologických a biochemických procesů a funkcí v organismu (např. vnímání námahy dechovou nedostatečností, lokální bolestivost kloubů, bolest hlavy, zraková únava, sucho v ústech),

- c) *chování*, tj. vnějších projevů a výkonů s účastí centrální nervové soustavy mající vliv na pracovní činnost (např. výpadky pozornosti u řidičů - strojníků, zvýšený počet chybných rozhodnutí velitele při zásahu).

Účinky trvalejšího charakteru neodeznívají, a pokud pracovní podmínky hasiče trvají, dochází naopak k jejich stupňování - prohlubování. Příznaky psychologického vyčerpání jsou následující:

- a) pracovní nespokojenost až pracovní „vyhasnutí“; v práci se může projevit jako pocit emocionálního přetažení (nezájem), odosobněný vztah k lidem, s nimiž spolupracuje, nedostatečný vztah k práci, cynický postoj k plnění pracovních úkolů, přehnaná sebedůvěra,
- b) trvalejší změny chování - jsou již v oblasti poruch duševního zdraví (pokud se chování záchranáře ve službě s uvedenými symptomatologickými příznaky shoduje, doporučuje se odborná konzultaci s lékařem).
- *krátká reaktivní psychóza* způsobená např. opakovaným zásahem u těžkých automobilových havárií (vyprošťování silně destruovaných těl). Záchranář je silně rozrušen, nesouvisle vypovídá, dezorientace v prostoru nebo naopak ztrnutí. Stav trvá několik hodin až 10 dnů.
 - *posttraumatická stresová porucha* může být akutní, chronická či opožděná reakce při znovuprožívání traumatické situace. Lehké formy při chronickém přetěžování záchranářů nelze vyloučit.
 - *poruchy přizpůsobení* - jde obvykle o zhoršení výstupního chování v běžných sociálních nebo pracovních funkcích, např. v partnerských vztazích nebo v zaměstnání. Jsou provázeny dlouhodobě depresivními náladami, stažením do sebe, úzkostnými projevy.
 - *behaviorální poruchy* (poruchy chování) jsou projevy dlouhodobě změněného chování v pracovní výkonnosti, tendencemi k fluktuaci uvnitř organizace (přechod z funkce na funkci) nebo odchodu z jednotky a následného litování se snahou návratu. Do této skupiny patří také např. poruchy stravovacích zvyklostí (přejídání), ale i silné kuřáctví (nad 20 cigaret denně) a tendence k nadměrné konzumaci alkoholu.

- *somatické symptomy a somatická onemocnění* - do této skupiny patří např. gastrointestinální symptomy (pálení žáhy), srdeční symptomy (arytmie, bolesti na hrudníku), poruchy spánku, chronická únavnost. Škála somatických symptomů je velmi pestrá. Jejich expozice obvykle kontraindikuje funkci výkonného záchranáře.

Mimo profesní zátěž je důležité připomenout, že každý záchranář se pohybuje také v osobní, rodinné či zájmové oblasti - tzv. sociálně -interakční oblasti, kde prožívá ještě zátěž z navršení pracovních povinností (další odborné vzdělání, studium při zaměstnání). Neodmyslitelnou součástí jsou i konflikty (s partnerkou, dětmi, s kamarády), problémy, stres, životní traumata (např. úmrtí v rodině), problémy se zdravím ať už svým, partnerky či dětí apod.

Frustrace

Dalším faktorem je frustrace. Frustrace je pocit, pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době není šance to napravit ať už z důvodu, že už to prostě není možné anebo v tom brání něco, s čím si nelze poradit. Je zklamáním či pocitem ze zmaru. Frustraci způsobuje nějaká překážka, která brání vyřešit problém. Může být jak v okolním prostředí (mohou být třeba peníze, které měly přijít a se kterými se počítalo pro uhrazení účtu, jste frustrovaní, protože musíte počkat, až peníze přijdou a do té doby máte svázané ruce. Tento problém se ovšem vyřeší v momentě, kdy se částka objeví na účtu), tak uvnitř frustrovaného (například averze k rodinnému příslušníkovi, se kterým kdysi došlo k hádce, a od té doby jste se nesetkali, ale při každém setkání s ostatními členy rodiny se o tom mluví, z čehož jste frustrovaní, ale váš odpor k setkání s oním příbuzným brání uzavření celé situace).¹⁷

Frustrace je stav závažného neuskutečnění našich potřeb, které jsou pro každého individuální: každého tedy může frustrovat něco, co druhého nechá v klidu. Například pro někoho je frustrující přestávka před písemným testem, pro jiného čekání na výsledky a pro dalšího oznámení špatných známek. Frustrovaní můžeme být z opakovaného odmítnutí nebo z výzvy, která přesahuje naše schopnosti.

Ovšem nejen naše potřeby rozhodují o tom, co nás frustruje a co nás ještě nechá v klidu. Dalším faktorem je *frustrační tolerance*, která je mírou odolnosti jedince.

¹⁷ www.wikipedie.cz

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.¹⁸

Frustrující situace se také mnohem lépe překonává, pokud se v tomto stavu ocitne více osob. Člověk pak nemá pocit, že je na vše sám. Což v krizové situaci nastává, protože záchranář má kolem sebe tým kolegů a není na vše sám.

Záchranář – hasič je jen člověk se všemi ctnostmi i nectnostmi lidského rodu. Při pracovním nasazení dochází zákonitě k prvotní únavě – vyčerpanosti z realizovaného zásahu. Regenerace sil z absolvované zátěže – její počátek mimochodem začíná již v době vracení se na základnu a výrazněji po návratu na základnu. Odeznívá prvotní psychická a fyzická zátěž, které byl záchranář vystaven. Členové záchranného týmu v průběhu prvotního uvolnění často prožívají celý průběh záchranné akce. V převážné většině zvýšenou frekvencí komunikace často hlasitě – vzrušeně doprovázené neverbální složkou gestikulací. Toto prvotní uvolnění psychické zátěže bezprostředně po zásahu je důležitou složkou regenerace psychických sil záchranáře. Jedná se zjednodušeně řečeno o „odvětrání“ psychických zážitků, které nejvíce zasáhly jeho interaktivní složku osobnosti. Tak jako obecně platí, že při větrání jakékoliv prostory zůstane vždy jakýsi zbytek, „odér“, připomínající odvětrané médium, po prodělané akutní zátěži se nezbavíme všech následků beze zbytku. Těmto pozůstatkům říkáme latentní zátěž. Při dlouhodobé činnosti generující výrazně formy psychické zátěže, dochází k ukládání zbytků jednotlivých psychicky náročných prožitků do dlouhodobé paměti, „jakémusi vrstvení“, které je vnitřní dispozicí každého jednotlivého záchranáře „zpracováváno“.¹⁹

Dochází v podstatě ke dvěma způsobům dlouhodobého vývoje „stavu“ psychiky. V prvním případě dochází k dodatečně pomalé expiraci – vyvětrávání nepříjemných prožitků a transformaci užitečných informací do zkušeností paměťové báze. V druhém případě také dochází k ukládání zbytků situační zátěže do dlouhodobé paměti i postupnému vrstvení. Nedochozí však k přiměřenému nebo vůbec k žádnému dodatečnému vyvětrávání nepříjemných prožitků. Současně je blokována transformace užitečných informací do zkušenostní paměťové báze. V prvním případě je záchranář

¹⁸ www.wikipedia.cz

¹⁹ Svatoslav Šváb, *Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče*, Ostrava: Cicero, 1998, str. 42 - 43

schopen dlouhodobě účelně čelit psychické zátěži, které je v průběhu služby vystaven, mluvíme tak o psychicky odolných jedincích – osobnostech. V druhém případě vede blokování transformace užitečných informací zejména ve schopnosti předvídat k projevům psychické lability.²⁰

2.4 Příprava na krizové situace

Ochranu proti psychickému vyčerpání tvoří preventivní postupy zaměřené podle oblasti jejich expozice.

V oblasti krátkodobých projevů vyčerpání je ochranou:

- a) pečlivá příprava výstroje a výzbroje pro zásah, výcvik v jejich používání, výuka rozhodovacích procesů, odborná způsobilost,
- b) dodržování psychohygienických zásad:
 - zdravá životospráva (výživa, pravidelnost),
 - nekouřit (kouření krátí dech i věk),
 - omezení konzumace alkoholických nápojů nebo abstinence,
 - sportování a posilování tělesné kondice,
 - vyrovnané sociální zázemí (rodina, manželství),
- c) k profesi hasiče přijímat jen jednotlivce psychicky stabilizované,
- d) průběžné informování hasičů o situaci na místě zásahu,
- e) střídání práce a odpočinku a jištění hasičů při zásahu,
- f) ochrana před stresovými faktory (fyzickým vyčerpáním, přehřátím nebo chladem).

V oblasti dlouhodobých projevů vyčerpání je ochranou:

- a) péče velitelů o psychosociální a funkčně organizační klima jednotky celkově,
- b) odborná terapie po náročných zásazích se silnými emocionálními prožitky,
- c) pokud se symptomy psychického přetížení trvalejšího charakteru objeví, nutno je chápat od určité meze jako psychická onemocnění vyžadující odborné konzultace (psychologů, psychiatrů).

²⁰ Svatoslav Šváb, Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče, Ostrava: Cicero, 1998, str. 43

2.5 Formy překonání obav, strachu a trémy v krizových situacích a jejich řešení

Osobnost se do značné míry utváří v opakovaném střetu s náročnými životními podmínkami. Pro jejich zvládnání si člověk většinou nevědomě vypracovává plán, program a metody. V náročných životních situacích se osobnost člověka mění a formuje rychleji než v běžných životních situacích.²¹

Odolnost vůči frustraci a stresu bývá vyšší u tzv. „silných“ osobností a nižší u „slabších“ osobností, které přecitlivěle a maladaptivně reagují i na méně náročné životní situace. Hodně záleží na vrozených (konstitučních) vlastnostech osobnosti, zdravotním stavu i věku a životních zkušenostech, na naučených způsobech vyrovnávání se s náročnými situacemi. Postupné zvyšování nároků, obtíží, překážek vede k tomu, že se organismus přizpůsobuje, jeho odolnost se zvyšuje. Naopak nečekané, náhlé střetnutí s vysoce frustrující situací vyvolává snadno stav frustrace nebo stresu, popř. vede ke vzniku neurotické reakce, neurózy nebo jiné poruchy. Podstatnou úlohu při utváření optimistického životního postoje a odolnosti na frustraci a stresy mají patrně zkušenosti jedince z období raného dětství (např. odmítání dítěte, přehnaně přísný vztah k dítěti, nedůslednost ve výchově).²²

Rudolf Kohoutek ve svých skriptech Psychologie zdraví a duševní hygiena, Brno: 2007 (str. 53 – 61) hovoří o vlastních přizpůsobovacích mechanismech a rozděluje je na mechanismy:

VŠEOBECNÉ:

a) **agrese** – je aktivní reakce na náročné životní situace, která rychle redukuje vzniklou psychickou tenzi. Může být přiměřená nebo nepřiměřená, specifická nebo nespecifická.

