



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

PÉČE O VOJÁKY PO NÁVRATU ZE ZAHRANIČNÍ OPERACE

Bakalářská práce

Autor:

Ing. Jana Dvořáková

Vedoucí práce:

doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2016

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala
samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.*

V Olomouci dne:

.....

Ing. Jana Dvořáková

Upřímně děkuji doc. PhDr. & Mgr. Petře Potměšilové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad, připomínek a především za vstřícnost. Dále chci poděkovat mjr. Mgr. Heleně Vrzalové, vojenské psycholožce, za cenné rady a náhled na problematiku, zajištění literatury a materiálů potřebných ke zpracování mé práce. Také děkuji rodině a přátelům za podporu, kterou mi věnovali po celou dobu studia.

OBSAH

ÚVOD	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1. ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY	8
2. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍRAVA VOJÁKA.....	10
2.1 Práce s emocemi vojáků.....	11
3. PROCES VYSÍLÁNÍ JEDNOTKY DO ZAHRANIČNÍ OPERACE	16
4. PSYCHOSOCIÁLNÍ SLUŽBY MO VYUŽÍVANÉ V PROCESU NASAZENÍ DO ZAHRANIČNÍCH OPERACÍ.....	18
5. PROCES ČINNOSTI JEDNOTKY	19
5.1 Příprava před odjezdem do ZO	19
5. 1. 1 Úkoly psychosociálních služeb v průběhu přípravy před odjezdem do ZO	20
5. 2 Působení v prostoru nasazení.....	21
5. 2. 1 Úkoly psychosociálních služeb v průběhu nasazení jednotky v ZO	22
5. 3 Péče po návratu do republiky	23
5. 3. 1 Úkoly psychosociálních služeb po návratu jednotky do republiky.....	23
6. TRAUMATICKÉ UDÁLOSTI A PTSD	25
7. PÉČE O VOJÁKY V ČINNÉ SLUŽBĚ – NOVODOBÉ VÁLEČNÉ VETERÁNY ZE STRANY MO.....	28
II. PRAKTICKÁ ČÁST	30
8. METODOLOGIE KVANTITATIVNÍHO PRŮZKUMU.....	30
8. 1 Cíl průzkumu a výzkumné otázky	30
8. 2 Technika sběru dat.....	32
8. 3 Vstup do terénu a charakteristika respondentů.....	32
8. 4 Způsob zpracování dat.....	33
8. 5 Výsledky průzkumu	33
8.5.1 Výzkumná otázka: Pociťují vojáci změny po návratu ze ZO a vyhledali by pomoc?	34
8.5.1.1 Dílčí závěr k otázce č. 1 - Pociťují vojáci změny po návratu ze ZO a vyhledali by pomoc?	39
8.5.2 Výzkumná otázka číslo 2: Jak vnímají vojáci nabízenou péči po návratu ze ZO a zda znají nabízené možnosti?	39
8.5.2.1 Dílčí závěr k otázce číslo 2: Jak vnímají vojáci nabízenou péči po návratu ze ZO a zda znají nabízené možnosti?	45
8.5.3 Výzkumná otázka číslo 3: Jak vojáci vnímají psychosociální služby u MO?	46
8.5.3.1 Dílčí závěr k otázce č. 3: Jak vojáci vnímají psychosociální služby u MO?	54
8. 6 Diskuze	55

ZÁVĚR	58
Bibliografická citace	60
Příloha A: Psychologická příprava jednotky	65
Příloha B: Dotazník	80

ÚVOD

Obrana státu je zajišťována ozbrojenými silami, ke kterým patří různé složky. Ústředním orgánem řídícím tyto složky je Ministerstvo obrany. Vrchním velitelem ozbrojených sil (dále OS) je prezident republiky. Hlavním posláním OS je v souladu s Bezpečnostní strategií obrana území ČR. Do jedné kategorie Bezpečnostní strategie patří i strategické zájmy, mezi které patří bezpečnost a stabilita, posilování rolí OSN, NATO a EU. Vstupem do NATO v roce 1999 se vojáci podílejí na společné obraně. Vysílání vojáků do zahraničních operací vychází ze závazků přijatých ČR v rámci mezinárodních úmluv. Na základě požadavků jsou sestavovány pravidelné kontingenty s různou délkou rotací.

Téma bakalářské práce zní: *„Péče o vojáky po návrtu ze zahraniční operace“*. Dané téma jsem si zvolila, protože jsem vojákyně z povolání a v letech 2003 – 2007 jsem se účastnila 3 zahraničních operací v Iráku. Kolem sebe vidím kolegy, kteří odjíždějí do zahraniční operace, a po návrtu u mnohých pozoruji změny. Jsem přesvědčena, že vojáci neznají nabízené možnosti, které mohou využít. Chtěla jsem tedy zjistit, zda se od doby mého návrtu z poslední zahraniční operace postoj vojáků k osobním problémům, možnosti péče po návrtu a také náhled na příslušníky psychosociálních služeb Ministerstva obrany, změnil.

Cílem práce je seznámit s možnostmi péče v průběhu a zejména po návrtu ze zahraniční operace. Dále pak zmapování potřeb vojáků po návrtu ze ZO (novodobí veteráni) v návaznosti na dostupné psychosociální služby Ministerstva obrany. Práce je rozdělena do dvou částí. Část teoretická předkládá tematiku související s problematikou bakalářské práce. Praktická část se zabývá zpracováním průzkumných otázek na téma práce.

První kapitola nabízí pohled do armádního prostředí. Seznámí s psychologickou přípravou vojáka, s psychosociálními službami Ministerstva obrany. Součástí této kapitoly je zpracovaný proces vysílání jednotky do zahraniční operace a proces činnosti jednotky v zahraniční operaci. Zaměříme se na činnosti jednotlivých složek armády. Zmíněny budou některé zátěžové situace působící na vojáka, psychický tlak a jeho vliv na vojáka po návrtu do republiky. Tato kapitola také obsahuje výčet nabízených možností péče o vojáky v činné službě – novodobé válečné veterány ze strany Ministerstva obrany.

V praktické části je průzkum uskutečněn kvantitativní metodou, dotazníkem. Výzkumné otázky jsou stanoveny tři: *„Pocitují vojáci změny po návrtu ze ZO a vyhledali by pomoc?“*, *„Jak vnímají vojáci nabízenou péči po návrtu ze ZO a zda znají nabízené*

možnosti?“, „Jak vojáci vnímají psychosociální služby u MO?“. Data získaná z dotazníků jsou uspořádána a přenesena do tabulek četností za použití čárkovací metody. Naměřená data jsou graficky znázorněna. Cílem průzkumu je zjistit, jaké mají vojáci po návratu ze ZO potřeby, zda mají povědomí o nabízených možnostech MO a také jaký je jejich názor na fungování vojenského kaplana a vojenského psychologa.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY

„Základními prvky obrany státu (dále ozbrojené síly) jsou Ministerstvo obrany, společné síly, síly podpory a výcviku, Vojenská policie, Vojenské zpravodajství, správní úřady vytvářené příslušnými zákony, státní podniky a příspěvkové organizace zřizované MO a další subjekty, jejichž činnost a použití se specifickým charakterem odlišuje od ostatních sil.“¹ Ústředním orgánem je Ministerstvo obrany, které řídí své jednotlivé složky, připravuje obrannou koncepci a navrhuje bezpečnostní opatření v souvislosti s obranou státu.² Vrchním velitelem ozbrojených sil je prezident republiky. Hlavním posláním v souladu s čl. 5 Washingtonské úmluvy NATO, obrana území ČR.³

Bezpečnostní zájmy ČR a tedy úkoly ozbrojených sil jsou stanoveny Bezpečnostní strategií schválené vládou ČR. ČR rozlišuje své bezpečnostní zájmy (dále jen zájmy) podle stupně důležitosti, které jsou rozděleny do tří kategorií:

1. Životní zájmy - Zabezpečení a ochrana této kategorie je základní povinností státní správy a zejména vlády. K jejímu zajištění jsou využívány veškeré legislativní, legitimní a dostupné prostředky. Do životních zájmů republiky zahrnujeme státní suverenitu a územní celistvost, demokracie právního státu a ochrana základních lidských práv a svobod, dále také politickou nezávislost České republiky.

2. Strategické zájmy – Jsou cestou k ochraně životních zájmů, zajišťují také prosperitu a společenský rozvoj. Mezi tyto zájmy patří bezpečnost a stabilita, především v euroatlantickém prostoru, prevence před vznikem konfliktů a zmírňování jejich následků. Dále pak posilování rolí OSN, NATO a EU včetně naplňování povinností partnerství a spolupráce a mezinárodní bezpečnosti. Zajištění vnitřní, potravinové, energetické a kybernetické bezpečnosti, ochrany obyvatel a ČR.

3. Další významné zájmy – smyslem jejich prosazování zvyšování odolnosti vůči bezpečnostním hrozbám a přispívat k naplňování prvních dvou kategorií. Zde se jedná o boj s kriminalitou a organizovaným zločinem včetně profesionalizace státních institucí a

¹ ROUŠAR, J. *Česká republika a její profesionální armáda*. 2006, s. 59 – 60.

² ROUŠAR, J. *Česká republika a její profesionální armáda*. 2006, s. 59 – 60.

³ MO. *Armáda české republiky se představuje*. [on line]. [cit. 2016-01-01].

nezávislost soudnictví, potlačování extremismu, rozvoj bezpečnosti či ochrana životního prostředí.

Vstupem do NATO v roce 1999 byl tak splněn jeden z hlavních strategických cílů zahraniční politiky ČR. Tímto krokem se republika stala součástí kolektivní ochrany jednotlivých členů. Došlo tak i k rozšíření působnosti řešení konfliktů a prosazování společných hodnot v rámci globálního prostoru. Společná obrana v rámci NATO a EU znamená, i při nízkých počtech vojáků, spolu s ostatními složkami ozbrojených sil zapojení do plnění úkolů zahraničních misí, jejichž cílem bylo prosazování a ochrana míru. Společným jmenovatelem byla a je ochrana míru. Vojáci, kteří v zahraničních operacích působí, jsou vysoce ceněnými odborníky.⁴

Armáda je hlavní složkou ozbrojených sil, která se připravuje k obraně tak, aby byla schopna účinně reagovat na všechny bezpečnostní hrozby vojenského i nevojenského charakteru. Svou činností přísně řízenou legislativou a vojenskými předpisy se tedy výrazně liší od jiných státních institucí. Velký důraz je tedy kladen na velmi pečlivý výběr uchazečů o vojenské povolání a následně výcvik vojáků. Při výběru uchazeče – zájemce o vojenské povolání hraje důležitou roli fyzická zdatnost, psychická odolnost a také odborná erudovanost dle místa zařazení. Právě díky účasti vojáků v zahraničních operacích a jejich zařazení do mezinárodních jednotek, které znamená extrémní zátěž, vyžaduje odolné jedince.

⁴ ROUŠAR, J. *Česká republika a její profesionální armáda*. 2006., s. 73.

2. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VOJÁKA

Z důvodu přísného výběru a zdravotního posuzování vojáků se nebudu zabývat zdravotními problémy vojáků. Každý rok jsou vojáci povinni se podrobit zdravotním prohlídkám, zdravotní stav je tedy sledován pravidelně. Důraz však bude položen zejména na ty skryté problémy, které se vojáci snaží schovat za masku „chlapství“, a to na psychickou zátěž vojáků.

Vojenská činnost je velmi specifickou činností člověka, vyznačující se specifickými cíly, předmětem, podmínkami, operacemi. Nejvýznamnější formou je bojová činnost. Za zvlášť důležité lze zmínit právě specifické způsoby dosahování cílů, jako jsou ničení hodnot, nebezpečí života. Důležitou roli zde hraje bojová situace, využívání různé techniky a zbraní s velkou ničivou silou za současné regulace chování.⁵

„Specifické psychologické znaky, mezi něž patří:

- svéráznost cílů a výsledků (zničení živé síly protivníka, rozbití jeho opevnění a techniky, obsazení teritoria aj.),
- specifický charakter objektu činnosti (aktivně působící nepřítel, jeho bojová technika apod.),
- extrémní charakter podmínek činnosti (nebezpečnost, překvapivost, proměnlivost situací atd.),
- dosahování cílů specifickými prostředky (zbraně a bojová technika),
- neobyčejné vypětí psychických a fyzických sil, suma zátěžových situací,
- nezbytnost vysoké úrovně psychické regulace činnosti vojáků a současného řízení veliteli“⁶

Z výše uvedeného vyplývá, že činnosti vojáka jsou náročné na zdraví a psychiku jednotlivce. Může dojít ke změnám a to nežádoucím v činnosti jednotlivců a potažmo celého kolektivu. Nežádoucnost změn se projevuje např. odkloněním od cíle, snížením přesnosti či selháním. Tato změna může nastat v důsledku strachu, únavy či např. úzkosti.⁷

⁵ PAVLICA, K. a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1985, s. 20.

⁶ PAVLICA, K. a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1985, s. 20 – 21.

⁷ PAVLICA, K. a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1985, s. 22.

2.1 Práce s emocemi vojáků

Emoce hrají velmi význačnou roli v bojovém zatížení vojáků, jsou zpravidla velmi intenzivní. „Jejich vznik a projevy jsou spjaty s překonáváním těžkostí a utrpení, s nejistotou pramenící z náročnosti a proměnlivosti bojových situací, s nebezpečím zranění nebo ztráty života, s maximálním vypětím fyzických a psychických sil.“ Zde můžeme vyjmenovat úzkost vznikající z neznámých situací, obavy o život svůj a blízkých, úlek, strach. Mimo vyjmenované můžeme zmínit emoce, které mohou mít velký negativní význam na plnění úkolů vojáků a to ostych před ostatními vojáky, žal, smutek, nedůvěra. Cestou ke zmírnění důsledků emotivní zátěže se jeví tvrdý výcvik s častými změnami situací a podmínek. Jen tak může voják poznat sám sebe a naučit se své emoce ovládat.

Za základní volní vlastnosti vojáka můžeme považovat cílevědomost (jasné uvědomění cíle a využívání všech sil, které má voják k dispozici), rozhodnost (přesná a rychlá nikoli zbrklá volba prostředků a způsobů dosažení cíle), houževnatost (dojít k cíli i přes mnoho překážek), sebeovládání (ovládání a regulace projevů), energičnost (překonávání všech překážek na cestě k dosažení cíle), samostatnost (v rozhodování a přijímání způsobů k dosažení cíle).⁸

Z důvodu přílišného a dlouhodobého zatěžování organismu vojáků je tedy nutná neustálá práce s vojáky. Právě díky tomu, že bojová činnost se neustále rozvíjí a mění, je nutno neustále vést výcvik. Cílem výcviku je dosažení bojového mistrovství vojáka. „Bojovým mistrovstvím zpravidla rozumíme „takovou odbornou kvalifikaci vojáků, která jim umožňuje nejlépe využít síly a prostředky, jež mají k dispozici, k dosažení vítězství v boji“, případně „takovou profesionální připravenost vojáka, obsluhy, osádky, která jim dovoluje nejlepším způsobem využívat zbraně, síly a prostředky pro dosažení vítězství nad nepřítelem v bojové situaci.“⁹

Nejedná se pouze o odborný výcvik, ale zde je myšleno ve výcviku obsaženou každodenní psychologickou přípravu každého jednotlivce a skupiny. Příprava má probíhat u mateřských útvarů vojáků v rámci odborných příprav. Záleží však na každém konkrétním veliteli, možnostech, na tom, zda je v tabulkách počtů zřízeno místo vojenského psychologa. Důležitým faktorem je také to, jak dalece psycholog spolupracuje s velením a také jak je schopen si získat důvěru vojáků. Hlavním úkolem přípravy je všech stupňů a pozic u útvaru je

⁸ PAVLICA, K. a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1985, s. 158 – 160.

⁹ PAVLICA, K. a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1985, s. 354.

připravit všechny na bojové činnosti, efektivitu plnění stanovených úkolů a zejména udržet si co nejdéle psychické zdraví v průběhu a po ukončení bojů.

Prozatím neexistuje ucelený systém psychologické přípravy na žádné z pozic. Ani vojáků ani velitelského sboru. Také není vypracována příprava na postupy při mimořádných situacích. Je zpracovaných spousta materiálů, které se dají použít, komplexní předpis však není zpracován. „Předpis by měl tvořit ucelený propracovaný systém metod, témat a postupů vzájemně provázaných, na sebe logicky navazujících a dle náročnosti a potřeb hierarchizovaných tak, aby v procesu psychologické přípravy docházelo k formování a zdokonalování takových mechanismů, které ve svém celku povedou k dosažení optimální úrovně regulace chování a činností vojáků v boji.“ Požadavkem kvalitní psychologické přípravy je její rozdělení do jednotlivých etap, musí být intenzivní a postupná, s využitím simulací rizik včetně neočekávatelnosti a celkového strádání tzv. bojové otužování. Zde se získává tak důležitý prvek jako je sebezkušenost. Cílem bojového otužování (navození výcvikové situace, která se co nejvíce blíží skutečnému boji) je posilování vnitřních psychických kompetencí vojáka tak, aby byl schopen plnit úkol i v boji a nadměrné stresové situaci. Mezi typické požadavky patří formování motivačně aktivizačních procesů a vlastností. Jde zejména o to, aby voják chápal cíl vedeného boje a byl schopen zmobilizovat své síly. Mimo otužování jednotlivce hraje nesmírně důležitou roli upevňování vojenského kolektivu, jedná se o skupiny různé velikosti. Vojáci se musí velmi často spoléhat jeden na druhého a k tomu je zapotřebí vzájemná důvěra, úcta a kamarádství. Za podstatné v rámci psychologické přípravy je považovaná sebepsychohygiena každého vojáka, která umožní splynutí člověka s prostředím za optimálního výkonu všech psychických funkcí. Cílem psychohygieny je psychické zdraví jednotlivce tj. psychická odolnost člověka – vojáka na všech úsecích života.

Hlavními stresory – zátěžovými faktory vojenského povolání jsou:

- fyzické vycházející z prostředí – mezi tyto patří riziko výskytu infekcí, nadměrná fyzická námaha díky terénu, nadměrný hluk, zadýmené prostředí, výšky, neznámý terén, klimatické podmínky;
- fyzické vycházející z fyziologie člověka – nedostatek spánku, nedostatek vody a potravin, přetěžování organismu, nedostatek hygieny;

- kognitivní psychické – obtížné rozhodování, nejasnost informací, časový přes, problémy s jazykem;
- emocionální – emoce doprovázející smrt, zranění, agrese, rozpory v etickém chápání světa a činů, pocity zodpovědnosti nejen za sebe;
- komplexní – zde můžeme zařadit únik, zajetí, ztráty ve skupině, ošetřování raněných.

Hovoříme – li o nasazení vojáků do zahraničních operací je nutno rozlišit faktory, které ovlivňují každého jednotlivce z pohledu jednotlivých fází bojového nasazení. Všechny mohou narušit integritu vojáka. Z důvodu zvládnutí dané situace musí voják zapojit všechny své znalosti a schopnosti ke své vlastní ochraně. Dostává se do velkého stresu. V tomto případě lze rozdělit stresory:

- před bojem – zde můžeme zařadit strach a obavy o vlastní život, zranění, jak bude snášet pohled na utrpení kamarádů, zda zvládne budoucí situaci fyzicky, velmi důležité jsou obavy o milované bytosti zejména z pohledu budoucnosti – co když se nevrátím domů nebo budu nedej bože mrzák. Také však adrenalin spojený s očekáváním začátku, vyčkáváním na pozicích, a zda umím dost na to, abych to zvládl;
- v boji – smrt, ohrožení vlastní osoby, zatížení, zasažení vlastní jednotky, obavy o blízké doma, setkání se smrtí a zmrzačením všeobecně (masové hroby, zajatecké tábory, vyhlazovací tábory), ztráta přesvědčení o správnosti dané operace a cílů, kterých má být dosaženo;
- po ukončení boje – doznívající zážitky z boje, stres, po návratu domů těžkosti s návratem do „běžného každodenního mírového“ života. Konflikty v rodině, zaměstnání či ve společnosti na základě změn chápání a jiného pohledu na život po ukončení nasazení v ZO.¹⁰

„Voják v psychické zátěži vždy reaguje jako celek. Proto zasažení už i jedné složky psychiky vyvolává změny v celém organismu. Obyčejně postihují sféru: prožívání, motorických projevů, kognitivních funkcí, fyziologických funkcí, volních funkcí, ale i osobnosti jako celku.

Ve sféře prožívání se objevují rozmanité psychické stavy se záporným citovým zabarvením, jako je obava, strach, úzkost, tíseň, ale i vzrušení, neklid aj. Mohou se vyskytnout i stavy paniky a odporu.

¹⁰ Kolektiv autorů. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. 2004, s. 6 – 8.

Ve sféře motorických (pohybových) projevů jsou pozorovány poruchy motoriky, projevující se nepružností, narušením koordinovanosti. Pohyby se stávají stereotypnější, člověk je nedokáže dostatečně kontrolovat, snižuje se koordinace a přesnost pohybů, projevuje se svalová strnulost, tremor (nervózní stres), v krajních případech i stupor (znehynění). Obvykle jsou nejprve postiženy složité pohyby, zatímco stereotypní pohyby se zrychlují a mají tendenci k automatismům. Často dochází k útlumu předchozích návyků, zejména těch složitých.

Ve sféře kognitivních (poznávacích) funkcí se zhoršují počítkové a rozlišovací prahy, přesnost a rozsah vnímání. Nastávají těžkosti při rozdělování a přenášení pozornosti, při zúžení rozsahu pozorování vedoucí až k neschopnosti soustředit se, k nepřesnosti ve vybavování vzpomínek, k selhání paměti. Projevují se těžkosti v myšlení, je narušeno hodnocení a rozhodování. Záporné změny se mohou vyskytovat i v sociální percepci (vnímání společenského prostředí), což se negativně odráží v meziosobních vztazích.

Ve sféře fyziologických funkcí dochází ke změnám frekvence dýchání a proporcionality mezi vdechem a výdechem, ke změně absorpce kyslíku. Frekvence dýchání se zvyšuje 2,5 až 3 krát, snižuje se jeho hloubka anebo se zkracuje fáze výdechu ve vztahu ke vdechu. Zvyšuje se produkce tepla, dochází ke změně tepové frekvence i složení krve. Mění se látková výměna, vylučování hormonů, aktivita kůže a mozku.

