



ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

Fakulta biomedicínského inženýrství

Katedra zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva

**Vliv mimořádných a zátěžových situací
na účastníka vojenských misí**

**Influence of Emergency and Stressful Situations on
Participant in Military Missions**

Bakalářská práce

Studijní program: Ochrana obyvatelstva

Studijní obor: Plánování a řízení krizových situací

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Dana Rebeka Ralbovská, Ph.D.

Jiří Hájek

Kladno, květen 2017

Zadání bakalářské práce

Student: **Jiří Hájek**
Obor: Plánování a řízení krizových situací
Téma: **Vliv mimořádných a zátěžových situací na účastníka vojenských misí**
Téma anglicky: Influence of Emergency and Stressful Situations on Participant in Military Missions

Zásady pro vypracování:

Bakalářská práce bude v teoretické části zaměřena na obecný pojem mimořádných událostí a zátěžových situací. Z mnoha těchto situací se stávají vysoce traumatizující události, se kterými se každý účastník vyrovnává na základě svých vlastních vrozených instinktů. Ve zvláštních případech spojených s vojenskými misemi, je tento fakt ovlivňován i osobnostními psychosomatickými schopnostmi samotného účastníka takovéto mise. Dalším významným faktorem je skutečnost, jak dalece je pro přípravu účastníků mise simulováno prostředí, do kterého následně budou bezprostředně v daném místě konání nasazeni.

Praktická část této práce se bude prostřednictvím vyhodnocení dotazníkového šetření zabývat výskytem posttraumatické stresové poruchy u vojáků po návratu z mise. Kritériem výběru respondentů bude absolvování nejméně jedné zahraniční mise. Minimální počet respondentů bude 50. Získané informace budou analyzovány a vyhodnoceny, a to včetně vlastních zkušeností. Práce si klade za cíl odpovědět na tezi, zda-li je poskytovaná pomoc vojákům dostatečná, a to jak v průběhu mise, tak především po návratu z ní.

Seznam odborné literatury:

- [1] PRAŠKŮ, J. a kolektiv, Stop traumatickým vzpomínkám-jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruch, ed. 1., Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-811-2
- [2] PORTERFIELDŮVÁ, K. M., Jak se vyrovnat s následky traumatu, ed. 1., Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998, ISBN 80-7106-26246
- [3] NAKONEČNÝ, M., Lidské emoce, ed. 1., Praha: Akademia, 2000, 335 s., ISBN 80-200-0763-6
- [4] DZIAKOVÁ, O., Vojenská psychologie, ed. 1., Praha: Triton, 2009, 544 s., ISBN 978-80-7387-156-7

zadání platné do: 11.09.2017

Vedoucí: PhDr. Mgr. Dana Rebecka Ralbovská, Ph.D.

Konzultant: Mjr. Mgr. Olga Dziaková, Ph.D.

.....
vedoucí katedry / pracoviště

.....
děkan

V Kladně dne 23.02.2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem **Vliv mimořádných a zátěžových situací na účastníka vojenských misí** vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů, které uvádím v seznamu bibliografických odkazů.

Nemám závažný důvod proti užití tohoto školního díla ve smyslu § 60 zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon).

V Kladně dne 19.05.2017

.....
Jiří Hájek

Poděkování

Děkuji vedoucí práce PhDr. Mgr. Daně Rebece Ralbovské, Ph.D. za odbornou a metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce. Současně ji děkuji za její trpělivost a vstřícnost po celou dobu mého studia. Mé poděkování patří také mjr. Mgr. Olze Dziakové, PhD. za odbornou pomoc.

Především chci poděkovat své mamince za její nezdolnou vůli a obětavost k tomu abych dosáhl svých cílů.

Abstrakt

Bakalářská práce v teoretické části se zabývá náhledem na problematiku traumatizujících událostí a jejich zvládnání z pohledu vojáka z povolání. Zaměřuje se na obecný pojem mimořádných událostí a zátěžových situací spojených se zahraničními vojenskými misemi.

V praktické části je hlavním cílem práce odpovědět na tezi, zda-li jsou výcvik a poskytovaná pomoc vojákům dostatečné, a to jak v průběhu mise, tak především po návratu z ní. Při tom vychází z výsledků nestandardizovaného anonymního dotazníku, který byl distribuován přímo účastníkům vojenské mise v Afganistánu. Dotazník byl primárně zaměřen na získání informací a zmapování možného výskytu posttraumatické stresové poruchy u vojáků po návratu ze zahraniční mise, a také zjišťoval jejich názor na psychologickou pomoc a vnímání jejího přínosu v rámci účasti v misích každého respondenta.

Klíčová slova

Stres; mimořádná událost; Armáda ČR; zahraniční mise; posttraumatická stresová porucha

Abstract

The theoretical part of the Bachelor work deals with an overview of traumatic events and their coping from the point of view of a professional soldier. It focuses on the general notion emergency event and stressful situations associated with foreign military missions.

The practical part's main goal is to answer a thesis whether the training and provided assistance to soldiers is sufficient both during the missions and especially after their arrival. This is based on the results of a non-standardized questionnaire that was distributed directly among the participants of a military mission in Afghanistan. The questionnaire was primarily aimed at obtaining information and mapping potential occurrence of post-traumatic stress disorder in soldiers after their return from a foreign military mission as well as finding out about their opinions on psychological assistance and perception of its contribution in participation in mission of each respondent.

Key words

Stress; emergency; Army of the Czech Republic; foreign military mission; post-traumatic stress disorder.

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Současný stav	11
2.1	Krizová situace.....	11
2.1.1	Traumatické události	12
2.2	Válečné konflikty	15
2.3	Emoce	16
2.4	Stres.....	17
2.4.1	Akutní reakce na stres	17
2.5	Posttraumatická stresová porucha	18
2.5.1	Typické příznaky posttraumatické stresové poruchy.....	21
2.6	Armáda ČR.....	22
2.6.1	Život vojáka z povolání	24
2.6.2	43. výsadkový prapor v Chrudimi	25
2.7	Historie misí v Afganistánu	26
2.7.1	Co byla OMLT - (OperationalMentoring and Liaison Team)	28
2.7.2	Co bylo ISAF (International Security AssistanceForce).....	29
2.7.3	Co je strážní rota BAF	30
3	Cíl práce A Hypotézy	33
3.1	Cíle práce	33
3.2	Stanovené hypotézy	34
4	Metodika	35
4.1	Popis výzkumného šetření	35

4.2	Stanovení výzkumného vzorku.....	35
4.3	Výzkumný nástroj	35
5	Výsledky.....	37
5.1	Analýza dokumentů.....	37
5.2	Vyhodnocení dotazníku.....	39
5.3	Vyhodnocení cílů práce	51
5.4	Vyhodnocení hypotéz	52
6	Diskuze	55
6.1	Příprava před misí.....	55
6.2	Pobyt.....	56
6.3	Návrat z mise	59
7	Závěr.....	63
8	Seznam použitých zkratk.....	65
9	Seznam použité literatury.....	66
10	Seznam použitých obrázků	69
11	Seznamu použitých tabulek	70
12	Seznam Příloh.....	71

1 ÚVOD

Mimořádné události se stávají nedílnou součástí našeho běžného života. Z mnoha těchto situací se stávají události vysoce traumatizující, se kterými se každý z nás vyrovnává na základě svých vlastních vrozených instinktů.

Ve svém osobním i profesním životě stojíme „tváří v tvář“ řadě situací, které nejsou pouhými chimérami, ale odehrávají se v reálném světě. V případě, že se vojákům podaří projít náročným výběrem a dostane se jim možnosti být nasazen v zahraniční operaci, tak příprava na splnění úkolu spočívá především v opakování věcí, které každý z nich získal při klasickém výcviku.

Ve zvláštních případech spojených s vojenskými misemi, je tento fakt ovlivňován i osobnostními psychosomatickými schopnostmi samotného účastníka takovéto mise. Pro zvládnutí traumatizující události v rámci vojenských misí je významným faktorem skutečnost, jak dalece je pro přípravu účastníků mise simulováno prostředí, do kterého jsou následně vojáci nasazeni.

Vysokou připraveností a náročností výcviku se vyselektují jedinci, kteří tzv. „na to nemají“, a tím se zmenší možnost, kdy by jedinec v reálné situaci selhal a ohrozil ostatní členy jednotky. Na téma posttraumatické stresové poruchy u vojáků z povolání bylo provedeno již několik výzkumů jak v zahraničí, tak v České republice, nicméně tato práce se bude zabývat zmapováním procesu prevence před negativními jevy v Armádě ČR z pohledu vojáka výsadkového praporu a následného zvládnutí traumatických událostí u vojáků, kteří jsou vysíláni do vojenských misí.

Při výběru tématu jsem vycházel ze svých vlastních zkušeností, které jsem získal díky absolvování tří zahraničních misí v Afganistánu včetně té, která se zapsala do novodobých dějin české armády jako nejtragičtější.

Bakalářská práce se v teoretické části zaměřuje na obecný pojem mimořádných událostí a zátěžových situací spojených s vojenským nasazením, naší armádou a historií zahraničních misí v Afganistánu.

Praktická část této práce se prostřednictvím vyhodnocení dotazníkového šetření zabývá zmapováním možného výskytu posttraumatické stresové poruchy u vojáků po návratu z mise. Dotazník byl využit jako podklad sběru informací pro potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz. S ohledem na skutečnost, že jsem příslušník výsadkového praporu v Chrudimi, byl anonymizovaný dotazník předkládán účastníkům vojenských misí převážně z tohoto praporu, který je stěžejním útvarům 4. brigády rychlého nasazení.

Získané informace jsou v prezentaci výsledků analyzovány a vyhodnoceny. Výsledky jsou zpracovány z pohledu aktivního účastníka tří misí, kdy jsou do výsledku zahrnuty také vlastní zkušenosti autora.

2 SOUČASNÝ STAV

Žít znamená bojovat

L.M. Seneca

Historické zkušenosti z evoluce naší společnosti ukazují, že nedílnou součástí běhu světa byly, jsou a budou krizové situace. V globálním světě se o krizích dovídáme téměř rychlostí blesku, neboť o každé takové události jsme informováni prostřednictvím sdělovacích prostředků, nových médií - sociálních sítí, kdy je téměř každý z nás tzv. „online“ a stává se součástí tohoto virtuálního, někdy až příliš krutého světa. Lidé vnímají míru rizika prostřednictvím pocitu ohrožení nejen sebe, ale i majetku a svého zdraví. Fenomémem dnešní společnosti je množství sdílených informací o živelných pohromách, válečných konfliktech, epidemiích či „pouze“ o obyčejných osobních lidských tragédiích. Všechna tato sdělení jsou každým z nás vnímána subjektivně, na každého působí jinou intenzitou, vyvolávají jiné pocity a každý z nás se s nimi také jinak vypořádává.

2.1 Krizová situace

S krizovými či mimořádnými situacemi se v běžném životě může setkat každý člověk. Při plnění povinností v průběhu misí, je ovšem velmi vysoká pravděpodobnost, že se voják osobně s nějakou takovou krizovou situací setká.

Zákon o krizovém řízení definuje krizovou situaci jako mimořádnou událost podle zákona o integrovaném záchranném systému, při které je vyhlášen stav nebezpečí, nouzový stav nebo stav ohrožení státu (zákon č. 240/2000 Sb.).

Mimořádná událost je zákonem charakterizována jako škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy a také haváriemi, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací. (zákon č. 239/2000 Sb.)

Ministerstvo obrany ve své publikaci krizovou situaci označuje jako:

- *stav vykazující hlavní příznaky krize;*
- *situaci, kdy dochází k rozhodujícímu zvratu události či ke změně stavu považovaného za „normální“;*
- *situaci vážného narušení fungování určitého systému či jeho části, která je spojena s potřebou časově a systémově adekvátního rozhodnutí a řešení;*
- *situaci, v níž jsou ohroženy cenné a chráněné hodnoty, zájmy či statky*
(Ministerstvo obrany, 2008 str. 25).

2.1.1 Traumatické události

Traumatické události mohou být nejrůznějšího druhu. Traumatické události většího rozsahu označujeme jako katastrofy. Ty můžeme rozdělit do tří kategorií. První kategorii vnímáme jako katastrofy způsobené člověkem (v důsledku chyby, nedbalosti, selhání techniky apod.), do druhé řadíme přírodní katastrofy a do třetí kriminální nebo teroristické katastrofy (způsobené záměrně).

Za typické traumatické události lze dle autora Praška považovat následující:

- *přírodní a člověkem způsobené katastrofy (záplavy, zemětřesení, výbuch sopky, vichřice, požáry, výbuchy apod.);*
- *boj;*
- *týrání;*
- *dlouhodobé věznění, mučení;*

- *loupeže a přepadení;*
- *znásilnění;*
- *nehody;*
- *ztrátu násilnou smrtí (přítomnost při sebevraždě, zabití apod);*
- *dramatické změny zdravotního stavu (např. mozková mrtvice, infarkt);*
- *ohrožující nezvyklé události (např. děsivý halucinatorní zážitek při otravě nebo po droze);*
- *přítomnost u takové události (Mareš, 2012, str. 11).*

Baštecká (2005) traumatizující událost vymezuje:

- **tím, co se děje** = typem události; obvykle jde o něco, co je nenadálé, hroživé a co ohrožuje život či tělesnou celistvost jedince (znásilnění, mučení, dopravní nehoda, povodeň) nebo jeho blízkých;
- **tím, jak na dění jedinec reaguje** = typem reakce; událost dopadá na všechny a vyvolává téměř u všech poznatelné projevy tísně, beznaděje, hrůzy. Pokud se zdá, že na někoho událost nezapůsobila, nemůžeme si být jisti, že daný jedinec je v pořádku.

Mareš (2012) modifikoval charakteristiky traumatické události podle Calhouna a Tedeschiho následovně:

- *událost je šokující – objevuje se náhle, neočekávaně, nepředvídaně;*
- *z pohledu jedince se nedá ovlivnit, je mimo jeho možnosti ji kontrolovat a řídit;*
- *vina za průběh události leží mimo jedince, zpravidla nemůže za to, co se stalo;*
- *jedinci buď hrozí fyzická či psychická újma (je to zatím jen hrozba) anebo se už negativní dopady aktuálně projevují (jedinec je přímo zažívá);*
- *okolnosti, které se objevily v souvislosti s danou událostí, nejsou něčím běžným, naopak jsou pro jedince mimořádné, výjimečné;*
- *událost přináší jedinci dlouhodobé a často nevratné problémy;*

- *jedinec přechází do další, mnohem zranitelnější etapy svého vývoje*

(Mareš, 2012 str. 45).

Traumatizující události se vyznačují velkou silou působení. Ne každá dopravní nehoda a ne každá povodeň musí mezi ně patřit. Někdy se k jejich charakteristikám řadí i náhlost a nezvladatelnost. Američtí autoři jako podmínku stanoví „ohrožení fyzické integrity“. Klasifikace se shodují na podmínce přímé účasti: máme-li událost považovat za traumatizující, musíme jí být přítomni jako ten, kdo je přímo ohrožen, nebo jako svědek přímého ohrožení druhého člověka. Pokud neštěstí nebo traumatizující událost zasáhne skupinu nebo větší celky obyvatelstva, mluvíme o hromadných neštěstích a katastrofách. Tyto jevy sjednocuje kromě intenzity a výjimečnosti podnětu i zážitek naprosté lidské bezmoci tváří v tvář obrovské moci něčeho nebo někoho jiného. Přesto se jednotlivé podněty liší, například mírou předvídatelnosti a zvladatelnosti, povahou události a délkou jejího působení (Baštecká, 2005).

Při vyhraněných katastrofách jako jsou živelné pohromy, válka či jiné mimořádné události masového dosahu se setkáváme s výraznými prožitky ohrožení nejen jedince, ale i skupiny. Specifickou skupinou, která je vystavena hromadnému chování je podle Mikšík a bojová jednotka či uskupení. Bojové nasazení charakterizuje jako kolektivní, přesně a přísně sladěné, vysoce kvalifikované činnosti prováděné s cílem zlomit odpor protivníka, a to v neustálém ohrožení života ze strany nepřítele, který provádí obdobnou povahu činnosti se stejným cílem proti danému bojovému uskupení (Mikšík, 2005).