Agresivitu můžeme také rozdělit na formy:

- *otevřená (přímá) forma* – odmítavá mimika, slovní urážky, gestikulace, vulgární výrazy, rebelování, záchvaty vzteku.

²¹ Rudolf Kohoutek, Psychologie zdraví a duševní hygiena, Brno: IMS, 2007, str. 53

²² Rudolf Kohoutek, Psychologie zdraví a duševní hygiena, Brno: IMS, 2007, str. 56

- *zastřená forma* – škádlení, vtipkování na úkor druhého, ignorování prosb druhého, zlehčování, ironie, jízlivost, pomluva, obviňování jiných z okolností i sebeobviňování. Potlačovaná agrese vede často k tzv. somatizaci – k psychickosomatickému onemocnění, vysokému tlaku, vředové chorobě aj.

Heteroagrese – agrese zaměřená na jiné lidi.

Autoagrese – agrese zaměřená na sebe sama, může být totální (pokus o sebevraždu) či elektivní (např. kousání se do rtů, vytrhávání vlasů atd.). Člověk sám sebe trestá.

Transagrese – je agrese přesunutá na jinou věc, resp. osobu (patří sem i krevní msta).

b) **únik** – formy úniku: - fyzický únik (útěk, ústup)

- psychický únik :

- úmyslné přeslechnutí, přehlédnutí,
- úhyb slovní výmluvou,
- únik do samoty, izolace, selektivní interakce,
- člověk se vědomě i podvědomě vyhýbá osobám a situacím, které by mohly ohrožovat jeho sebevědomí a narušit pocit jeho vlastní hodnoty a naopak vyhledává situace, které jeho kladné sebepojetí utvrzují,
- únik do horlivé práce (např. drhnutí podlahy, i když je čistá),
- únik do mystiky,
- únik do nemoci,
- únik do alkoholu, narkomanie,
- únik do rezignace, do světa iluzí.

SPECIÁLNÍ:

1) Aktivní přizpůsobovací operace

Upoutání (získávání) pozornosti - jde o zvýšenou egocentričnost a potřebu redukce pocitu méněcennosti. Často se vyskytuje u lidí zanedbávaných, odstrkovaných, odmítaných a podceňovaných, resp. přespříliš přísně vychovávaných, jednak u lidí v dětství vystavených nekritickému obdivu, nadměrné péči a provokovaných k častým produkcím, atrakcím a „opičkám“. Neafektivní projevy upoutávání pozornosti jsou např. příliš hlasitá mluva, vytahování se, okázalé jednání, přehánění, nepřipouštění druhých ke slovu, hovor převážně o sobě samém, nápadný účes, nápadný styl oblékání, snaha upoutávat neobvykle ukázněným chováním nebo naopak neukázněností.

Identifikace („ztotožnění“) – ztotožněním si přisvojujeme určité výrazové projevy a vlastnosti jiných lidí. Napodobujeme nejen obsah, ale také formu: gesta, mimiku, účes, oblékání, melodii hlasu, sílu hlasu, důraznost hovoru osob, se kterými se ztotožňujeme. Identifikací si vlastně člověk dodává sebedůvěry a sebejistoty zdůrazňováním předností blízkých osob nebo skupin, ke kterým se hlásí. Identifikovat se lze:

- s jednotlivci (rodiči, přítelem, učitelem, hercem, vynikajícími, chytrými, vzdělanými jedinci, ale také s frustrátory);
- s referenční skupinou (třídou, školou, podnikem, sportovním klubem, druhem vojska, vlastním nebo cizím národem atp.)

Může jít také o identifikaci s minulými hodnotami skupin, např. s tradicí města, původem města:

- s věcmi (vybavení bytu, chaty, s autem), takoví lidé často myslí více na to, co mají, než kým jsou.
- s idejemi (např. Komenského, Husa).

Úroveň a forma identifikace člověka má úzký vztah k integrovanosti, stabilitě a k morální úrovni jedince. Pokud dojde k tzv. neurotické (zvláště přehnané) identifikaci, dochází ke ztrátě vlastní osobnosti, její originality. Člověk nemá svůj vlastní slovník, životní styl, výraz, hlas, úsměv, pohyby a nehlásá svoje myšlenky.

Substituce – jde o náhradní přizpůsobovací mechanismy. Jsou to:

Sublimace – (přetváření, zušlechtění) znamená, že společensky neschvalované chování nahrazujeme společensky akceptovatelným chováním. Sublimace nahrazuje pocit viny, každý člověk ji není schopen.

Kompenzace – znamená, že nemožnost dosáhnout úspěchu v jedné oblasti, se snaží nahradit úspěchem v jiné oblasti, ať již příbuzné nebo odlehlé.

Somatizace – znamená přesunutí duševního napětí do činnosti tělesné, vede např. ke vzniku přetlakové choroby, žaludečních vředů, nevysvětlitelných bolestí či alergických reakcí aj. civilizačních chorob.

Racionalizace – jde o vysvětlování a omlouvání často nevhodného a iracionálně podmíněného chování sociálně přijatelnými důvody. Racionalizace ochraňuje před pocitu viny a výčitky svědomí. Naproti tomu alibismus znamená vědomě posouvání faktů do významových rovin, jde o projevy racionálního konstruktivismu,

který ovšem neodpovídá skutečnosti. Většinou se skutečnost racionalizuje metodou „kyselých hroznů“ nebo „sladkých citrónů“. Metodou „sladkých citrónů“ lidé svoji situaci činní subjektivně snesitelnější, např. člověk, který onemocněl, se raduje, že bude mít čas k četbě. Student, který nebyl příliš úspěšný u zkoušek, si může situaci racionalizovat metodou „kyselých hroznů“: „Nejsem dříc“.

Projekce – je metodou redukující pocit viny, úzkosti, tenze atd. mechanismem „podle sebe soudím tebe“. Souvisí také s podezíravostí, s paranoidními tendencemi. U *asimilační projekce* člověk připisuje ostatním vlastnosti a motivy, které má, ale o kterých ví, že nejsou správné („všichni lžou, kradou, opíjejí se atd.“). U *opačné projekce* připisuje člověk druhým svou vinu, své negativní vlastnosti a zároveň je u sebe popírá. Jeho chování je navenek opačné, než jaké jsou jeho skutečné pohnutky.

2) Pasivní přízpůsobovací operace

Izolace – jde o stažení do sebe, do samoty z obavy z neúspěchu při řešení obtížné situace, z ponížení, nevýhodné soutěže. Izolace může být krátkodobá, přechodná, dlouhodobá, chronická. Čím obtížnější je životní situace, tím větší bývá uzavřenost lidí. Izolace zmenšuje příležitost osvojit si způsoby chování potřebné pro život ve skupině, čímž se zvyšuje pravděpodobnost výskytu frustrací v budoucnosti. Izolace bývá často spojena s rezignací.

Negativismus – jde o opačné chování, než jaké je očekáváno nebo požadováno, resp. než jak je vyžaduje určitá situace. Někdy jde o přehnanou snahu po opozici, nezávislosti, samostatnosti a originalitě. Může být pasivní nebo aktivní, skrytý nebo otevřený. Ústupky okolí obvykle negativismus posilují. Někteří lidé jsou tzv. oponenti ze zásady. Adekvátně využitý negativismus posiluje sebevědomí, napomáhá rozvoji samostatnosti, aktivity, iniciativy a vytrvalosti. Trénuje člověka v imunitě vůči nežádoucímu působení, učí uchovávat si svoje názory i v podmínkách nátlaku.

Regrese (infantilizace) – jde o návrat k dřívějším způsobům nebo reakcím, které v předešlých fázích vývoje byly přijímány jako přiměřené, ale v současné době již nejsou vhodné. Regrese se často vyskytuje u osob emočně zklamaných, u starých,

zraněných a nemocných. Člověk má způsoby malého dítěte, resp. se chová klackovitě, umíněně apod.

Represe – jde o úplné nebo částečné potlačení, popření různých afektivně nabitých informací, motivů, fakt. Člověk často reaguje mechanismem represe na ty myšlenky a tendence, které se neslučují s jeho cíli, ideály a zásadami. Jde o jakousi selekci percepce. Popření je v takových případech jakýmsi symbolickým „zavíráním očí“ před některými nepříznivými informacemi a fakty, s nimiž si člověk neví rady a raději vytváří vlastní, optimističtější konstrukci skutečnosti.

Fantazie – mechanismus únikového fantazijního, vysněného uspokojování frustrovaných a deprivovaných potřeb se někdy vyskytuje např. při umělecké činnosti (Babička Boženy Němcové), ale i při netvůrčí mechanické práci, při monotónní činnosti, osamělosti, nedostatku sociální participace, a také při nadbytku sociální stimulace bezprostředně při neúspěchu. Fantazijní přizpůsobovací mechanismus snižuje tenzi a úzkost. Mívá často formu denního snění.

Jde o to, aby lidé adekvátně využívali jednotlivých přizpůsobovacích technik a usilovali o zvyšování své psychické a osobnostní odolnosti při řešení náročných životních situací (včetně konfliktů). Každý člověk by si měl osvojit co nejširší repertoár přizpůsobovacích mechanismů a co nejdiferencovaněji a pružně je používat (vzhledem k prostředí, věku a životní oblasti).²³

2.6 Posttraumatická stresová situace – její vznik, překonání, řešení

Mimořádnou situací se ve smyslu zákona může být živelní pohroma (např. povodeň, zemětřesení, velký sesuv půdy, tornádo, velký lesní požár aj.), havárie (zřícení domu, dopravní nehoda, ropná, radiační nehoda aj.) a ostatní události. Za organizaci a řízení ochrany obyvatelstva při řešení mimořádných událostí nesou odpovědnost a plní úkoly složky integrovaného záchranného systému (dále jen IZS). IZS vznikl jako potřeba každodenní spolupráce hasičů, zdravotníků, policie a dalších složek při řešení mimořádných událostí. Není organizací v podobě instituce, ale jen a především

²³ Rudolf Kohoutek, Psychologie zdraví a duševní hygiena, Brno: IMS, 2007, str. 60

vyjádřením pravidel spolupráce. Základními složkami jsou Hasičský záchranný sbor ČR, zdravotnická záchranná služba a Policie ČR, tyto složky zajišťují nepřetržitou pohotovost pro příjem ohlášení vzniku mimořádné situace, pro její vyhodnocení a neodkladný zásah v místě této mimořádné události.