Ve sféře volních procesů dochází k celkové ochablosti, pomalosti a nerozhodnosti, snižuje se aktivita, narušuje cílevědomost, vyskytují se neadekvátní reakce. Upadá houževnatost a průbojnost, což znemožňuje mobilizaci, usměrnění a využití sil k překonávání těžkostí. Rovněž může dojít ke snížení iniciativy, svědomitosti, odvahy, statečnosti aj.

Ve sféře osobnosti může dojít ke změnám postojů a vztahů k okolí (snížení sociální inteligence, zhoršení sociální reaktivity a adaptability, změny motivace a míry spokojenosti) a tím i k snížení výkonnosti.¹¹

Díky složitým podmínkám, ve kterých probíhá bojová činnost, se u vojáků vyskytuje celá řada negativních psychických stavů, které se promítají do emočního prožívání, jedná se o psychogenní reakce i neurózy. Dlouhodobost a intenzita činnosti způsobuje únavu až vyčerpání, ohrožení a nebezpečí způsobují strach někdy až paniku. V důsledku těchto stavů může docházet k neúměrným reakcím, které leckdy ohrožují bezpečnost a zdraví vojáka nebo celé skupiny.

¹¹ Kolektiv autorů. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. 2004, s. 8 – 9.

Běžná psychologická příprava by tedy měla být součástí každodenních činností vojáků všech kategorií. Na její kvalitě pak závisí úspěch při plnění úkolů a také na ni navazují další činnosti v průběhu příprav na konkrétní ZO, zejména speciální psychologická příprava. Velmi důležitá je i z pohledu prevence sociálně patologických jevů, kterým vojáci vcelku často podléhají. Pokud jsou častěji nasazeni do zahraničních operací, pokud dobře nefunguje ochranný mechanismus jednotlivce, nastávají problémy při návratu. Setkáváme se zejména s agresí, domácím násilím, alkoholem, gamblerstvím, extrémismus. Velmi málo se naopak můžeme setkat s užíváním návykových látek. Vojáci jsou povinni kdykoli se podrobit testům na OPL. V případě pozitivního nálezu může být voják v souladu se zákonem č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání, okamžitě propuštěn ze služebního poměru. Důležité zde je, že bez nároku na výsluhové náležitosti.¹²

Dalším důležitým faktorem pro posilování kompetencí k udržení „zdravého rozumu“ je, že v důsledku dlouhého stresu může dojít tělesnému onemocnění vojáka. Je potřebné, aby voják vnímal tělesné signály, porozuměl jim a hlavně uměl pracovat sám se sebou. Včasná sebediagnostika může zabránit úplnému fyzickému a psychickému vyčerpání. Velmi náročným úkolem psychologů v přípravě je připravit vojáka na normalizaci pocitu, že nemůže zvládnout danou situaci sám, že je normální požádat o pomoc, že se nejedná o slabost. Pro tuto činnost jsou zpracovány zásady první psychologické pomoci.¹³

¹² Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání, ve znění pozdějších předpisů. [online]. [cit. 14.8.2015].

¹³ Gottvaldová, M., Znojilová, M. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. 2006, s. 46 – 61.

3. PROCES VYSÍLÁNÍ JEDNOTKY DO ZAHRANIČNÍ OPERACE

Vysílání vojáků do ZO vychází ze závazků přijatých ČR v rámci mezinárodních úmluv a na základě střednědobého plánu vyčleňování sil a prostředků rezortu MO do hotovostních sil, z aktuálního zapojení sil a prostředků MO v zahraničních operacích a dosažených schopnostech MO.

Plánování probíhá ve dvou fázích, kdy fáze první je zaměřena na předběžné zplánování a přípravu podkladů pro zhodnocení možného zapojení ČR do konkrétní ZO (návrh na zapojení sil a prostředků do příslušné ZO). Tento návrh je předložen k připomínkování a schválení vládě ČR a oběma komorám Parlamentu ČR. Garantem této první fáze je Sekce obranné politiky a strategie MO (dále SOPS MO). Za zpracování finančních kalkulací a vojenských podkladů odpovídá Společné operační centrum MO (dále SOC MO).

Fáze druhá je zaměřená na rozpracování schváleného politického mandátu dané ZO tj. rozpracování do formy nařízení a plánů ke splnění daného úkolu. Toto plánování se provádí na základě procesního plánování, které probíhá souběžně s plánováním NATO, OSN nebo EU. V této fázi hrají důležitou roli SOPS MO (zpracovává Návrh nabídky pro pohotovostní síly) a také SOC (zpracovává Návrh nabídky pro probíhající operace). Oba návrhy schvaluje ministr obrany.

V druhé fázi je zpracován záměr vyslání sil a prostředků MO tak, aby byl v souladu s politickým zadáním. Záměr je zpracováván na dva roky s výhledem na třetí rok. Jsou v něm formulovány základní opatření a úkoly, které je nutno splnit, za použití jakých sil a prostředků či případná omezení k danému operačnímu úkolu. Tento schvaluje náčelník generálního štábu AČR (NGŠ AČR).

Na základě schváleného záměru zpracovává zástupce NGŠ – ředitel SOC MO nařízení NGŠ AČR k přípravě a vyslání sil a prostředků rezortu MO do zahraniční operace. Obsahuje rámcové úkoly jednotlivým celkům MO, konkrétní termínované opatření a úkoly k přípravě, výcviku a vyslání daného úkolového uskupení do příslušné ZO. Tyto úkoly rozpracuje konkrétní poskytovatel sil v souhrnném plánu přípravy, ve kterém zohlední konkrétní připravenost jednotky, náročnost daného úkolu, podmínky nasazení, vojenskou techniku a materiál, který bude v dané ZO používán.

Ministr obrany schvaluje na základě usnesení vlády ČR k návrhu vyslání sil a prostředků MO do ZO zpracované tabulky počtů pro zahraniční operace. Tyto se vydávají v závislosti na rozhodnutí národních (vláda ČR a Parlament ČR) a mezinárodních (NATO, OSN, EU) orgánů z důvodu řádného zplánování sil a prostředků MO. Tabulky počtů zpracovává SOC MO. Tabulky počtů odrážejí organizační strukturu daného úkolového uskupení, zahrnují v sobě jak lidské zdroje, tak materiální zdroje.

Plánování komplexního logistického zabezpečení úkolového uskupení (dále jen ÚU) je nutné zahájit včas a s předstihem. Je žádoucí využít maximální možný čas před vysláním ÚU k zajištění potřebného majetku. Při této činnosti je nezbytná znalost geografických a klimatických podmínek v místě nasazení. V rámci této činnosti jsou využívána a konkretizována jednotlivá technická ujednání a mezinárodní smlouvy o poskytnutí zabezpečení (stravování, pohonné hmoty atd.). Musí být zcela jasné, zda se bude jednat o bezúplatné či úplatné poskytování majetku a služeb.¹⁴

¹⁴ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). 2014, s. 7 – 13.

4. PSYCHOSOCIÁLNÍ SLUŽBY MO VYUŽÍVANÉ V PROCESU NAsAZENÍ DO ZAHRANIČNÍCH OPERACÍ

Krom vojenských specializací a odborností se také na přípravě, v průběhu vyslání či po ukončení mise využívají armádní služby jako psychologická či duchovní služba.

a) Psychologická služba

Je nedílnou součástí přípravy a výcviku, péče o příslušníky daného úkolového uskupení. Poskytuje velitelskému sboru i jednotlivcům komplexní psychologickou podporu a podpůrné služby. Zejména jde o zvládání těžkých zátěžových či kritických situací, posílení stability jednotlivce i celého týmu. Celkový stav jednotky rozhoduje o efektivnosti plnění jednotlivých úkolů stanovených v dané operaci. O zařazení psychologa do daného ÚU rozhoduje ředitel Agentury vojenské zdravotní služby (dále AVZdr) v závislosti na konkrétních podmínkách dané operace.¹⁵

b) Duchovní služba

Úkol duchovní služby v armádě je "univerzální" bez ohledu na víru a vyznávaný náboženský směr. Zaměřuje se na člověka ve své podstatě a také na daný kolektiv. Poskytuje tedy příslušníkům jednotky duchovní služby, vytváří cestou vojensko-etických seminářů prostor pro k zabezpečení sebeidentifikace s danou situací, prohlubování důvěry, sounáležitosti. Je také trvale k dispozici veliteli, vzdává pocty padlému vojákov. Zabezpečuje také koordinaci a podporu komunikace velitele s místními představiteli místních náboženských směrů. Organizuje etické semináře a vzdělává příslušníky v oblasti kulturně-historických dat v prostoru nasazení. Kaplan musí dodržovat rozkazy a pokyny velitele jednotky avšak také pokyny hlavního kaplana. O účasti vojenského kaplana rozhoduje ředitel SOC MO na návrh hlavního kaplana.¹⁶

¹⁵ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). Praha 2014. Čj. 39-35/2014-SOC MO. str. 92.

¹⁶ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). Praha 2014. Čj. 39-35/2014-SOC MO. str. 97 – 98.

5. PROCES ČINNOSTI JEDNOTKY

V následující kapitole se budeme zabývat samotným procesem, který probíhá, než daná jednotka vycestuje plnit stanovené úkoly do ZO.

5.1 Příprava před odjezdem do ZO

Před samotnou přípravou konkrétního ÚU je nutno provést výběr personálu. Schválené tabulky počtů přesně stanovují kvalifikační předpoklady a požadavky pro výkon jednotlivých systemizovaných míst v dané ZO.

Prvotním předpokladem pro zařazení konkrétního vojáka na konkrétní systemizované místo je souhrn požadavků jako odpovídající zdravotní a fyzický stav, psychická způsobilost. Nedílnou součástí je také vyšetření OPL, které musí být negativní. Dále pak bezpečnostní způsobilost, tj. získání Osvědčení fyzické osoby, které vydává Národní bezpečnostní úřad.

V rámci přípravy musí dosáhnout požadovaných odborných znalostí a dovedností pro splnění stanovených úkolů. Za velmi důležité ne-li nezbytné je příslušná odbornost a adekvátní znalost cizích jazyků. Požadovaná je zejména znalost anglického jazyka, protože právě tento je úředním jazykem používaným ve strukturách NATO. Pokud voják splní veškeré požadavky, je zařazen na konkrétní systemizované místo a po absolvování přípravy před nasazením odjíždí do daného místa nasazení ÚU.

Samotná příprava daného ÚU je dána charakterem místa nasazení, charakterem dané operace (mandátu) a stupněm ohrožení v daném prostoru a čase. Obsahově jsou využívány zkušenosti předchozích jednotek v dané operaci, informace získané od koaličních partnerů a také vlastní připravenost jednotky, která tvoří základ daného ÚU. Před samotným vysláním jednotky do operace se zpracovává velké množství dokumentace. Velmi důležitým dokumentem jsou pravidla pro použití síly (ROE – Rules of Engagement). Tímto jsou stanoveny podmínky, okolnosti či způsoby použití síly nebo hrozby silou při plnění stanoveného úkolu daným ÚU. Tento dokument je závazným pro všechny příslušníky ÚU, nesmí být sestaveny v rozporu s právním řádem ČR a mezinárodními závazky.

Příprava probíhá zpravidla ve čtyřech fázích, které na sebe navazují:

a) plánování a výstavba jednotek ÚU – tato fáze obsahuje výběr příslušníků rezortu MO v souladu s tabulkami počtů, předběžné vyhodnocení zdravotního stavu, zpracování souhrnných

plánů přípravy jednotek a zabezpečení podání žádostí o vydání osvědčení fyzické osoby pro cizí moc pro NATO (mezinárodní certifikát) pro stupně důvěrné nebo tajné. Tato fáze bývá zpravidla ukončena 9 měsíců před předpokládaným nasazením ÚU do ZO;

b) příprava jednotlivce – tato fáze je ukončena nejpozději 6 měsíců před nasazením ÚU do ZO. Zahajuje se až když je ÚU personálně zabezpečeno. V této fázi se procvičují odlišnosti oproti běžnému výcviku, probíhá příprava odborných orgánů v závislosti na odbornostech či např. příprava řidičů, sběračů raněných;

c) společná příprava jednotek – základním cílem této přípravy je příprava celé jednotky z hlediska jejího předurčení, sladění a prověření jednotlivých systémů velení, řízení a vlastní činnosti příslušníků. Prověřování probíhá formou cvičení či různých simulací. Součástí této přípravy bývá také speciální psychologická příprava, vojensko-etické semináře duchovní služby, zdravotnická příprava, spojovací příprava, právní příprava atd. Tato fáze přípravy se ukončuje 2 měsíce před plánováním vysláním do ZO. V průběhu této fáze probíhá kontrola odborných lékařských vyšetření, očkování, zpracovává se nezbytná dokumentace pro činnost činnost ÚU;

d) kontrola a hodnocení – cílem této fáze je prověření všech dosažených schopností jednotky dle požadavků daného úkolu. Obsah je závislý na typu konkrétní ZO. Jedná se o závěrečnou etapu národní přípravy daného ÚU (kontingentu). Zahrnuje komplexní polní výcvik, taktické cvičení a závěrečné hodnocení ÚU. Využívají se spojenecké programy pro hodnocení a certifikaci jednotky v mezinárodním prostředí.¹⁷

5. 1. 1 Úkoly psychosociálních služeb v průběhu přípravy před odjezdem do ZO

a) psychologická služba

Před odjezdem na místo nasazení se psychologická služba zaměřuje zejména na zvládání situací pod vlivem velké bio-psycho-sociální zátěže. Je organizovaná speciální psychologická příprava. Obsahem této přípravy je rozšiřování kompetencí a dovedností jednotlivce zaměřených zejména zvládání sociální frustrace, bojového stresu, smrti, zabití a celkového vlivu nasazení v ZO, zvládání posttraumatických potíží. Mimo tohoto výcviku a vzdělávání je také tato služba podporou pro velitelský sbor, slouží také jako expertní poradce pro přípravu a realizaci dalšího výcviku. Tuto přípravu realizuje konkrétní psycholog,

¹⁷ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). 2014, s. 14 – 28.

příslušník daného ÚU. Krom přímé práce s příslušníky daného uskupení je práce psychologa zaměřena na posilování rodinných pout v rámci aktivní spolupráce s rodinami vysílaných příslušníků.

Před vysláním jednotky je ředitelem AVZdr určuje styčného důstojníka, který dále spolupracuje s rodinami vojáků nebo velitelem. Tento styčný psycholog je primárně určen na řešení aktuálních potřeb vojáků a jejich rodin na území republiky. Psycholog zabezpečuje psychosociální podporu rodin a blízkých osob. Toto činí formou poradenství, krizové intervence ale také formou přednášek, besed a informací, které se vztahují k dané situaci týkajících se příslušníků vyslaných do operace.¹⁸ Je metodicky řízen vrchním psychologem ČR. Tento psycholog je vždy členem týmu, který oznamuje blízkým vojáka mimořádnou událost tj. zajetí, zranění či úmrtí vojáka.¹⁹

b) duchovní služba

V tomto období kaplan vykonává vojensko-etické semináře, zabezpečuje seznámení příslušníků jednotky s historií, kulturou a zvyky obyvatelstva v místě nasazení, může organizovat dobročinné sbírky.²⁰

5. 2 Působení v prostoru nasazení

Prostor, kde je nasazeno dané ÚU se nazývá operační prostor. Místo nasazení se nazývá prostor, ve kterém jsou jednotky rozmístěny, zpravidla jedna nebo více základen. Armádou ČR je kladen velký důraz na respektování místních zvyklostí, dodržování pravidel zdvořilosti a jednotlivých omezení stanovených velitelem mnohonárodních vojenských sil. Jak bylo zmíněno o kapitole výše, úkoly musí být plněny v souladu s mandátem, ROE a národními omezeními. To, že se jednotka nachází mimo republiku, neznamená, že by nebylo nutno dodržovat zákony ČR a mezinárodní právo. Podpůrnými prostředky pro úspěšné plnění daných úkolů je využívání zpravodajských informací nebo např. průzkumu v různém rozsahu. Na kvalitě daných informací mnohdy závisí splnění úkolu ale zejména bezpečnost příslušníků operace. V průběhu nasazení mají příslušníci mnoho omezení, která musí dodržovat např. držení a požívání alkoholických nápojů nebo jakýchkoliv návykových látek. Mimo tyto jsou příslušníci ÚU povinni dodržovat běžné vojenské předpisy, které se týkají se požární ochrany,

¹⁸ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). 2014, s. 92 – 94.

¹⁹ MO SOC, *Standartní operační postup číslo 219 pro činnost psychologické služby AČR při přípravě jednotek do zahraničních operací a v zahraničních operacích*. 2012, s. 5 - 6.

²⁰ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). 2014, s. 99.

ochrany životního prostředí nebo třeba účetní evidenci a pravidel nákupu materiálu, inventarizace atd. Krom dodržování těchto zásad také platí, že probíhá i běžná rutinní příprava vojáků jako v republice tj. střelecká, řidičská nebo psychologická příprava.

5. 2. 1 Úkoly psychosociálních služeb v průběhu nasazení jednotky v ZO

a) psychologická služba

V průběhu nasazení jednotky do daného místa nasazení je hlavním úkolem psychologa zmírňování psychické nerovnováhy příslušníků kontingentu, která může vzniknout vlivem extrémně silného vlivu psychické zátěže či traumatu. Psycholog působí opět v pozici pomoci jednotlivci i skupině, také však v pozici poradce velitelského sboru. Má za povinnost informovat velitele o možných rizicích, podílí se na řešení mimořádných událostí.²¹ Zabezpečuje psychologickou přípravu, podporu a péči, krizovou intervenci, také vyhodnocuje morální stav příslušníků v reakci na možné vzniklé problémy. Celou škálu činností samozřejmě vykonává dle zásad etiky platných pro tuto odbornost. Psycholog také spolupracuje se styčným psychologem, který zůstal v republice, v oblasti zabezpečení servisu pro rodiny, také s lékaři a zdravotnickou službou. Před návratem do republiky zařazuje psycholog do psychologické přípravy témata týkající se možných problémů vzniklých po návratu do mírového života. Cílem této přípravy je posílení dovedností, které mohou usnadnit návrat vojáků do "jiného" mírového života v rodině, v partnerství a ve společnosti. V příloze č. 1 přikládám písemnou přípravu kolegyně – vojenské psycholožky, která vedla tuto odbornou přípravu v Afghánistánu.

V případě, že psycholog není zařazen na tabulkách počtů daného ÚÚ je tato služba zabezpečena cestou ředitele AVZdr. V případě, že je nutná psychologická podpora velkému počtu příslušníků kontingentu může být na přechodnou dobu do místa nasazení vyslán expertní tým vojenských psychologů.²²

b) duchovní služba

Hlavní činností v místě nasazení (je-li kaplan zařazen) je poskytování duchovní pomoci vojákům, provádění vojensko-etických seminářů. Spolupracuje s kaplany spojeneckých vojsk s ohledem na prospěch nasazených jednotek.

²¹ MO SOC, *Standartní operační postup číslo 219 pro činnost psychologické služby AČR při přípravě jednotek do zahraničních operací a v zahraničních operacích*. 2012, s. 4.

²² MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací (Oper-1-5)*. 2014, s. 94 – 95.

c) komise pro rodinu

Za doby fungování jednotky v ZO dochází ke komunikaci mezi styčným důstojníkem zřízené komise pro rodinu v republice s určenou osobou (zpravidla psychologem) v místě nasazení. Je-li to jen trochu možné, dochází ke vzájemné informovanosti, zabezpečení kontaktu s rodinami vojáků. Příkladem může být natočení vánočních přání jednotlivých vojáků na kamery, zpracování do souboru a odeslání na adresu styčného důstojníka. Ten zorganizuje setkání rodin vojáků s velením a zpracovaný medailon s vánočními pozdravy vojáků pustí rodinám. Společně pak mohou prožívat emoce, které danou záležitost následují. Dochází tak ke snížení mantinelů mezi velením, vojáky a jejich rodinnými příslušníky.

5. 3 Péče po návratu do republiky

Po příletu do republiky všichni příslušníci zpravidla putují do Centra biologické ochrany (CBO) Těchonín popřípadě do spádových vojenských nemocnic. Zde se musí podrobit preventivnímu lékařskému vyšetření, odběrům tělních tekutin a také krátkému psychologickému rozhovoru (s psychologem, který je určen, nezná jednotku ani lidi). Pobyt v tomto zařízení je zpravidla 1 denní. Rozsah vyšetření stanoví ředitel AVZdr.

5. 3. 1 Úkoly psychosociálních služeb po návratu jednotky do republiky

a) psychologická služba

Hlavním úkolem psychologické služby po návratu do republiky je adaptace příslušníků do mírové společnosti, mírových podmínek, fungování v rodině, na pracovišti. Tuto činnost zabezpečuje zejména poradenskými službami vojákům i jejich rodinám. Důležitou součástí je včasné detekování problémů s psychikou, je-li to nezbytné, zabezpečí nebo zprostředkuje pomoc s psychologem vojenské zdravotnické služby (zejména cestou vojenských nemocnic) nebo také může nabídnout mimorezortní zařízení. V nutných případech provádí debriefing k umírnění následků nasazení v ZO. Velký důraz je kladen na etické principy a pravidla výkonu této služby. Toto opatření je prováděno ke snížení nárůstu sociálně patologických nebo psychopatologických jevů po návratu do republiky. Mimo debriefingy jsou v časovém rozmezí 30 – 80 dnů organizované strukturované rozhovory, které mají za cíl popsat stresory, které působí na nasazené vojáky.²³

²³ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). 2014, s. 96.

b) duchovní služba

Úkol kaplana nebo duchovní služby jako takové je příprava vojáků k návratu do mírového života. Tato příprava má 3 fáze.²⁴

c) komise pro rodinu

Tato komise bývá zřízena mateřským útvarům vojáků, kteří tvoří základní jádro ÚU. Členové komise jsou z různých odborností – psycholog, právní zástupce, vrchní praporčík a další. Předsedou komise je velitel dané útvaru. Je zřízena s cílem zabezpečení a poskytnutí péče rodinám vojáků, kteří jsou vysláni do ZO. Zprostředkovává setkání, kontakty pro specializovanou péči, snaží se být nápomocni rodinám a blízkým vyslaných vojáků.²⁵

²⁴ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). 2014, s. 99.

²⁵ MO, *Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací* (Oper-1-5). 2014, s. 119 – 120.

6. TRAUMATICKÉ UDÁLOSTI A PTSD

Události, které vojáci v průběhu misí zažijí, jsou velmi často traumatické. Jako takové zraňují, mění pohled na svět kolem sebe. Permanentní přemýšlení o dané události může narušovat běžné činnosti, paměť a koncentraci. Dochází k vyčerpání, roste napětí a útek z reality může být cestou ke vzniku závislostí (alkohol, léky, hraní).

