

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**Institut mezioborových studií Brno**

**Vedení lidí v hasičském záchranném sboru a působení stresu na  
výjezdové příslušníky**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:**  
**Doc. Dr. Stanislav Balík, PhD.**

**Vypracoval:**  
**Pavel Maslák**

**Brno 2006**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vedení lidí v hasičském záchranném sboru a působení stresu na výjezdové příslušníky“ zpracoval samostatně a použil jen literaturu v seznamu literatury uvedenou.

Velký Beranov 25. 10. 2006

.....  
Pavel Maslák

## **Poděkování**

Děkuji panu Doc. Dr. Stanislavu Balíkovi, PhD. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěl poděkovat všem, kteří mne podporovali při tvorbě této bakalářské práce. Poděkování patří i pracovníkům a příslušníkům Hasičského záchranného sboru kraje Vysočina za poskytování pomoci ke zkvalitnění této práce.

Pavel Maslák

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>4</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>6</b>
<b>1      <b>Stres, jeho funkce, podstata</b></b>	<b>6</b>
1.1      Stresová reakce organismu	8
1.2      Příznaky stresu	9
1.3      Projevy chování	9
1.4      Typy stresu	10
<b>2      <b>Nejčastější příčiny stresu záchranářů</b></b>	<b>12</b>
2.1      Neznalost situace při výjezdu k zásahu	13
2.2      Časová tíseň	13
2.3      Strach	14
2.4      Mlčení	14
2.5      Služba na směny	14
2.6      Hasičský záchranný sbor ČR, vznik, vývoj, současnost	15
2.7.     Jednotky sboru dobrovolných hasičů, vznik, vývoj, současnost	16
2.8.     Podmínky pro přijetí, režim práce a pracovní náplň	17
<b>3      <b>Stresové odezvy</b></b>	<b>17</b>
3.1      Únava	18
3.2      Neurózy	18
<b>4      <b>Význam psychologa u jednotek HZS v souvislosti s problematikou stresu</b></b>	<b>19</b>
<b>5      <b>Zvládání stresu – metody, způsoby</b></b>	<b>21</b>
<b>PRAKTICKÁ ČÁST - VÝZKUM</b>	<b>24</b>
6.1      Stanovená hypotéza	25
6.2      Výzkumný cíl	25
6.3      Charakteristika vzorku dotazovaných	25
6.4      Metoda měření	25
6.5      Harmonogram výzkumu	25
<b>7      <b>Zpracování získaných dat z dotazníků, jejich registrace, zpracování do tabulek a grafů, uvedení získaných poznatků</b></b>	<b>26</b>
<b>Závěr</b>	<b>32</b>
<b>Resumé</b>	<b>33</b>
<b>Anotace</b>	<b>34</b>
<b>Seznam použité literatury (informační zdroje)</b>	<b>35</b>
<b>Seznam symbolů a zkratk</b>	<b>37</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>38</b>

# ÚVOD

Hasiče, záchranáře, ať už profesionální, či dobrovolné, vídáme takřka každý den většinou v okamžicích, kdy spěchají někomu z nás pomoci. Vídáme je při dopravních nehodách, požárech, povodních. Říká se, že hasič jde tam, odkud ostatní utíkají. Oba druhy jednotek (profesionální a dobrovolné) spolu úzce spolupracují, jedna bez druhé by při samotných zásazích nemohla efektivně fungovat.

Jsem členem jednotky sboru dobrovolných hasičů a zároveň příslušníkem hasičského záchranného sboru. Přes pět let pracuji ve funkci starosty sboru. Zároveň již dva roky pracuji jako profesionální hasič na Krajském ředitelství Hasičského záchranného sboru kraje Vysočina v Jihlavě. Právě z důvodu, že jsem byl zainteresován v obou dvou složkách, začal jsem se zajímat o to, co nutí lidi chtít stát se dobrovolným či profesionálním hasičem. O jaké se jedná osobnosti, s jakou motivací a jak hodnotí svoji spokojenost s touto prací, s tímto posláním. Hasič, ať již profesionální, či dobrovolný, je stejná osobnost jako každý jiný člověk ve společnosti, jen s tím rozdílem, že jeho pracovní zaměření je úzce specifikované na pomoc při ochraně života a majetku ostatních. Jaká je míra spokojenosti u členů těchto jednotek, jaké je zázemí a vztahy v jednotlivých skupinách?

Ve své závěrečné bakalářské práci se zaměřuji na problematiku stresu u výjezdových příslušníků hasičských záchranných sborů. Mimořádné události – požáry, nehody, havárie upoutávají naši pozornost a budí spíše účast s postiženými než s lidmi, kteří k mimořádným událostem samozřejmě patří – hasiči, záchranáři. Na tyto lidi se někdy pohlíží jako na lidi s téměř nadlidskou odolností proti jakékoli zátěži. Hašení a záchranné práce jako by byly pro ně procházka růžovým sadem. Bohužel skutečnost je mnohem šedivější. V teoretické části popisuji stres, jeho funkce, podstatu stresu, stresové reakce organismu, typy stresu, stresové odezvy. V další části se zaměřuji na nejčastější příčiny stresu záchranářů na základě dlouholeté služby a vlastních zkušeností u výjezdové jednotky HZS. Tato část je též věnována významu a vzniku psychologické služby v podmínkách HZS a hlavním úkolům této služby, kde za nejdůležitější považuji poskytování psychologické pomoci k odstraňování pozásahového stresu příslušníků HZS ČR a prověřování vhodnosti uchazeče na toto náročné zaměstnání. V závěru teoretické části se budu zabývat metodami a způsoby, jak stresu předcházet a jak stres zvládat.

V praktické části jsem se rozhodl pro uskutečnění výzkumu formou dotazníkového šetření. Výzkum jsem provedl na pracovišti Požární stanice Jihlava a stanici Třešť. Cílem této práce je poukázat na náročnost této profese a na nutnost dostatečného věnování se této problematice.

*„Není pochyb o tom, že stres je na postupu. Svědčí o tom výskyt  
zažívacích potíží, nemocí srdce a krevního oběhu i duševní  
rozladěnost. Tyto nemoci jsou při svém vzniku ovlivněny stresem.  
Ohromné množství lidí hledá dnes zoufale před nimi ochranu.“*

*H. Selye*

Anglické slovo „stres“ je pevně zabydlené v našich slovnících, ale jen málokdo zná jeho přesný význam. Většinou jej používáme k označení, kdy se psychicky cítíme mizerně. Když je naše nervová soustava na pochodu, je nám do breku, máme pocit nevolnosti či se nám stahuje žaludek, to ale ještě neznamená, že jsme v nebezpečí.

Každá lidská činnost vyžaduje určité napětí, které umožňuje člověku vyřešit dané úkoly, zvládnout i ty nejtěžší problémy, soustředit svoji pozornost a koncentraci na delší čas. Čím více se člověk blíží ke kritickému bodu té které činnosti, tím výraznější je napětí, které může vést až k hranici snesitelnosti, ba dokonce až k bolestným stavům. Když je určitá práce úspěšně dovedena do konce, nastává uvolnění, člověk cítí úlevu, ulehčení. Na počátku 21. století nás obklopuje velice složité prostředí, jeho významný podíl tvoří již prostředí umělé, vytvořené člověkem. Jeho nefungování jako systému je nejen stále častější, ale i co do rozsahu a velikosti stále závažnější a co do následků vlivů ničivější – nebezpečněji porušující nutnou rovnováhu života. Tak stále zřetelněji vystupuje úloha a společenská důležitost lidí, kteří se profesionálně věnují záchraně a obnovování této stále křehčí rovnováhy.

Společenské zvýrazňování s sebou přináší nové pohledy na práci hasičů. To co zůstávalo spíše v pozadí skryto, či bráno jako samozřejmost, vystupuje jako neřešený problém. Jsou to otázky psychické způsobilosti a preventivní psychohygieny pro výkon hasičské profese. Pro příslušníky výjezdových jednotek HZS je blízké prožívání pudové reakce v kritických životních situacích. Jde především o prožívání úzkosti a strachu. Při výjezdu příslušníků k zásahu se nedá odhadnout, jaký rozsah bude tento zásah mít, zda prostředky na místě zásahu budou stačit, jaký počet bude na místě raněných, mrtvých, jaké vzniknou materiální škody, zda na místo zásahu přijedou včas a v neposlední řadě i nejistota, zda se od zásahu vrátí v pořádku ke svým rodinám. Působení vnějšího prostředí přes reflexní systém vyvolává psychofyzilogické změny, které pocítíme (prožíváme). Organismus na tyto změny reaguje. Zatížení z vnějšího prostředí vyvolá poplachovou reakci, kterou každý z nás čas od času zažije. Kanad'an Dr. Hans Selye jej nazval stres a faktory, které nás zatěžují nazval stresory.

Každý jedinec je jiný a neopakovatelný. Každý z nás jinak reaguje na zátěž a jinak tuto zátěž snáší. Například u některých hasičů nárůst tepové frekvence při vyhlášení poplachu stoupá nepodstatně a u některých výrazně a obdobně je tomu i u rytmu dýchání, potivosti a krevního tlaku atd. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že některé otřesné zážitky, zejména z dopravních nehod, se nesmazatelně vryjí do paměti zasahujících hasičů na dlouhou dobu a i s odstupem času se k nim někteří příslušníci vrací.

Za kladné v posledních letech považuji zřízení psychologické služby u HZS ČR, jejichž hlavním úkolem je poskytování psychologické pomoci k odstraňování pozásahového stresu příslušníků, ale také zjišťování osobnostní způsobilosti u uchazeče tohoto náročného povolání.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Stres, jeho funkce, podstata

Je mnoho faktorů, které ovlivňují činnost výjezdových jednotek požární ochrany. Jedním z nich je stres, o kterém se mezi veřejností moc neví. Pojem stres se stal v posledních letech jedním z nejužívanějších v našem slovníku v souvislosti jak se způsobem života současné společnosti, tak při hodnocení práce a pracovních podmínek, jež vyplývají z technického pokroku. Výkonná kapacita každého člověka není neomezená a její překročení může mít negativní důsledky zdravotní i výkonnostní.

Co vlastně rozumíme pod pojmem stres? Slovo stres znamená nadměrnou zátěž. „Býti ve stresu“ můžeme chápat jako „býti v tísní“. Většinou za stres pokládáme vnitřní stav jedince, který je přímo něčím ohrožován nebo ohrožení očekává a při tom má pocit, že tyto nepříznivé vlivy nemusí dobře zvládnout. Jde o negativní stres - distres. Oproti tomu eustres je kladně působící např. příjemná událost, její netrpělivé očekávání. Slovo stres pochází z angličtiny. Původně se tento termín používal v průmyslu a ve vztahu k materiálům, až v roce 1950 ho Dr. Hans Selye zavedl do biologie a medicíny. Pod pojmem stres se rozumí zátěž z vnějšího nebo vnitřního prostředí, která narušuje rovnováhu organismu ve vztahu k životnímu prostředí a uvádí ho do akutního nebo chronického stavu napětí. Stres ale není jen negativním jevem. K plnosti života patří i napětí a duševní a tělesná zátěž. Rozčilení v nečekaných nebo komplikovaných situacích signalizuje schopnost organismu bránit se před ohrožením a zvládnout nové požadavky. Napětí může mít rozdílnou intenzitu a různě dlouho přetrvávat v závislosti na důležitosti úlohy, stupni její těžkosti i jejího významu pro jednotlivce. Dávkový stres trénuje organismus a zvyšuje jeho odolnost. Pod pozitivním stresem se rozumí těžkosti, které se dají překonat. Stres se stává nebezpečným pro zdraví až v okamžiku, když člověk žije v trvalém napětí a nemá možnost se uvolnit. Trvalé napětí vede k narušení bioenergetického systému, což může být podnětem pro vznik neuróz a cévních onemocnění.

Stresorem může být přepracovanost, shon, neustálé konflikty, strach chronická frustrace, nadměrná fyzická námaha, nevhodné pracovní prostředí, rozhodování při nedostatku času a mnoho dalších negativně působících činitelů – tedy velká část činitelů, které hasič prožívá například u stále přibývajících počtu dopravních nehod, požárů, ale i přírodních neštěstí, kterých se příslušníci hasičských záchranných sborů účastní v roli záchránců.

Pro pojem stres neexistuje jednotná platná definice, ale pro lepší pochopení uvádím definice několika autorů:

- “Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“  
(*H. Selye*)
- “Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (*R. G. Miller*)
- “Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problémů, když se do řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“  
(*Howard a R.A.Scott*)

- “Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb).“  
(*M. H. Appley* )
- “Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“  
(*Antonovsky*)
- “Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání.“  
(*I.L.Janiš* )
- “Stres je následek traumatu (duševního úrazu) a velice intenzivní frustrace.“  
( *D.H. Funkenstein, S. King a M. E. Drolette* )

Shrnutím těchto definic vyplývá, že stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná. S cílem zjistit, jakému objemu stresu je člověk vystaven, sestavil profesor psychiatrie Dr. Thomas Holmes ve spolupráci se svým žákem Richardem Rahe na Washingtonské univerzitě seznam čtených stresových faktorů. Holmes a Rahe na základě desítek klinických studií vypracovali klasifikační systém, podle kterého můžeme zjistit počet bodů vycházejících z našich závažných životních událostí, které nastaly za posledních 12 měsíců. Nastala-li některá událost vícekrát, je nutné ji uvést tolikrát, kolikrát se stala.