V každé základní složce IZS pracují lidé, kteří jsou ke své profesi vybíráni, vzděláváni a cvičeni. Bezpochyby pracují pod odborným vedením při „běžných“ zásazích i při mimořádných událostech s velkým osobním nasazením a profesionalitou. Avšak každý zásah či mimořádná událost s sebou potenciálně či skutečně nese náboj lidského utrpení, ať už v podobě fyzického či psychického vyčerpání, úleku, obav, strachu, vzteku, ochromení, pocitu bezmoci či jiného silného citového hnutí. Navzdory všem těmto pro mimořádnou situaci charakteristickým emocionálním reakcím, musí lidé pracující v integrovaném záchranném systému, pokračovat ve své práci a nechat vlastní prožitky a myšlenky stranou a jednat. Mají přece za úkol dostat oběť co nejrychleji mimo nebezpečí života či jiného nebezpečí. A pokud již není pomoci, musí se postarat i o ty, co neměli to štěstí přežít. V takovýchto povoláních existuje ve vyspělých zemích celý systém zvládnání stresu při mimořádných událostech, který se stává nezbytnou součástí řízení lidí v mimořádných situacích.

Hasiči jsou konfrontováni s mnoha usmrcenými, mezi nimiž jsou i děti. Vidí lidské neštěstí v jejich syrovosti, nenadálosti, popřípadě rozsáhlosti. Oni vyprostí zraněné či umírající z vraku automobilu, jdou v potápěčském obleku do kalné či studené vody hledat pohřešovanou osobu, objeví zuhelněné tělo obyvatele hořícího domu, oni vidí těla, která jsou po havárii nepodobná člověku. Jejich práce je náročná jak na tělesně, tak i duševně.

Během takového povolání se může objevit nejen u obětí mimořádných událostí, ale i u záchranářů posttraumatická reakce. Posttraumatická reakce je charakterizována:

- konfrontací s traumatickou událostí,
- opakovaným prožíváním traumatické události,
- vyhýbání se podnětům, které jsou s traumatem spojené,
- trvalé symptomy zvýšeného rozrušení (problémy s usínáním, spánkem, vznětlivost, problémy se soustředěním, přehnané reakce aj.).

Posttraumatická porucha ze zátěže může být akutní (symptomy trvají méně než 3 měsíce), chronická (symptomy trvají déle než 3 měsíce) a opožděný počátek (projevení symptomů 6 měsíců po události). Potenciálními posttraumatickými událostmi jsou např. zážitky z nasazení při mimořádných událostech a katastrofách; ohrožení nebo poškození vlastního zdraví a života či života dětí, manžela, blízkých příbuzných, kolegů nebo přátel; prožití toho, jak jiná osoba byla v důsledku nehody nebo fyzického násilí zraněna či usmrcena; přestřelka s následky zranění nebo úmrtí aj.

Posttraumatickou reakci může vyvolat obava ze zranění, samotné zranění, traumatizující podněty (trpící oběti, smrt obětí, zejména smrt dítěte) a dalším z faktorů je i selhání „záchranné mise“ (zklamání, pocit viny, selhání).

K výkonu povolání hasiče jsou vybíráni lidé zdraví, tělesně zdatní i psychicky odolní, systém odborné přípravy a vzdělávání je nastaven tak, aby tyto vlastnosti dále budoval a utužoval. Od roku 2002 se zavádí ve všech krajích psychologická služba, která je budována na principech prevence a pomoci nejen hasičům a jejich rodinným příslušníkům, ale i obětem mimořádných událostí. Psychologická služba nabízí pomoc v těžkých profesních i životních situacích, poskytuje psychologické poradenství v oblasti vztahů k sobě i k druhým, provádí výcviky s psychologickou problematikou a vybírá uchazeče do služebního poměru příslušníka HZS ČR.

Psychologická služba HZS ČR má tři základní pilíře:

- Pořizovat podklady pro personální práci s hasiči a výkon služby.
- Poskytovat posttraumatickou péči příslušníkům.
- Pomáhat obětem mimořádných událostí.

Preventivní osvěta, poradenství, posttraumatická péče jsou pro uchování tělesného a duševního zdraví hasičů důležité. Snahou je, aby nenarůstala mentální únava, která mnohdy vede k předčasnému snížení výkonnosti a třeba i odchodům. Do uvedené kategorie úkolů patří rozšiřování si vědomostí o traumatech a jeho následcích na lidskou psychiku, učení se postojům k sobě samému a rozšíření znalostí hasičů v této oblasti tak, aby dokázali poskytnout nezbytnou péči nejen sobě, ale i obětem, popřípadě uměli o ni po mimořádných událostech sami požádat. Sice se má všeobecně za to, že hasiči snesou

a zvládnou všechno, protože jsou silní, odolní a trénovaní, také rádi sportují a veselí se, ale bylo by výborné, kdyby takovými zůstali i po zážitcích a dojmech, co jim mnohdy služba přináší.

2.7 Dílčí závěr

Práce hasiče je velice náročná na psychiku a na záchranáře působí v krizové situaci mnoho faktorů. V této kapitole jsem uvedla psychické i fyzické nároky, které jsou na záchranáře kladeny. Mimo to je práce záchranáře významně ovlivňována také technickým a organizačním prostředím, ve kterém je realizována. Do popředí také výrazně vystupuje prvek času, je možno konstatovat, že většina práce záchranářů je konána pod časovým tlakem.

II. Praktická část

3. Průzkum vzniku obav, strachu a trémy v krizových situacích u hasičů a jejich řešení

Základní myšlenkou celého projektu byl můj osobní zájem, jaké pocity provází hasiče na hlavní požární stanici během krizové situace.

Cílem bylo zjistit, jaké pocity záchranáři prožívají při vyhlášení poplachu na výjezd ke krizové situaci, během ní a jak se se svými pocity vyrovnávají. Dále mě zajímalo, jak má na tyto pocity vliv délka služby u hasičů a zda je zažívají všichni záchranáři.

3.1 Organizace a realizace průzkumu

Pro svůj výzkum jsem si zvolila metodu dotazníku. Hasičům v rámci hlavní požární stanice Brno byl předložen dotazník, obsahující následující otázky:

1. Kolik let pracujete u hasičského záchranného sboru?
2. Které z uvedených pocitů Vás provází při vyhlášení poplachu požáru?
3. Které z uvedených pocitů Vás provází při zásahu během požáru?
4. Které z uvedených pocitů Vás provází při vyhlášení poplachu dopravní nehody?
5. Které z pocitů Vás provází při zásahu během dopravní nehody?
6. Jak na Vás působí smrt zachraňované osoby?
7. Myslíte si, že se dá teoretickým školením zlepšit zvládnutí krizových situací?
8. Myslíte si, že dá praktickým výcvikem zlepšit zvládnutí krizových situací?
9. Spoléháte se během zásahu na své ochranné pomůcky?
10. Pomohly Vám už někdy ochranné pomůcky v ochranně Vašeho života?
11. Domníváte se, že funguje komunikace a spolupráce jednotky v krizové situaci na místě zásahu?
12. Myslíte si, že překonání obav, strachu a trémy se dá naučit zvládat jen v krizových situacích?
13. Co Vám pomáhá vyrovnat se s psychickou zátěží během krizových situací?

Dotazník tvoří otázky uzavřené, které respondentům nabízejí výběr z nabízených odpovědí, jen otázka č. 13 je otevřená a nabízí možnost respondentů napsat vlastní odpověď. Formulace otázek byla upravena po konzultaci s jedním z mých kolegů (pilotáž). Zajímalo mě, zda formulaci otázek porozuměl a jak by na ně odpověděl, zde vzniklo členění na ohlášení a zásah u požáru a dopravní nehody.

Všechny dotazníky byly respondentům předány osobně, po krátkém objasnění účelu a vysvětlení otázek měli respondenti možnost odpovídat. Respondentům bylo zdůrazněno, že dotazníky jsou anonymní a pouze pro účel mé diplomové práce. A požádala jsem je, aby k dotazníku přistupovali seriózně a na otázky odpovídali pravdivě.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 82 z hlavní požární stanice Brno v ulici Lidické v rámci směny A, B, C.

3.2 Charakteristika prostředí a vysvětlení pojmů

V prostředí hasičů se pohybuji již pátým rokem a za tu dobu jsem zúčastněným i nezúčastněným pozorováním měla možnost trochu proniknout do jejich světa, mentality a chování. Povolání hasiče záchranáře je psychicky i fyzicky náročná činnost vyžadující neustálou práci na sobě samém, odbornou přípravu a hodiny strávené nácvikem zvládnání krizových situací. Hasiči slouží 24 hodinovou službu, která se označuje písmenem A,B,C a po ní následují dva dny volna, po které slouží zbývající dvě směny. Hasič jde tak většinou „jen“ desetkrát za měsíc do práce, ale tráví tam celý den i noc. Různá školení a výcviky se realizují během služby, ale mnohdy i z následujících dvou dnů volna z důvodu různorodosti prostředí. Hasiči trénují v jeskyni, lese, výškových budovách či jiných náročných terénech, kde se mohou pohybovat lidé a přístup k nim je obtížný.

Služba nezahrnuje jen povinnost v podobě školení, výcviku, práce v kuchyni či jiné různé činnosti, ale taky partu, kterou většinou pojí přátelství. Nedílnou součástí práce hasiče je i kolektiv, kde se jeden na druhého spoléhají tzv. na život i na smrt. Důvěřují si a ví, že v krizové situaci jim pomáhá i fakt, že táhnou za jeden provaz a můžou se

na sebe vzájemně spolehnout. Směna je rozdělena na hasiče dle funkcí, jsou tam řidiči, co mají za úkol ostatní dopravit na místo události, jejich funkce se nazývá strojníci, starají se i o přívod vody do hadic. Dále hasiči, co zkoumají situaci ihned po příjezdu a zasahují. Každý zásah má svého velitele, který celou situaci organizuje a vydává příkazy. Po rozhovoru s jedním ze svých kolegů jsem se dověděla, jak důležitou funkci má velitel zásahu, po příjezdu zmapuje situaci a udílí povely, co kdo má dělat a tím celá jednotka funguje a nemá čas myslet na to, co má před sebou.