„Traumatická událost je zážitek, který téměř u každého vyvolá v době ohrožení pronikavou tíseň a výraznou stresovou reakci. Vesměs jde o události, při kterých jde o ohrožení života, zdraví, tělesné či psychické integrity nebo nejdůležitějších hodnot. Událost se stává traumatickou, když z různých důvodů překročí schopnost člověka emočně ji zvládnout. Mluvíme o emocionálním zranění.“²⁶ V průběhu bojových operací se voják nejčastěji setkává s událostmi, které jsou záměrně způsobené člověkem = válečné události. S těmito se člověk nejhůře vyrovnává. Člověk nemusí být přímo obětí dané události, stačí, že je přítomný. Vyrovnání s posttraumatickou stresovou poruchou závisí osobnosti, pomoci, vnitřních dispozicích člověka, životních zkušenostech, nebo např. u vojáků také na úrovni psychologického výcviku.

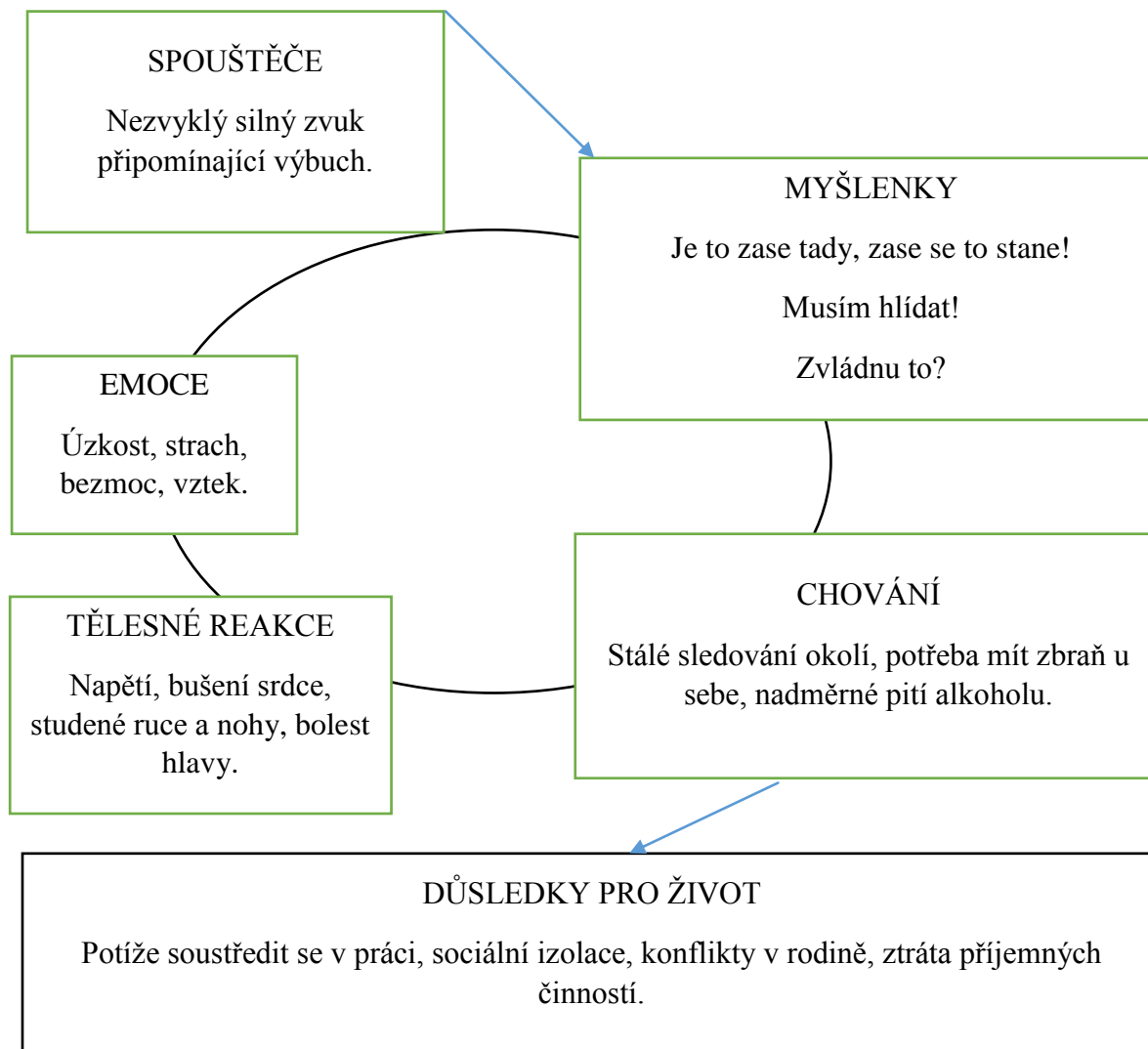
Příznaky PTSD mohou vypadat stejně jako obvyklé reakce na stres z ohrožení. Pokud však trvají déle než měsíc od prožití dané události, hovoříme o PTSD. Velmi často se lidé ocitají v bludném kruhu. Odborníky jsou příznaky rozděleny do těchto skupin:

- dotírající sny a vzpomínky – znovuprožívání, děsivé sny někdy i znovuprožití hrůzných emocí bez přítomnosti vzpomínek tj. nejtypičtější příznaky PTSD;
- ztráta pozitivních emocí – vyhýbání se příjemným aktivitám, rutina, bez radosti ze života, pocity viny;
- vyhýbání se – nechtějí hovořit o traumatické události, vyhýbání se činnostem, které jej mohou připomenout, vyhýbání se blízkému vztahu, z důvodu obav nechtějí převzít odpovědnost za druhé, vyhýbání se i běžným a rekreačním činnostem;
- zvýšená fyzická a psychická vzrušivost – podrážděnost, neustálé napjaté očekávání, přemíra opatrnosti a bdělosti, problémy s tělesným zdravím.²⁷

²⁶ PRAŠKO, J. a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám*. 2003, s. 21 – 23.

²⁷ PRAŠKO, J. a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám*. 1. vyd. Praha: Portál. 2003. 184 s. ISBN 80-7178-811-2. str. 23- 36.

Bludný kruh nastává, pokud se stále udržují myšlenky a připomínky dané události. Všechny příznaky tj. představy, myšlenky, emoce, vyhýbání se, chování se stále ovlivňují a posilují (obrázek 1).



Obrázek 1 – Příklad bludného kruhu²⁸

Trpí-li voják člověk PTSD trpí celá rodina. Vzhledem ke změnám chování je mnohdy pro blízké problematické se se změnami vyrovnat, jsou zmatení, neví, proč ke změně došlo, jsou bezmocní, chtějí komunikovat, ale reakce postiženého jsou hněvivé, prudké, vyčítavé. Díky těmto reakcím se o blízkého strachují, nastávají krize intimity a blízkosti. Přestávají fungovat základní potřeby v rodině tj. pocit jistoty, bezpečí, někdy dochází k testování vztahů

²⁸ PRAŠKO, J. a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám*. 2003, s. 49.

a nedůvěře v léta prověřeným situacím. Vytrácí se pohoda, radost, uvolnění, odcizování a izolace od přátel.²⁹

Psychoterapie je základní léčbou PTSD. Někdy bývá podpořena léky k potlačení některých doprovodných projevů jako např. nespavosti. Psychoterapeutická péče má v léčbě PTSD výborné výsledky, pomáhá porozumět tomu co se s postiženým děje, učí ho zacházet s příznaky a problémy. Hlavně poskytuje bezpečný prostor pro postiženého, kde se může bez obav projevit a vyjádřit vše co se mu honí v hlavě. Může probíhat individuální či skupinovou formou. Pomáhá obnovit pocit kontroly nad sebou samým a obnovit problémy v současném životě. Velmi se osvědčila kognitivně – behaviorální terapie, která se zaměřuje na úpravu vzorců chování a myšlení, které způsobují problémy. Postupy se zaměřují na vystavení se traumatickým vzpomínkám, hledání nového pohledu na celou událost, učení se novým dovednostem jako např. relaxovat, řešit problémy atd..

První cestou ke zvládnutí je v bezpečném prostoru převyprávění příběhu včetně vnitřního prožívání, včetně emocí a myšlenek, za které by se normálně styděl nebo je popřel. V procesu ozdravování se učí člověk zmapovat vzpomínky, flashbaky a také změnit svou reakci na traumatické vzpomínky. Důležitým krokem je zbavení se pocitů viny, zejména dojde-li ke zranění či smrti u vojáků zejména kolegy. Velmi důležitou roli v uzdravování postiženého hraje rodina a blízcí přátelé. Daná osoba potřebuje prostor pro prožití všech emocí, potřebuje cítit bezpečí, ochranu a přijetí, i když to není vůbec jednoduché.³⁰

²⁹ PRAŠKO, J. a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám*. 2003, s. 37 – 69.

³⁰ PRAŠKO, J. a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám*. 2003, s. 69 – 164.

7. PÉČE O VOJÁKY V ČINNÉ SLUŽBĚ – NOVODOBÉ VÁLEČNÉ VETERÁNY ZE STRANY MO

Před odjezdem do ZO se musí vojáci podrobit důkladnému lékařskému a psychologickému vyšetření. V závislosti na typu ZO jsou stanoveny i přesné zdravotní a psychologické požadavky. Shledají-li odborníci jakýkoli problém, voják se ZO nemůže zúčastnit.

Po návratu do republiky jsou vojáci ihned z letiště převezeni do Centra biologické ochrany Těchonín (dále jen CBO Těchonín) k lékařskému vyšetření, odběrům krevních tekutin, je proveden rentgen plic. Součástí je také krátký pohovor s psychologem, který je určen Zdravotnickou službou MO.

Po zpětném zařazení na systemizovaná místa u útvarů mají vojáci také možnost péče poskytované odborníky MO. Vojáci mohou požádat o pomoc psychology a kaplany, kteří jsou součástí personálu útvaru nebo jsou určeni v dané posádce. Také MO se začalo více zabývat nabídkou péče o novodobé veterány, protože do nedávné doby byla nabídka zaměřena na druhoválečné veterány či veterány mimo aktivní službu. S nabídkou péče se mohou vojáci v činné službě seznámit cestou webových stránek MO, VOLAREZY, vojenských nemocnic.

V současné době je vojákům v činné službě – válečným veteránům nabízeno:

a) Ústřední vojenská nemocnice – Program podpory zdraví. Jedná se o program, který byl spuštěn v říjnu 2015. Je zaměřen na prevenci zdraví v rámci civilizačních onemocnění. Jedná se o dvoudenní pobyt vojáků v nemocnici, během kterého je prováděn screening zdravotního stavu i když nemá voják jasné příznaky nějaké choroby. V případě, že je nalezen problém, je voják odeslán tzv. Zelenou cestou (koordinace na sebe navazujících zdravotních vyšetření v časovém sledu za sebou) k dalšímu ambulantnímu vyšetření. Nemocnice také nabízí rozšířenou psychiatrickou poradnu pro válečné veterány i jejich blízké.

b) Vojenská nemocnice Olomouc – program Bezpečné místo. V tomto programu je nabízeno psychologické poradenství v bezpečném prostředí pro řešení potíží zejména vojákům v činné službě. Nemocnice zaručuje naprostou anonymitu.

c) Vojenská nemocnice Brno – v rámci programu rozšířila psychologický stacionář. Na tomto místě je možno řešit psychologické problémy vojáků či jejich rodinných

příslušníků. Jsou nabízena individuální či skupinová sezení, nebo metody zaměřující se na prevenci krizových stavů duševních poruch válečných veteránů.

d) Ústav leteckého zdravotnictví Praha – Program preventivní péče pro veterány – příslušníky letectva. Tento program je doplňkový k systému prohlídek u praktických lékařů a je zaměřen na specifické problémy této skupiny veteránů (zejména ortopedie a oční péče).

f) VOLAREZA – její cestou je vojákům po návratu ze ZO přidělena dvoutýdenní preventivní rehabilitace, na kterou si mohou vzít sebou i rodinné příslušníky. V tomto případě se jedná o nárokovou náležitost s předností před rodinnými příslušníky ostatních vojáků, kteří požádají o možnost účasti rodinných příslušníků na rehabilitaci. Dále je cestou VOLAREZY nabízena Speciální léčebně-rehabilitační péče pro válečné veterány ve Vojenském rehabilitačním ústavu Slapy nad Vltavou. V rámci tohoto je poskytována další zdravotní péče nad běžný rámec, kdy je využíváno veškeré moderní rehabilitační zařízení, pro plnohodnotnou komplexní rehabilitační péči. Mimo tuto nabídku je na webové stránce organizace zveřejněna databáze firem, které poskytují benefity pro válečné veterány a podmínky jejich čerpání.

g) Armádní servisní příspěvková organizace – nabízí všem veteránům za zvýhodněné ceny trvalé či krátkodobé pobyty ve vojenských ubytovacích zařízeních. Také nabízí možnost zřizování denních stacionářů pro potřeby skupinových setkávání.³¹

³¹ Nové programy organizací MO pro válečné veterány in *Ministerstvo obrany ČR, Odbor pro válečné veterány*. [on line]. [cit. 2016-01-30].

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8. METODOLOGIE KVANTITATIVNÍHO PRŮZKUMU

K naplnění cílů práce byly využity metody kvantitativního průzkumu. Téma bakalářské práce „Péče o vojáky po návratu ze zahraniční operace“ bylo vybráno záměrně.

K zajištění dat byl použit dotazník. Dotazník je metodou, která je pro získávání většího množství dat velmi efektivní. Je soustavou otázek, které jsou sestaveny a jeho vyplňování je písemnou formou.³²

8.1 Cíl průzkumu a výzkumné otázky

Cílem průzkumu je zmapování potřeb vojáků (novodobých veteránů) po návratu ze zahraniční operace (dále jen ZO) v návaznosti na dostupné psychosociální služby Ministerstva obrany. Dále jejich povědomí o možné pomoci vojákovi ze strany zaměstnavatele tj. Ministerstva obrany. Nedílnou součástí průzkumu je také zjištění názorů daného vzorku na zařazení a fungování kaplana a vojenského psychologa na útvaru a v zahraniční operaci.

Vojáci jsou vysíláni do zahraničních operací, které jsou čím dále tím více nebezpečnější a náročnější na celkové zdraví vojáků. Po návratu domů se dostávají do zcela odlišného způsobu života – života v míru, s rodinou či přáteli. Adaptační cyklus je různý, někdy krátký a pohodový, někdy dlouhý a velmi složitý. V případě vzniklých potíží je na místě vyhledat pomoc odborníků.

Vzhledem k dané problematice byly pro průzkum stanoveny tři základní výzkumné otázky. Z důvodu obsáhlosti tématu byly k zodpovězení využity také specifické výzkumné otázky.

Výzkumné otázky zní:

1. Pociťují vojáci změny po návratu ze ZO a vyhledali by pomoc?

SVO 1: Změnily se vaše životní hodnoty po návratu ze zahraniční operace (dále jen ZO)?

SVO 2: Pociťujete (pociťoval jste) problémy po návratu ze ZO? (Například: cítím se nesvůj, jsem podrážděný, cokoli co je jinak než před odjezdem).

SVO 3: Pociťujete nějaké zdravotní problémy po návratu?

SVO 4: Pokud vnímáte problémy (nebo byste vnímal), vyhledal byste odbornou pomoc u vojenských odborníků? Psycholog, kaplan, vojenské nemocnice?

SVO 5: Co by vám pomohlo (náročnou) situaci návratu usnadnit?

³² CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. 2007, s. 163.

SVO 6: Souhlasíte s tvrzením, že požádat o pomoc v náročné situaci návratu ze ZO je vojáky vnímáno jako „slabost“?

2. Jak vnímají vojáci nabízenou péči po návratu ze ZO a zda znají nabízené možnosti?

SVO 1: Jak vnímáte pobyt v Těchoníně po návratu ze ZO? (nebo v jiné organizaci)?

SVO 2: Víte, jaké máte možnosti péče a případné pomoci ze strany MO?

SVO 3: Jakou pomoc/péči byste uvítal po návratu ze ZO? Otevřená otázka

SVO 4: Po návratu z mise je vám přidělena preventivní rehabilitace, na kterou můžete vzít sebou rodinné příslušníky. Jak vnímáte tuto možnost společně stráveného času?

SVO 5: V jakém časovém odstupu od návratu domů, by vám vyhovovalo tuto aktivitu absolvovat?

SVO 6: Vnímáte nějaké změny za dobu vašeho působení u MO z hlediska péče po návratu ze ZO?

SVO 7: Víte o nabídce programu péče o vojáky v Ústřední vojenské nemocnici Praha?

SVO 8: Víte o nabídce programu péče o vojáky ve Vojenské nemocnici Olomouc?

3. Jak vojáci vnímají psychosociální služby u MO?

SVO 1: Jak vnímáte působení vojenského kaplana v mírové posádce? Vyhledal byste jej v případě potřeby (na útvaru nebo po návratu)?

SVO 2: Jak vnímáte vojenského kaplana a jeho účast v ZO? Vyhledal byste ho v případě nutnosti?

SVO 3: Pracoval vojenský kaplan aktivně v případě nutnosti (pokud vnímal neklid v jednotce, nebo udála-li se nebezpečná či vyhrocená situace)?

SVO 4: Probíhalo z jeho strany vzdělávání v průběhu mise (etický seminář, nebo jiné vzdělávací či podpůrné aktivity)?

SVO 5: Jak vnímáte vojenského psychologa v mírové posádce? Vyhledal byste jej v případě potřeby (na útvaru nebo po návratu)?

SVO 6: Jak vnímáte vojenského psychologa a jeho účast v ZO? Vyhledal byste ho v případě nutnosti?

SVO 7: Pracoval vojenský psycholog aktivně v případě nutnosti (pokud vnímal neklid v jednotce, nebo udála-li nebezpečná či vyhrocená situace)?

SVO 8: Probíhalo z jeho strany vzdělávání v průběhu mise (příprava na návrat, stres, PTSD, nebo jiné vzdělávání či podpůrné aktivity)?

8. 2 Technika sběru dat

Původně měl být průzkum proveden formou polostrukturovaného rozhovoru s vojáky. Byly předem připravené otázky, odpovědi měly být se souhlasem respondenta nahrávány na diktafon a následně přepisovány. Výzkum měl proběhnout v listopadu 2015, v době mé preventivní rehabilitace ve VLL Albatros v Jeseníku. I přes to, že jsem kolegyně a nemohu vojáky po této stránce nijak ohrozit, nebyli ochotni poskytnout rozhovory na dané téma. Jejich nejčastější připomínkou bylo, že co se stalo na misi, se stalo tam, nechtějí se k tomu vracet a nic jim nechybí. Navrhli mi, že se můžeme bavit o čemkoli jiném (o ženách, dětech, sportu, filmech). Bylo však řečeno, že jsou ochotni vyplnit a následně doručit písemný dotazník. Zajímavé také bylo, že někteří vojáci vyloženě vyhledávali samotu a to i v jídelně. Někteří celé dva týdny hráli online počítačové válečné hry. Další zase měli sebou rodiny a jiní byli sami a podnikali společně výlety za zábavou. Z důvodu neúspěchu s rozhovory bylo nutno změnit způsob průzkumu.

Jako náhradní forma byl zvolen dotazníkový průzkum názorů a potřeb vojáků. Dotazník obsahuje uzavřený typ otázek. U některých odpovědí je žádost o následné zdůvodnění výběru. Dotazník je rozpracován do tří okruhů a obsahuje 21 pomocných výzkumných otázek. Z celkového počtu je jen jedna otázka otevřená.

8. 3 Vstup do terénu a charakteristika respondentů

Po zkušenostech s neúspěchem vedení rozhovorů, byli osloveni vybraní vojáci pomocí telefonu, štábního informačního systému (vojenský intranet), nebo také osobně. Každému byl vysvětlen důvod vyplnění dotazníků, zaručena anonymita a také naprostá bezpečnost. Mimo tyto důležité základní informace jim bylo také sděleno, že jsem kolegyně a proto je nemohu nijak ohrozit či poškodit. Dotazníky byly vyplňovány vojáky v soukromí, bez časového omezení.

Jediným kritériem pro výběr respondenta bylo, že se muselo jednat o vojákyně či vojáky z povolání (dále jen vojáci), kteří absolvovali minimálně jednu zahraniční operaci. Na pohlaví, příslušnost k hodnostnímu sboru či na vzdělání nebyl položen důraz. Osloveni byli vojáci organických jednotek ze tří různých vojenských útvarů. Cíleně byli vybráni vojáci z Vojenské policie (dále jen VP), Speciálních sil (dále jen SPS) a také Civil Military Cooperation (dále jen CIMIC). Útvary jsou umístěny v posádkách Olomouc a Prostějov. Tento výběr je stanoven z důvodu plnění naprosto odlišných úkolů v průběhu zahraničních operací. Zajímalo mne, zda se výrazně budou lišit odpovědi na dané otázky a také kolik vojáků bude ochotno podrobněji některé otázky rozepsat. Průzkumu se účastnilo 22 mužů, 2

ženy. Věk respondentů byl v rozmezí 32 – 49 let. Počet účastí v ZO byl v rozmezí 1 – 7. Na jednotky bylo zasláno 10 dotazníků k danému průzkumu. Všichni respondenti přislíbili vyplnění dotazníku.

8. 4 Způsob zpracování dat

Dotazníky získaná data byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel, ve kterém byly vytvořeny tabulky. Pro zjednodušení orientace bylo pro každý útvar použito jiné podbarvení. Četnosti byly určeny pomocí čárkovací metody a jednotlivé hodnoty byly zapsány do tabulek. Na základě počtu byla zpracována relativní četnost, která je vyjádřena v procentech. Pro obrazné vyjádření výsledků odpovědí na dané otázky byly vytvořeny přehledné grafy. U každé otázky byla vytvořena tabulka s odpověďmi dle útvarů. K zjištění celkového stavu odpovědí (bez ohledu na útvar) byla taktéž u každé odpovědi zpracována jedna souhrnná tabulka a na ní navazující graf. V některých případech došlo, v tabulce s celkovými údaji u relativní četnosti, z důvodu zaokrouhlování o překročení 100% o 1 procentní bod.

Rozesláno bylo celkem 30 dotazníků. Nevrátily se 3 dotazníky, neúplně vyplněných tudíž pro průzkum nepoužitelných byly 3 dotazníky a vráceno a řádně vyplněno bylo 24 dotazníků (tabulka 1).

