

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostního managementu

Katedra společenských věd

**Motivace sebevražedného jednání ve vybraných
pomáhajících profesích**

Bakalářská práce

Motivation of suicidal behavior in selected helping professions

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

Mgr. Fonferová Ludmila Ph.D.

AUTOR PRÁCE

Ondřej Hozák

PRAHA

2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma motivace sebevražedného jednání ve vybraných pomáhajících profesích jsem vypracoval samostatně a pouze s použitím uvedené literatury a pramenů.

V Litoměřicích dne 8. září 2023

.....

Ondřej Hozák

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat Mgr. Ludmile Fonferové Ph.D. za trpělivé a podnětné vedení mé bakalářské práce. Zároveň mé poděkování patří paní kpt. Mgr. Janě Habartové a Michalovi L. za jejich ochotu a vstřícnost při poskytování poznatků důležitých k mé bakalářské práci.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou motivace sebevražedného jednání ve vybraných pomáhajících profesích. Rozděluje se do dvou částí, přičemž první část se věnuje motivaci a suicidálnímu jednání v teoretickém smyslu. Jsou zde popsány například formy suicidálního chování, typologie sebevražd a psychologické předpoklady k sebevražednému jednání. Zabývá se rovněž pomáhajícími profesí, co by pojmu. Zároveň obsahuje rešeršní práci o sebevraždách příslušníků Policie ČR z online novinových článků. Druhá část se zaměřuje na zpracovávání dat, které byly získány díky rozhovorům s příslušníky Policie České republiky. V rozhovorech je kladen důraz na problematiku zátěžových situací, dále jaké možné motivy se mohou objevovat u sebevražedného chování příslušníků Policie ČR a zda je psychologická pomoc pro příslušníky Policie ČR dostatečná.

Abstract

This bachelor's thesis deals with the issue of motivation for suicidal behavior in selected helping professions. It is divided into two parts, with the first part dealing with motivation and suicidal behavior in a theoretical sense. For example, forms of suicidal behavior, typologies of suicides and psychological prerequisites for suicidal behavior are described here. It also deals with helping professions, whatever the term. At the same time, it contains a research paper on the suicides of members of the Police of the Czech Republic from online newspaper articles. The second part focuses on the processing of data that was obtained thanks to interviews with members of the Police of the Czech Republic. In the interviews, emphasis is placed on the issue of stressful situations, what possible motives may appear in the suicidal behavior of members of the Police of the Czech Republic and whether psychological help for members of the Police of the Czech Republic is sufficient.

Klíčová slova

motivace * suicidium * sebevražedné jednání * příčiny sebevražedného jednání * psychologické předpoklady * adolescence * pomáhající profese * příslušníci policie

Key words

motivation * suicide * suicidal behavior * causes of suicidal behavior *
psychological assumptions * adolescence * helping professions * a member of the
police

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST	9
Úvod.....	10
1 Motivace	11
1.1 Pojem motivace	11
1.2 Pojem motiv	12
1.3 Proces motivace.....	14
2 Motivace k sebevražednému jednání	16
2.1 Pojem sebevražda.....	16
2.2 Formy suicidálního chování.....	19
2.2.1 Suicidální myšlenky.....	20
2.2.2 Suicidální pokus	21
2.2.3 Suicidium.....	22
2.3 Příčiny sebevražedného jednání.....	22
2.3.1 Dědičnost	23
2.3.2 Biologické příčiny	24
2.3.3 Faktor pohlaví	25
2.3.4 Sezonní a klimatické příčiny	26
2.3.5 Sociálně-psychologické příčiny	26
2.3.6 Typologie sebevražď	28
2.4 Psychické předpoklady k sebevražednému jednání	30
2.4.1 Kognitivní složka.....	30
2.4.2 Emoční prožívání.....	30
2.4.3 Presuicidální syndrom.....	31
2.5 Sebevražda z hlediska jednotlivých vývojových fází	32
2.5.1 Dětský věk.....	32
2.5.2 Adolescence	32
2.5.3 Mladá dospělost	33
2.5.4 Střední věk	33
2.5.5 Stáří.....	34
2.6 Možnost pomoci a prevence	35
3 Policista jako pomáhající profese	36
3.1 Obecné předpoklady a dovednosti policisty jako pomáhající profese.....	36
3.1.1 Zdatnost a inteligence.....	36
3.1.2 Přitažlivost	37

3.1.3	Důvěryhodnost	37
3.1.4	Komunikační dovednosti	37
3.2	Vztah s občanem	37
3.3	Etické zásady v poradenství a dalších pomáhajících profesích.....	38
3.4	Policie jako pomáhající profese	39
3.4.1	Policie České republiky	39
3.4.2	Etický kodex Policie České republiky.....	40
3.5	Syndrom vyhoření.....	41
3.5.1	Fáze vyhoření	41
3.5.2	Ohrožení jedinci.....	42
3.5.3	Příznaky	43
3.5.3.4	Léčba syndromu vyhoření	44
3.5.4	Prevence syndromu vyhoření.....	45
4	Sebevraždy příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky za období let 2014–2018.....	46
4.1	Rešerše sebevražedných pokusů příslušníky policie.....	52
4.1.1	Tabulka.....	58
PRAKTICKÁ ČÁST		62
5	Výzkumné šetření.....	63
5.1	Cíl práce, výzkumná otázka a metodika výzkumného šetření	63
5.1.1	Cíl práce.....	63
5.1.2	Výzkumná otázka	63
5.1.3	Metodika	63
5.1.4	Kazuistika respondenta číslo jedna	64
5.1.5	Kazuistika respondenta číslo dvě.....	64
5.2	Analýza dat	64
5.2.1	Okruh číslo jedna – vnímání a prožitek konkrétní zátěžové situace ..	64
5.2.2	Okruh číslo dvě – obeznámenost s případy sebevražedného jednání policistů	66
5.2.3	Okruh číslo tři – hodnocení psychologické služby	67
5.3	Diskuse závěrů.....	68
5.4	Sebereflexe autora	70
Závěr		72
Seznam grafů		74
Seznam tabulek		75

Seznam použité literatury a zdrojů	76
Seznam literatury	76
Seznam webových stránek a elektronických zdrojů	77
Seznam příloh	79

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod

Sebevraždy jsou společností tabuizovaným tématem, protože je to téma velmi nepříjemné. Ročně však spáchá sebevraždu tisíce lidí po celém světě. Týká se to dětí, mladistvých i dospělých. Přesto motivací tohoto činu je často záhadou. Rodiny a přátelé nechápou, co vede jejich blízké k tak razantním krokům a cítí určitou bezmoc. Bezmoc pramenící z neschopnosti odhalení problémů, kterými postižený trpí a neschopnost pomoci mu. U policistů tomu není jinak. Příslušník Policie České republiky zažívá ve službě mnoho zátěžových situací. Jako v každé pomáhající profesi, i policisté pracují s lidmi a ta je psychicky velmi náročná. Jenže policisté se často setkávají s kriminálníky, kteří se dopouštějí různých trestných činů. Jsou svědky velmi nemorálního a brutálního chování vůči jiným, často nevinným, lidem. Proto situace, které zažijí ve službě, mají velký dopad na jejich psychiku. Neřešení různých psychických zátěží může vést k řadě psychických problémů. V krajních situacích se policista může pokusit o sebevraždu. Proto je důležité seznamovat s tímto problémem nejen celou společnost, ale i příslušníky Policie České republiky. Policistům je nabízena pomoc, která není vždy přijímaná a pochopena. Toto stigma se postupem času zlepšuje, však cesta ke změně pohledu, že přijmout psychologickou pomoc není žádná ostuda, je ještě dlouhá.

Cílem práce bylo vytvořit soubor relevantních poznatků o psychologických aspektech zátěžových situací v policejní praxi z hlediska sebevražednosti. Konkrétně jaký motiv předchází sebevraždám příslušníků Policie České republiky. Zda je motiv jediný či jde o soubor motivů. V neposlední řadě, zda motivy vycházejí z pracovního zatížení nebo jde o problémy v osobním životě.

V teoretické části shrnuji obecná fakta týkající se sebevražd, motivace a pomáhajících profesí. Součástí je i rešeršní práce online novinových článků, které se zabírají skutečnými případy sebevražd policistů. V praktické části zpracovávám získaná data, které jsem vytěžil z polostrukturovaných rozhovorů s dvěma příslušníky Policie České republiky.

1 Motivace

K pochopení motivace sebevražedného jednání, je potřeba si uvědomit co samotná motivace je, jaké má zákonitosti a jak proces motivace probíhá.

1.1 Pojem motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského *moveo* (hýbám).¹

Obecně lze o motivaci tvrdit, že se jedná o intrapsychický probíhající proces, který vychází z nějaké potřeby. Vyúsťuje ve výsledný žádoucí vnitřní stav. Proces může mít vnitřní příčinu. Například vnitřní pohnutka k odpočinku vycházející z pocitu únavy. Nebo proces, který má vnější příčinu. Zde se může jednat o finanční pobídku ke splnění úkolu. V obou příkladech tak lze předpokládat interakci vnitřních a vnějších činitelů.²

Lidské jednání tedy iniciuje nějaká pohnutka, která může být motivující, jen když aktivuje nějakou vnitřní pohnutku. Tento vnitřní psychický důvod tvoří motiv. To je zážitek nebo způsob jednání, které přináší nějaké uspokojení.³

V psychologickém pojetí motivace lidského chování člověk jedná proto, aby něčeho dosáhl. To má svou psychologickou příčinu. Jde o vznik potřeb a jejich následné uspokojování. Tyto potřeby vyjadřují nějaké nedostatky v životě člověka. Lze říci, že si jedinec zajišťuje podmínky jeho fungování jako bytosti biologické a současně společenské. Konečným cílem lidského chování je dosažení nějakého vnitřní stavu. Tento stav lze nazývat uspokojením, například nasycením. Je však potřeba odlišit cíle od cílových objektů, potřeby od motivů, dílčí cíle od konečných cílů. Lidé se nějak chovají proto, že mají nějakou potřebu, kterou je potřeba odstranit. Například mají hlad a chtějí se nasytit, aby se pocitu hladu zbavili. Lidský život má v tomto smyslu dvě dimenze. Dimenzi biologickou a sociální.⁴