<b>Stresové faktory</b>	<b>Body</b>
1. smrt manžela (ky) .....	100
2. rozvod .....	73
3. odloučení od manžela(ky) .....	65
4. pobyt ve vězení .....	63
5. smrt blízkého příbuzného .....	63
6. vlastní zranění nebo nemoc .....	53
7. svatba .....	50
8. ztráta zaměstnání .....	47
9. usmíření s manželem (kou) .....	45
10. odchod do důchodu .....	45
11. změna zdravotního stavu rodinného příslušníka .....	44
12. těhotenství.....	40
13. sexuální potíže .....	39
14. příchod nového člena rodiny .....	39
15. obchodní reorganizace .....	39
16. změna finanční situace .....	38
17. smrt blízkého přítele .....	37
18. změna úkolů v zaměstnání .....	36
19. změna v četnosti rozepří s manželem (kou) .....	35
20. půjčka více jak 50 000Kč .....	31
21. výpověď hypotéky nebo půjčky .....	30
22. změna odpovědnosti v zaměstnání .....	29
23. syn nebo dcera opouští domov rodičů .....	29



24. nesváry s příbuznými ze strany manžela (ky) .....	29
25. významné osobní výkony .....	28
26. nástup manželky do zaměstnání nebo její odchod odtud .....	26
27. zahájení nebo ukončení školní docházky .....	26
28. změna životní okolnosti .....	25
29. změna osobních zvyklostí .....	24
30. spory s nadřízenými .....	23
31. změna pracovní doby nebo pracovních podmínek .....	20
32. změna bytu .....	20
33. změna školy .....	20
34. změna trávení volného času .....	19
35. změna činností v církevní oblasti .....	19
36. změna činností ve společenské oblasti .....	18
37. půjčka méně než 50 000 Kč .....	17
38. změna návyků ve spánku .....	16
39. změna četností v rodinných setkání .....	15
40. změna návyků v jídle .....	15
41. dovolená .....	13
42. Vánoce .....	12
43. nepatrné přestupky v zákoně .....	11

Pomocí této tabulky Holmes a Rahe dokázali, že 80 procent lidí, kteří dosáhli přes 300 bodů, a přes polovinu lidí s hodnotami mezi 150 a 300 body, bude do dvou let poznamenáno těžkými stavy deprese nebo fyzickými nemocemi.

### ***1.1 Stresová reakce organismu***

Psychické jevy, jako výsledek nervové činnosti, se řídí podobnými zákonitostmi jako živá hmota vůbec. I u psychické činnosti člověka poznáme stav rovnováhy-homeostázu, která má své psychologické rozmezí. Každý výkyv na stranu podráždění nebo útlumu nad jistou hranici má za následek psychickou poplachovou reakci – psychický stres. Při stresu nejprve dochází k stimulaci adrenosympatického systému (který vůlí nemůžeme ovlivňovat) a dochází k vylučování adrenalinu a noradrenalinu, zejména dření nadledvinek. Jde o tzv. poplachovou reakci, která má za úkol vzbouřit celý organismus a zmobilizovat síly k obraně.

Dochází k zvyšování krevního tlaku, cévy se zužují, srdeční činnost se zrychlí, kosterní svalstvo je více zásobeno krví, vyplavují se zásoby cukru, činnost žaludku a střev se utlumuje, zvyšuje se krevní srážlivost a hladina cholesterolu v krvi. Poplachová reakce může být spuštěna též urážkou, konfliktem, hádkou.

Pokud je vyvolávající podnět (stresor) příliš silný nebo trvá-li příliš dlouho, dojde k vyčerpání fyziologických zásob a původně účelové opatření pro jednorázový výkon se zvrátí ve stav těžce postihující organismus. Tuto odezvu organismu na stresový podnět nazval Dr. Selye všeobecným adaptačním syndromem. Odezva na stresový podnět může probíhat ve třech fázích. Po poplašné reakci následuje při opakované zátěži stádium rezistence, protiregulace nebo odporu. Když organismus není schopen při dlouhotrvajících nebo mimořádně intenzivních podrážděních se přizpůsobit tomuto stavu, dochází ke stavu vyčerpání. Reakce na stresové podráždění závisí na

momentálním tělesném i duševním stavu. Mají na něm podíl dědičné sklony, konstituce, momentální dispozice, ale i funkce centrálního nervového systému a periferního nervového systému, stejně tak i vzájemný soulad.

## **1.2 Příznaky stresu**

Termín „příznaky stresu“ je běžný v medicíně. Lékaři mluví o symptomech té či oné nemoci. Poznání toho, že jsem stresován, nebývá obtížné. Obtížnější bývá poznání stupně vlastní stresovanosti. Ten může být zjištěn podle množství příznaků stresovanosti a intenzity těchto příznaků zhruba ve třech základních oblastech. Jedná se o oblasti fyziologické (somatické), emocionální (subjektivní či psychologické) a behaviorální (změny v chování).

a) Fyziologické či tělesné potíže : bušení srdce, nepravidelná činnost srdeční (arytmie), zrychlení srdeční činnosti, bolesti nebo tlak v hrudi, přechodné zvýšení krevního tlaku, poruchy zažívání (zácpa, průjmy, žaludeční potíže aj), pocení (například dlaní nebo čela), poruchy prokrvení (studené ruce a nohy), bolesti v kříži a zádech, třes, škubání víček, pláč, ztuhlé svaly, stažení v krku (knedlík v krku), sucho v ústech, časté močení, sexuální potíže, různé bolesti svalů aj.

b) Psychické potíže (emocionální, subjektivní): pocit vyčerpání, (nezlepšující se odpočinkem), nespavost, děsivé sny, přemýšlení o problémech, ranní únava, úzkostnost, pocity napětí, pocit ohrožení, vztek, hostilita (nepřátelské postoje k druhým), agresivita, pocit samoty, poruchy soustředění a zhoršená paměť, předrážděnost, netrpělivost, přecitlivělost (nic nemá cenu), lítost, bolesti hlavy, větší potřeba spánku, únava a vyčerpání, ztráta radosti z práce. Jde většinou o různé citové reakce. Dále sem patří též nepřiměřené reakce v myšlení, kdy problém stále rozebíráme, neustále se nám myšlenky vrací, nemůžeme je zahnat a používáme uklidňujících léků.

c) Změny v chování (činnosti): přejídání, nechutenství, vyhýbání se povinnosti, nápadné nonverbální (neslovní) chování např. zvýšená gestikulace, různé útočné postoje nebo ztrnulost, rychlá chůze, okusování nehtů, zvyšování hlasu, přecházení z místa na místo, rychle přijímání potravy, skákání do řeči, zvýšené pití alkoholu, nadměrné kouření.

## **1.3 Projevy chování**

Stres je často neviditelným problémem, působí skrytě. Může se však stát viditelným. Nejčastějšími projevy chování ve stresu se dají odvodit od prastaré reakce „boj nebo útek“. Tyto projevy stresového chování se dají rozdělit na zabezpečování, vyhýbání se a zrychlení činností (útek), projevy agrese (boj) a nervózní chování (směs obojího).

### ***Nejčastější projevy stresu v chování***

#### Vyhýbání se a zabezpečování:

*Vyhýbání se :*

- společnosti
- sálům ( kino, divadlo )
- začátku činnosti

- rozhovoru s autoritou
- odpovědnosti
- rozhovoru ve skupině
- samotě
- řízení auta
- nakupování
- tmě
- dopravním prostředkům
- telefonování a rozhodování

*Zabezpečování se :*

- léky, alkoholem, manipulací druhými

*Agresivní chování:*

- popudlivost
- nadávání
- výčitky a obviňování druhých
- ironie
- výsměch
- vyhrožování
- rozbíjení věcí
- fyzická agrese

*Nervózní chování:*

- příliš tichá mluva
- nervózní kouření
- okusování nehtů
- příliš moc aktivit najednou
- škrábání
- poposedávání a přešlapování
- zvýšené pití alkoholu
- příliš rychlá mluva
- mlčení ve společnosti
- stálý spěch
- zadržávání
- časté úrazy
- zpomalení výkonu
- zabezpečování
- váhavost

#### ***1.4 Typy stresu – podle doby působení, způsobu vzniku, projevů, příznaků můžeme stres rozdělit do čtyř základních kategorií***

- Akutní stres

K akutnímu stresu dochází nejčastěji při závažných dopravních nehodách, při těžkých pracovních úrazech, při průmyslových haváriích a jiných událostech, kdy je ohrožen život. Ve srovnání s chronickým stresem, způsobeným stresory sociálními,

fyzikálními či jinými, akutní stres je vyvolán náhlou událostí trvající jen krátkou dobu, někdy jen okamžik. Projevuje se většinou jak v psychice, tak v narušení některých tělesných funkcí v závislosti na závažnosti události, tak na typu osobnosti. Je to např. ztráta paměti, zmatené jednání, ztuhnutí, až po vznik šoku, který je provázen sníženým přísunem kyslíku do tkání, zejména do mozku, poruchami krevního oběhu a srdeční činností až po ztrátu paměti.

- Chronický stres

Dlouhodobý stres vzniká působením jednoho nebo více stresorů, jejichž intenzita může v průběhu delší doby kolísat, případně vyskytovat se v nepravidelných intervalech. Příkladem chronických stresorů jsou narušené mezilidské vztahy na pracovišti (konflikty, nevraživost, závist, šikana atd), špatná organizace a režim práce (návaly práce, časový tlak, vnucené pracovní tempo, noční směny, nevhodná rotace pracovních směn), práce v hluku a prašném prostředí, působení chemických škodlivin, riziko infekčních onemocnění, intenzivní sociální aktivity, styk se sociálně nepřizpůsobivými osobami atd.. Intenzita působení uvedených stresorů je většinou mírnější než např. u stresu posttraumatického a obvykle kolísá v průběhu delší doby. Nejčastějšími příznaky jsou pocity úzkosti, napětí, podrážděnost, nepřiměřená reakce na běžné situace, únava, vyčerpanost a řada tělesných potíží, jako jsou bolesti hlavy, bušení srdce, svalové napětí, závratě, poruchy spánku. Chronický stres také dost často působí nepříznivě na pracovní výkonnost, např. zhoršením kvality, kolísajícím výkonem, rychlým nástupem únavy, zvýšením úrazovosti u rizikových prací, častým únikem do nemocí.

- Posttraumatický stres

Je též označován jako posttraumatická porucha nebo stres následný, je zpožděnou reakcí na stresovou situaci většinou trvající krátkou dobu, avšak která je velmi intenzivní, hrozivého až katastrofického rázu se závažnými důsledky. Této formě stresu jsou vystavováni příslušníci HZS při každodenních zásazích, kdy se setkávají s neštěstím druhých, zejména při dopravních nehodách. Ale vzpomeňme např. ničivé povodně, požáry, průmyslové havárie, exploze, únik jedovatých látek do ovzduší a nespočetné množství ještě jiných událostí, kterým musí při zásahu hasiči čelit. Posttraumatická porucha se může objevit i u některých osob v souvislosti se závažným pracovním úrazem, se vznikem nemoci z povolání. Posttraumatický stres je provázen pocity úzkosti, depresemi, psychickým napětím, jejichž intenzita obvykle kolísá a projevuje se v nepravidelných časových úsecích, dále bývá provázen pocity marnosti, bezvýchodnosti, ztrátou sebedůvěry a obavami z budoucnosti. Osoby, které zažily závažnou např. průmyslovou havárii, při nichž byly ohroženy, se často takovými místům vyhýbají. Tato místa připomínají prožitá traumata a mnozí se s nimi nedokáží vyrovnat ani po delší době. To samozřejmě nemůže platit u výjezdových hasičů, kteří se s takovými situacemi musejí umět vyrovnat, ať už přípravou na takovéto situace, popř. za pomoci psychologa, který je již dnes součástí jejich zásahového týmu a v momentě potřeby je ochoten pomoci.

*Nejběžnější příznaky posttraumatické stresové poruchy:*

- opakující se neodbytné vzpomínky na událost a její okolnosti
- děsivé sny připomínající událost

- znovuprožívání události v podobě útržků „záblesků“
- vzpomínky na minulost
- vyhýbání se myšlenkám nebo pocitům spojeným s traumatem
- vyhýbání se činnostem připomínajícím trauma
- neschopnost rozpomenout se na některé důležité aspekty traumatu
- ztráta zájmu o důležité činnosti
- pocit odcizení
- omezení pozitivních emocí
- pocity, že budoucnost nemá smysl
- problémy s usínáním a spánkem vůbec
- podrážděnost, výbuchy hněvu
- potíže se soustředěním
- nadměrná ostražitost, ustrašené chování, nadměrná lekavost
- tělesné a psychické příznaky úzkosti při expozici něčemu, co trauma připomíná
- zvýšené pití alkoholu

## 2. Nejčastější příčiny stresu záchranářů

Je mnoho faktorů, které ovlivňují činnost výjezdových jednotek požární ochrany. Jedním z nich je stres, o kterém se mezi veřejností mnoho neví a hodně hasičů si ho nepřipouští. Stres mnohé z nás téměř každodenně doprovází, ať už v práci, při studiu nebo ve volném čase. Někteří prožívají stres vědomě, jiní o něm neví. Tělo reaguje vyměšováním zvýšeného množství hormonů. Tyto hormony umožňují dosáhnout nejvyšších fyzických výkonů. To bylo nezbytné v pravěku, kdy člověk potřeboval síly k záchraně. Dnes není tělesná reakce na stres většinou potřebná nebo možná. Právě v krizových situacích se musí lidé ovládat a hasiči obzvlášť. Z tohoto důvodu nejsou stresové hormony dostatečně rychle odbourány a postižený si sebou dál nese strach, rozčilení, zklamání a ukládá si je do svého nitra. To může vést až k nemoci. Srdce, žaludek a ledviny jsou ohroženy nejvíce. Nové objevy ukazují, že stresem trpí také imunitní systém. Někteří lékaři se domnívají, že stres podporuje vznik rakoviny. Těmto poznatkům neodpovídá postoj mnohých profesionálních hasičů, kteří razí heslo: Stres – co to má být? Ale právě hasičů se stres týká, ať už si to připouštějí nebo ne. Protože i pouhý pocit zodpovědnosti o druhé je stres. Odhaduje se, že v psychicky velmi náročných zásazích trpí akutním stresem až 85 % hasičů. Proto je jim nutné vysvětlit, že reakce na stres nejsou slabostí, ale normální lidskou reakcí. Všechno jiné by bylo nenormální. Měli by také vědět, že je dobré si o všem mezi sebou i s nadřízenými pohovořit.