Tabulka 1 – Sběr dat

Průzkumné soubory	Celkový počet oslovených respondentů	Nevráceno	Nepoužito	Celkový počet použitelných dotazníků
VP	10			10
SPS	10	1		9
CIMIC	10	2	3	5
Celkový počet	30	3	3	24

Sběr dat trval celkově 2 měsíce a to i přes časovou nenáročnost dotazníků. Některé oslovené vojáky jsem musela oslovit znovu. I přes příslib mi dotyční dotazníky nevrátili nebo je vrátili neúplně.

8. 5 Výsledky průzkumu

V této části práce budou prezentovány formou přehledných tabulek a v některých případech grafů odpovědi na jednotlivé specifické výzkumné otázky.

8.5.1 Výzkumná otázka: Pociťují vojáci změny po návratu ze ZO a vyhledali by pomoc?

Jak je uvedeno v tabulce 2, odpovědi na danou otázku se lišily. Zatímco příslušníci útvaru VP a SPS v největším počtu uvádějí, že nedošlo ke změnám životních hodnot, příslušníci CIMIC uvádějí opak. Po vyhodnocení četností odpovědí, je patrné, že 58% vojáků nezměnilo po návratu ze ZO své životní hodnoty. Hodnoty změnilo 29% vojáků z celkového počtu. Na danou otázku nechtělo odpovědět ani kladně ani záporně 13% dotazovaných vojáků.

Tabulka 2 - Změnily se vaše životní hodnoty po návratu ze zahraniční operace (dále jen ZO)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	4	40%
VP	Ne	6	60%
VP	Bez vyjádření		
SPS	Ano		
SPS	Ne	7	78%
SPS	Bez vyjádření	2	22%
CIMIC	Ano	3	60%
CIMIC	Ne	1	20%
CIMIC	Bez vyjádření	1	20%

Po návratu ze ZO si někteří vojáci uvědomují změny v životních hodnotách. Nejčastější odpovědi u všech kategorií vojáků bylo, že si více váží maličností, každodenního života, snaží se žít tady a teď. Příkladem odpovědi je: „více si vážím maličností, nic není automatické“, „neřeším hlouposti jako většina populace“, „mám větší strach o dítě, užívám si s ním každý den“.

Dle zaznamenaných hodnot v tabulce 3, uvedlo nejvíce příslušníků VP, všichni příslušníci SPS a část příslušníků CIMIC, že nemá psychické problémy. Nikdo z respondentů nevyužil třetí možnosti odpovědi tj. Bez vyjádření. Po celkovém vyhodnocení odpovědí jsme zjistili, že 75% dotazovaných respondentů uvádí, že nepociťovalo psychické problémy. Celkově pociťovalo problémy 25% vojáků.

Tabulka 3 - Pociťujete (pociťoval jste) problémy po návratu ze ZO?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	3	30%
VP	Ne	7	70%
VP	Bez vyjádření		
SPS	Ano		
SPS	Ne	9	100%
SPS	Bez vyjádření		
CIMIC	Ano	3	60%
CIMIC	Ne	2	40%
CIMIC	Bez vyjádření		

Na otázku týkající se změn v psychickém vnímání většina vojáků uvedla, že žádné psychické problémy nepociťuje. Vojáci SPS uvedli, že nikdo z nich žádný problém nemá. Vojáci dalších dvou útvarů například uváděli, že pociťují „stres z normálního života“, „podrážděnost, neklidnost, problémy se spánkem“, „zlobily mě blbosti, neměl jsem se hned naladit“ nebo „lekavost při určitém typickém zvuku“.

Tabulka 4 nám ukazuje, jak odpovídali vojáci na otázku týkající se zdravotního stavu. Zatímco příslušníci útvaru VP a SPS v největším počtu uvádějí, že nepociťují zdravotní problémy, příslušníci CIMIC uvádějí opak. Po zpracování dat je patrné, že zdravotní problémy neuvádí 71% respondentů, 25% naopak zdravotní problémy uvádí a 4% se nevyjádřilo.

Tabulka 4 - Pociťujete nějaké zdravotní problémy po návratu?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	2	20%
VP	Ne	8	80%
VP	Bez vyjádření		
SPS	Ano	1	11%
SPS	Ne	7	78%
SPS	Bez vyjádření	1	11%
CIMIC	Ano	3	60%
CIMIC	Ne	2	40%
CIMIC	Bez vyjádření		

Zdravotní problémy již přiznalo více vojáků ze všech složek. Problémy se projevily v krvi, kdy si voják dovezl parazity a na základě tohoto problému mu byla snížena zdravotní klasifikace. Došlo k poruše štítné žlázy, vojáci začali trpět alergiemi, problémy s očima, zády. V této části komentářů dokonce jeden voják SPS uvedl, že „se mu totálně zkazilo zdraví“.

Odpovědi na otázku zda by vyhledali vojáci pomoc, kdyby vnímali problémy, jsou zpracovány do tabulky 5. V tomto případě by nejvíce vyhledali pomoc nabízenou Ministerstvem obrany příslušníci SPS. Naopak pomoc by nevyhledali pomoci příslušníci VP a CIMIC. I v tomto případě využili vojáci možnosti na otázku neodpovědět. Po zpracování dat bez ohledu na příslušnost je patrné, že 46% respondentů by nabídku Ministerstva obrany v případě potíží nevyužilo. Nabídku by využilo 29% dotázaných respondentů. Nerozhodlo se 25% respondentů.

Tabulka 5 - Pokud vnímáte problémy (nebo byste vnímal), vyhledal byste odbornou pomoc u vojenských odborníků? Psycholog, kaplan, VN?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	2	20%
VP	Ne	7	70%
VP	Bez vyjádření	1	10%
SPS	Ano	4	44%
SPS	Ne	1	11%
SPS	Bez vyjádření	4	44%
CIMIC	Ano	1	20%
CIMIC	Ne	3	60%
CIMIC	Bez vyjádření	1	20%

I přes uvedené zdravotní a psychické problémy by nabízenou pomoc vojenských odborníků nevyhledali příslušníci VP a CIMIC. Jako důvody své volby odpovědi například uváděli: „mám dost přátel, se kterými bych problémy řešil raději“, „mám strach ze záznamů v dokumentaci nebo dokonce snížení zdravotní klasifikace“, „nevěřím jim“, „obavy při dalším prodlužování závazku“, u příslušníků SPS to bylo „z důvodu obav o zdraví bych pomoc vyhledal“, nebo také „ano, kdo jiný by mi mohl pomoci a je po ruce, to by byla hloupost“. V odpovědích se však také objevila nadsázka, kdy voják uvedl „jsem citlivý :-“.

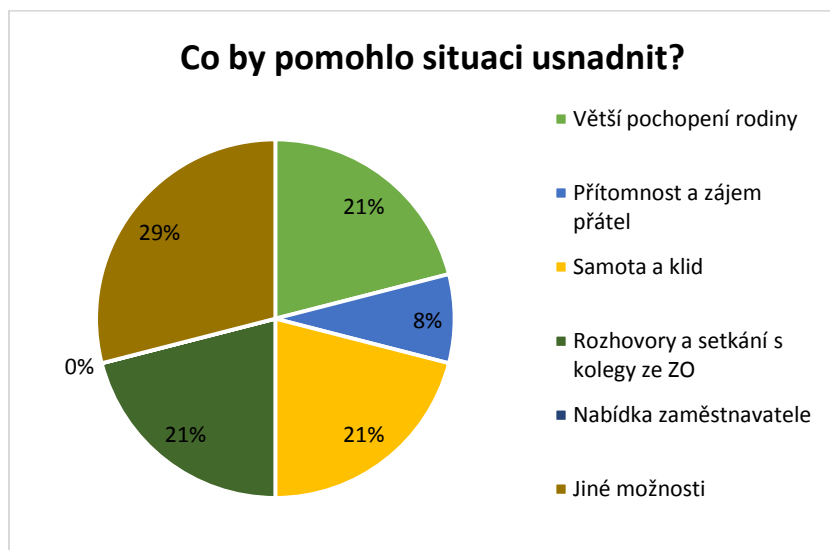
Další otázka je zaměřena na potřebu vojáků po návratu ze ZO. V tabulce 6 je po zpracování dotazníků vidět, že nejvíce příslušníků VP by potřebovalo větší pochopení rodiny a naopak nikdo by nevyužil nabízené možnosti zaměstnavatele. U příslušníků SPS by nejvíce byla využita možnost rozhovorů a setkání s kolegy ze ZO a také jiné (blíže nespecifikované) možnosti. Ani v tomto případě by vojáci nevyužili nabídku zaměstnavatele. U příslušníků CIMIC by nejvíce situaci usnadnily jiné možnosti. Nikdo z vojáků by nevyužil nabídku zaměstnavatele. Po zpracování četností bez ohledu na příslušnost, je patrné, že 29% vojáků by využilo jiné možnosti. Nutno však říci, že celkem vyrovnaný počet tj. po 21% by pomohlo větší pochopení rodiny, samota a klid, rozhovory a setkání s kolegy ze ZO. Nikdo z respondentů by však nevolil nabízené možnosti Ministerstva obrany (obrázek 2).

Tabulka 6 - Co by vám pomohlo (náročnou) situaci návratu usnadnit?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Větší pochopení rodiny	3	30%
VP	Přítomnost a zájem přátel	2	20%
VP	Samota a klid	2	20%
VP	Rozhovory a setkání s kolegy ze ZO	1	10%
VP	Nabídka zaměstnavatele		
VP	Jiné možnosti	2	20%
SPS	Větší pochopení rodiny	1	11%
SPS	Přítomnost a zájem přátel		
SPS	Samota a klid	2	22%
SPS	Rozhovory a setkání s kolegy ze ZO	3	33%
SPS	Nabídka zaměstnavatele		
SPS	Jiné možnosti	3	33%
CIMIC	Větší pochopení rodiny	1	20%
CIMIC	Přítomnost a zájem přátel		
CIMIC	Samota a klid	1	20%
CIMIC	Rozhovory a setkání s kolegy ze ZO	1	20%
CIMIC	Nabídka zaměstnavatele		
CIMIC	Jiné možnosti	2	40%

K usnadnění návratu do normálního života v republice vojáci označili všechny možné varianty výběru, nikdo však nevybral nabízené možnosti zaměstnavatele. Uváděli například, že by jim pomohla „stejná situace doma a u přátel jako před odjezdem do mise“, někteří vojáci by potřebovali více volna a být sami se sebou, aby si vyřešili myšlenky sami v sobě. Potřebovali by i „větší pochopení rodiny (ale nemám problém)“. Odpověděli také, že si „musí postupně přivykat mírovému životu“. Další by zase potřebovali více volna k trávení času s

rodinou nebo přáteli z civilního sektoru, nebo také s kolegy ze ZO. I „čas na adaptaci v práci“. Vojáci SPS uvedli, že „zvládám sám, nemám potíže“, „zatím vše v klidu a bez komplikací“.



Obrázek 2 – Grafické zobrazení procentuálního zastoupení odpovědí na otázku - Co by pomohlo situaci usnadnit, bez ohledu na příslušnost k útvaru.

Na otázku, zda je požádání o pomoc, vnímáno jako slabost se všichni shodli v tom, že to slabostí není (tabulka 7). Vojáci se například vyjádřili, že „každý je jiný, není to slabost“, „není ostuda požádat o pomoc“, „ano ale všude jinde jen ne u armády“. Také uvedli, že „každý je jiný a má jiné potřeby“, „každý může požádat o pomoc, pokud cítí, že to nezvládne vyřešit sám“ nebo také „nevím o tom, že by to někdo v mém okolí vnímal jako slabost“. V komentáři se však také objevila nadsázka, kdy dotyčný napsal „nemám moc času“.

Tabulka 7 - Souhlasíte s tvrzením, že požádat o pomoc v náročné situaci návratu ze ZO je vojáky vnímáno jako „slabost“?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano		
VP	Ne	10	100%
SPS	Ano		
SPS	Ne	9	100%
CIMIC	Ano		
CIMIC	Ne	5	100%

8.5.1.1 Dílčí závěr k otázce č. 1 - Pociťují vojáci změny po návratu ze ZO a vyhledali by pomoc?

Po návratu ze ZO si někteří vojáci uvědomují změny v životních hodnotách. Celkem 58% vojáků nezměnilo po návratu ze ZO své životní hodnoty, 29% vojáků změnilo své hodnoty. Mimo změn životních hodnot však vojáci odpovídali také na změny v psychickém a zdravotním stavu. Po vyhodnocení dotazníku vyplynulo, že 75% vojáků nepociťuje žádné psychické a 71% zdravotní problémy. Naopak změny v psychickém vnímání uvádí 25% vojáků a zdravotní problémy 25% respondentů z celkového počtu dotazovaných. Všichni vojáci tj. 100% respondentů uvedlo, že není slabostí požádat o pomoc. I přes rozhodné odmítnutí slabosti požádat o pomoc a uvedené zdravotní a psychické problémy, by nabízenou pomoc vojenských odborníků MO nevyhledalo 46% respondentů, kdy důvody pro jejich volbu jsou zejména obavy. Nabídku pomoci a péče by využilo 29% dotázaných respondentů, konkrétně se nerozhodlo 25% respondentů.

K usnadnění návratu do normálního života v republice vojáci označili všechny možné varianty výběru. Po zpracování četností bez ohledu na příslušnost, je patrné, že 29% vojáků by využilo jiné možnosti. Další výběr voleb byl vyrovnaný. Celkem 21% by pomohlo větší pochopení rodiny, 21% samota a klid, 21% rozhovory a setkání s kolegy ze ZO. Nikdo z respondentů by však nevolil nabízené možnosti Ministerstva obrany

8.5.2 Výzkumná otázka číslo 2: Jak vnímají vojáci nabízenou péči po návratu ze ZO a zda znají nabízené možnosti?

Dle údajů uvedených v tabulce 8 můžeme vidět, že pobyt v Centru biologické ochrany Těchonín (dále jen CBO Těchonín), vnímají vojáci v největším počtu jako zbytečný. Také se k danému tématu nechtěli vyjádřit ani kladně ani záporně. Na základě počtu četnosti odpovědí 63% respondentů považuje pobyt v CBO Těchonín za zbytečný, 25% se nevyjádřilo a jen 13% z celkového počtu jej považuje za opodstatněný.

Tabulka 8 - Jak vnímáte pobyt v CBO Těchonín po návratu ze ZO? (nebo v jiné organizaci)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Opodstatněný	1	10%
VP	Zbytečný	6	60%
VP	Bez vyjádření	3	30%
SPS	Opodstatněný	2	22%
SPS	Zbytečný	5	56%
SPS	Bez vyjádření	2	22%
CIMIC	Opodstatněný		
CIMIC	Zbytečný	4	80%
CIMIC	Bez vyjádření	1	20%

Po návratu do republiky jsou vojáci přímo z letiště odvezeni do CBO Těchonín, kde probíhají odběry, základní vyšetření, rentgen a také krátký pohovor s psychologem. Tento pobyt trvá dva dny. V naprosté většině vojáci ze všech jednotek považují tento pobyt za zbytečný. Svou volbu vojáci komentovali například „většina věcí se projevila před návratem nebo za delší dobu, vyšetření se dá zvládnout za dopoledne ve VN“, „míra vyšetření a dlouhá doba vyhodnocení vzorků brání v eliminaci potenciálních zdravotních rizik = zbytečné a nevhodné“, „nepochopil jsem, co by měl přinést, je zdlouhavé a výsledky pozdě“, „je to výsměch, když chci vědět, jestli jsem OK, musím vynaložit své vlastní zdroje“, „je to jen zástěrka, aby ho nezavřeli“. Také se objevil názor, že se jedná o „alibismus ze strany AČR, nikoli prevence pro vojáka, špatné a odbyté testy“, „hodně kluků mělo problém s chlamydiemi a tasemnicemi, a nic nevěděli, než si zašli v civilu na testy“. U pozitivního hodnocení se voják vyjádřil „je to asi krátká doba na zjištění nemoci“.

Odpovědi na otázku týkající se povědomí o nabízené možné pomoci ze strany zaměstnavatele tj. Ministerstva obrany jsou uvedeny v tabulce 9. Z tabulky je patrné, že 50% dotazovaných respondentů neví, jaké možnosti péče nabízí zaměstnavatel, 33% je zná a celkem 17% dotazovaných se o dané téma nezajímalo.

Tabulka 9 - Víte, jaké máte možnosti péče a případné pomoci ze strany MO?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	4	40%
VP	Ne	5	50%
VP	Nezajímá mě	1	10%
SPS	Ano	3	33%
SPS	Ne	4	44%
SPS	Nezajímá mě	2	22%
CIMIC	Ano	1	20%
CIMIC	Ne	3	60%
CIMIC	Nezajímá mě	1	20%

Vojáci ve velké míře ani neznají možnosti péče, které jim nabízí MO. Příslušníci VP uvedli, že byli seznámeni na přípravě před odjezdem nebo se o danou tematiku sami zajímali. Také někteří příslušníci SPS uvedli, že o nabídce ví, ale že „péče je dostatečná v rámci našeho útvaru“ a že je „zabezpečená dostatečná pomoc na útvaru, odpovědní pracovníci mají kontakty na instituce MO poskytující péči a pomoc“.

V dotazníku byla také jedna otevřená otázka. Zde měli vojáci možnost vyjádřit se, jakou pomoc či péči by potřebovali. V celkové bez příslušnosti k útvaru propočtené četnosti nám vychází, že 63% z celkového počtu respondentů odpovědělo na otevřenou otázku a na tuto podrobněji rozepsalo odpověď. Naopak 37% respondentů se nechtělo podrobněji vyjádřit. Příslušníci VP uváděli, že by „potřeboval větší zájem ze složek MO v závislosti na situaci, ze které se vrátil“, „zlepšit oblast vyšetření zdravotního stavu a následná pomoc = nulová“, „zájem o psychické vyšetření i po návratu a porovnání se stavem před odjezdem“. Příslušníci SPS uváděli, že by „nic nepotřebuji, protože jsem neměl potřebu a ani jsem na toto téma nepřemýšlel“, „více volna za misi“, „zatím jsem nic nepotřeboval, kdyby ano tak podle situace“. Příslušníci CIMIC uvedli, že by potřebovali „komplexní zdravotní prohlídku a delší možnost regenerace“, „postupné zatěžování v práci“, a také „klidnou dlouhou dovolenou s rodinou“.

Ministerstvo obrany zajišťuje preventivní rehabilitace. Po návratu ze ZO mají vojáci přednost při přidělování poukazů a také jim má být na základě žádosti vyhověno a umožněno, aby se rehabilitace zúčastnili i rodinní příslušníci daného vojáka. Jak tuto možnost vnímají, samotní vojáci, ukazuje tabulka 10. Po zpracování souhrnu je patrné, že 83% respondentů

vnímá možnost společně stráveného času na preventivní rehabilitaci s rodinou pozitivně. Z celkového počtu respondentů je 13% lhostejné, zda je rodina přítomna a 4% tuto možnost vnímá negativně.

Tabulka 10 - Po návratu z mise je vám přidělena preventivní rehabilitace, na kterou můžete vzít sebou rodinné příslušníky. Jak vnímáte tuto možnost společně stráveného času?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Pozitivně	8	80%
VP	Negativně	1	10%
VP	Je mi to jedno	1	10%
SPS	Pozitivně	8	89%
SPS	Negativně		
SPS	Je mi to jedno	1	11%
CIMIC	Pozitivně	4	80%
CIMIC	Negativně		
CIMIC	Je mi to jedno	1	20%

Možnost trávení preventivní rehabilitace s rodinou vítá velká většina vojáků. Vojáci uvedli, že se jedná o „krok správným směrem“, „neměl jsem možnost vzít si sebou rodinu (tou dobou se PR po návratu nedávaly)“, „odpočinek a setkání s rodinou“, „odpočinek + čas jen pro sebe“. Také se objevil názor „nevím o tom“ a „nechci, chci být doma s rodinou“.

Délka doby po návratu ze ZO, která by byla pro vojáky vyhovující k společně strávené preventivní rehabilitaci s rodinou, je různá. V tabulce 11 můžeme vidět, že v případě VP a SPS by to byla doba 1 měsíce, zatímco v případě vojáků CIMIC by nejvíce vyhovovala doba 2 měsíců. V číselném vyjádření dat bez příslušnosti k jednotce je patrné, že 54% vojáků preferuje délku doby 1 měsíc, u 25% jsou to 2 měsíce a 21% jsou to 3 měsíce. Objevily se i názory, že by „to mohlo být dříve než za měsíc“.

Tabulka 11 - V jakém časovém odstupu od návratu domů, by vám vyhovovalo tuto aktivitu absolvovat?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	1 měsíc	6	60%
VP	2 měsíce	2	20%
VP	3 měsíce	2	20%
SPS	1 měsíc	5	56%
SPS	2 měsíce	1	11%
SPS	3 měsíce	3	33%
CIMIC	1 měsíc	2	40%
CIMIC	2 měsíce	3	60%
CIMIC	3 měsíce		

Do ZO jezdí vojáci AČR již velmi dlouhou dobu. Ministerstvo obrany se snaží reagovat na potřeby vojáků. Zda ovšem vojáci samotní vnímají změny v péči po návratu, je otázkou. Jak je uvedeno v tabulce 12, právě negativní odpověď na danou otázku má největší zastoupení u všech útvarů. Celkově 79% vojáků nevidí za dobu svého působení u MO žádné změny v otázce péče o vojáky po návratu ze ZO. Nezajímá se o otázky péče 17% vojáků a pouze 4% vnímají změny.

Tabulka 12 - Vnímáte nějaké změny za dobu vašeho působení u MO z hlediska péče po návratu ze ZO?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano		
VP	Ne	9	90%
VP	Nezajímám se	1	10%
SPS	Ano	1	11%
SPS	Ne	6	67%
SPS	Nezajímám se	2	22%
CIMIC	Ano		
CIMIC	Ne	4	80%
CIMIC	Nezajímám se	1	20%

Změny v oblasti péče po návratu ze ZO valná většina dotazovaných za dobu svého působení u MO změny nepozoruje a nevnímá. Vojáci se k této otázce až na jeden případ nevyjadřovali. Jak již bylo zmíněno, pouze jeden voják změny vnímá, ale jedná se o negativní změnu, protože uvedl, že „je za misi méně volná“.