Motivace jako proces – děj probíhající v čase, je pak vymezována různými „silami“, které způsobují pohyb jedince. Jeho chování, jako formu smysluplné

¹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3. s. 32

² NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6. s. 15

³ Tamtéž s. 15

⁴ Tamtéž s. 15-16

aktivity, označujeme jako jednání. Jednání však nemusí být nutně doprovázeno pohyby. Subjekt jedná, i když nic nečiní. Obecně lze říci, že motivace vyjadřuje hypotetický vědecký konstrukt, jehož funkcí je popsat nebo vysvětlit nějaký psychologický fenomén. Je logicky odvozován z pozorovatelných dějů, které buď zobecňuje, nebo vyjadřuje jejich psychologickou podstatu či kauzalitu.⁵

Pojem motivace je v tomto smyslu odvozována z faktu, že jednání nebo spíše chování člověka má nějaký smysl, psychologický důvod, příčinu a cíl a že vychází z nějakého vnitřního stavu. Jde o reakci na vnitřní a vnější změny působící na lidskou psychiku a vyžadující reakci, která by se s touto změnou vypořádala.⁶

Pojmy motivace a motiv vyjadřují žádané vnitřní procesy a stavy, které vysvětlují zaměřenost chování na dosažení určitého cíle. Vnější objekty nejsou nikdy motivy, ale jen prostředky jejich realizace. Proto se motivy neodvozují z objektů nebo činností, k nimž chování směřuje, ale z tzv. „dovršujících reakcí“. V tomto smyslu motivem jedení není jídlo, ale nasycení neboli o požitek z jedení. V tomto příkladu je jídlo jen prostředek k dosažení této „dovršující reakce“. Poměr mezi motivací a chováním je poměrem účelu a jeho prostředku. Stejný objekt ve vnějším světě, může být prostředkem dosahování různých uspokojení. Motivace je působení vnitřních pohnutek a vnějších pobídek utvářenou výslednou vnitřní determinantou vnějších procesů označovaných jako chování, které má tři základní způsoby. Je jím výraz (mimice, pohyby a držení těla), jednání a řeč. Je to objektivně pozorovatelná smysluplná aktivita, jako je např. koupání se, nakupování, psaní dopisu, rozhovor atd.⁷

1.2 Pojem motiv

Vnitřní psychologickou příčinou procesu motivace je motiv. Motiv dává lidskému chování psychologický smysl, protože motivem je obsah dovršující reakci.⁸

Motiv, pokud je aktivován vybízením okolí, plní tři funkce:

⁵ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6. s. 16

⁶ Tamtéž s. 16

⁷ Tamtéž s. 16-17

⁸ Tamtéž s. 22-23

- Energetizuje,
- Orientuje na cíl,
- Selektuje chování.⁹

Však otázka druhů motivace je složitější. Rozlišují se **implicitní a explicitní motivy** s důrazem na jejich možnou koexistenci.¹⁰

- Implicitní motivy: jsou nepřístupné introspekci, mohou být pozorovány jen nepřímo, např. spontánně produkovány příběhy v projektivním tematicko-apercepčním testu (mají nevědomé zdroje);
- Explicitní motivy: odrážejí u osoby obraz sebe sama a dají zajišťovat výpověďmi subjektu o sobě (jsou vědomé, vyjadřují vědomé záměry).¹¹

Za základní formy motivů se obvykle považují tři kategorie. Jsou jimi **pudy, potřeby a zájmy**. Pudy můžeme vymezit jako prožívání instinktů, nebo také jako vrozenou reakci.¹²

Potřeby je nutno odlišit od pojmu motiv, které se často zaměňují. Psychologický význam pojmu potřeba vyjadřuje stav jakéhokoliv nedostatku v biologickém a sociokulturním bytí člověka. Potřeby jsou v tomto smyslu prožívány jako specifické pocity. Například potřeba jídla jako pocitu hladu. Zásadně se v psychologii rozlišovaly dva druhy potřeb:¹³

- Biogenní potřeby vyjadřující nedostatky v dimenzi biologického bytí člověka. Ty se projevují jako vrozené;
- Sociogenní potřeby vyjadřující nedostatky v sociálně-kulturním bytí člověka, projevující se jako naučené tendence k udržování a obnovování psychické pohody.¹⁴

⁹ Tamtéž s. 173–174

¹⁰ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6. s. 173-174

¹¹ Tamtéž s. 173-174

¹² Tamtéž s. 174

¹³ Tamtéž s. 161-163

¹⁴ Tamtéž s. 161-163

Zájmy jsou důležitým motivačním fenoménem. Zájem je účast s nejhlubší úrovní motivace. Za zájmy lze vidět nevědomé motivy, lidé obvykle nedovedou říci, proč se zajímají o to, o co se zajímají. Je potřeba zdůraznit, že zájem je víc než jen trvalejší, dlouhodobá pozornost, ale často se tyto pojmy zaměňují.¹⁵

1.3 Proces motivace

H.-D. Schmalt a H. Heckhausen uvádějí, že procesy motivace vyjadřují to, co se nazývá formálním aspektem interakce osoby a situace, kdy proces motivace vyjadřuje jednání a lze ho chápat jako „proces kognitivního zpracování s emocionálními podíly, které více nebo méně nutí k určitému skoncování“, tj. směřuje ke své vlastní redukci, která tak vyjadřuje jeho smysl. Požití jídla tak směřuje k najedení. J. Nuttin zdůrazňuje interakční, či, jak on říká, „relační“ povahu motivace: individuum jako subjekt akce a vnější prostředí jako objekt této akce vytváří bipolární jednotku; uvnitř této jednotky je „subjekt v situaci“ a vnější okolí je „situací objektu“. Funkcí motivace je pak „kontinuitní regulování a aktivní usměrňování chování vůči cílovým objektům“, přičemž cílovým se objekt stává tím, že vystupuje jako prostředek k dosažení určitého uspokojení. Za zdroje motivačního vzrušení pak Nuttin považuje: interní stav individua a objekt aktivující skryté vnitřní potřeby. Učením se vytváří jednota motivace a instrumentálního chování, a v procesu motivace je tak zahrnut i vzorec naučeného způsobu uspokojení.¹⁶

W. Herkner podává následující z technik odvozený okruh řízení, opírající se o pojem hodnoty, který v pojetí motivace u mnoha autorů hraje nyní kdůležitou roli. Herkner uvádí, že „pro každý pud a pro každou potřebu (tedy pro hlad, žízeň, spánek, tělesnou teplotu, potřebu uznání, peněz atd.) existuje takový okruh řízení“. Ten ovšem u živých bytostí nefunguje tak mechanicky jako u různých přístrojů, u nich se uplatňuje jako princip fyziologické homeostázy. Pojem hodnoty vyjadřuje něco žádoucího, a to ve dvojí rovině. V rovině fungování organismu jako biologické entity. V rovině fungování individua jako sociální entity. Zdroji hodnot

¹⁵ Tamtéž s. 175

¹⁶ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6. s. 23-24

jsou tu tedy jednak tělo jedince s jeho fyziologií a jednak jedinec jako sociální bytost s jeho sociální situací.¹⁷

Je zřejmé, jak se u různých psychologů projevuje rozdílné užívání pojmů. Herkner zde uvádí „potřebu peněz“, což, znamená záměnu motivu či psychologického cíle jednání a prostředku k dosažení cíle. V tomto smyslu peníze nevyjadřují potřebu, ale prostředek. Potřebu získávat peníze mají pouze numismatici, většině lidí peníze slouží jako prostředek k uspokojování různých potřeb. Nejvyšší nedorozumění mezi psychology, kteří píšou o motivaci, způsobuje nedůkladné odlišování jejich vnitřních a vnějších aspektů. Oba tyto aspekty se sjednocují v již nastíněném pojetí motivace jako procesu interakce vnitřních a vnějších činitelů neboli vnitřních pohnutek a vnějších pobídek. Vnitřní dominantou motivačního procesu je potřeba (prožívaná jako konkrétní pohnutka, např. jako hlad); vnější dominantou je incentiva (vnější pobídka), hodnota cílového objektu, tj. jeho vlastnosti, které vyvolávají dovršující reakci, způsobují cílové uspokojení, odstranění potřeby, jsou motivem předmětného chování. V našem opakujícím se příkladě s hladem a alimentárním chováním jsou incentive (vnější pobídkou) vlastnosti cílového objektu, který označujeme jako jídlo – jídlo a jeho jedení je příkladem zmíněné interakce vnitřních pohnutek a vnějších pobídek v procesu motivace. Vrozená konstituce a později získané zkušenosti, resp. naučené extrapolace daných tendencí či zpředměťování jeho potřeb programují chování jedince na udržování určitého systému biogenních a sociogenních hodnot. Nedostatky v systému těchto hodnot pak vytvářejí základní motivační napětí zvané též potřeba. V průběhu instrumentálního podmiňování se utvářejí vzorce instrumentálního chování, objevuje se zpředměťování potřeb, což znamená jejich zapojování do komplexních struktur na sobě závisle fungujících intrapsychických a vnějších behaviorálních prvků a generování biogenní nebo sociogenní potřeby, vytváří se stav motivace s implementovaným vzorcem instrumentálního chování a současně zahrnující i vzorec jejich uspokojení. Potřeba v tomto smyslu vyjadřuje

¹⁷ Tamtéž s. 24

absenci nějaké biologické nebo sociální hodnoty a současně ve fázi svého zpředmětnění již také její předmět a způsob uspokojení.¹⁸

2 Motivace k sebevražednému jednání

Motivy, kterou v sebevražedném jednání, mohou být velmi různé. Mohou být sociokulturně specifické. Obecně lze říci, že za zvýšením sebevražedného jednání stojí jakákoliv subjektivně významná zátěž, která souvisí s neuspokojováním různých potřeb. Tyto potřeby jsou spíše psychosociálního charakteru – potřeba seberealizace a přijatelné sociální akceptace. Potřeby mohou u jedince podstatně ovlivnit i jeho základní pud sebezáchovy.¹⁹

2.1 Pojem sebevražda

Pro lepší pochopení motivace vedoucí k sebevraždě, definujme si pojem sebevražda. Na ní se dá nahlížet z několika úhlů pohledů. Nás samozřejmě zajímá ten psychologický, však jednotlivé pohledy se prolínají.

