

Policejní akademie České republiky v Praze
Fakulta bezpečnostního managementu
Katedra společenských věd

**Chování člověka v situaci ohrožení
života**

Bakalářská práce

Human behavior in a life-threatening situation
Bachelor thesis

Vedoucí práce

PhDr. Jitka VESELÁ, Ph.D.

Autor práce

Vendula STEHLÍKOVÁ

PRAHA

2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Chování člověka v situaci ohrožení života“ vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury a pramenů.

V Praze, dne 16. 2. 2023

Vendula STEHLÍKOVÁ

Poděkování

Děkuji zejména PhDr. Jitce Veselé, Ph.D., za její cenné rady a poznámky. Také jí děkuji za odborné vedení a čas, který mi věnovala při mé bakalářské práci. Děkuji také paní policistce, která mi poskytla rozhovor.

ANOTACE

Práce se bude věnovat převážně problematice stresu, který je velkou součástí chování člověka v situaci ohrožení života, jeho popisu, zvládnání, reakcím na něj, a také popisu chování samotného člověka a člověka, který je součástí skupiny. V práci budou sepsány možné faktory přežití a také resilience neboli odolnost vůči stresu. Závěrem teoretické části budou uvedeny důsledky nezvládnuté náročné situace. Cílem práce je zjistit, jak se v situaci ohrožení života zachoval určitý jedinec, se kterým na základě rozhovoru zpracuji příběh, a následně ho zanalyzuji.

KLÍČOVÁ SLOVA

Stres * ohrožení života * zátěž * náročné situace * trauma * chování člověka * důsledky zátěžové situace * posttraumatický rozvoj

ANNOTATION

The work will primarily focus on the issue of stress, which is a major part of human behaviour in life-threatening situations, its description, management, reactions to it, and a description of the behaviour of the individual and the individual as part of a group. The work will also include possible factors of survival and resilience, or resistance to stress. At the end of the theoretical part, the consequences of an uncontrolled stressful situation will be written. The goal of the work is to determine how a certain individual behaved in a life-threatening situation, based on an interview, I will process the story and then analyse it.

KEYWORDS

Stress * life threat * stressor * challenging situation * trauma * human behavior * consequences of a stressor * post-traumatic development

Obsah

Úvod	6
I. Teoretická část.....	8
1. Stres, extrémní stres, trauma	9
1.1. Znaký rozvoje účinků extrémní zátěže (život ohrožující situace)	11
1.2. Neočekávané ohrožení jedince.....	13
1.3. Očekávané ohrožení jedince	14
2. Psychické faktory přežití.....	16
2.1. Psychické zvládnání zátěže	17
2.2. Úloha emocí a jejich zvládnání	19
2.3. Role psychické odolnosti (faktory resilience).....	20
2.4. Role sebedůvěry.....	23
3. Důsledky nezvládnuté náročné situace	25
3.1. Syndrom přeživších jako významný příznak PTSP	25
3.2. Změněný pohled na identitu (krize identity).....	28
3.3. Posttraumatický rozvoj.....	30
4. Příklady chování lidí v situaci ohrožení života.....	32
5. Vybrané situační kontexty	35
5.1. Situace COVID-19	35
5.2. Svědci rozšířené sebevraždy	37
II. Praktická část.....	39
6. Cíl šetření.....	40
6.1. Použitá metoda.....	40
6.2. Průběh šetření	41
7. Popis případu.....	42
8. Rozhovor – doplňující otázky	46
9. Analýza případu	47
9.1. Otevřené kódování	47
9.1.1. Chování paní X v situaci ohrožení života.....	47
9.1.2. Důsledky nezvládnuté náročné situace	47
9.1.3. Normalizace života paní X.....	48
9.2. Axiální kódování	49
10. Interpretace dat	50
Závěr.....	51
Zdroje.....	52
Příloha – Informovaný souhlas	55

Úvod

Tématem bakalářské práce je chování člověka v situaci ohrožení života. To, jak se člověk zachová v neočekávaném či očekávaném ohrožení života, záleží na osobnostních a situačních faktorech a jejich vzájemné interakci. Chování se může lišit v závislosti na sociálním kontextu (člověk sám, součástí skupiny či davu), na jeho momentálním psychickém rozpoložení, zkušenostech a schopnosti zvládnání svých emocí. Ke zvládnutí extrémně zátěžových situací pomáhají tzv. faktory přežití, kde hraje velkou roli to, jak daný člověk situaci vyhodnotí a k situaci přistupuje. Důsledky nezvládnutých náročných zátěžových situací mohou mít různé formy, jednou z nich mohou být příznaky posttraumatické stresové poruchy anebo změněný pohled na svou identitu. Cílem bakalářské práce je popis rozvoje a účinků extrémní zátěže jedince (a skupin) – život ohrožující situace – v obecné rovině a ve vybraných životních kontextech, konkrétně situace COVIDU-19 a situace spojená s tragédií v ostravské nemocnici (rozšířená sebevražda), včetně krátkodobého a dlouhodobého dopadu na kvalitu života. V praktické části na rozboru konkrétního případu budu ilustrovat zákonitosti reakcí a jednání člověka v situaci ohrožení.

V teoretické části jsem se v prvních kapitolách zabývala základními pojmy jako je stres, trauma, reakce člověka na stresovou situaci. Vymezila jsem termíny stresor a salutor. Dále jsem se snažila poukázat na rozdíl mezi neočekávaným a očekávaným ohrožením a sepsala jsem několik příkladů chování lidí v různých situacích ohrožení života. Pokračovala jsem popisem chování člověka ve vybraných situačních kontextech, přesněji v situaci COVIDU-19 a chování svědků rozšířené sebevraždy. Ve druhé kapitole jsem se věnovala převážně psychickým faktorům přežití a zvládnání zátěže. Také jsem uvedla, jakou mohou mít roli emoce, sebedůvěra a odolnost v zátěžových situacích. V poslední kapitole teoretické části jsem vylíčila možné důsledky nezvládnuté náročné situace, jako je posttraumatická stresová porucha a změněný pohled na identitu včetně možného posttraumatického rozvoje.

V praktické části jsem v popsáném případě rozšířené sebevraždy pomocí metody kódování označila projevy reakcí člověka v situaci ohrožení života,

konkrétně znaky chování a prožívání během a bezprostředně po události, a znaky související s následnou normalizací života včetně dlouhodobého dopadu. Příběh byl sepsán na základě rozhovoru s osobou, která byla očitým svědkem rozšířené sebevraždy, a toto své svědectví prožívala jako situaci ohrožení svého života.

Ke zpracování cíle byly použity metody popis, analýza, komparace a v empirické části metody rozhovor a kódování.

K vypracování této bakalářské práce jsem využívala českou i zahraniční literaturu (převážně elektronické knihy), jako jsou různé psychologické knihy od Jara Křivohlavého (Psychologie zdraví, Jak zvládat stres apod.), dále jsem čerpala z knih Psychologie lidské odolnosti (K. Paulík) a Hromadné psychické jevy (O. Mikšík) atd.

I. Teoretická část

1. Stres, extrémní stres, trauma

Pojem stres pochází z latiny od slova „stringo“, což v původním překladu znamenalo těsný či úzký. Podle Křivohlavého „*stringo*“ znamená „utahovati, stahovati, zadržovati – jako oprátku člověka, který bude oběšen.“¹ Stres představující zátěž či napětí se rozvinul z anglického slova „stress“ neboli tíseň, síla, tlak.

Stres lze definovat jako jakýkoli typ změny, která způsobuje fyzické, emocionální nebo psychické napětí. Stres je reakce lidského těla na cokoli, co vyžaduje pozornost nebo akci. Každý zažívá do určité míry stres. To, jak reaguje člověk na stres, však může mít velký vliv na jeho celkovou pohodu.

Jiří Plamínek vymezuje stres jako „stav napětí organismu, způsobený uspokojením (eustres) nebo neuspokojením (distres) potřeb organismu.“² Velikost stresu či míru zátěže určují tzv. „dvě veličiny“, zátěž působící na organismus a schopnost těla tuto zátěž unést. Této schopnosti se také říká odolnost. „Čím větší zátěž, tím větší stres, a čím větší odolnost, tím menší stres.“³

Dle Martina Vokurky je stres „stav vnitřního napětí, zátěže organismu“⁴ M. Vokurka popisuje, že tento stav je způsoben nepříznivými vnějšími podněty, tzv. stresory. Stresory jsou všemožné podněty, vnější nebo vnitřní, vyvolávající stres. Stresory, zdroje stresu, zahrnují tři typy událostí označované jako každodenní potíže, velké životní události a katastrofy. Kromě toho se specifické typy stresorů vyskytují v určitých oblastech života jako jsou rodina, práce a škola. Jaro Křivohlavý píše o stresorech jako o „všech možných požadavkách, které jsou na člověka vkládány (i ty, které si ukládá on sám), jinak řečeno vše, co se od něj chce (co by měl, co musí apod.). Stresory se tedy rozumí

¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s.7. ISBN 80-717-8551-2.

² PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládní* [online]. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, s.419 [cit. 2023-01-26]. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/sebepoznani-seberizeni-a-stres-1143172/#>

³ PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládní* [online]. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, s.385 [cit. 2023-01-26]. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/sebepoznani-seberizeni-a-stres-1143172/#>

⁴ VOKURKA, Martin. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2012, s.79. ISBN 978-80-246-2032-9.

vše, co člověka zatěžuje. Na druhé straně jsou možnosti člověka – co je schopen udělat, vytrpět, snést. V této souvislosti hovoříme o salutorech.⁵

Opakem stresorů jsou tzv. salutory, které dávají jedinci sílu a pokud má nastat jakákoliv obtížnější situace, salutory by měly být nápomocí oproti stresorům. Stresory a salutory by měl mít člověk ve stejné úrovni, protože pokud budou v nerovnováze, dochází ke stresu.⁶ „Tuto rovnováhu si můžeme představit jako klasickou lékárnickou váhu – dvojramennou páku. Ta je v ideálním případě ve vodorovné poloze. Když jsou možnosti člověka větší než to, co se od něj chce (tzn. když rameno váhy je nahoře – v místě salutorů), nastává situace pohody – klidně to zvládá. Když je tomu naopak a když to, co se od něj žádá a chce, daleko převyšuje to, co udělat může (když je rameno váhy dole – v místě salutorů), dochází ke stresu.“⁷ Salutory jsou tedy něco, co jedinci přináší radost, tudíž to může být sportovní aktivita ba naopak pasivní odpočinek, kdy si člověk pouze lehne například do postele a relaxuje.

Extrémní stres je silný emoční a fyzický stres, který vzniká v situacích, kdy člověk čelí nebezpečí, katastrofě nebo jiným formám silného tlaku. Tyto situace mohou zahrnovat válečné konflikty, teroristické útoky, přírodní katastrofy, zneužívání, úmrtí blízké osoby a další. Extrémní stres může mít negativní dopad na duševní a fyzické zdraví člověka a může vést k rozvoji dlouhodobých psychologických a fyziologických potíží.⁸

Slovo "trauma" pochází z řečtiny a znamená "úraz, poškodit, ublížit", obsahuje také odkaz na zranění s tržnou ranou, odkaz na jakékoli zranění způsobené malým předmětem, ale které způsobuje velkou „neviditelnou“ škodu uvnitř těla, což vystihuje podstatu traumatu. V průběhu osmnáctého století se tento

⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu* [online]. Praha: Grada, 2010, s.26 [cit. 2023-01-28]. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/sestra-a-stres-1146334/#>

⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu* [online]. Praha: Grada, 2010, s.26 [cit. 2023-01-28]. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/sestra-a-stres-1146334/#>

⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu* [online]. Praha: Grada, 2010, s.26 [cit. 2023-01-28]. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/sestra-a-stres-1146334/#>

⁸ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.66 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

termín začal používat v psychiatrii a klinické psychologii pro označení drtivého účinku podnětu na schopnost jedince se s ním vyrovnat.⁹

Trauma vzniká v důsledku vystavení incidentu nebo sérii událostí, které jsou emocionálně znepokojující nebo život ohrožující s trvalými nepříznivými účinky na fungování jedince a jeho duševní, fyzickou, sociální, emocionální anebo duchovní pohodu.¹⁰

„Při sebemenším náznaku nebezpečí se může dávno prožité trauma znovu aktivovat, může zmobilizovat narušené mozkové spoje a způsobit vylučování ohromného množství stresových hormonů. To vyvolává těžko zvladatelné emoce, intenzivní fyzické prožitky, impulzivní a agresivní chování. Tyto posttraumatické reakce se zdají být nepochopitelné a ochromující. Když se traumatizovaný člověk přestane ovládat, zmocní se ho obava, že jeho zranění jsou příliš hluboká a nenapravitelná.“¹¹

1.1. Znaky rozvoje účinků extrémní zátěže (život ohrožující situace)

Každý člověk má určitou fyziologickou ale i psychickou reakci na nebezpečí, které je právě hrozcí našemu organismu. Při stresových situacích se může sledovat, jak zareaguje tělo i mozek jedince při působení vlivů, které narušují rovnováhu celého organismu.