2.2 Válečné konflikty

Charles Bukowski, americký básník a spisovatel prohlásil: *„Nejsou žádné dobré nebo špatné války. Jediná špatná věc na válce je její prohra. Všechny války se vždy vedly proto, že obě dvě strany měly takzvaný dobrý důvod k válce. Ale jen důvod vítězné strany se stal historicky správným důvodem. Nezáleží na tom, kdo je v právu a kdo ne, záleží na tom, která strana má lepší generály a lepší armádu.“*

Válečné konflikty jsou definovány, jako stavy vzniklé mezi znepřátelenými stranami (státy nebo jinými subjekty mezinárodního práva) vypuknutím ozbrojeného konfliktu, a to bez ohledu na to, zda byla vypovězena válka. Ústava České republiky jej definuje jako situaci, kdy je Česká republika napadena, nebo je-li třeba plnit mezinárodní smluvní závazky o společné obraně proti napadení. Válečný stav vyhláší Parlament České republiky.

Česká republika zajišťuje obranu své suverenity a územní celistvosti v rámci společné obrany NATO podle článku 5 Severoatlantické smlouvy. Členství v NATO a dalších mezinárodních bezpečnostních organizacích nesnímá z České republiky její prvotní odpovědnost za vlastní obranu. Základním předpokladem pro naplnění zákonných povinností a spojeneckých závazků je budování účinného systému obrany státu a vlastních obranných schopností v souladu s článkem 3 Severoatlantické smlouvy, v němž se spojenci zavazují jednotlivě i společně stálou a účinnou svépomocí a vzájemnou výpomocí udržovat a rozvíjet svoji individuální i kolektivní schopnost odolat ozbrojenému útoku (Ministerstvo obrany, 2012).

2.3 Emoce

Emoce jsou součástí našeho bytí, provázejí nás při prožívání, zvládání všech situací, do kterých se v životě dostáváme a zároveň je dokážeme i předávat ostatním. Jedná se nejen o pozitivní, ale i tzv. rizikové emoce.

Karel Nešpor radí navozovat pozitivní emoce, které dokáží mírnit negativní emoce a stres. Pozitivní emoce jako je smích, laskavost, pochopení také zvyšují psychickou odolnost a napomáhají pocitu životní spokojenosti (Nešpor, 2013).

Podle Nakonečného (2000) jsou emoce klíčové psychické fenomény, které vytvářejí základ organizace a motivace chování a tím mu propůjčují psychologický smysl. City jako hlavní složky emocí pak dávají lidskému duševnímu životu jedinečný kolorit. Každá emoce, resp. cit má svůj protikladný pól (tzv. polarita emocí), jako radost má smutek, úcta zas opovržení. Emoce mají vliv na zapamatování, a to bez ohledu na to jestli jsou pozitivní nebo negativní. Emoce nejsou samoučelné, jsou spojeny s fyziologickými změnami, které převážně směřují k mobilizaci energie, tedy k přípravě na akci. V tomto smyslu lze za nejpodstatnější znak emocí považovat vzrušené prožívání akcentované libostí nebo nelibostí a provázané fyziologickými změnami směřujícími k aktivaci organistického systému chování. Mají tedy důležitou funkci v psychické regulaci činnosti jedince.

Emoce, které provázejí zvládání zátěže se dle Lazaruse dělí na emoce negativní, do kterých řadíme zlost, závist, žárlivost. Emoce existenciální úzkost a strach, pocit viny a zahanbení; emoce vyvolané nepříznivými životními okolnostmi jako je pocit úlevy, naděje, smutku či deprese; empatické emoce,

kterými jsou vděčnost a soucit a nakonec emoce vyvolané příznivými životními okolnostmi, kam patří radost a štěstí, hrdost a láska (Mareš, 2012).

2.4 Stres

„Stres je obvykle důsledkem něčeho, co se děje ve vaší hlavě, a ne toho, co potkalo vaši tělesnou schránku. Často také vychází z konfliktu, který právě prožíváte, ač si ho vůbec nejste vědomi“ (Wilson in Andršová, 2012, s.23).

Co si představit pod pojmem stres? Kromě toho, že se jedná o pojem, který je v dnešní době neustále přiřazován jakémukoliv našemu psychickému stavu, lze stres vnímat jako konflikt, úzkost, frustraci či nepříjemný pocit na nějakou situaci. Horák charakterizuje *„Stres je ten, který některé lidi „žene dál“ a nedovolí jim vzdát se, ale je to i ten, který na druhou stranu vezme jiným lidem sílu bojovat“* (Horák, 2011, str. 321).

Psychologický slovník uvádí, že se jedná o fyziologickou odpověď organismu na nadměrnou zátěž, která vede ke stresové reakci. Je to určitá reakce, která následuje po nějakém podnětu či emoci (Hartl a kol, 2010).

Mareš (2012) uvádí tři základní vědecké názory a teorie stresu, kdy pro potřeby této práce je nám nejbližší teorie stresu jako transakce. Transakční pojetí stres vnímá jako souhrnné označení pro komplexní sérii nejméně čtyř subjektivních jevů, kterými jsou – kognitivní hodnocení, stresové emoce, zvládací strategie a přehodnocení. V tomto pojetí je důležité zvládnutí zátěže (coping), které je definováno jako jedincovo adaptování se na stresor. Tímto se liší od stresové reakce, která bývá neuvědomovaná a probíhá automaticky.

2.4.1 Akutní reakce na stres

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN- 10) definuje akutní reakci na stres jako přechodnou poruchu, která vzniká jako odpověď na výjimečnou tělesnou

nebo duševní zátěž. Obvykle odeznívá během několika hodin nebo dnů. K úzkosti a strachu se připojují tělesné příznaky, kterých lze napočítat více než 100. K nejvýraznějším patří zrychlení nebo zpomalení srdečního tepu, zvýšení krevního tlaku, rozšíření cév ve velkých svalech, zvýšená sekrece potu, tlak v žaludku, bolesti hlavy, návaly horka nebo chladu, pocity únavy a vyčerpání. Psychické příznaky zahrnují vztek a agresi, apatii, smutek, oslabené myšlení, soustředění (Hartl a kol, 2010).

K emočnímu zranění dochází v situacích, kdy člověk zakouší extrémní strach, bezmoc nebo hrůzu, přinejmenším v určitém časovém úseku události.

Stresující nebývá jen sama ohrožující událost, ale velmi často i věci, které se stanou po ní. Operace po dopravní nehodě, reakce rodiny, přátel, policie při výslechu, soudní líčení – to vše může účinek traumatické události dále zesilovat. Někdy dokonce pozdější důsledky traumatu mohou být více subjektivně traumatizující než boj o holý život (Praško, 2003).

Andršová (2012) uvádí, že stresorem akutní stresové reakce může být nejen zdrcující traumatizující zážitek zahrnující vážné ohrožení bezpečnosti ale i náhlá a ohrožující změna v sociálním postavení nebo sociálních vztazích jedince.

2.5 Posttraumatická stresová porucha

Nejen voják, ale i každý z nás se během svého života může dostat do situace, kdy je ohroženo jeho zdraví nebo život. S každou takovou situací - traumatem se snaží člověk nějak vyrovnat, nicméně ne vždy se mu samotnému podaří s traumatem vypořádat.

Posttraumatická stresová porucha (dále PTSD, z anglického posttraumatic stress disorder) se projevuje komplexem psychologických příznaků, které pramení ze zážitku mimořádné traumatické události. Traumatickou událostí je míněn mimořádně těžký zážitek, který by u většiny lidí vyvolal ochromení, šok, hrůzu nebo jinou formu extrémního stresu (Praško, 2003).

Posttraumatické projevy slouží přežití a jen někdy přejdou v poruchu. Požívání alkoholu patří mezi běžné pokusy, jak se s dopadem traumatizující události vyrovnat, neboť alkohol otupuje bolest, strach a nespavost. Deprese se považuje za obecný způsob, kterým člověk reaguje v situaci, kdy se mu nedostává sociální opory a může se z ní vyvinout onemocnění (Baštecká, 2005).

Mareš (2012) uvádí obecné schéma pěti fází vyrovnávání se s traumatem, kterými jsou:

1. *fáze omráčení a šoku;*
2. *fáze výkřiku „co se stalo?“ s pocity přítomnosti mimo realitu, ochromení aktivity či naopak puzení k nadměrné aktivitě;*
3. *fáze hledání smyslu události – „proč mě to potkalo?“;*
4. *fáze popření a zase znovuprožívání události;*
5. *posttraumatická fáze.*

Posttraumatická stresová porucha se u některých lidí může projevit až po určité době od události. Z medicínského hlediska jde o klinickou jednotku, která se vyznačuje tím, že u člověka dochází k znovuožívání traumatu v neodbytných vzpomínkách (Mareš, 2012, str. 46).

Praško (2003) hovoří o tom, že z posttraumatických jevů se poruchy stanou tehdy, jde-li si člověk postěžovat na jejich trvání a sílu k odborníkovi (psychiatrovi, psychologovi), který je rozpozná a stanoví diagnózu. Řadíme mezi ně akutní reakci na stres (akutní stresovou poruchu), posttraumatickou

stresovou poruchu a přetrvávající změny osobnosti po katastrofické zkušenosti. Obvykle se uvádí, že v důsledku traumatizující události může člověk onemocnět jak poruchami posttraumatickými, tak i alkoholismem (nebo závislostí na jiných návykových látkách) a depresí. Ti, kteří jsou nejvíce náchylní pro rozvoj posttraumatické poruchy, jsou ti, kteří zažili přepadení, znásilnění, těžké autohavárie, váleční veteráni, lidé které potkala přírodní nebo jiná katastrofa, byli svědky dramatických úmrtí jiných lidí, jsou náchylní pro rozvoj posttraumatické stresové poruchy. Náhle se stalo něco co jejich důvěru ve svět a osud prolomilo. Zažili traumatickou událost, která je zasáhla do hloubky duše, vedla ke ztrátě pocitu, že mohou bezpečně žít a kontrolovat svůj život. Původní představy o sobě i o světě se náhle změnily. Projevy posttraumatické stresové poruchy jsou často dramatické, sužují postiženého a brání mu přirozeně fungovat, těšit se ze života a vztahů kolem sebe.

„Důsledky zdánlivě stejné události – války- se proměňují podle dobových souvislostí, ve kterých se válka děje. Bojová stresová reakce je akutní porucha, která se objevuje u zdravého vojáka v důsledku působení závažné zátěže a ochromuje jeho bojeschopnost. Trvá dočasně a lze ji zvrátit. V roce 1915 (první světová válka) ji britský psychiatr Charles Samuel Myers nazval „šokem z výbuchu granátu“ (shellsbock); bojovalo se poměrně zblízka a zabíjely granáty, bomby a šrapnely. Americká armáda v roce 1943 (druhá světová válka) rozhodla, že všechny bojové ztráty působené stresem dostanou vstupní pojmenování „únava z boje“ (combatex haustion). Bojovalo se často v extrémních podmínkách (severní Afrika); tělesně vyčerpaní vojáci hůře snášeli další zátěž. Válka ve Vietnamu přinesla jiný obraz bojové stresové reakce - úzkost nahradily problémy s kázní a zneužíváním drog. Výrazným důsledkem vietnamské války byly především chronické problémy válečných veteránů, dříve nevídané. Vysvětlovaly se změnou společenských souvislostí: pochybovalo se o oprávněnosti války a navrátilce jejich vlastní národ odmítal. V současnosti se obraz proměňuje do „stresového syndromu vojáků mírových sil“. Převažují úzkostné projevy vyvolané strachem vojáka

z vlastního hněvu, který je působen bezmocí, zákazem bojovat“ (Weisaeth, 2003 in Baštecká, 2005, s. 16)

Poprvé se začalo o posttraumatické poruše mluvit více v době první světové války. Část vojáků po válečných děsích silně trpěla a byl problém dostat je zpět na frontu. Byli podezříváni ze simulace, trestáni, ale nic nepomohlo. Budili se v noci děsem, vybuchovali vzteky, často se upíjeli nebo páchali sebevraždy. Na bojišti byli „nepoužitelní“, protože reagovali zbrkle a přehnaně. Tehdy byla nazývána „válečnou neurózou“, „bitevní únavou“. Podobné projevy byly později zjištěny i u jiných traumat. Názvy poruchy se měnily, mluvilo se o „nehodové neuróze“ nebo „syndromu po znásilnění“. Často byla jejich porucha nepochopena nebo diagnostikována špatně, i když má velmi specifické příznaky, které charakterizují celý obraz (Praško, 2003).

2.5.1 Typické příznaky posttraumatické stresové poruchy

Z medicínského pohledu jde o nemoc. Dle klasifikace MKN – 10 jde o opožděnou reakci na stresovou situaci a k hlavním příznakům patří pocit otupělosti, odcizení se lidem, vyhýbání se situacím a objektům, které připomínají prožité trauma (Hartl a kol., 2010).

Praško shrnuje nejběžnější příznaky posttraumatické stresové poruchy takto:

- *opakování neodbytné vzpomínky na událost a její okolnosti;*
- *děsivé sny připomínající událost;*
- *znovuprožívání události v podobě útržků „záblesků“;*
- *vzpomínky na minulost;*
- *vyhýbání se činností připomínajícím trauma;*
- *neschopnost rozpomenout se na některé důležité aspekty traumatu, ztráta zájmu o důležité činnosti;*
- *pocit odcizení;*

- *omezení a oploštění pozitivních emocí pocity, že budoucnost nemá smysl;*
- *problémy s usínáním a spánkem vůbec;*
- *podrážděnost, výbuchy hněvu;*
- *potíže se soustředěním;*
- *nadměrná ostražitost;*
- *ustrášené chování nadměrná lekatost;*
- *tělesné a psychické příznaky úzkosti při expozici něčemu, co trauma připomíná, zvýšené pití alkoholu (Praško, 2003, stránky 12,13).*

Posttraumatické poruchy zbavují člověka radosti ze života, omezují ho. Odborná veřejnost prostřednictvím výzkumů hledá odpověď na to, jak PTSP předejít, jak ji léčit, ale zároveň se odborníci věnují i pozitivním změnám, které se u lidí po traumatizujících událostech projevují. V tomto případě se hovoří o posttraumatickém rozvoji (posttraumatic growth) (Mareš, 2012).

V předchozích kapitolách jsem se věnoval shrnutí dosavadních odborných poznatků v oblasti psychologické vztahující se k tématu a v následujících se budu zabývat současným stavem týkajícím se vojenského povolání.

2.6 Armáda ČR

Vývoj veřejného mínění o naší novodobé armádě je od jejího vzniku v roce 1993 na vzrůstající tendenci, kdy se důvěra lidí pohybovala pod 50%. Podle posledního průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění (CVVM) má právě armáda důvěru nadpoloviční většiny Čechů. Armádě podle CVVM důvěřuje 63 procent veřejnosti a policii 61 procent (CVVM, 2017).

Toto téma je také sledováno v rámci průzkumu věnovaného důvěře v bezpečnostní instituce agenturou STEM, kde v jejich databázi jsou dostupné údaje od roku 1992 (příloha 2).

Základním dokumentem bezpečnostní politiky je Bezpečnostní strategie České republiky. Její obsah, který zahrnuje rovněž politické vyjádření postoje výkonné moci státu k vojenským krizovým situacím, je dán Ústavou České republiky ústavním zákonem o bezpečnosti a dalšími navazujícími zákony. Vyjadřuje rovněž prohlášení o vztahu k zajišťování vojenské obrany státu, a to jak pro obyvatelstvo České republiky, tak rovněž pro zahraničí (MZV, 2011).

Nedílnou součástí právního řádu jsou také spojenecké a další mezinárodní závazky, které vycházejí z členství České republiky v Organizaci Severoatlantické smlouvy (NATO), Evropské unii, Organizaci spojených národů a Organizaci pro bezpečnost a spolupráci v Evropě (Ministerstvo obrany, 2013).

Ozbrojené síly České republiky jsou schopny plnit úkoly samostatně i ve spolupráci se spojenci včetně využití opatření k podpoře ozbrojených sil hostitelskou zemí na území spojenců a poskytnutí této podpory na vlastním území. V zahraničních operacích spolupracují s ozbrojenými silami spojenců na základě mezinárodních smluv a závazků. Mimo naše území jsou ozbrojené síly nasazovány v rámci širšího úsilí mezinárodního společenství a v souladu s principy mezinárodního práva. Jsou schopny účasti v operacích k prosazení, podpoře či udržení míru a misí postkonfliktní stabilizace a rekonstrukce. Příslušníci ozbrojených sil České republiky mohou dále plnit úkoly v rámci humanitárních misí, záchranných a evakuačních akcí a podílet se na dalších civilních operacích a pozorovatelských misích mezinárodních organizací. Jednotky ozbrojených sil České republiky se pravidelně zapojují do

pohotovostních uskupení NATO (NATO Response Force, NRF) a EU (EU Battle Group, EU BG). Vybrané jednotky jsou dlouhodobě přidruženy (afilovány) k mnohonárodním aliančním sborům.