Pohled lékařský na problematiku suicidálního chování je složitější. Tento pohled stojí na hranici řady medicínských oborů. Při suicidálním jednání může dojít k porušení zdraví, v horším případě i ke smrti. Při případech, kde dojde k porušení zdraví, zasahuje celá řada odborníků. Jsou jimi praktičtí lékaři, dětské praktičtí lékaři, internisté, chirurgové, ortopedi, neurologové či traumatologové. Jakmile je stav stabilizován, jsou přizvaní psychiatři a psychologové. Ti posuzují psychický stav a navrhuji léčbu. Pokud jde však jen o suicidální chování, které nemá za následky narušení zdraví, role psychologů a psychiatrů je primární. V případech, kdy dojde ke smrti postiženého, tedy dojde k suicidiu dokonanému, lékařské vědy postiženému nemohou pomoci. Mohou však pomoci rodinám či přátelům postiženého. Vždy jde o akt, kterým postižený žádá o pomoc a svému okolí něco vzkazuje. Jde o výkřiky beznaděje, které vyvolávají pocit viny a smutku. Každý pozůstalý přemýšlí, jak mohl postiženému pomoci, co mohl udělat lépe, čím se

¹⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6. s. 25

¹⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 499

postižený trápil a proč nepoprosil o pomoc. V těchto případech se odborná pomoc pro pozůstalé jeví jako vítaná.²⁰

Zakladatel moderní sociologie Emil Durkheim zase zdůrazňoval význam sociálních faktorů ve své práci *Sebevražda (Le Suicide)*, která byla publikovaná v roce 1897. Durkheim hodnotí sebevražedné jednání ze sociologického hlediska a vysvětluje je, jako narušení vztahu člověka a společnosti. Emil Durkheim dělí sebevraždy na egoistické, altruistické a anomické. Vnímá, že egoistická sebevražda má příčiny v nedostatku společenských vazeb. Altruistická sebevražda je zase reakcí na sociální požadavky, které jsou pro jedince nesplnitelné. Anomická sebevražda je reakcí na náhlou změnu mezilidských vztahů či společenské pozice, což mohlo vést k nabeurácení sociální rovnováhy. Lze říci, že dle Emila Durkheima problém sebevražd úzce souvisel se společností a společenským tlakem. Obdobné sociologizující tendence se objevují v jiné práci *Sebevražda*, nezaměnit s tou od Durkheima, jejímž autorem je Tomáš G. Masaryk.²¹

Definovat tento pojem je tudíž velmi obtížné a každý, kdo se tímto problémem zabýval, ji může definovat odlišným způsobem. Z pohledu psychologického jde o násilné jednání charakteristické úmyslem dobrovolně zničit vlastní život. Jde o autoagresivní projev. V této definici je kladen velký důraz na vlastní rozhodnutí takto konat.²²

Další definice z psychologického oboru vysvětluje sebevraždu jako způsob autodestruktivního jednání, který zřetelně vyjadřuje úmysl jedince dobrovolně ukončit vlastní život a cílevědomou snahu zvolit k tomuto účelu prostředky, u nichž lze předpokládat, že k zániku života dovedou.²³

Je však nutno odlišit od sebevraždy sebezabití a sebeobět'. U sebezabití chybí vědomí úmysl jedince dobrovolně zemřít. Tato forma autodestrukce se může

²⁰ KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: [současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících]*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9. s. 11

²¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 489

²² VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 489

²³ VIEWEGH, Josef. *Sebevražda a literatura*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1996. ISBN 80-85880-10-5. s. 19

vyskytnout u některých duševních poruch (např. psychotik, který má halucinace, prchá před svými domnělymi pronásledovateli a zabíjí se skokem z okna; neměl v úmyslu ukončit svůj život, vlastně naopak „zachránit se“). I u jiných patologických forem jednání, zejména u tzv. impulzivního a zkratkového jednání, může dojít za určité situace k sebezabití. Jedinec jedná pod vlivem okamžitého impulzu a ve stavu nepřičetnosti, kdy se snižuje kritičnost vlastního jednání, tudíž ani zde nemá postižený vědomý úmysl ukončit svůj život dobrovolně. U impulzivního jednání je charakteristické, že určitá myšlenka přejde okamžitě v čin. Impulz je tedy subjektivně prožíván a uskutečňován bez jakékoli předběžné motivace. Lze říci, že u impulzivního jednání chybí jasný cíl a záměr. U zkratkovitého jednání je cíl a záměr přítomný, chybí však kritická úvaha, zda volba prostředků k dosažení cíle je nejvhodnější. Někdy může být impulzivní či zkratkovité jednání zaměněno za motivovaný sebevražedný záměr. Postižený může v sobě dlouhou dobu nosit záměr spáchat sebevraždu, aniž by to kdokoliv tušil. Když poté jedinec „nenadále“ spáchá sebevraždu, může se zdát, že jde právě o impulzivní či zkratkovité jednání. Ve skutečnosti jde o závěr dlouhodobého sebevražedného vývoje bilančního typu. U zcela psychicky zdravích osob může také dojít k sebezabití. Může jít o demonstrativní suicidální pokusy. Při tomto jednání může dojít nešťastnou shodou okolností k sebeusmrcení. Ovšem i zde je velmi těžké rozlišit, zda šlo o sebevraždu či sebezabití. Zcela zvláštní pozornost si zaslouží sebeobětování. Sebeoběť se může přiřazovat k suicidii nebo k sebezabití. Odlišné posuzování je podmíněno vlivy tradice, například japonské harakiri. V naší sociokulturní oblasti je sebeoběť hodnocena kladně, naopak sebevražda je většinou morálně odsuzována. Otázka sebeoběti je pro výzkum sebevraždy významnější, zejména z psychologického a kulturněantropologického hlediska, než se může zdát. Sebeoběť je souhrnným označením pro různá jednání, odlišná svým původem a motivací. Matka, která se bez váhání vystaví nebezpečí při záchraně svého dítěte, jedná pudově; nepřeje si vlastní smrt, chce jen všemi možnými prostředky zachránit své dítě. Vždy lze vidět obtíže, které často vznikají, chceme-li stanovit pevnější rozlišovací kritéria mezi sebevraždou, sebeobětí a sebezabitím.

Narážíme na neobyčejnou pestrost a mnohost podmínek, které uvedené formy autodestruktivního jednání vytvářejí.²⁴

Suicidální chování však není výdobytek moderní doby. Je tu s námi od nepaměti, proto se v průběhu vývoje lidské společnosti pohled a postoje k sebevraždě vyvíjely a transformovaly. Sebevražda u některých národů patřila k přirozeným způsobům smrti. Ve starém Řecku a zejména v Římě doby císařství byl odchod ze světa sebevraždou běžný. Ke změně však došlo s rozšířením křesťanství. Sebevražda byla v celém křesťanském světě naprosto vyloučena a přísně se trestala. Po spáchání sebevraždy, byla oběť potrestána posmrtně tím, že nemohla být pohřbena do svěcené půdy hřbitova. V důsledků tohoto postoje sebevražd nejspíše výrazně ubylo, i když lze předpokládat, že nevymizely úplně. V průběhu 18. a zejména 19. století docházelo k vzestupu sebevražedného jednání. Zejména pak ve městech. Příčinou byla průmyslová revoluce, která se odehrávala po celé Evropě. Díky ní docházelo ke stěhování obyvatel z venkova do měst a prudce vzrostl počet městských obyvatel. V průběhu 20. století se dokonaná sebevražda stává častějším jevem, než tomu bylo v minulosti. V našem státě tento jev souvisel se společenskými událostmi. Vzestup sebevražednosti v třicátých letech může souviset s hospodářskou krizí, ve čtyřicátých letech se vznikem Protektorátu Čechy a Morava v průběhu druhé světové války. Menší vzestup lze pozorovat v padesátých letech, což nepochybně souviselo s politickou situací u nás. V průběhů šedesátých let minulého století dochází k mírnému vzestupu sebevražednosti, s vrcholem v roce 1970, poté je možné pozorovat mírný sestup, který trvá do současnosti.²⁵

2.2 Formy suicidálního chování

Abychom lépe pochopili motivaci k sebevražednému jednání, musíme pochopit formy tohoto jednání.