Vyhlášením poplachu se rozumí zvukový signál, který oznamuje krizovou událost, je vyhlášován rozhlasem po celém areálu budovy, aby byl slyšet všude, protože hasiči mají během dne různé náplně práce v celé budově. Rozdělení na vyhlášení poplachu na požár a dopravní nehodu jsem zvolila po rozhovoru s kolegou, protože poplach se vyhláší na jakýkoliv zásah – i třeba uhašení odpadkového koše na nástupním ostrůvku či otevření zabouchnutých dveří při ponechání zapnutého sporáku. A takové zásahy nepředpokládají krizovou situaci, což požár většího rozsahu či dopravní nehoda ano.

Dále mě zajímalo, jak hasiči vnímají teoretická školení a praktické výcviky, kterých absolvují velké množství – v podstatě se většinu času ve službě věnují teoretickému školení či praktickému výcviku a nácviku různých krizových situací ať už v rámci budovy nebo přímo v terénu. Sama jsem se několikrát zúčastnila taktického cvičení, ať už jako pozorovatel či přímo zachraňovaná osoba. Nechala jsem se vyprostit z havarovaného auta, zachránit z podzemí či vynést z hořící výškové budovy.

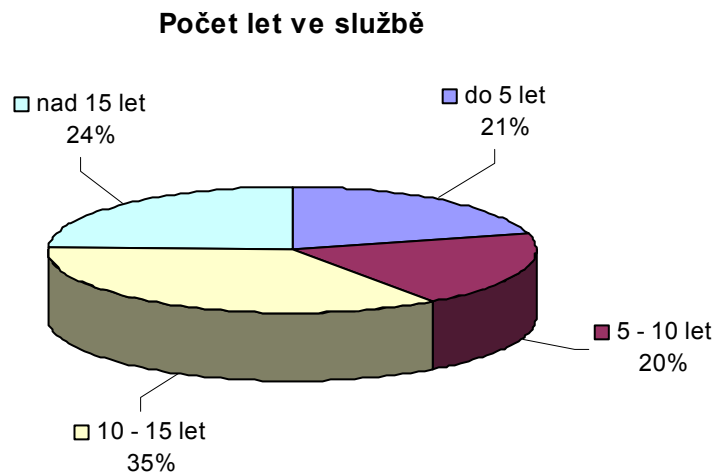
3.3 Popis vzorku

Průzkum byl proveden formou rozhovorů a dotazníků v rámci hlavní požární stanice v Brně z důvodu, že tato stanice obsahuje všechny typy reprezentativních vzorků a to v množství 82 hasičů a záchranářů. Výběrový soubor je tedy záměrný na základě mých dosavadních poznatků, všechny ostatní stanice v rámci územního odboru Brno jsou malé a reprezentativní vzorek by byl nedostatečný.

3.4 Vyhodnocení – analýza výsledků

V následujícím vyhodnocení jsem pomocí grafů znázornila odpovědi respondentů na každou otázku z dotazníku zvlášť.

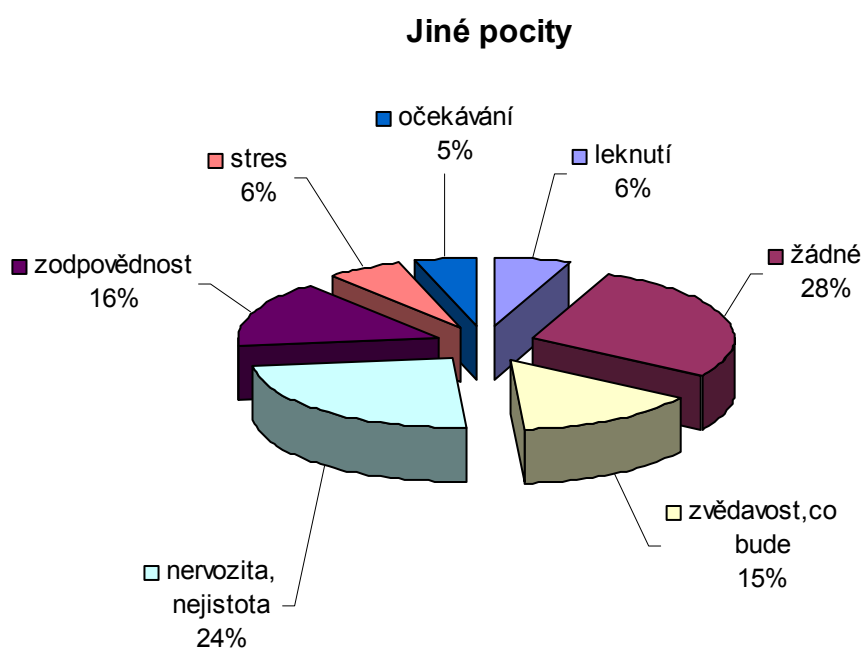
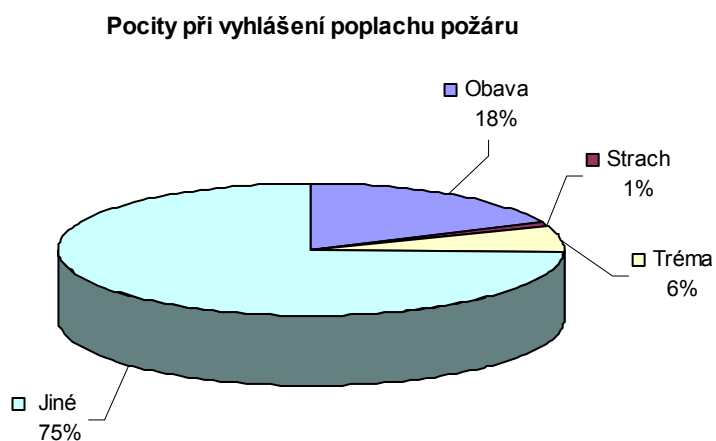
Otázka č. 1. Jak dlouho pracujete u hasičského záchraného sboru?



Vyhodnocení otázky č. 1:

Cílem této otázky bylo zjistit, v jakém složení je mužstvo hasičů v rámci hlavní požární stanice Brno. Délka služby má návaznost na další otázky. Zajímalo mě, zda obavy, strach a tréma provází nováčky i hasiče déle sloužící (tzv. mazáky). Z výsledku vyplývá, že složení mužstva je poměrně vyrovnané, nejvíce je v mužstvu hasičů sloužících 10 – 15 let.

Otázka č. 2: Které z uvedených pocitů Vás provází při vyhlášení poplachu požáru?

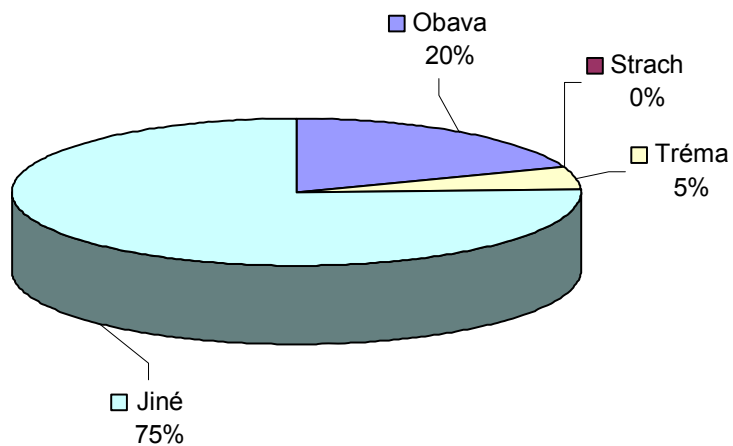


Vyhodnocení otázky č. 2:

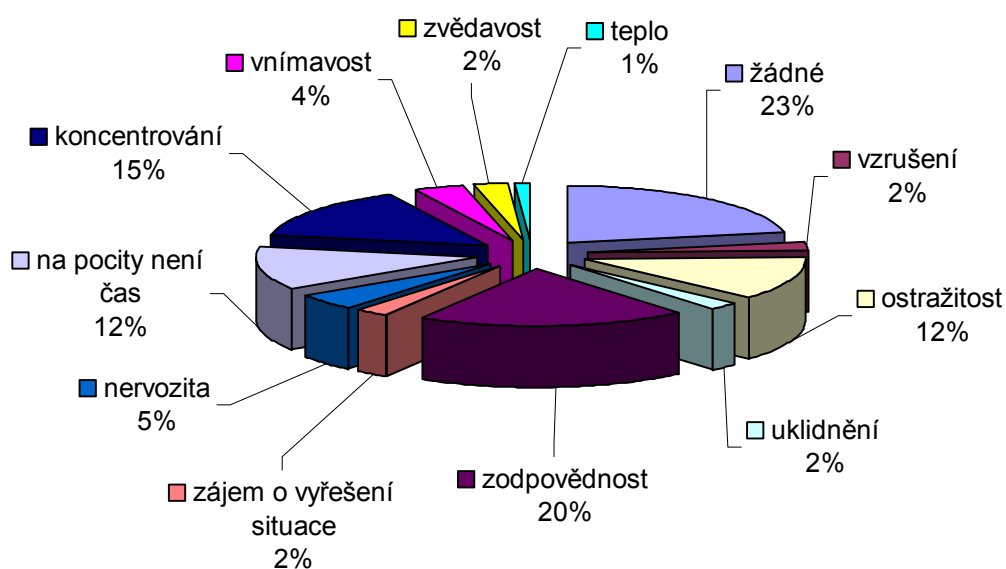
První graf ukazuje, že z nabízených možností obava, strach, tréma a jiné si respondenti nejvíce vybírali možnost jiné. V následujícím grafu jsem znázornila, jak se tyto „jiné“ pocity dále členily. Tady převládala kategorie „žádné“, tzn., že nejvíce respondentů při vyhlášení poplachu požáru nepocituje žádné pocity. Možná na to ani není čas, hasiči vyjíždějí do 2 minut od oznámení události.