Ústřední Vojenská nemocnice (dále ÚVN) Praha nabízí možnosti péče pro novodobé veterány. Zda se nabídka dostala do povědomí vojáků, můžeme ověřit na datech v tabulce 13. Na tuto otázku odpovědělo nejvíce vojáků, že o ní neví. A to bez ohledu na příslušnost k útvaru.

Tabulka 13 - Víte o nabídce programu péče o vojáky v ÚVN Praha?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano a využil bych	1	10%
VP	Ano, nevyužil bych		
VP	Nevím	9	90%
SPS	Ano a využil bych	1	11%
SPS	Ano, nevyužil bych		
SPS	Nevím	8	89%
CIMIC	Ano a využil bych		
CIMIC	Ano, nevyužil bych		
CIMIC	Nevím	5	100%

Souhrn odpovědí nám říká, že pouze 8% vojáků má povědomí o možnostech péče v ÚVN a 92% o nabízené pomoci neví. Vojáci vůbec otázku podrobněji nezodpověděli.

Vojenská nemocnice (dále VN) Olomouc nabízí také možnosti péče pro novodobé veterány. Zda se nabídka domovské vojenské nemocnice dostala do povědomí vojáků, můžeme ověřit na datech v tabulce 14. Z celkového počtu však 88% respondentů o nabídce VN Olomouc neví. Jen 8% o nabídce ví a využilo by ji. V tomto případě 4% o nabídce ví, ale nevyužilo by ji.

Tabulka 14 - Víte o nabídce programu péče o vojáky ve VN Olomouc?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano a využil bych	1	10%
VP	Ano, nevyužil bych		
VP	Nevím	9	90%
SPS	Ano a využil bych	1	11%
SPS	Ano, nevyužil bych		
SPS	Nevím	8	89%
CIMIC	Ano a využil bych		
CIMIC	Ano, nevyužil bych	1	20%
CIMIC	Nevím	4	80%

8.5.2.1 Dílčí závěr k otázce číslo 2: Jak vnímají vojáci nabízenou péči po návratu ze ZO a zda znají nabízené možnosti?

Po návratu do republiky jsou vojáci přímo z letiště odvezeni do CBO Těchonín, kde probíhají odběry, základní vyšetření, rentgen a také krátký pohovor s psychologem. Tento pobyt trvá dva dny. Z odpovědí vyplynulo, že 63% respondentů považuje pobyt v CBO Těchonín za zbytečný, 25% se nevyjádřilo a jen 13% z celkového počtu jej považuje za opodstatněný. MO se ve svých programech snaží vylepšovat péči a pomoc vojákům po návratu ze ZO. Z průzkumu však vyplynulo, že 50% dotazovaných respondentů neví, jaké možnosti péče nabízí zaměstnavatel, 33% je zná a celkem 17% dotazovaných se o dané téma nezajímalo. Ani v odpovědi na otázku vnímání změn v přístupu a péči poskytované MO, za dobu jejich služby u AČR, v 79% vojáci nezaznamenali změny. O nabídkách péče a pomoci vojenskými nemocnicemi (ÚVN Praha a VN Olomouc) v průměru 90% vojáků neví.

Do povědomí vojáků se však dostala nabídka MO a VLRZ a to možnost trávení preventivní rehabilitace s rodinou. Celkem 83% respondentů vnímá možnost společně tráveného času na preventivní rehabilitaci s rodinou pozitivně. Z celkového počtu respondentů je 13% lhostejné, zda je rodina přítomna a 4% tuto možnost vnímá negativně.

Otevřenou otázkou se vojáci měli možnost vyjádřit, jakou pomoc či péči by uvítali a potřebovali. Z celkového počtu 63% respondentů odpovědělo na otevřenou otázku a na tuto podrobněji rozepsalo odpověď. Naopak 37% respondentů se nechtělo podrobněji vyjádřit a místo odpovědi uvedli "bez vyjádření". Nejvíce by vojáci uvítali důkladné zdravotní a psychologické vyšetření.

8.5.3 Výzkumná otázka číslo 3: Jak vojáci vnímají psychosociální služby u MO?

Tato část průzkumu se zabývá názory na odborníky služeb, kteří jsou služebně zařazeni u vojenských útvarů.

Jak je uvedeno v tabulce 15, negativně vnímají zařazení kaplana u útvaru příslušníci VP a CIMIC. Pro vojáky SPS je tato pozice lhostejná. Lhostejná celkově 42% dotazovaných respondentů, 38% respondentů tuto funkci vnímá negativně, pouze 5% tázaných, ji vnímá pozitivně.

Tabulka 15 - Jak vnímáte působení vojenského kaplana v mírové posádce? Vyhledal byste jej v případě potřeby (na útvaru nebo po návratu)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Pozitivně	2	20%
VP	Negativně	5	50%
VP	Je mi to jedno	3	30%
SPS	Pozitivně	2	22%
SPS	Negativně	1	11%
SPS	Je mi to jedno	6	67%
CIMIC	Pozitivně	1	20%
CIMIC	Negativně	3	60%
CIMIC	Je mi to jedno	1	20%

Názory na zařazení funkce kaplana do tabulek počtů útvaru jsou různé. Vojáci VP a CIMIC uváděli, že je to „jen další funkce VZP, asi si někde najde místo, ale mi to nic neříká“, „nic nedělá a neosvědčil se“, „zbytečná funkce“, „záleží na osobě, o některých člověk ani neví, nechodí mezi lidi“, „nejsem věřící“. Příslušníci SPS uvedli, že tuto funkci na útvaru nemají, ale asi by jim nevadil. Někteří vojáci uvedli, že „je jim to fuk, jsou ateisti“, „je mi to fuk, jsem ateista, ale nevadil by mi“.

Počet odpovědí na otázku pobytu vojenského kaplana v ZO je patrný v tabulce 16. Co se týká příslušníků VP, nejvíce dotazovaných ho vnímá negativně a jeho pomoc by nevyhledalo. Naopak pro konkrétní odpověď se nerozhodlo nejvíce příslušníků SPS. Pro příslušníky CIMIC je tato funkce vnímána také negativně a jeho pomoc by nevyhledalo. Odpovědi byly vojáky dokresleny téměř u všech kategorií. Celkově 46% respondentů by v případě potřeby pomoc vojenského kaplana nevyhledalo. Přesně 33% respondentů v tuto chvíli neví a 21% respondentů by jeho pomoc vyhledalo.

Tabulka 16 - Jak vnímáte vojenského kaplana a jeho účast v ZO? Vyhledal byste ho v případě nutnosti?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	2	20%
VP	Ne	6	60%
VP	Nevím	2	20%
SPS	Ano	2	22%
SPS	Ne	2	22%
SPS	Nevím	5	56%
CIMIC	Ano	1	20%
CIMIC	Ne	3	60%
CIMIC	Nevím	1	20%

Účast kaplana v ZO a případné vyhledání jeho pomoci by v případě nutnosti kaplana většina vojáků nevyhledala. Někteří vojáci VP uvedli, že „mám špatné zkušenosti z misí, byl jen pro sebe, ohrožoval chováním sebe i ostatní, nestmeloval kolektiv“, „není přínosný pro VZP, je jen málo věřících“, „raději než psychologa“, „neměl jsem potřebu“. Příslušníci CIMIC uváděli, že „je to jen člověk, záleží na tom, jaký by byl“, „nesedl mi jako člověk“. Příslušníci SPS uváděli, že kaplana v průběhu ZO neměli. A kdyby ano tak „ano, kdybych měl potřebu“, „ne, jsem zarytý ateista (jen, kdyby plnil funkci psychologa)“, „nevím – na misi jsem byl jen jednou, ale asi bych ho nevyhledal – jsem ateista“.

V tabulce 17 je uvedeno, zda v případě potřeby kaplan v místě nasazení aktivně pracoval. U jednotky VP je největší počet odpovědí u ne, ale hned těsně je ano. U jednotky SPS nejvíce vojáků odpovědělo, že se nezajímali. U jednotky CIMIC byly odpovědi ano i ne v rovnováze. V případě potřeby kaplan v 38% aktivně pracoval ve prospěch jednotky. Avšak v 33% nepracoval a 29% vojáků to bylo lhostejné.

Tabulka 17 - Pracoval vojenský kaplan aktivně v případě nutnosti (pokud vnímal neklid v jednotce, nebo udála-li se nebezpečná či vyhrocená situace)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	5	50%
VP	Ne	4	40%
VP	Nezajímal jsem se	1	10%
SPS	Ano	2	22%
SPS	Ne	2	22%
SPS	Nezajímal jsem se	5	56%
CIMIC	Ano	2	40%
CIMIC	Ne	2	40%
CIMIC	Nezajímal jsem se	1	20%

O aktivitě kaplana v ZO vojáci SPS uvedli, že nemají zkušenost tak neví. Příslušníci VP uvedli, že „v misi vedl knihovnu, pořádal akce, měl zájem o soukromý i pracovní život příslušníků kontingentu“, „kaplan byl sám v koncích a proto pro ostatní totálně nepoužitelný“, „byl v háji“. Příslušníci CIMIC uvedli, že „kaplan pracoval v rámci inventarizace, organizoval akce pro děti“, „po útoku projevil o lidi zájem a byl aktivní“, „organizoval jen mše pro věřící“.

V době činnosti v místě nasazení probíhá i běžný výcvik a vzdělávání vojáků. Součástí je tedy mimo jiné i vzdělávání příslušníků příslušníky psychosociálních služeb. Zda vzdělával kaplan v době ZO příslušníky kontingentu, nám ukazuje tabulka 18. Nejvíce kladně odpověděli příslušníci VP, nejvíce se nezajímali příslušníci SPS a u příslušníků CIMIC byly odpovědi vyváženě – ano i ne. Po zpracování souhrnu vyplynulo, že kaplan v rámci ZO vzdělával celkem 42% respondentů, dále je počet odpovědí relativně vyvážený. Celkově 21% nevzdělával, 21% nevědělo a 17% se nezajímalo.

Tabulka 18 - Probíhalo z jeho strany vzdělávání v průběhu mise (etický seminář, nebo jiné vzdělávací či podpůrné aktivity)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	6	60%
VP	Ne	3	30%
VP	Nevím	1	10%
VP	Nezajímá jsem se		
SPS	Ano	2	22%
SPS	Ne		
SPS	Nevím	3	33%
SPS	Nezajímá jsem se	4	44%
CIMIC	Ano	2	40%
CIMIC	Ne	2	40%
CIMIC	Nevím	1	20%
CIMIC	Nezajímá jsem se		

Na otázku vzdělávání kaplanem v průběhu ZO odpovědělo nejvíce vojáků, že je kaplan učil. Své odpovědi rozvedli například: „kaplan přednášel o kultuře, zvycích a tradicích místa nasazení, o náboženstvích“, „učil zájemce angličtinu“, „školil jen v případě zájmu“.

K psychosociální službě patří samozřejmě i vojenský psycholog. Bylo tedy nutností zjistit názory i na jeho činnost. Jak je uvedeno v tabulce 19 nejvíce pozitivně vnímají zařazení psychologa u útvaru příslušníci VP a SPS. Nejvíce jedno je to příslušníkům CIMIC. Celkově 58% dotazovaných vnímá psychologa pozitivně, 25% dotazovaných je to jedno a 17% vnímá činnost psychologa negativně.

Tabulka 19 - Jak vnímáte vojenského psychologa v mírové posádce? Vyhledal byste jej v případě potřeby (na útvaru nebo po návratu)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Pozitivně	5	50%
VP	Negativně	4	40%
VP	Je mi to jedno	1	10%
SPS	Pozitivně	7	78%
SPS	Negativně		
SPS	Je mi to jedno	2	22%
CIMIC	Pozitivně	2	40%
CIMIC	Negativně		
CIMIC	Je mi to jedno	3	60%

Zřízení funkce psychologa vnímá velký počet vojáků pozitivně. Uváděli, že „je dobré si o problémech popovídat a možná je i vyřešit“, „nemám problém, nemůžu odpovědět“, „obor je mi blízký, tak je fajn, že ho máme“. Příslušníci SPS dokonce uvedli, že jejich psycholog „je velmi erudovaný, má velmi širokou nabídku služeb, je pozitivní a má také hodně dobré kontakty na externí specialisty“, „je velmi dobrý, erudovaný, pozitivní a má kontakty na externisty“. Příslušníci CIMIC se například vyjádřili, že „je to zbytečná funkce“, „pozitivně, ale jen pro lehčí případy, u kterých bych nebyla ohrožená“, „záleží na situaci“.

Odpovědi na otázku působení vojenského psychologa v ZO a případné vyhledání pomoci jsou zaznamenány v tabulce 20. Příslušníci VP odpověděli vcelku vyrovnaně, avšak největší počet vojáků se vyjádřil, že by psychologa nevyhledalo. Naopak příslušníci SPS by pomoc psychologa vyhledali. U příslušníků CIMIC jsou ve stejném poměru odpovědi kladné i záporné. 50% vojáků má k psychologovi důvěru a jeho pomoc by v případě nutnosti vyhledalo. Jeho pomoc by nevyhledalo 25% vojáků a také 25% vojáků neví, jak by se rozhodlo

Tabulka 20 - Jak vnímáte vojenského psychologa a jeho účast v ZO? Vyhledal byste ho v případě nutnosti?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	3	30%
VP	Ne	4	40%
VP	Nevím	3	30%
SPS	Ano	7	78%
SPS	Ne		
SPS	Nevím	2	22%
CIMIC	Ano	2	40%
CIMIC	Ne	2	40%
CIMIC	Nevím	1	20%

Účast a vyhledání možné pomoci psychologa v ZO vnímá pozitivně většina vojáků. Příslušníci VP uvedli, že „bylo to fajn, vyřešil jsem problém“, „když je tam důvěra, může pomoci“, „prováděl jen sociomapping, takže na nic“. Příslušníci CIMIC uvedli, že „byl spíše na škodu, možná protože byla mladá a nezkušená“, „pomohl po útoku“. Příslušníci SPS uvedli, že „super, vyhledal bych ho v případě potřeby“, „je to logické vyhledat ho“, „má velmi dobré zkušenosti“.

Odpovědi na dotaz aktivní práce psychologa v ZO vidíme v tabulce 21. Kladná odpověď jednoznačně převážila u příslušníků všech jednotek. Ovšem příslušníci VP a CIMIC se ve větším počtu vyjádřili, že nepracoval. Celkově 67% vojáků hodnotí přístup psychologa za aktivní, 25% jej hodnotí negativně a 8% vojáků se o daného příslušníka nezajímalo.

Tabulka 21 - Pracoval vojenský psycholog aktivně v případě nutnosti (pokud vnímal neklid v jednotce, nebo udála-li nebezpečná či vyhrocená situace)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	5	50%
VP	Ne	4	40%
VP	Nezajímá jsem se	1	10%
SPS	Ano	8	89%
SPS	Ne		
SPS	Nezajímá jsem se	1	11%
CIMIC	Ano	3	60%
CIMIC	Ne	2	40%
CIMIC	Nezajímá jsem se		

Aktivita psychologa byla hodnocena vesměs pozitivně. Vojáci CIMIC uváděli, že záleží na člověku a jeho přístupu. Vojáci odpověděli, že „po útoku, kde zemřelo 5 kamarádů, pracoval na zlepšení nálady u jednotky“, „snažil se oslovovat postižené“, „ne, rozvracel kolektiv“. Vojáci VP uvedli, že „někteří ano – záleží na člověku, osobě psychologa – je to o lidech“, „ne byl zamlknutý a měl problémy sám se sebou“. Vojáci SPS uvedli „pracoval skvěle“, „dobrá a aktivní práce, logická posloupnost“.

Otázkou vzdělávání psychologem se zabývá tabulka 22. Jednoznačně s největším počtem odpovědí označili kladné odpovědi příslušníci SPS, VP i CIMIC. Odpovědi negativní se vyskytly také, ovšem ne v tak vysoké míře. V 71% byli vojáci psychologem vzdělávání, 17% psycholog vojáky nevzdělával a 13% vojáků nevědělo.

Tabulka 22 - Probíhalo z jeho strany vzdělávání v průběhu mise (příprava na návrat, stres, PTSD, nebo jiné vzdělávání či podpůrné aktivity)?

Jednotka	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
VP	Ano	6	60%
VP	Ne	3	30%
VP	Nevím	1	10%
VP	Nezajímal jsem se		
SPS	Ano	8	89%
SPS	Ne		
SPS	Nevím	1	11%
SPS	Nezajímal jsem se		
CIMIC	Ano	3	60%
CIMIC	Ne	1	20%
CIMIC	Nevím	1	20%
CIMIC	Nezajímal jsem se		

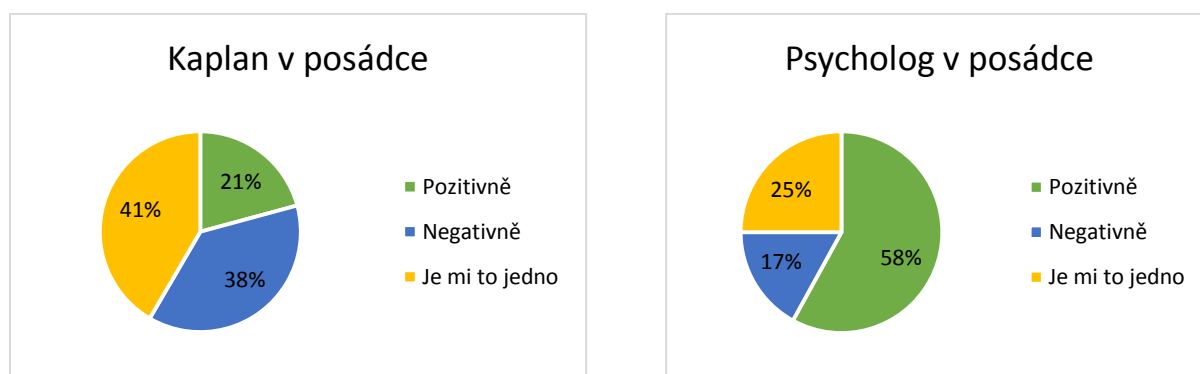
Vzdělávání psychologem v průběhu ZO bylo prováděno. Vojáci uváděli, že je „vzdělával v tématech cizinci, rizika stresu, problémech a jejich symptomech“, „ano o pomoci na místě“, „ukázal cestu, kterou se dát v případě problémů a jak tyto rozpoznat“. Také měli výuku na téma, co je může potkat po návratu domů. Výuku psychologa považovali vojáci SPS za „přínosnou a zajímavou“, psycholog „s každým osobně probral, co bylo potřeba“.

Vnímání psychosociálních služeb MO je u vojáků různé. Pro porovnání obou služeb v mírové posádce byly vypracovány souhrnné tabulky 23 a 24.

Z tabulky 23 vyplývá, že negativně je pozice kaplana vnímána příslušníky VP a CIMIC, příslušníkům SPS je tato pozice lhostejná. Dále pozitivně vnímají psychologa příslušníci VP a SPS, lhostejný je příslušníkům CIMIC.

Tabulka 23 – Porovnání odpovědí týkajících se zařazení kaplana a psychologa do tabulek počtů v mírové posádce.

Jednotka	Odpověď	Kaplan v posádce		Psycholog v posádce	
		odpovědi	Relativní četnost	odpovědi	Relativní četnost
VP	Pozitivně	2	20%	5	50%
VP	Negativně	5	50%	4	40%
VP	Je mi to jedno	3	30%	1	10%
SpS	Pozitivně	2	22%	7	78%
SpS	Negativně	1	11%		
SpS	Je mi to jedno	6	67%	2	22%
CIMIC	Pozitivně	1	20%	2	40%
CIMIC	Negativně	3	60%		
CIMIC	Je mi to jedno	1	20%	3	60%



Obrázek 3 – Porovnání jednotlivých služeb na základě výsledků relativních četností.

Z obrázku 3 je patrné, že co se týká kaplana, tak je 38% vojáků vnímán negativně a 41% je tato pozice lhostejná a 38% vnímá kaplana negativně. Psycholog je vnímán pozitivně 58% vojáků, 25% je lhostejný a 17% vnímá psychologa negativně.

Zařazení kaplana a psychologa v ZO a eventuální vyhledání jeho pomoci v případě potřeby nám ukazuje tabulka 24. Účast kaplana vnímají příslušníci VP a CIMIC negativně, příslušníci SPS neví, jak by odpověděli. Psychologa vnímají negativně příslušníci VP, pozitivně příslušníci SPS. U příslušníků CIMIC je psycholog vnímán jak pozitivně tak negativně.

Tabulka 24 – Zařazení kaplana a psychologa v průběhu ZO, vyhledání pomoci v případě potřeby

Odpověď	Kaplan v ZO		Psycholog v ZO	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	2	20%	3	30%
Ne	6	60%	4	40%
Nevím	2	20%	3	30%
Ano	2	22%	7	78%
Ne	2	22%		
Nevím	5	56%	2	22%
Ano	1	20%	2	40%
Ne	3	60%	2	40%
Nevím	1	20%	1	20%



Obrázek 4 – Porovnání přítomnosti jednotlivých služeb v ZO na základě relativních četností

Na obrázku 4 vidíme, že 46% vojáků vnímá kaplana v ZO negativně, 21% pozitivně a 33% vojáků neví, jak by se rozhodlo. Psychologa vnímá 50% pozitivně, 25% negativně a 25% neví, jak by se rozhodlo.

8.5.3.1 Dílčí závěr k otázce č. 3: Jak vojáci vnímají psychosociální služby u MO?

Zařazení funkce kaplana do tabulek počtů útvaru tj. v posádce je lhostejné celkově 42% dotazovaných respondentů, 38% respondentů tuto funkci vnímá negativně, pouze 5% tázaných, ji vnímá pozitivně. V případě účasti kaplana v ZO, by jeho pomoc celkově 46% respondentů nevyhledalo, 33% respondentů v tuto chvíli neví a 21% respondentů by jeho pomoc vyhledalo. Na otázku týkající se aktivity kaplana v případě potřeby respondenti volili odpovědi tak, že v 38% aktivně pracoval ve prospěch jednotky. Avšak v 33% nepracoval a

29% vojáků to bylo lhostejné. Jednou z činností, která je v ZO prováděna, je vzdělávání a výcvik příslušníků kontingentu. Na této činnosti se podílí i kaplan. Po zpracování souhrnu vyplynulo, že kaplan v rámci ZO vzdělával celkem 42% respondentů, dále je počet odpovědí relativně vyvážený. Celkově 21% nevzdělával, 21% nevědělo a 17% se nezajímalo.