²⁴ VIEWS, Josef. *Sebevražda a literatura*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1996. ISBN 80-85880-10-5. s. 19-22

²⁵ KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: [současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících]*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9. s. 12-13

Formy suicidálního chování se rozdělují na suicidální myšlenky, suicidální pokus a dokonané suicidium. Je otázkou, zda formy sebevražedného chování se od sebe liší pouze kvantitativně, nebo je mezi nimi i rozdíl kvalitativní. V prvním případě by podle některých autorů toto chování leželo na jedné kontinuální přímce a rozdíl by byl pouze v intenzitě sebevražedných tendencí a v odhodlání zemřít. Pokud by toto rozhodnutí nebylo jednoznačné, pak by se sebevražedné chování projevovalo pouze myšlenkami, silnější intenzita sebevražedných tendencí by byla spojena s konkrétním plánováním suicidia. Nejsilnější tendence odejít z tohoto světa se projevuje sebevražedným pokusem a dokonáním suicidiem. Podle jiných autorů toto chování neleží na jedné přímce a neliší se jen kvantitativně, ale i kvalitativně. Z tohoto hlediska něco jiného znamenají sebevražedné tendence a sebevražedné myšlenky, sebevražedný pokus pak není pouze nepodařená sebevražda.²⁶

2.2.1 Suicidální myšlenky

S myšlenkou, co by bylo, kdyby člověk nebyl, kdyby usnul a neprobudil se, se střetl téměř každý. Však ve většině případů jde o neúplné sebevražedné nápady, bez větší intenzity a zcela u nich chybí tendence k realizaci. Sebevražedné myšlenky jako forma sebevražedného chování jsou mnohem více intenzivní. Dotčený se těmito myšlenkami zabývá většinu svého času a nemůže se myšlenek zbavit. Nositel sebevražedných myšlenek se projevuje verbálně i neverbálně. Nejdůležitějšími ukazateli je míra intenzit těchto myšlenek, kolik času dotčenému zabírají a nakolik jsou odstranitelné. Pro posouzení nebezpečnosti myšlenek je důležitá jejich konkrétnost, tj. nakolik je jasná představa o možnosti sebevraždy, na jakém místě by se měla odehrát a jakým způsobem. Důležitou okolností je i sepisování dopisu na rozloučenou. Pokud je suicidium již konkrétně připravováno, postižený si již např. opatřil zbraň či si pořizuje léky, hovoříme o suicidálních tendencích a tyto tendence představují další krok v suicidálním chování směrem k suicidiu.²⁷

²⁶ KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: [současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících]*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9. s. 27

²⁷ Tamtéž s. 28

2.2.2 Suicidální pokus

Suicidální pokus je další stupeň suicidálního chování. Definován je jako každý život ohrožující akt s úmyslem zemřít, avšak nikoli se smrtelným koncem. Otázkou je, zda suicidální pokus je pouze „nepodařená sebevražda“, tedy rozdíl je pouze kvantitativní, nebo je kvalitativně odlišnou formou suicidálního jednání. Suicidální chování a jednání lze vidět jako kontinuální přímku, kde na jedné straně jsou suicidální myšlenky a na straně druhé je dokonané suicidium. Přejechy mezi jednotlivými formami tohoto chování nejsou tak jednoznačné, jak by bylo možné uvažovat podle výsledku suicidálního jednání, kdy na jedné straně je život a na straně druhé smrt. Jenže lze se domnívat, že mezi suicidálním pokusem a dokonáním suicidiem jsou přímo kvalitativní rozdíly. Mezi suicidiem a suicidálním pokusem jsou tyto rozdíly:²⁸

- při sebevražedných pokusech je častěji použita tzv. měkká metoda (např. intoxikace medikamenty), ale u dokonáných suicidií jsou použity tzv. tvrdé metody (střelná rána, strangulace – medicinský výraz pro zmáčknutí hrdla předmětem);
- motivy vedoucí k suicidálním pokusům jsou většinou z oblasti mezilidských vztahů, zatímco u dokonáných sebevražd bývají z oblasti vnitřních motivů a z problémů ohrožení;
- k sebevražedným pokusům dochází nejčastěji z bezprostředního, málo promyšleného rozhodnutí, naproti tomu dokonaná sebevražda je výsledkem delšího plánování a příprav.²⁹

Úmysl zemřít nemusí být vždy jednoznačný. Přítomny mohou být rozpolcené postoje ke smrti a sebevražedným činem je dáván život v sázku. Zejména pak pro adolescentní věk je typická nejednoznačnost postoje k přání zemřít. Menší paralelu můžeme vidět i při provádění některých adrenalinových činnostech, jako je třeba jízda na nárazníkům tramvaje či metra nebo vjíždění plnou rychlostí do křižovatky ze silnice, kde není přednost v jízdě.³⁰

²⁸ KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: [současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících]*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9. s. 28-29

²⁹ Tamtéž s. 29

³⁰ Tamtéž s. 29

Parasuicidium je zvláštním případem nedokonaného sebevražedného jednání. Je to definováno jako sebevražedný pokus, u něhož není úmysl zemřít – jde spíše o sebepoškozování. I to však může vyústit v dokonanou sebevraždu při nesprávném odhadu toxicity léku – postižený užije domnělou dávku léku, která mu nezpůsobí smrt, ale neodhadne ji správně a vezme si smrtelnou dávku léku).³¹

Můžeme se setkat s předstíráním sebevražedného jednání. Autoagresivní projevy nebývají přítomny a účelem je něčeho dosáhnout či se něčemu vyhnout.³²

2.2.3 Suicidium

Dokonané sebevražda je charakterizována jako sebepoškozující akt s následkem smrti, který je způsoben sebou samým s vědomím úmyslem zemřít. Jenže tato definice naráží na již uvedený problém kombinace vědomé a nevědomé motivace a nejednoznačnosti úmyslu zemřít. Proto suicidium lze definovat i jako každý záměrný sebepoškozující akt, při němž si osoba, která se ho dopouští, nemůže být jistá, zda jej přežije. Ačkoliv připouštíme nepochybně i složku nevědomé motivace, k sebevražednému aktu patří úmysl zemřít „zde a nyní“. Jde též o časově ohraničenou činnost, v průběhu jedné chvíle, několika minut, hodin, nanejvýše několika dnů. Můžeme se setkat například s protražovaným suicidálním jednáním, kdy se postižený intoxikuje medikamenty opakovaně v průběhu několika dnů.³³

2.3 Příčiny sebevražedného jednání

Na první pohled se může zdát, že motivace a příčina je stejný pojem. Možná se částečným způsobem prolínají, ale jde o dvě různé koncepce. O motivaci už víme, že se týká vnějšího nebo vnitřního impulsu. Příčina může být důvod, proč se něco stalo. Tudíž lze vyvodit, že motivace je hnací síla a příčina se zabývá vysvětlením, proč se něco stalo.

³¹ KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: [současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících]*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9. s. 29

³² Tamtéž s. 29

³³ Tamtéž s. 29-30

Příčiny sebevražděného jednání jsou velmi rozmanité. Suicidální jednání je podmíněno více faktory nežli jen jedním. Závisí na hromadění různých zátěží, vrozených i získaných, i na zvládnutí či nezvládnutí aktuálních podnětech.³⁴

2.3.1 Dědičnost

Souvislost mezi dědičností a sklonu k sebevražděnému jednání, které nesouvisí s duševní poruchou, nebyla potvrzena. Pokud nějaká genetická dispozice existuje, má právě souvislost s nějakou duševní poruchou. Takové poruchy jsou příčinou přibližně jedné třetiny dokonaných sebevražd. Lze říci, že duševní poruchy zvyšují sklon k sebevražděnému jednání.³⁵

Duševní poruchy, které mohou souviset s dědičností jsou deprese, jedinci trpící schizofrenií a jedinci trpící poruchou osobnosti.³⁶

- **Deprese.** Postižení mají opakované myšlenky na smrt. Trpí častými suicidálními představami. O sebevraždu se pokusí často více než jednou. Cílem jejich chování není smrt, ale vyřešení a zbavení se svého subjektivního utrpení.³⁷

- Větší riziko sebevražděného jednání je i u jedinců, kteří trpí **schizofrenií**. V prvním roce od počátku onemocnění se pokusilo o sebevraždu přibližně 10 % pacientů. Toto chování posilují deprese, pocity selhání a opuštěnosti, užívání drog či alkoholu apod.

- **Porucha osobnosti.** Nevyrovnaný osobnostní vývoj zvyšuje tendenci k sebevražděnému chování. Mísí se zde snížená tolerance k zátěži, celkově neuspokojitelný způsob života a bvykle v souvislosti se sníženou tolerancí k zátěži a s celkově neuspokojivým způsobem života, se sklonem k abúzu psychoaktivních látek. Alkohol je ve vztahu k sebevraždě považován za významný zátěžový faktor. Je ovšem třeba připomenout, že u alkoholiků a narkomanů se sumují různé problémy: partnerské, finanční, ztráta zaměstnání apod. Někdy je

³⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 491

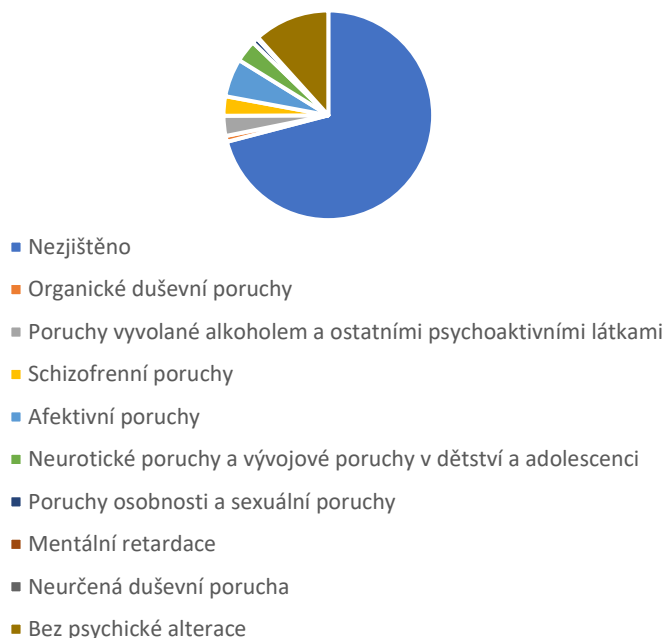
³⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 491

³⁶ Tamtéž s. 491

³⁷ Tamtéž s. 491

těžké určit, který z těchto faktorů byl primární, protože alkohol i drogy mohou být jak příčinou, tak následkem různých potíží.³⁸

Podíl duševních poruch na dokonaných sebevraždách (dle M. Antončíkové a A. Brokešové, 1999)



Graf č. 1 – Podíl duševních poruch na dokonaných sebevraždách

Zdroj: VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 492

2.3.2 Biologické příčiny

Sebevražedné jednání může být reakcí na těžké somatické onemocnění, které jedince trvale omezuje v pohybu. Tato onemocnění jedinci znehodnocují jeho život. Somatická onemocnění jsou spojena s chronickou bolestí, tělesnou bezmocí a nepříznivou prognózou. Tyto faktory zvětšují riziko sebevražedného jednání. Většinou jde o bilanční sebevraždu, která je dlouho plánovaná. Tento motiv je častý u starších lidí, který trpí nějakou nemocí. Zvýšená četnost sebevražd byla zaznamenána u lidí trpících AIDS. Však toto onemocnění souvisí s vysokou mírou sociální stigmatizace, která může přispět k ukončení svého

³⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 491

života. Analýzou mozkových tkání u lidí, kteří spáchali sebevraždu, se objevila tzv. biologická změna. V mozku byl zjištěn rozdíl v obsahu neurotransmiterů, nízká koncentrace GABA v hypotalamu a celkově nízká hladina serotoninu. Tato reakce není specifická. Lze ji chápat jako signál subjektivního prožitku stresu a jeho negativního emočního zpracování.³⁹

2.3.3 Faktor pohlaví

Postoje k suicidálnímu jednání závisí na gender roli. Je ovlivněn biologicky a sociálně. Pro muže a ženu nemá sebevražda stejný význam. Mají jiné motivy a obvykle si volí jiný způsob sebevraždy. Motiv u žen jsou častěji potíže v citových vztazích. U mužů převažují spíše problémy v oblasti seberealizace, nezaměstnanosti, ztráta společenského statusu, ekonomických problémů apod. Odlišnost postoje a výběru jiných prostředků se projevuje větší četností sebevražedných pokusů u žen, zatímco sebevraždy mužů bývají přibližně dvakrát častěji dokonané než sebevraždy žen. Rozdíly dané specifícností rolí se projeví i rozdílnou tendencí reagovat v různých životních fázích suicidálním jednáním: např. u žen v rané dospělosti sklon k takovému řešení problémové situace klesá. Příčinou může být mateřství, které z tohoto hlediska představuje určitou ochranu. Dítě se stává hodnotou a smyslem života. Role matky přináší odpovědnost za jinou lidskou bytost a nabízí určitou životní náplň a osobní zhodnocení. Děti jsou obecně stabilizujícím faktorem. Jejich existence snižuje riziko sebevraždy i u mužů. Rozdílný bývá i způsob vyrovnávání se zátěžemi. Ženy reagují emotivněji, mají tendenci hledat pomoc za kterou se nestydí. Pro mnohé muže je hledání a přijímání pomoci sociálně méně přijatelný. Využití pomoci chápou jako potvrzení svého selhání, neschopnosti zvládat vlastní problémy, jako degradaci mužské role. Z tohoto důvodu využívají muži méně často linek důvěry a preferují jiná, ne vždy účelná řešení, např. únik do alkoholu nebo drog.⁴⁰

³⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 492-493

⁴⁰ Tamtéž s. 493

Období	Průměrný roční počet sebevražd			Podíl na celku (%)		Počet sebevražd mužů na 1 sebevraždu ženy
	celkem	muži	ženy	muži	ženy	
2005-2009	1437	1183	254	82,3	17,7	4,7
2010- 2014	1563	1290	273	82,5	17,5	4,7
2014-2018	1389	1120	269	80,6	19,4	4,2

Tabulka č. 1 – Sebevražděnost v ČR v období 2005–2018 dle pohlaví

Zdroj: Český statistický úřad, Tabulka – sebevražděnost dle pohlaví. [online]. [cit. 2022-08-29]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/sebevrazdy_zaj

Z tabulky je opravdu patrné, že muži se dopouštějí dokonané sebevraždy mnohem častěji než ženy. Jedna z mnoha příčin je, že muži volí daleko „tvrdší“ způsoby sebevraždy, a tak nemohou sebevražedný pokus přežít.

2.3.4 Sezonní a klimatické příčiny

Suicidální jednání je častěji na jaře. Méně časté jsou v letním období. Tyto tendence úzce souvisí s nedostatkem světla, kdy se tímto problémem zabývá mnoho odborníků. Tento jev pozorujeme ve skandinávských zemích.⁴¹

Lidé si často myslí, že sebevraždy se nejčastěji dějí o Vánocích a na podzim. To ale ČSÚ nedokazuje. Čísla ukazují, že maximální počet zemřelých sebevraždou vykazují obvykle jarní měsíce.⁴²

2.3.5 Sociálně-psychologické příčiny

Tyto příčiny mohou být z hlediska míry rizika sebevražedného jednání rovněž velice významné. Je vhodné stanovit vliv obecných společenských proměn a individuálně specifických zátěží. Dále je nutné rozlišit důsledky dlouhodobě nepříznivé situace (jako je nefunkční rodina v dětství, nedostatek potřebného citového zázemí apod.) a aktuálních problémů, jejichž interpretaci a efektivitu zvládání ovlivňování základní zkušenost jedince.⁴³

⁴¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 493

⁴² [online]. [cit. 2022-08-29]. Dostupné z https://www.czso.cz/csu/czso/sebevrazdy_zaj

⁴³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 493

Sociální zátěže mohou fungovat jako faktory zvyšující riziko volby sebevraždy při řešení problémové situace. Tak závažný důsledek mají jen tehdy, jestliže se jeví subjektivně významné a jiným způsobem neřešitelné. To znamená, pokud představují ztrátu nebo ohrožení určité osobně významné hodnoty, která není nahrazena něčím jiným a člověk se s ní nedokáže vyrovnat (např. ztráta společenského postavení u osamělého člověka, který veškerou svou energii věnoval budování kariéry).⁴⁴

Riziko sebevražedného jednání zvyšuje ztráta zaměstnání neboli profesního a sociálního postavení. Jde o snížení pocitu vlastní hodnoty, ztráty sebeúcty což vede k poklesu sebehodnocení. Nepříznivým způsobem zde působí ztráta životní perspektivy, nedostatek optimismu a víry v budoucnosti, selhání celoživotních plánů a představ, dosavadního smyslu života. Za těchto okolností jde o komplexnější neuspokojení v oblasti potřeby jistoty a bezpečí, potřeby seberealizace a potřeby pozitivní budoucnosti tedy naděje. Sebevrah naději nevidí nebo je pro něho málo reálná, má pocit naprosté bezvýchodnosti situace. Nezaměstnanost obvykle bývá spojena s působením různých zátěžových faktorů, které nemusí mít stejný subjektivní význam. Jde o ekonomické problémy, zhoršení společenského postavení, narušení vztahů v rodině atd. Nezaměstnanost představuje obecně větší zátěž pro muže než pro ženy. V každém případě je třeba uvážit okolnosti, které vedly ke ztrátě zaměstnání. Primární mohou být potíže, jež nakonec vedly k výpovědi, jindy může být prvotní zátěží ztráta této významné role z ní vyplívající psychické, sociální a ekonomické potíže.⁴⁵

Jako prevence působí sociální vazby před sebevražedným jednáním. Posilují pocit smyslu života a jeho pozitivní postoj. Při hodnocení určitého jedince je však vždycky třeba uvážit, jaká je příčina chybění sociálního zázemí neboli na jaké úrovni se mu nedostává opory. Neuspokojivé nebo chybějící vztahy, osamělost, nedostatek osobní opory významně zvyšují riziko suicidálního chování. Ohroženi jsou lidé, kteří ztratili partnera úmrtím, rozvodem nebo jiným způsobem. Ohroženi jsou i lidé, jejichž rodinné vztahy jsou konfliktní a problematické. Tudíž manželství či jiný uspokojivý osobní vztah působí pozitivně

⁴⁴ Tamtéž s. 494

⁴⁵ Tamtéž s 494

a jedná se o určitou prevenci sebevraždného jednání u mužů i u žen. Z hlediska postoje k vlastní osamělosti se muži a ženy liší. Ženy si na osamělost více stěžují, ale muži jí více podléhají. Působení dysfunkční rodiny zvyšuje riziko sebevraždného jednání. Děje se tak, pokud neuspokojují základní potřebu jistoty a bezpečí, nefunguje jako spolehlivé zázemí, jako zdroj základních hodnot. To platí již od dětství. Pokud dítě zažilo, že někdo z rodiny řešil své problémy suicidiem, může v zátěžové situaci jednat podobným způsobem. Ztráta sociálních vazeb k určité společnosti nebo prostředí v důsledku migrace či společenské katastrofy může představovat jinou variantu ohrožení jistoty. To rovněž zvyšuje riziko suicidální reakce. Migrace vede ke ztrátě pocitu jistoty sociálního zázemí. Lidé, kteří jsou hůře integrovány do sociálních vazeb ve své obci, žijí samostatně bez sociálních kontaktů mají větší míru rizika sebevraždného chování. Rovněž emigrace zvyšuje riziko sebevraždy, jež představuje radikální vytržení z většiny sociálních vazeb. Podle švédských výzkumu bylo ve skupině lidí, kteří se pokusili o suicidium, 20 % emigrantů. Za nejzávažnější zátěžové faktory považují autoři této studie sociální izolaci uprchlíků, nedostatek běžných společenských vazeb. Chybějící zázemí jim nemůže poskytnout odpovídající podporu. Často jsou součástí nízké sociální vrstvy, k níž ve své původní vlasti mnohdy nepatřili. Ztráta sociálního zázemí a vynucená změna stylu života rovněž zvyšuje riziko sebevraždného jednání. Ve vězení, kde je vynucována změna životního stylu, dochází k sebevraždám častěji. Mají různý charakter a jedná se zejména o muže.⁴⁶

2.3.6 Typologie sebevražd

Sebevraždy mohou být klasifikovány do různých typologií na základě různých kritérií. Z hlediska závažnosti motivace a úmyslu zemřít, lze rozlišit dvě varianty. Sebevražda jako cíl a sebevraždné jednání jako prostředek. Pokud má sebevražda sloužit jako cíl, jedinec má většinou nějakou životní zátěž, které se chce zbavit. Motivy mohou být různé. Buď je to únik před něčím traumatizujícím, jako například zdoluhavé umírání, vězení. Nebo jde o úsilí něco dokázat nebo získat, třeba věčné spasení. Hlavní ale je, že člověk chce zemřít. Pokud jde o

⁴⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 494-495

sebevražedné jednání jako prostředek, jedinec vyloženě zemřít nechce. Toto jednání používá jako prostředek k manipulaci s jinými lidmi nebo k pomstě. Jde o demonstrativní suicidální chování.⁴⁷

Dále lze rozdělit sebevražedné jednání z hlediska provedení, a to na bilanční sebevraždu, impulzivní sebevražedné jednání na skupinové sebevraždy.⁴⁸