Tímto problémem se začali vážně zabývat například hamburští hasiči. Začali pořádat semináře o stresu a jeho zdolání. Na pomoc si vzali odbornou psycholožku. Mluvila s hasiči, poznávala jejich život na stanicích, zpracovávala dotazníky a došla k zajímavým závěrům. Ve firmách, kde pořádala semináře o stresu, se na ně připravovala pár dní a roli hrálo maximálně 30 stresových faktorů. U hasičů bylo těchto faktorů přes 100. Podle výsledků studia zjištěvaného problému jsou nejhorší stresory.

## 2.1 Neznalost situace při výjezdu k zásahu

Po vyhlášení požárního poplachu operačním střediskem hasičského záchranného sboru nasedají příslušníci do určené techniky a vyjíždějí pod vedením svého velitele k zásahu. Ne vždy jsou informace sdělené od operačního důstojníka přesné, a tak ani příslušníci si často neuvědomují, do jak závažné situace se během chvíle mohou dostat. Každý pracovník v jiném odvětví se může na svou práci v klidu připravit. Hasiči ne. Je pravda, že například u požáru se nechá průzkumem během jízdy ledacos zjistit, ale to neplatí např. u dopravních nehod a jiných závažných havárií. Co se stalo, zjistí většinou přímo až na místě zásahu.

Toto potvrzují i výzkumy prováděné v USA. Výzkum byl prováděn u hasičů ve věku 23 až 42 let, kteří sloužili různou dobu v rozmezí 6 měsíců až 19 let. Jednalo se tedy jak o nováčky, tak i o zkušené hasiče. Během služby byl puls 80 tepů za minutu. Po vyhlášení poplachu stoupl tep na 119 – 139 tepů za minutu a na cestě k zásahu byl u starších hasičů 106 a u mladých 140 tepů za minutu.

*Při tomto výzkumu se došlo k závěru, že nejvíce stresující jsou u zásahu tyto situace :*

- akutní nebezpečí ohrožení života pro zásahové síly
- vyprošťování dítěte
- záchrana těžce zraněného dítěte
- zásahy s nebezpečnými látkami
- zásahy s mnoha mrtvými a raněnými

## 2.2 Časová tíseň

Je jen málo profesí, kde čas rozhoduje o životech a zdraví občanů a způsobených materiálních škodách. V případě každé mimořádné události se od hasičů – záchranářů očekává rychlý dojezd na místo zásahu a jejich profesionální zásah vedoucí k odvrácení hrozícího nebezpečí. Příslušníci tak musí pod vedením svého velitele provést výjezd do dvou minut po ohlášení události. Každé rozhodnutí musí být rychlé a často bývá i konečné. Následky nelze většinou změnit. Kdo se dlouho rozmýšlí, snižuje šance na záchranu ohrožených osob. A oheň musí být zdolán rychle. Velký vliv tohoto stresoru ukazují i další měření v USA.

Srdeční frekvence při zdolávání mimořádné události byla naměřena u zasahujících hasičů v rozmezí 150–190 tepů za minutu, po dobu až 30 minut, což je 75–100 % maximálního výkonu srdce. S tím úzce souvisí i zpracování informací. V normální situaci je člověk schopen získat a zpracovat 3–5 informací za sekundu. Při zátěži se tato schopnost sníží až na jednu informaci za sekundu.

Rychle a správně se rozhodnout souvisí s celkovou připraveností. Hasiči pod vedením svých velitelů jsou na tyto události připravováni. V době, kdy není výjezd jednotky, se příslušníci zdokonalují v teoretických znalostech dle měsíčních plánů odborné přípravy, udržují si fyzickou kondici a provádějí praktický výcvik v podobě simulovaných zásahů pod vedením zkušených instruktorů. Každý den strávený ve službě tak má svůj denní řád.

## **2.3 Strach**

Jen hloupí lidé neznají strach, a proto je zcela přirozené, že i hasiči si dělají starosti: Jak nebezpečné je to, co dělám? Jak jedovatý je kouř, ve kterém stojím? Objeví se později následky, o kterých dnes ještě nevíme? Strach je bezpochyby hlavní stresor v situaci přežití. Způsobuje nepřiměřené reakce na podněty skutečné i imaginární. Dochází k němu, když člověk není schopen zbavit se pocitu nebezpečí. Není obrazem nebezpečného faktoru, ale spíše představy, kterou si o tomto faktoru udělal člověk a která bývá nereálně zveličena. Strach nás mnohdy nutí jednat téměř instinktivně, protože podnět sám existuje pouze v našem excitovaném a situačně deformovaném vědomí a bývá reakcí jen na to, co by mohlo přijít. Existuje řada kvalit strachu jako např. strach z neznáma, samoty, zvířat, lidí, tmy, vlastní slabosti, nepohodlí, utrpení, smrti, společnosti, nesplněných slibů a rozkazů atd.. K projevům strachu patří zrychlený puls a dýchání, zvýšený krevní tlak, chvění a třesavka, dilatace zorniček, zvýšené svalové napětí a únava, pocení dlaní, nohou a podpaží, sucho v ústech a hrdle, ochablost, zmatenost, neschopnost soustředění, pocit nereálnosti, útek, panika, studený pot, zvracení, průjem, šok a výjimečně i smrt.

Strach snižuje psychickou odolnost a schopnost vyrovnat se s novou situací. Strach nesmí člověka ovládnout. Ochromení strachem, to je pro záchranáře půl cesty k záhubě. 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.

## **2.4 Mlčení**

Rozhovory o vnitřních pocitech, o smutku, o bolesti, o slabosti nemají u hasičů místo. Mluví se sice hodně, ale ne o těchto problémech. A přitom je to nutné. Nejpozději do 72 hodin by se měl stresem sužovaný člověk se svou starostí svěřit a vypovídat se a ventilovat tak nahromaděné emoce. Jestliže tak neučiní, hrozí nebezpečí, že akutní stres přejde do chronické formy. Pokud stresová reakce trvá déle než měsíc, existuje nebezpečí, že dojde k tzv. traumatickému stresovému syndromu, na který navazují orgánové a fyziologické poruchy a nemoci. Po nepříjemném zásahu si sice většina hasičů přirozeně kompenzuje stres tím, že jde směna společně posedět do nejrůznějších kulturních zařízení (restaurace, bary, sportoviště), ovšem málokdo je ochoten otevřeně hovořit o své úzkosti strachu. Ti, kteří předstírají svému okolí i sami sobě, že je pohled na lidské neštěstí, např. zohavené lidské tělo, nechává klidnými, pak jen ukládají další stresy a způsobují si další psychické trauma.

## **2.5 Služba na směny**

Služba u jednotek HZS je organizována dle denního řádu v podobě 10 až 11 směn v měsíci. Každá směna trvá 24 hodin. Po tuto dobu jsou příslušníci vystaveni v době vyhlášení požárního poplachu jak zvýšenému psychickému tlaku, tak i fyzické námaze. Nejhorší situace nastává v době pracovní pohotovosti od 24.00 do 06.00, kdy v případě výjezdu jsou příslušníci vytrženi ze spánku.

Vzhledem ke krátkým výjezdovým časům (výjezd je nutno zvládnout do 2 minut po ohlášení), tak je tato situace pro příslušníky obzvláště nepříjemná a náročná. Služba na směny ale také představuje odloučení od svých nejbližších. Tuto skutečnost nejvíce

pocitují příslušníci v období svátků. To ale už patří k hasičské profesi a člověk se s tím musí umět vyrovnat.

## ***2.6. Hasičský záchranný sbor ČR, vznik, vývoj, současnost***

První placený hasičský sbor byl na českém území založen už v roce 1853 v Praze. Za první Československé republiky existovaly veřejné (komunální) požární jednotky z povolání jen v některých větších městech. Uvedený stav ale samozřejmě neodpovídal potřebám průmyslového státu v dobách míru, tím spíše za války. Rychlá změna nenastala ani v protektorátu, kde byl vydán překlad německého zákona jako vládní nařízení o hasičstvu - veřejné (městské) požární útvary se v Německu nazývaly požární policie a byly jednotně řízeny ministerstvem vnitra. Asi v roce 1942 byl i v protektorátu ustaven pluk (Regiment) požární policie Čechy - Morava. Mužstvo pluku tvořili čeští četníci a příslušníci finanční stráže, kteří byli k pluku přeloženi a důstojníci. To byli němečtí inženýři, kteří po vystudování ještě absolvovali dvouleté učiliště požární policie v Berlíně Eberswalde. Pluk podléhal administrativně velitelství četnictva v protektorátu; jeho nasazování do akcí a výcvik řídila říšská místa. Po skončení války se mužstvo bývalého pluku požární policie většinou vrátilo zpět ke svým původním jednotkám. Po válce byla požární ochrana zařazena do oboru působnosti ministerstva vnitra (jemuž také příslušel nejvyšší dohled a řízení), plnění úkolů na úseku požární ochrany pak zajišťovaly národní výbory (místní, okresní a krajské), jejichž výkonným orgánem pro tuto oblast bylo hasičstvo, které bylo dobrovolné, z povolání nebo závodní. Hasičstvo z povolání musely ze zákona zřídit všechny obce s počtem obyvatel nad 50 000, nebo i obce menší, pokud tak rozhodl krajský národní výbor. Velitel hasičstva veřejného a závodního byl oprávněn při zásahu činit potřebná opatření jménem příslušného národního výboru. Příslušníci hasičstva ve službě pak požívali ochrany veřejného činitele.

Další změny, které se dotkly profesionálních požárních, nastaly po úpravě zákona o státním požárním dozoru a požární ochraně v roce 1953. Na jeho základě se výkonnými jednotkami požární ochrany staly veřejné a závodní jednotky a požární ochrana byla budována na principech vojensky organizované složky. Odpovědnost za požární bezpečnost měly podle své příslušnosti národní výbory, orgány státního požárního dozoru a ministr vnitra. Všeobecné řízení požární ochrany a dozor na ní příslušel ministru vnitra, který tuto pravomoc vykonával prostřednictvím ústřední správy státního požárního dozoru a jejich místních orgánů. V roce 1958 byl přijat nový zákon o požární ochraně a 60. léta jsou proto charakterizována snahou o zavedení nové právní úpravy požární ochrany. Významnými změnami prošla profesionální požární ochrana v posledních třiceti letech. Počátkem 70. let se začal měnit podíl zásahové činnosti jednotek požární ochrany ze zásahů u požárů ve prospěch technických zásahů. V současnosti tak většinu činnosti hasičů tvoří vedle samotných požárů také zásahy u dopravních nehod, při živelních pohromách, či zásahy pomocného charakteru jako odstraňování nejrůznějších překážek, vyprošťování osob apod. Přes postupné novelizace platí v současnosti zákon o požární ochraně z roku 1985. Další změny v činnosti profesionálních hasičů přinesl rok 1995, kdy byla rozšířena působnost Ministerstva vnitra o problematiku krizového řízení, civilního nouzového plánování, ochrany obyvatelstva a integrovaného záchranného systému. V souvislosti s tím byly Parlamentem ČR projednány a schváleny nové zákony.



Hasičský záchranný sbor ČR v současnosti hraje stěžejní roli v přípravách státu na mimořádné události, ať se již jedná o hrozby terorismu, průmyslových havárií nebo živelních katastrof. Hasiči mají rovněž rozhodující podíl na provádění záchranných a likvidačních prací při mimořádných událostech. Hasičský záchranný sbor ČR je hlavním koordinátorem a jakousi páteří integrovaného záchranného systému, který v případě krize slučuje všechny záchranné složky. Hasičský záchranný sbor ČR v současnosti tvoří generální ředitelství, které je organizační součástí Ministerstva vnitra, a dále pak 14 hasičských záchranných sborů krajů. Součástí Hasičského záchranného sboru ČR jsou také vzdělávací, technická a účelová zařízení, konkrétně čtyři Odborná učiliště požární ochrany (ve Frýdku-Místku, Brně, Chomutově a Borovanech), Institut ochrany obyvatelstva Lázně Bohdaneč, Technický ústav požární ochrany Praha, Opravárenský závod Olomouc a Základna logistiky Olomouc.

## ***2.7. Jednotky sboru dobrovolných hasičů, vznik, vývoj, současnost***

Dobrovolnou práci můžeme definovat jako práci bez nároku na mzdu, která není důsledkem ekonomické nutnosti. Dobrovolník není totéž co laik. (Giddens in Baštecká a kol., 2003) Vzniku prvních dobrovolných hasičských spolků na našem území předcházely změny spjaté s politickým vývojem celé střední Evropy tehdejší doby. První změnou, která celý vývoj ovlivnila, byl dekret o zrušení nevolnictví, který vydal roku 1781 císař Josef II společně s tolerančním patentem. Získání osobní a duchovní svobody tak umožnilo rozvoj a posilování vlasteneckého cítění, které se dále prohloubilo po roce 1848 Marií Terezií zrušenou robotou.

Důsledkem těchto změn je zakládání různých spolků, jako spořitelní a záložní, pojišťovací, Sokol a v neposlední řadě dobrovolný hasičský. ([www.dh.cz](http://www.dh.cz)) Díky obchodníku Karlu Kronovi se prvním dobrovolným hasičským sborem u nás stává roku 1864 spolek ve Velvarech. Po vzoru německých ochranných sborů tak tento obchodník položil základy jedné z největších dobrovolných organizací u nás. Hlavní odpovědnost za hašení požárů v tehdejší době tak ležela až do druhé světové války na dobrovolných hasičských sborech měst a obcí. Kolem roku 1880 začínají vznikat na tehdejších politických okresech první župní jednoty jako odborně nadřízené stupně sborů. Další rozvoj této organizace nastává díky rozpadu Rakouska - Uherska a po ustavující schůzi svazu dobrovolného hasičstva československého v roce 1919 je utvořeno 5 zemských jednot, do kterých jsou rozděleny stávající župy a jejich sbory. Ještě několik let po osamostatnění Československa využívali starostové měst a obcí předpisy prakticky převzaté z Rakouska - Uherska. Ty nadále umožňovaly přenášet zodpovědnost starostů za hašení požárů na dobrovolné hasičské sbory. V období před druhou světovou válkou byly župy nahrazeny okresními hasičskými jednotami. ([www.dh.cz](http://www.dh.cz)) Únorové události roku 1948 měly vliv na další vývoj hasičstva u nás. Činnost dobrovolných hasičů koordinovaly okresní výbory SPO. Někde byly dobrovolné hasičské sbory posíleny městským zaměstnancem zastávajícím funkci strojníka, popřípadě velitele.