Zařazení funkce psychologa 58% dotazovaných vnímá psychologa pozitivně, 25% dotazovaných je to jedno a 17% vnímá činnost psychologa negativně. Účast psychologa a vyhledání jeho pomoci v případě potřeby uvedlo 50% vojáků, že by jeho pomoc v případě nutnosti vyhledalo. Pomoc by nevyhledalo 25% vojáků a také 25% vojáků neví, jak by se rozhodlo. Co se aktivity psychologa v ZO týká, 67% vojáků hodnotí přístup psychologa za aktivní, 25% jej hodnotí negativně a 8% vojáků se o daného příslušníka nezajímalo. Mimo kaplana vzdělává příslušníky kontingentu také psycholog. Na danou otázku bylo odpovězeno, že v 71% byli vojáci psychologem vzděláváni, 17% psycholog vojáky nevzdělával a 12% vojáků se o vzdělávání nezajímalo.

Na základě porovnání obou služeb bylo zjištěno, že přítomnost odborníků psychosociálních služeb ať v posádce nebo ZO je vnímána rozdílně. Kaplani jsou vnímáni pozitivně 21% vojáků jak v posádce tak ZO. Psychologové jsou vnímáni pozitivně 58% v posádce a 50% v ZO. Pracovní pozice těchto příslušníků je přesně nespecifikována velkým počtem vojáků. Celkem je pozice kaplana v posádce 41% vojáků lhostejná a v ZO 33% vojáků neví, jak se rozhodnout. Pozice psychologa je v posádce lhostejná 25% a v ZO je 25% vojáků neví, jak se rozhodnout.

8. 6 Diskuze

Armáda pravidelně vysílá vojáky do ZO. Před samotným výjezdem se vojáci musí podrobit podrobnému lékařskému vyšetření, očkování a také psychologickým testům. Vojáci procházejí dlouhou a náročnou přípravou před odjezdem do zahraniční mise, jejíž součástí je mimo jiné i psychologická příprava. Celkový program před výjezdem je dopodrobna rozpracovaný a funkční. Program péče o válečné veterány je funkční velmi dlouhou dobu, týká se však zejména druhoválečných veteránů nebo novodobých válečných veteránů, kteří však již nejsou v aktivní službě. Co však postrádáme je ucelený systém následné péče o vojáky po návratu ze ZO, do kterého by se zapojily všechny složky psychosociálních služeb. Nasetkala jsem se s výzkumem, který by se zaměřoval na potřeby vojáků v aktivní službě po návratu, na využívání možností následné péče ze strany MO. Nenalezla jsem ani materiály ani výzkumy týkající se péče o vojáky v aktivní službě u americké či britské armády. Veškeré

materiály, které jsem našla, se týkaly problematiky válečných veteránů po odchodu do zálohy.

Na základě průzkumu bylo zjištěno, že vojáci přeci jen pociťují po návratu ze ZO změny v hodnotách, psychice a také mají zdravotní problémy. V otázce změny životních hodnot je patrný rozdíl mezi jednotkami. I přes to, že jsou přesvědčeni o tom, že není slabostí požádat o pomoc, by jen velmi málo vojáků využilo nabídky služeb poskytovaných cestou Ministerstva obrany, a pomoc by hledala jinde než u odborníků MO. Po návratu do „mírového“ života by vojáci volili různé cesty k jeho usnadnění. Vybrána byla téměř celá škála nabídky, pouze na jedné se vojáci shodli. Nikdo by nevyužil nabídky zaměstnavatele.

Dále z průzkumu vyplynulo, že z možností péče, vojáci považují za naprosto zbytečný povinný pobyt v CBO Těchonín. Naopak velmi kladně hodnotí další nabídku a tou je preventivní rehabilitace. Navíc jako bonus oceňují, že po návratu ze ZO má voják nárokové právo vzít sebou na preventivní rehabilitaci rodinu. Bohužel většina vojáků za celou dobu svého působení u MO nevidí žádné změny v oblasti péče poskytované MO, nezná nabídky vojenských nemocnic. A pokud již nabídku znají, z důvodů obav by ji s největší pravděpodobností nevyužili.

Psychosociální služby MO vojáci vnímají různě. Na základě průzkumu bylo zjištěno, že kaplani jsou vnímáni méně pozitivně než psychologové. Tento postoj je stejný jak v posádce, tak v ZO. Také v případě nutnosti by vojáci raději vyhledali psychologa než kaplana. Aktivní přístup obou funkcí byl potvrzen v obou případech. Objevily se však i hlasy, které říkaly, že ani psycholog ani kaplan aktivní nebyli, ba dokonce sami byli původci problémů. Každopádně vojáci se vyjadřovali, že záleží na osobnosti daného člověka a je jedno, zda je to kaplan nebo psycholog. Jak psycholog, tak kaplan prováděl v průběhu ZO vzdělávání příslušníků kontingentu. Velkým překvapením bylo vyjádření příslušníků SPS, kteří mají ke svému psychologovi velmi dobrý vztah a věří mu.

V dotazníku byla jedna otázka otevřená. Byla postavená tak, aby se vojáci zamysleli, co by chtěli, co by potřebovali po návratu domů. Nejvíce se vojáci zmiňovali, že by potřebovali lepší zdravotní vyšetření a možná i psychologické vyšetření s porovnáním toho předchozího.

Na základě zpracovaného průzkumu se mi potvrdilo, že k žádným velkým změnám v oblasti péče a pomoci vojákům. Funkce kaplana na útvarech vnímám řekněme rozpačitě. U nás máme momentálně druhého ale ani jeden z nich nepracuje, jak by asi měl. První byl jen sám pro sebe, nechodil mezi lidi, nenašel si cestu, aby mu lidi věřili. Měl potřebu jít jinam k

akčnímu útvaru. Na jeho místo nastoupil další kaplan. Ten se lidem sice nevyhýbá, v kontaktu je kamarádský. Snaží se být „průhledný“ a je velmi nespolehlivý. Psychologa na tabulkách útvaru nemáme. Máme dva na nadřazeném stupni, ale ti se věnují hlavně výběrovým řízením a zřejmě z důvodu přetížení dále s lidmi příliš nepracují.

V průběhu mých ZO jsem neměla dobré zkušenosti ani s psychologem ani s kaplanem. První vypadal, že potřebuje pomoc sám, plnil spíše funkci tlumočnicka a žil s i svým životem. Kaplan na jedné misi byl fajn, účastnil se všech aktivit, stmeloval kolektiv. Na další misi naopak kaplan neměl dobré jméno, nezapojoval se, ohrožoval sebe i ostatní.

Po návratu mi přišel stejně nesmyslný pobyt v CBO Těchonín, protože jsme odjížděli bez výsledků a ani později jsme se nic nedozvěděli. Kolegové si nechali také dělat testy v civilu, našli jim chlamydie a parazity. Ani já se nechci bavit z důvodu obav o problémech s odborníky MO. Zdravotní jsem řešila a stejně popřeli spojitost s pobytem v ZO. Psychické problémy jsem ochotna řešit jinde. Dodnes sebou cuknu při zvuku, který se nápadně podobá výbuchu rakety, koukám kolem sebe, když cítím pach ve vzduchu připomínající hořící vrtné věže. Mám nevyřešený etický problém, který si sebou ponesu dlouho. Stejně jsou na tom někteří kolegové, i když nahlas to nepřiznají.

ZÁVĚR

Vojáci jsou vysíláni podle potřeb a požadavků do zahraničních operací na různá místa planety. Procházejí náročnou přípravou, velmi náročným obdobím po dobu plnění operačního úkolu v místě nasazení. Neméně náročný je také návrat do republiky, k rodině, přátelům, zpět na služební místo u útvaru. Všechny tyto činnosti jsou doprovázeny problémy, stresem a další zátěží. Touto prací byla snaha ukázat problematičtější místo služby a to péči po návratu ze ZO.

Cílem práce bylo seznámit s možnostmi péče v průběhu a zejména po návratu ze zahraniční operace. Dále pak zmapování potřeb vojáků po návratu ze ZO (novodobí veteráni) v návaznosti na dostupné psychosociální služby Ministerstva obrany. S tím souvisí i jejich povědomí o možné pomoci vojákovi ze strany zaměstnavatele tj. Ministerstva obrany.

Toto téma není Ministerstvem obrany komplexně zpracováno. Sama jsem vojákyně z povolání a v letech 2003 – 2007 jsem se účastnila 3 zahraničních operací v Iráku. Byla jsem přesvědčena, že vojáci neznají nabízené možnosti, které mohou využít. Chtěla jsem tedy zjistit, zda se od doby mého návratu z poslední zahraniční operace postoj vojáků k osobním problémům, možnosti péče po návratu a také náhled na příslušníky psychosociálních služeb Ministerstva obrany, změnil.

V teoretické části byly předloženy informace o Armádě, psychologické přípravě vojáka, o psychosociálních službách Ministerstva obrany. Dále seznámila s procesem vysílání jednotky do zahraniční operace a procesem činnosti jednotky v zahraniční operaci. Popsána byla činnost jednotlivých složek armády. Zmíněny byly některé zátěžové situace působící na vojáka, psychický tlak a jeho vliv na vojáka po návratu do republiky. V této kapitole jsme se zmínili o nabízených možnostech péče o vojáky v činné službě – novodobé válečné veterány ze strany Ministerstva obrany.

V praktické části byly využity metody kvantitativního průzkumu, byly položeny tři hlavní výzkumné otázky: *"Pociťují vojáci změny po návratu ze ZO a vyhledali by pomoc?", "Jak vnímají vojáci nabízenou péči po návratu ze ZO a zda znají nabízené možnosti?", "Jak vojáci vnímají psychosociální služby u MO?"*.

Po neúspěchu s rozhovory bylo nutno přejít k jinému způsobu zjištění informací potřebných k naplnění cílů práce. Dotazník byl zpracován s ohledem na citlivější tematiku. U některých otázek byli respondenti požádáni o upřesnění výběru dané odpovědi. Cíleně byli vybráni vojáci ze tří různých vojenských útvarů. Zajímalo nás, zda se příliš budou lišit jejich odpovědi na dané otázky či jak dalece budou ochotni upřesnit své volby.

Tato část práce obsahuje metodologii, cíl průzkumu a výzkumné otázky, technika sběru dat, vstup do terénu a charakteristika respondentů, způsob zpracování dat. Získané údaje byly zpracovány, kategorizovány a analyzovány. Ke každé specifické výzkumné otázce byla zpracována tabulka s ohledem na příslušnost k útvaru.

Z výsledků průzkumu vyplynulo, že vojáci nechtějí příliš přiznat změny v psychickém vnímání, ve zdravotní oblasti či změny v oblasti životních hodnot. I přes nabízené možnosti Ministerstvem obrany by vojáci v případě problémů tuto možnost z důvodu obav nevyužili. Raději volí cestu ošetření a pomoci v civilním sektoru. Také se ukázalo, že vojáci nejsou dobře informováni o nabídce, i když jsou informace vyvěšené na oficiálním webu Ministerstva obrany. Jejich návrat domů by usnadnily různé cesty, od trávení času s rodinou a přáteli po samotu a klid. Nikdo z respondentů by nevyužil dobrovolně nabídky zaměstnavatele mimo preventivní rehabilitaci, kterou naopak vítají. Co vojákům nejvíce chybí je důkladné zdravotní a psychologické vyšetření po návratu do republiky. Absolutně za nevyhovující označili dvoudenní pobyt v CBO Těchonín. V rámci průzkumu vyplynulo, že vojáci ani nevnímají za dobu svého působení u Ministerstva obrany změny v systému péče. Vzhledem k tomu, že u některých odpovědí v rozpisech se objevila nadsázka, potřeba samoty či trávení času s kolegy ze ZO, jsem přesvědčena, že problémy pocítuje více vojáků než je ochotno přiznat.

Názory na vojenské kaplany a psychology se různí, více vojáci důvěřují psychologům. Výběr však závisí na osobnosti daného jedince. Nutno podotknout, že se jedná o dvě různé služby, které příliš nespolupracují. Leckdy se přetahují o pozornost, což nedává příliš dobrý příklad vojákům a zejména si služby takto škodí samy sobě.

Tato bakalářská práce předkládá názory vojáků na péči po návratu ze ZO, na jejich potřeby a také pohled na psychosociální služby Ministerstva obrany. Mohla by být vodítkem na zlepšení práce v oblasti péče, upozorněním na neinformovanost vojáků. Také by mohla vést k zamyšlení nad způsobem vylepšení důvěryhodnosti odborníků Ministerstva obrany.

Bibliografická citace

AUGER, L. *Strach, obavy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 176 s. ISBN 80-7178-231-9.

DZIAKOVÁ, O. *Vojenská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. 544 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

PAVLICA, K. a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1985. 672 s. ISBN 28-088-85.2.

PRAŠKO, J. a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 184 s. ISBN 80-7178-811-2.

SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia, 2000. 108 s. ISBN 80-200-0240-5.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krizová intervence pro praxi*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2011. 200 s. ISBN 978-80-247-2624-3.

VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*, 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 544 s. ISBN 978-80-7367-342-0.

WILLERTON, J. *Psychologie mezilidských vztahů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. 160 s. ISBN 978-80-247-3924-3.

YALOM, I. D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. 244 s. ISBN 80-7178-894-5.

Zákony a vojenské předpisy:

FRANTÁL, B. a kol. *Vojenský management I*. 1998. Brno: VA, 149 s. S – 1746.

GOTTVALDOVÁ, M., ZNOJLOVÁ, M. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006. 132 s.

KULÍŠEK, J. *Oper-1-5 Nasazení sil a prostředků rezortu ministerstva obrany do zahraničních operací*. Praha: MO, 2014. 160 s. Čj. 39-35/2014-SOC MO.

RYBÁK, P. *Zákl-1 Základní řád ozbrojených sil České republiky*. Praha: MO, 2001. 180 s. Čj. 1013/16/2001-OZ GŠ.

SOCHA, O. *Oper-1-6 Školení a výcvik do operací na podporu míru*. Praha: MO, 2014. Čj. 415-13/2014-SRPS MO.

ZÁCHOVÁ, D. a kol. *Psychologická služba v AČR*. Vyškov: Správa doktrín ŘeVD Vyškov, 2006. 46 s.

Kolektiv autorů. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: RVO ZZ, 2004. 43 s.

Zákon č. 219/1999 Sb., *o ozbrojených silách České republiky, ve znění pozdějších předpisů*. [online]. [cit. 14.8.2015]. Dostupné z: <http://www.mocr.army.cz/dokumenty-a-legislativa/dokumenty/zakony-v-pusobnosti-ministerstva-obrany-172/>.

Zákon č. 221/1999 Sb., *o vojácích z povolání, ve znění pozdějších předpisů*. [online]. [cit. 14.8.2015]. Dostupné z: <http://www.mocr.army.cz/dokumenty-a-legislativa/dokumenty/zakony-v-pusobnosti-ministerstva-obrany-172/>.

Zákon č. 170/2002 Sb., *o válečných veteránech, ve znění pozdějších předpisů*. [online]. [cit. 14.8.2015]. Dostupné z: <http://www.mocr.army.cz/dokumenty-a-legislativa/dokumenty/zakony-v-pusobnosti-ministerstva-obrany-172/>.

Elektronické zdroje:

AUTOR NEUVEDEN. *Vojáci své problémy neradi prozrazují, tvrdí armádní psycholog*. E 15. 2004.[on line]. [cit. 2015-09-30]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/denni-zpravy/profesi-aktuality/vojaci-sve-problemy-neradi-prozrazuji-tvrdi-armadni-psycholog-162152>.

DUCHOVNÍ SLUŽBA ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY. *Základní informace o Duchovní službě Armády České republiky*. [on line]. [cit. 2015-09-30]. Dostupné z: <<http://www.kaplani.army.cz/index.php?id=6>>.

GAZDÍK, J. *Jak daleko má český voják ke zhroucení?* 2012. [on line]. [cit. 2015-09-30]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/jak-daleko-ma-cesky-vojak-ke-zhrouceni/>.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Bezpečnostní strategie ČR 2015*. [on line]. [cit. 2016-01-01]. Praha: MZV ČR, 2015. ISBN: 978-80-7441-005-5 Dostupné z: <http://www.vlada.cz/assets/ppov/brs/dokumenty/bezpecnostni-strategie-2015.pdf>.

KULÍŠEK, J. *Posttraumatická stresová porucha*. Článek na internetu. [on line]. [cit. 2015-10-02]. Dostupné z: http://www.svv-msk.cz/aktuality/Kulisek_Studie_PTSD.pdf.

MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Benefity pro novodobé válečné veterány*. [on line]. 2015. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.veterani.army.cz/htm/2_3.html>.

MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Novodobý válečný veterán*. [on line]. 2015. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.veterani.army.cz/htm/2_0.html>.

MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Začleňování válečných veteránů do civilního života s důrazem na uplatnění na trhu práce*. 2015. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.veterani.army.cz/htm/5_0.html>.

MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Armáda české republiky se představuje*. [on line]. [cit. 2016-01-01]. Dostupné z: <http://www.acr.army.cz/scripts/detail.php?id=5090>.

NĚMEC, L. Posttraumatická stresová porucha aneb, které sny jsou horší. Článek na internetu. [on line]. [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://www.armyweb.cz/clanek/posttraumaticka-stresova-porucha-aneb-ktere-sny-jsou-horsi>.

NOVÝ, M. *K otázce délky nasazení vojáků v zahraniční mírové operaci*. 2012, č. 4. [on line]. [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://www.vojenskerozhledy.cz/kategorie/k-otazce-delky-nasazeni-vojaku-v-zahranicni-mirove-operaci>.

ROUŠAR, J. *Česká republika a její profesionální armáda*. [on line]. [cit. 2016-01-01]. Praha: MO ČR - AVIS, 2006. 160 s. ISBN 80-7278-331-9. Dostupné z: http://www.army.cz/images/id_7001_8000/7420/crapa-cz.pdf.

SMETANA, J. *Protiepidemické zabezpečení vojáků armády České republiky před výjezdem a po návratu ze zahraniční mise*. Vojenské zdravotnické listy. 2004. roč. 73, č. 2. Hradec Králové: Univerzita obrany. [on line]. [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: http://www.unob.cz/fvz/fakulta/Documents/VZL/2004/VZL2_04.pdf.

STRÁNSKÝ, Z. *Člověk v podmínkách náročné vojenské činnosti*. [on line]. [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114342/P_Psychologica_06-2002-1_9.pdf?sequence=1.

STUŠKOVÁ, A. *Můj manžel střílel do lidí*. Článek na internetu. [on line]. [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://zena-in.cz/clanek/lidka-muj-manzel-strilel-do-lidi>.

ŠTROBL, D. *Psychologické důsledky moderní války*. [on line]. [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: http://strobl.kvalitne.cz/clanky/psychologicke_dusledky.pdf.

VEVERA, J. *Traumata válek pohledem psychiatrie*. Vesmír. 2014. [on line]. [cit. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://vesmir.cz/2014/06/11/traumata-valek-pohledem-psychiatrie/>.

Nové programy organizací MO pro válečné veterány in *Ministerstvo obrany ČR, Odbor pro válečné veterány*. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.veterani.army.cz/aktuality/nove-programy-organizaci-mo-pro-valecne-vetrany>.

Zahraníční elektronické zdroje:

ALVAREZ, L. After the Battle, Fighting the Bottle at Home in *The New York Times*. 2008. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.nytimes.com/2008/07/08/us/08vets.html?r=0>.

BECKER, S. a kol. Barriers to Seeking Mental Health Services among Adolescents in *Military Families in NIH public Access*. 2014. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4283940/>.

CASTRO, C. A. The US framework for understanding, preventing, and caring for the mental health needs of service members who served in combat in Afghanistan and Iraq: a brief review of the issues and the research in *European Journal of Psychotrumatology*. 2014. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4138700/>.

ENGEL, C. CH, HYAMS, C. K, and SCOTT, K. Managing future Gulf War Syndromes: international lessons and new models of care in *The Royal Society Publishing*. 2006. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1569617/>.

ESPOSITO-SMYTHERS, Ch.a kol. Military Youth and the Deployment Cycle: Emotional Health Consequences and Recommendations for Intervention. 2011. in *NIH Public Access*. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156864/>.

FRONTLINE. Experts - *When They Come Home*. [on line]. [cit. 2016-01-30]. Dostupné z: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/heart/themes/cominghome.html>.

HOGUE, W. CH a kol. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care in *The New England Journal of Medicine*. 2004. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15229303>.

Iraq and Afghanistan veterans deprived of long-term support, say MPs in *The Guardian*. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.theguardian.com/uk-news/2014/oct/30/veterans-deprived-long-term-support>.

KILGOUR, R. 'You don't ever get over it': meet the British soldiers living with post-traumatic stress disorder in *The Guardian*. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.theguardian.com/society/2014/oct/18/collateral-damage-ex-soldiers-living-with-ptsd>.

MURPHY, D., BUSUTTIL, W. *PTSD, stigma and barriers to help-seeking within the UK Armed Forces*. 2014. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2014/Murphy2014b.pdf>.

HALL, G.J. Reasons Why Soldiers Have Difficulty Adjusting to a Civilian Lifestyle After Serving Their Country in *Lifestyle health success coach*. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://drhalloncall.com/reasons-why-soldiers-have-difficulty-adjusting-to-a-civilian-lifestyle-after-serving-their-country/>.

RITCHIE, E. C. *Combat: When Do You Go Back?* in *TIME, Battleland*. 2012. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://nation.time.com/2012/10/26/combat-when-do-you-go-back/>.

SALTZMAN, W. R.a kol. Mechanisms of Risk and Resilience in Military Families: Theoretical and Empirical Basis of a Family-Focused Resilience Enhancement Program in *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2011. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3162635/>.

SNOW, L. We Are Not The Dead: soldiers' faces before, during and after serving in Afghanistan in *The Telegraph*. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z:

<http://www.telegraph.co.uk/news/picturegalleries/uknews/9013365/We-Are-Not-The-Dead-soldiers-faces-before-during-and-after-serving-in-Afghanistan.html?image=12>.

STEVELINK, S.A.M a kol. The prevalence of mental health disorders in (ex-)military personnel with a physical impairment: a systematic review in *Occupational and Environmental Medicine*. 2015. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4392233/?report=reader>.

TANIELIAN, T. a RAMCHAND, R. *The Long Tail of War in U.S. News*. 2015. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.usnews.com/opinion/blogs/policy-dose/2015/06/04/veterans-battle-mental-health-issues-after-iraq-and-afghanistan>.