„Aby bylo možno dosáhnout homeostázy jako stavu relativní rovnováhy, musí člověk neustále reagovat a zvládat měnící se fyzikální, psychické i sociální stránky životního prostředí.“¹² Člověk se proti stresu brání mechanismy, které jsou seřazeny postupně do tří fází.

⁹ PERROTA, Giulio. Psychological Trauma. *Current Research in Psychiatry and Brain Disorders* [online]. 2019, 1-7 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/344428587_Psychological_Trauma_Definition_Clinical_Contexts_Neural_Correlations_and_Therapeutic_Approaches_Recent_Discoveries

¹⁰ VIZINOVÁ, Daniela a Marek PREISS. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál, 1999, s.15. ISBN 80-717-8284-X.

¹¹ VAN DER KOLK, Bessel A. *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit* [online]. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021, s.11 [cit. 2023-01-27]. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-130-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/telo-scita-rany-1143058/#>

¹² PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.71 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

1. Fáze – Poplachová reakce

První fází stresové reakce je tzv. poplachová reakce neboli reakce útok nebo útek. V této fázi dochází nejprve k rozpoznání daného nebezpečí, které tělu hrozí a následně organismus řeší, jak se připravit na zvládnutí nebezpečné situace. Člověk se tedy v této fázi rozhoduje, zda se situací bude bojovat, anebo od situace uprchne.¹³

„Při silné zátěži organismus reaguje nejprve šokem s neorganizovanými až chaotickými vnějšími projevy a utlumením obranných reakcí. Poté dochází k určité adaptaci na vzniklou situaci, ke zvýšení aktivace a obnově obrany (protišok). Tato fáze je vytvářena složitými biochemickými změnami, které jsou spojeny s vylučováním adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve a umožňují pohotové uvolnění energie.“¹⁴

2. Fáze – Rezistence

Ve stádiu rezistence se tělo člověka snaží adaptovat a odolávat stresorům, které na organismus působí. Pokud stresory nadále přetrvávají i přes adaptabilitu těla, fáze rezistence zůstává. Jakmile však organismus odbourá stres, tělo se může navrátit do normálního klidového stádia.¹⁵

3. Fáze – Vyčerpanost

Vyčerpanost nastává tehdy, kdy stresor přetrvává příliš dlouho a adaptace organismu již není možná, neboť tělo nemá dostatečné množství prostředků. Vyčerpání může vést od únavy až po různá onemocnění.¹⁶

¹³ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.71 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

¹⁴ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.71 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

¹⁵ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.71 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

¹⁶ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.71 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

1.2. Neočekávané ohrožení jedince

Když tělo cítí nebezpečí nebo nějakou změnu, spustí obranný systém, který jedince ochrání. Tento obranný systém se nazývá stresová reakce. Je to velmi důležité, protože v jakékoli nebezpečné situaci může poskytnout extra bdělost nebo dodatečnou energii, aby člověk tuto situaci bezpečně zvládl nebo možná mu zachránil i život. Když se tělo cítí ohroženo, nervový systém uvolňuje do krevního oběhu spoustu stresových hormonů, které ho připraví na akci.

Lidé mohou reagovat na neočekávané ohrožení života různými způsoby, a to závisí na mnoha faktorech, jako jsou jejich zkušenosti, věk, temperament. Některé způsoby, jak se mohou lidé chovat v takových situacích, zahrnují:

1. Boj nebo útěk: Lidé mohou buď bojovat proti nebezpečí, nebo se pokusit utéct, aby se chránili.
2. Zmrazení: Někteří lidé mohou pocítit takový strach, že budou ochromeni a nemohou se hýbat. Tato reakce se nazývá "zmrazení".
3. Zmatek: V nebezpečných situacích může být obtížné udržet si přehled a lidé mohou být zmateni a nevědět, co mají dělat.
4. Vyčkávání: Někteří lidé mohou reagovat na neočekávané ohrožení života tím, že se rozhodnou nic nedělat a vyčkat na pomoc.
5. Panika: V některých situacích může být strach tak intenzivní, že se lidé mohou dostat do stavu paniky a začít se chovat chaoticky a neorganizovaně.

Jeden z nejhlavnějších znaků, které doprovázejí situaci, kdy se člověk nachází v neočekávaném ohrožení, je neočekávanost. Nepředvídatelnost může být dalším ze znaků vzniku stresu. Člověk žije v určitém svém rutinním životě a není připraven na změny, které nečeká, tudíž pokud se objeví změna, která neměla přijít, dostává se do stresové situace. Další ze znaků vzniku stresu je nerozhodnost, která označuje, jak je člověk nejistý v různých situacích, ve kterých vybírá z více možností například úniku, útoku.

1.3. Očekávané ohrožení jedince

Nikdy není možné zcela předpovědět, kdy dojde k ohrožení života člověka, ale jakmile se člověk v takové situaci objeví, musí jednat a rozhodnout se, jakým způsobem lze ohrožení čelit.

„Pro očekávané ohrožení je vypracován systém varování a propracovány postupy řešení situace ve všech případně možných variantách.“¹⁷ Do očekávaného ohrožení mohou patřit například hurikány, povodně a lesní požáry. Proto v těchto situacích lze omezit překvapenost u lidí a zajistit, aby se zamezilo chaotickému chování a panikaření.¹⁸

„Interakce subjektu s vyhocenými životními kontexty je aktivním procesem obnovování vnitřní integrity a rovnováhy s životním prostředím různé povahy, kvality a časového trvání. Končí obnovením rovnováhy či psychickým selháním s různorodými důsledky v psychice individua.“¹⁹ Tento proces lze rozdělit do určitých fází se specifickými a nespecifickými změnami v psychice člověka.

První fáze je mobilizace psychických sil jedince, což lze chápat jako zvýšení aktivity naší psychiky, jedinec je ve střehu a zaznamenává změny v okolnostech. S první fází se pojí studie, které byly použity u vojáků a sportovců před závažnějšími akcemi. Tyto studie byly rozděleny na tři základní druhy. Prvním druhem je stav „bojové pohotovosti“, kdy má jedinec velkou důvěru v sama sebe a věří ve vlastní síly a následný úspěch. Druhý stav se nazývá „předstartovní horečka“, pro který je charakteristická impulsivita, která pramení ze strachu z budoucího vývoje situace. Toto chování vede k vyčerpání energie ještě před vlastním řešením situace. Poslední stav je stav „apatie“ neboli psychického útlumu, který je příznačný pochmurným chováním, chtíčem vzdát se, odstoupit. Člověk nevěří ve vlastní úspěch.²⁰

¹⁷ MIKŠÍK, Oldřich. *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*. Praha: Karolinum, 2005, s.147. ISBN 80-246-0930-4

¹⁸ MIKŠÍK, Oldřich. *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*. Praha: Karolinum, 2005, s.147. ISBN 80-246-0930-4

¹⁹ MIKŠÍK, Oldřich. *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*. Praha: Karolinum, 2005, s.87. ISBN 80-246-0930-4

²⁰ MIKŠÍK, Oldřich. *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*. Praha: Karolinum, 2005, s.87. ISBN 80-246-0930-4

Po mobilizaci sil jedince přichází fáze aktivního řešení zátěže. Průběh této fáze lze popsat následujícími kroky. Nejprve člověk musí rozeznat a pokusit se řešit problém a následně přeměnit negativní prožívání, jako je strach, rozčilení, ostych apod., za pozitivní či stimuluující prožitky, kterými jsou nadšení, zlost, sebedůvěra. Dalším krokem je se prioritně řídit rozumem na úkor emocí, jelikož jedinec by měl problém poznat a pochopit. Posledním krokem je aktivní činnost, která vede ke zklidnění, ke správnému rozložení sil k vydání úsilí. Pokud k tomu nedochází, člověk se řídí emocemi a problém neřeší účinně tak, jak by měl, a dochází ke třetí fázi.²¹

„Fáze nespecifických změn v psychice za vyhrocených okolností je příznačná buď vyřešením psychické zátěže a obnovou „normality“ ve vnitřních stavech a vnějších vztazích (nalezením a realizací vhodných postojů, přístupů a interakčních aktivit) anebo podlehnutím tlaku okolnosti (poddáním se, odstoupením, psychickým selháním).“²²

²¹ MIKŠÍK, Oldřich. *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*. Praha: Karolinum, 2005, s.88. ISBN 80-246-0930-4

²² MIKŠÍK, Oldřich. *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*. Praha: Karolinum, 2005, s.89. ISBN 80-246-0930-4

2. Psychické faktory přežití

Jedna z nejobtížnějších věcí, kterou musí člověk, který se snaží přežít, udělat, je vyhnat ze své mysli naději na záchranu. Toto je fáze „smíření, přijetí“ nového stavu, přijetí nového světa. Teprve pak přestane panikařit a doufat, že ho někdo brzy najde, pak pouze jeho mozek dosáhne klidu.²³

Mezi osobnostní faktory pro přežití v situaci ohrožení života patří nezdolná touha žít. Jako velice významný faktor můžeme označit výcvik, pokud se tedy jedná například o člena integrovaného záchranného systému. Členové IZS by měli být připraveni na mezní situace, měli by zachovat profesionalitu a zachovat klidnou hlavu. Dalšími osobnostními faktory, kterými člověk může zvládnout zátěžovou situaci, mohou být vlastnosti, kterými je jedinec vybaven. Jsou to vlastnosti jako optimismus, sebedůvěra, víra ve vlastní sílu, smysl pro humor apod.²⁴

Situačními faktory pro přežití může být například vhodné používání ochranných pomůcek, pokud se jedná o pracovní činnost. Štěstí může být označováno též jako situační faktor, protože velké množství lidí jen o kousek vyvázlo tragédií.²⁵

Příkladem, kdy fungovaly určité faktory k přežití, je příběh rakouského psychiatra a psychoterapeuta Viktora Frankla, který přežil nacistické koncentrační tábory. Během svého pobytu v koncentračních táborech byl Frankl svědkem absolutně nejhorší stránky lidstva. Frankl na vlastní oči viděl, jaký dopad mohou mít tyto okolnosti na lidi. Neustálé ponižování, nesnesitelný hlad a bezprostřední hrozba smrti měly na vězně značný dopad. Mnoho jeho spoluvězňů prostě ztratilo sílu a naději, když bojovali o život. S jejich ztrátou identity následovala úplná ztráta smyslu života. Samotného Frankla udržela při životě souhra faktorů. Tyto faktory byly zejména postoj k situaci. Frankl se rozhodl přijmout svůj osud. Pochopil, že aktivní rozhodnutí změnit svůj osud může potenciálně vést k dřívější smrti. Jakkoli byly okolnosti hrozné, Frankl si uvědomil, že je volný. Navzdory

²³ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.306 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

²⁴ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.306 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

²⁵ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.306 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

pronásledování se mohl rozhodnout, jak bude myslet a reagovat. Frankl neměl sílu odejít z tábora, ale měl sílu to zvládnout situaci. Zjistil, že i za těch nejstrašnějších okolností mají lidské bytosti možnost výběru. S volbou přichází moc ovládat situaci. Frankl také zjistil, že přežili ti vězni, kteří měli pro co žít. Ti, kteří ztratili naději a vzdali se hledání smyslu, nežili dlouho.²⁶

2.1. Psychické zvládání zátěže

Obranné mechanismy jsou takové mechanismy, které každý jedinec občas i nevědomě použije kvůli ochraně před hrozícím nebezpečím. Byly objeveny Sigmundem Freudem, který popsal celkem deset obranných mechanismů, a následně jeho dcera Anna k nim dodala další. Mezi nejznámější obranné mechanismy, které jsou zároveň i nejdůležitějšími, patří vytěsnění, potlačení, projekce, bagatelizace atd.²⁷

Příkladem vytěsnění může být to, že se člověk snaží, aby zapomněl na daný problém, který prožívá. Potlačení je téměř to samé jako vytěsnění, avšak na rozdíl od vytěsnění je úmyslné. Jedinec se snaží vyhnout negativním myšlenkám tím, že přesune svou pozornost na jiné věci. Projekcí se rozumí proces, kdy člověk promítá své pocity, vlastnosti na jiné lidi. Příkladem může být vražda, kdy vrah svádí vinu na svou oběť, se kterou se hádal. Pojem bagatelizace značí, když člověk snižuje význam něčeho, co on nemůže určitým způsobem získat. Pokud jedinec nedosáhne úspěchu, sám se pak přesvědčí, že mu vlastně o žádný úspěch nešlo. Mezi další obranné mechanismy řadíme například racionalizaci, což je hledání rozumných důvodů, proč třeba něco nejde. Dále identifikace neboli ztotožnění, kompenzace, zviditelňování apod.²⁸

Coping představuje zvládání zátěžových situací.²⁹ „V angličtině „coping“ znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř

²⁶ FRANKL, Viktor Emil. --a přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-719-2095-9.