Ozbrojené síly České republiky mohou podpořit civilní orgány na území státu v rámci integrovaného záchranného systému (dále jen IZS), a to zejména při zvládnutí následků rozsáhlých živelních pohrom, průmyslových nebo ekologických havárií. V závažných případech ohrožení vnitřní bezpečnosti státu a jeho občanů může Ministerstvo obrany poskytnout síly a prostředky k podpoře a posílení Policie České republiky. Pro tyto úkoly jsou síly vyčleňovány v nezbytném rozsahu a v závislosti na jejich dostupnosti. V principu mohou být ve prospěch IZS a Policie využitelné veškeré ozbrojené síly České republiky včetně aktivní zálohy (Ministerstvo obrany, 2012).

2.6.1 Život vojáka z povolání

Každý voják prochází neustálým výcvikem, učí se, zdokonaluje se v ovládnutí zbraní, učí se poskytovat první pomoc sobě i ostatním kolegům ve zbraní. Postupně se zvyšují nároky na jeho fyzickou a psychickou odolnost při zátěži, a to jeho neustálým vystavováním fyzickému vysílení až na samotné limity lidského těla. Na pokraji úplného vyčerpání přichází na řadu již tak totálně unavená psychika - mozek nedokáže racionálně uvažovat, zvládá pouhé řízení základních životních funkcí. Právě takové případy absolutního vyčerpání připravují vojáka na nebezpečné situace. V životě vojáka platí, více než kde jinde, že pokud ve výcviku opakuje jednu a tutéž věc neustále dokola, tak v případě, že se dostane do krizové situace, dokáže pak provádět automaticky naučenou činnost, která mu může zachránit život, i když jeho fyzické a psychické síly jsou plně vyčerpány.

Tímto způsobem je nastaven i výcvik u 43. výsadkového praporu. Každý nováček projde pěti týdenním „peklem“, při kterém je v první fázi učen taktice,

boji zblízka a zvyšování kondice. Další fáze je uplatnění získaných zkušeností v týmu a zvládání modelových situací jako je např. pohyb po bojišti, reakce na protivníka v rozličném prostředí (otevřený prostor, zastavěný prostor), obsazování budov a samozřejmostí je střelba cvičnou municí (která slouží jak pro efekt reálné střelby ostrou municí, tak hlavně, a to je nejdůležitější k odstranění části lidskosti která by bránila vystřelení na jinou osobu). Všechny tyto dovednosti patří k těm nejdůležitějším. Přípravenost vojáka na situaci, kdy je nucen čelit realitě výstřelu na jiného člověka, je alfa a omegou nejen výcviku, ale především to patří k tomuto povolání, neboť platí, že voják, který by se bál vystřelit, je nebezpečným nejen sobě, ale celému týmu, jehož je součástí. Se všemi dovednostmi je samozřejmě spjaté neustálé nacvičování zdravotní přípravy, simulování zranění v boji a následné ošetření a řešení bojové situace. Každý jedinec si musí v prvopočátku umět poskytnout pomoc sám do té míry, kterou mu zranění umožní, jako je zaškrcení krvácení pomocí turniketu při postřelení, utržené končetině. Pokud by k tomu došlo v reálné situaci, tak se nejdříve řeší taktická situace a pak ošetřování.

V další fázi je vyvíjen na nováčky tlak tím, že jsou neustále vystavováni zvyšující se fyzické vyčerpanosti až do úrovně, kdy mnozí z nich nejsou schopni vzpomenout si ani „jak se jmenují“. K tomu když přidáme plnění úkolů, které musí být bezchybné, neboť v reálném boji neexistuje žádné tlačítko pro návrat nebo opakování je jediná možnost „uspět a přežít, a to pokud možno bez zranění“ – to vše vystihuje motto praporu „*Pot šetří krev*“.

2.6.2 43. výsadkový prapor v Chrudimi

Výsadkáři „Meče armády hrot“ parafrází slov písně z roku 1947 „Duní stroje vzduchem“ je charakterizováno postavení našeho praporu, který je začleněn do struktury 4. brigády rychlého nasazení. 43. výsadkový prapor je

vojenský útvar na taktickém stupni s předností využití rychlosti, flexibility, překvapení, manévru, přepravy vzduchem a všech typů výsadku. Prapor je připraven k nasazení samostatně nebo v sestavě brigády k plnění úkolů v operacích bojového i mírového charakteru. Tomu odpovídá i jeho organizační struktura rozčleněná do tří základních částí: bojové, bojové podpory a logistické.

Prapor je připraven k provedení plného spektra vojenských operací, zejména úderného charakteru, operací na podporu stability a pomoc obyvatelstvu na území České republiky, např. posílení státní hranice, střežení důležitých objektů či pomoc obyvatelstvu při přírodních a humanitárních katastrofách. Naprostá většina příslušníků 43. výsadkového praporu absolvovala více než jednu zahraniční misi. Chrudimští výsadkáři byli nasazeni na území bývalé Jugoslávie (SFOR, KFOR, TFH, UNPROFOR), v Afghánistánu, Kuvajtu i v Albánii a byli první, kdo vyslal vojenskou jednotku do zahraniční operace OMLT v Afghánistánu a EUTM Mali (www.army).

S ohledem na skutečnost, že nejvíce mnou oslovených vojáků se účastnilo vojenských misí v Afganistánu budeme se věnovat popisu pouze tří typů afgánských misí.

2.7 Historie misí v Afganistánu

Válečný zpravodaj a novinář Petr Blahuš označuje Afganistán za „*Bohem, přírodou i lidmi zkoušenou zemi za ostnatým drátem*“ (Blahuš, 2013).

Historie Afghánistánu poukazuje na celou řadu konfliktů, které postupně přivedly zemi do situace, kdy se stala hlavní centrálou různých teroristických skupin. Tálibán, politické hnutí, které v Afghánistánu vládlo od roku 1996, umožnilo Al-Káidě, aby si na území Afghánistánu zřídila své základny. Právě

z těchto základů byl připraven teroristický útok na Světové obchodní centrum v USA 11. září 2001.

Spojené státy americké musely ihned reagovat. Tehdejší prezident George W. Bush vyhlásil světovou válku proti terorismu (dále jen GWOT). Prvním krokem tohoto boje bylo spuštění operace Trvalá Svoboda (dále jen OEF), jejímž primárním cílem bylo svrhnout hlavní představitele Tálibánu a zbavit se teroristické sítě na území Afghánistánu. Útok proti Afghánistánu byl veden jednak proto, že tehdejší vláda poskytla útočiště Al-Káidě (Rezoluce RB OSN 1378/200116) a také proto, že i přes jasně stanovené podmínky OSN Afghánistán nepřestával poskytovat své území Al-Káidě (Rezoluce RB OSN 1390/200217) a také odmítl vydat Usámu bin Ládina, jednoho z hlavních viníků útoku na Světové obchodní centrum, při němž zahynulo více než tři tisíce lidí(www.mzv).

Operace Trvalá Svoboda byla velmi efektivní a v krátkém časovém úseku přinesla značné výsledky. Podařilo se svrhnout vládu Tálibánu a zabít přední vůdce tohoto hnutí. Ti, kteří nebyli zabití, ze země uprchli, zejména do sousedního Pákistánu. Byly vybombardovány základny Al-Káidy v Afghánistánu a země se začala zbavovat teroristických sítí, které zde operovaly.

Vedle toho však operace Trvalá svoboda přinesla do země chaos a strach. Většina občanů si sice se svržením Tálibánu oddychla, nicméně v zemi zavládla nejistota. Na území se pohybovaly stovky amerických vojáků a občané netušili, co bude následovat. Mezinárodní společenství převzalo zodpovědnost za rekonstrukci Afghánistánu, která byla v zájmu celého světa - byla klíčovým krokem v GWOT. Cílem bylo zajistit bezpečnost v zemi, nastolit stabilní vládu, která bude mít autoritu, zřídit základní instituce důležité pro chod státu a pracovat na rozvoji oblasti (www.vse.cz).

Na základě rezoluce 1386 z 20. prosince 2001 Rada bezpečnosti OSN zahájila vytvoření mezinárodních bezpečnostních podpůrných sil (ISAF).

Rezoluce apelovala na členské státy OSN, aby přispěly lidskými zdroji, vybavením či dalšími zdroji. První ze států, který se chopil velení ISAF v průběhu prvních tří měsíců, byla Velká Británie. Souhlasila s poskytnutím 1500 vojenských jednotek s tím, že je možné počet upravit dle angažovanosti ostatních členských států. Tehdejší ministr obrany, Geoff Hoon, ve svém projevu v Dolní sněmovně britského parlamentu zdůraznil, že „mise ISAF bude pověřena asistencí prozatímní afghánské vládě v udržení bezpečnosti v Kábulu a okolí, nicméně zodpovědnost za bezpečnost zůstává v rukou afghánské vlády.

Afghánistán patří mezi nejchudší země světa. Kromě důsledků více než třiceti let bojů, značné vnitřní nestability a špatné bezpečnostní situace, technologické a infrastrukturní zaostalosti čelí tato země také vysoké míře nigramotnosti a nedostatečných vzdělávacích kapacit.

Tyto poměry se ještě zhoršují v zemědělských oblastech, kde žije 75 % obyvatelstva země. Ačkoliv pouze 12% celkové rozlohy Afghánistánu poskytuje obdělávatelnou půdu a jen 40% polností je zavlažovaných, činí příspěvek zemědělství HDP Afghánistánu zhruba 50%. Index lidského rozvoje zemi řadí na 155. místo v žebříčku UNDP (ze 169 zemí) (www.vse.cz).

2.7.1 Co byla OMLT - (Operational Mentoring and Liaison Team)

Mezi námi vojáky známá jako „omeleta“. Jejím hlavním úkolem bylo cvičit, mentorovat a pomáhat v procesu plánování velení a řízení kandaku (pěší jednotka o síle praporu) Afghánské národní armády. Účelem tohoto způsobu výcviku bylo zvýšit operační schopnosti všech jednotek kandaku. Zajistit bezpečné prostředí, volnost pohybu v prostoru odpovědnosti a nastavit podmínky pro provádění celého spektra operací.

Kromě toho v provincii WARDAK příslušníci Vojenské policie České republiky od března 2011 pomáhali vybudovat silnou Afghánskou národní policii (www.army).

2.7.2 Co bylo ISAF (International Security Assistance Force)

K úkolům ISAF patřila pomoc afghánské vládě při výcviku Afghánské národní armády (dále jen ANA) a policie (dále jen ANP) a při realizaci programů odzbrojení, demobilizace a reintegrace země, včetně posilování celkové bezpečnosti a stability jako podmínky dalšího rozvoje. Mandát ISAF je vymezen rezolucí RB OSN č. 1386 z roku 2001, která síly ISAF zmocnila pomáhat afghánským orgánům při zajišťování bezpečnosti. Rozšíření působení sil ISAF na celé území Afghánistánu RB OSN schválila rezolucí č. 1510 v roce 2003.

Vláda České republiky se rozhodla zřídit a vést samostatný provinční rekonstrukční tým v afghánské provincii Lógar. Přípravu mise koordinovalo Ministerstvo obrany ČR a Ministerstvo zahraničních věcí ČR.

Český Provinční rekonstrukční tým působil v afghánské provincii Lógar (dále jen PRT) v rámci mise NATO ISAF od 19. března 2008 do 31. ledna 2013. Posledním PRT byla 11. jednotka, která v červenci 2013 ukončila více než pětileté období působnosti České republiky v tomto spojeneckém projektu. Úkolem jednotky byly odsun materiálu, ukončení provozu na americké základně Shank a předání posledních rekonstrukčních projektů Afgháncům (www.mzv).

Za pět let své existence PRT v ISAF (International Security Assistance Force) realizoval 138 rekonstrukčních a rozvojových projektů a 107 projektů rychlého dopadu.

Hlavní úkoly českých vojáků v Lógaru:

- podpora humanitární a rekonstrukční činnosti v provincii;
- provádění aktivit s cílem vybudovat důvěru u místních autorit;

- zabezpečení dialogu s guvernérem provincie a guvernéry jednotlivých distriktů;
- provádění aktivit s cílem vybudovat důvěru u místních autorit a tím snížit riziko vzniku konfliktu;
- zajištění bezpečnosti českých civilních expertů PRT;
- výcvik příslušníků afghánských bezpečnostních sil;
- monitorování a vyhodnocování vojenské a civilní situace;
- zajištění bezpečnosti základny;
- projekty rychlého dopadu, tzv. QIP (QuickImpactProjects) zaměřené zejména na oblast bezpečnosti, vzdělávání a zdravotnictví (www.mise.army.)

2.7.3 Co je strážní rota BAF

Strážní rota (SR) BAF (Bagram Air Field) Úkolového uskupení AČR RSM působila v afghánské provincii Parwan od října 2013. Hlavním úkolem SR BAF bylo provádět bezpečnostní opatření v přiděleném prostoru odpovědnosti s cílem eliminovat nepřátelské aktivity proti základně BAF.

Jednotka byla operačně podřízena americkému úkolovému uskupení a působila v severní části prostoru jeho odpovědnosti.

Vzhledem k mezinárodním závazkům a především k maximálnímu nárůstu schopností komplexního zabezpečení nasazených českých jednotek v misi ISAF v Afghánistánu bylo vytvořeno Úkolové uskupení AČR ISAF. Mise ISAF v Afghánistánu byla ukončena k 31. prosinci 2014 a nová výcviková mise nese od 1. ledna 2015 název Resolute Support Mission (dále jen RS).

Úkolové uskupení AČR RSM organizačně zastřešuje všechny jednotky a prvky Armády České republiky působící na území Afghánistánu s jasným

cílem racionalizace a centralizace systému komplexní podpory všech českých jednotek nasazených ve prospěch operace RS. K dosažení cíle byla vytvořena struktura velení a řízení všech jednotek a prvků nasazených v misi RS (do 31. prosince 2014 pod názvem ISAF) pod jednotným velením velitele úkolového uskupení, který zároveň vykonává funkci staršího národního představitele AČR v Afghánistánu (www.mise.army).



Obrázek 1- Mapa působení Armády ČR v Afghánistánu (www.army)

Za celou dobu působení naší armády se vojáci zúčastnili již 41 zahraničních misí (k listopadu 2016) v počtu bezmála 29 000 vojáků, nicméně někteří se misí účastnili vícekrát (www.army).

Bohužel i přes perfektní připravenost českých vojáků se náročná a nebezpečná služba v zahraničních misích neobejde bez vážných zranění nebo dokonce ztrát na životech. Nejen armáda, ale především rodiny ztratily v těchto operacích 25 kolegů, synů, otců, bratrů a kamarádů (www.army).

Nejtragičtěji se zapsala 2. strážní rota Bagram (BAF ISAF) v afgánské provincii Parwan, kdy v červenci 2014 po útoku sebevražedného atentátníka na místě zahynuli 4 příslušníci čety Lion Foxtrot a jeden byl těžce raněn. Bohužel svým zraněním podlehl po převozu do Ústřední vojenské nemocnice v Praze.

V souvislosti s touto tragickou událostí si dovoluji uvést své autentické postřehy a myšlenky:

„8.7.2014 den, který se vepsal černým písmem do historie novodobé české armády jako nejtragičtější. V ten den jsme se vraceli z 18ti hodiného působení v prostoru z místa před místní nemocnicí, které se za pár hodin mělo stát osudným našim pěti kamarádům. Bylo kolem druhé hodiny ranní, když jsme se vrátili z patroly na ubikaci, na balkoně jsme se zdravili s klukama z čety „Foxtrot“, která se připravovala vyjet a vystřídat nás v prostoru. Do postele jsem se dostal kolem třetí hodiny ranní, přišlo mi to jako bych spal jen pár minut, když k nám na pokoj vrazil kamarád a kolega z čety se slovy je to v „prdeli máme pět mrtvých“. Všichni se začali probouzet, byli jsme na nohou a čekali na informace. Všem se honily myšlenky hlavou „Panebože, kdo to je, kdo není už mezi námi“. Zapnuli jsme vysílačku a snažili se zachytit nějakou komunikaci, ale marně, čekali jsme několik hodin, než přišel velitel a sdělil nám tu špatnou zprávu. Všechny nás to velice zasáhlo, byli to kamarádi, vždyť se známe z praporu doma a denně se tady v „Absurdistanu“ potkáváme, vlastně jsme se potkávali...Všichni jsme o tom silně debatovali, nesměli jsme kontaktovat rodiny, aby se tyto informace nedostaly k rodinám padlých vojáků například z medií dříve, než to provede vojenská psychologická služba s velitelem praporu.