Bilanční sebevražda je výsledkem rozumové úvahy, kdy už jedinec dokáže snášet dlouhodobě působící subjektivně závažné motivy. Člověk si skutečně přeje zemřít, proto si volí prostředky, které neselžou a vše důkladně promýšlí. Tyto sebevraždy bývají často dokonané.⁴⁹

Dalším sebevražedným jednáním je **impulzivní jednání**. Toho jednání je prováděno v afektu s náhlým rozhodnutím. Jedinec obvykle nemá v úmyslu zemřít. Jedná pod vlivem náhlého impulzu, moc neuvažuje ani o prostředcích. Volí ty, které jsou právě nejbližší. Tento sebevražedný pokus představuje „volání o pomoc“. Příčinou těchto impulzivních jednání mohou být problémy v mezilidských vztazích.⁵⁰

Skupinové sebevraždy představují specifickou variantu sebevraždy. Toto jednání probíhá ve více lidech. Je však důležité odlišit role účastníků, zejména roli iniciátora a roli ostatních, pasivních účastníků.⁵¹ Ojediněle nastává situace, kdy jeden z postižených je duševně nemocný a ten své symptomy přenesse na svého blízkého, který je pod jeho vlivem. Bohužel, objevují se případy hromadných sebevražd náboženských sekt pod vlivem jednoho duševně vyšinutého jedince a jeho představ. Většinou je tím jedincem vůdce a zakladatel sekty. Je třeba uvést, že napomáhání k sebevraždě je trestným činem. Za zmínku určitě stojí i rozšířená sebevražda. Ta má jednoznačně patologický podklad. Jde o případ, kdy duševně nemocný jedinec pod vlivem depresí a halucinací spáchá sebevraždu a vezme s

⁴⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 500

⁴⁸ Tamtéž s. 500

⁴⁹ Tamtéž s. 500

⁵⁰ Tamtéž s. 500

⁵¹ Tamtéž s. 501

sebou ještě někoho ze svých blízkých osob. Motivací může být nesnesitelnost života pro něj a v jeho představách i kupř. pro dítě. Tuto situaci je potřeba z terapeutických a forenzních důvodů odlišit od situace, kdy není přítomna psychotická motivace. Příkladem může být rozvodová situace, v níž matka nejdříve zabije své dítě, aby se pomstila otci, a později se pokusí či dokoná suicidium. V tomto případě jde o vraždu a následnou sebevraždu.⁵²

2.4 Psychické předpoklady k sebevražednému jednání

2.4.1 Kognitivní složka

Obvyklý způsob uvažování a řešení problémů může mít určitý vliv i na rozhodnutí spáchat sebevraždu. Každý jedinec o této variantě nějakou dobu přemýšlí a hodnotí svoje možnosti řešení. Jedinec, který si zvolí jako řešení svých problémů sebevraždu, jsou často málo flexibilní a hůře se přizpůsobují novým okolnostem.⁵³

2.4.2 Emoční prožívání

Jedinci, kteří se pokusili o sebevraždu mají emoční prožívání velmi rozpolcené. Bývá charakteristické depresemi, úzkostmi, pocity zklamání a zoufalství. Je přítomen i vztek, který se může převést v autoagresi. Tito jedinci mívají pocit, že nemají dostatečnou oporu ve svém okolí. Dokonce se domnívají, že okolí je k nim nepřátelské. Cítí se opuštěni a sociálně izolováni. Však nejvýznamnější emocí z hlediska rizika sebevražedného jednání je pocit beznaděje a bezvýchodnosti. Může se zdát, že deprese bude mnohem významnější, ale není tomu tak, pokud ovšem nejde o chorobný stav. Obvykle zahrnuje pesimistický pohled na svět, včetně negativního sebehodnocení, pocity viny a vlastní nedostatečnosti. Volba sebevraždy se stává součástí sebepojetí jedince. Může docházet k otupění emočního prožívání. Riziko takového projevu

⁵² KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: [současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících]*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9. s. 32

⁵³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 497-498

spočívá především v jeho nenápadnosti, což znemožňuje poskytnout tomuto jedinci nějakou pomoc.⁵⁴

2.4.3 Presuicidální syndrom

V 60. letech 20. století formuloval Erwin Ringel presuicidální syndrom, který se dá vysledovat u mnohých sebevrahů. Byl to rakouský psychiatr a neurolog, který se zabýval výzkumem sebevražedného chování.⁵⁵

Ringel ho charakterizuje především jako komplexní pocit zúžení a omezení dalšího života. Život se stává neperspektivním. Jedinec není schopen pozitivního emočního prožívání, odstraňuje své aktivity i kontakty, nic ho nezajímá a o nic neusiluje. Vše pro něj ztratilo svůj původní význam. Důležitý je pocit omezení vlastních životních možností. Ten vyplývá z již zmíněné změny v oblasti sebehodnocení i z negativního očekávání ve vztahu ke světu. Necítí se natolik silný, aby věřil, že svou situaci může zvládnout jinak. Nic nelze a nic by stejně nemělo smysl. Není udivující, že presuicidální syndrom zahrnuje projevy, které mají jednoznačně depresivní charakter. Pohotovost k suicidálnímu jednání má i biologický základ, mohou ji signalizovat změny v metabolismu mozku, především v oblasti serotoninové aktivity. Odchytky funkcí serotoninergního systému se objevují i při depresích.⁵⁶

Tento syndrom se skládá ze třech postupně se rozvíjejících oblastí:

- Izolace – zužují se osobní možnosti, omezují mezilidské kontakty, jedinec se stahuje do sebe, zužují se životní hodnoty a jedinec ztrácí zájem o dříve provozované aktivity
- Autoagrese – jedinec zaměřuje agresi vůči sobě, zpočátku je tlumená, spojená s výčitkami a sebeobviňováním

⁵⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 498-499

⁵⁵ [online]. [cit 2022-09-05]. Dostupné z https://is.muni.cz/el/ped/podzim2015/SC4BK_PaPs/um/ekurz/kapitola_6/6_6.html

⁵⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 502-503

- Sebevražedné myšlenky – v myšlenkách se jedinec zabývá způsobem a provedením, objevují se ve snech i v denních fantaziích⁵⁷

2.5 Sebevražda z hlediska jednotlivých vývojových fází

Dynamika vývoje sebevražedných tendencí je individuálně specifická. Do značné míry je to určeno osobnostními rysy a životním příběhem každého jedince. Motivy či způsoby sebevražedného jednání závisejí ve značné míře i na věku, což je typickým rysem vývojové fáze, v níž se tento člověk právě nalézá.⁵⁸

2.5.1 Dětský věk

V dětském věku se sebevražedné jednání téměř nevyskytuje. Jde o vzácné případy. Případy se spíše dějí v období mezi 10. a 12. rokem života. Dítě začne chápat význam smrti až když dojde k proměnně myšlení v hypotetické úrovni. Děti jsou vázány na realitu a ta jim omezuje možnost vidět jinou alternativu. Většina sebevražedných pokusů dětí je zkratkovou reakcí. Jde o výraz strachu a chtějí uniknout nějakému ohrožení. Však nejvýznamnějším rizikovým faktorem jsou problémy ve škole a potíže v rodinných vztazích.⁵⁹

2.5.2 Adolescence

V období adolescence dospívající rozvíjí svou vlastní identitu a hledají její uspokojivý obsah. Toho dosáhnou osamostatněním a odpoutání se z dřívějších vazeb. V této době se mohou dostat do situace, kdy se mohou cítit bezradní a neschopní. Jedinci v adolescentním věku mají často problémy v mezilidských vztazích a mívají osobní problémy. Zažívají zklamání a zoufalství, což může být impulzem k sebevraždě. Sebevražedné jednání může být reakcí na první větší problém. Často je přítomen pocit, že selhání je definitivní. Žádné přijatelné řešení nespátřují ani v budoucnosti. Tito mladí jedinci hodnotí situaci spíše citově než racionálně. Tento postoj vyplývá z celkové nestálosti a je spojen s tendencí reagovat impulzivně. Tudíž sebevražedné jednání mívá zkratkovitý charakter. Výkyvy v prožívání a chování bývají signálem pohotovosti reagovat extrémním

⁵⁷ [online]. [cit 2022-09-05]. Dostupné z

https://is.muni.cz/el/ped/podzim2015/SC4BK_PaPs/um/ekurz/kapitola_6/6_6.html

⁵⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 503

⁵⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 503

způsobem to znamená i sebevražedným jednáním, však tyto projevy jsou v adolescenci běžné, a proto nelze tak snadno odhadnout míru suicidálního rizika. Okolí může problémy dospívajících vnímat jako malicherné a bezvýznamné. Subjektivně pro jedince však bezvýznamné nejsou. Suicidální pokusy lze interpretovat spíše jako emočně vypjatý způsob volání o pomoc a oporu. Mohou být rovněž výrazem potřeby vymáhat uspokojení svých potřeb neodkladně a za každou cenu. Třeba i vydíráním. Četnost sebevražedných pokusů i dokonaných sebevražd se zvyšuje mezi 15. a 19. rokem života. Lze předpokládat, že jde o důsledek komplexní zátěže dané celkovou nejistotou. Jde o nedostatek sociální opory i ekonomické obtíže. V tomto věku lze považovat za rizikový faktor potíže v mezilidských vztazích. Problémy s vrstevníky, nebo s rodinou. Vyskytují se pocity osamělosti, ale také problémy s vlastní identitou, nízké sebevědomí, neúspěch ve škole apod.⁶⁰

2.5.3 Mladá dospělost

V toto období se mění postoj k suicidálnímu jednání. Ubývá impulzivních a zkratkovitých pokusů. Fungující partnerství a rodičovská role mají stabilizační význam. Důležitá je rovněž představa otevřených možností, kterou ztrácejí starší lidé.⁶¹

Však představa otevřených možností nemusí fungovat při těžkém úrazu, který může vyplývat z náplně práce policisty. Policista může při výkonu své služby být nepozorný, udělat chybu, a to může vést k úrazu. Vyhlídka změny dosavadního života a nutnost opustit řady policistů, může vést k řadě psychickým problémům, které mohou vyústit v suicidální chování.