²⁷ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.115 *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

²⁸ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.116 *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

²⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s.41. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

nezvládnutelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol.“³⁰ Lazarus vytvořil dva základní obecné typy copingu podle toho, jak působí. Prvním typem je „coping zaměřený na problém neboli tedy *problem-focused coping*“³¹, kdy se člověk pokusí změnit okolnosti a své chování tak, aby se stresová situace zlepšila. Druhým typem copingu je „coping zaměřený na emoce, *emotion-focused coping*“³², kdy dochází k urovnání vlastních citů a emocí tak, aby je měl jedinec pod kontrolou. Tento typ zvládání zátěžových situací je zaměřen na to, aby lidé kontrolovali své emoce při stresu a snažili se vidět situaci jako méně hroživou „sklenice je z poloviny plná spíše než sklenice z poloviny prázdná“.³³

Existuje mnoho způsobů, jakými lze zvládnout krizové situace. Například Lazarusovy čtyři vytypované strategie zvládání stresu³⁴:

1. Netečnost, apatie znamená, že člověku, který je v těžké zátěžové situaci, je lhostejné, co se děje, a chová se ke všemu apaticky. Má pocity, že nemůže nic dělat, a má deprese, ztrácí naději, že přežije.
2. Vyhnutí se něčemu škodlivému. Příkladem může být, že se člověk vyhne běžícímu býkovi uskočením stranou, aby sám nebyl zasažen. Jedinec pocítuje strach a obavy.
3. Napadení útočníka. Například člověk chce zabít komára, aby ho komár nepíchnul.
4. Posílení vlastních zdrojů síly. Člověk si vycvičí svou sebekontrolu, tělesnou zdatnost atd.³⁵

Vladimír Kebza uvádí Desatero A, které pomáhají zvládat stres:

„Awareness = uvědomění si a rozpoznání stresu.

³⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s.42. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

³¹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.119 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

³² PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.119 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

³³ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.119 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s.44. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s.44. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

Avoidance = vyhnout se stresu (působení stresoru), jemuž se vyhnout lze.

Anticipation = předvídání stresu.

Appraisal = hodnocení stresu.

Autonomic relaxation = osvojení si principů relaxace, meditace, vizualizace.

Anger management = zvládání hněvu.

Assertiveness = osvojení si a uplatňování principů asertivity.

Amnesty = naučit se odpouštět sobě i ostatním.

Altering perspective = uplatňovat odlišné pohledy na věc

Assistance = využívat sociální opory.³⁶

2.2. Úloha emocí a jejich zvládání

Jak negativní, tak pozitivní emoce mají velký dopad na naše kognitivní procesy. Ovlivňují automatické i strategické procesy (jak ty, které nevyžadují soustředěnou pozornost, tak ty, které se bez pozornosti neobejdou). „Negativní emoce zužují momentální myšlenkově akční repertoár člověka.“³⁷ Činí tak tím, že vyvolávají reakce doložené dlouhodobým vývojem a spouštějí specifické tendence v chování. Taková funkce je adaptivní, takže se mění, pokud se člověk ocitne v situaci ohrožení života, která vyžaduje velmi rychlou akci.³⁸

Stres a strach jsou často dominantními emocemi v situacích ohrožení života. Tyto emoce mohou vést k aktivaci "boj nebo útek" reakce, kdy tělo produkuje více adrenalinu a dalších chemických látek, které nás připraví na reakci na ohrožení. Tyto emoce také mohou ovlivňovat náš úsudek a schopnost rozhodovat se a reagovat efektivně v kritických situacích. Na druhé straně mohou emoce, jako je naděje a odvaha, motivovat k tomu, aby se člověk snažil najít

³⁶ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, s.122. ISBN 80-200-1307-5.

³⁷ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí* [online]. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, s.334 [cit. 2023-02-01]. ISBN 978-80-7367-282-9. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/zaklady-psychologie-emoci-1154112/#>

³⁸ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí* [online]. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, s.334 [cit. 2023-02-01]. ISBN 978-80-7367-282-9. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/zaklady-psychologie-emoci-1154112/#>

řešení a vyhnout se nebezpečí. Tyto emoce mohou také poskytovat sílu a odhodlání, abychom překonali překážky a bojovali o svůj život.³⁹

Emoce jsou přirozenou součástí lidského prožívání a každý z nás je zažije v různé míře a formě. Tyto emoce mohou být obtížné, ale pomocí odpovídající podpory a pomoci je jedinec může překonat.

Existuje několik strategií, jak zvládat emoce v situaci ohrožení života:

1. Dýchání a relaxace: Cvičení dýchání a relaxace mohou pomoci snížit stres a zlepšit kontrolu nad emocemi.
2. Reframing: Náhled na situaci z jiného úhlu může pomoci změnit negativní emoce na pozitivnější.
3. Záměrné myšlení: Zaměření se na pozitivní myšlenky a emoce pomáhá překonat strach a úzkost.
4. Přijetí: Přijmout své pocity a emoce místo toho, aby se jim bránilo, může pomoci snížit stres a zlepšit emoční zdraví.⁴⁰

Výše uvedené způsoby zvládání emocí v situaci ohrožení života mohou být efektivní, nicméně každý člověk je jedinečný a může vyžadovat odlišný přístup. Je důležité najít způsob, který funguje nejlépe pro konkrétního jedince.

2.3. Role psychické odolnosti (faktory resilience)

Psychická odolnost je schopnost emocionálně nebo mentálně se vyrovnat se stresory nebo životními událostmi a rychle se zotavit z krizí, nebo se z nich odrazit a přizpůsobit se nepřízni osudu nebo nejistoty. Být odolný neznamená, že člověk nemá v životě žádné emoční poruchy nebo stresory.

³⁹ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí* [online]. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, s.28 [cit. 2023-02-01]. ISBN 978-80-7367-282-9. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/zaklady-psychologie-emoci-1154112/#>

⁴⁰ AFZALUR RAHIM, M., et al. A model of emotional intelligence and conflict management strategies: A study in seven countries. *The International journal of organizational analysis* [online]. 2002, 10.4: 302-326 [cit.2023-02-03] ISSN: 1055-3185. Dostupné z: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/eb028955/full/html?skipTracking=true>

„Psychická odolnost je kvalita lidské psychiky příznačná schopností nenechat se výrazněji vyvést z míry, rychle po odeznění zátěže obnovit původní stav akceschopnosti i kreativně využít poznatky z již zvládnuté zátěže s vynaložením odpovídajícího volního úsilí v další adaptaci. Odolnost tedy představuje:“⁴¹

1. Schopnost zvládat stres v širokém spektru intenzity, od středního až po extrémní, bez významného poškození fungování duševního systému.
2. Schopnost rychle a pružně se zotavovat, vyrovnávat nerovnováhu a obnovovat původní stav duševního systému.
3. Schopnost měnit svůj systém (osobnost) včetně využití zkušeností a znalostí získaných v minulosti a schopnosti zvládat budoucí zátěžové situace.
4. Schopnost se připravit a využívat vnější i vnitřní zdroje k zvládnutí požadavků života.
5. Schopnost cíleně rozvíjet svoji osobnost k efektivnějšímu přizpůsobení zátěže v práci.
6. Schopnost přijímat své pozitivní i negativní zkušenosti, včetně tělesných pocitů, místo pasivního přizpůsobování, vyhýbání se nebo snahy o kontrolu za každou cenu. Tuto schopnost nazýváme flexibilitou.⁴²

Sedm faktorů resilience vychází z mnoha výzkumů a z prací různých badatelů, ale poprvé s těmito faktory přišli na venek Karen Reivichová a Andrew Shatté, kteří je uvedli ve své knize s názvem *The Resilience Factor*.⁴³

„Sedm faktorů resilience zní:

1. Ovládnutí emocí
2. Kontrola impulsů
3. Kauzální analýza

⁴¹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.148 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

⁴²PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.148 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

⁴³ MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013, s.43. ISBN 978-80-247-4873-3.

4. Realistický optimismus
5. Přesvědčení o vlastní účinnosti
6. Orientace na cíl
7. Empatie⁴⁴

Prvním faktorem resilience je tedy ovládání emocí. Každý člověk občas v určitých situacích nevědomě manipuluje se svými emocemi. Příkladem může být neustálý pláč dítěte v situaci COVIDU-19. Dítě nechce přestat plakat kvůli nandané roušce přes ústa a vzteká se. Matka dítěte je unavená a pocituje vztek, zlobu a strach z nákazy COVIDEM-19, ale snaží se s těmito pocity bojovat. Matka si říká, že nesmí dát dítěti najevo, jak moc se situace bojí. Ti lidé, kteří jsou vysoce resilientní, dokáží ovládat své emoce opravdu dobře. Jsou to hlavně jedinci, kteří chtějí, aby se jim dařilo dobře, a proto zvolí cestu, kdy zajistí, aby se cítili opravdu šťastni.⁴⁵

Další faktor resilience se nazývá přesvědčení o vlastní účinnosti. „Věří osoba, která sedí proti nám, že svůj osud má v rukou a že svým chováním může změnit sebe i věci, které ji obklopují, k lepšímu? Pokud ano, pak je přesvědčená o vlastní účinnosti.“⁴⁶ Přesvědčení o vlastní účinnosti je sebeuvědomění a sebehodnocení člověka, který věří v to, že je schopen ovlivňovat svůj svět a dosahovat svých cílů. Je to důležitý faktor pro sebeúctu a sebevědomí a má vliv na motivaci a chování jedince.

Posledním faktorem resilience je empatie, což je umění vžít se do pocitů či myšlenek jiného člověka, a kterou resilientní lidé dokážou používat i ve složitých situacích.⁴⁷ Příkladem může být hasič, jenž zachraňuje osobu z hořícího domu a snaží se vcítit do jejího strachu a úzkosti a uklidnit ji, aby ji nasměroval k bezpečí.

⁴⁴MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013, s.44. ISBN 978-80-247-4873-3.

⁴⁵MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013, s.45. ISBN 978-80-247-4873-3.

⁴⁶MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013, s.57. ISBN 978-80-247-4873-3.

⁴⁷MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013, s.51. ISBN 978-80-247-4873-3.

2.4. Role sebedůvěry

Tím, co tvoří sebeobraz, je naše představa o sobě samých. Tvorba sebeobrazu má mnoho společného s pozorováním a poznáváním sebe sama. Tyto procesy souvisejí s běžnými psychologickými procesy, jako je vnímání, vzpomínání, posuzování a hodnocení. Když pozorujeme sami sebe a naše chování a vyvozujeme z toho určité závěry, jsme si vědomi svého já. Pozorování sebe samého je tedy úzce spojeno s uvědoměním si sebe sama a sebevědomím. Slovo "sebevědomý" se obvykle používá jako "mající sebedůvěru" nebo "sebejistý". To znamená, že člověk si je vědom svého já, ale také si je jist svými schopnostmi a důvěřuje svému úsudku. Proto budeme nadále používat slovo "sebevědomí" jako synonymum pro slova "sebedůvěra" a "sebejistota".⁴⁸

Přestože sebevědomí lidé utvářejí svůj život tak, jak chtějí, a jsou v mnoha věcech úspěšní, ne vždy se jim vše podaří. Sebedůvěra nezabrání úderům pod pás. Zásadně ale pomáhá člověku po krizi pokračovat a umět se vrátit do plnohodnotného a šťastného života. Sebevědomí lidé se poznají podle toho, jak zvládají neúspěchy. Neúnavně začínají znovu a navzdory přesile si věří. Nevzdávají se naděje na zlepšení. To jim pomáhá soustředit se na své cíle a důsledně je sledovat.

Mnoho problémů a stresových situací vzniká kvůli nesprávnému poznání sebe samého a souvisejícího nereálného hodnocení a sebevědomí. Například přehnané hodnocení vlastních schopností a přehnaná aspirace mohou vést k pocitům zklamání, méněcennosti, viny nebo přetížení, když člověk přijme úkoly, na které není dostatečně připraven. To může ohrozit jeho zdraví, a dokonce život, pokud nemá potřebné dispozice (sílu, rychlost, obratnost, speciální schopnosti a dovednosti) pro danou činnost.⁴⁹

V situaci ohrožení života má sebedůvěra důležitou roli, protože může ovlivňovat to, jak člověk reaguje na nebezpečí. Pokud má člověk silnou sebedůvěru, může mít více sebevědomí a odvahy v situaci, kdy se cítí ohrožen. Může mít lepší schopnost vyhodnotit situaci a zvolit adekvátní akci, jako například

⁴⁸ NÜRNBERGER, Elke. *Jak získat sebedůvěru: klíč k životu podle vlastních představ*. Praha: Grada, 2011, s.17. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3903-8.