Až s odstupem času jsem si uvědomil, že tam, na tom místě mohla být má četa. Vždyť jen pár hodin před tím jsme byli na stejném místě a pomáhali místním s drobnými ošetřeními. Mohlo nastat několik možností, že bychom na tom místě zůstali my než bychom dostali povolení se vrátit na základnu... (vzpomínky autora práce).

Právě tato tragická smrt našich kolegů rozpoutala debaty veřejnosti o smysluplnosti účasti Armády České republiky v zahraničních misích a rozvířila téma povolání profesionálního vojáka. Někteří naši spoluobčané se o nás všech, kteří jsme se dali do služeb Armády České republiky a přísahali ji věrnost, hovořili jako „o žoldácích, kteří jezdí do mise jen kvůli penězům“.

3 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

3.1 Cíle práce

Základním cílem teoretické části bakalářské práce je přinést ucelený náhled na problematiku zvládání traumatizujících událostí z pohledu vojáka. Zaměřuje se na obecný pojem mimořádných událostí a zátěžových situací spojených se zahraničními vojenskými misemi.

V praktické části je hlavním cílem práce odpovědět na tezi, zdali jsou výcvik a poskytovaná pomoc vojákům dostatečné, a to jak v průběhu mise, tak především po návratu z ní. Při tom budeme vycházet z výsledků nestandardizovaného anonymního dotazníku, který byl distribuován přímo účastníkům vojenské mise v Afganistánu. Dotazník byl primárně zaměřen na získání informací a zmapování možného výskytu posttraumatické stresové poruchy u vojáků po návratu, a také zjišťoval jejich názor na psychologickou pomoc a vnímání přínosu účasti v misích každého respondenta.

Cíle práce:

- přinést ucelený náhled na problematiku z pohledu vojáka z povolání,
- zmapovat názor respondentů na psychologickou přípravu poskytovanou Armádou České republiky a její faktické využití,
- na základě analýzy získaných dat verifikovat nebo falzifikovat námi formulované hypotézy,
- v rámci diskuse provést komparaci námi získaných dat s výsledky jiných výzkumů.

3.2 Stanovené hypotézy

Hypotéza 1 *Předpokládáme, že nadpoloviční většina respondentů bude psychologickou pomoc poskytnutou Armádou ČR v průběhu mise považovat za dostatečnou.*

Hypotéza 2 *Předpokládáme, že více jak 75% respondentů se setkalo s mimořádnou událostí při své účasti v zahraniční misi.*

Hypotéza 3 *Předpokládáme, že více jak 50% vnímalo roli velitele při zvládnutí mimořádné události jako svou oporu.*

Hypotéza 4 *Předpokládáme, že více než 50% bude označovat psychologickou pomoc po návratu z mise za dostatečnou.*

4 METODIKA

4.1 Popis výzkumného šetření

Pro potřeby zpracování bakalářské práce jsme zvolili metodu kvantitativního výzkumného šetření pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku (příloha). Tuto metodu jsme se rozhodli aplikovat z důvodu možnosti oslovení většího počtu respondentů - účastníků aktuální zahraniční vojenské mise. Druhou metodou byla analýza současných postupů v Armádě České republiky při přípravě vojáků na misi a z jejího návratu.

4.2 Stanovení výzkumného vzorku

Dotazníkové šetření probíhalo mezi vojáky v rámci mise v Afganistánu v období březen až říjen 2016 u 120 respondentů. Všichni oslovení respondenti pocházeli ze 43. výsadkového praporu v Chrudimi. Fakt, že se jednalo o aktuálně nasazené vojáky včetně mne, jako zpracovatele měl pozitivní dopad na sběr dat. Tím, že já sám jsem si byl také tazatelem, mohl jsem do práce zařadit i své autentické prožitky a myšlenky ze svých setkání s mimořádnými událostmi.

4.3 Výzkumný nástroj

Pro potřeby bakalářské práce jsme jako hlavní výzkumný nástroj použili anonymní, nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce, který jsme doplnili

analýzou armádou stanovených postupů a osobních pohledů vojáků, kteří absolvovali výcvik a následné nasazení v zahraničních misích.

Dotazník měl dvě části. Před těmito částmi se nachází úvodní instruktáž, v rámci které respondenty seznamujeme s důvodem distribuce dotazníků a rovněž s anonymitou dotazníku. Otázky byly vytvořeny v návaznosti na cíle práce a formulované hypotézy.

V první části dotazníku jsme zjišťovali počet účasti v misích, očekávání od mise a setkání s mimořádnou událostí na některé z nich. Ve druhé části jsme se zaměřili na otázky týkající se vnímání mimořádné události a s tím spojené vnímání přípravy a role velitele. Poslední polootevřená otázka byla zaměřena na zkušenosti po návratu z mise a to jak samotného respondenta, tak i jeho rodinných příslušníků.

5 VÝSLEDKY

5.1 Analýza dokumentů

Komparací armádou stanovených postupů a osobních pohledů vojáků, kteří absolvovali výcvik, a pak následné nasazení v zahraničních misích se pokusíme odpovědět na stanovený cíl práce.

Nasazení v zahraniční operaci představuje soubor širokého spektra zátěží, které působí na každého vojáka bez rozdílu. V roce 2000 byla zřízena psychologická služba Armády ČR, která patří mezi takzvané „malopčetné“ vojenské odbornosti ([www.army](http://www.army.cz)).

Vojenští psychologové z jednotlivých útvarů a armádních zařízení jsou k dispozici prakticky kdykoliv a vyjíždějí do míst, kde je vyžádána jejich pomoc. I přes vznik tohoto specializovaného pracoviště je podle dostupných informací oblast psychologické pomoci vnímána jak ze strany vojáků, tak velení problematicky a psychologická péče o vojáky a jejich rodiny po návratu z plnění zahraničních operací je poměrně nesystematická.

Psychologický výcvik vojáků se převážně uskutečňuje teoretickou formou prostřednictvím odborně zaměřených přednášek a výkladů. Praktická forma se odehrává jako součást běžného i speciálního výcviku. Aby došlo k maximálnímu efektu této přípravy, je důležité, aby se obě formy prolínaly a vzájemně doplňovaly. Základní podmínkou je, aby se této přípravě účastnili všichni vojáci, kteří vyjíždějí do zahraničních misí, a to jak velitelů, tak řadových vojáků.

Samostatnou oblastí v Armádě ČR na poli psychologické pomoci tvoří armádní kaplani. Duchovní služba zejména zajišťuje podporu velitelů všech stupňů v jejich odpovědnosti za naplňování a ochranu lidského rozměru života každého vojáka v činné službě a občanského zaměstnance (dále jen pracovníků

rezortu Ministerstva obrany) a především nabízejí pomoc při řešení osobních krizí i těžkostí, které vznikají v pracovním, osobním a rodinném životě všech pracovníků rezortu Ministerstva obrany. První vojenský kaplan v Armádě ČR začal působit v české jednotce IFOR/SFOR v Bosně a Hercegovině v roce 1996. Tyto dvě služby se podílejí v Armádě ČR na naplňování psychologické pomoci vojákům či civilním pracovníkům (www.army.cz).

V roce 2008 Armáda ČR vydala dokument „*Prvních 100 dní v operaci*“, který vychází z šetření a výzkumů Americké armády ve kterém jsou shrnuty nejdůležitější oblasti, kterými by se měli vojáci při výcviku věnovat. Základem tohoto dokumentu je tedy to, co vojáci považují při výcviku za důležité z hlediska dovedností a znalostí potřebných k úspěšnému plnění úkolů v průběhu prvních sto dní nasazení. Z jednotlivých výzkumů vyplývá, že pro přežití vojáka je rozhodující prvních sto dní. V tomto krátkém časovém období se vojáci a jednotky nepřetržitě přizpůsobují operačnímu prostředí, nepříteli a sobě navzájem (Armáda ČR, 2008).

Z rozhovoru s vojenskými psychology vyplývá, že pro vojáka je velice podstatná část psychické zátěže týkající se vztahových problémů s rodinami, přítelkyněmi. V průběhu mise je psychologická pomoc vnímána spíše jako rodinné poradenství. Oblast péče o vojáky a jejich blízké po návratu je velmi citlivou záležitostí a vyžaduje systémové řešení. Sami psychologové přiznávají, že této problematice je věnována minimální pozornost, která se stupňuje pouze po nějaké tragické události.

Naposledy se tak stalo v roce 2014, kdy vznikl například pilotní projekt na téma „*Psychologická příprava pro nasazení do zahraniční operace*“ provedené odborem operační psychologie pod vedením Mgr. Heleny Sovákové. Projekt vycházel právě ze zkušeností vojáků 2. strážní roty BAF ISAF. Tento projekt si kladl za cíl vytvořit a aplikovat komplexní psychologickou přípravu (teoretickou i praktickou) příslušníků jednotky na specifické aspekty nasazení

v zahraniční operaci jako psychologickou přípravu 42. mechanizovaného praporu v rámci psychologické přípravy pro 4. strážní rotu BAF ISAF.

5.2 Vyhodnocení dotazníku

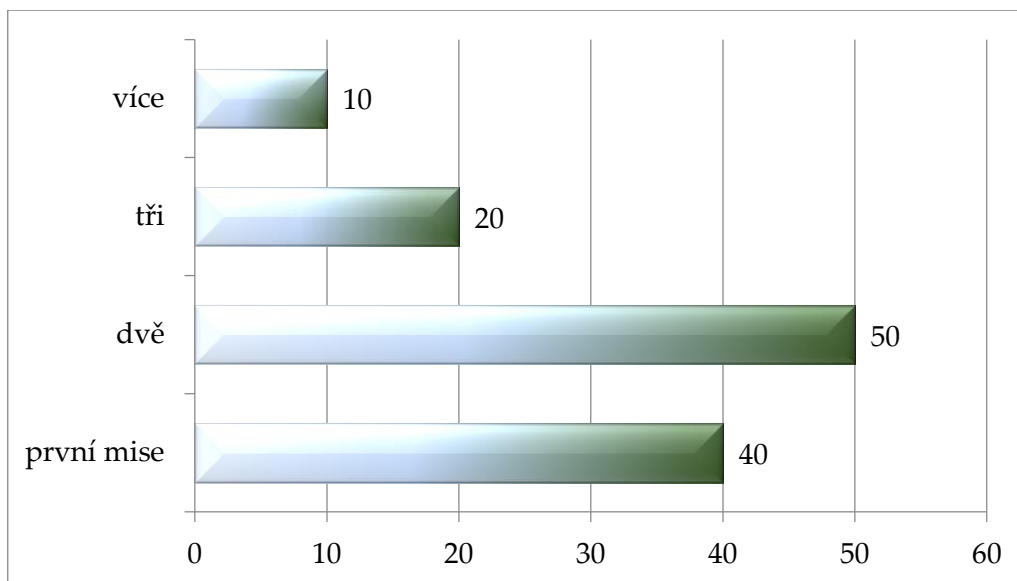
V první části dotazníku byl zjišťován počet účastí v misích, očekávání od mise a setkání s mimořádnou událostí na některé z nich.

Otázka č. 1 Uveďte, kolika zahraničních misí jste se účastnili

- moje první mise
- druhá
- třetí
- více než tři

Tabulka 1 - Složení respondentů dle počtů absolvovaných misí

	Počet respondentů	Procentuální podíl
moje první mise	40	33 %
druhá	50	42 %
třetí	20	17 %
více jak tři	10	8 %
celkem	120	100 %



Obrázek 2 - Složení respondentů dle počtů absolvovaných misí

Pouze třetina respondentů (33 %) byla v misi poprvé. Nejvíce respondentů mělo zkušenosti ze dvou misí. Aktuální mise, ve které byli respondenti oslovení, byla započítána jako zkušenost.

Otázka č. 2 **Co očekáváte od své účasti v zahraniční misi?** V případě, že zvolíte více odpovědí, přiřadte jim hodnotu od té nejdůležitější (1. – 3.).

- profesní zkušenosti
- zlepšení finanční situace
- je to má práce
- jiné,

Tabulka 2 - Očekávání dle stanoveného pořadí

	Počet respondentů	Procentuální podíl
1. je to má práce	80	67 %
2. profesní zkušenosti	40	33 %
3. zlepšení finanční situace	100	83 %
jiné	0	0

Na první místo zařadilo 67% respondentů pragmatické označení svého očekávání od své účasti za výkon práce. Jednalo se především o účastníky více misí. Profesionální zkušenosti vnímalo jako nejdůležitější 33 % respondentů – především nováčků.

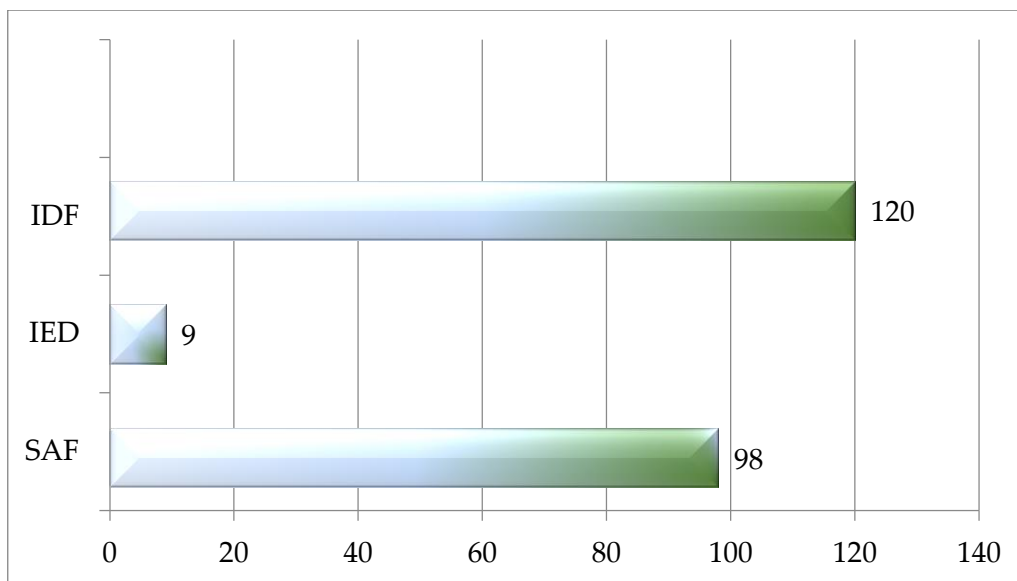
Přestože zlepšení finanční situace je nejméně důležité zahrnuje ji do odpovědi nejvíce respondentů. Zlepšení finanční situace respondenti chápou jako nejméně významné, nicméně vítané posílení finanční situace rodin. Finanční stránka je neoddelitelnou součástí dopadů do života všech účastníků zahraničních misí.

Otázka č. 3 Dostali jste se během působení v misi do mimořádné situace?

- ano
- ne
- pokud ano tak jaké

Tabulka 3 - Druhy mimořádných událostí

	Počet respondentů	Procentuální podíl
SAF (útok ručními palnými zbraněmi)	98	82 %
IED (improvizované nástražní zařízení)	9	7,5 %
IDF (raketový útok na základnu)	120	100 %



Obrázek 3 - Druhy mimořádných událostí

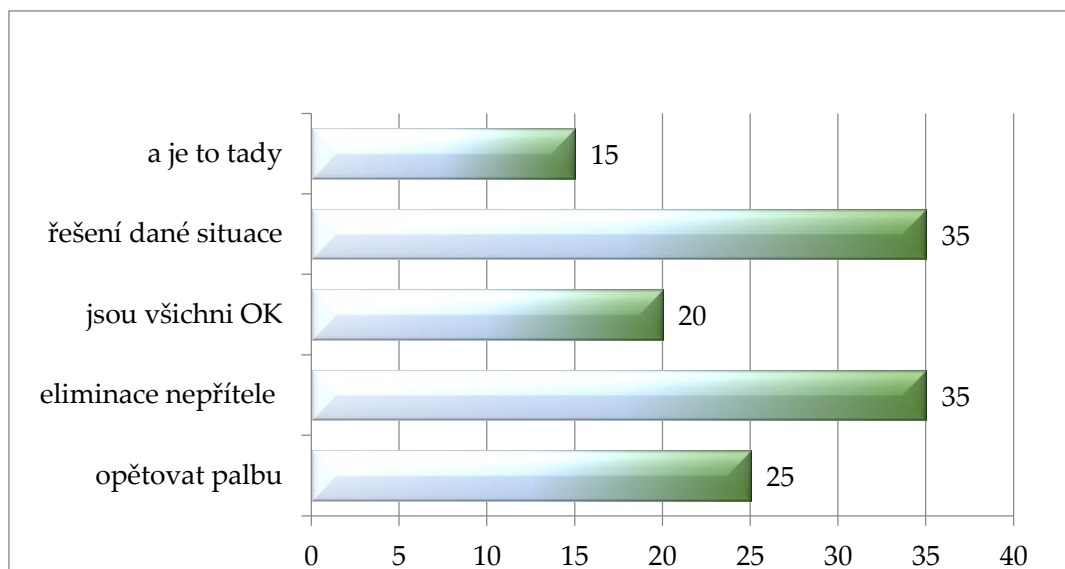
Žádný z respondentů neoznačil zápornou odpověď. Všichni, tedy 100% respondentů se vyjádřilo, že v průběhu svých misí zažilo raketový útok na základnu. Několik respondentů zažilo za celou svou dobu výjezdů více situací buď v kombinaci improvizovaného nástražného zařízení nebo útoku ručními palnými zbraněmi (IED i SAF) nebo v kombinaci všech tří vytipovaných událostí.