K zásadní reorganizaci požární ochrany dochází zejména v souvislosti s přijetím zákona o státním požárním dozoru a požární ochraně v roce 1953. Odpovědnost za požární bezpečnost měly podle své příslušnosti národní výbory, orgány státního požárního dozoru a ministr vnitra. Přijetím nového zákona o požární ochraně v roce 1958 však došlo k postupné decentralizaci požární ochrany a následnému oslabení její úrovně, státní orgány požární ochrany byly podřízeny orgánům národních výborů, které

nebyly odborně na výši a celá řada státních funkcí byla předána dobrovolné organizaci Československý svaz požární ochrany. 60. léta jsou proto charakterizována snahou o zavedení nové právní úpravy požární ochrany. SDH jsou organizačně začleněny do Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska nebo České hasičské jednoty nebo Moravské hasičské jednoty. Práva a povinnosti vyplývající z členství upravují stanovy příslušných orgánů. ([www.dh.cz](http://www.dh.cz))

SDH v obcích a městech nevykonávaly a nevykonávají pouze činnost spjatou s PO. V mnoha obcích to jsou dnes pouze tyto sbory, které organizují sportovní a kulturní dění a podílí se i na ochraně životního prostředí. Nezanedbatelná a v této organizaci na vysoké úrovni je práce s dětmi a mládeží.

## ***2.8. Podmínky pro přijetí, režim práce a pracovní náplň***

Příslušníkem HZS se může stát jen občan České republiky, který je bezúhonný, zdravotně způsobilý, dosáhl požadovaného vzdělání a věku 18 let. V rámci výběrového řízení musí každý zájemce absolvovat zdravotní testy, psychotesty a fyzické testy. Po přijetí do služebního poměru skládá příslušník slib. Příslušník musí absolvovat základní odborný výcvik s možnou šestiměsíční zkušební dobou. Směnoví příslušníci Hasičského záchranného sboru pracují v dvacetičtyřhodinových turnusech, rozdělení do tří směn A, B, C. Základním posláním příslušníků HZS je podle zákona o požární ochraně chránit život a zdraví občanů a majetek před požáry a poskytovat účinnou pomoc při živelních pohromách a jiných mimořádných událostech. Rozmístnění jednotek a počty příslušníků HZS jsou určeny plošným pokrytím jednotek PO. (zák. 352/2000 Sb., vyhl. 234/2001 Sb.).

Jednotku SDH zřizuje a financuje obec, taktéž za odbornou přípravu členů zodpovídá obec. Členem jednotky se může stát každý občan ČR, který je starší 18 let a prokáže svou zdravotní způsobilost prohlídkou u ošetřujícího lékaře. Po absolvování cyklu základních školení je zařazen jako člen této jednotky. Jednotky SDH obcí jsou rozčleněny do kategorií JPO II, III a IV v souladu s plošným pokrytím (zák. 352/2003 Sb.). Při vyhledání členů hasičské jednotky spolupracují obce s občanskými sdruženími působícími na úseku PO. V České republice to jsou SDH.

Připravenost jednotky je nepřetržitá, členové jednotky však neslouží ve směnách v budově hasičské zbrojnice. Tam se dostavují pouze v případech údržby a oprav svěřeného majetku a v případě vyhlášení poplachu jednotce, kdy je jednotka podle kategorie zařazení povinna vyjet v určitém časovém horizontu. Jednotce velí její velitel, který je při zásahu podřízen veliteli jednotky HZS (zák. 237/2000 Sb., vyhl. 247/2001 Sb.).

## **3. Stresové odezvy**

Velké množství stresových faktorů a neustálé prožívání stresových situací může vést organismus hasiče až k totálnímu vyčerpání. Tomuto stavu předchází celá řada psychických a fyziologických ukazatelů, které nám signalizují blížící se stav vyčerpání vedoucí až k možnému zhroucení, jež je až na samém konci nejrůznějších obtíží. Zhroucení může být fyzické i duševní. Abychom se zhroucení vyhnuli, je potřebné věnovat své fyzické i psychické kondici patřičnou pozornost. Ne vždy tomu tak je. Mnozí z nás podceňují takové psychické stavy, jako je nespavost, únava, podrážděnost,

dále fyzické obtíže vyvolané stresem, např. zažívací problémy, třes svalstva, zvýšený krevní tlak nebo zrychlený puls. To vše vede k opakovanému prožívání stresu. Mezi nejčastější poststresové projevy, které je třeba vnímat a včas na ně reagovat, patří únava a neurózy.

### 3.1 Únava

Záchranář – hasič je člověk se všemi ctnostmi i nectnostmi lidského rodu. Při pracovním nasazení dochází zákonitě k únavě – vyčerpanosti z realizovaného zásahu. Únava je tedy prvním příznakem narušení rovnováhy mezi vnitřním stavem organismu a dlouhodobým působením stresorů, vyplývajících z činností či z faktorů pracovního prostředí. Únava a různé únavové příznaky jsou přirozenou ochranou organismu před přílišným vyčerpáním nebo poškozením organismu. Únavu můžeme rozdělit na únavu tělesnou a duševní. V organismu unaveného člověka dochází k mnoha změnám např. ve složení krve, tkáňových tekutin, zrychluje se tepová frekvence. Při značně únavné práci se zrychluje dech a snižuje kožní citlivost, otupuje se vnímání, představivost a paměť. Duševní únava např. v důsledku trvale působících sociálních stresorů má obvykle závažnější důsledky, než únava tělesná. Rozdíl spočívá v tom, že tělesná únava je signalizována dříve, např. bolestí svalů, kdežto k únavě psychické dochází spíše plíživým způsobem bez výrazných varovných signálů. Tak může dojít ke ztrátě pracovního potenciálu, až po stavy s trvalými důsledky, jako je např. chronický únavový syndrom. Nástup příznaků únavy, jak tělesné, tak duševní a jejich intenzita, je závislý na odolnosti, zátěžové toleranci, motivaci a schopnosti adaptace.

**Dr. Dvořák ve své knize „Člověk na pokraji svých sil“ uvádí následující a nejčastější příznaky únavy :**

- nepozornost, přehlédnutí údajů důležitých přístrojů, chyby v odečítání údajů
- vědomí polohy těla nebo jeho části (normálně si totiž ani polohu svou ani částí těla neuvědomujeme), při únavě pocítujeme tlak až bolesti, vznikají nepříjemné pocity, postižený si musí poposedávat, vrtí se apod.
- poruchy úsudku – při únavě se může podceňovat nebo naopak přeceňovat vliv odchylek od normálního průběhu pracovního procesu, což může vést k chybnému rozhodnutí
- zvýšená dráždivost, nervozita – projevuje se nesnášenlivostí, obviňováním druhých lidí, malichernými spory apod.
- zhoršení motorické činnosti – pohyby začínají být hrubší, méně přesné, stojí více námahy, více se na ně musíme soustředit
- pomalejší odpovědi na významné signály
- u pracovníků, kteří se snaží svou únavu přemáhat, se někdy zjistí krátká, jen několik sekund trvající „okénka“, „absence“ – v kritických situacích mohou vést k závažným chybám

### 3.2 Neurózy

Příliš častý stres, únava bez potřebné formy odpočinku nebo otřesné zážitky mohou vést k dalšímu přetěžování organismu, ke vzniku neurózy. Neurózy jsou poruchy nervového systému, které se projevují hlavně narušením vztahů k sociálnímu prostředí. Protože v hasičské praxi se v důsledku náročného, moderního způsobu života hasiči čím dál víc s neurotiky u zásahu střetávají, je vhodné se s jejich osobností blíže

seznámit. Neurotik má porušené projevy lidských vztahů. Cítí se méněcenný, bojí se lidí a současně s nimi opovrhuje, je lehce psychicky zranitelný, jedná nepromyšleně, zbrkle, až násilně. K tělesným potížím, které mohou být neurotického původu patří např. bolesti hlavy, závratě, tlak či píchání u srdce, nepřiměřená únava, bolesti žaludku, nechutenství, zvracení, průjmy, bolesti nejrůznějších částí těla. Ve společnosti velmi těžce získává přátele, má sníženou adaptabilitu, je emočně nestálý. Neurotik často jedná určitým způsobem a přitom není schopen vysvětlit, proč tak jedná. Psychoanalýza předpokládá zdroj takovýchto jednání v podvědomí jedince. Neuróza je psychická porucha bez zjevného poškození mozku a je léčitelná.

*Nejčastější neurotické poruchy jsou :*

- hysterická neuróza - projevuje se poruchou citlivosti, poruchami zraku, čichu, chuti, halucinacemi, hysterickou obrnou končetin, poruchami řeči a rovnováhy
- depresivní neuróza - projevuje se stavem deprese, skleslosti, vyčerpanosti ve spojení s úzkost,
- anxiózní neuróza - jedinec má záchvaty úzkosti v noci a současně při tom dochází k bušení srdce, silným bolestem hlavy, pocení, zrychlenému tepu
- fobická neuróza - je charakteristická výskytem fobického syndromu. Fobie jsou různého druhu jako např. obavy z ostrých předmětů, z vody, z výšek a jiné
- neurasténie - jedna z nejčastějších forem neurózy. Projevuje se únavou, skleslostí, pocitem malátnosti, vyčerpaností, poruchou spánku, vnitřním chvěním, nervozitou, pocitem úzkosti, napětí, apatií
- hypochondrie se projevuje tím, že jedinec je přesvědčený o svojí určité chorobě, která je obvykle velmi těžko léčitelná. Přitom se takovýto jedinec pozoruje, sleduje, pátrá po příčinách onemocnění, čte různé knihy a zjištěné příznaky hned nachází na sobě

Neurózy jsou v dnešní populaci velmi časté. Ani hasičům se tento stav nevyhýbá. Jedná se zejména o fobické neurózy. Jedná se nejčastěji o obavy z výšek, z vody, z uzavřených prostorů apod. Neurotici svojí existencí, tím, že hovoří o svých problémech, stěžují si, pozorují se a kontrolují se, bývají na obtíž svému okolí. Tím, že si neuvědomují svoje konání v kritických momentech, jsou pro hasiče nebezpeční a zdrojem konfliktů, např. při záchraně osob z ohrožených prostorů, kdy se provádí evakuace.

#### **4. Význam psychologa u jednotek HZS v souvislosti s problematikou stresu**

Psychologická služba u jednotek HZS v kraji Vysočina vznikla v roce 2002. Do této doby psychologii nebyla věnována dostatečná pozornost, pomínilo vydání několika brožur a příspěvků o této problematice v odborném časopise Hoří – 150. Ve vyspělém světě byla tato služba samozřejmostí a součástí hasičů. A tak se všichni hasiči také dočkali. K budování vlastní psychologické služby HZS ČR vedlo mnoho důvodů. Kolektiv katedry vojenské hygieny Vojenské lékařské akademie J.E.Purkyně v Hradci Králové pod vedením doc. MUDr. J. Chaloupky, Csc., vypracoval závěry výzkumných úkolů „Rizikové faktory metabolických onemocnění hromadného výskytu u příslušníků HZS okresu Hradec Králové“ (1996) a hodnocení zdravotního stavu příslušníků HZS ČR (1999), které vycházelo z prokazatelné existence značného procenta nálezů rizikových faktorů tzv. civilizačních onemocnění u sledovaných skupin příslušníků HZS ČR. Tento výzkum byl zaměřen zejména na zdravotní stav příslušníků. Výzkumný

soubor tvořili příslušníci okresu Jihlava, takže i já jsem byl součástí tohoto výzkumu. Výsledkem tohoto výzkumu bylo doporučení věnovat zvýšenou pozornost stresogením faktorům této náročné profese. Dalším podnětem k založení psychologické služby u HZS je stále se zvyšující se náročnost profese hasiče. To lze vyvodit jak z kvantitativní, tak kvalitativní analýzy každodenně zpracovávaných statistických přehledů (stále se zvyšující počet dopravních nehod a neštěstí s velkým počtem mrtvých a raněných) a v neposlední řadě i fakt, že se vstupem příslušníků do služebního poměru v bezpečnostních sborech je nutné zjišťování osobnostní způsobilosti u uchazeče psychologem.

*Základním úkolem psychologické služby HZS ČR je :*

- zajišťování posttraumatické péče u příslušníků HZS ČR
- poskytovat psychologickou pomoc k odstraňování pozásahového stresu příslušníků HZS ČR ( tuto pomoc považují jako velice přínosnou pro zasahující příslušníky, neboť z vlastních zkušeností mohou potvrdit, že i ti nejotrlejší příslušníci při některých zásazích, zvláště pokud se jedná o úmrtí dětí, takovouto pomoc potřebují a přes počáteční nedůvěru k této službě ji již začínají využívat)
- provádět školení a výcvik ke zvýšení psychické odolnosti a sociální kompetence řídicích a výkonných pracovníků, participovat na odborné přípravě příslušníků HZS ČR
- poskytovat psychologické služby příslušníkům v rámci rekondičních programů při ozdravných pobytech

*Dalším důležitým úkolem psychologa je zabezpečovat podklady pro personální práci a výkon služby :*

- ověřování duševní způsobilosti nových uchazečů o službu u HZS ČR (ne každý se pro tuto náročnou práci hodí a úkolem psychologa je rozpoznat na základě psychodiagnostického vyšetření tyto předpoklady)
- provádět psychodiagnostické vyšetření hasičů z povolání
- pomáhat obětem mimořádných událostí – poskytovat psychologickou pomoc obětem nehod a katastrof.. (vzpomeňme například na ničivé povodně v roce 2004)
- podle potřeby, související s výkonem služby, poskytovat psychologickou pomoc a služby rodinám příslušníků HZS ČR

Úkolem každého psychologa je i poznávání každodenní práce řadových hasičů i celkové „firemní kultury“ HZS ČR. Důležité je získání důvěry u příslušníků, aby se na tuto službu v momentě jakýchkoli problémů mohli spolehnout. Vždyť pozásahový stres a jeho projevy jsou zcela normální reakcí člověka na mimořádnou událost. Práce s projevy pozásahového stresu se stává důkazem psychicky zralého jedince a nelze ji proto chápat jako důvod k tomu, aby byl hasič označován za nezpůsobilého vykonávat svou profesi.