TANIELIAN, T a kol. *Ready to Serve*. Santa Monica: RAND Corporation, 2014. 33 s. ISBN: 978-0-8330-8768-3. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: http://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RR800/RR806/RAND_RR806.pdf.

U.S.Department of Veterans Affairs. Iraq War Clinician Guide in *PTSD: National Center for PTSD*. 2. vydání. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.ptsd.va.gov/professional/materials/manuals/iraq-war-clinician-guide.asp>.

U.S.Department of Veterans Affairs. Returning from the war zone in *PTSD: National Center for PTSD*. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: http://www.ptsd.va.gov/public/PTSD-overview/reintegration/returning_from_the_war_zone_guides.asp.

U.S.Department of Veterans Affairs. Mental Health Effects of Serving in Afghanistan and Iraq in *PTSD: National Center for PTSD*. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.ptsd.va.gov/public/PTSD-overview/reintegration/overview-mental-health-effects.asp>.

WITTCHEN, H. (et. al., 2012). Traumatic Experiences and Posttraumatic Stress Disorder in Soldiers Following Deployment Abroad in *Deutsches Arzteblatt International*. 2012. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3446196/>.

ZWERDLING, D. Missed Treatment: Soldiers With Mental Health Issues Dismissed For "Misconduct" in *National Public Radio*. 2015. [on line]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.npr.org/2015/10/28/451146230/missed-treatment-soldiers-with-mental-health-issues-dismissed-for-misconduct>.

Příloha A: Psychologická příprava jednotky

Vojenský útvar 5421

Pardubice

FOB SHANK . říjen 2011

Výtisk č. 1

Počet listů:

Počet příloh:



PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

psychologa 8. jednotky PRT Logar

3. ÚU AČR ISAF 01

Přednáškový text

2. verze

T – příprava vojáků na návrat ze zahraniční operace

FOB SHANK 2011

Příprava vojáků na návrat ze zahraniční operace

Přišel čas, kdy se plnění úkolů zahraniční operace blíží ke konci a většina z vás myslí na návrat domů a těší se na shledání se svými blízkými.

Přistáním letadla v ČR však vaše mise ještě nekončí, ale vstupuje do své poslední fáze a tou je znovusetkání s blízkými a návrat do běžného života.

Tak jako probíhala psychologická příprava vojáků před odletem, tak by měla proběhnout i psychologická příprava vojáků na návrat domů, v rámci níž by měla zaznít úskalí a rizika s tímto obdobím spojená. Stejnou přípravou by měli projít i rodinní příslušníci, ale i známí, vojáků, kteří se budou vracet ze ZO, aby situace návratu a znovu shledání proběhly co nejlépe, co nejpříjemněji pro obě strany.

Důvodem takovéto přípravy je především dobré zvládnutí situace odloučení partnerů, které není v žádné jiné profesi tak frekventovaná a zřetelná jako ve vojenské službě. Není důležité, zda je odloučenost dlouhodobá nebo krátkodobá, jestli je plánovaná nebo neplánovaná. Podstatné je, že může způsobit stresové a někdy až traumatické situace pro všechny členy rodiny.

Před návratem

Očekávání návratu domů (přibližně měsíc před návratem ze ZO)

Během období, které předchází návratu domů, bude voják pociťovat celou škálu pozitivních i negativních emocí. Příležitost znovu setkání s drahými bytostmi je často doprovázena velkým rozruchem a míra úzkosti v souvislosti s myšlenkou na znovusetkání je dosti běžná. *Je to období těšení se i uvědomění si starostí, které s návratem přijdou nebo na vojáky čekají v podobě nevyřešených problémů, před kterými v „utekli“. Je to čas, kdy si mnozí uvědomí, že to před čím utekli (životní rozhodnutí) je začíná dohánět.*

Běžné reakce

Z časového období ponorky a deprese se přechází k novému oživení energie a aktivity; k potížím se spánkem a se změnou chuti k jídlu; prožívání pocitů radosti, neklidu, úzkosti a obav; je přítomna roztržitost z rolí a z operačních úkolů. *Bodem zlomu je oznámení termínu rotace, kdy činnost v ZO dostává své hranice, vojáci naplno vnímají blížící se konec své činnosti a myšlenky tedy směřují více ke starostem a radostem spojeným s návratem, než na plněné úkoly.*

Rady pro přípravu na návrat domů

- **Soustřed'te se na svoji práci,** než se ujistíte, že všechny úkoly budou před návratem domů splněny.
- **Plánujte svůj návrat,** žádná překvapení, buďte připraveni na možné změny v poslední minutě.
- **Mluvte o vašich očekáváních** a obavách, o vaší radosti.

Návrat

Samotný návrat začíná znovu shledáním, které netrvá jen několik prvních minut, ale probíhá v mnohem delší časové ose

Znovu setkání

Den, kdy se opět shledáte se svými blízkými a přáteli, podníti často vylévání citů nahromaděných během doby – slzy, vzrušení (zlost), radost, jsou dosti obvyklé reakce. *Napětí ze strachu o životy blízkých osob může najednou pominout a ta nahromaděná energie, která vznikla v důsledku půlročních obav, se najednou dere ven v podobě slz i zlosti - že už je konečně dobře, že jste doma. Tyto emoce, takovéto prožívání situace znovusetkání, může potkat i vracející se vojáky, kteří jsou najednou „doma, v bezpečí svých blízkých“ a může dojít ke snížení sebekontroly, a „vše“ (radost, bolest, zklamání) co si vojáci přivezli s sebou domů, se bude stejným způsobem drát na svět, stejně jako slzy protějšků, kteří na ně doma čekali.*

Rady pro den návratu

- Váš příjezd – pokud na vás **nebude nikdo čekat, pocítíte zklamání**, ale řeknete si, že to musel být pravdu vážný důvod a že vás opravdu chtěli vidět.
- Připravte se na změny – když přijedete domů, zkonstatujete bez pochyby, že během vaší nepřítomnosti se udály **změny doma**, ve vztazích, ve společenské (sociální) situaci – *dítě změnilo zaměření vysokoškolského studia (otec si přeje syna inženýra, ale syn se rozhodne, že bude dělat jazyky a realizuje přestup bez „svolení!“), u přátel a ještě v dalších věcech, které jsou vám drahé. Věřte, že vaši blízcí se snažili, jak nejlépe mohli, aby dobře zvládli vše, co je za dobu odloučení potkalo. Museli zvládnout to, co běžně zvládáte doma ve dvou, a že výsledek i přes všechno snažení, nemusí být 100%, není důvod ke kritice. Dejte si čas k pozorování* a formulujte jen pozitivní poznámky ke změnám až do doby, než se zadaptujete.

Návrat domů

Pamatujte, že návrat je většinou daleko náročnější než odjezd! *Odjeli jste relativně čerství, relativně motivovaní pro nadcházející činnost a předpokládám i dobře rozloučení. Vracíte se unavení, možná zklamaní. Myslíte si, že se vracíte tam, kde to znáte, ale pozor, hodně se toho změnilo. A proto je pro toto období velmi důležité akceptovat změny, které se udály za doby vaší nepřítomnosti. Někteří vojáci mohou mít problémy se znouadapací na „život doma“. Vězte, že je třeba určitý čas. Někdy jsou to i malé změny, které ukazují, jak se domov změnil a bývají nejvíce nepříjemné – koupě nového konferenčního stolku, přestavba obývacího pokoje bez vaší konzultace, přerovnaná garáž – „království muže“. Než začnete změny hodnotit, hledejte na nich něco pozitivního, pozor na necitlivé výroky. Pokud se ke změnám „musíte“ vyjádřit a nejde vám chválit, začněte tím, že jste si změny všimli a ptejte se, proč k ní došlo. Uvedený důvod možná zastaví vaše kritické myšlenky a protějšek oceníte.*

Běžné myšlenky a pocity

- Jak se stane, že se cítím jako cizinec v mém vlastním domě = *být mimo hru?*
- To by mělo být mé rozhodnutí = *moje role!* Tyto dva výše uvedené pocity souvisí s tím, že se vracíte do života, který běžel a zatím běží bez vás. Museli se řešit věci, dělat rozhodnutí bez vás, a vašim blízkým doma chvíli potrvá, než si uvědomí, že už jste doma a že se s vámi počítá. Dovolte to jim i sobě přivyknout změněné situaci.

Myšlenky: Jsem tady doma?, Počítá se se mnou? nebo Chyběl/a jsem jim vůbec?, vás rychle přejdou, když dáte věcem čas.

- *Moje manželka, rodina, přátelé si myslí, že jsem se vrátil z dovolené = nedocení! Při opětovném znovu shledání bude v prvních chvílích „pouze radost“ vašich blízkých ze šťastného návratu a setkání. V prvních dnech nečekejte „více“, vaši blízcí nevědí, čím vším jste si v misi prošli, co vše si vezete ve svých myšlenkách a pocitech domů. Nemohou vás v prvních chvílích ocenit více než upřímnou radostí a slzami. Pro vás potřebné se dostaví, až začnete vyprávět zážitky, až budete chtít sdělovat a sdílet pocity a myšlenky, které se vás jakýmkoliv způsobem dotkly. Zde platí také pravidlo, které bylo zmíněno v čase loučení – Dobré rozloučení je záruka dobrého návratu! Tak jak se vám podařilo doma rozloučit, stejnou měrou zřejmě budete uvítáni. Tam, kde byla přítomna trpělivost, tolerance a péče, je velká pravděpodobnost, že tím vším budete obdarováni při návratu. Tam, kde loučení probíhalo „dramaticky“, může v podobném duchu probíhat i setkání.*
- *Chci zcela prostě několik dní, abych si odpočinul a nic nedělal = odpočinek, aklimatizace, časový posun. Hodně lidí přijde z práce domů, dá si kávu, jen tak si sedne a odpočívá. Je to i způsob přechodu z jedné role (vojáka, kamaráda, spolupracovníka) do druhé (partnera, rodiče, syna), čas zklidnění a utřídění myšlenek. Teď si uvědomte, že se vracíte z práce po šesti měsících a k tomu abyste přešli z jedné role do druhé, bude zapotřebí mnohem více času než hodinka, než jedna káva. Vrátili jste se z mise, chcete být doma mezi svými, kde vás mají rádi, nechcete nic říkat, nic dělat jenom odpočívát a chcete pochopení pro vaši potřebu. Je to zcela přirozený stav a je velmi důležité, aby o této potřebě věděli vaši blízcí doma, aby se necítili odmítáni, aby rozuměli tomu co se děje.*
- *Proč moje manželka chce něco dělat právě nyní, když jsem se vrátil? = potřebujete čas pro znovunavrat (readaptaci), který je narušován plány vašich blízkých a jejich přirozená potřeba vás co nejrychleji vtáhnout do života (radost z vašeho návratu). Váš pocit – „Zase vám někdo plánuje život, jako by to toho půl roku nestačilo!“ Nejde to moc dohromady, že?*
- *Mám dojem, že už si tu nezvyknu. = jste zaskočení přechodem ze situace ZO do situace běžného života.*
- *Mám dost celé této pozornosti – potřebuji čas jenom pro sebe = potřeba klidu, být sám od všech lidí, což je důsledek půlročního života v malém životním prostoru plném lidí a omezení. Není to odmítání blízkých, je to potřebný způsob nabrání sil a odpočinku.*

Běžné reakce pociťované během návratu domů

V oblasti citové:

- Staženost
- Podrážděnost a rostoucí zlost
- Výkyvy nálad
- Slabá motivace

V oblasti chování:

- Obtíže vyjít s druhými lidmi
- Alkohol
- Přehnané reakce
- Bezenná komunikace (mizerná o ničem)

V oblasti fyzické:

- Únava a bolest hlavy
- Problémy se spánkem
- Svalové napětí přehnané pohybové reakce

V oblasti intelektové:

- Nedostatek úsudku, soudnosti
- Snížená sebedůvěra
- Slabá koncentrace
- Roztržitost
- Zmenšená schopnost dělat rozhodnutí

Jednoduché shrnutí: Když je někdo podrážděný, protivný a nic se mu nechce, bude mít zřejmě problém vyjít s ostatními. Bolístky na duši si bude léčit třeba alkoholem a přehnanými reakcemi. Nastanou problémy se spánkem, za které ve většině případů mohou starosti a aklimatizace či časový posun, přihlásí se i bolesti hlavy a svalové napětí. A když je někdo bolavý na těle i na duši, tak se nesoustředí, ani mu to příliš nemyslí, proto všechna závažná rozhodnutí se doporučují dělat 2 – 4 měsíce po návratu. Až se „vystřízliví“ z emocí a únavy.

Rady pro zmírnění následků časového posunu

- Dobře se vyspěte v noci před odletem.
- Během letu pijte hodně vody, omezte konzumaci alkoholu.
- Udělejte maximum pro dodržení místního času, snažte se zůstat vzhůru až do obvyklé hodiny spánku.
- Rychle stanovte po návratu pravidelnost spánku a probuzení.
- Aktivita a společenská setkání během dne pomáhají urychlit adaptaci.
- Jezte podle místního času v pravidelných hodinách.
- Buďte trpěliví a smířte se s tímto adaptačním obdobím (1 – 12 týdnů po vašem návratu). Pokud budete mít pocit, že se věci nevracejí k normálu tak rychle, jak byste si to přáli, bez zábran o tom s někým hovořte.

Běžné problémy

Manželé

Většina vojáků přijede s jistými obavami a ptají se, jaká bude reakce jejich manželek/manželů ve chvíli setkání.

Pamatujte, že opětovné shledání po dlouhém odloučení může být nesnadné a může obsahovat **pocit vzájemného odcizení ve vzájemném soužití**. Zvažte, zda vaše očekávání průběhu přivítání je reálné.

Je možné, že budete mít zcela **odlišná očekávání**, než bude mít vaše partnerka či rodina co se vašeho návratu týče.

Očekávání na straně muže (vracející/ho se vojáka/yně):

- Čas na aklimatizaci.

- Ocenění.
- Nezatežování starostmi.
- Tolerance k setkání s kamarády.
- Ztráta soukromí (míse nezatežuje placením účtů, voják dělí den jen na své povinnosti a svůj volný čas).

Očekávání na straně ženy (těch doma – partner, rodina)

- Pomoc – Se starostmi, s během domácnosti, s výchovou dětí.
- Obavy – Bude se chovat stejně jako před odjezdem? (agresivita, nezáměr)
- Sdílení – Mohu mu/jí říci vše, co se zde událo? Zeptat e, jak to tam vypadalo?
- Otázky – Na co se ho/jí mohu zeptat z jeho/jejích pracovních činností?
- Příprava – Jak nejlépe ho/ji přivítám? Budu vědět dostatečně dopředu, že přijede?

Zde se opět spíše vyplácí dodržovat pravidlo: **Je lépe nechtít se vzájemně překvapit!**

Každodenní **rutina** má být měněna nebo **porušena**. *To znamená vytržení ze stereotypu vojáka Afghánistánu, přichází ztráta soukromí, přichází více povinností (partnerských, rodičovských, pracovních, sociálních) než se starat sám o sebe.*

Může se objevit **růst neshod** ohledně věcí, které byly udělány během vaší nepřítomnosti. Můžete se cítit rezervovaný nebo mít těžkosti ocenit určité činnosti. *Opět můžete zapochybovat o tom, zda jste tu potřeba a kdo tu tedy pomáhal? Zaregistrujete např. vyměněný lustr nebo baterii ve sprchovém koutě, či je provedena nějaká malá oprava v bytě, kterou jste před odletem nestihli udělat vy. Nemožnost situaci ovlivnit, nemít věci pod kontrolou – někdo jiný určuje vaše kroky života – velmi znepokojující pocit. Koupě psa – nový člen rodiny, vaší rodiny a nikdo se vás neptal. Tato skutečnost – být postaven před hotovou věc - není to, co potřebujete, co chce.*

Přichází moment, kdy si **vracející se voják začne znovu potvrzovat svoji přítomnost a roli v rodině**, což může přinášet chvíle napětí. Zejména jestliže on nebere na vědomí změny, které mohly proběhnout v rodině během jeho nepřítomnosti.

Je možné, že váš partner/ka si zvykl na mnohem větší nezávislost během vaší absence – věci se dělat musely, v určitých situacích musel manžel/ka zvládnout role a úkoly, které normálně přinášely tomu druhému – odtud pramení **tzv. ztráta identity člověka**, který se vrací z míse domů. Z toho důvodu manželka může reagovat na ztrátu své nezávislosti odehrávající se kolem návratu manžela. *Na toho, kdo má partnerku submisivnější, závislejší na partnerovi, bude vyvíjen od samého začátku větší tlak k převzetí povinností. Žena, která je dominantnější, samostatná, se své nezávislosti bude vzdávat těžko, bude potřeba více času a trpělivosti. Je tu i varianta „manželek vojáků“, které jsou přivyklé na to, že jejich muži často opouští domov na delší čas (kurzy, cvičení, míse). Tyto domácnosti i rodiny zpravidla řídí ženy, ať již jsou muži doma či mimo domov. Není žádná poučka co je dobře a co špatně, vždy záleží na tom, jak to mají partneři vzájemně nastavené a do jaké míry jim to vyhovuje.*

Opětovné rozdělení původních rolí se bude odehrávat postupným předáváním rolí a úkolů, které v době nepřítomnosti plnil jeden z partnerů. Dopřejte si vzájemně čas na poznání změn. Buďte k sobě vzájemně tolerantní. **Vzájemné ocenění a pochopení** za rozhodnutí a činnosti, které jste udělali každý samostatně, si zaslouží slova uznání a pochvalu. Respektujte

rozhodnutí druhého a snažte se pochopit jeho důvody, které k tomuto rozhodnutí či činnosti vedly.

Není neobvyklé být mrzutý, když je třeba rozloučit se s přáteli, kteří se objevili během mise a **opustit zkušenosti z mise**. *Po návratu jsou vojáci ještě nějaký čas myšlenkami v misi a je to čas tzv. dojezdu, čas uzavření jedné životní zkušenosti a odstřihnutí se od ní, aby mohla začít další – čas návratu a zařazení se do běžného života. Proto vracející se vojáci potřebují ještě čas a toleranci k setkání se s přáteli, aby mohli ještě dopovídat, dořešit vše co potřebují, aby zaznělo, aby se s určitými událostmi mohli smířit a kapitolu mise mohli uzavřít. „Utíkání“ ke kamarádům není nezáměr o milované, je to potřeba odstřihnutí, aby se plně mohli věnovat přítomnosti, všem a všemu co s ní souvisí.*

Sexuální **intimita** s vaším partnerem může projít zpočátku **fází ostychu**, neboť je možné, že vaše očekávání a naděje nebudou ty samé – hovořte o této otázce otevřeně a s úctou. **Očekávání** mohou být různá od romantismu až po fantazie, ale bohužel tato očekávání a sny jsou často vzdáleny od reality návratu domů. Pro některé páry může návrat domů znamenat nové líbánky, pro jiné bude potřeba více času, než budou mít dojem, že jsou opět párem. Ale mohou i znamenat definitivní konec nefunkčního vztahu.

Vy i vaši blízcí budete čekat návrat domů s velkým vzrušením a s určitými obavami. U svobodných vojáků se může jednat o období samoty, protože velký počet jejich přátel už může mít nové přátele a nové zájmy.

Vojenské páry často zjišťují, že po dlouhém odloučení může být prožívání v intimním životě nesnadné a může obsahovat **pocit vzájemného odcizení**. Takovéto pocity jsou krátkodobě zcela legitimní a běžné. Po dlouhodobém odloučení máte oba právo vnímat první intimnosti jako úsměvné či trapné. Pamatujte, že tuto možnou alternativu jen zhoršují nerealistické fantazie a očekávání.

Setkání vyvolává situace, které jsou pár od páru různé, Někdo bude pociťovat zvýšený sexuální zájem, někdo snížený. Jiní vidí partnera jako cizí osobu a budou se cítit v jeho blízkosti nešikovně. Někteří z páru zjišťují, že láska a sexuální touha nemusí být oživeny tak rychle, jak by si to přál partner.

Rady pro opravdovou intimitu

- Diskutujte s vaším partnerem otevřeně o vašich pocitech, očekáváníích a přáních.
- Proživejte spolu společné chvíle, abyste se znovunalezli.
- Rezervujte si čas pro romantické chvíle (víkendové randíčko bez dětí na hotelu).
- Používejte otevřenou komunikaci v diskusi o vašich dojmech ohledně intimity.
- Upokojte svého partnera s ohledem na respekt, který k němu máte.

Můžete možná mít **zvyky**, které nejsou ve chvíli návratu vhodné – vulgární jazyk, nadmíra kouření, bagování. *Možná mnozí kouří více, než před misí, možná se někteří naučili bagovat a tyto zlozvyky určitě nejsou tím, co by z mužů dělalo muže atraktivnější. Někdo kdo plive sliny do láhve, protože v obýváku se na zem neplive, určitě není tím přitažlivým partnerem k polibku. Pokud na to vaše partnerka není zvyklá, počítejte s odporem, s kritikou a s konflikty.*

Vaše **alkoholová tolerance** bude pravděpodobně mnohem menší, než byla před misí.

Užitečné rady

- Je zcela **normální cítit se nervózní** nebo znepokojený kvůli návratu, kde uvidíte rodinu a přátele, a je velmi pravděpodobné, že oni prožívají podobné pocity.
- **Udělejte plány** před vaším návratem, co se týká způsobu, jak chcete trávit první týdny následující po vašem návratu – zredukuje tak možné neshody.
- Být **stále ve styku** se členy rodiny a přáteli může být **vysilující**. Pokuste se zorganizovat jedno velké setkání, abyste zredukovali množství závazků. Využijte tuto příležitost k tomu, abyste **se lidí zeptali, co dělali** v době od vašeho odjezdu, to by vám mělo pomoci cítit se lépe informován o tom, co se stalo doma v době vaší nepřítomnosti.
- Pokuste si předem **naplánovat odpočinek** nebo co nejméně nových aktivit během prvních týdnů po návratu.

Co dělat

- Trávit čas s rodinou a přáteli a **realizovat** i některé takové společenské **aktivity** (činnosti), na které opravdu **nemáte chuť**.
- Pokusit se **zapojit do rutiny** vytvořené vaší rodinou během vaší nepřítomnosti. Věnujte čas pochopení rodinné dynamiky a jejích změn. **Nepřebírejte kontrolu. Nabízejte pomoc.**
- Rezervujte si čas, abyste s partnerem **mluvili**. Je potřeba, abyste se znovu poznali.
- Trávit **čas i s jednotlivými členy rodiny** samostatně. Je to důležité pro odhalení změn, které zatím u každého člena rodiny proběhly.