Ve druhé části dotazníku jsme se zaměřili na otázky týkající se vnímání mimořádné události a s tím spojené vnímání přípravy a role velitele.

Otázka č. 4 Co bylo první, na co jste mysleli, když jste se ocitli v životě ohrožující situaci (SAF, IED)?

Tabulka 4 - Prvotní myšlenky při setkání s mimořádnou situací

	Počet respondentů	Percentuelní podíl
opětovat palbu	25	21 %
eliminace nepřítele	35	29 %
jsou všichni OK	20	17 %
soustředění se na danou situaci a její řešení Salt report	35	29 %
a je to tady	15	12,5 %



Obrázek 4 - Prvotní myšlenky při setkání s mimořádnou situací

V této otevřené otázce respondenti popsali své první myšlenky při střetu se životem ohrožující situací, které identifikovali jako SAF a IED. Pro lepší interpretaci jsme jejich odpovědi zařadili do znázorněných kategorií, kdy 10 respondentů v některých případech odpovídalo dvěma pocity. Z jejich odpovědí je patrné, že ve vypjatých situacích primárně mysleli na profesionální

a taktické zvládnutí situace včetně plnění povinností velitele (Salt report - situační hlášení). Odpovědi týkající se zjišťování zdravotního stavu vyžaduje velitel družstva po vyřešení taktické situace. Proto odpovědi vnímám jako odpovědi velitele a nelze je interpretovat jako vzájemný nezájem kolegů o zdravotní stav po mimořádné události.

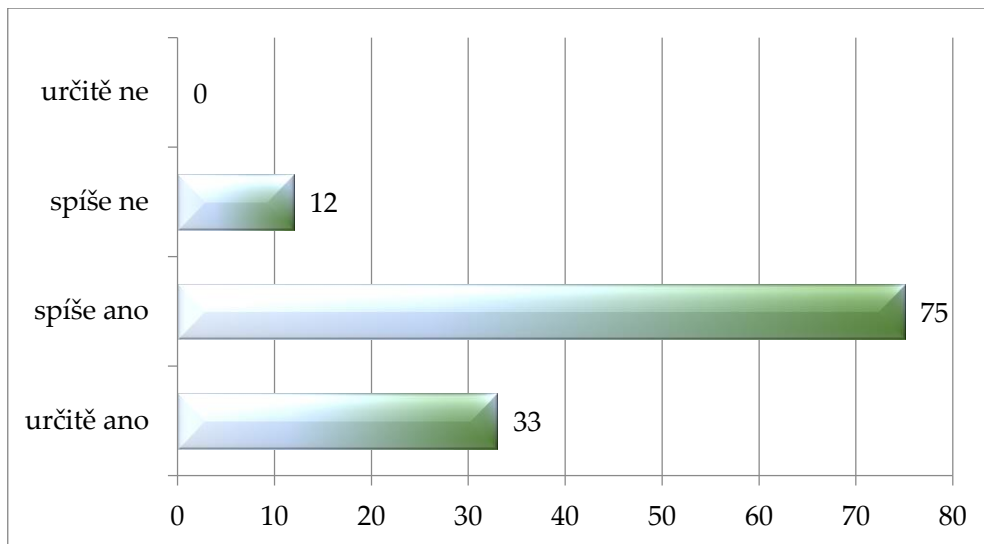
Otázka č. 5 Byl pro vás speciální výcvik (včetně psychologického) před misí dostačující, pomohl Vám se s mimořádnou situací se lépe vypořádat?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

Pokud ne, tak proč

Tabulka 5 - Dostatečný výcvik pro zvládnutí MU

	Počet respondentů	Procentuální podíl
určitě ano	33	27 %
spíše ano	75	63 %
spíše ne	12	10 %
určitě ne	0	0
Celkem	120	100 %



Obrázek 5 - Dostatečný výcvik pro zvládnutí mimořádné události

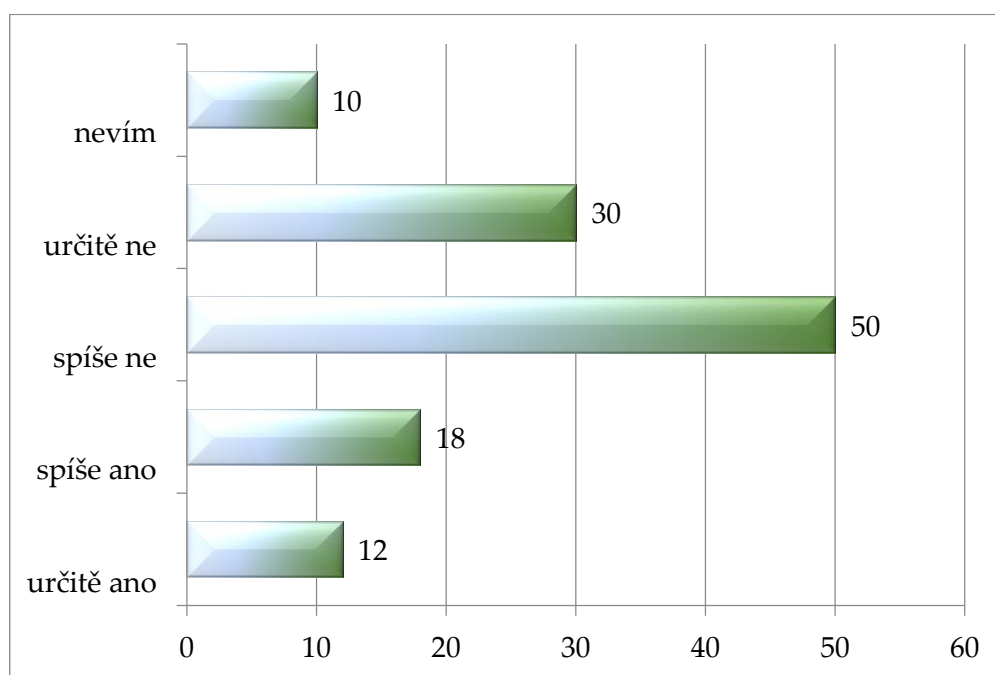
Pouze 10% respondentů označilo výcvik za nedostačující. Nicméně vzhledem k tomu, že neuvedli ve svých odpovědích konkrétní nespokojenost jejich odpovědi, budeme vnímat slovy z jednoho z nich, kdy své pocity s výcvikem označil jako „I nedostatečný výcvik je lepší než žádný výcvik.“

Otázka č. 6 Má nebo měl prožitek takovéto situace na vás vliv v osobním životě, posunutím hranic vnímání rizik?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne
- nevím

Tabulka 6 - Vliv MU na posunutí hranic vnímání rizik

	Počet respondentů	Procentuální podíl
určitě ano	12	10 %
spíše ano	18	15 %
spíše ne	50	42 %
určitě ne	30	25 %
nevím	10	8 %
Celkem	120	100 %



Obrázek 6 - Vliv MU na posunutí hranic vnímání rizik

Zápornou odpověď preferovalo 67% respondentů převážně účastníků více misí. Pouze 8% označilo, že si nejsou ničeho vědomi. Což dokazuje odpověď jednoho z respondentů: „Těžko říct, zatím si nejsem ničeho vědom, ale je možné, že nějaký vliv to mělo, ale si ne moc.“

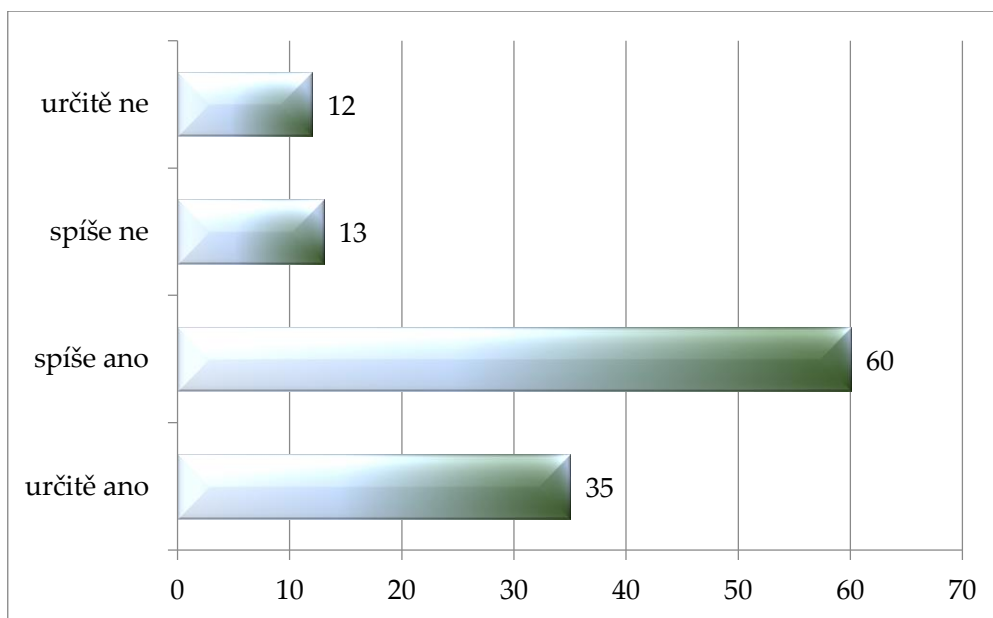
Otázka č. 7 **Byl v danou chvíli váš velitel pro vás oporou pro zvládnutí mimořádné situace?**

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

Prosím o jednoduchou charakteristiku proč.

Tabulka 7 - Velitel jako opora

	Počet respondentů	Procentuální podíl
určitě ano	35	29 %
spíše ano	60	50 %
spíše ne	13	11 %
určitě ne	12	10 %
Celkem	120	100 %



Obrázek 7 - Velitel jako opora

Převážná většina respondentů (79%) vnímala svého velitele (a to buď velitele družstva, nebo čety) při zvládnání MU jako svou oporu. Z jejich odpovědí vyplývá, že vždy dělal svou práci, projevoval rozhodovací a velící schopnosti. Z charakteristik respondentů vybírám následující:

„Měl vše pod kontrolou, bez žádného stresu.(VD) Protože zachoval klid. Nemusel jsem se starat o koordinaci ostatních. Správně určil, odkud jde palba a vydal smysluplné pokyny, než se ozval VČ. Protože je zkušený. Myslím si, že velitel je oporou celého družstva (osádky vozidla), i na pěší patrole. Obstaral komunikaci s nadřízeným prokem.....“

Negativní odpovědi byly respondenty označovány většinou situace, kdy tázaný byl sám velitel (sám respondent uvedl v dotazníku), nicméně v odpovědích ve 21% zazněla i negativní zkušenost. Z odpovědí respondentů:

„Nenastala taková situace, kde bych potřeboval nějakou oporu. Oporou jsem si vždy sám. Jelikož jsem nedostal žádné rozkazy tak jsem ho ani nevnímal. Já byl velitel.“

Z odpovědí respondentů vyplývá, že profesionalita každého z nich znamená i dobré velení. Z odpovědi respondentů vyplývá že: *„Každý voják musí vědět, co má dělat. Tuto otázku vnímám jako psychickou odolnost vojáka“.*

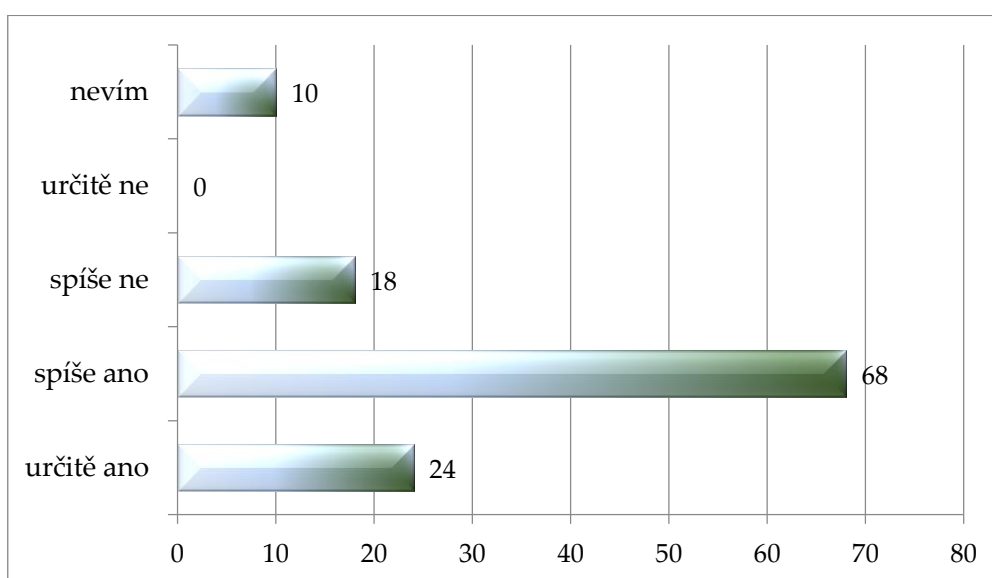
Otázka č. 8 Domníváte se, že nastavená psychologická pomoc v armádě pro vojáky a jejich rodinné příslušníky je dostatečná?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne
- nevím

Pokud ne, tak proč

Tabulka 8 - Dostatečná psychologická pomoc

	Počet respondentů	Procentuální podíl
určitě ano	24	20 %
spíše ano	68	57 %
spíše ne	18	15 %
určitě ne	0	0 %
nevím	10	8 %
Celkem	120	100 %



Obrázek 8 - Dostatečná psychologická pomoc

Na tuto otázku odpovědělo 77% respondentů kladně a pouze 15% se domnívá, že pomoc je spíše nedostatečně nastavená. 8% se opět nepřiklonilo k žádné odpovědi. Z odpovědí vyplývá, že respondenti dělí psychologickou pomoc na pomoc duchovní a pomoc psychologickou, považují ji spíše jako profesní, která je spojena s psychologickými vyšetřeními v průběhu jejich práce.

Poslední polootevřená otázka byla zaměřena na zkušenosti po návratu z mise a to, jak samotného respondenta, tak i jeho rodinných příslušníků.

Otázka č. 9 **Měli jste vy nebo vaše rodina nějakou zkušenost s psychologickou pomocí poskytovanou Armádou ČR?**

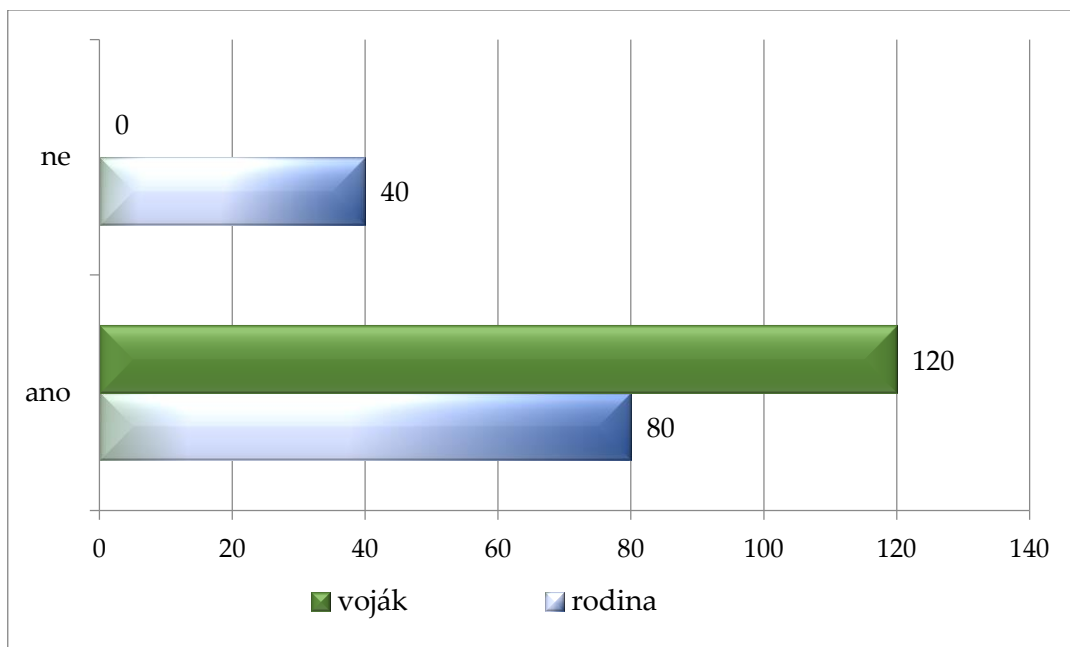
ano

ne

Jakou....