## 5. Zvládání stresu – metody, způsoby

Nejúčinnější obranou proti stresu je prevence, to znamená vyhýbání se stresovým situacím. To ovšem hasiči dost dobře nemohou. A tak je dobré vědět, jak stres zmírnit a jak se s ním vyrovnat. Prvním krokem vedoucím ke zdolávání stresu je uvědomit si přítomnost stresové situace. Od okamžiku uvědomění si stresu je důležité vymanit se co nejdříve z jeho působení (pokud to lze), stresor pojmenovat a hledat výchozí řešení ze vzniklé situace. Důležité je i tělesné a duševní zdraví. Kdo se cítí fit, je u zásahu klidnější a vyrovnanější. Předpokladem je i zdravá výživa, přiměřená hmotnost, nekuřáctví, snížená konzumace alkoholu a v neposlední řadě správné odbourávání stresu. Lidé přistupují ke stresovým situacím obecně třemi základními přístupy. První přístup je ústupový (defenzivní) nebo popírající. Jedinec si podvědomě překrucuje skutečnost, protože buď doufá, že se situace nějak vyřeší bez jeho zásahu (nějak to dopadne). Problém není řešen, často se dále zhoršuje. Dalším přístupem je únik od skutečnosti k náhražkovým aktivitám (kouření, pití alkoholu, hráčstvím, odvádění pozornosti denním sněním, sledováním televize bez výběru, čtením bulvárního tisku). Důsledky bývají negativní, protože člověk si nachází „přijatelné důvody“ pro nerozumná jednání. Třetí přístup představuje vědomou snahu situaci řešit.

*Podle situace tento adaptivní přístup může spočívat ve:*

- změna situace – může to být velké rozhodnutí (například přestěhovat se blíže pracoviště, rozejít se v partnerském vztahu, začít pravidelně cvičit, přestat kouřit), ale i jednoduchá věc (např. opravit kapající kohoutek, vymalovat v bytě apod.)
- nácviku dovedností zvládat situaci – jde o učení se novým věcem, které člověk potřebuje, aby stresující situaci byl schopen lépe zvládat (např. naučit se asertivitě, relaxaci) nebo o jednoduchou dovednost na pravém místě (např. odmítnutí přehnaného požadavku nadřízeného)
- změna pohledu na situaci – jde o učení se vidět jak situaci a její důsledky z různých perspektiv, tak i vlastní schopnosti ji zvládat plněji a reálněji

Každý člověk je na působení stresu jinak citlivý. Víme též, že někdo je více či méně přizpůsobivý (adaptabilní), někdo se nenaučil správně reagovat na některé situace, jiný je více úzkostlivý nebo impulzivní a prožívá událost určitým způsobem, někdo je výbušný, jiný klidný. To, že se někdo nenaučil správně reagovat není způsobeno jen učením, ale též tím, že se lehce dostává do stavů, které jsou pro správnou orientaci nevhodné. Proto je správné poznat sám sebe. Způsob zvládání stresu, jak si se situací poradíme, je nazýván „coping“.

*Adaptace a coping (zvládání stresu) je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem „život“. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem „smrt“.*

*H. Selye*

Slovo adaptace je latinského původu a znamená vyrovnávat se se zátěží, která je relativně v normálních mezích, v obvyklé, běžné, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci. Jde např. o zvládání traumatizujících životních krizí, chování člověka v zátěžových situacích, vítězství nad životními těžkostmi, řešení situací s vysokou mírou rizika atd. Slovo „koupink“ je počeštěné anglické slovo „coping“ objevující se např. ve vazbě „coping with stress“- zvládání stresu. V češtině se stále

více používá ve významu zvládat nadlimitní zátěž. Do takového stavu se člověk může dostat díky těžké nemoci, životní krizi, konfliktům, nedorozumění apod. Znamená tedy, umět si poradit s mimořádně obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol. Při "koupinku" jde o řešení krizí, poměrně neobvyklých, mimořádně těžkých bodů zvrátů, kde nemáme k dispozici potřebné znalosti a dovednosti. Zvládání stresu (koupinkem) se rozumí snaha – jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost – řídit, tolerovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde při tom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici.

Mezi další velice účinné způsoby, jak se zbavit popř. zmírnit účinky stresu patří odregování emocionální, tzn. vyplakat se, vymluvit se ze svých starostí před spřízněnou duší. Tento způsob velice často používaný mezi hasiči. Po některých ofresných zážitcích se zásah ještě dlouze rozebíral v době klidu na požární stanici. V současné době je ještě k dispozici zkušený psycholog, který je ochoten pomoci. Rozhovory u psychologa o prožité události urychlí zpracování psychicky zatěžujících zážitků.

*Tyto rozhovory mají určité zákony:*

- rozhovor se provádí nejdříve za 24 a nejpozději 72 hodin po zásahu
- rozhovor bez přestávek trvá 2 – 4 hodiny
- atmosféra při rozhovoru má být otevřená, plná důvěry, rozhovor by neměl být kritikou na zúčastněné
- rozhovor by měl začít rekapitulací událostí a pokračovat přes myšlenky a pocity k otázkám a potížím. Na závěr by mělo být vysvětleno, zda bude třeba zorganizovat další rozhovor
- rozhovoru se zúčastní pouze zasahující hasiči. Nejde o posouzení zásahové taktiky, ale o zdolání zraňujících myšlenek a zážitků

*Metody posilování organismu proti stresu:*

### Dechová cvičení

Jsou nejčastěji používanou proti stresovou technikou. Jejich předností je, že nevyžadují odborný dohled a že dýchání, jako jedna z nejdůležitějších životních funkcí, účinně ovlivňuje další vegetativní pochody i psychiku. Dechová cvičení jsou odvozena ze tří typů dýchání : zvětšení obvodu hrudníku shora (krátké a rychlé nadechnutí), hrudní (rychlé, ne však příliš hluboké dýchání) a břišní (pomalé a hluboké dýchání). Provádí se v pohodlné a uvolněné poloze v sedu a vleže. Po celou dobu cvičení je nutná maximální koncentrace na dýchání a zabránění vlivu vnějších podnětů. K hlavní relaxaci dochází během zadržetí dechu a následném vydechování. Dechových cvičení existuje celá řada. Jako příklad uvádím dechové cvičení, které jsem si vyzkoušel sám na sobě. Následující cvičení je snazší, provádíte-li je vleže. Můžete jej opakovat tak často, jak se vám bude chtít.

- zaujměte uvolněnou a pohodlnou polohu (vleže)
- položte si nyní svoji levou ruku na svá prsa a pravou ruku na břicho
- nejprve se volně vydechněte

- vaše bránice se vyklene dovnitř hrudní dutiny, vznikne přetlak, který umožňuje proudění vzduchu z plic ven
- počkejte, až pocítíte přirozenou touhu po vzduchu. Když se nyní bez jakéhokoliv úsilí nadechnete, pohybuje se vaše bránice směrem dolů a pracuje přitom jako membrána sací pumpy. Hrudní dutina se zvětšuje, vzniká podtlak a vzduch proudí do plic. Poklesem bránice směrem dolů jsou lehce masírovány vnitřní orgány, které leží pod bránicí
- opět vydechněte, a to bez jakéhokoliv křečovitého tlaku
- počkejte, až pocítíte potřebu vzduchu, a znovu se nadechněte

### Tělesná cvičení

Fyzický pohyb nás zbaví nepříjemného stresu a jeho následků. Správné cvičení nám uvolní svaly lépe, než nejlepší uklidňující prášky, které mají většinou vedlejší účinky. Jestliže jsme fyzicky fit, lépe snášíme stresové situace. Lidé kteří jsou fyzicky fit, cvičí a sportují, mají většinou i pozitivní přístup k životu, myslí pozitivně a jsou schopni se dívat na vše s humorem, sportovně a bez přehnaných reakcí. Vědí, že se mohou na své tělo spolehnout, kontrolují ho, a to se odráží v jejich sebepojímání. Nereagují katastroficky, ale vidí život jako výzvu k tomu, aby ukázali, co umějí, v čem se mohou zdokonalit, co mohou dokázat. Fyzické cvičení je naučilo takto myslet. Se stresovými situacemi se vypořádávají bez depresí a nemocí. Jestliže se nemohou stresu vyhnout, tak jejich fyzická kondice jim pomáhá nejen stresu čelit, ale zmírňuje i jeho účinky.

Ke snížení denního stresu je potřeba dodržovat následující pravidla:

1. Naplánujte svůj denní program tak, aby se vám do něj vešlo cvičení.
2. Cvičte pravidelně.  
Jestliže je potřeba docílit snížení stresu, je potřeba cvičit pravidelně.  
Doporučuje se naplánovat cvičení po 20 minutách a alespoň 3x denně.
3. Cvičení vás nesmí stresovat.  
U cvičení je důležité, abyste se při cvičení uvolnili a měli legraci.  
Závodivé sporty jsou často spíše stresem než zábavou. Proto je dobré dělat sport pro zábavu a ne pro výhru.
4. Cvičení nepřehánějte.  
Začínejte pomalu. Nepřetáhněte si svaly jen proto, že se nechcete nechat zahanbit. Pomalu přidávejte na tempo, tak na obtížnosti cviků. Z cvičení má mít člověk radost a být plný energie a ne vyčerpaný a uštvaný.
5. Cvičte při hudbě.  
Při hudbě jde všechno lépe. Hudba nás vede a dodává energii. Je ale důležité, aby měla správnou hlasitost a líbila se nám.

### Autogenní trénink (podle J. H. Schultce)

Je také značně rozšířenou metodou. Autogenní trénink vychází ze základního předpokladu, že člověk je jednoduší, celistvá bytost a že celkové chování či prožívání lze ovlivnit stejně systémem duševních jako tělesných cvičení. Při zvládnutí a pravidelném cvičení umožňuje odstranění příznaků napětí, nervozity, neklidu, strachu a jiných rušivých duševních pocitů. Je určen především lidem zdravým jako metoda prevence onemocnění či prohlubování duševního zdraví, rovnováhy. Dále lidem, kteří jsou na



hranici zdraví a nemoci a dále lidem, u nichž se třeba v souvislosti s vnější zátěží (pracovní napětí, konfliktní partnerské a rodinné vztahy atd.) občas projevují již vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy a pro tyto lidi má autogenní trénink největší význam. Umožní posílit a znovu nabyt duševní rovnováhu. Jde o kombinaci dvou složek : relaxace navozující duševní klid (uvolnění) a koncentraci (soustředění) na určité slovní podněty. Relaxace zde znamená uvolnění svalstva. Svalové uvolnění umožňuje navodit duševní klid a současně uklidnit a zharmonizovat činnost vnitřních orgánů. Koncentrace při autogenním tréninku spočívá v intenzivním soustředění na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. Uvolněný stav zvyšuje její účinek. Cvičení se provádějí třikrát denně, nejlépe ráno, odpoledne a večer. Každý si může začlenit cvičení do svého rozvrhu tak, jak mu to vyhovuje. Nutné je však dodržení a zachování pravidelnosti. Jedno cvičení trvá asi 5 minut. Výsledek není závislý na délce cvičení, ale na zachování pravidelnosti a systematičnosti. Poslední cvičení je vhodné před usnutím a v tom případě není třeba relaxaci rušit a je vhodné ji nechat přejít v přirozený spánek. V místnosti, kde cvičení provádíme by měl být klid a přiměřená teplota. Základní polohou, v níž se začíná cvičit je stav úplného uvolnění (relaxace) celého těla. Nejvýhodnější polohou k nácvičku relaxace a potom ostatních cvičení autogenního tréninku je poloha vleže. Položíme se co nejpohodlněji na podložku naznak. Ruce spočívají podél těla. Po zaujetí této polohy uvolníme všechno svalstvo. Dokonalé uvolnění je základní podmínkou dalšího cvičení. Je však nutné, aby nás alespoň zpočátku zkontrolovala druhá osoba. Zvedáme-li končetinu uvolněně ležícího člověka, neklade nám ani odpor, ani nám nijak v pohybu nepomáhá. Po dokonalém nacvičení relaxace se přejde k nácvičku koncentrace (soustředění). Uvědomíme si uvolněnou a klidnou polohu celého těla a soustředíme se na myšlenku „jsem zcela klidný“. Cvičenec má zavřít oči, poddat se pocitu uvolnění a klidu, prožívat jej, vychutnávat. Měl by se soustředit jen na současný příjemný stav, na to co je teď a nyní, odpoutat se od činností a zážitků minulých, nemyslet na to, co jej čeká. Prostě plně prožívat přítomný okamžik.

## Jóga

Je technikou, jejímž cílem je dosažení dokonalosti ovládnutím tělesných a duševních složek lidského organismu. Z různých variant jógy je nejčastěji praktikována hathajóga, jejíž podstatnou částí jsou převážně statická tělesná cvičení v jednotlivých polohách těla, tzv. asány a dýchací techniky. Počáteční fáze cvičení jógy by měly být prováděny pod odborným vedením, neboť některé pozice mohou způsobit nepřiměřené zatížení či poranění, pokud nejsou správně vykonávány.

## **6. PRAKTICKÁ ČÁST - VÝZKUM**

Ve své závěrečné bakalářské práci jsem se rozhodl pro uskutečnění výzkumu, který jsem provedl u HZS kraje Vysočina, a to u nejvíce ohrožené skupiny hasičů, tedy hasičů, kteří dnes a denně zasahují u požárů, dopravních nehod - při vyprošťování raněných osob a jiných mimořádných událostí. Jedná se tedy o zásahy, které jsou vysoce náročné, jak na fyzickou kondici, tak na psychickou odolnost zasahujících příslušníků. Pro tento výzkum jsem se rozhodl také proto, že můj bratr je po dlouhá léta výjezdovým hasičem a ze zkušeností vím, že toto náročné povolání při některých mimořádných událostech je vysoce namáhavé a stresující a ne vždy se této problematice věnuje dostatečná pozornost.