Otázka č. 3: Které z uvedených pocitů Vás provází při zásahu během požáru?

Pocity během požáru



Jiné pocity

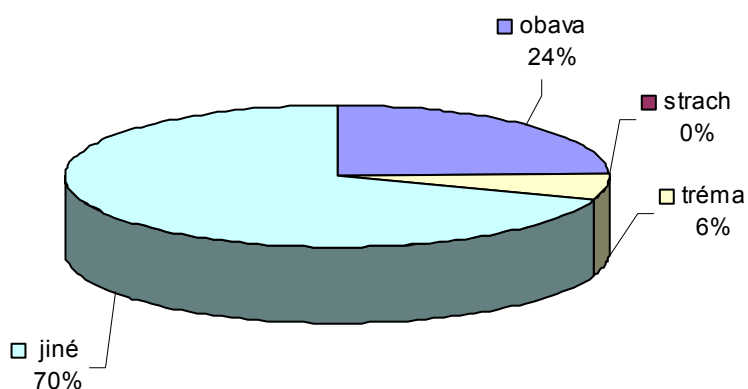


Vyhodnocení otázky č. 3:

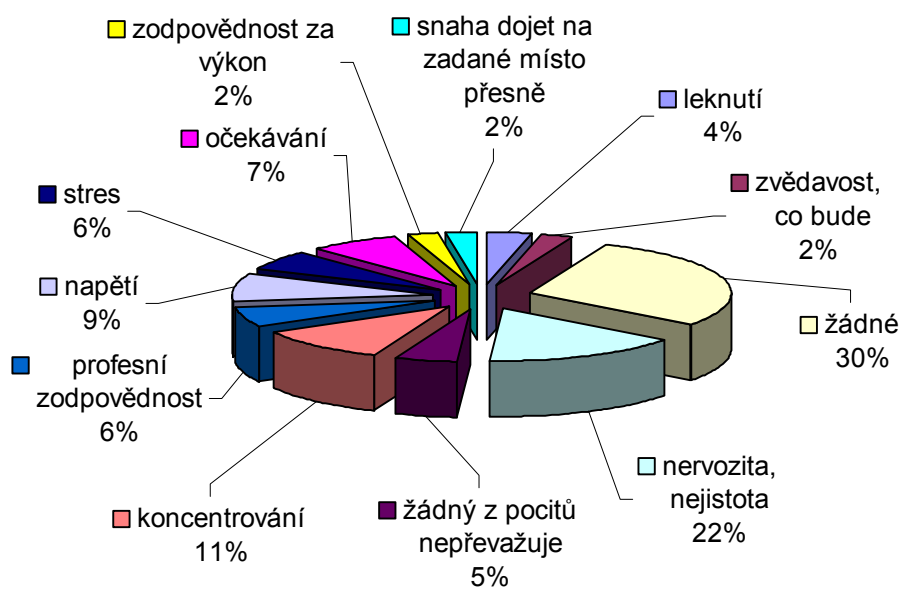
Během krizové situace – v tomto případě u požáru – respondenti uvedli, že je nejvíce provází „jiné“ pocity, z dále nabízených to byla především obava a objevila se i tréma. Druhý graf uvádí rozčlenění kategorie „jiné“ pocity, tady převažují pocity žádné, za nimi je zodpovědnost, koncentrování a ostražitost. Překvapilo mě, že nikdo z respondentů nevedl strach.

Otázka č. 4: Které z uvedených pocitů Vás provází při vyhlášení poplachu dopravní nehody?

Pocity u vyhlášení poplachu dopravní nehody



Jiné pocity

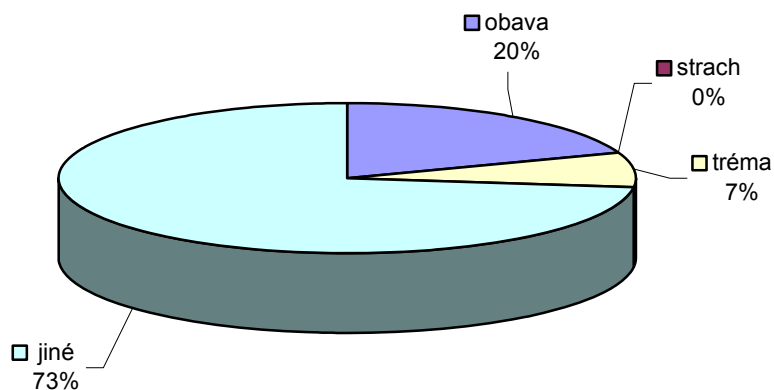


Vyhodnocení otázky č. 4:

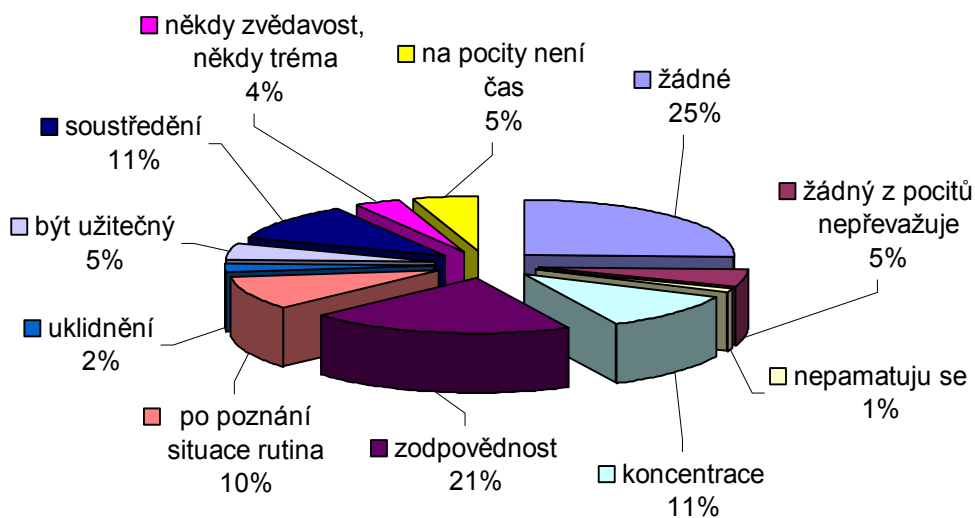
V této otázce jsem se snažila zjistit, jaké pocity provázejí hasiče při vyhlášení poplachu dopravní nehody, opět nejvíce respondentů uvedlo kategorii „jiné“, následovala obava a tréma, strach nevedl ani jeden respondent. Pocity u vyhlášení poplachu dopravní nehody jsou tedy dost rozmanité, mezi „jinými“ pocity převažuje kategorie „žádné“.

Otázka č. 5: Které z pocitů Vás provází při zásahu během dopravní nehody?

Pocity během zásahu u dopravní nehody



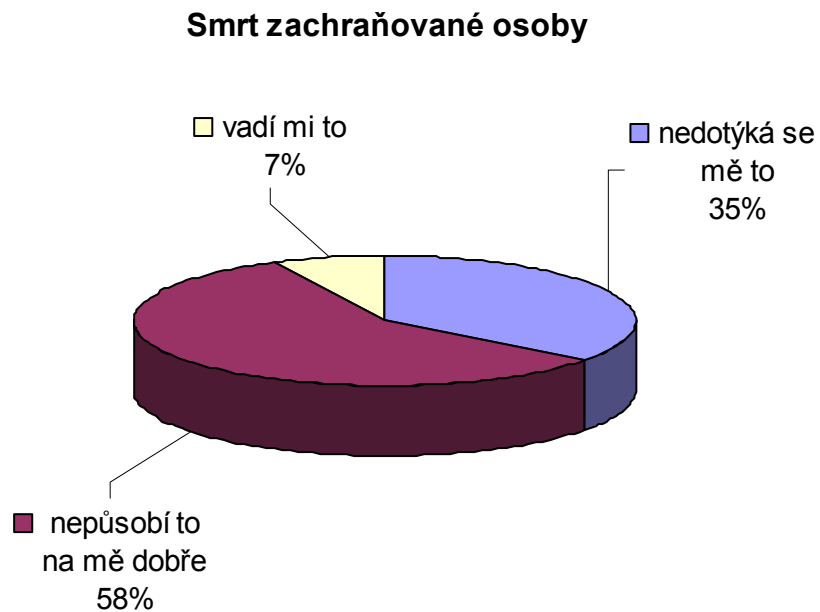
Jiné



Vyhodnocení otázky č. 5:

Během zásahu u dopravní nehody převážila u respondentů kategorie pocitů „jiné“, dále následovala obava a tréma. V druhém grafu je znázorněn poměr pocitů, které respondenti uvedli v kategorii „jiné“. Tady převládala zodpovědnost a žádné pocity.

Otázka č. 6: Jak na Vás působí smrt zachraňované osoby?



Vyhodnocení otázky č. 6:

Tato otázka se nevztahuje k žádné hypotéze, ale zařadila jsem ji do dotazníku, protože mě zajímá, jak hasiči reagují na smrt zachraňované osoby, protože i to se v jejich profesi stává a ne vždy je záchrana možná. Všeobecně si myslím, že otázka s tématem práce souvisí. Nejvíce respondentů uvedlo, že smrt zachraňované osoby na ně nepůsobí dobře, dále převážila kategorie „nedotýká se mě to“ nad kategorií „vadí mi to“. Výsledek ukázal, že smrt zachraňované osoby nepůsobí na většinu záchranářů dobře, ale nevadí jim to.

Otázka č. 7: Myslíte si, že se dá teoretickým školením zlepšit zvládnutí krizových situací?



Otázka č. 8: Myslíte si, že se dá praktickým výcvikem zlepšit zvládnutí krizových situací?

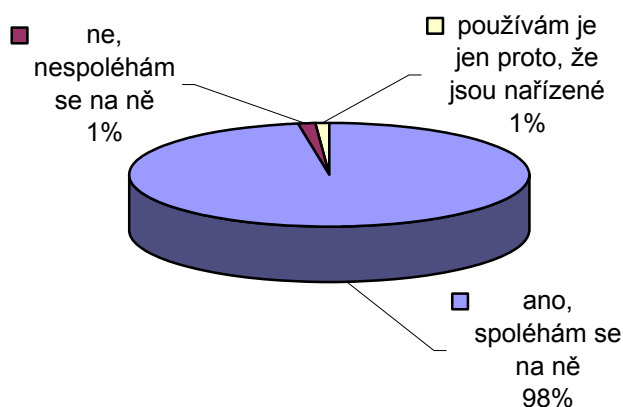


Vyhodnocení otázky č. 7 a 8:

V těchto dvou otázkách bylo mým cílem zjistit, zda respondenti považují teoretická školení a praktický výcvik za užitečný a napomáhají jim ke zlepšení zvládnání krizových situací. Téměř půlka respondentů se shodla, že se dá teoretickým školením a praktickým výcvikem zlepšit zvládnání krizových situací a druhá půlka respondentů byla stejného názoru, ale jen v některých situacích. Pouze jeden respondent uvedl možnost „ne, nedá se zlepšit“.