Tabulka 9 - Zkušenost s psychologickou pomocí

	Počet respondentů	Procentuální podíl
ano rodina	80	20 %
ano voják	120	100 %
ne rodina	40	15 %
ne voják	0	0 %



Obrázek 9 - Zkušenosti s psychologickou pomocí

Z odpovědí vyplývá, že pozitivní zkušenost s psychologickou pomocí mají rodiny vojáků s čtenějšími výjezdy a negativní odpovědi označili respondenti, kteří ještě svoji první misi neukončili. Všech 120 respondentů - vojáků potvrdilo svou pozitivní zkušenost s psychologickou pomocí. Svě odpovědi, ale řadili do kategorie profesní přípravy v rámci psychologického vyšetření.

5.3 Vyhodnocení cílů práce

V bakalářské práci jsme si stanovili několik cílů. Prvním cílem bylo přinést ucelený náhled na problematiku zvládnání traumatizujících událostí z pohledu vojáka z povolání na základě analýzy dostupné odborné literatury. V teoretické části jsme se zaměřili na obecný pojem mimořádných událostí spojených se zahraničními vojenskými misemi. Zadaný cíl se nám podařilo kompaktně obsáhnout v teoretické části práce.

Hlavním cílem v praktické části bakalářské práce bylo zmapovat názor respondentů na psychologickou přípravu poskytovanou Armádou ČR a její faktické využití nejen v průběhu mise, ale především po návratu z ní.

Další cíl pojednával o verifikaci či falzifikaci naformulovaných hypotéz. V bakalářské práci jsme vytvořili 4 hypotézy, které jsme na základě vyhodnocení anonymního dotazníku vyhodnotili v kapitole 5.2. Dané hypotézy byly verifikovány či falzifikovány v následující kapitole 5. 4.

Čtvrtým cílem bylo, v rámci diskuse provést komparaci námi získaných dat s výsledky jiných výzkumů. Tento cíl bude opět podrobněji rozebrán v diskusi.

5.4 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza 1 *Předpokládáme, že nadpoloviční většina respondentů bude psychologickou pomoc poskytnutou Armádou ČR v průběhu mise považovat za dostatečnou.*

S hypotézou 1 souvisela otázka č. 8

V otázce č. 8 jsme zjišťovali úsudek respondentů o dostatečnosti armádou nastavené psychologické pomoci. V této otázce 77 % (92) respondentů označilo psychologickou pomoc za celkově dostatečnou a pouze 15 % (18) se domnívá, že je spíše nedostatečná. Žádný z respondentů se nevyjádřil absolutně záporně a 10 respondentů (8 %) se nepřiklonilo k žádné odpovědi.

Na základě vyhodnocení výsledků lze konstatovat, že Hypotéza 1 byla verifikována.

Hypotéza 2 *Předpokládáme, že více jak 75 % respondentů se setkalo s mimořádnou událostí při své účasti v zahraniční misi.*

S hypotézou 1 souvisela otázka č. 3.

V této otázce jsme zjišťovali, zda-li se respondenti dostali během svého působení v misi do mimořádné situace ohrožující život a pokud ano tak do jaké. Někteří respondenti, kteří byli v misích opakovaně, označili více kontaktů s mimořádnou situací. Všech 120 (100 %) respondentů zažilo během svých účastí v misích raketový útok na základnu a 98 (82 %) útok ručními palnými

zbraněmi. S improvizovaným nástražním systémem se setkala pouze 9 respondentů, což činí 7,5%.

Na základě vyhodnocení výsledků lze konstatovat, že Hypotéza 2 byla verifikována.

Hypotéza 3 Předpokládáme, že více jak 50% vnímalo roli velitele při zvládnutí mimořádné události jako svou oporu.

S touto hypotézou souvisela otázka č. 7.

Touto otázkou jsme zjišťovali vnímání respondentů svého velitele při kontaktu s mimořádnou událostí. Ve svých odpovědích 95 respondentů (79%) svého velitele jako svou oporu pro zvládnutí všech aspektů nastalé mimořádné události. Ve svých odpovědích se téměř všichni respondenti vyjadřovali o nutnosti věřit svému veliteli, neboť jeho profesionalita je pro ně důležitá pro jejich vlastní reakce a psychickou pohodu. Záporně odpovědělo 25 (21%) respondentů. V těchto odpovědích byly označovány většinou situace, kdy tázaný byl sám velitel (sám respondent uvedl v dotazníku), nicméně zazněla i negativní zkušenost.

Na základě vyhodnocení výsledků lze konstatovat, že Hypotéza 3 byla verifikována.

Hypotéza 4 Předpokládáme, že více než 50% respondentů bude označovat psychologickou pomoc po návratu z mise za dostatečnou.

S hypotézou 4 souvisela otázka 9.

V této otázce jsme zjišťovali, zdali má respondent nějakou zkušenost s takovou pomocí. Odpovědi se dělily na zkušenost rodiny a zkušenost vojáka. Zatím co vojáci svou zkušenost vnímali pouze jako profesní činnost v rámci pravidelných vyšetření, tak zkušenost rodiny byla označována spíše jen jako kontakt než poradenství, a to pouze u respondentů s více misemi. Z dotazníků s respondenty, z vlastní zkušenosti i z dostupných dokumentů ovšem vyplývá, že pomoc pro rodiny je pouze formální a především nesystematická.

Na základě vyhodnocení výsledků lze konstatovat, že Hypotéza 4 byla falzifikována.

6 DISKUZE

Práce si kladla za cíl přinést ucelený náhled na problematiku zvládnutí stresu a případného výskytu posttraumatické stresové poruchy z pohledu vojáka zmapování názoru respondentů - aktivních účastníků mise na psychologickou přípravu poskytovanou Armádou ČR a její faktické využití.

6.1 Příprava před misí

Přípravou na zvládnutí krizových situací se rozumí příprava na přežití krizových situací, do kterých se v misi může voják dostat. Přípravu vnímáme jako získání potřebných znalostí a dovedností, které by měl každý z nás umět použít. Jinými slovy neustálý výcvik a příprava.

Běžný výcvik vojáka z povolání před misí nahrazuje výcvik speciální, který se skládá především ze secvičení sestavené jednotky pro danou akci. Výcvik probíhá ve ztíženém prostředí, které simuluje možné situace, do kterých se v rámci plnění úkolů může voják dostat. Výcvikem jsou získávány dovednosti a zkušenosti, které jsou pak v případě vzniku krizové či zátěžové situace bez zaváhání vojákem využity přímo v oblasti plnění operačního úkolu. To že si neustále uvědomujeme svou přímou odpovědnost za životy svých druhů v boji, absence nebo naopak přemíra informací či jen samotný pobyt v novém, neznámém a nepřátelsky laděném prostředí, to nás vše nějakým způsobem ovlivňuje a připravuje na zvládnutí naší role. Do výcviku před misí, je v posledních letech, zařazena také psychologická příprava, která je důležitá neboť je dobré znát účinky extrémního stresu na lidský organismus.

„Příprava do mé své mise v roce 2011 trvala téměř rok, své první nasazení jsem absolvoval v PRT v Lógaru na vojenské základně Shank, páteř jednotky jsme tvořili my Chrudimáci doplnili nás specialisté z dalších útvarů. Celá doba přípravy byla plná napětí, co nás čeká, neustálé opakování postupů, taktik, vše pořád dokola, mnohokrát

nám to nedávalo smysl. Výcvik probíhal kromě prostředí našich vojenských prostorů také na Bavorské základně NATO. Pro potřeby výcviku tu bylo simulováno prostředí provincie Lógar, které věrně dokreslovalo to, co jsme pak v akci mnohokrát zažili, ať to byli domorodci, cesty, IED“ (vlastní zkušenost autora).

6.2 Pobyt

Každá naše účast v zahraniční misi má svá specifika. Je jedno, jestli jde o bojové nasazení či „pouze“ o zajišťování logistiky či zdravotní péče. Riziko setkání se s mimořádnou událostí je samozřejmě pravděpodobnější při výjezdu mimo vojenskou základnu nicméně ani pro život uvnitř základny to neznamena, že se nás mimořádná situace nemůže dotknout. Např. v rámci mise PRT byla vojenská základna Shank proslulá neustálými raketovými útoky Talibanců, které zažívali všichni obyvatelé této americké základny velikosti okresního města.

„Vítejte v Afganistánu, zvykejte si“ první slova našeho velitele po prvním raketovém útoku na základně Bagram před naším přemístěním na Shank. Následně po našem přemístění na místo působení na základě Shank přišly hned dva raketové útoky. I přesto, že jsme na Bagramu při útocích nemuseli tak často do krytu zde byla daleko větší pravděpodobnost být zasažen raketou nebo následným šrapnelem po jejím výbuchu. První týden jsem to vnímal dost silně, při každém útoku se mi rozbušilo srdce, ale vždy jsem byl v klidu. Pak po prvních 20 raketách jsem to již bral jako běžnou součást mého šesti měsíčního pobytu. Po dobu mého působení v Shanku jsem zažil 95 raket, které dopadly na základnu, v jednom případě byli zraněni 4 zaměstnanci prádelny a v druhém zemřeli 2 pracovníci letiště při zasažení střepinou.“ (autor).

O pocitech z raketového útoku píše Pavel Stehlík: *„Někdy raketa přiletěla když byl člověk ve sprše, někdy jsi seděl na obědě v ten moment všichni leželi pod stoly a jakmile se rozezvoučela siréna dral se člověk v davu do krytu. Někdy raketa přiletěla v momentě, kdy jsem zrovna mluvil s mámou nebo s holkou. Někdy to přiletělo i několikrát za den, i dvakrát za noc. Čím víc se to stupňovalo, tím víc to negativně působilo na lidi. Když se voják nemůže cítit bezpečně na své základně tak nemusím říkat, co to udělá s psychikou.“ (Stehlík, 2014 str. 133).*

Vojenská psycholožka Dziaková (2009) pobyt v mírové misi rozdělila do čtyř fází.

1. fáze adaptace, která je rozložena do prvních 6 týdnů, kdy voják poznává nové místo, lidi, práci, organizaci života celé jednotky. Pokud si vojáci neuvědomí, že se pohybují v prostředí jiné kultury, která je odlišná od naší, mohou se dostat do sociálně psychologické pasti. Musí si zvyknout na všudypřítomné děti věčně žebronicí, na jiné smýšlení místních lidí, které mají jiná pravidla než vyznává západní kultura, a to ať se to týká postavení žen, krevní msty apod.. V této první fázi záleží na správném nastavení relaxačních možností, které si vojáci zvolí. Vojáci, kteří si nedokáží zaplnit svůj volný čas individuálními nebo kolektivními aktivitami jsou náchylnější k obtížnější adaptaci na prostředí mise.

2. fáze normalizace, která trvá od 6 týdnů do 3 měsíce. Je charakterizována vysokým pracovním nasazením, minimální chybovostí v pracovních výkonech, ale i v mezilidských vztazích.

3. fáze stereotypu, tato fáze nastupuje ve 4 a 5 měsíci a v tomto období nastupuje tzv. „ponorková nemoc a stereotypie“. Práce se stává rutinou, pravidelný denní režim má za následek, že „skleníkové“ prostředí základny se stává pro vojáka samozřejmostí. Dalším krizovým bodem je pocit nedostatečné intimity, osobního prostoru. V průběhu této doby velmi často začínají problémy v rodině.

4. fáze závěrečná, v posledním měsíci má voják pocit, že je ve své práci perfektní, tím, že to má „za pár“. Toto období je charakterizováno sníženou koncentrací, vyšší chybovostí, vojáci se již vidí doma (Dziaková, 2009).

Po dobu působení v zahraničních misích jsme se dost často dostávali do méně či více nebezpečných situací. Zatímco z pohledu kontaktu s mimořádnou událostí byla nejkliďnější mise v PRT v Lógaru, tak nejrizikovější byl pro mě osobně rok 2014 a 2. strážní rota BAF. V tomto období jsme zažili nejen útok

SAF, ale i IED a pro mou četu je den 24. 6. 2014 dnem, kdy slavíme své druhé narozeniny:

„Po několika hodinovém působení v prostoru zájmu jsme se vraceli zpět na základnu, jako řidič jsem řídil vozidlo, když pod námi vybuchlo IED, tlaková vlna byla tak silná, že jsem měl co dělat abych udržel vozidlo na silnici a nepřevrátili se. Po výbuchu zůstala díra v asfaltu tak velikosti velkého obývacího. Pyrotechnik nám pak následně sdělil, že ten co měl zařízení odpálit, těch 120 kg trhaviny odpálil o vteřinu později, a tak k výbuchu došlo pod zadní nápravou... My si tak každý 24. červen můžeme připít na zdraví. Bohužel o 14 dní později jiná četa to štěstí neměla...“

Po každé takové situaci je stanoven postup pro provedení psychologického sezení. I když jsme ho absolvovali, bylo pro nás spíše přítěží. Daleko více se nám v takovýchto situacích osvědčily rozmluvy mezi sebou než za účasti psychologa. Někdo zajde za „padrem“, spíše je to jen o nás. Jsme kompaktní skupina, která řeší vzájemně vztahy, a to nejen profesní, ale i ty osobní právě proto, že se dobře známe. Díky poměrně vysoké psychické odolnosti, kterou jsme získali náročným výcvikem, máme posunuté hranice nejen vnímání rizika, ale především vzájemné důvěry a sounáležitosti. Využívání psychologické pomoci je pro mnoho z nás problematické, protože ji vnímáme jako určitou „obavu“ o další výkon naší práce.

Ačkoliv se v odpovědích na otázky v dotazníku neobjevila žádná, která by popisovala fatální následky po setkání se s mimořádnou událostí, přesto se táhne jako červená nit touto prací právě osobní zkušenost, kterou jsme, převážně v roce 2014 učinili. Neboť pro nás, kteří jsme se účastnili té nejtragičtější služby 2. strážní roty, je smrt našich kolegů stále živá. Až při sestavování této práce jsem se na celou složitou problematiku traumatu a jeho následků podíval v celém komplexu.

Na tuto tragickou událost vzpomínám ve svém nitru následovně:

„Smrt kamarádů. Je těžké popsat pocity, které se v nás odehrávaly. Každý se s tím vypořádával jinak. Časté otázky typu Jak se nám to mohlo stát? Vždyť patříme k těm

nejlépe vycvičeným z naší armády? Stále jsme tomu nechtěli věřit a snažili se sami sebe přesvědčit, že to není pravda. Vždyť už tolikrát se nás snažili dostat na kolena. Do této doby měla každá četa minimálně dva ostré kontakty s nepřítelem a vždy jsme obstáli bez zranění. Bude to znít iracionálně, ale na smutek nebyl čas, měli jsme ještě před sebou tři měsíce nasazení a nemohli si dovolit být „v prdeli z toho co se stalo“ musíme fungovat a jet dál, a nenechat zármutek a žal ovlivnit naši práci a tím ohrozit další členy jednotky“. Velení nám zakázalo dva dny výjezdy ze základny. Proč? Každý z nás měl v srdci myšlenku na pomstu, oko za oko, zub za zub. Až s odstupem času vím, že pomsta by nebyla dobrá motivace.“

6.3 Návrat z mise

V praktické části bakalářské práce jsme se za pomoci dotazníku zjišťovali, jestli je psychologická pomoc vojákům dostatečná, a to jak v průběhu mise, tak po návratu z ní. Výsledkem tohoto cíle bylo zjištění, že voják – účastníci mise vnímají psychologickou pomoc jako dostatečnou pokud se týká jejich profesionálních potřeb, neboť na základě vývoje naší účasti v zahraničních vojenských misích se vyvíjí i nezastupitelná úloha psychologů v kontingentech. Podle Dziakové (2009) je vojenský psycholog u vojenské jednotky ve dvou postaveních, jako poradce pro velitele a jako důvěrná osoba pro ostatní vojáky. Sováková (2015) ve svých závěrech projektu pro 42. mechanizovaný prapor jednoznačně potvrdila potřebu podpory v psychologické oblasti v průběhu mise.

Jiná situace je ovšem v oblasti psychologické pomoci po návratu z ní.