⁴⁹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, s.248 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

boj nebo útek. Také je schopen lépe kontrolovat své emoce a zůstat klidný, což mu pomáhá přijmout správné rozhodnutí. Na druhou stranu, pokud má člověk nízkou sebedůvěru, může být v situaci ohrožení bezradný a paralyzován strachem, což mu brání v tom, aby reagoval efektivně a přijal správné rozhodnutí. Proto je důležité, aby člověk pracoval na posilování své sebedůvěry a zlepšování sebevědomí, aby byl připraven na situace ohrožení.

3. Důsledky nezvládnuté náročné situace

Po nezvládnuté náročné situaci může docházet k traumatu. Jedinec zažil hrozivou událost, která ho přiměla reagovat intenzivním strachem, bezmocí či hrůzou. Pro vojenské veterány může trauma souviset s přímými bojovými povinnostmi, pobytem v nebezpečné válečné zóně nebo účastí na mírových misích za obtížných a stresujících podmínek. Pro civilisty může trauma pramenit buď z událostí člověkem způsobených (jako jsou fyzické nebo sexuální útoky, nehody a svědky smrti či zranění jiných osob), nebo z přírodních katastrof (jako jsou požáry, zemětřesení, záplavy a ledové bouře).

Nezvládnutá náročná situace může mít vliv na několik oblastí, jako jsou fyzické, psychické a sociální zdraví, a to včetně:

1. **Stres a úzkost:** Nezvládnutí náročné situace může vést ke zvýšenému stresu a úzkosti, což může vést k dalším zdravotním problémům.
2. **Fyzické zdraví:** Stres může mít negativní vliv na fyzické zdraví, jako jsou bolesti hlavy, svalové napětí, nevolnost a další.
3. **Psychické zdraví:** Náročné situace mohou vést k depresi, úzkostným poruchám a dalším duševním problémům.
4. **Vztahy:** Nezvládnutí náročné situace může ovlivnit vztahy s rodinou, přáteli a kolegy.
5. **Pracovní výkon:** Náročné situace mohou mít vliv na schopnost člověka se soustředit a efektivně pracovat, což může mít dopad na kariéru.⁵⁰

Je důležité zvládat náročné situace, aby se minimalizovaly negativní důsledky a zlepšilo se celkové zdraví a blaho.

3.1. Syndrom přeživších jako významný příznak PTSP

PTSD (post-traumatic stress disorder) neboli posttraumatická stresová porucha. Touto poruchou může být postižen člověk, který byl vystaven nebezpečné či katastrofické stresové události. Postižený člověk má i po dlouhé

⁵⁰ VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, s.7 [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z: https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf

době intruzivní myšlenky, děsivé sny nebo i představy, které vyobrazují tu událost, která mu způsobila psychické trauma.⁵¹

Traumatický stres lze považovat za součást normální lidské reakce na intenzivní zážitky. U většiny lidí se příznaky zmírní nebo vymizí v průběhu prvních několika měsíců zejména s pomocí podpory členů rodiny a přátel. U významné menšiny se však zdá, že příznaky rychle neodeznívají a v některých případech mohou být příčinou trvale změněné osobnosti. U některých lidí nedochází v delším období k jakýmkoliv výrazným problémům, ale pak se psychotrauma může rozvinout v případě prožitku jiné náročné situace.

PTSD je charakterizována podle Post Traumatic Stress Disorder and War-Related Stress třemi skupinami symptomů, které se nazývají dotěrné, vyhýbající se, vzrušující symptomy.⁵²

„Dotěrnými příznaky“ PTSD jsou vzpomínky, obrazy, pachy, zvuky a pocity z traumatické události. Postižení mohou zůstat natolik zachyceni vzpomínkou na minulé hrůzy, že mají potíže věnovat pozornost přítomnosti. Lidé s PTSD hlásí časté, skličující vzpomínky (na událost), které by si přáli nemít. Mohou mít noční můry z události nebo z jiných děsivých zážitků. Tyto noční můry může doprovázet pohyb, nadměrné pocení a někdy dokonce i vystupování ze snu, když ještě spí. Někdy mají pocit, jako by se události opakovaly, tomu se říká „flashbacky“ nebo „znovuprožívání“ události. Mohou se stát nešťastnými nebo zažívat fyzické příznaky jako je pocení, zrychlený srdeční tep a svalové napětí, když se stanou věci, které jim příhodu připomínají. Celkově tyto „dotěrné“ příznaky způsobují intenzivní úzkost a mohou vyústit v další emoce, jako je žal, vina, strach nebo hněv.⁵³

Tzv. „symptomy vyhýbání“ jsou vzpomínky a připomenutí traumatických událostí, které jsou velmi nepříjemné a obvykle vedou ke značnému strádání. Lidé s PTSD se proto často vyhýbají situacím, lidem nebo událostem, které jim trauma

⁵¹ VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, s.1. [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z:

https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf

⁵² VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, s.3 [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z:

https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf

⁵³ VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, s.3 [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z:

https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf

mohou připomínat. Často se snaží nemyslet na to, co se stalo, nebo o tom nechtějí mluvit, a pokoušejí se odříznout od bolestivých pocitů spojených se vzpomínkami. Ve svých pokusech o to se často stáhnou z rodiny, přátel a společnosti. To jim může pomoci vytěsnit bolestné vzpomínky, ale může to také vést k pocitu, že nepatří ke zbytku společnosti a už se neúčastní činností, které jim dříve dělaly radost. Tímto způsobem se člověk může stát „otupěným“ vůči svému okolí a nezažívat normální každodenní emoce, jako je láska a radost, a to ani vůči svým blízkým. Takové reakce mohou vést k depresím, pocitům izolace a problémům v rodině. Mohou také vést k vážným problémům s motivací – lidé s PTSD se často těžko rozhodují. Mohou mít potíže se snahou pomoci si sami nebo dokonce dělat věci, které by jim dříve připadaly příjemné nebo snadné. To může být velmi těžké pro rodinu a přátele, kteří si často myslí, že postižený je jen líný nebo nevyrovnaný.⁵⁴

Posledními symptomy PTSD dle *Post Traumatic Stress Disorder and War-Related Stress* jsou tzv. „příznaky nabuzení“. Často jsou lidé, kteří prodělali trauma, konfrontováni s vlastní smrtelností. Jejich předpoklady a přesvědčení, že svět je bezpečný a spravedlivý, že ostatní lidé jsou v podstatě dobří a že „mně se to nestane“, mohou být touto zkušeností otřeseny. Po události tito lidé často vidí všude nebezpečí a stávají se „naladěni“ na hrozbu. V důsledku toho se mohou stát lekavými a začnou být neustále ve střehu. To může vést k přílišné bdělosti nebo ostražitosti a k problémům se soustředěním, například neschopnost číst knihu dlouho. Poruchy spánku jsou velmi časté. Vztek je v PTSD často ústředním rysem, kdy se nemocní cítí podrážděni a mají sklony k hněvivým výlevům vůči sobě, ostatním kolem sebe a celému světu obecně. Mnozí veteráni se cítí být zklamáni, opuštěni a souzeni jinými. Mohou mít pocit zrady z toho, jak se k nim chovala řada lidí po návratu domů nebo z věcí, které se od té doby udály. Tyto pocity zrady často vyústí v hořkost a hněv. Někteří lidé vyjadřují svůj hněv jen verbálně (což může být stále velmi škodlivé). Jiní se stávají fyzicky agresivními a násilnickými vůči majetku nebo lidem, dokonce i vůči těm, kteří jsou jim nejbližší. Veteráni se často cítí neschopni ovládnout svůj hněv. Síla jejich hněvu pro ně

⁵⁴ VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, s.4 [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z: https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf

může být děsivá a často pak pocítují značné výčitky svědomí. Takové příznaky často způsobují velké problémy v práci, stejně jako v rodině a mezi přáteli.⁵⁵

Není příliš užitečné myslet na „léčení“ PTSD černobílým, vše-nebo-nic způsobem. Každý, kdo zažije trauma, bude jím ovlivněn jinak. Některé z těchto změn mohou být pozitivní, například ten, kdo přežil, může v některých ohledech zesílit, možná se více starat a chápat neštěstí druhých. Možná zjistí, že ho tato zkušenost lépe vybavila k tomu, aby se vyrovnal s budoucím životním stresem. Některé změny budou bohužel negativní, zejména v případech PTSD, a vyrovnat se i s nejmenšími frustracemi a obtížemi se stává velkou výzvou.

PTSD má mnoho příčin, všechny obklopují širší kategorii traumatických zážitků. Bojovní veteráni jsou nejvíce společensky rozpoznatelnými pacienty PTSD, ale k této poruše může dojít také u přeživších nehod a katastrof a obětí sexuálních útoků, včetně odhadem dvou třetin prostitutek. Dobrá metafora použitá psychologem Davidem Myersem přirovnává PTSD ke kovové pružině. Je-li pružina natažená, couvne a strhne se zpět do původního tvaru – nebo psychického stavu – ale je-li pružina natažena příliš daleko, nemůže se vrátit. Zažívá-li člověk nekontrolovatelné události s pocitem strachu, beznaděje nebo hrůzy po extrémní časové období, nemůže se „vrátit zpět.“ Mezi nejčastější příčiny patří skutečná nebo hrozící smrt, buď smrt jiných, nebo vnímaná nevyhnutelnost vlastní smrti.⁵⁶

3.2. Změněný pohled na identitu (krize identity)

PTSD není jedinou psychologickou reakcí na trauma. U lidí se může vyvinout řada dalších problémů, které mohou ovlivnit kvalitu jejich života, jejich schopnost vztahu k ostatním lidem a jejich pracovní schopnost. Tyto problémy se mohou vyskytnout samy o sobě nebo jako součást PTSD. Mnohé z těchto problémů jsou považovány za důsledek toho, že se lidé snaží kontrolovat buď

⁵⁵ VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, s.5 [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z:

https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf

⁵⁶ MYERS, David G. *Psychology* [online]. Worth Publishers, 2010, s.905 [cit. 2022-12-01]. ISBN - 13: 978-1-4292-1597-8. Dostupné z:

<http://www.mrromswinckel.com/uploads/1/1/7/6/1176577/psychology.pdf>

sami sebe a své příznaky (jako je alkohol a zneužívání drog), nebo své okolí (jako je vyhybavé chování a hněvivé výlevy). Také mnoho psychosomatických příznaků přímo souvisí se stresem (jako jsou kožní potíže a celkové bolesti). Nejčastějšími souvisejícími problémy s PTSD jsou problémy související s úzkostí, depresí a užíváním alkoholu či drog. Ty mohou být pro člověka, který jimi trpí, velmi zneschopňujícími a mohou mít vliv na rodinné příslušníky a spolupracovníky.

Lidé, kteří zažili určitou situaci ohrožení života, jako jsou například veteráni, policisté apod., mohou mít problém i se změněným pohledem na vlastní identitu, což může přímo ovlivnit život na mnoha úrovních. Častým znakem, kdy má člověk změněný pohled na vlastní identitu, může být neschopnost či potíže cítit a vyjádřit emoce (například lásku a nadšení). To může vést k tomu, že se partneři, rodinní příslušníci a přátelé budou cítit „odstrčení“ a odmítnuti. To způsobuje, že se postižený bude cítit izolovaný a nemilovaný. Ve snaze ujistit se, že jsou normální, se traumatizovaní lidé někdy stávají sexuálně náročnými, ale přesto je pro ně těžké být citově intimní. Na druhou stranu pocity bezcennosti, úzkosti a deprese mohou vést k úplné ztrátě zájmu o sex a k probouzení obtíží. To má tendenci znásobit pocity nedostatečnosti nebo viny dotyčných a jejich partneři se mohou stát rozmrzelými a zraněnými.