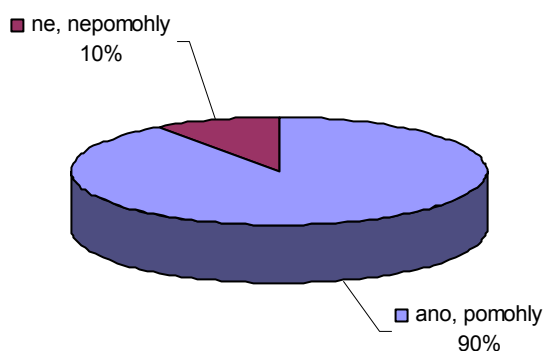
Otázka č. 9: Spoléháte se během zásahu na své ochranné pomůcky?

Používání ochranných pomůcek



Otázka č. 10: Pomohly Vám už někdy ochranné pomůcky v ochranně Vašeho života?

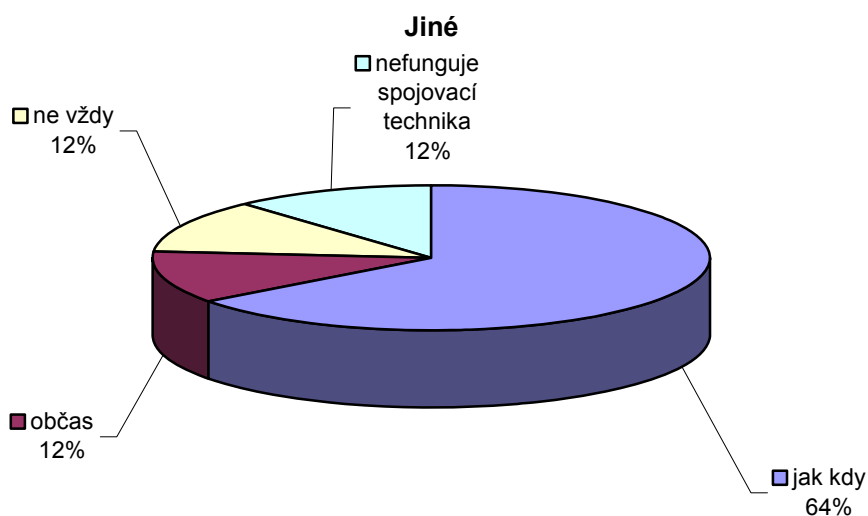
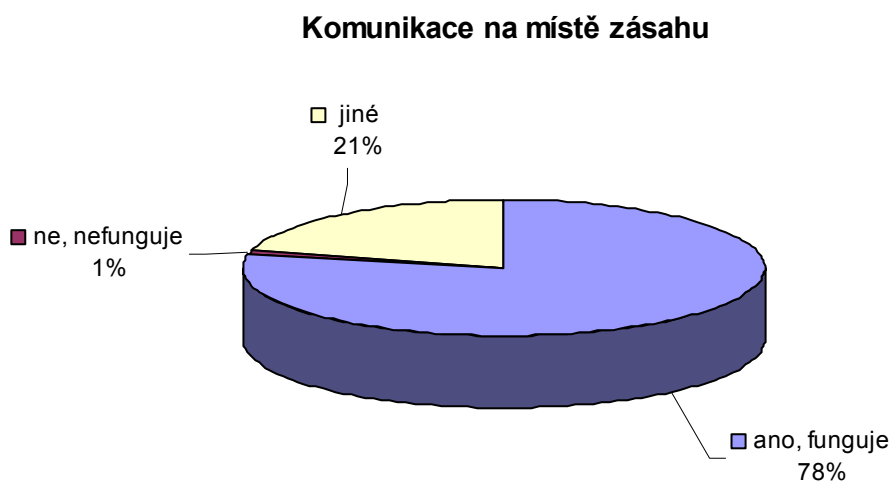
Ochranné pomůcky



Vyhodnocení otázky č. 9 a 10:

První graf ukazuje, že většina respondentů spoléhá na ochranné pomůcky, co má v krizové situaci na sobě a druhý graf znázorňuje, zda již někdy respondentům pomohly ochranné pomůcky v ochraně jejich životů.

Otázka č. 11: Domníváte se, že funguje komunikace a spolupráce jednotky v krizové situaci na místě zásahu?

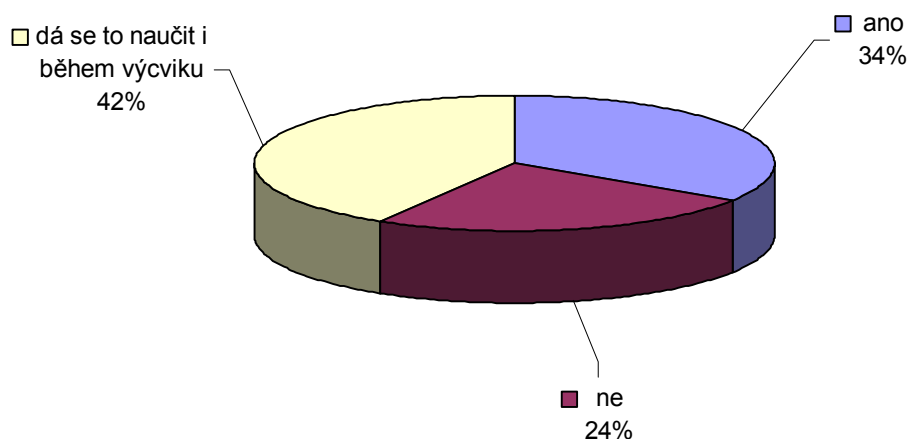


Vyhodnocení otázky č. 11:

První graf znázorňuje stanovisko respondentů, zda funguje komunikace a spolupráce jednotky na místě zásahu (v krizové situaci). Téměř 80% respondentů si myslí, že komunikace a spolupráce jednotky na místě zásahu funguje. Druhý graf vyjadřuje poměr hodnot v kategorii „jiné“, zde nejvíce respondentů uvedlo možnost „jak kdy“.

Otázka č. 12: Myslíte si, že překonání obav, strachu a trémy se dá naučit zvládat jen v krizových situacích?

Překonání obav, strachu a trémy



Vyhodnocení otázky č. 12:

Nejvíce respondentů (42%) odpovědělo, že překonávání obav, strach a trémy se dá naučit zvládat i pomocí výcviku, nejen v krizových situacích. Dále respondenti uvedli, že se překonávání obav, strachu a trémy dá naučit jen v krizových situacích (34%) a zbytek respondentů uvedlo, že se to nedá naučit jen v krizových situacích. Cílem této otázky bylo zjistit, zda si respondenti myslí, že se překonávání obav, strachu a trémy dá naučit zvládat jen v krizových situacích.

Otázka č. 13: Co Vám pomáhá vyrovnat se s psychickou zátěží během krizových situací?

Jedná se o otázku otevřenou, kterou jsem neznázornila graficky, protože co respondent, to názor. V několika málo případech se některé pojmy opakovaly, ale jen výjimečně. Ráda bych zde popsala všechny uvedené prostředky respondentů, jak se vyrovnávají s psychickou zátěží, která provází krizové situace.

Jedním z pojmů, který se nejvíce opakoval, byli kamarádi, tento pojem se vyskytl celkem (9x), dalším opakovaným pojmem byla rodina (5x). Častou položkou byl i humor (5x) a to mohu potvrdit ze svého pozorování, že hasiči si z krizových situací a špatných věcí umí udělat legraci. Dle mého názoru je to obranný mechanismus jak si nepřipouštět to, co při své práci prožívají. I v rámci kolektivu si provádějí různé kousky a všeobecně jim humor nechybí. Dalším opakovaným pojmem byl sport (4x), hasiči hodně sportují, jak ve volném času nebo reprezentují svoje mužstvo či město. V rámci celé republiky se pořádají soutěže v požárním sportu, cyklistice a jiných sportech. V odpovědích se objevil i pojem klid (2x), soustředění se na práci (2x) či procházky lesem (2x). Dále uvedený pojem byl kvalitní technika, zázemí, odborná a fyzická příprava + mužstvo (2x) a opakující se pojmem byly i koníčky (2).

Následující pojmy se objevily jen jednou, přesto je zde vyjmenuji: kolegové; klid ve směně a pohoda na stanici; vlastní obranné mechanismy; pohoda; fyzická činnost – štípání dřeva; úspěšné zvládnutí zásahu; představa o hledání nového zaměstnání; udržet si odstup a chladnou hlavu; činnost k odvrácení krizové situace; kolektivní spolupráce; životní řád; trénink, týmová spolupráce; nic; nemyslet; odolná psychika, sebedůvěra; dostatek tekutin; praxe, zkušenosti; soustředěnost na práci, připravenost na situaci; jiné myšlení – přepnout na jiný režim myšlení v krizové situaci; odpočinek; věřit si; sex; zhluboka dýchat.

3.5 Shrnutí výsledků a verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1:

Obavy, strach a tréma provází všechny hasiče (hasiči v rámci hlavní požární stanice Brno) v krizové situaci.

K této hypotéze se vztahovala otázka č. 3 a 5 v dotazníku.

Otázka č. 3: Které z pocitů Vás provází při zásahu během požáru?

Respondenti odpověděli: 23 % z nich provází obava, 5 % tréma, 75% jiné pocity.

Otázka č. 5: Které z pocitů Vás provází při zásahu během dopravní nehody?

Respondenti odpověděli: 20% z nich provází obava, 7% tréma, 73% jiné pocity.

Pocit „strach“ v dotazníku nabízený nezvolil ani jeden z respondentů.

Těmito výsledky se tato hypotéza **nepotvrdila**, většinu hasičů provází během krizové situace jiné pocity, než jsou obava, strach a tréma.