2.5.4 Střední věk

V tomto období dochází k bilancování dosavadního života. Pokud osobní bilance není pozitivní, může to představovat zátěž, zvyšující pravděpodobnost sebevražedné reakce. Významnou roli zde hraje celková situace 40letého člověka. Jde o kvalitu jeho vztahů, zázemí, jeho kvalitu zdravotního stavu, ekonomickou úroveň a profesní pozice. Tyto i další zátěžové faktory je potřeba

⁶⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 503-504

⁶¹ Tamtéž s. 504

hodnotit v širším kontextu. V tomto věku nebývají sebevražedné pokusy tak impulzivní jako v mládí. Člověk už více zvažuje své reálné možnosti, a také je ochotnější přijmout kompromis. Uvědomuje si, že nelze dosáhnout všeho, co si kdy přál. Pokud se rozhodne pro sebevraždu, má toto jednání více promyšlené. Jako hlavními příčiny sebevražedného jednání lidí středního věku je ztráta partnera, problémy v zaměstnání, deprese a závislost na alkoholu.⁶²

Ztráta partnera může být zapříčiněna náročností práce policisty. Rodinnému ani partnerskému životu nepřispívají směny, které jsou o svátky i víkendy. Mnohdy se policista po náročné směně uzavře do sebe a chce relaxovat o samotě, tudíž se své rodině nemusí tolik věnovat a z toho mohou vznikat partnerské a rodinné problémy. Je však důležité říci, že pro mnoho policistů je rodina radost a odpočinek. Objevit se mohou psychosomatické problémy, zvláště ve vyšším věku – cukrovka, vysoký tlak, vlivem zátěže se mohou rozjet dědičné nemoci. Policista vlivem únavy a vysokého stresu se může stát méně pečlivý a pozorný k výkonu své činnosti. Opět může dojít k úrazu.

2.5.5 Staří

Ve staří je počet sebevražd pětikrát až desetkrát vyšší než ve středním věku. Jedinci v tomto věku jsou více ohrožováni somatickými chorobami. Velkou životní změnou je odchod do důchodu, kdy jedinec ztrácí důležitou roli ve společnosti. Jedinec může ztrácet známé prostředí, které pro něj představovalo určitou jistotu. Přidává se snížené sebehodnocení, vědomí omezených možností zvládat nynější a budoucí problémy. Staří lidé mohou mít strach z umírání, bolesti a závislosti na druhých. Za těchto okolností se snadno vytrácí smysl života. Bývají čtenější bilanční sebevraždy, které jsou výsledkem nepříznivého hodnocení vlastní životní situace a ztráty naděje pro budoucnost. Důležitým aspektem je i vyšší výskyt depresí, které nejsou diagnostikovány, tudíž ani léčeny.⁶³

⁶² VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 504-505

⁶³ Tamtéž s. 505

2.6 Možnost pomoci a prevence

Zjištění, že sebevražedné jednání u naprosté většiny lidí, kteří mají sklon k takovému jednání, nepřevládá snaha zemřít, ale touha žít, je velmi cenné v oblasti prevence. Je potřeba brát vážně všechny signály. Těmi mohou být suicidální úvahy a fantazie či vyhrožování sebevraždou. Tvrzení, že ten, kdo o sebevraždě mluví, ji nakonec nespáchá, je chybné a není to pravda. Však důležité je, jakým způsobem o této možnosti jedinec mluví. Jedinci, kteří uvažují o sebevraždě mají několik společných znaků. Je to hlavně jejich osamělost. Ztrácení kontakt s okolím, které by mohlo nabídnout pomoc. Jedinec má nějaké subjektivně závažné problémy a potřebuje cítit podporu a naději. Proto jsou velice důležité linky důvěry a centra krizové intervence. Fungují jako spojovací článek mezi trpícími jedinci a odborníky, kteří jim dokáží pomoci. Při první interakci jde o navázání kontaktu a získání si důvěry volajícího. Volající musí uvěřit, že mu jde pomoci. Jedinci se musí nabídnout účast a zájem a ochota ho vyslechnout. Pokud se jedinec pokusí o sebevraždu a přežije, je potřeba to brát jako signál možných dalších sebevražedných pokusů do budoucna. S těmito jedinci se musí i nadále pracovat.⁶⁴

Sebevražda může být chápána jako ochrana vlastní identity před jejím dalším znehodnocením, pokud má člověk pocit, že jiné přijatelné řešení není dostupné. Psychosociální stres, respektive trauma může převládnout nad pudovou složku. Typickým příkladem je sebevražda, která člověku umožní, aby si zachoval pozitivní sebehodnocení či sebeúctu. Pokud není sebevražedné jednání jen impulzivní a zkratkovitou reakcí, ale je alespoň do určité míry promyšlené, vyjadřuje postoj k sobě samému, k vlastnímu životu, který z nějakého důvodu ztratil smysl. Hodnoty s ním spojené se jeví nedosažitelné nebo přestaly mít subjektivní význam. Varovným signálem rizika suicidálního jednání je úbytek dříve důležitých zájmů a potřeb, resp. úplné vyhasnutí. Tato změna bývá spojena s celkově depresivním laděním.⁶⁵

⁶⁴VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 508

⁶⁵ Tamtéž s. 499

3 Policista jako pomáhající profese

Existuje řada povolání, jejichž hlavní náplní je pomáhat lidem. Jsou jimi policisté, lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, sociální pracovníci, pečovatelky a psychologové. Stejně jako jiná povolání má každá z těchto profesí svou odbornost neboli sumu vědomostí a dovedností, které je třeba si pro výkon daného povolání osvojit a naučit se. Na rozdíl od jiných povolání však hraje v těchto profesích velmi podstatnou roli ještě další prvek. Jsou jimi lidské vztahy mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem.⁶⁶

V psychologickém slovníku Hartl, Hartlová najdeme další definici pomáhajících profesí. Je to souhrnný název pro veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby pomoc mohla být účinnější. Patří sem lékaři, zvláště psychiatři, psychologové, policisté, sociální pracovníci, speciální pedagogové, ale také i fyzioterapeuti.⁶⁷

3.1 Obecné předpoklady a dovednosti policisty jako pomáhající profese

3.1.1 Zdatnost a inteligence

Pomáhat druhým je velmi těžká a vysilující práce, proto se na první místo klade fyzická zdatnost. Člověk, který chce pomáhat druhým se musí starat o své tělo. Udržuje fyzickou kondici cvičením a správnou stravou, protože tělo je prvotním zdrojem energie. Předpokládá se dobrá inteligence, touha učit se stále nové věci, seznamovat se s novými teoriemi a praktickými technikami, číst odbornou literaturu. Předpokládá se také emoční a sociální inteligence neboli socio-emoční dovednosti na vysoké úrovni, které by se měly stát přirozenou složkou osobnosti.⁶⁸

⁶⁶ KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 7., V Portálu 6. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9. s. 14

⁶⁷ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN isbn80-7178-303-x s. 185

⁶⁸ MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8. s. 52

3.1.2 Přitažlivost

Vyplývá nejen z fyzického vzhledu, ale i z toho, jak moc si občan rozumí s policistou. Policista se tedy pro klienta může stát přitažlivým nejen pro svůj fyzický vzhled, ale i jak se obléká a chová, pro jeho odbornou pověst a jak jedná s klienty.⁶⁹

3.1.3 Důvěryhodnost

Důvěryhodnost se skládá z toho, jak občan vnímá policistův smysl pro čestnost, jeho sociální roli, srdečnost a otevřenost i nízkou motivaci pro osobní prospěch. Složky, které přispívají k důvěryhodnosti policisty jsou diskrétnost, spolehlivost, využití moci a porozumění. Zdroje důvěryhodnosti jsou podobné jako přitažlivosti.⁷⁰

3.1.4 Komunikační dovednosti

Komunikační dovednosti jsou velice důležité. Tyto dovednosti sami o sobě neposkytují občanovi pomoc, jsou však základním prostředkem pro to, aby policista mohl navázat vztah s občanem a pomoci mu. K základním dovednostem v této oblasti patří fyzická přítomnost, naslouchání a empatie.⁷¹

3.2 Vztah s občanem

Vztah k občanovi může být i mnohem negativnější než neutrální. Může se snadno stát, že po slušném jednání, které předpokládáme a vyžadujeme u advokáta, v obchodě nebo v bance, není u pomáhajících profesí ani stopa. Jsou případy, v nichž figuruje arogance, hrubost a lhostejnost u policistů. Takovému přístupu či druhu policisty lze říkat neangažovaný policista. Pravým opakem je však angažovaný policista. Pomáhající profese mají velkou přitažlivost, která může způsobit, že policista vykonává zaměstnání v této sféře i při nižším příjmu, než jaký se mu nabízí jinde. Pomáhání představuje pro mnoho lidí činnost smysluplnou, což je důležité. Pro člověka, který přemýšlí nad stavem a perspektivami lidstva i celé planety, registruje a řeší ekologické problémy, bídu rozvojových zemí či neúspěchy v mocenské manipulaci s celými národy, může být

⁶⁹ MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8. s. 52

⁷⁰ Tamtéž s. 53

⁷¹ Tamtéž s. 53

hodnota produkce nebo určitých obchodních operací sporná. Pomáhající pracovníci se zabývají různými důležitými životními problémy konkrétních lidí. Pomáhající profese patří k těm, které angažují člověka celého. Jsou jednou z možností, jak se vyhnout rozštěpení života na dvě části, kdy jedna část – práce – je pouze nezbytnou obětí pro umožnění skutečného života, jenž začíná až po pracovní době.⁷²

3.3 Etické zásady v poradenství a dalších pomáhajících profesích

1. Kritičnost k oboru i k vlastní osobě, schopnost sebereflexe – pracovník by si měl být neustále vědom svých ohraničených možností a schopností. Pracovník by měl přistupovat k práci s klientem zodpovědně a nepřekračovat své možnosti na úkor bezpečí klienta.⁷³

2. Obětavost pod kontrolou – pomáhající pracovník je člověk jako kdokoli jiný. Také potřebuje čas na odpočinek, soukromý život a zábavu. Není správné, aby pracovník potlačoval své potřeby a zcela se obětoval pro klienta a práci. Řada nováčků v pomáhajících profesích trpí „spasitelským komplexem“, kdy se domnívají, že jen oni jediní mohou, a tedy musí klientovi pomoci a obětují takové pomoci i svůj volný čas. Takový přístup pak může vyústit v syndrom vyhoření.⁷⁴

3. Odborný zájem versus osobní zájem klienta – stává se, že odborný zájem se dostane do rozporu se zájmem klienta. Je přirozené, že tyto situace klienta znejistí. Proto je třeba, aby se profesionál vyvaroval upřednostnění svých zájmů a potřeb na úkor potřeb a zájmů klienta.⁷⁵

4. Zabezpečení citových potřeb profesionála a ochrana klienta – v pomáhající profesi může pracovník saturovat řadu svých potřeb např. potřeba úspěchu, moci, uznání. Proto je vhodné, aby pracovník dokázal rozpoznat své pocity, sympatie, antipatie a při práci s klientem byl opatrný ve svém vyjadřování a jednání s ním.