Traumatizovaní lidé často mívají pocit odtážitosti – pocit, že jsou obecně „odříznuti“ od ostatních lidí. To vede ke snížení účasti na aktivitách a zálibách, které si užívali před traumatem. Tato absence společných příjemných aktivit ztěžuje normální rodinný život. Partnerovi často zůstává plné břemeno chodu rodiny. V některých případech je velké množství času věnováno soustředění se na problémy traumatizovaného člověka na úkor partnerových potřeb.⁵⁷

Pocit identity pomáhá lidem komunikovat s okolním světem. Konzistentní identita může snížit zmatek a úzkost, vést člověka při rozhodování a pěstovat smysluplné sebevědomí.⁵⁸

Krise identity není žádným způsobem diagnostikována, avšak jsou určité věci, které se člověku v takové krizi dějí. Jedinec se ptá, kdo je – celkově nebo

⁵⁷ VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, s.11 [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z:

https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf

⁵⁸ BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, s.133 ISBN 978-80-246-3462-3.

s ohledem na určitý životní aspekt, jako jsou vztahy, věk nebo kariéra. Zažívá velký osobní konflikt kvůli otázkám, kdo je nebo jakou roli hraje ve společnosti. Nedávno došlo k velkým změnám, které ovlivnily jeho pocit sebe sama, jako je například rozvod. Zpochybňuje věci, jako jsou jeho hodnoty, spiritualita, přesvědčení, zájmy nebo kariéerní cesta, které mají zásadní vliv na to, jak se vidí. Hledá ve svém životě více smyslu a vášně.⁵⁹

3.3. Posttraumatický rozvoj

„Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie a z ní vyplývajícího terapeutického přístupu je tedy předpoklad, že právě skrze cílenou orientaci na to, co je v životě člověka zdravé, nosné a funkční, lze posílit mechanismy zvládání těch situací a úkolů, které jsou obtížné, konfliktní a náročné. Jinak řečeno: skrze rozpoznání a podporu silných stránek osobnosti člověka a orientaci na kladné aspekty jeho života lze podpořit schopnost zvládání obtížných situací a zvýšit tak míru prožívaného štěstí a životní úspěšnosti.“⁶⁰

V mnoha případech, kdy lidé prošli nějakým traumatem, ať už se jedná o ztrátu blízkého či prožití zátěžové situace, projevují tito lidé neuvěřitelnou odolnost, ba dokonce se jim ve skutečnosti po traumatické události i daří. Studie ukazují, že u většiny osob, které přežily trauma, se PTSD nevyvine, a velký počet dokonce hlásí nárůst na základě své zkušenosti. Richard Tedeschi a Lawrence Calhoun vytvořili pro zachycení tohoto fenoménu termín „posttraumatický růst“ a definovali jej jako pozitivní psychologickou změnu, ke které dochází v důsledku boje s vysoce náročnými životními okolnostmi.⁶¹

Jsou různé oblasti, které právě pramení z nepřízně osudu. Mezi tyto oblasti může patřit například větší ocenění života, větší ocenění a upevňování blízkých vztahů, zvýšený soucit a altruismus, identifikace nových možností

⁵⁹ BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, s.133 ISBN 978-80-246-3462-3.

⁶⁰ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace* [online]. Praha: Grada, 2012, s.64 [cit. 2023-02-08]. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/pruvodce-pozitivni-psychologii-1124762/>

⁶¹ KAUFMAN, Scott Barry. *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. J.P.Tarcher,U.S./Perigee Bks.,U.S., 2021. ISBN 0143131214.

nebo smyslu života, větší povědomí a využití osobních silných stránek, posílený duchovní rozvoj, kreativní růst atd. Je jisté, že většina lidí, kteří zažijí posttraumatický rozvoj, by určitě dala přednost tomu, aby trauma neměli, a jen velmi málo z těchto domén vykazuje větší růst po traumatu ve srovnání s pozitivními životními zkušenostmi. Přesto je většina lidí, kteří zažijí posttraumatický rozvoj, často překvapena vývojem, ke kterému skutečně dojde a který často přichází neočekávaně, jako výsledek pokusu o pochopení nepochopitelné události.

Po traumatické události, ať už jde o vážnou nemoc nebo ztrátu milovaného člověka, je přirozené, že se jedinec nad událostí dusí, neustále přemýšlí o tom, co se stalo, znovu a znovu si přehrává myšlenky a pocity. Přemítání je často známkou toho, že tvrdě pracuje na tom, aby pochopil, co se stalo, a aktivně boří staré systémy přesvědčení a vytváří nové struktury významu a identity.

Emoce jako smutek, žal, hněv a úzkost jsou běžnými reakcemi na trauma. Namísto toho, aby se člověk všemožně snažil potlačit nebo „samoregulovat“ tyto emoce, prožitkové vyhýbání se – vyhýbání se obávaným myšlenkám, pocitům a vjemům – paradoxně věci zhoršuje, posiluje naši víru, že svět není bezpečný a ztěžuje jeho následování. Prostřednictvím vyhýbání se zkušenostem člověk vypíná své průzkumné kapacity, čímž přichází o mnoho příležitostí pro vytváření pozitivních zkušeností a smyslu. Toto je základní téma terapie přijetím a závazkem (ACT), pomáhající lidem zvýšit jejich „psychickou flexibilitu“. Přijetím psychologické flexibility čelíme světu zkoumavě a otevřeně a jsme schopni lépe reagovat na události ve službách námi zvolených hodnot.⁶²

⁶² KAUFMAN, Scott Barry. *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. J.P.Tarcher, U.S./Perigee Bks., U.S., 2021. ISBN 0143131214.

4. Příklady chování lidí v situaci ohrožení života

Individuální chování v krizových situacích neodpovídá každodennímu chování člověka. Často pozorované chování v krizové situaci je následující: evakuace, útek, otupělost, nehybnost, uvěznění, úkryt, opětovný boj s následky katastrofy, pomoc, „asociální“ chování, zvidavost.

Dvě události, které se zdají být podobné, mohou vyvolat velmi odlišné reakce. Mezi první tsunami, která se objevila ve Fukušimě 11. března 2011 a druhou, která nastala pět let poté, tedy 22. listopadu 2016 se reakce úřadů a obyvatel výrazně vyvinuly. V roce 2016 premiér nařídil vládě, aby lidem poskytla přesné a spolehlivé informace o způsobech a prostředcích evakuace a aby výzvy k evakuaci byly mnohem četnější, reakce byly obecně silně ovlivněny zkušenostmi prožitými o pět let dříve.⁶³

Emoce jako strach nebo překvapení mohou mít také silný vliv na pohyb davu jako při útocích v Nice 14. července 2016, který byl ve Francii národním dnem. Po útocích začali někteří lidé utíkat, aniž by věděli, kam jít.⁶⁴

Lidé se během mimořádné události chovají vždy určitým způsobem. Za dobrých podmínek je pravděpodobné, že reakce budou klidné a spořádané. Dokonce i v chaotičtějších situacích může rychlé myšlení a efektivní jednání vést k pozitivním krokům. Například během potopení výletní lodi Costa Concordia v lednu 2012 očití svědci hlásili mnoho případů konstruktivního chování. Někteří cestující používali aplikace pro Iphone, aby zjistili svou polohu na lodi, zatímco jiní si vyrobili žebříky z prostěradel, aby se dostali do bezpečí na další palubu. Výzkum však ukázal, že pouze 10-25 % lidí v nouzové situaci je schopno podniknout rychlé a účinné akce. Ostatní oběti katastrofy (přibližně 65-80 % lidí) budou nerozhodní a budou jednat zmateně. U zbývajících 10-15 % obětí se projeví závažné maladaptace chování, včetně zmatenosti, pláče, ochromující úzkosti a hysterie.

⁶³ ARRU, Maude a Elsa NEGRE. *People behaviors in crisis situations : Three modeling propositions* [online]. In: . France, 139-149s., s.141 [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: <https://hal.science/hal-01729057/document>

⁶⁴ ARRU, Maude a Elsa NEGRE. *People behaviors in crisis situations : Three modeling propositions* [online]. In: . France, 139-149s., s.141 [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: <https://hal.science/hal-01729057/document>

I tyto typy se objevily na palubě lodi Costa Concordia, kdy lidé pasivně stáli stranou nebo utíkali bezcílně po schodech nahoru a dolů.⁶⁵

Jedním z hlavních důvodů, proč lidé nereagují na nebezpečí je to, že se dostanou do stavu popírání, který je způsoben tím, že člověk sám v sobě má pocit nebo spíše začne zcela věřit tomu, že se ho katastrofická událost nedotkne. Popírání může být také pravděpodobnější, pokud lidé nedůvěřují zdroji varování před katastrofou. Na palubě Costa Concordia například jeden z cestujících zpočátku nevěřil, že se loď potápí, protože varování přišlo od tanečnicka, což podle cestujícího není ověřený zdroj.

Dalším důvodem, proč lidé nereagují na znamení katastrofy je to, že se nechtějí odchýlit od svých zvyklostí, kdy pozorují, co dělají ostatní. Lidé jsou velmi společenští tvorové a mají tendenci se řídit podle ostatních lidí. Pokud většina lidí nereaguje na varovná znamení, pak máme tendenci se přizpůsobit a následovat jejich chování, bez ohledu na to, jak je to nebezpečné. Například při požáru v restauraci pokračují hosté v jídle, jako by se nic nedělo.

Jiný důvod, proč lidé nereagují na hrozbu, je to, že jednoduše neví, co mají dělat. V každodenním životě máme řadu předem naplánovaných způsobů chování (schémat), ze kterých vycházíme. Například víme, jak bychom se měli chovat, když se účastníme nobl večeře, v porovnání s tím, jak se chováme, když jsme v restauraci rychlého občerstvení. Když lidé zažijí novou situaci (např. při katastrofě), nemají k dispozici žádné schéma, a proto si musí vytvořit nové chování. Za normálních podmínek je vytvoření nového chování proveditelné, avšak při ohrožení se stává obtížnějším kvůli časové tísní. Proto se při katastrofě můžeme setkat buď s nulovým chováním, takže se zdá, že lidé zamrzli, nebo s nevhodným nebo stereotypním chováním.

Během katastrof se běžně vyskytuje zamrznutí neboli stresová paralýza. V roce 1989 jeden z očitých svědků uvedl, že viděl, jak policista nepomohl dívce, která byla rozdrčena na kusy. Očitý svědek uvedl, že "policista před námi se jen díval. Křičel jsem na něj, aby to udělal, ale on se jen tak nějak nechápavě díval".⁶⁶

⁶⁵ Costa Concordia survivors share their stories from doomed cruise ship. *Today* [online]. [cit. 2022-10-27]. Dostupné z: <https://www.today.com/news/news/10-years-later-costa-concordia-survivors-share-stories-doomed-cruise-s-rcna11897>

⁶⁶ NEWBURN, Tim. *Disaster and After: Social Work in the Aftermath of Disaster*. Jessica Kingsley Publishers; First Edition, 1993, s.62. ISBN 978-1853021701.

Podobné chování bylo zaznamenáno v mnoha katastrofách od požárů po povodně.

Někdy se lidé během katastrof mohou vyhnout zamrznutí tím, že zapojí již existující schéma. Ačkoli použití dobře nacvičených činností je méně kognitivně náročné, může mít za následek některé ne zcela ideální situace chování. Například při evakuaci z budovy během katastrofy mohou lidé minout nouzové východy, protože používají svou běžnou předem naplánovanou únikovou cestu. Kromě stereotypního chování se lidé v situacích ohrožení mohou také špatně rozhodovat a následně tato rozhodnutí vedou k nevhodnému jednání. V tomto případě lze uvést příklad, kdy během japonského zemětřesení v březnu 2011 ukázaly záběry BBC lidi v supermarketu, kteří při zemětřesení běželi zachránit láhve s alkoholem před rozbitím, místo aby provedli správný postup k záchraně života při zemětřesení.

Během katastrof může dojít i k selhání paměti. Oběti katastrof často hlásí výpadky paměti pod vlivem ohrožení. Některé výpadky paměti jsou normální každodenní výpadky, ale během mimořádné události mají větší důsledky. Například nezapomenout si, kde jste v pondělí ráno nechali klíče od vchodových dveří, je nepříjemné, avšak zapomenout, kde jste nechali klíče během požáru, bude mít závažnější důsledky. Jiné problémy s pamětí, které se vyskytnou během katastrof, mohou být výraznější. Například v roce 2010 žena neřekla hasičům, že její vnuk spí v hořícím domě, protože zapoměla, že u ní přespává.⁶⁷

⁶⁷ Woman forgets grandson in burning house. *UPI* [online]. 2010 [cit. 2022-10-27]. Dostupné z: https://www.upi.com/Top_News/World-News/2010/06/08/Woman-forgets-grandson-in-burning-house/83331276042243/

5. Vybrané situační kontexty

5.1. Situace COVID-19

S vypuknutím COVID-19 se v našich životech zvýšil význam úmrtí. Přestože dochází k četným smrtelným událostem, jako jsou nehody nebo nemoci, COVID-19 významně zasáhl mnoho jedinců po celém světě. O jednom hlavním faktoru tohoto rozsáhlého účinku lze tvrdit, že souvisí s nejistotami ohledně viru: nelze předvídat, kdo bude postižen virem COVID-19, kdy by mohl onemocnět a zda by infekce vedla ke smrti. Kromě úzkosti z nemoci přinesl virus do lidských životů také mnoho nejistot: omezení společenských aktivit, otázky týkající se účinnosti vakcín, debaty o návratu „face-to-face“ setkání atd. Na začátku pandemie dostávali lidé zprávy o smrti lidí, které neznali. Jak se však kruh časem zmenšoval, začali slyšet o jejich příbuzných, přátelích a lidech v jejich okolí, kteří umírají. Politika sociálního distancování a izolace například omezila mezilidské interakce, zavedla nové modely práce, způsobila pozastavení škol a ohrozila základní živobytí. Protože je známo, že pravidelné rutiny normalizují obecnou strukturu každodenního života, takové změny mohou narušovat pohodu a duševní zdraví jedince.