Hypotéza č. 2:

Pocity při vyhlášení poplachu jsou jiné u hasičů sloužících do 5 let a u hasičů sloužících déle, tj. 5 a více let.

K této hypotéze se vztahovala otázka č. 1, 2 a 4 v dotazníku.

Otázka č. 1: Kolik let pracujete u hasičského záchranného sboru?

Respondenti odpověděli: do 5 let – 21%

5 – 10 let – 20%

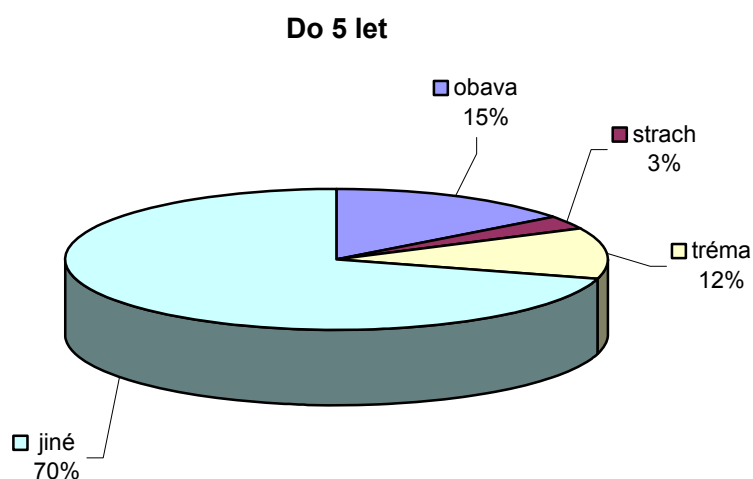
10 -15 let – 35%

nad 15 let - 24%

Otázka č. 2: Které z uvedených pocitů Vás provází při vyhlášení poplachu požáru?

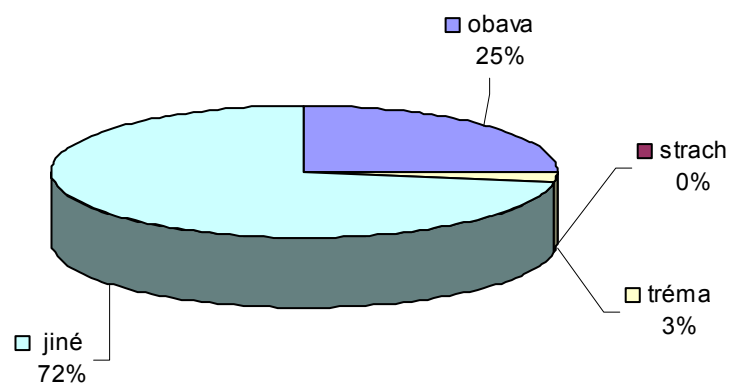
Otázka č. 4: Které z uvedených pocitů Vás provází při vyhlášení poplachu dopravní nehody?

Každá otázka je vyhodnocena zvlášť, ale z důvodu vyhodnocení této hypotézy jsem si zvlášť rozdělila pocity u nováčků (sloužících do 5 let) a u déle sloužících (nad 5 let) hasičů. Výsledky jsem znázornila v následujících grafech:



Z kategorie „jiné“ převládal pocit zvědavosti, co bude; dále respondenti uvedli pocit leknutí, nervozity, či že je neprovází žádné pocity.

Nad 5 let



Hasiči sloužící nad 5 let v kategorii „jiné“ uvedli pocity zodpovědnosti, nervozity, leknutí, očekávání, stres, očekávání či žádné.

Z uvedených grafů je vidět, že tato hypotéza se **nepotvrdila**, u hasičů nováčků (do 5 let) i u hasičů (nad 5 let) převládají pocity z kategorie „jiné“. Jsou malé rozdíly v obavě, strachu a trémě – hasiči nováčci uvedli „strach“, kdežto hasiči déle sloužící vůbec, ale zase uvedli více obav než nováčci. U nováčků bylo větší procento trémy, než u déle sloužících hasičů.

Hypotéza č. 3:

Teoretickým školením či praktickým výcvikem se dá zlepšit zvládnání krizových situací v povolání hasiče.

K této hypotéze se vztahovala otázka č. 7 a 8 v dotazníku.

Otázka č. 7: Myslíte si, že se dá teoretickým školením zlepšit zvládnutí krizových situací?

Respondenti odpověděli: 58 % ano, dá se zlepšit; 41 % ano, dá se zlepšit, ale jen v některých případech; 1 % ne, nedá se zlepšit.

Otázka č. 8: Myslíte si, že se dá praktickým školením zlepšit zvládnutí krizových situací?

Respondenti odpověděli: 58 % ano, dá se zlepšit; 41 % ano, dá se zlepšit, ale jen v některých případech; 1 % ne, nedá se zlepšit.

Téměř 60% respondentů je přesvědčeno, že se teoretickým školením a praktickým výcvikem dá zlepšit zvládnutí krizových situací, 41% respondentů si myslí, že jen v některých případech a pouze 1% respondentů si myslí, že se nedá zlepšit.

Těmito výsledky se tato hypotéza **potvrdila**, teoretickým školením a praktickým cvičením se dá zlepšit zvládnání krizových situací.

3.6 Statistika – výzkum kvantitativní

V tabulkách následuje počet událostí rozepsaných dle typu zásahu pro názornou představu, kolik zásahů absolvují hasiči za rok, jaký je v tom poměr požárů, dopravních nehod, ale i planých poplachů. Pod ní je v tabulce uveden počet zraněných a usmrcených hasičů za daný rok. Tabulky uvádím pro představu, kolik je zraněno hasičů během zásahů u krizových situací.

ROK 2006

Typ události	Počet zásahů
Požár	572
Dopravní nehoda (silniční, železniční, letecká)	217
Živelní pohroma (povodeň, sníh, větrná smršť)	76
Únik nebezpečné chemické látky (plynu, ropných produktů, nebezpečné chem. látky)	117
Technická havárie (technická pomoc)	1273
Ostatní mimořádné události (epidemie, nákazy)	2
Planý poplach	191
Celkem	2 448

Počet zraněných hasičů	10
Počet usmrcených hasičů	0

Rok 2007

Typ události	Počet zásahů
Požár	665
Dopravní nehoda (silniční, železniční, letecká)	254
Živelní pohroma (povodeň, sníh, větrná smršť)	56
Únik nebezpečné chemické látky (plynu, ropných produktů, nebezpečné chem. látky)	174
Technická havárie (technická pomoc)	1362
Ostatní mimořádné události (epidemie, nákazy)	0
Planý poplach	229
Celkem	2 740

Počet zraněných hasičů	2
Počet usmrcených hasičů	0

Rok 2008

Typ události	Počet zásahů
Požár	563
Dopravní nehoda (silniční, železniční, letecká)	311
Živelní pohroma (povodeň, sníh, větrná smršť)	142
Únik nebezpečné chemické látky (plynu, ropných produktů, nebezpečné chem. látky)	192
Technická havárie (technická pomoc)	1172
Ostatní mimořádné události (epidemie, nákazy)	0
Planých poplach	245
Celkem	2 625

Počet zraněných hasičů	13
Počet usmrčených hasičů	0

3.7 Kazuistika

Na závěr bych ráda připojila příběh mého kolegy záchranáře, který utrpěl úraz při námětovém cvičení na krizovou situaci. Chtěla bych tak poukázat na to, že nejen krizové situace jsou nebezpečné, ale že i příprava na ně se může změnit v krizovou situaci.

Muž, 36 let

Typ úrazu: popálení na 10% těla

Toho dne probíhala služba standardním způsobem, ale bylo naplánováno námětové cvičení na likvidaci požáru v tunelových prostorech, v souvislosti s otevíráním nového tunelu v Brně - Pisárkách, popisuje ten den, (13. 6. 2000), můj kolega. Na cvičení odjízděli během dopoledne a měli se vrátit ještě téhož dne. Po příjezdu na místo proběhlo seznámení s průběhem cvičení a všichni si mysleli – cituji kolegu „jak umlátí plamínky čepicemi“ a bude hotovo. Převlékli se do zásahového oděvu, připravili si dýchací přístroje. Kolega ještě s jedním hasičem měli za úkol ze střechy auta hasit vzniklý požár v tunelu, ostatní měli přihlížet. Byli vybaveni čidly na kontrolu teploty v tunelu a nic nenaznačovalo nějaké nebezpečí, zkušební zásah mohl začít. Jenže teplota v tunelu byla natolik vysoká, že se čidla roztavila, což v tu chvíli

nevěděl. Ptala jsem se kolegy, kolik metrů ujeli, než došlo k oné kritické chvíli. Průběh byl velmi rychlý, stačili ujet tak 2-3 metry a převálil se přes ně kouř o vysoké teplotě. První známkou toho, že je něco špatně, zaznamenal kolega ve chvíli, kdy se mu roztavila vysílačka v kapse a začalo se tavit i hledí na přilbě. Všude tam, kde se ochranný oblek dotýkal těla, vznikaly popáleniny. Ptala jsem se ho, co si z té chvíle pamatuje a k mému údivu řekl, že všechno. Chtěl ochranný oblek ze sebe sundat, ale páčil natolik, že to nebylo možné, protože si napřed sundal rukavice – i s kůží na rukou a pak už se obleku neměl čím dotknout. Kolegové se mu snažili pomoci, ale většinu oděvu si sundal sám. Na můj dotaz, zda ho to bolelo, odpověděl, že vůbec ne a měl obavy, jak doslouží zbytek služby bez ochranného oděvu. Následující průběh byl takový, že při příletu vrtulníku popáleniny přišly k sobě a začaly bolet. Jako první pomoc dostal tři injekce proti bolesti a byl přepraven do nemocnice na jednotku intenzivní péče, kde byl v umělém spánku do dalšího dne. Následoval třítydenní pobyt v nemocnici a půlroční pracovní neschopnost. Popáleniny měl na rukou, pažích, stehnech, kolenech a lýtkách. Dodnes má jizvy. Ptala jsem se, zda v něm po tomto zážitku zůstaly nějaké obavy, připustil, že první týden po návratu do práce měl nepříjemné pocity, ale dál už ne. A každoročně v tento den zajde s kolegy na pivo připomenout si den „velkého žehu“, jak tuto událost sám nazývá.

Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabývala vznikem a překonáním obav, strachu a trémy v krizové situaci v povolání hasiče. V praktické části jsem zkoumala pomocí metody dotazníku obavy, strach a trému u hasičů na hlavní požární stanici v Brně.