U HZS kraje Vysočina nebyl takto zaměřený výzkum zatím realizován. Psychologická služba byla zavedena v podmínkách HZS kraje až v roce 2002 a pracuje na bázi poradenské, intervenční a psychodiagnostické činnosti. Ve světě byly dle údajů podobné výzkumy realizovány (NSR, USA), z kterých vyplynulo, že v civilní sféře působí na zaměstnance maximálně 30 stresových faktorů. U hasičů bylo těchto faktorů přes 100.

### **6.1 Stanovená hypotéza**

Služba ve výjezdové jednotce HZS je náročná a stresující.

### **6.2 Cíl výzkumu**

Cílem tohoto výzkumu je zjistit skutečný stav dané problematiky a získat přehled o nejčastěji stresujících faktorech.

### **6.3 Charakteristika vzorku dotazovaných**

Svůj výzkum jsem provedl na požární stanici v Jihlavě a na požární stanici v Třebíči. Stanice jsou součástí Hasičského záchranného sboru kraje Vysočina a jsou zaměřeny na zásahovou činnost. Jedná se o příslušníky ve věku 20 – 60 let.

### **6.4 Metoda výzkumu**

Při volbě výzkumné metody jsem se rozhodl pro anonymní dotazník v rozsahu 13 otázek. Jedná se o dotazník, který jsem sám vypracoval a sestavil. Cílem tohoto dotazníku je zjistit pozitiva i negativa této profese, náročnost profese, které druhy zásahu jsou pro zasahující příslušníky nejvíce stresující, symptomy stresu – příznaky a způsoby, jak stresu čelit.

### **6.5 Harmonogram výzkumu**

- 1 / 2006 Stanovení výzkumného problému
- 2 / 2006 Informační příprava výzkumu – prostudování zdrojů
- 4 / 2006 Sestavení dotazníku
- 5 / 2006 Distribuce dotazníku osobním doručením, administrace dotazníku
- 7 / 2006 Zpracování dat z dotazníků, jejich registrace, zpracování do grafů, uvedení získaných poznatků pro jejich využití pro praxi.
- 8/2006 Závěr

## 7. Zpracování získaných dat z dotazníků, jejich registrace, zpracování do tabulek a grafů, uvedení získaných poznatků.

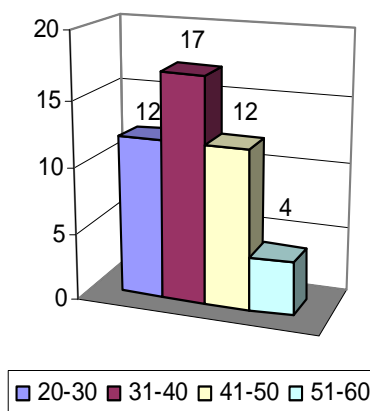
Vzorek k výzkumu obsahuje celkem 45 vyplněných dotazníků. Dotazník použitý k výzkumu obsahuje celkem 13 otázek. Jeho vzor je uveden v příloze č.3. Obsahuje otevřené a uzavřené otázky.

Otevřené otázky - zde se uvedou nejčastější a nejčastěji se opakující odpovědi

Uzavřené otázky – vyhodnocení bude provedeno a znázorněno za pomoci grafů

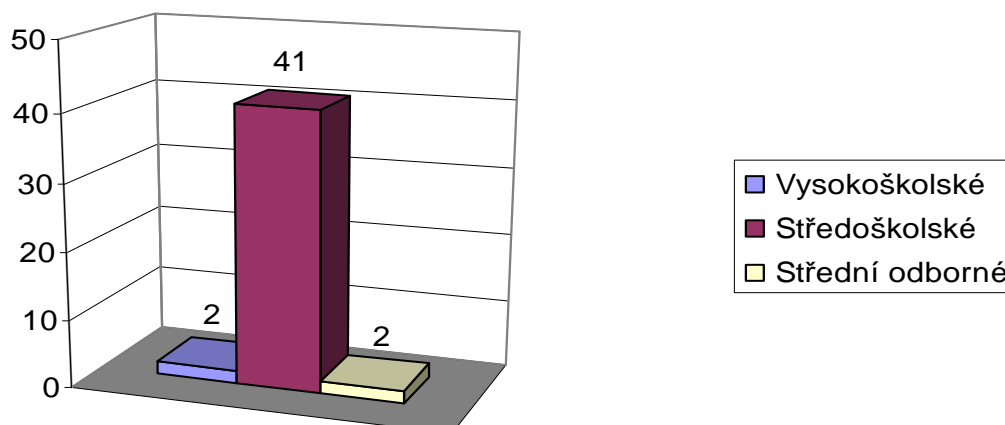
Před vlastním vyhodnocením otázek uvádím věk dotazovaných příslušníků vyjádřený za pomoci grafu dle následujícího členění:

1. 20 – 30 let
2. 31 – 40 let
3. 41 – 50 let
4. 50 - 60 let



Dalším kritériem je nejvyšší dosažené vzdělání dle následujícího členění :

1. střední odborné
2. středoškolské vzdělání
3. vysokoškolské vzdělání



Z grafického vyjádření vyplývá, že převážná většina příslušníků má středoškolské vzdělání.

Výsledek vyhodnocení otevřených otázek podle nejčastěji se opakujících odpovědí.

- **Otázka č.1.** Co Vás přivedlo k rozhodnutí stát se profesionálním hasičem?

Odpovědi : - Zajímavá práce, zájem o tuto profesi (16 odpovědí)  
- Pomáhat lidem v nouzi (13 odpovědí)  
- Hasičská profese je mým koníčkem (11 odpovědí)

Další odpovědi jsou odpovědi typu : pracovní doba, požární sport, uplatnění v oboru, který jsem vystudoval, zájem o techniku atd.

- **Otázka č. 2.** Co se Vám na profesi hasiče líbí nebo naopak nelíbí ?

Odpovědi :

Líbí : - Různorodost práce, zásahů (14 odpovědí)  
- Možnost pomoci druhým (12 odpovědí)  
- Zajímavá práce (5 odpovědí)

Další odpovědi jsou odpovědi typu : fyzická i psychická příprava do civilního života, poslání této profese, práce s lidmi, dobří kamarádi, užitečná práce, pracovní doba atd.

Nelíbí : - Přístup k zásahovým hasičům v rámci HZS  
- Velká administrativa  
- Přehlížení výjezdových hasičů ze strany některých nadřízených

Další odpovědi jsou typu : někdy přehnaná důslednost, jednání nadřízených atd.

- **Otázka č. 3.** Které situace považujete v souvislosti s Vaší profesí za nejobtížnější ?

Odpovědi : - Těžké dopravní nehody a vyprošťování raněných (13 odpovědí)  
- Velké požáry (7 odpovědí)  
- Ověřování odborných znalostí před komisí (5 odpovědí)

Další odpovědi typu : zásahy na nebezpečné látky, odstraňování tlakových lahví, pohled na lidské utrpení, povodně atd.

- **Otázka č. 4.** Vyjádřete, jak na vás působí výkon služby v nepřetržitých 24 hod. směnách.

Odpovědi : - Výkon služby mi vyhovuje (21 odpovědí)  
- Je to náročné, únavné (15 odpovědí)  
- Snáším to dobře (5 odpovědí)

Další odpovědi typu : deprimující, nevadí mi to.

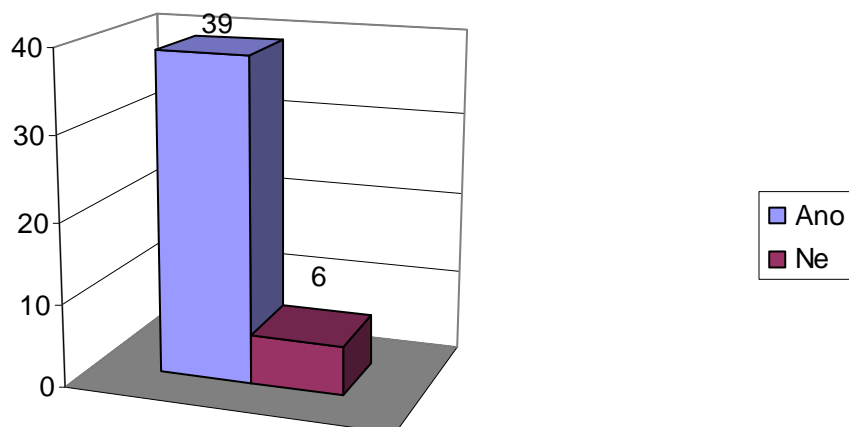
- **Otázka č. 5.** Jakým způsobem relaxujete ?

Odpovědi : - Sportuji ( 31 odpovědí)  
 - S rodinou (5 odpovědí)  
 - Odpočinkem (4 odpovědi)

Další odpovědi typu : cestováním, četbou, prací na zahradě, poslech hudby ,  
 v přírodě atd.

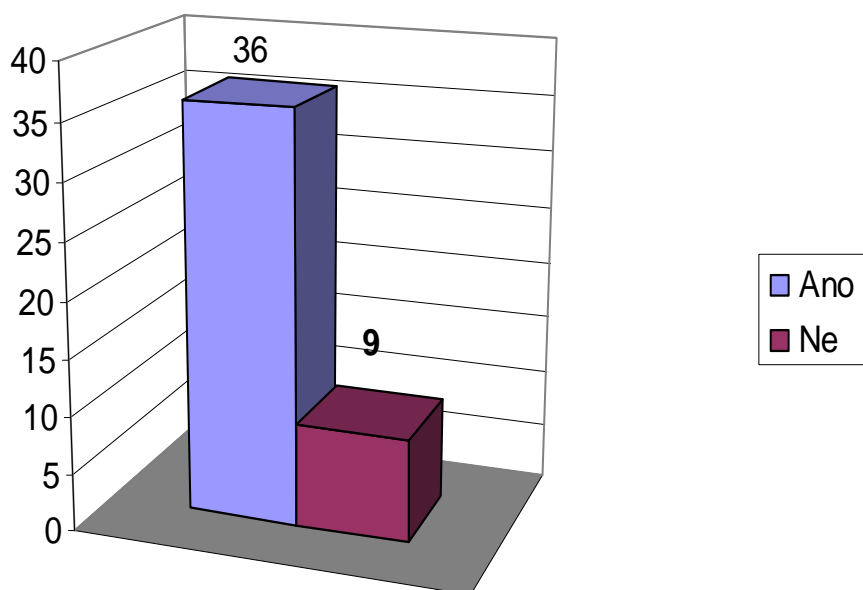
Výsledek vyhodnocení uzavřených otázek vyjádřený za pomoci grafů.

- **Otázka č. 6.** Hodnotíte svoji práci za fyzicky či psychicky zátěžovou ?



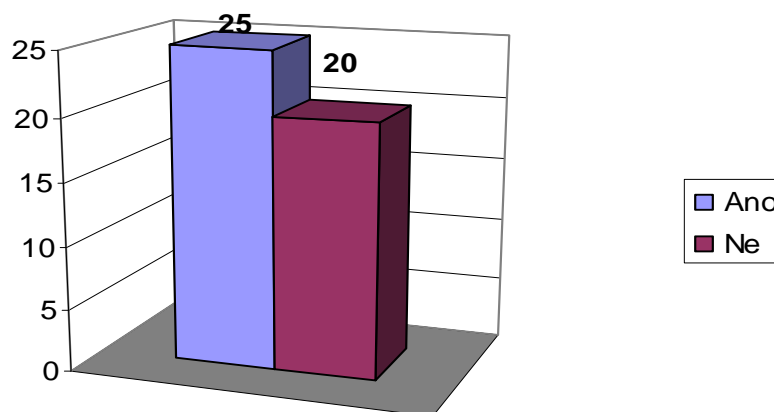
Většina dotazovaných příslušníků hodnotí svoji profesi fyzicky a psychicky náročnou.

- **Otázka č. 7.** Zažil jste někdy v důsledku činnosti Vaší jednotky strach ?



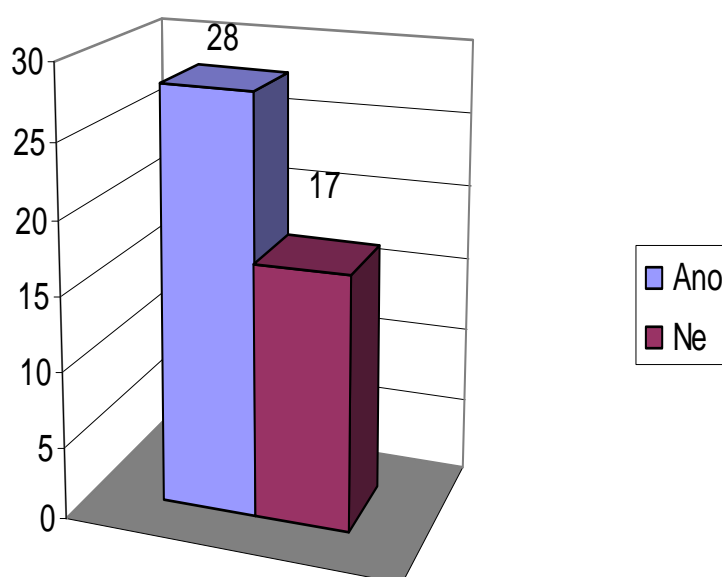
Je zcela přirozené, že ve stavu ohrožení lidského života dostane člověk strach. Služba u hasičů je profese, kdy člověk nikdy neví, zda se od zásahu vrátí zdravý ke své rodině. Připomeňme si, že odkud lidé utíkají, hasiči přijíždějí a musí řešit složité události často s nasazením vlastního života. Mohu z vlastní dlouholeté praxe potvrdit, že i já jsem měl u některých velkých a složitých zásahů strach ať již o zdraví své, tak i o zdraví podřízených příslušníků. U této otázky převážná většina dotazovaných strach dokázala přiznat. Z celkového počtu 45 příslušníků strach přiznalo 36.

- **Otázka č. 8.** Má tento druh práce negativní vliv na Váš zdravotní stav ?