Poté, co se objevily první případy COVID-19 v České republice „1.března 2020“⁶⁸, vypukla panika. Česká republika zavedla řadu opatření, která patřila k nejpřísnějším v zemích Evropské unie. V Česku se uzavřely všechny mateřské, základní, střední a vysoké školy. Následně i kavárny, restaurace, divadla, kina apod. Všechny obchody kromě potravin, lékáren a drogerií se též uzavřely. Jakmile člověk vyšel ven z domu, musel mít roušku zakrývající ústa a nos. Rozestupy mezi lidmi musely být dva metry.⁶⁹ Lidé nevěděli, co se bude dít, nevěděli, jak rychle se můžou nakazit a bez rozvahy začali dělat první věci, které je napadly. Téměř každý člověk kopíroval chování, které vyzoroval u ostatních lidí. S rouškami vběhli do obchodních center a nakupovali ve velkém množství potraviny v konzervách a hygienické pomůcky. Na této situaci se dalo pozorovat,

⁶⁸ 112: *Odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva*. 2020. 2020, příloha s.4. ISSN 1213-7057.

⁶⁹ 112: *Odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva*. 2020. 2020, příloha s.4. ISSN 1213-7057.

jaký je rozdíl v chování člověka v situaci ohrožení života, pokud se nejedná jen o něj, jakožto o jedince, ale když se jedinec objeví ve stejné zátěžové situaci jako dalších tisíce jiných lidí. Následuje většinou napodobování chování všech ostatních, protože člověk se cítí méně zranitelný, pokud je součástí skupiny. Ve většině případů je být členem davu v zátěžové situaci spíše negativní, protože lidé nevědí, jak na určitou situaci reagovat správně, a stává se z toho chaos. V důsledku nedostatku nezávislosti mají lidé tendenci následovat ostatní v naději, že je dokážou dostat z nebezpečné situace.

Gustav Le Bon definuje dav jako „shromáždění jakýchkoli jedinců bez ohledu na jejich národnost, povolání nebo pohlaví a bez ohledu na náhodu, která je svedla dohromady. Za jistých daných okolností – ale jenom v nich – má shromáždění lidí nové vlastnosti, které se značně liší od vlastností jedinců, kteří je skládají. Vědomá osobnost tu mizí a city i myšlenky všech jednotek jsou zaměřeny týmž směrem.⁷⁰ Velkou roli v davu hraje vůdce, kterého celý dav následuje. Podle Gustava Le Bona existuje tzv.: „skupinová mysl či duše davu“⁷¹, což popisuje člověka, který se stává příslušníkem davu a jedná tudíž zcela jinak, než kdyby jednal sám za sebe.

Existují zvláštní vlastnosti, kterými se popisuje dav, a tyto vlastnosti určují různé příčiny. První příčina nastane, když jednotlivci přestávají prosazovat svou vlastní identitu a místo toho se přizpůsobují k nevědomé a sdílené mentalitě, nebo když je jejich pocit osobní identity a jedinečnosti „potopen“. Takovému jevu napomáhá „lešení“ s dalšími lidmi kolem sebe, které člověku poskytuje pocit anonymity a posílení postavení.⁷²

Druhou příčinou je „nákaza“, což dle Le Bona znamená, že „v davu je každý čin a cit nakažlivý, a to do té míry, že jedinec velmi často obětuje svůj osobní

⁷⁰ LE BON, Gustave. *Psychologie davu* [online]. Vydání čtvrté, v Portále první, revidované. Praha: Portál, 2016, s.32 [cit. 2023-01-29]. ISBN 978-80-262-1028-3. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-davu-1148003/#>

⁷¹ LE BON, Gustave. *Psychologie davu* [online]. Vydání čtvrté, v Portále první, revidované. Praha: Portál, 2016, s.35 [cit. 2023-01-29]. ISBN 978-80-262-1028-3. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-davu-1148003/#>

⁷² LE BON, Gustave. *Psychologie davu* [online]. Vydání čtvrté, v Portále první, revidované. Praha: Portál, 2016, s.46 [cit. 2023-01-29]. ISBN 978-80-262-1028-3. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-davu-1148003/#>

zájem zájmu kolektivnímu.⁷³ Navzdory morálce či vlastním zájmům jedinci podlehnou napodobování toho, co dělá dav jako celek.

Třetí, tudíž poslední příčinou, je, že osoby se stávají náchylnými k „sugestibilitě, jejímž následkem bývá ostatně i výše uvedená nákaza a znamená to, že jedinec v davu má zvláštní vlastnosti naprosto odporující vlastnostem osamocенého jedince.“⁷⁴

Právě v pandemii COVID-19 se objevuje toto skupinové chování, kdy člověk jedná tak, jak jednají ostatní kolem něj, a vůdcem tohoto davu je vláda, která hýbe všemi lidmi.

V této situaci byl vytvořen i druhý dav, který stál proti očkování na COVID-19. Lidé v tomto davu měli strach a nevěřili vakcíně a je možné, že je ovlivnil právě nějaký vůdce, který mohl říct o vakcíně neověřené informace, které též pobíhaly světem. K těmto dezinformacím patřila tvrzení, že kdo bude očkován proti COVIDU-19, ten má v sobě zabudovaný čip nebo, že ženy nebudou moci otěhotnět apod.

Pro většinu lidí byl COVID-19 život ohrožující situace, jelikož žádný jedinec nevěděl, jaké dopady bude mít, když se nakazí právě on. Později také zasáhl pocit strachu podnikatele nebo zaměstnance například restaurací, protože kvůli karanténě nemohli vykonávat svou práci, na kterou byli zvyklí, a nemohli tedy vydělávat na své živobytí. Nemocnice byly zaplněné nakaženými pacienty a každým dnem se člověk více bál o své rodiny. Jakmile někdo jen zakašlal, okamžitě všichni zbystřili a měli obavy o své životy.

5.2. Svědci rozšířené sebevraždy

Rozšířená sebevražda je termín, který se používá k popisu situace, kdy se osoba rozhodne spáchat vraždu a následně sebevraždu ve stejnou dobu nebo

⁷³ LE BON, Gustave. *Psychologie davu* [online]. Vydání čtvrté, v Portále první, revidované. Praha: Portál, 2016, s.46 [cit. 2023-01-29]. ISBN 978-80-262-1028-3. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-davu-1148003/#>

⁷⁴ LE BON, Gustave. *Psychologie davu* [online]. Vydání čtvrté, v Portále první, revidované. Praha: Portál, 2016, s.47 [cit. 2023-01-29]. ISBN 978-80-262-1028-3. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-davu-1148003/#>

v krátkém časovém intervalu. Tyto případy mohou být ovlivněny řadou faktorů, jako je sociální izolace, deprese, traumatické události nebo špatné zdraví.⁷⁵

Dne 10.12.2019 chtěl rozšířenou sebevraždu spáchat muž střelbou v čekárně traumatologické ambulance v Ostravě. Postřílel sedm pacientů a další dva zranil. Střelec měl tréninkovou zbraň, která se ale zasekávala, takže počet obětí mohl být vyšší. Motiv střelby byl nejspíše vyvolán frustrací střelce, který trpěl zvýšenou úzkostí ohledně svého zdraví. Po úrazu v polovině roku 2019 začal přikládat přehnanou důležitost některým symptomům a obával se, že má rakovinu nebo jinou vážnou nemoc, ale žádné vyšetření to nepotvrdilo. Střelec odmítal závěr lékařů, že netrpí žádnou chorobou, a podezíral je, že mu nechtějí pomoci. Rozhodl se, že si bude muset pomoci sám a že svůj život ukončí sebevraždou. Chtěl ale po sobě zanechat nějaký odkaz, aby nebyl jen dalším pacientem, který kvůli nevyléčitelné nemoci skončil sebevraždou. Tyto myšlenky ho vedly k rozhodnutí nejen sebe, ale i více pacientů zabít. V této situaci ohrožení života by se každý člověk zachoval jiným způsobem. Jednou z obětí byl otec, který v této situaci chránil svou nezletilou dceru vlastním tělem. Lze z toho usoudit, že tento muž se zachoval intuitivně a byla pro něj prioritou záchrana života své vlastní dcery. Žena, která uslyšela tři rány z pistole, strhla svou dceru k zemi a zakryla ji bundou a kabelkou, aby ji ochránila. Ošetřovatelka, která slyšela od sester, že se střílí, začala se sestrami utíkat a zamkla se s nimi v jedné z místností nemocnice, kde čekaly na konec střelby. Jde o reakci útěk a následný úkryt před nebezpečím. Střelec se původně chtěl zastřelit v čekárně, ale kvůli závadě zbraně to nešlo. Odjel tedy do přírody nedaleko Hlučína a zastřelil se, když se k němu blížila policejní jednotka.⁷⁶

⁷⁵ LARGE, Matthew; SMITH, Glen; NIELSSEN, Olav. The epidemiology of homicide followed by suicide: a systematic and quantitative review. *Suicide and Life-Threatening Behavior* [online] 2009, 39(3), s.294-306 [cit.2023-01-30]. Dostupné z:

<https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/suli.2009.39.3.294>

⁷⁶ Svědectví z Ostravy: muž tělem chránil dceru, vrah se chtěl zastřelit

hned. *Idnes/zpravodajství* [online]. 2019 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z:

https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/strelba-ostrava-nemocnice-policie-zasah-svedci.A191211_092356_domaci_tho

II. Praktická část

6. Cíl šetření

Cílem empirického šetření je v popsaném případě rozšířené sebevraždy označit projevy reakcí člověka v situaci ohrožení života, konkrétně znaky chování a prožívání během a bezprostředně po události a znaky související s následnou normalizací jeho života včetně dlouhodobého dopadu. Témata (kategorie), které mě v popisovaném příběhu zajímají jsou reakce na neočekávané ohrožení, strach o život (sebezáchovný instinkt), panická reakce, nervozita, vyřešení situace (zachování klidu), důsledky nezvládnuté náročné situace.

6.1. Použitá metoda

Vzhledem ke splnění daného cíle bylo aplikováno kvalitativní šetření, konkrétně rozhovor a zpracování příběhu, kde byla použita metoda otevřeného kódování. „Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.“⁷⁷ Proces otevřeného kódování zahrnuje čtení a opakované procházení dat, aby bylo možné pochopit jejich obsah. Poté se kódují relevantní části dat do kategorií nebo témat, které se dále analyzují.

Metoda otevřeného kódování byla vytvořena s použitím narativního rozhovoru. Narativní rozhovor je specifickou formou nestrukturovaného rozhovoru. Jedinci jsou vyzváni, aby vyprávěli svůj příběh, konkrétní téma nebo zážitek. Takové vyprávění je smysluplně propojené a poskytuje tak určitou strukturu sdělení.⁷⁸

Po metodě otevřeného kódování jsem použila metodu axiálního kódování. Zatímco při otevřeném kódování jsou jednotlivé pojmy seskupovány do kategorií, při axiálním kódování se snažíme tyto pojmy složit jiným způsobem a nalézt vazby mezi kategoriemi a podkategoriemi. Vztahy mezi jednotlivými kategoriemi

⁷⁷ ŠVARŤČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* [online]. Praha: Portál, 2007, s.211 [cit. 2023-02-13]. ISBN 978-80-7367-313-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/kvalitativni-vyzkum-v-pedagogickych-vedach-1167769/#>

⁷⁸ REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů* [online]. Praha: Grada, 2009, s.112 [cit. 2023-02-11]. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/kapitoly-metodologie-socialnich-vyzkumu-1170611/#>

a podkategoriemi lze určit pomocí paradigmatického modelu, který vypadá následovně: příčinná podmínka – jev - kontext - intervenující podmínka - strategie - následek.⁷⁹

6.2. Průběh šetření

Šetření proběhlo dne 16.1.2023 v době od 16:00 do 18:00 hodin. Respondentka byla informována o účelu rozhovoru, podepsala informovaný souhlas o nahrání rozhovoru na diktafon a využití rozhovoru ke studijním účelům (bakalářská práce). Celý rozhovor byl zaznamenán na diktafon, dle kterého jsem zpracovala příběh a následně provedla analýzu metodou otevřeného a axiálního kódování.