Ve své práci se věnuji teoretickému vymezení pojmů strach, obava, tréma, stres, krizová situace a lidskému chování v ní, možným následkům psychické zátěže. Při studiu těchto pojmů jsem zjistila, že hranice definic obavy, strachu a trémy se vzájemně prolínají. Ve druhé kapitole se zabývám psychickou a fyzickou zátěží v povolání hasiče a velkým množstvím faktorů, které na záchranáře působí, a to jak v rovině profesní, tak v soukromé. Zajímalo mě, na co hasiči myslí při ohlášení výjezdu, během krizové situace a jak se vyrovnávají se zátěží, která jejich profesi provází. Jedna z mých hypotéz byla, že obava, strach a tréma provází v krizové situaci provází všechny záchranáře. Tato hypotéza se mi nepotvrdila, což mě překvapilo. Další hypotéza se týkala teoretických školení a praktického výcviku, kterých záchranáři absolvují velké množství a tato hypotéza se potvrdila, téměř všichni respondenti se shodli, že se dá teoretickým školením a praktickým výcvikem zlepšit zvládání krizových situací. Poslední hypotéza se týkala ohlášení výjezdu a pocitů u nováčků a déle sloužících hasičů, tato hypotéza se nepotvrdila, domnívala jsem se, že se tyto pocity liší u nováčků a u déle sloužících hasičů. Rozdíly byly jen nepatrné. Ve třetí části práce jsem výsledky znázornila graficky.

Cílem mojí práce byla konfrontace teoretických poznatků se skutečnými fakty na základě provedeného výzkumu. Fakta ze šetření o tom, jaké pocity provází hasiče při výkonu jejich povolání, při ohlášení výjezdu i během něj, zda a jaký vliv má na strach a různé obavy délka služby u hasičů, přiblížení přípravy na výkon tohoto náročného povolání a zjištění, zda se teoretickým školením a praktickým výcvikem dá zlepšit zvládání krizových situací. V teorii uvádím mnoho faktorů, které působí na hasiče při výkonu jejich povolání, teoreticky jsou pod tlakem všech těchto okolností. Při pozorování hasičů u výjezdu mi připadá, že žádné obavy nemají, vše probíhá v rychlosti a u samotného zásahu jsem nikdy přítomna nebyla, jen při taktických cvičeních. Hasiči na mě působí jako odolní lidé, které jen tak něco nerozhodí. Tak to vnímám já, ale je to jen to, co je vidět z venku, co se děje uvnitř nich, ví jen oni. Nevím,

zda při výzkumu odpovídali pravdivě a výsledek, že je obava a tréma provází minimálně a strach téměř vůbec je skutečností nebo jen určitou rolí, do které se staví pro své okolí, ať už u výzkumu nebo i v životě.

Povolání hasiče je profese, kterou provází hrdost a pýcha na tuto práci, a dědící se z generace na generaci. Děti hasičů se v záchranném prostředí pohybují už od raného věku a mnohdy jejich zájem přetrvává do dospělosti a zvolí si povolání hasiče. Spíš než povolání se tato profese dá nazvat posláním. A záchranáři ji tak berou.

Lidé umí práci záchranářů ocenit a to většinou formou děkovného dopisu, ve kterém záchranářům děkují a vyjadřují, jak si jejich práce váží. Domnívám se, že to hasiče vždy potěší. Já si jejich práce také vážím a obdivuji je.

Vyhodnocení a analýza výsledků průzkumu budou předány psychologovi hasičského záchranného sboru Jihomoravského kraje. Domnívám se, že mohou být přínosem pro psychologickou práci, která byla v posledních letech u HZS zavedena a je zaměřena právě na pomoc jedincům, kteří se musí vyrovnat s různými aspekty zátěže, které tato práce přináší.

Resumé

Ve své diplomové práci jsem se zabývala obavami, strachem a trémou v krizových situacích v povolání hasičů (záchranářů) na hlavní požární stanici. Práci jsem rozdělila do tří kapitol.

V úvodní kapitole vymezuji pojmy krize, krizová situace všeobecně a v rámci profese hasiče, dále lidskému chování v krizové situaci. V druhé kapitole se věnuji vymezení pojmů obava, strach, tréma a jejich působení na člověka, přípravě na krizové situace, fyzickou a psychickou zátěží v povolání hasiče a formám překonání obav, strachu a trémy.

Ve třetí a poslední části své diplomové práce uvádím průzkum pocitů u hasičů v krizové situaci na hlavní požární stanice v Brně a výsledky průzkumu jsem zpracovala graficky, pro informovanost připojila statistiku požárů.

Anotace

Bc. Kateřina Mašková, Vznik a překonání obav, strachu a trémy v krizových situacích a jejich řešení (Diplomová práce), Brno, 2009, s. 72.

Diplomová práce se zabývá vznikem obav, strachu a trémy v krizových situacích v povolání hasičů (záchranářů), formami jejich překonání, krizovou situací a přípravou na ni a lidským chováním v krizové situaci. Dále přibližuje fyzickou a psychickou zátěž v povolání hasiče. V aplikační části je uveden výzkum pocitů hasičů během krizových situací, který jsem provedla v rámci hlavní požární stanice Brno formou dotazníku.

Klíčová slova

Krize, krizová situace, hasiči (záchranáři), obava, strach, tréma, stres, událost, lidské chování, fyzická a psychická zátěž, posttraumatická situace, školení, výcvik.

Annotation

Bc. Kateřina Mašková, The origin and overcoming of anxiety, fear and stage fright in crisis situations and the ways of problem solving, Brno, 2009, s. 72.

The thesis focuses on the origin of anxiety, fear and stage fright in crisis situations in the profession of fire fighters (rescuers), the ways of their overcoming, the crisis situation and preparation for it and human behaviour in this type of situation. The work also deals with the physical and mental load in the profession of fire fighters. The practical part contains a survey of the fire fighters' feelings during crisis situations, which was carried out at the main fire station Brno by way of a questionnaire.

Key words

Crisis, crisis situation, fire fighters (rescuers), anxiety, fear, stage fright, stress, event, human behaviour, physical and mental load, post-traumatic situation, schooling, training

Seznam použité literatury

Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a Zákon č. 238/2000 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky.

Metodické pokyny Generálního ředitelství HZS ČR a Krajského ředitelství HZS Jmk.

Pokyn č. 38 generálního ředitele HZS ČR a náměstka ministra vnitra ze dne 8. září 2003, kterým se zřizuje systém poskytování posttraumatické intervenční péče příslušníkům HZS ČR, kteří prožili traumatizující událost v souvislostech s plněním služebních úkolů.

Pokyn č. 39 generálního ředitele HZS ČR a náměstka vnitra ze dne 8. září 2003, kterým se zřizuje tým Anonymní telefonní linky pomoci v krizi.

Sbírky interních aktů řízení GŘ HZS Praha a KŘ HZS Jihomoravského kraje.

BAŠTECKÁ B. a kol., *Terénní krizová práce*, Praha: Grada Publishing, 2005, 299 s., ISBN 80-247-0708-X.

KENNERLEYOVÁ HELEN, *Jak zvládat úzkostné stavy*, Praha: Portál, s.r.o., 1998, 190 s., ISBN 80-7178-266-1.

KRAUS BLAHOSLAV, *Základy sociální pedagogiky*, Praha: Portál, s.r.o., 2008, 215 s., ISBN 978-80-7367-383-3.

NAKONEČNÝ MILAN, *Základy psychologie*, Praha: Academia, 1998, 590 s., ISBN 80-200-0689-3.

PROCHÁZKOVÁ DANA, *Bezpečnost lidského systému*, Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2007, 139 s., ISBN 978-80-86634-97-5.

PROCHÁZKOVÁ DANA, ŘÍHA JOSEF, *Krizové řízení*, Praha: MV – Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2004, 226 s., ISBN 80-86640-30-2.

PROTIVINSKÝ MIROSLAV, *Zdolávání mimořádných událostí*, Praha: MV – Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2001, 81 s., ISBN 80-86111-94-6.

Řešení mimořádných krizových událostí v krizových situacích, Praha: MV - generální ředitelství HZS ČR, 2006, 25 s., ISBN 80-86640-64-7.

ŠENOVSKÝ MICHAIL, Vilém Adamec, *Základy krizového managementu*, Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, JUPOS, 2001, 103 s., ISBN 80-86111-95-4.

ŠPATÉNKOVÁ NADĚŽDA a kol., *Krize – Psychologický a sociologický fenomén*, Praha: Grada Publishing, 2004, 127 s., ISBN 80-247-0888-4.

ŠPATÉNKOVÁ NADĚŽDA a kol., *Krizová intervence pro praxi*, Praha: Grada Publishing, 2004, 200 s., ISBN 80-247-0586-9.

ŠVÁB SVATOSLAV, *Psychologie práce pro nováčky, hasiče – záchranáře, ale nejen pro ně*, Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2006, 42 s., ISBN 80-86634-84-1.

ŠVÁB SVATOSLAV, *Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče*, Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, Cicero, 1998, 57 s., ISBN 80-86111-27-X.

VYMĚTAL JAN, *Lékařská psychologie*, Praha: Portál, s.r.o., 2003, 397 s., ISBN 80-7178-740-X.

KOHOUTEK RUDOLF, *Psychologie zdraví a duševní hygiena*, Brno: Institut mezioborových studií, 2007, 127 s.

PEŠKA IVAN, *Krize a krizová intervence*, Brno: Institut mezioborových studií, 2005, 37 s.

VÍZDAL FRANTIŠEK, *Sociálně psychologický výcvik*, Brno: Institut mezioborových studií, 2005, 55 s.

ZAPLETALOVÁ BARBORA, *Životní krize jako nebezpečí či příležitost*, Brno: 2006, bakalářská práce, 118 s.

Výtisky časopisu 112 (č.4/2006, č.5/2006, č.6/2008) odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva vydávaný MV – Generálním ředitelstvím Hasičského záchranného sboru ČR.

Použité elektronické zdroje:

1. www.hasicibm.cz
2. www.firebrno.cz
3. www.mvcr.cz - Portál krizového řízení
4. www.ptaci-chripka.cz
5. www.web.hzs.devel.qcm.cz

Seznam symbolů a zkratk

IZS - integrovaný záchranný systém

HZS - hasičský záchranný sbor

GŘ - generální ředitelství

KŘ - krajské ředitelství