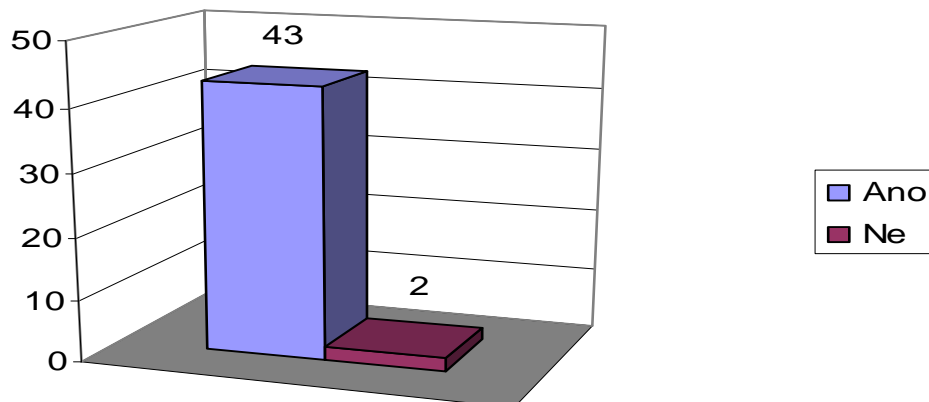
U této otázky se 25 příslušníků domnívá, že tato práce má negativní vliv na jejich zdravotní stav.

- **Otázka č. 9.** V případě, že se u Vás objeví příznaky stresu, dokážete se svěřit svému veliteli ?



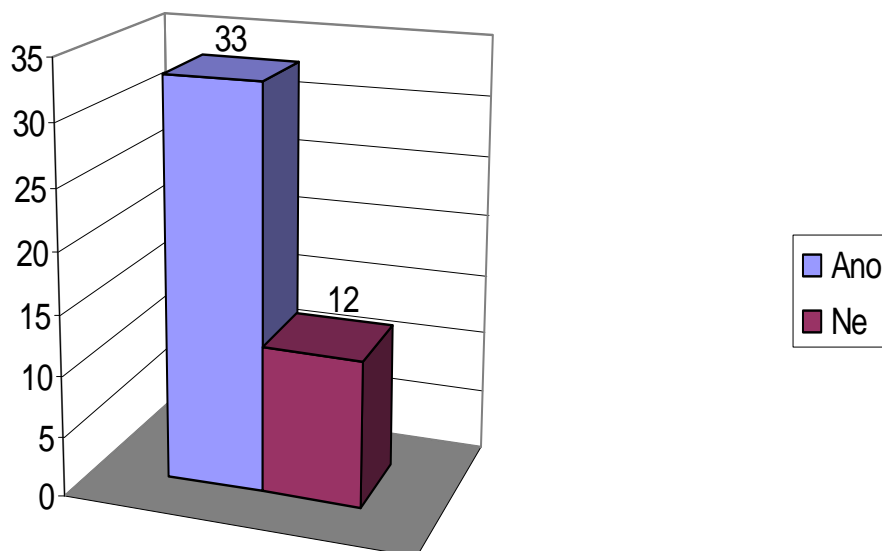
Vyhodnocením této otázky jsem zjistil, že z celkového počtu 45 se v případě příznaků stresu dokáže svěřit svému veliteli 28 příslušníků. Je to jistě také ovlivněno osobností velitele, pod kterého dotazovaní příslušníci patří. Tento výsledek mě vede k myšlence, zda je skutečně kladem správný důraz při výběru velitelů na osobnostní rysy.

- **Otázka č. 10.** Při vyhlášení požárního poplachu stoupá u většiny příslušníků tepová frekvence. Platí to i u Vás ?



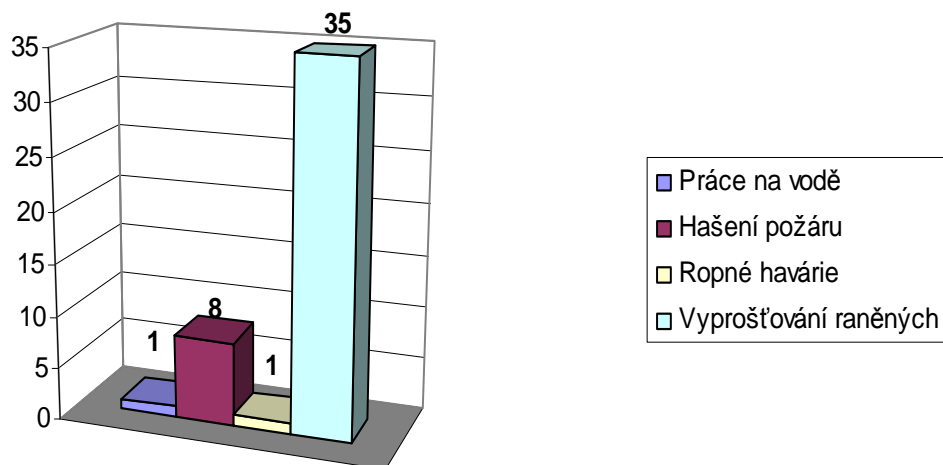
Jednoznačné vyjádření, ukazující napětí, kterému jsou příslušníci po vyhlášení poplachu vystaveni. Z praxe mohu potvrdit. Toto napětí poleví až po příjezdu na místo zásahu a po jeho zahájení. Je to do jisté míry způsobeno tím, že často hasiči nevědí, do čeho půjdou a co je bude na místě zásahu čekat.

- **Otázka č. 11.** Některé tragické následky událostí, u nichž jednotka zasahovala se nesmazatelně vryjí do paměti záchranářů, a i po letech se k nim člověk vrací. Je to i Váš případ ?



Na tuto otázku odpovědělo 33 příslušníků ano a 12 příslušníků ne. Na velké požáry a dopravní nehody, při kterých došlo ke smrtelným zraněním se ani po letech nedá zapomenout.

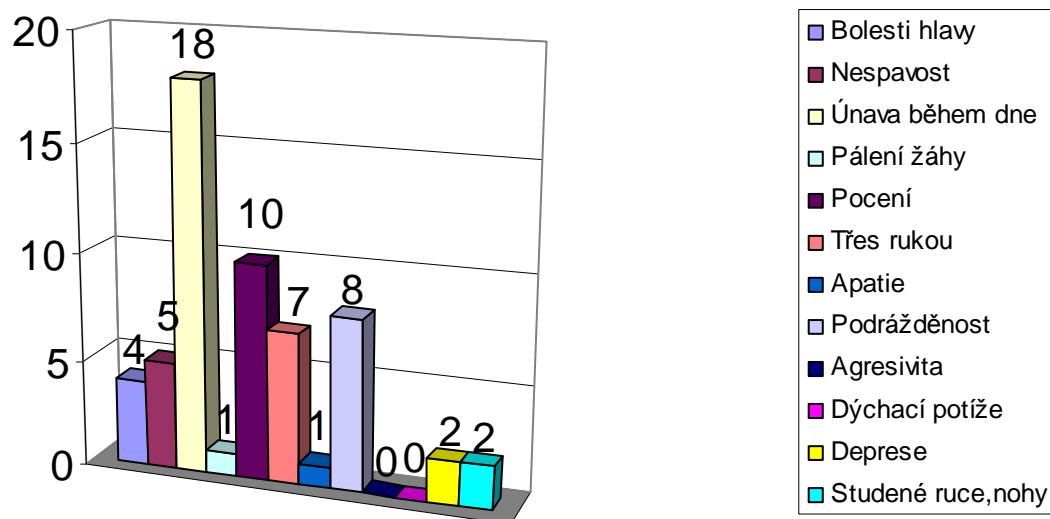
- **Otázka č. 12.** Který z těchto zásahů je pro vás nejvíce stresující?



Většina dotazovaných považuje za nejvíce stresující vyprošťování zraněných osob z havarovaných vozidel. Z praxe mohu potvrdit, že těchto zásahů rok od roku přibývá, a že se jedná o velice namáhavou a často stresující činnost. Záchranář je zde tváří v tvář osobě, která často prožívá velké bolesti a je jí potřeba v co nejkratším čase vyprostit a předat do péče zdravotníků.

- **Otázka č. 13.** Pokud se dostanete do stresu, který z těchto příznaků u sebe pociťujete ?

(U této otázky bylo u 45 dotazovaných zaznamenáno celkem 58 příznaků. Jejich četnost uvádím v grafickém znázornění).



U této otázky nejvíce příslušníků odpovědělo, že pokud se dostanou do stresu, tak nejvíce na sobě pociťují příznaky únavy, pocení, podrážděnosti, třes rukou.



# ZÁVĚR

Na závěr této práce mohu konstatovat, že stres je součástí našeho každodenního života a patří k životu. Život bez stresu není možný. Stres není jen výhradou lidí. Působí také na živočichy a dokonce i na rostliny. Tento prastarý způsob ochranné reakce má hluboké kořeny v minulosti evolučního vývoje. Pro každodenní život je nezbytný. Škodlivý je až v okamžiku, kdy je ho moc a my přestáváme situaci zvládat. Stres postihuje každého a je úplně jedno, jestli je člověk lékařem, učitelem nebo hasičem. Důležité je umět se stresem v dnešní uspěchané společnosti žít a umět proti němu bojovat.

Součástí této práce je výzkum, který jsem provedl u Hasičského záchranného sboru kraje Vysočina, a to u nejvíce ohrožené skupiny příslušníků – výjezdových hasičů. Výsledkem mi byla potvrzena stanovená hypotéza, že práce výjezdového hasiče je náročná a stresující. Většina příslušníků si tuto náročnost uvědomuje, což se potvrdilo i v odpovědích dotazníků. Pro velkou část dotazovaných je zaměstnání koníčkem a vzhledem k různorodosti činností je práce baví. Překvapením je, že velkému počtu příslušníků služba ve 24 hod. směnách vyhovuje, což si vysvětlují následným 48 hod. odpočinkem, o který by příslušníci v případě změny pracovní doby přišli. Taktéž mě překvapilo, že si někteří příslušníci stěžují na jednání nadřízených a jejich malou podporu.

Za nejvíce stresující zásahy byly podle očekávání označeny dopravní nehody. Velká část příslušníků se též domnívá, že tato práce má negativní vliv na jejich zdravotní stav. Pokud se dostanou do stresu, tak se u nich nejvíce projevuje únava, podrážděnost, třes rukou. Příslušníci nejčastěji relaxují sportem, odpočinkem, s rodinou. V současnosti považují za dobré vznik psychologické služby a zajišťování posttraumatické péče u zasahujících hasičů, což se ukazuje jako velice důležitá a správná cesta. Velice rád bych v této bakalářské práci pokračoval zejména v oblasti spokojenosti s prací příslušníka HZS a jeho možnou motivací. Výsledky tohoto výzkumu v případě zájmu poskytnu vedení HZS kraje Vysočina ke zkvalitnění práce.

## ***Resumé***

### 1. Kapitola – Stres, jeho funkce, podstata

V úvodní kapitole jsem se snažil popsat základní pojmy, které se vyskytují v mé bakalářské práci a jsou nezbytné k vypracování dalších kapitol. Jednalo se především o pojmy, jakými jsou stres, stresová reakce organismu, projevy chování atd. V základních pojmech jsem popsal podstatu typů stresů a stresových faktorů.

### 2. Kapitola – Nejčastější příčiny stresu záchranářů

Má druhá kapitola pojednává o vzniku, vývoji a systému Hasičského záchranného sboru ČR a Jednotek sborů dobrovolných hasičů obcí. Kapitola je také doplněna analýzou nejčastějších příčin stresu záchranářů.

### 3. Kapitola – Stresové odezvy

Třetí kapitola popisuje možné stresové odezvy, nejčastější příčiny únavy a nejčastější neurotické poruchy.

### 4. Kapitola – Význam psychologa u jednotek HZS v souvislosti s problematikou stresu

Tato kapitola popisuje historii a důležitost vzniku psychologické služby HZS ČR. Dále jsou zde také uvedeny základní úkoly psychologa v rámci HZS.

### 5. Kapitola – Zvládání stresu – metody, způsoby

Nejúčinnější obranou proti stresu je prevence, to znamená vyhýbání se stresovým situacím. To ovšem hasiči dost dobře nemohou. A tak je dobré vědět, jak stres zmírnit a jak se s ním vyrovnat. Prvním krokem vedoucím ke zdolávání stresu je uvědomit si přítomnost stresové situace. Od okamžiku uvědomění si stresu je důležité vymanit se co nejdříve z jeho působení (pokud to lze), stresor pojmenovat a hledat výchozí řešení ze vzniklé situace. Kapitola popisuje jednotlivé metody posilování organismu proti stresu.

### 6 Kapitola – Praktická část – výzkum

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodl pro uskutečnění výzkumu, který jsem provedl u HZS kraje Vysočina, a to u nejvíce ohrožené skupiny hasičů, tedy hasičů, kteří dnes a denně zasahují u požárů, dopravních nehod - při vyprošťování raněných osob a jiných mimořádných událostí. Jedná se tedy o zásahy, které jsou vysoce náročné, jak na fyzickou kondici, tak na psychickou odolnost zasahujících příslušníků. Pro tento výzkum jsem se rozhodl také proto, že můj bratr je po dlouhá léta výjezdovým hasičem a ze zkušeností vím, že toto náročné povolání při některých mimořádných událostech je vysoce namáhavé a stresující a ne vždy se této problematice věnuje dostatečná pozornost. U HZS kraje Vysočina nebyl takto zaměřený výzkum zatím realizován.