„Pomaloučku jsem si balil věci. Z malé poličky zmizelo těch pár knih, který mi byly, za svitu čelovky, věrným společníkem při večerních a nočních chvílích relaxu. Ze stěny u postele jsem odlepil fotky své holky. Hlavou mi probíhaly vzpomínky na to, jak jsem je v den přiletu na Shank vylepoval. Ten necelý půlrok tady utekl hodně rychle. Přemýšlel jsem o tom, jak ten půlrok utíkal holce, protože vnímání času je značně relativní a subjektivní. Tolik jsem toho zažil a prožil. Kladl jsem si otázku, jaký to vlastně bude, až se vrátím, budu si bohémsky užívat života? Nebo se budu krčit v rohu místnosti v depresích a utápět se ve vzpomínkách na Afgoš? (Stehlík, 2014 str. 169).

Vojákův návrat domů z nasazení je obdobím obrovského vzrušení a radosti. Může být také obdobím stresu, pocitu marnosti nebo zklamání, když shledání nenaplní naděje a očekávání všech účastníků. Je třeba si uvědomit, že všichni vojáci si při návratu procházejí změnou, neboť se z vojáků v boji znovu stávají synem nebo dcerou, rodičem či manželem, manželkou. Toto období adaptace je přirozené.

„S koncem mise končí vojenská moc, zvyk řešit konfliktní situace demonstrací síly, život organizovaný vnější autoritou a pravidly. U každého vojáka přechod do civilního života neprobíhá stejně, ale adaptace na civilní poměry života čeká všechny bez rozdílu.“(Dziaková, 2009 str. 327).

V příručce pro manželky (manžele) a rodinné příslušníky Armáda ČR zpracovala základní body pro rodinné příslušníky, které jsou rodinám vojákům zasílány před jejich návratem domů. Právě problematice návratu není ze strany Armády ČR věnována dostatečná pozornost.

V mnoha nejen zahraničních výzkumech bylo prokázáno, že po návratu ze zahraničních operací mohou mít vojáci adaptační problémy v důsledku vzpomínek na setkání se s nějakou traumatizující situací.

Laštovková a Brhula (2017) v rámci řešení projektu „Život a potřeby postmoderních veteránů v České republice“ konstatují, že vojáci postrádají zájem Armády České republiky, jako svého zaměstnavatele o své rodiny, od kterých je často oddělují služební povinnosti. Problémy, se kterými se vojáci po svém návratu nejvíce potýkají, s nimi povětšinou řeší kamarádi, oni sami, pak se obrací na velitele pak teprve psycholog a kaplan.

Po svém návratu z misí prochází nezanedbatelné množství vojáků celou řadou problémů. Především se objevují potíže a konflikty v partnerském a rodinném životě, ale i v pracovních vztazích. V některých případech dochází

k závislostem, poruchám přizpůsobení. Oblast péče o vojáky a jejich rodiny po návratu z mise bohužel není systémově řešena. Jednotky, které vysílají své vojáky do zahraničních operací, tak péči po návratu většinou organizují po své linii. Chrudimský prapor zasílá rodinám informaci o blížícím se příjezdu včetně informačního letáku. V letáku se rodina dozví, co může očekávat, a jak vzniklá úskalí překonávat.

Z rozhovorů se svými kolegy, a to nejen v rámci této práce, ale především z vlastní zkušenosti vím, že právě návrat je v mnoha ohledech pro některé z nás stresovější než samotná účast v zahraničním nasazení.

Právě oblast péče o novodobé veterány je neustále v plenkách. Právně je sice jejich postavení upraveno v zákoně č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech, který definuje válečného veterána jako *„státního občana České republiky, který po 8. květnu 1945 jako voják v činné službě, příslušník armády, která v rozhodné době byla považována za armádu spojeneckou, nebo příslušník armády státu, jehož je Česká republika právním nástupcem, (dále jen "voják") anebo jako příslušník bezpečnostního sboru konal službu a) nepřetržitě alespoň po dobu 90 kalendářních dnů v zahraniční misi v místě ozbrojeného konfliktu nebo v místě s výrazně zhoršenou bezpečnostní situací,..."*. Nicméně ve skutečnosti je veškerá pomoc přenášena na spolky sdružující válečné veterány.

Armáda České republiky se především věnuje, neméně důležité, oblasti válečných veteránů 2. světové války a na novodobé veterány se moc nesoustředí. Ačkoliv mají určité sociální výhody dané zákonem, ve skutečnosti jsou velmi málo prezentované.

V případě, že voják nebo rodinný příslušník bojuje s některými popsányými jevy či projevy prožitého traumatu, tak se může obrátit na kaplana u jednotky, na tým duševního zdraví nebo na poskytovatele základní lékařské péče nebo veteránská zdravotní střediska. Nebo se mohou obrátit na „the Military One Source.com“.

Bohužel plnění úkolů v zahraničí a dlouhotrvající absence přítomnosti v rodině má za následek ve většině případů dopad do partnerských vztahů. Mezi vojáky je vysoká rozvodovost, vysoká míra zadluženosti. Nicméně to je téma, které by si zasloužovalo samostatnou práci.

Výsledek našeho krátkého exkurzu do pohledu vojáka na problematiku psychologické pomoci v jeho profesním životě a naše závěry potvrzuje i výzkum Laštůvkové a Brnuly (2017), týkající se sociální práce v armádě. Z jejich závěrů je patrné, že pohled vojáků na psychologickou nebo duchovní službu poskytovanou armádou je průměrný. Ze svého výzkumu prezentovali. Že podle 30 % respondentů je přínosnější kaplan a 24 % respondentů uvedlo psychologa. Z výsledků průzkumu je patrné, že tyto služby to nemají mezi vojáky lehké, ať už jsou důvody jakékoli, nejsou všeobecně akceptovány. Zároveň konstatují, že téma sociální práce, která má dopad do života vojáků po návratu z mise není ze strany Armády ČR vnímána jako potřebná, ačkoliv výzkum prokázal, že nezávažnější sociální jevy jako je rozvodovost a vysoká zadluženost se v Armádě ČR pohybuje kolem 30%. Ve výzkumu odpovídalo 1615 respondentů. Podle autorů 43 % respondentů uvedlo, že se vojáci rozvádějí častěji a současně to jednoznačně připisují nárokům a charakteru služby.

7 ZÁVĚR

Žádná válka se bez vojska nedá vyhrát, národ o svou svobodu musí vždy bojovat.

*Vojsko pro nás všechny musí být předmětem veškeré péče. Vojsko je prvním
a hlavním symbolem státní suverenity a svobody.*

Edvard Beneš

Vojenské povolání mělo vždy v životě společnosti zcela výlučnou pozici, která byla postavena na hodnotách a tradicích. Prestiž vojáka z povolání v dnešní době podle posledního průzkumu veřejného mínění je na vzestupu. V roce 2016 bylo na pátém místě po takových povoláních, jako je soudce, vysokoškolský profesor, profesionální hasič a lékař. Základním cílem mé bakalářské práce bylo přinést ucelený náhled na problematiku zvládnutí traumatizujících událostí z pohledu vojáka a zmapování názorů na psychologickou přípravu Armádou České republiky.

V praktické části jsme pomocí vyhodnocení anonymního dotazníku potvrdili stanovené hypotézy, kterými jsme potvrdili stanovené hypotézy týkající se psychologické pomoci v průběhu mise, setkání se s mimořádnou událostí a rolí velitele při zvládnutí prožité mimořádné události. Hypotéza týkající se konstatování, že psychologická pomoc po návratu z mise je dostatečná, nebyla verifikována. Mezi tím co vojáci svou zkušenost vnímali pouze jako profesní v rámci „pravidelných“ psychologických vyšetření, tak zkušenost rodiny byla označována spíše jen jako kontakt než poradenství, a to pouze u respondentů s více misemi. Nejen z rozhovorů vedených během sběru dat, ale i ze zkušenosti vlastní rodiny, tak i z dostupných dokumentů ovšem vyplývá, že pomoc pro rodiny je pouze formální, ale především nesystematická. Právě oblast péče o novodobé veterány a jejich rodinné příslušníky by měla být ze strany Armády ČR, jako zaměstnavatele prvořadá.

Ze svého téměř desetiletého působení v armádě a na základě prožitých zahraničních misí si dovolím konstatovat, že k výcviku každý z nás přistupuje v domácím prostředí vojenských výcvikových prostor s tím, že se jedná jen o hru. Až nasazení do vojenské operace odhalí, na jaké úrovni výcvik byl, a že o hru nejde. Veškerý výcvik přispívá k posilování mysli a zocelování se, a i přesto nelze s jistotou zaručit, jak se člověk zachová v reálné, mimořádné situaci.

„Nebezpečí“ a „dobrá příležitost“ právě na základě tohoto staročínského vzoru bychom měli každou krizi vnímat jako nebezpečí, ve kterém je pro nás skrytá šance. Šance k jejímu překonání a tuto šanci bychom měli zachytit a využít tu naději na změnu, kterou v sobě skrývá.

Závěr této práce nemohu ukončit jinak než mou vzpomínkou na padlé kolegy a kamarády:

„Vzpomínka, která mi navždy zůstane v paměti

Nastal den posledního rozloučení a vypravení kluků domů. Vše se odehrávalo na letištní ploše, kde při ceremoniálu a za zvuků státní hymny byly přivezeny rakve zakryté státní vlajkou. Jejich poslední cesta domů.

Stojíme podél ranveje, svými pohledy sledujeme letadlo, které se chystá na start, držíme se všichni kolem ramen, každý se svými vzpomínkami.

V okamžiku, kdy se letadlo začalo zvedat, jdeme do pozoru a se salutováním

a jednohlasným NEZAPOMENEME

vzdáváme poslední hold našim bratrům, kteří za svou práci zaplatili cenu nejvyšší a vrací se domů“.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

IFOR – Implementation Force

SFOR – Stabilisation Force

KFOR – Kosovo Force

ISAF - International Security Assistance Force

OMLT – Operational Mentoring and Liaison Team

BAF - Bagram Air Field

IED – Improvizované výbušné zařízení - Zařízení umístěné nebo vyrobené improvizovaným způsobem a obsahující ničivé, smrtící, škodlivé, pyrotechnické nebo zápalné chemické látky a určené k ničení, zneschopnění, narušování činnosti nebo odvedení pozornosti.

SAF - útok ručními palnými zbraněmi

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Andršová, Alena. *Psychologie a komunikace pro záchranáře v praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4119-2.
2. Armáda ČR. *Prvních 100 dní v operaci*. Vyškov : Správa doktrin, 2008.
3. Baštecká, Bohumila a kolektiv. 2005. *Terénní krizová práce, psychosociální intervenční týmy*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-0708-X.
4. Blahuš, Petr. 2013. *Čeští lvi pod Hindúkušem*. Vyd. 1. Praha : Naše Vojsko, 2013. ISBN 978-80-206-1387-5.
5. Dziaková, Olga. 2009. *Vojenská psychologie*. Praha : Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-156-7.
6. Hartl, Pavel a Helena, Hartlová. 2010. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
7. Horák, Rudolf a kol. 2011. *Průvodce krizovým plánováním pro veřejnou správu*. Praha : Linde, 2011. ISBN 978-80-7201-827-7.
8. Joshi, Vinay. 2007. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
9. Mareš, Jiří. 2012. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, a.s, 2012. ISBN 978-80-247-3007-3.
10. Mikšík, Oldřich. 2005. *Hromadné psychické jevy*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0930-4.
11. Ministerstvo obrany. 2013. *20 let Armády ČR*. Praha: OKP MO, 2013. ISBN 978-80-7278-614-5.
12. Ministerstvo obrany, ČR. 2012. *Obranná strategie České republiky*. Praha : OKPMO, 2012. ISBN 978-80-7278-606-0.
13. Ministerstvo obrany. *Přežij*. Praha : AVIS, 2008. ISBN 978-80-7278-451-6.

14. MZV. 2011. *Bezpečnostní strategie*. Praha : Vláda ČR, 2011. ISBN 978-80-7441-005-5.
15. Nakonečný, Milan. *Lidské emoce*. Vyd. 1. Praha : Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
16. Nešpor, Karel. *Sebeovládání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4.
17. Praško, Ján a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-811-2.
18. Stehlík, Pavel. *Do temnoty*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0515-3.
19. Vodáčková, Daniela a kolektiv. 2007. *Krizová intervence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

Internetové zdroje a ostatní zdroje

20. CVVM. 2017. *politické-ostatní/duvěra-k-vybraným-institucím-veřejného-zivota*. www.cvvm.cz. [Online] březen 2017. <http://cvvm.soc.cas.cz>.
21. *militaryonesource*. [militaryonesource](http://www.militaryonesource.com). [Online], 2014 dostupné z: <http://www.militaryonesource.com>.
22. www.vojenskerozhledy.cz. [Online], 2017
23. [www.army](http://www.army.cz). [Online], 2017 dostupné z <http://www.mise.army.cz/aktualni-mise/ukolove-uskupeni-acr-rs-42409/>.
24. www.kaplani.army.cz. [Online] 2017
25. [www.army](http://www.army.cz). [Online] 2017 dostupné z: <http://www.mise.army.cz/historie-misi/historie-zahranicnich-misi-3699/>.
26. www.43vpr.army.cz. [Online] 2016 dostup. z <http://www.43vpr.army.cz>.
27. [www.mzv](http://www.mzv.cz). [Online] 2014

28. www.vse.cz. www.vse.cz. [Online], 2017 dostupné z: www.vse.cz/vskp/41612_zhodnoceni_cinnosti_americkych_provincnich_rekonstrukcniho_tymu_v%20afghanistanu.
29. Zákon č. 240/200 Sb. , o krizovém řízení a o změně některých zákonů
30. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému
31. Zákon č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech
32. Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání
33. Zákon č. 1/1993 Sb., Ústava české republiky

10 SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Obrázek 1- Mapa působení Armády ČR v Afganistánu (www.army)	31
Obrázek 2 - Složení respondentů dle počtů absolvovaných misí	40
Obrázek 3 - Druhy mimořádných událostí	42
Obrázek 4 - Prvotní myšlenky při setkání s mimořádnou situací	43
Obrázek 5 - Dostatečný výcvik pro zvládnutí mimořádné události	45
Obrázek 6 - Vliv MU na posunutí hranic vnímání rizik.....	46
Obrázek 7 - Velitel jako opora	47
Obrázek 8 - Dostatečná psychologická pomoc	49
Obrázek 9 - Zkušenosti s psychologickou pomocí.....	50

11 SEZNAMU POUŽITÝCH TABULEK

Tabulka 1 - Složení respondentů dle počtů absolvovaných misí	39
Tabulka 2 - Očekávání dle stanoveného pořadí.....	40
Tabulka 3 - Druhy mimořádných událostí	41
Tabulka 4 - Prvotní myšlenky při setkání s mimořádnou situací	43
Tabulka 5 - Dostatečný výcvik pro zvládnutí MU	44
Tabulka 6 - Vliv MU na posunutí hranic vnímání rizik.....	46
Tabulka 7 - Velitel jako opora	47
Tabulka 8 - Dostatečná psychologická pomoc	49
Tabulka 9 - Zkušenost s psychologickou pomocí.....	50

12 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Dotazník

Příloha 2 Důvěra v bezpečnostní instituce – agentura Stem

Příloha 3 Fotogalerie

Příloha 4 Informační leták pro rodiny vojáků k jejich návratu

Vážení kolegové,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku, který je sestaven pro účely mé bakalářské práce na téma *Vliv mimořádných a zátěžových situací na účastníka vojenských misí zpracovávanou v rámci studia na ČVUT.*

Děkuji za vyplnění položených otázek, v bodech na vypsání stačí odpovědět jednou či dvěma větami.

1. Uveďte, kolika zahraničních misí jste se účastnili

- moje první mise
- druhá
- třetí
- více než tři

2. Co očekáváte od své účasti v zahraniční misi? Pokud zvolíte více odpovědí, přiřaďte jim hodnotu od té nejdůležitější (1. – 3.).

- profesní zkušenosti
- zlepšení finanční situace
- je to má práce
- jiné,

3. Dostali jste se během působení v misi do mimořádné situace?

- ano
- ne
- pokud ano tak jaké

4. Co bylo první, na co jste mysleli, když jste se ocitli v životu ohrožující situaci (SAF, IED)?

5. Byl pro vás speciální výcvik (včetně psychologického) před misí dostačující, pomohl Vám se s mimořádnou situací se lépe vypořádat?

- určitě ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - určitě ne
- Pokud ne, tak proč

6. Má nebo měl prožitek takovéto situace na vás vliv v osobním životě, posunutím hranic vnímání rizik?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne
- nevím

7. Byl v danou chvíli váš velitel pro vás oporou pro zvládnutí mimořádné situace?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

Prosím o jednoduchou charakteristiku proč.