⁷⁹ ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* [online]. Praha: Portál, 2007, s.232 [cit. 2023-02-13]. ISBN 978-80-7367-313-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/kvalitativni-vyzkum-v-pedagogickych-vedach-1167769/#>

7. Popis případu

Roku 1993 začala paní X pracovat u Policie ČR, na kriminálním oddělení, slouží tedy již 30 let. Naprostou většinu času pracovala a stále pracuje na případech, kde docházelo/dochází k násilí, znásilňování, loupežím a v nejhorších případech i k vraždám. Viděla nespočet mrtvých těl a mluvila s tolika psychicky nemocnými lidmi, že ji nic v tomto ohledu nepřekvapí.

Odstěhovala se z její rodné vesnice nedaleko města Brna před 25 lety za manželem a prací do Teplic, z tohoto důvodu nebyla příliš v kontaktu se svými rodiči ani s bratrem. Její bratr začal mít deprese, jelikož od něj odešla jeho manželka. Psychické problémy mohla také vyvolat borelióza, která u něho byla v minulosti diagnostikována. Manžel paní X pomohl zajistit svému švagrovi advokáta k rozvodu, švagr ale pojal celou situaci za spiknutí. V tuto chvíli už paní X věděla, že je to s ním zlé. Hodiny, co hodiny telefonovala paní X s bratrovou psychiatrickou. Rodiče si mysleli, že se nic tak vážného neděje, až na to, že bratr po sobě neuklízěl, měl všude nepořádek a nedbal o sebe. Bratr přestal věřit i své psychiatrice, protože si myslel, že i ona je spiknutá proti němu. Paní X sehnala jinou psychiatricku, která napsala nález, kde stálo, že bratr by měl nastoupit na psychiatrii do psychiatrické léčebny Bohnice.

Do psychiatrické léčebny se mělo odjíždět v pondělí 25.3.2019. V neděli večer před odjezdem jela paní X už do její rodné vesnice, v hlavě jí běhaly myšlenky, jak to bude následující den probíhat, jestli jim bratr bude utíkat z auta, jak ho tam vůbec dostanou. Když paní X dorazila do vesnice u Brna do jejího rodného domu, pozdravila rodiče a po dlouhé době viděla svého bratra. Stál před ní, zanedbaný, nahý, pouze v županu oděný, rozčuchané vlasy a skleněné oči. V tu chvíli, když ho spatřila, věděla, že bratr je opravdu nemocný, neboť viděla průvodní znaky psychické nemoci jako ztráta základní hygieny, žádná socializace. Ten večer s ním tedy ještě mluvila o odjezdu do psychiatrické léčebny, bratr se sice pokoušel vzpírat, ale mluvil poměrně klidným tónem, a tak se sourozenci nakonec dohodli na ranním odjezdu.

V pondělí 25.3.2019 kolem osmé hodiny ranní šla paní X za svým bratrem. Už měl vše sbalené, ale nebyl ve svém pokoji, šla se tedy podívat dolů do kotelny ve sklepě, kde bratr kouřil. Stále měl na sobě jen župan a pod ním byl nahý.

Když bratr dokouřil, paní X ho poprosila, jestli by nemohl ten popel zamést. Zametl a šel před paní X po schodech. Místo toho, aby však zatočil k sobě do bytu, šel ke svým rodičům a paní X se tedy vrátila, že půjde za ním. Jakmile paní X otevřela dveře, slyšela: „Ahoj“ a dvě střely z pistole. Myslela si, že bratr jde jen svoji matku pozdravit, po pozdravu však viděla bratra, jak padá a svoji matku, jak nehybně leží. V tu chvíli nevěděla, co se stalo. Paní X běžela do dalšího patra, hledala telefon, v hlavě jí proběhlo, že ji chce bratr zabít, že ji chce zastřelit. Telefon našla a běžela k balkónu, který jí nešel nervozitou otevřít. Když ho konečně otevřela, nešel pro změnu zavřít, protože tam byla hadice z vysavače. Nakonec se povedlo a jakmile se na balkóně zavřela a schovala pod parapet, aby ji náhodou bratr nezahlédl, zachovala profesionalitu a začala telefonovat integrovanému záchrannému systému. Rozechvělým hlasem řekla do telefonu co nejrychleji své jméno, adresu, kde se nachází a co se asi stalo.

Poté přišel její otec a řekl paní X, že matka má prostřelenou hlavu a bratr to samé. Bratr spáchal vraždu a následně sebevraždu.

Zanedlouho dorazila zásahová služba a za ní zdravotnická záchranná služba, jelikož postup při zásahu aktivního střelce udává, že nejprve musí vstoupit ozbrojená jednotka a následně zdravotnická záchranná služba. Na zdech, schodech, podlaze byly kaluže krve. Přijela i psycholožka, která zjišťovala stav paní X a jejího otce. Oběma dala prášky na uklidnění a paní X si šla lehnout. Když se probudila, slyšela pro ni známý postup složek, kdy přijela kriminální služba a pohřební služba. Paní X si stále promítala situaci, kdy si uvědomovala, že bratr ji mohl zastřelit už v té kotelně, kde ho „provokovala“ s úklidem popela.

Později bylo zjištěno, že vrah měl spoustu zbraní držených nelegálně, ačkoliv měl zbrojní průkaz, a tudíž vlastnil i zbraně registrované. Svoji matku a sebe však zabil nelegálně drženou zbraní. Podle paní X se jednalo o rozšířenou sebevraždu, protože její bratr si iracionálně myslel, že jeho matka může za všechno, tedy i za jeho rozvod.

Zpětně si paní X volala s vyšetřovatelem, který jí oznámil, že našli v domě polínko, které bylo nadepsáno „Joker“, a byla v něm navrtaná výbušnina. Kdyby se toto polínko hodilo do kamen, mohl by vybuchnout celý dům a mohla by být ohrožena i mateřská škola, která se nachází kousek od tohoto domu. Naštěstí k této situaci nedošlo díky včasnému vyšetření. Na zahradě se vykopalo obrovské

množství nábojů a letadlových bomb, které zajistili hasiči, pyrotechnici a specialisté na 2.světovou válku a za vesnicí se je snažili odpálit. Z vraždy a sebevraždy mohlo být tedy mnohem více obětí.

Popis případu (přehled)

Základní údaje:

1. **Svědék rozšířené sebevraždy** – *„Jakmile paní X otevřela dveře, slyšela: „Ahoj“ a dvě střely z pistole. Myslela si, že bratr jde jen svoji matku pozdravit, po pozdravu však viděla bratra, jak padá a svoji matku, jak nehybně leží.“* – **Paní X**
- *„Poté přišel její otec a řekl paní X, že matka má prostřelenou hlavu a bratr to samé.“* – **Otec paní X**
2. **Zaměstnání Paní X** – *„Roku 1993 začala paní X pracovat u Policie ČR, na kriminálním oddělení, slouží tedy již 30 let.“* – **Policistka**
3. **Místo trestného činu** – *„Když paní X dorazila do vesnice u Brna do jejího rodného domu, pozdravila rodiče a po dlouhé době viděla svého bratra.“* - **Vesnice u Brna, dům rodičů paní X**
4. **Datum trestného činu** – *„V pondělí 25.3.2019 kolem osmé hodiny ranní šla paní X za svým bratrem.“* – **25.3.2019**
5. **Pachatel trestného činu** – *„Poté přišel její otec a řekl paní X, že matka má prostřelenou hlavu a bratr to samé. Bratr spáchal vraždu a následně sebevraždu.“* – **Bratr paní X**
6. **Oběť trestného činu** - *„Poté přišel její otec a řekl paní X, že matka má prostřelenou hlavu a bratr to samé.“* – **Matka paní X**

Pachatel trestného činu:

1. **„Spouštěč“ rozvoje psychické nemoci** – *„Její bratr začal mít deprese, jelikož od něj odešla jeho manželka.“* – **rozchod s manželkou**
2. **Motivy pachatele k rozšířené sebevraždě** – *„Manžel paní X pomohl zajistit svému švagrovi advokáta k rozvodu, švagr ale pojal celou situaci za spiknutí.“* *„Bratr přestal věřit i své psychiatrice, protože si myslel, že i ona je spiknutá proti němu.“* – **myšlenka, že je sám proti všem**
- *„Ten večer s ním tedy ještě mluvila o odjezdu do psychiatrické léčebny“* – **odvoz do psychiatrické léčebny**
3. **Vysouzený motiv činu dle svědkyně** – *„Podle paní X se jednalo o rozšířenou sebevraždu, protože její bratr si iracionálně myslel, že jeho matka může za všechno, tedy i za jeho rozvod.“* – **matka jako viník rozchodu**

8. Rozhovor – doplňující otázky

1. Co se po této události dělo s otcem paní X?

Jelikož byl alkoholik a měl podle paní X sebevražedné sklony, zajistila mu paní X převoz do psychiatrické léčebny do té doby, než vstřebá, co se stalo. Otec je nyní v pořádku a nadále bydlí již v uklizeném domě, kde se stala tragédie.

2. Co pomáhalo ženě zvládnout situaci?

Jelikož pro paní X jsou prioritou její děti, faktorem přežití byl samozřejmě **pocit, že děti jsou v pořádku a zdravý**.

V tu chvíli, kdy paní X seděla na balkóně a šlo jí o život, bylo faktorem přežití hlavně **intuitivní rozhodnutí**, kterým bylo zajištění integrovaného záchranného systému, aby co nejrychleji dorazil a zkusil zachránit matku.

3. Jaké byly důsledky nezvládnuté náročné situace?

Paní X k tomu říká, že má určitý blok v sobě, že když si obléká nějakou halenku nebo jakýkoliv kus oblečení, který nosívala v její rodné vesnici, má pokaždé myšlenky na tragédii, která se tam udála. Mívá strach chodit do sklepa, jelikož mluvila s bratrem před danou událostí v kotelně. Od té doby také nedokáže chodit na hřbitov, protože má v sobě určitý blok, který jí to nedovolí.

Před rokem byla u paní X diagnostikována roztroušená skleróza, jejíž příčinou by mohlo být očkování proti koronaviru, doprovázené následky potlačené posttraumatické poruchy a pracovní vyčerpanosti.

4. Řešila to paní X s odborným lékařem?

Měla svoji známou psycholožku, která paní X řekla, že opravdu není psychicky nemocný člověk. Díky psychologické pomoci zvládla paní X danou situaci a mohla znovu pracovat.

5. Po jaké době se paní X vrátila do práce?

Vrátila se velmi brzo, přibližně čtrnáct dní po tragické události.

Důvodem brzkého návratu byla změna myšlenek, osobní zodpovědnost a v neposlední řadě potřeba být co nejvíce zaměstnána.