## *Anotace*

Má bakalářská práce se je zaměřena na problematiku stresu u výjezdových příslušníků hasičských záchranných sborů. Mimořádné události – požáry, nehody, havárie upoutávají naši pozornost a budí spíše účast s postiženými než s lidmi, kteří k mimořádným událostem samozřejmě patří – hasiči, záchranáři. Na tyto lidi se někdy pohlíží jako na lidi s téměř nadlidskou odolností proti jakékoli zátěži. Hašení a záchranné práce jako by byly pro ně procházka růžovým sadem. Bohužel skutečnost je mnohem šedivější. V teoretické části popisuji stres, jeho funkce, podstatu stresu, stresové reakce organismu, typy stresu, stresové odezvy. V další části se zaměřuji na nejčastější příčiny stresu záchranářů na základě dlouholeté služby a vlastních zkušeností u výjezdové jednotky HZS. Tato část je též věnována významu a vzniku psychologické služby v podmínkách HZS a hlavním úkolům této služby, kde za nejdůležitější považuji poskytování psychologické pomoci k odstraňování pozásahového stresu příslušníků HZS ČR a prověřování vhodnosti uchazeče na toto náročné zaměstnání. V závěru teoretické části se budu zabývat metodami a způsoby, jak stresu předcházet a jak stres zvládat. V praktické části jsem se rozhodl pro uskutečnění výzkumu formou dotazníkového šetření. Výzkum jsem provedl na pracovišti Požární stanice Jihlava a stanici Třešť. Cílem této práce je poukázat na náročnost této profese a na nutnost dostatečného věnování se této problematice.

### Klíčová slova

příslušník, hasičský záchranný sbor, stres, zásah

### *Annotation*

My bachalory work is intent on stress problems to fireman of fire rescue service. Extraordinary events-fires, fraffic accident, break downs confines to our care and that ´s more participatian with casualtier than with people whose pertain to extraordinary events-fireman, rescues. Sometimes is looping on these people like on poeple with almost superhuman resistence towards any load. Extinguishhing and wrecking works would be for them as walk throught rosy garden. Unfortunately the reality is much more worse. I discribe stress, it´s function, base of stress, stress reaktion of organism, type of stress, stress respanses at theoretic part. I survey for most causes of rescues stress on the basic long-lasting services and own´s experience at fireman at the next part. This part is also devoted to meaning and begining of the psychologist services at conditions of fire rescue service and the main target of this service. The most important is offer of psychologice hepl to removed after action stress of fireman and testing of suitable of adepts for this exacting job. I will deal with methods and manners how the stress precede and how the stress manager. I deside for realize research by questionnaire form at the practical part. The realize I asked in fire station in Jihlava and Třešť. Exacting of this profesion and necessity divote of this problems is the aim of this work.

### Key words

Fireman, fire rescue service, stress, action

## POUŽITÁ LITERATURA A INFOTMAČNÍ ZDROJE

1. BROCKERT, SIEGFRIED. Ovládání stresu. 1.vyd. Praha: Melantrich, 1993. 144s.
2. ČEPČÁNY, S. Psychologie pro pracovníky požární ochrany. 1. vyd. Praha : SNTL – Nakladatelství technické literatury, 1977.
3. DRAŠNAR, P. Některé psychologické a teoretické aspekty přežití. 1. vyd. Ostrava: Sdružení pož. a bezpečnostního inženýrství, 1997.
4. IRMIŠ, F. Nauč se zvládat stres. 1. vyd. Praha: Alternativa, 1996.
5. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. 1. vyd. Praha : Grada, 1994.
6. MATOUŠEK, O. Pracovní stres a zdraví. 1 vyd. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003.
7. NOVÁK, T. Jak bojovat se stresem. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004.
8. PRAŠKO,J., HÁJEK a kol. Stop traumatickým vzpomínkám. Jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu. 1. vyd. Praha: Portál, 2003.
9. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem.1. vyd.Praha : Grada Publishing, 2001.
10. RHEINWALDOVÁ, E. Dejte sbohem distresu. 1. vyd. Praha: Skarabeus,1995.
11. SOTOLÁŘOVÁ, M. Posttraumatický intervenční tým HZS ČR. 1. vyd. Praha : Ministerstvo vnitra generálního ředitelství Hasičského Záchraného sboru České republiky, 2004.
12. SOTOLÁŘOVÁ, M. Psychologická služba HZS ČR. 150 – Hoří, roč. 13, č.7, s. 12-13.
13. ŠVANDOVÁ, M. Požárníci a stres. 150 – Hoří, 1994, roč. 4, č.1, příloha.
14. VOLF, O. KARLÍK , J. Záchrana osob. 150 – Hoří, 1998, roč. 8, č.9, příloha.
15. BALÍK, S. Vedení lidí v armádě. Praha: VZÚ, 1996.
16. HART, P.Psychologický slovník.Praha:Portál, 1993.

17. KOHOUTEK, R. Sociální psychologie. Brno:IMS, 2004.
18. NAKONEČNÝ, M.: Encyklopedie obecné psychologie. Akademie věd ČR, 1997.
19. NAKONEČNÝ, M.: Základy psychologie. Akademie věd ČR, 1998.
20. SEKOT, A.: Sociologie v kostce. Paido – edice pedagogické literatury Brno, 2002.
21. SÝKORA, F. Sociální komunikace. Brno:IMS, 2002.
22. VÍZDAL, F. Základy psychologie. Brno:IMS, 2002.
23. VÍZDAL, F. Techniky poznávání osobnosti. Brno:IMS, 2004.
24. ASCHENBRENNER, J.: Krizové stavy – krizový management. Brno 1996
25. BAŠTECKÁ B. a kol.: Klinická psychologie v praxi. Portál. Praha 2003
26. ŠVÁB S.: Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče. Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství. Ostrava 1998
27. VOLF O., KARLÍK J.: Práce záchranáře z fyziologicko- psychologického pohledu. Příloha časopisu 150- hoří č.9/98. Aspekt. Příbram 1998
28. VYHLÁŠKA 234/2001, 247/2001 Sbírky
29. ZÁKON 237/2000, 238/2000, 239/2000, 352/2000 Sbírky
30. ŘEHOŘ, A.: Metodické pokyny pro vypracování bakalářské práce, Brno 2006
- 31 INTERNET: [www.hasici-vysocina.cz](http://www.hasici-vysocina.cz)  
[www.kr-vysocina.cz](http://www.kr-vysocina.cz)  
[www.mvcr.cz](http://www.mvcr.cz)  
[www.dh.cz](http://www.dh.cz)  
[www.katastrofy.com](http://www.katastrofy.com)

## SEZNAM ZKRATEK

ČR	Česká republika
GŘ HZS ČR	Generální ředitelství hasičského záchranného sboru ČR
HZS	Hasičský záchranný sbor
IZS	Integrovaný záchranný systém
JPO	Jednotka požární ochrany
KÚ	Krajský úřad
MVČR	Ministerstvo vnitra České republiky
KOPIS	Krajské operační a informační středisko
PČR	Policie České republiky
SDH	Sbor dobrovolných hasičů
VZ	Velitel zásahu

## SEZNAM PŘÍLOH

1. Plán odborné přípravy na měsíc červen 2006 – zdroj HZS kraje Vysočina
2. Denní řád příslušníků - zdroj HZS kraje Vysočina
3. Dotazník - vlastní
4. Fotodokumentace náročných zásahů - zdroj HZS kraje Vysočina

Červen 2006

Číslo	Hodin	Druh zaměření	Téma
1	2	Teoreticky	Požár a jeho rozvoj – rozdělení látek : - podle skupenství, podle hořlavosti, hořlavých látek do tříd
2	2	Teoreticky	Hoření : - definice hoření, vznik a průběh hoření, - plamen - kouř - druhy hoření (plamenné a bezplamenné, dokonalé a nedokonalé)
3	2	Teoreticky Prakticky	Výcvik na vodě – věcné prostředky používané pro práci na vodě
4	3	Teoreticky Prakticky	Výcvik na vodě – záchrana tonoucího
5	4	Prakticky	Praktický výcvik družstva - výcvik s aut. žebříkem a tvoření hadicového vedení po žebříku , stříkání sklopnou proudnicí.
6	3	Prakticky	- výcvik s pneumatickými vyprošťovacími zařízeními, vaky, s ucpávkami
7	3	Prakticky	- Výcvik se záchranným tunelem, matrací
8	3	Teoreticky Prakticky	Záchranné příslušenství- funkce, druhy použití - nízkoprůtažné lano s opláštěným jádrem typu A, - záchranná matrace, záchranný tunel, rukáv - Záchranné nosítka
9	3	Teoreticky Prakticky	Pomocné příslušenství – funkce, druhy použití
10	4	Teoreticky	Požár – definice požáru, pásma požáru, fáze požáru, základní parametry požáru, hloubka a plocha požáru, lineární rychlost šíření požáru, Podmínky ovlivňující šíření požáru, charakteristika hořlavých látek a jejich výhřevnost, podmínky výměny plynů, cesty šíření požáru
11	3	Teoreticky Prakticky	Odvětrání objektů – metody odvětrání, jejich princip a postupy.



## Denní řád příslušníků 24 hodinové směny

## Příloha č.2

ČAS	Počet hodin	Činnost
07:00		<i>Předání a převzetí směny</i>
07:00 – 07:45	00:45	Kontrola techniky, zkoušky RDST, seznámení s denní činností
07:45 – 12:00	04:15	Dopolední zaměstnání ( školení a výcvik), hospodářské práce
12:00 – 12:30	00:30	<i>Polední přestávka</i>
12:30 – 17:30	05:00	Odpolední zaměstnání ( školení a výcvik, fyzická příprava )
17:30 – 18:00	00:30	<i>Přestávka - večeře</i>
18:00 – 22:30	04:30	Večerní zaměstnání ( zkoušky, údržba techniky a prostředků, školení a výcvik )
22:30 : 23:00	00:30	<i>Úklid</i>
23:00 – 24:00	01:00	<i>Přestávka</i>
00:00 – 06:00	06:00	<i>Noční pohotovost</i>
06:00 – 07:00	01:00	Úklid pracovišť a příprava k předání pracovišť a techniky, předání pracovišť a techniky

- Příslušníci nastupující směny jsou povinni se dostavit na bojové rozdělení s předepsanou výstrojí a výzbrojí s takovým časovým předstihem, aby pověřený velitel řízením čety mohl provést vyhlášení rozkazu a zařazení příslušníků a kontrolu jejich výstroje, výzbroje apod.
- V době do 07:00 se provede vlastní předání a převzetí techniky, technických prostředků a pracovišť stanice ( obě směny ).
- V 07:00 hodin nastupují obě směny ve skutečném počtu stanoveném rozkazem mimo příslušníků operačního střediska na vyhrazeném místě a provedou předání a převzetí směny. Při nástupu směn k předání služby velí velitel odstupující směny, „ Směny - na můj povel končit k předání služby – nastoupit“.
- Velitel odstupující směny dále velí : „, Pozor! Pane – hodnost, jméno – předávám směnu bez závad“ nebo se závadou – a uvede se konkrétní závada zjištěná při přejímce techniky a pracovišť.

## Dotazník

Dotazník je anonymní, proto neuvádějte Vaše jméno. Vyplňte prosím následující údaje.

---

**Věk :**

**Nejvyšší dosažené vzdělání :**

---

1) Co Vás přivedlo k rozhodnutí stát se profesionálním hasičem ?

---

2) Co se Vám na profesi hasiče líbí nebo naopak nelíbí?

---

3) Které situace považujete v souvislosti s Vaší prací za nejobtížnější?

---

4) Vyjádřete, jak na Vás působí výkon služby v nepřetržitých 24hod. směnách?

---

5) Jakým způsobem relaxujete ?

---

6) Hodnotíte svoji práci za fyzicky či psychicky zátěžovou ?

Ano

Ne

---

7) Zažil jste někdy v důsledku zásahu vaší jednotky strach ?

Ano

Ne

---

8) Má tento druh práce negativní vliv na Váš zdravotní stav ?

Ano

Ne

---

9) V případě, že se u Vás objeví příznaky stresu, dokážete se svěřit svému veliteli?

Ano

Ne

---

10) Při vyhlášení požárního poplachu stoupá u většiny příslušníků tepová frekvence. Platí to i u Vás?

Ano

Ne

---

11) Některé tragické následky událostí, u nichž jednotka zasahovala se nesmazatelně vryjí do paměti záchranářů, a i po letech se k nim člověk vrací. Je to i Váš případ?

Ano

Ne

---

12) Který z těchto zásahů je pro vás nejvíce stresující :

a) práce na vodě      b) hašení požáru      c) ropné havárie

d) vyprošťování zraněných osob z havarovaných automobilů

---

13) Pokud se dostanete do stresu, který z těchto příznaků u sebe pociťujete?

a) bolesti hlavy

b) nespavost

c) únava během dne

d) pálení žáhy

e) pocení

f) třes rukou

g) apatie

h) podrážděnost

ch) agresivita

i) dýchací potíže

j) deprese

k) studené ruce, nohy

---

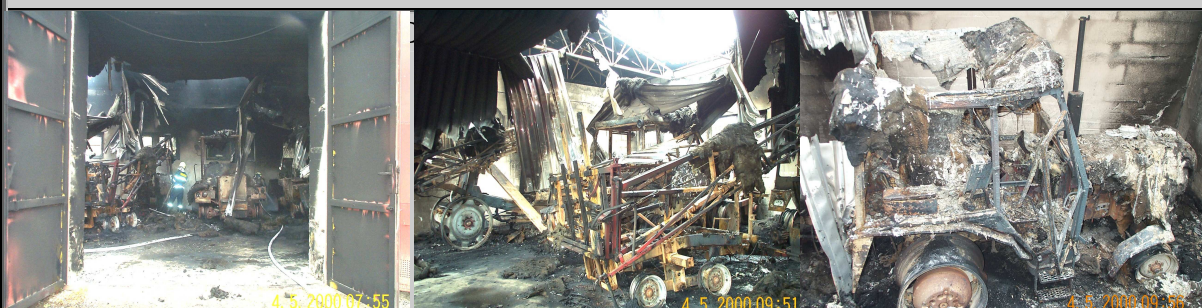
Za vyplnění dotazníku děkuji.

**Pavel Maslák**

*Požár dřevěného objektu na Bedřichově*



*Požár garáže v Batelově*



*Dopravní nehoda autobusu a nákladního auta Střížov*



*Dopravní nehoda dvou osobních aut Prostředkovice*







*Srážka nákladního vlaku s osobním autem*



*Dopravní nehoda osobního auta D1 111 km*



*Dopravní nehoda nákladního auta Krahulčič*



*Dopravní nehoda osobního vozidla Stonařov*