8. Domníváte se, že nastavená psychologická pomoc v armádě pro vojáky a jejich rodinné příslušníky je dostatečná?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne
- nevím

Pokud ne, tak proč

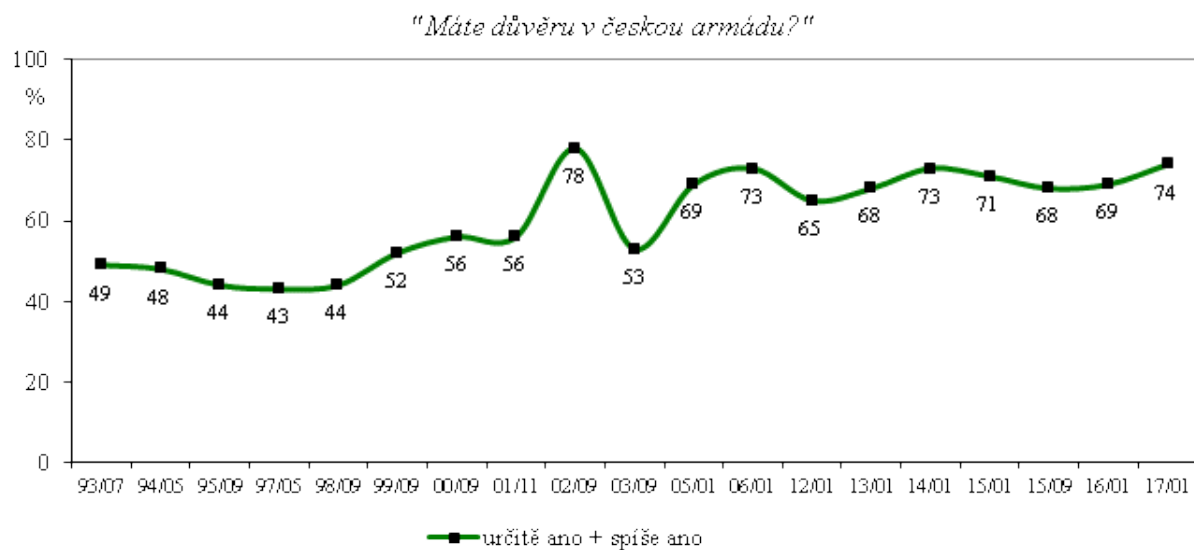
9. Měli jste vy nebo vaše rodina nějakou zkušenost s psychologickou pomocí poskytovanou Armádou ČR?

- ano
- ne

Jakou....

Děkuji za Váš čas věnovaný mému dotazníku
rtn. Jiří Hájek

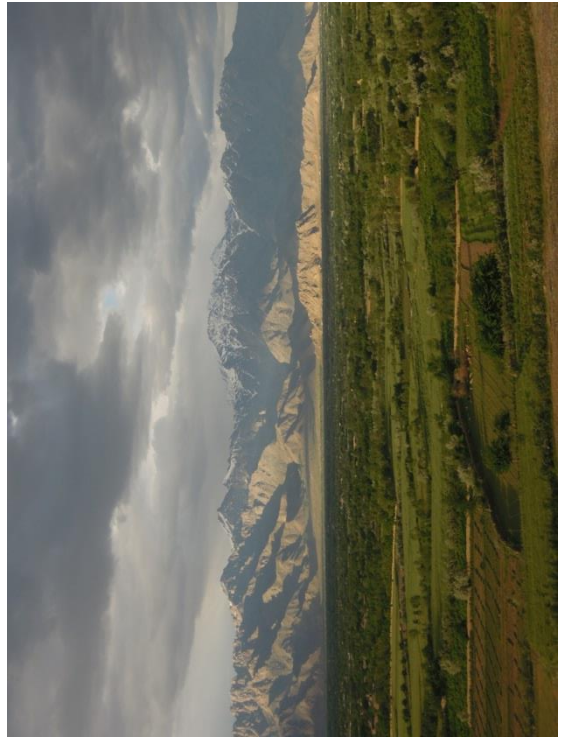
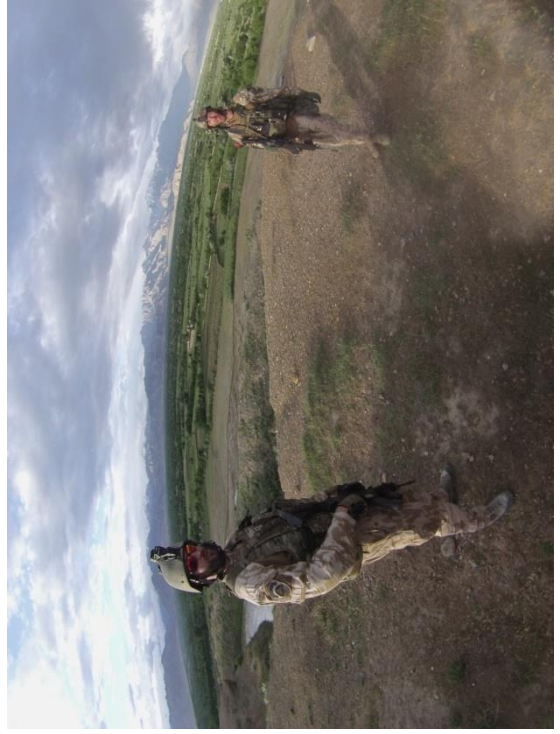
Důvěra v české bezpečnostní instituce



Pramen: STEM, Trendy 1993-2017

Fotogalerie





V Chrudimi dne 26. září 2014

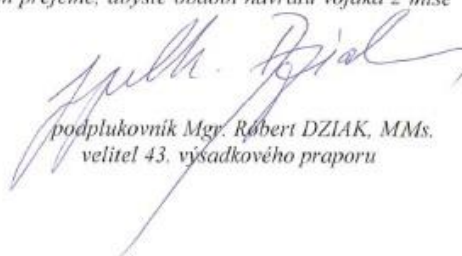
Vážená paní, vážený pane,

doba odloučení od Vašich blízkých, kteří plní úkoly v náročné zahraniční misi na území Afghánistánu, se pomalu ale jistě chýlí ke svému konci. Rádi bychom touto cestou přispěli k úspěšnému návratu vojáka domů, do rodiny. Zasiláme informační leták, který by mohl být pomocníkem při cestě k bezproblémové adaptaci vás všech po návratu.

Dozvíte se, co můžete očekávat, jaká úskalí vás pravděpodobně čekají, a způsoby jejich překonání. Případné dotazy a neobvyklé situace můžete konzultovat prostřednictvím kontaktních osob v letáku.

Jménem 43. výsadkového praporu Vám přejeme, abyste období návratu vojáka z mise prožili klidně a bez komplikací.

S pozdravem



podplukovník Mgr. Robert DZIAK, MMs.
velitel 43. výsadkového praporu

V Chrudimí dne 12. září 2016

Vážená paní, vážený pane,


doba odloučení od Vašich blízkých, kteří plní úkoly v náročné zahraniční misi na území Afghánistánu se pomalu, ale jistě chýlí ke svému konci. Dovolte mi, abych touto cestou poděkoval za Vaši trpělivost, sílu a vytrvalost, jež jste během posledních šesti měsíců vynaložili, a tak jste i Vy nepřímou přispěli ke klidnému průběhu zahraniční operace.

Rád bych přispěl k úspěšnému návratu vojáka domů, do rodiny. Zasílám proto informační leták, jenž by mohl být pomocníkem při cestě k bezproblémové adaptaci vás všech po návratu. Zároveň bych připomněl, že 43. výsadkový prapor je jedna velká rodina a Vaše starosti i problémy jsou rovněž i našimi starostmi a problémy. Nejste na všechno sami.

V příloženém letáku se dozvíte, co můžete očekávat, jaká úskalí vás pravděpodobně čekají, ale i způsoby jejich překonání. Případné dotazy a neobvyklé situace můžete konzultovat prostřednictvím jmenovaných kontaktních osob.

Jménem 43. výsadkového praporu Chrudim Vám přeji, abyste období návratu vojáka z mise prožili klidně a bez komplikací.

S pozdravem


podplukovník Ing. Jiří ADAMEC
velitel 43. výsadkového praporu

- Dítě do 1 roku klíč, povykuje, odhazuje se, lpi na mamince.
Voják by měl dítě držet za ruku, poté ho vzít do náruče, postoupit ho zadržet kousat a převlékat, lemtit a ukládat ke spánku.
- Dítě od 1 roku do 3 let je plaché, lpi na mame, nepoznává klíč, nemá náladu poslouchat a nechce trénovat toaletu.
Voják by neměl dítě držet a mazlit pokud samo nechce. Voják by se měl skloubit k jeho úrovni, být milý a zábavný.
- Dítě od 3 do 5 let demonstruje zlost, zlobí, aby získalo pozornost otce. Potřebuje zjistit, zda je skutečný. Neustále něco požaduje, upoutává pozornost.
Voják by měl naslouchat, akceptovat jeho pocity, hrát si s ním, najít takové činnosti, jež mohou společně sdílet.
- Dítě od 5 do 12 let se často obává návratu otce z důvodu změny domácích pravidel a disciplíny. Na druhou stranu se otcem ve škole chlubit, vymýšlí si hrdinské příběhy.
Voják by měl pochováit všechno, co udělal, nebrázitovat. K navázání komunikace pomáhají společné hry, sport, prohlášení fotek a vyprávění zkušeností z jiných zemí.
- Dospívající od 13 do 18 let je mnohdy rozčilený, rebeluje a odmítá se přizpůsobit plánům rodičů. Jsou dotčení spoustou pravidel a odpovědností.
Voják by měl pozorně naslouchat, neradit a nepokorňovat se nad mldou, hudbou, školními výstředky. Měl by respektovat jejich souboromí a přátele a naině výchovně a represivní opatření odložit o 2 měsíce.



DNES HLÍDÁ TÁTA

Závěr

Odloučení nemusí být pouze negativní zkušeností. Zmínované problémy či obavy se nemusí objevit vždy. Můžeme získat nejen nové zkušenosti, posílit sebevědomí všech nejbližších, ale prověřit a posílit hodnoty každého z nás.....

Telefonní kontakty:

• *Náčelník odboru – hlavní psycholog*
plk. Mgr. Marek NOVÝ

• *Oddělení řízení a plánování operační psychologie*
mjr. Mgr. Helena SOVÁKOVÁ –
mjr. Mgr. Jan VACEK –
mjr. Mgr. Jiří SVĚTLÝ –

• *Oddělení operační psychologie pozemních sil*
pplk. Mgr. Karel MOCHAR –
mjr. Mgr. Markéta KAŠTÁNKOVÁ –
mjr. Mgr. Ladislav KABÁT –
kpt. Mgr. Olga DZIAKOVÁ, Ph.D. –
kpt. PhDr. Petr BABKA –
poruč. Mgr. Petr OSOKIN –
poruč. Mgr. Rostislav KLÍMA –
poruč. Mgr. Ivana ČERNÁ –

• *Oddělení operační psychologie vzdušných sil*
mjr. Mgr. Michal KRÍŽ –
kpt. Mgr. Petr BLAHOUT –
poruč. Mgr. Alžběta MÜLLEROVÁ –

• *Oddělení operační psychologie výuky a výcviku*
mjr. Mgr. Darina ZACHOVÁ –
mjr. Mgr. František ZAKOPAL –
kpt. Mgr. Markéta KONEČNÁ –
kpt. Mgr. Magdaléna NOVÁKOVÁ –

Odbor operační psychologie
Agentury Vojenského Zdravotnictví



PŘÍPRAVA RODINY NA NÁVRAT



Návrat většinou patří k příjemným prožitkům. Někdy se může stát, že vyvolá i další méně příjemné reakce... Buďte trpěliví, snažte se smířit se s tímto adaptačním obdobím i s dobou jeho trvání. Můžete mít pocit, že se věci nevracují k normálu tak rychle jak byste si přáli. Bez zábrat o tom mluvit, případně můžete vyhledat odborné psychologické poradenství.

Armáda ČR má zájem na tom, abyste období návratu vojáka z mise prožili klidně a bez komplikací.

Na co se připravit.

S koncem zahraniční operace končí pro vojáka život organizovaný vnější autoritou a pevnými vojenskými pravidly.

- *Ušev je katilí-zaběr veselím silně jsou posilováni. Istež jsou oslabeni.*
- **Mise bere společně prožitý čas, ale obohacuje životními zkušenostmi a dovednostmi.**
- *Prostředím člověk získává odpočívání na jednotlivé ústředí, ústředí, zvládnutí i adaptaci na domov a v neposlední řadě na sebe sama.*

Návrat je vždy těžký pro obě strany. Všimněte si, jak voják zvládá návrat do běžného života, domů, do rodiny. Můžete zaznamenat projevy, jež nejsou v souladu s jeho běžným chováním.

Kromě radostných momentů se může i stát, že během návratu domů voják může naučovat

V oblasti citové:

- Reálné pocity jsou odlišné od toho, co očekával
- Zvýšená nebo snížená citlivost k různým věcem, lidem a událostem
- Podrážděnost i rostoucí zlost
- Různé obavy
- Náladovost
- Převládající smutná nálada, neschopnost se radovat (nic ho netěší)

V oblasti chování:

- Sociální izolace, samotářství („stejně mi nikdo nerozumí“)
- Obtíže vyjít s druhými
- Vyhybání se podnětům vyvolávajících nepříjemné vzpomínky (neškané ostré zvuky, pachy, situace)
- Zvýšená konzumace alkoholu, tabáku a omamných látek
- Přetnaná snaha dohnat zmeškaný čas
- Zvýšené riskování (např. při jízdě vozidla, unáhlená finanční rozhodnutí)
- Počáteční nesoulad ve vzájemné komunikaci

V oblasti fyzické:

- Zvýšená ostražitost, někdy až lekovost

Problémy se spánkem (špatné sny, problematické usínání a nechtěné časté probuzení)

- Bolesti hlavy
- Zvýšení svalového napětí
- Něklid
- Únava

V oblasti duševní:

- Zhoršený úsuděk
- Snížená nebo zvýšená sebedůvěra
- Zhoršená koncentrace, roztržitost

Mužské reakce rodiny a partnerů vojáka po návratu domů

- Nerrealně očekávání a fámazie
- Pociť, že se partner odcizil.
- Pocity hněvu, nepřátelství.
- Vztek na to, že byl partner pryč.
- Otevření otázky věrnosti ve vztahu.
- Pocity úzkosti z infimty v sexuální vztahu.

Krátkodobé projevy tohoto chování se mohou vyskytnout. Převládající projevy by měly vyžadovat odborné psychologické poradenství.



Jak komunikovat s partnerem / partnerkou?

- Je důležité, abyste vzájemně věděli, jak se cítíte.
- Poslouchejte pozorně, co se partner (ka) snaží říci.
- Zapojte vojáka do běžných domácích aktivit
- Udělejte si čas, abyste s partnerem (kou) mluvili.
- První sex nemusí být dokonalý.
- Nebojte se otevřít otázku věrnosti
- Dejte vojákově čas a prostor věnovat se i dalším členům rodiny samostatně.
- Dejte vojákově čas a prostor pro odhalení změn, které zažim u každého člena rodiny proběhly.
- Oceňte ho.

Co nečinit:

- Nesnažte se prosazovat své věci, ale spíše o nich mluvit.
- Snažte se nekritizovat a držte se rychlých soudů.
- Voják v zahraniční operaci nemohl osobně ovlivňovat chod rodiny a podílet se na řešení aktuálních problémů.
- Pochvalte jeho úsilí pomoci i na dálku.
- Nevytýbajte se rozhovorem o tom, co prožíval během zahraniční operace. Projevuje zájem o jeho zkušenosti – např. během společného prohlížení fotografií.
- Pokuste se být mezi lidmi - chodte do kina, naplánujte společný výlet,...
- Nesnažte se přebírat kontrolu, jste na vše již dva.

Co dělat:

- Cokoliv, co Vám přinese pozitivní zážitky a pociť, že se vše pomalu vrací do „starých dobrých kolejí“.
- Buďte trpěliví.
- Nebyťi jste spolu dlouhou dobu a nějaký čas potrvá, než to spolu budete umět znovu



Reakce dětí po návratu vojáka a možný způsob komunikace

- Snažte se porozumět i negativním reakcím dětí
- Dopřejte vojákově čas na získání opětovné náklonnosti
- Pokuste se zapojit vojáka do péče o děti
- Povzbuďte děti, aby mluvily o tom, co se dělo během odloučení
- Neprossazujte se; dejte všem čas
- Buďte dětem blízkou
- Nechte děti postupovat v jejich tempu, aby se s vojákem znovu seznámily.