9. Analýza případu

9.1. Otevřené kódování

9.1.1. Chování paní X v situaci ohrožení života

1. **Neočekávané ohrožení** – „Myslela si, že bratr jde jen svoji matku pozdravit, po pozdravu však viděla bratra, jak padá a svoji matku, jak nehybně leží.“ – **nevěděla, co se děje**
orientačně pátrací reakce
2. **Reakce na situaci** – „Paní X běžela do dalšího patra, hledala telefon, v hlavě jí proběhlo, že ji chce bratr zabít, že ji chce zastřelit.“ – **aktivován pud sebezáchovy, strach o život, útek**
aktivován pud sebezáchovy útek
strach o život – emoce
 - „*jakmile se na balkóně zavřela a schovala pod parapet*“ – **úkryt na bezpečném místě**
na bezpečném místě (regulovaný stres)
 - „*zachovala profesionalitu a začala telefonovat integrovanému záchrannému systému*“ – **zachování klidu, volání IZS (regulovaný stres)**
Aktivován adaptační mechanismus
3. **Uklidnění před hrozícím nebezpečím (porozumění situace)** – „Poté přišel její otec a řekl paní X, že matka má prostřelenou hlavu a bratr to samé.“ – **pachatel je mrtvý**
pachatel je mrtvý

9.1.2. Důsledky nezvládnuté náročné situace

1. **Vracení vzpomínek** – „Paní X k tomu říká, že má určitý blok v sobě, že když si obléká nějakou halenku nebo jakýkoliv kus oblečení, který nosívala v její rodné vesnici, má pokaždé myšlenky na tragédii, která se tam udála.“ – **spouštěčem oblékání oblečení z domu, kde se stala tragédie**
vracení vzpomínek
2. **Vyhýbání se hřbitovům** - „Od té doby také nedokáže chodit na hřbitov, protože má v sobě určitý blok, který jí to nedovolí.“ – **potlačená vina?**
vyhýbání se hřbitovům

vyhýbání se sklepům

3. **Vyhýbání se sklepům** – „*Mívá strach chodit do sklepa, jelikož mluvila s bratrem před danou událostí v kotelně ve sklepě.*“ – **konverzace s bratrem v kotelně před tragédií**

4. **Roztroušená skleróza** – „*Před rokem byla u paní X diagnostikována roztroušená skleróza, jejíž příčinou by mohlo být očkování* jedem ze spouštěčů RS potlačené trauma *proti koronaviru, doprovázené následky potlačené posttraumatické poruchy a pracovní vyčerpanosti.*“ – **potlačené trauma (jedem ze spouštěčů RS)**

9.1.3. Normalizace života paní X

změna myšlenek, zaneprázdněnost

1. **Brzký návrat do zaměstnání** – „*Vrátila se velmi brzo, přibližně čtrnáct dní po tragické události.*“ – **změna myšlenek, zaneprázdněnost**

vlastní zodpovědnost

2. **Starání se o rodinu** – „*pro paní X jsou prioritou její děti*“ – **vlastní zodpovědnost, mateřská láska**

3. **Pomoc odborníka** – „*Měla svoji známou psycholožku, která paní X* ujištění o „normalitě“ *řekla, že opravdu není psychicky nemocný člověk. Díky psychologické pomoci zvládla paní X danou situaci a mohla znovu pracovat.*“ – **vypovídání se z traumatické události**

9.2. Axiální kódování

Jev – chování v situaci ohrožení života	Po střelbě aktivován pud sebezáchovy Útěk Úkryt na bezpečném místě Volání IZS Vyčkání příjezdu složek IZS
Příčinné podmínky	Očitě svědeckví rozšířené sebevraždy
Kontext	Neočekávané ohrožení života Strach o život
Intervenující podmínky	Dům rodičů paní X 25.3.2019
Strategie	Brzký návrat do zaměstnání Starání se o rodinu Pomoc odborníka
Následky	Vyhýbání se hřbitovům Vracení vzpomínek Vyhýbání se sklepům Možný spouštěč roztroušené sklerózy

10. Interpretace dat

Respondentka se po střelbě nalézala v neočekávaném ohrožení, a proto začala intuitivně reagovat na tuto situaci. Ihned po střelbě byl aktivován pud sebezáchovy a paní X utíkala před hrozící střelbou. Následoval úkryt na bezpečném místě, aby ji bratr nezahlédl. Poté paní X zachovala rozumné uvažování a klid a zavolala o pomoc na linku integrovaného záchranného systému. Stres ve formě prožitku ohrožení svého života lze označit jako stres regulovaný.

Důsledky nezvládnuté náročné situace jsou vzpomínky na tragédii, které se paní X vracejí při oblékání si oblečení z rodného domu. Paní X se bojí hřbitovů a vyhýbá se jim z důvodu mrtvé matky. Také se paní X vyhýbá sklepům, protože před tragédií vedla s bratrem konverzaci v kotelně umístěné ve sklepech. Paní X má diagnostikovanou roztroušenou sklerózu, která nejspíše vznikla i z důvodu potlačeného traumatu.

Normalizace života paní X byla poměrně rychlá, brzy se vrátila do zaměstnání, které ji zřejmě pomohlo překrýt tento zážitek. Rovněž starost o její rodinu a schůzky s odborníkem pomáhaly paní X k vyrovnávání se z traumatické události.

Rozborem daného příběhu jsem označila centrální jev: chování člověka v situaci ohrožení života. Po střelbě byl aktivován pud sebezáchovy, který se projevil automatickým chováním, tj. útekem a úkrytem na bezpečném místě, kde žena začala volat IZS. Ke vzniku jevu vedou příčinné podmínky, v tomto případě nečekané očitě svědectví rozšířené sebevraždy. Vlastnosti jevu se nazývají kontext, kterým byl neočekávané ohrožení života a strach o život. Intervenujícími podmínkami v tomto případě byly místo – dům rodičů očitě svědkyně a respondentky v jedné osobě a datum rozšířené sebevraždy – 25.3.2019. Přestože se celkem rychle adaptovala na běžný život, tato událost (sledovaný jev) má určité následky, kterými jsou vyhýbání se hřbitovům, vracení vzpomínek, vyhýbání se sklepům, a o události lze uvažovat jako o možném spouštěči rozvoje roztroušené sklerózy.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo popsat rozvoj a účinky extrémní zátěže jednotlivců (a skupin) v obecné rovině a ve vybraných životních situacích, včetně situací COVID-19 a tragické události v ostravské nemocnici (rozšířená sebevražda). V praktické části práce byla zkoumána konkrétní situace, u které byly ilustrovány zákonitosti lidských reakcí a chování v situaci ohrožení.

Prožívaný psychický stres vyvolaný bezprostředním prožitkem ohrožení života v každém člověku spouští jiné obranné strategie, jako jsou boj, útěk anebo ztuhnutí či zamrznutí. Chování člověka se liší v závislosti na hrozícím nebezpečí a charakteristice osobnosti (věk, zkušenosti, temperament).

Pro empirickou část práce byl použit rozhovor se svědkyní rozšířené sebevraždy. Výzkum byl prováděn pomocí otevřeného a axiálního kódování, což umožnilo zjistit, jak se respondentka vypořádala s psychickým stresem vyvolaným bezprostředním ohrožením života. Z analýzy příběhu vyplývá, že svědkyně automaticky spustila obrannou strategii – útěk – když se ocitla v hrozícím nebezpečí (v situaci ohrožení života). Poté, v závislosti na své osobnosti a zkušenostech získaných v práci u policie, dokázala regulovat vyvolaný stres a na bezpečném místě zavolat pomoc na lince IZS. Normalizace jejího života byla po tragické události poměrně rychlá, jelikož se po krátké době vrátila do zaměstnání a zároveň navštěvovala odbornou pomoc. Tragická událost však nesla určité následky jako vracení vzpomínek, vyhýbání se sklepům a hřbitovům a také přispěla k rozvoji roztroušené sklerózy.

Z teoretické a praktické části také vyplynulo, že člověk se v situaci ohrožení života chová jiným způsobem, pokud je součástí skupiny, narozdíl od samotného jedince. Jedinec jako součást davu funguje většinou tak, jak se lidé chovají kolem něj a snaží se je napodobovat, protože se cítí méně zranitelný. Příkladem může být právě COVID-19, kdy lidé napodobovali chování ostatních lidí, jelikož se všichni nacházeli ve stejném ohrožení života.

Zdroje

Monografie

1. BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, ISBN 978-80-246-3462-3.
2. FRANKL, Viktor Emil. *--a přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-719-2095-9.
3. KAUFMAN, Scott Barry. *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. J.P.Tarcher,U.S./Perigee Bks.,U.S., 2021. ISBN 0143131214.
4. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, ISBN 80-200-1307-5.
5. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, ISBN 80-717-8551-2.
7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu* [online]. Praha: Grada, 2010, s.26 [cit. 2023-01-28]. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/sestra-a-stres-1146334/#>
8. LE BON, Gustave. *Psychologie davu* [online]. Vydání čtvrté, v Portále první, revidované. Praha: Portál, 2016, [cit. 2023-01-29]. ISBN 978-80-262-1028-3. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-davu-1148003/#>
9. MIKŠÍK, Oldřich. *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*. Praha: Karolinum, 2005, ISBN 80-246-0930-4
10. MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4873-3.
11. MYERS, David G. *Psychology* [online]. Worth Publishers, 2010, [cit. 2022-12-01]. ISBN -13: 978-1-4292-1597-8. Dostupné z: <http://www.mrromswinckel.com/uploads/1/1/7/6/1176577/psychology.pdf>
12. NEWBURN, Tim. *Disaster and After: Social Work in the Aftermath of Disaster*. Jessica Kingsley Publishers; First Edition, 1993, ISBN 978-1853021701.
13. NÜRNBERGER, Elke. *Jak získat sebedůvěru: klíč k životu podle vlastních představ*. Praha: Grada, 2011, Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3903-8.
14. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
15. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí* [online]. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, [cit. 2023-01-26].

- Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4. Dostupné z:
<https://www.bookport.cz/e-kniha/sebepoznani-seberizeni-a-stres-1143172/#>
16. REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů* [online]. Praha: Grada, 2009, [cit. 2023-02-11]. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/kapitoly-metodologie-socialnich-vyzkumu-1170611/#>
 17. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace* [online]. Praha: Grada, 2012, [cit. 2023-02-08]. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8. Dostupné z:
<https://www.bookport.cz/e-kniha/pruvodce-pozitivni-psychologii-1124762/>
 18. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí* [online]. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, [cit. 2023-02-01]. ISBN 978-80-7367-282-9. Dostupné z:
<https://www.bookport.cz/e-kniha/zaklady-psychologie-emoci-1154112/#>
 19. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* [online]. Praha: Portál, 2007, [cit. 2023-02-13]. ISBN 978-80-7367-313-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/kvalitativni-vyzkum-v-pedagogickych-vedach-1167769/#>
 20. VAN DER KOLK, Bessel A. *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit* [online]. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021, [cit. 2023-01-27]. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-130-6. Dostupné z:
<https://www.bookport.cz/e-kniha/telo-scita-rany-1143058/#>
 21. VETERANS AFFAIRS CANADA. *The New Veterans Charter* [online]. Canada, 2008, [cit. 2023-01-12]. ISBN 0-662-42626-6. Dostupné z:
https://www.veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/ptsd_warstress_e.pdf
 22. VIZINOVÁ, Daniela a Marek PREISS. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-717-8284-X.
 23. VOKURKA, Martin. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2012, ISBN 978-80-246-2032-9.

Časopisecké články

1. 112: *Odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva*. 2020. 2020, ISSN 1213-7057.

Webové stránky a elektronické zdroje

1. AFZALUR RAHIM, M., et al. A model of emotional intelligence and conflict management strategies: A study in seven countries. *The International journal of organizational analysis* [online]. 2002, 10.4: 302-326 [cit.2023-02-03]
ISSN: 1055-3185. Dostupné z:
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/eb028955/full/html?skipTracking=true>
2. ARRU, Maude a Elsa NEGRE. *People behaviors in crisis situations : Three modeling propositions* [online]. In: . France, 139-149s., [cit. 2023-02-16].
Dostupné z: <https://hal.science/hal-01729057/document>
3. Costa Concordia survivors share their stories from doomed cruise ship. *Today* [online]. [cit. 2022-10-27]. Dostupné z:
<https://www.today.com/news/news/10-years-later-costa-concordia-survivors-share-stories-doomed-cruise-s-rcna11897>
4. LARGE, Matthew; SMITH, Glen; NIELSSEN, Olav. The epidemiology of homicide followed by suicide: a systematic and quantitative review. *Suicide and Life-Threatening Behavior* [online] 2009, 39(3), [cit.2023-01-30]. Dostupné z:
<https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/suli.2009.39.3.294>
5. PERROTA, Giulio. Psychological Trauma. *Current Research in Psychiatry and Brain Disorders* [online]. 2019, 1-7 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z:
[https://www.researchgate.net/publication/344428587 Psychological Trauma Definition Clinical Contexts Neural Correlations and Therapeutic Approaches Recent Discoveries](https://www.researchgate.net/publication/344428587_Psychological_Trauma_Definition_Clinical_Contexts_Neural_Correlations_and_Therapeutic_Approaches_Recent_Discoveries)
6. Svědectví z Ostravy: muž tělem chránil dceru, vrah se chtěl zastřelit hned. *Idnes/zpravodajství* [online]. 2019 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z:
https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/strelba-ostrava-nemocnice-policie-zasah-svedci.A191211_092356_domaci_tho
7. Woman forgets grandson in burning house. *UPI* [online]. 2010 [cit. 2022-10-27].
Dostupné z: https://www.upi.com/Top_News/World-News/2010/06/08/Woman-forgets-grandson-in-burning-house/83331276042243/

Příloha – Informovaný souhlas

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: Chování člověka v situaci ohrožení života

S Vaším svolením bude proveden rozhovor s Vámi, který bude zaznamenán na diktafon. Pořízený záznam nebude sdílen nikým jiným než studentem a vedoucím bakalářské práce. Sepsaný příběh dle záznamu z diktafonu bude anonymní. Vaše identita nebude rozpoznána. Poskytnutý materiál bude využit pouze ke studijním účelům.

Datum: 1.2.2023 Podpis účastníka výzkumu: 

Datum: 1.2.2023 Podpis studenta: 