Co nedělat

- **Neprosazovat své věci**. Diskutujte o problémech dříve, než budou akutní.
- Nekritizujte, nesud'te. Přijměte skutečnost, že váš manžel/ka v době vaší nepřítomnosti dělal vše, jak mohl nejlépe. Pochvalte jeho úsilí.
- **Nepokoušejte se vyhýbat myšlenkám** na to, co se dělo během mise. Předejte část těchto zkušeností vaší rodině a přátelům.
- **Neizolujte se**. V rámci možností se pokuste být mezi lidmi, ale rezervujte si také čas pro sebe.

Na váš úspěšný návrat domů mohou mít velký vliv projevy časového posunu. Je možné, že symptomy budou těžší 2 nebo 3 dny po příjezdu než ve dni následujícím okamžitě po přistání.

Svobodný voják

Svobodný voják je konfrontován s osobními těžkostmi během návratu, které mohou vést k **období samoty**.

Během mise jste odešli z vaší zóny pohodlí a **naučili jste se adaptovat na život a práci** v cizině. Je důležité, abyste si uvědomili důsledky, jaké mohou mít tyto osobní změny na vaše společenské vztahy.

Rodiče, **přátelé zaznamenávají tyto změny** ve vašem vzhledu, v sebevědomí ve vaší zodpovědnosti. Některá přátelství se znovu obnoví – jako byste nikdy neodešli, jiná se po čase rozvinou nebo se zcela utlumí. Přátelé, kteří zůstali doma, budou mít nové přátele a vy možná

budete mít pocit, že nejste vítáni. Je třeba, abyste rozpoznali, že se vztahy změnilly a smířte se s dobou readaptace.

Je důležité být si vědom toho, že během vaší absence **mohly nastat nějaké změny** – např. svatba v rodině, narození dětí, noví sousedé, přátelé, kteří se změnili, rozchody ...

Jestliže máte kamarádku/da, prožije s ní pravděpodobně mnoho reakcí a starostí dříve již popsaných. Věnujte čas diskusím o těchto otázkách.

Vaši rodiče mohou prožít z velké části ty samé reakce a emoce, které by mohli pocítit manželé během vaší mise. Podělte se s nimi o svoje zkušenosti. Pokuste se pochopit, že se ještě znepokojují o vaši bezpečnost a váš stav přes váš věk a vaši samostatnost – **pořád jste jejich děti**.

Zavést a udržet rutinu (řád), cvičit, zdravě jíst, účastnit se příjemných aktivit, oddávat se zábavě nebo hledat nové zájmy – to jsou prostředky k tomu, aby si svobodný voják usnadnil adaptaci.

Děti

Během doby, kdy jste byli pryč, děti vyrostly a změnilly se. Možná, že si na vás budou muset zvykat. Buďte trpěliví a dopřejte jim čas.

Reakce dětí na návrat jsou často nepředvídatelné. Jestliže čekáte, že vás vaše děti přijmou s otevřenou náručí, tak se také připravte na to, že jejich reakce může být naopak ostýchavá nebo dokonce vyděšená. Mějte trpělivost, aby získaly čas znovu vás poznat a akceptovat vás jako rodiče. Většina dětí prožívá směs pozitivních a negativních emocí ve vztahu k rodiči, který se vrátil. V pozadí šťastného setkání a radostného křiku může být také pocit starosti, zloby, hněvu, žárlivosti, dokonce i nepřátelství a strachu. Jestliže takové reakce nebudete očekávat a neporozumíte jim, může vám to zlomit srdce.

Určité problémy s chováním, které se objevily před vaším odjezdem, se mohou objevit znovu: potíže se spánkem, hádky se sourozenci, stydlivost, krok zpět v učení se hygienickým zásadám. Děti překonávají tyto problémy rychleji, pokud se setkají s trpělivostí a péčí. Když pochopí, že nepředstavujete hrozbu, ale spíše další podporu a lásku.

Je možné, že některé děti nechtějí nechat svého rodiče vejít zpět do života. Může se jednat o způsob jejich obrany vůči situaci, kdyby musel zase rodič odejít. V této situaci musíte být trpěliví a zapojovat se co nejvíce do každodenních aktivit vašeho dítěte.

Většina dětí projde fází vyhledávání pozornosti – kresba obrázků pro vás nebo vzdor a rozbíjení věcí, pokuste se povzbudit to pozitivní a nad negativním přimhouřit oči.

Podstatnou vnitřní oblast manželství tvoří péče o děti, jejich výchova a vztah k nim. Je běžné, že každý z rodičů má trochu jiný výchovný styl. To může způsobit napětí, když si budou muset zvykat na ten Váš. Nespěchejte, zvyknou si. Nebuďte zbytečně tvrdí, ani je nerozmazlujte. Prostě se jen zkuste chovat jako dřív.

Reakce dětí na návrat a techniky, které lze použít

Reakce – techniky do 1 roku stáří dítěte

- Křičí – vezměte ho za ruku, do náruče.
- Odtahuje se – koupejte ho, převlékejte.
- Lpí na matce – krmte ho, převlékejte.

Pro dítě budete cizí. Pečovat o něho nejdříve v přítomnosti matky, poté o samotě pomůže rychle navázat důvěrný vztah.

Reakce – techniky: 1 – 3 roky stáří dítěte

- Je plaché – nedržte jej za ruku, nelíbejte, neobjímejte. *Bylo by chybou poutat k sobě takto staré dítě násilím, navázání vztahu by to mohlo zkomplikovat.*
- Nepoznává vás – buďte trpělivý, čekejte.
- Křičí – dejte mu čas.
- Nemá náladu poslouchat – buďte milí a zábavní.
- Nechce trénovat toaletu – komunikujte s ním tak aby vám rozumělo.
- Nepoznává vás, nemluví – trpělivost, volný čas.
Stejný vzhled, vůně jako při odjezdu – stejný táta.

Dejte mu čas, ukazujte mu chování k ženě, že je vše v pořádku, jste chápající a milující otec.

Reakce – techniky: 3 – 5 let stáří dítěte

- Demonstruje zlost – naslouchejte mu. *Je to projev nejistoty ze vzniklé situace. Takto staré dítě neumí zpracovat to, co se děje rozumem, pojetí svého světa vyjadřuje v emocích – třeba zlostí, pláčem.*
- Zlobí (pozornost) – přijímejte jeho pocity.
- Ujišťuje se, zda jste skuteční – hrajte si s ním.
- Vznáší požadavky, žárlí, majetnické sklony – projevujte k němu lásku.
- Pocity viny, když rodiče odchází pryč – zabavte ho něčím novým.
- Hodně toho namluví – vymýšlejte nová témata hovoru.
Období vzdoru - je přirozené pro tento věk, nelekejte se.

Reakce – techniky: 5 – 12 let stáří dítěte

- Bojí se vašeho návratu kvůli disciplíně. *Takto staré děti již více objevují a zkouší život a trénují se na svém okolí, respektive matce/pečující osobě. S vaším návratem přichází nová i pevná pravidla, která se děti pokoušely pozměnit. Zkoušely, kam až mohu zajít, co se jim povolí. Hrubou výchovnou chybou pak je když matka použije slova: „Počkej, až se vrátí táta!“ Tam vás dítě určitě přijme s velkými obavami. Nebudte příliš tvrdí a necitliví!*
- Chlubí se armádou a rodiči – nekritizujte ho.

Dítě vyžaduje hodně pozornosti. Věnujte se mu, přijímejte jeho pocity a obavy.

Reakce – techniky: do 18 let

- Je rozčilené – hledejte, co se stalo, zda jste někde neudělal chybu.
- Cítí se vinný, protože nežije jako ostatní – naslouchejte pozorně.
- Je dotčený spoustou pravidel a odpovědností – nesud'te jej.
- Cítí se starý na to, aby se přizpůsoboval plánům rodičů – nepohoršujte se nad tím, ani nad jeho hudbou, módou.
- Bouří se, rebeluje – **respektujte jeho soukromí** a přátele. *Období náročné na komunikaci doprovázené životním zmatkem a emoční bouří. Respekt soukromí dítěte i pravidla soužití jsou na místě.*

Další problematické chování

Žárlivost: zatímco jste byli pryč, je možné, že si děti vytvořily velmi těsný vztah s druhým rodičem. Mohou být nepřijímající váš návrat.

Majetnické sklony: odmítají pustit vaši ruku nebo stále hledají vaši pozornost.

Disciplína: děti školního věku se mohou zpočátku zdát šťastné a vůči vám laskavé, ale tento postoj se může změnit, jestliže je rutina přerušena příliš rychle nebo tvrdě.

Trávení volného času, přátelé

Pozornost se věnuje prvně manželce/partnerce a dětem, potom rodičům a nakonec kamarádům. Osobou číslo jedna je vaše partnerka. Tím dáváte najevo její důležitost a význam pro vás. Pokud musí být toto pořadí z nějakého vážného důvodu porušeno, je předmětem dohovoru a dodržení dohody. Hodit manželce „kufry“ do auta a říci: „Tak pa, miláčku, jdu ještě popít s klukama, není zrovna nejlepší znovu shledání.“

Stížnosti v oblasti trávení volného času se týkají zejména toho, že se jeden partner druhému nevěnuje a nemá na něho čas, je stále pryč, nebo že se věnuje jen své práci, svým přátelům a svým zálibám. Opakem je pak to, že partner nenechá člověka na pokoji, aby si mohl ve volném čase v klidu odpočinout a věnovat se vlastním zálibám. K odstranění třecích ploch v této oblasti je žádoucí, aby partneři akceptovali princip otevřeného soužití a nenutili se trávit volný čas spolu.

Trávení volného času může být ovlivněno možnou změnou hodnot, rozdílností prostředí a jiným typem starostí, než s jakým se potýkal voják během mise. Dopřejte si prožívat volný čas společně i každý zvlášť. Vaše manželství se tak jenom posílí. Může se objevit zvýšená únava či tendence k „adrenalinovějšímu“ způsobu trávení volného času. Takové projevy v chování se v případě dobré adaptace během prvních týdnů spontánně uklidní a navrátí do původních kolejí.

Co se týče přátel, může být překvapující vidět, jak rychlé a důležité byly změny, které mohly znenadání přijít v přátelství během vaší nepřítomnosti. Některá přátelství se vracejí,

některá zanikají, vaši přátelé si našli nové přátele. Návrat domů může být obdobím smutku a samoty, což platí ještě více pro svobodné osoby.

Noví přátelé jsou v pozadí a staří nemohou být tak přátelští, jako byli – nebo se vám nyní mohou zdát příliš nezralí, nudní nebo ustrnulí v jejich způsobu života.

Rodinné hospodaření

Sporné otázky zahrnují zejména především finanční hospodaření či rodinný rozpočet a rozdělení povinností v domácnosti.

Je jen na vaši vzájemné domluvě, kam vložíte získaný **finanční obnos za misi**. Odborníci doporučují nedělat žádná vážná a radikální rozhodnutí do 2 – 4 měsíců po příjezdu. Nemusí se jednat jen o finanční záležitosti, ale i o životní změny – např. svatbu.

Obsáhlá a problematická může být oblast **péče o domácnost**. Vyváženost v jejím rozdělení však bývá mnohdy nesplněným ideálem. Ze statistik vychází obvyklý poměr 80% ku 20% v neprospěch žen, které vykonávají mnohem více domácích prací než muži. Tento výsledek se považuje za součást tiché dohody mezi pohlavími. Žena svých 80% přijme zcela bez problémů, pokud za ně dostane respekt a uznání. Žena, která očekává skutečně rovnoměrné rozložení domácích prací mezi sebe a muže, bude nutně zklamaná.

Komunikace

Když neřeknete, co potřebujete, co vás zlobí a proč, co očekáváte, o čem přemýšlíte, nebudete pochopeni. Vaši blízcí nerozumí tomu, co se s vámi děje a vaše konání mohou mylně vnímat. Usnadněte jim to.

Vytvářejte si příjemnou atmosféru, dejte si **dostatečný čas na vzájemné rozhovory**. Využijte možnosti poznat a sdílet vzájemné zážitky. Sdílení umožňuje pochopit a přiblížit se k životu toho druhého, k jeho novým životním rolím, pozitivním i negativním emocím, myšlenkám, hodnotám ... Více pak budete životu druhého rozumět a nebudete se cítit tak ošizeni vzájemnou fyzickou nepřítomností.

Využijte vzájemného odloučení k náhledu, upevnění a zkvalitnění vašeho vztahu. Uvědomte si pozitivní stránky, které vám odloučení nabízí a ty posilujte.

Práce

Návrat k jednotce v republice může doprovázet množství zklamání. Není vzácný **pokles motivace** po návratu a práce se může zdát fádni/nudná. Ale může tu být výhoda dozoru a pravidel ve srovnání s podmínkami práce v misi. *Nejtěžší je návrat k jednotce, kde je vidět kolik se dělá zbytečností a nevěnuje se pozornost věcem důležitým, potřebným pro plnění úkolů v ZO.*

Někteří **kolegové** mohou vypadat jako **bez zájmu** o to, co se týká vašeho pobytu v ZO – buď se vyhýbají všem diskusím na toto téma, nebo dělají cynické komentáře o „závodění o medaile“ nebo „o zájezdu za zábavou“. Někteří kolegové, kteří zůstali doma, mohou získat

služební postup, o kterém jste snili i vy (odborné kurzy, funkční zařazení). Možná budete mít dojem, **že se na vás zapomnělo**. Možná budete **živeni záští** (zlobou, hněvem) vůči systému kvůli chybějící podpoře během mise (z pohledu vás či vaší rodiny), ale i následné péči a další nejisté profesní budoucnosti (nejasný kariérní a profesní postup, škrtky v resortu AČR).

Rizikové fenomény

Fenomén nesmrtelnosti – více bouraček, pitek, rvaček – tendence dohnat ztracený čas.

Fenomén **utrácení/marnivosti**.

Velké hypotéky, koupě bytu, svatba.

Žádná velká rozhodnutí (2. – 4. měsíce po návratu)

Důvod: nově získaná svoboda

chování bez kontroly a povelů – tendence k rizikovému chování bez domýšlení rizika.

Fenomén **lesku a novosti** – zrak a pozornost přitahují věci, které jsou lesklé, nové, barevné, příčinou je deprivace podmětového prostředí – *přehnané reakce na vnější podněty, zbytečné nákupy*.

Fenomén **rodiny a volného času** – po návratu do ČR budou povinnosti, služby, rehabilitace, vojenské cvičení, ...*konflikt rolí manžel a otec x voják ...*

Fenomén **odchodu z útvaru** – je výslednicí konce mise + únavy + ponorky + ztráty iluzí + zklamání.

Neobvyklé prožitky a chování (PTSP)

- Vybavování či znovu prožívání událostí – živé vzpomínky i sny.
- Vyhýbání se okolnostem souvisejícím s touto událostí.
- Obtíže s usínáním, agresí, koncentrací, nadměrnou lekavostí, s pocením.
- Chování je výrazněji jiné než před odjezdem.

Závěr

Pozitivní změny

Období odloučení to nejsou vždy pouze negativní zkušenosti. Těžkosti probírané v tomto průvodci se nemusí objevit vždy. Stejně jako manžel v cizině, tak i ten, kdo zůstává doma, může mít užitek (prospěch) z nových zkušeností, že odloučení spěje k jeho růstu.

Nejfrekventovanější pozitivní změny:

- Cítíte se více kompetentní, co se týče schopnosti překonat potíže přinášené během odloučení.
- Chápete, co dělají drahé osoby.
- Můžete říci svým blízkým věci, které se dříve nemohly říct, např. při jaké situaci jste byl/a na ně pyšný.

- Voják, který se vrátil z mise, může více s odstupem času komunikovat s jedním nebo oběma rodiči, i když toho dříve nebyl schopen.
- Bezvýznamné věci už jsou méně znepokojující než dříve.
- Členové rodiny se naučili navzájem podporovat během období stresu.
- Cítíte, že nacházíte cíl života, který tu dříve nebyl; zkušenosti dovolily vyjasnit si životní cíle.
- Stáváte se méně egocentrickým, více trpělivým, více „otevřeným světu“, více připraveným pomoci těm, kdo to potřebují.
- Již umíte ocenit život obecně a cenu života také.

Nezapomenout

- Určité věci se během vaší nepřítomnosti **změnily**.
- Je možné, že **role se změnily** v důsledku řešení běžných úkolů.
- Vaše **očekávání** nejsou stejná jako očekávání partnera.
- **Komunikace** tváří v tvář může být zpočátku obtížná.
- Počkejte, až si váš partner a vaši přátelé vzpomenou na telefonické sliby nebo sliby z dopisů.
- **Důvěrnosti** mohou být zpočátku **neobratné**, neohrabané.
- **Děti povyroستly** a mohou mít různé nové způsoby chování.
- Je možné, že setkání nebude perfektní podle vašich představ.
- Partner (partnerka) může být více závislý.
- Přátelé a partner/ka mohou mít **nové přátele**, nové zaměstnání nebo nový systém podpory.
- Je možné, že váš pohled na život a vaše **priority se změnily**.
- Nezapomeňte, že **dřívější problémy** mohou znovu vyplavat na hladinu.

Rady pro ty, co se vracují domů

- **Mluvte** se svým partnerem, s vašimi přáteli, rodinou a dětmi a naslouchejte jim.
- **Podpořte věci**, které byly udělány vaší rodinou a přáteli.
- Buďte připraven na nutnost jistého **přizpůsobení se**.
- **Neunáhlujte se** v znovuobnovování vašeho místa v rodině a u přátel.
- **Kroťte** vaše přání získat opět **kontrolu**.
- Mluvte o místech, kde jste byli a o tom, co jste dělali, vyprávějte s rozvahou, pozvolně a zlehka. Počkejte ale na vhodnou situaci, chuť naslouchat.
- S partnerem slad'te navzájem trochu prostoru a času.
- Znovu potvrďte, **posilněte vztahy s dětmi**.
- Rezervujte si část svého **času pro** partnera, děti, rodinu a přátele.
- Mluvte otevřeně o novém rozdělení úkolů v rámci rodiny.
- Vyhněte se spěšně udělaným rozhodnutím.
- Vyhněte se příliš rychlému **utrácení** vašich úspor.
- **Nepřecházejte mlčením problémy** spojené s readaptací – mluvte o nich s někým.

Pamatujte, že odloučení bylo těžké jak pro ty, kteří zůstali doma, tak pro ty, kteří byli v cizině.

Literatura a zdroje:

Kleinová, J.: poskytl překlad - Průvodce pro vojáky, kteří se vrací z mise („Guide Post-déploiement“ – Manuál kanadských ozbrojených sil)

Kratochvíl, S.: Manželská terapie, Portál, 2000.

Pávková, E.: Supplementum prevence před posttraumatickou stresovou poruchou pro vojáky MS, Praha, 2000

Hájek, R.: Poznámky/Návrhy k materiálu pro příslušníky AČR v zahraniční misi.

Slova závěrem:

Z celého srdce vám přeji co nejkrásnější návrat;

nic z toho, co tu bylo řečeno, se nemusí stát, ale může;

až se to stane, vy víte, že je to pro situaci návratu normální;

a když se dá věcem čas a budete o nich mluvit, zase se vše vrátí do starých kolejí, jak jste byli zvyklí, jak vám vyhovovalo;

pokud by problémy neustávaly, víte kam se obrátit – na odbornou pomoc.

Děkuji.

Zpracovala:

Logar 01.10. 2011

nadporučice Mgr. Helena VRZALOVÁ

Příloha B: Dotazník

Dotazník

Vážení kolegové, prosím o vyplnění krátkého dotazníku k mé bakalářské práci. Tento slouží pro zmapování potřeb a povědomí o možné pomoci vojákovi ze strany armády.

Prosím, pokuste se na otázky odpovědět po pravdě, podle toho co cítíte a jak danou situaci vnímáte.

Mnohokrátě Vám děkuji za pomoc a vstřícný přístup.

Jana Dvořáková

pohlaví	M/Ž	věk:	
funkce		počet misí /místo:	
rodina (vztah)	Ano/Ne	děti	Ano/Ne

1. otázky na situaci

Změnily se Vám životní hodnoty po návratu z mise?

Pocitujete (pocíval jste) problémy s návratem do normálu? (cítím se nesvůj, jsem podrážděný, cokoli co je jinak než před odjezdem).

Pocitujete nějaké zdravotní problémy po návratu?

Pokud vnímáte problémy (nebo byste vnímal), vyhledal byste odbornou pomoc u vojenských odborníků? Psycholog, kaplan, VN? Prosím napsat i proč ano nebo ne.

Co byste potřeboval pro navození pocitu pohody (alkohol, rozhovor, přátele, rodinu, samotu, klid.), když přijedete domů?

Co vnímáte jako chlapeckou slabost?

2. otázky na péči

Jak vnímáte pobyt v Těchoníně po návratu z mise? (nebo v jiné organizaci)?

Víte, jaké máte možnosti péče a případné pomoci ze strany MO?

Co byste uvítal? (jakou péči)?

Po návratu z mise je vám přidělena preventivní rehabilitace, na kterou můžete vzít sebou rodinné příslušníky. Jak vnímáte tuto možnost společně stráveného času.

V jakém časovém odstupu od návratu domů, by vám vyhovovalo tuto aktivitu absolvovat?

Vnímáte nějaké změny za dobu vašeho působení u MO z hlediska péče po návratu z mise?

Víte o nabídce programu péče o vojáky v ÚVN Praha?

Víte o nabídce programu péče o vojáky ve VN Olomouc?

3. psychosociální služby u MO

Jak vnímáte vojenského kaplana? Vyhledal byste jej v případě potřeby (na útvaru nebo po návratu)?

Co vojenský kaplan a jeho účast na misi? Vyhledal byste ho v případě nutnosti? Pracoval sám aktivně v případě nutnosti (pokud vnímal neklid v jednotce, nebo udála-li nebezpečná situace)?

Probíhalo z jeho strany vzdělávání v průběhu mise (etický seminář)?

Jak vnímáte vojenského psychologa? Vyhledal byste jej v případě potřeby (na útvaru nebo po návratu)?

Co psycholog a jeho účast na misi? Vyhledal byste ho v případě nutnosti? Pracoval sám aktivně v případě nutnosti (pokud vnímal neklid v jednotce, nebo udála-li nebezpečná situace)?

Probíhalo z jeho strany vzdělávání v průběhu mise (příprava na návrat, stres, PTSD)?