⁷² KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 7., V Portálu 6. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9. s. 16-17

⁷³ NOVOSAD, Libor. *Základy speciálního poradenství: struktura a formy poradenské pomoci lidem se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-197-5 s. 96

⁷⁴ Tamtéž s. 96

⁷⁵ Tamtéž s. 97

Pokud hrozí klientovi nebezpečí ze strany pracovníka, měl by být předán jinému pracovníkovi.⁷⁶

5. Kolegialita a otevřenost – kolegiální vztahy, vzájemná úcta, spolupráce, názorová pluralita, otevřenost a respekt k druhému. To vše jsou předpokladem k dobrým profesionálním vztahům. Prostor by měl být také pro sdělení konstruktivní kritiky, obav a nesouhlasu k jednání druhého.⁷⁷

6. Respekt k důvěrnosti informací a údajů – respektování pravidla mlčenlivosti je základní podmínkou pro dobrou práci s klientem. Pokud si klient nepřeje, aby byla jeho sdělení předávána dalším odborníkům, mělo by toto přání být respektováno.⁷⁸

3.4 Policie jako pomáhající profese

Povolání policisty patří k těm náročnějším profesím. Policista často při své službě zažívá situace spojeny s adrenalinem, frustrací, agresí či konflikty. Nadřizení nebo samotná veřejnost zvyšuje nároku na jejich práci, která je často ve velkém stresu. K tomu si přidejme kriminální prostředí, kontakty s lidskou podlostí, se smrtí a s lidským neštěstím. Všechny tyto věci mohou mít za následek mnoho psychických problémů, které mohou vést až k nejradikálnějšímu řešení, a to je sebevražda. Přesto se k Policii ČR hlásí velká skupina občanů, kteří mají víru v nějaké hodnoty a snaží se dodržovat etický kodex.

3.4.1 Policie České republiky

Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor zřízený zákonem České národní rady ze dne 21. června 1991.⁷⁹ Slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku, chránit veřejný pořádek a předcházet trestné činnosti. Plní rovněž úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, předpisy Evropských společenství a mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu České republiky.⁸⁰

⁷⁶NOVOSAD, Libor. *Základy speciálního poradenství: struktura a formy poradenské pomoci lidem se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-197-5 s. 97

⁷⁷Tamtéž s. 97-98

⁷⁸Tamtéž s. 98

⁷⁹[online]. [cit 2023-08-25]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx>

⁸⁰§ 2 zákona č. 273/2008 Sb.

Policie České republiky se podřizuje ministerstvu vnitra. Tvoří ji policejní prezidium, útvary s celostátní působností, krajská ředitelství policie a útvary zřízené v rámci krajských ředitelství. Zákon zřizuje 14 krajských ředitelství policie. Jejich územní obvody se shodují s územními obvody 14 krajů České republiky.⁸¹

3.4.2 Etický kodex Policie České republiky

Každý příslušník Policie České republiky se řídí Etickým kodexem ČR. Při svém nástupu k Policii ČR se tímto předpisem seznamuje a zavazuje se, že se jím bude řídit dle svého nejlepší vědomí a svědomí. Závazek stvrzuje podpisem. Je to jakýsi soubor pravidel a hodnot. Etický kodex má zajistit, aby policista jednal zákonně, eticky a s respektem o občanům.

Etický kodex vyjadřuje základní principy, jež policisté se zavázali k dodržování. Cílem Policie ČR je chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti, chránit práva a svobody osob, preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti a potírat ji a usilovat o důvěru společnosti. Základními hodnotami Policie ČR je profesionalita, nestrannost, odpovědnost, ohleduplnost a bezúhonnost. Policista se vůči společnosti zavazuje, že zákony bude prosazovat přiměřenými prostředky a bude ke všem občanům rovný a nestranný. Taktéž se policista zavazuje vůči svým kolegům otevřenou a partnerskou prací, k vzájemné úctě a toleranci. Podrobnosti o Etickém kodexu ČR jsou uvedeny v Příloze I.⁸²

Po krátkém představení cílů a hodnot, které by měl policista provádět a sdílet, je jasné o jak psychicky náročnou profesi jde. Při službě se policista může dostat do různých zátěžových situací a je na něm, jak tento psychicky vypjatý okamžik zpracuje. K Policii České republiky se nedostane kdokoliv, to prvotní síto nám zabezpečují psychologické testy. I přesto se mohou objevit různé psychické problémy. Jako jsou třeba deprese či syndrom vyhoření. Je však potřeba upozornit, že ne všechny psychické problémy policistů jsou způsobeny výkonem jejich služby. Často se může jednat o kombinaci různých zátěžových

⁸¹ [online]. [cit 2023-08-25]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx>

⁸² Příloha I.

situací v soukromém i v profesním životě.

3.5 Syndrom vyhoření

Pojem syndrom vyhoření pochází z roku 1974, kdy byl poprvé popsán americkým psychoanalytikem Herbert J. Freudenberger. V USA byl pojem používán původně ve spojení s narkomany v chronickém stadiu, později v souvislosti s pracujícími lidmi, kteří projevují zoufalství a bezmoc.⁸³

3.5.1 Fáze vyhoření

Syndrom vyhoření jen tak nikoho nepřepadne. Jde totiž o závěrečné stadium pozvolného, několik měsíců a let trvajících procesu. Jde o důsledek dlouhodobého stresu, špatně zvolených nebo chybějících copingových mechanismů, což jsou postupy při zvládnutí stresů.⁸⁴

Vývoj vyhoření probíhá v pěti fázích:

1. **Nadšení** – Začínající pracovník plný elánu, má velká očekávání, ale jsou nerealistická. Dobrovolně pracuje přesčas, práce ho zcela naplňuje a celého ho pohltila. Identifikuje se se svou profesí, a tak zanedbává své volnočasové aktivity.⁸⁵

2. **Stagnace** – Počáteční nadšení upadá, dotyčný se ve své profesi už trochu zorientoval a zjistil, že má svá omezení. Smířil se, že všechny ideály nejdou naplnit. Rovněž se už začíná ohlížet i po jiných než jen pracovních věcech. Zajímají ho jeho osobní potřeby, koníčky.⁸⁶

3. **Frustrace** – Pracovníka se začíná zajímat o otázky efektivity a smyslu vlastní práce. Opakovaně se setkává s nespokojenými klienty, technickými a byrokratickými překážkami. Mohou se vyskytnout spory s nadřízenými i počínající fyzické a emocionální problémy.⁸⁷

⁸³ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>

⁸⁴ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/faze-vyhorivani>

⁸⁵ Tamtéž

⁸⁶ Tamtéž

⁸⁷ Tamtéž

4. **Apatie** – Stadium apatie přichází po dlouhodobější frustraci, když na frustrující situace nemá dotýčný vliv. Mnozí lidé se potýkají s tzv. HH-syndromem charakterizovaném bezmocností a beznadějí („HH“ z angl. helplessness & hopelessness). Pracovník vnímá své povolání už jen jako zdroj obživy, dělá pouze to, co musí. Jakékoliv novinky odmítá. Rozhovory s kolegy ho unavují a žádosti o práci přesčas jsou u něj brány velmi negativně. Klienty se často cítí obtěžován.⁸⁸

5. **Vyhoření** –nastává období emocionálního vyčerpání. Jedinec ztrácí pocit sebe, vnímá se jen jako kolečko v nějakém soukolí.⁸⁹

3.5.2 Ohrožení jedinci

Syndrom vyhoření může postihnout kohokoli, kdo něco dělá. Z hlediska druhu povolání jsou však nejpravděpodobnějšími kandidáty na vyhoření lidé v tzv. pomáhajících profesích. Jde o jedince, kteří pracují s jinými lidmi, jež od nich něco potřebují. Patří sem tedy nižší i vyšší zdravotnický personál, učitelé, psychologové, sociální pracovníci, policisté nebo právníci. Dále jde o jedince, jejichž práce je do značné míry o komunikaci s jinými. Jsou jimi manažeři, novináři, řídící letového provozu, číšníci, pracovníci helpdesků a infolinek. Patří sem i jedinci, kteří dlouhodobě vykonávají nemotivující práci, jež neodpovídá výši jejich kvalifikaci. Co se osobnostních předpokladů týče, je z hlediska syndromu vyhoření nevýhodou přecitlivělost, perfekcionismus, sklon k workoholismu, pedantství, přílišný a naivní optimismus a počáteční nadšení. Mezi znevýhodňující okolní faktory patří osamělost k závažným faktorům. K syndromu vyhoření může dojít, kdy má jedinec nefungující rodinu a vztahy, nevyhovující pracovní kolektiv a lhostejný nebo nekoncepční nadřízený.⁹⁰

Z hlediska vztahu k práci jsou ohroženi ti jedinci, kteří mají velké ideály a očekávání. Do práce se pustí s nadšením a ochotou mnoho obětovat. Následné vystřízlivění spojené se zjištěním, že práce má i svá negativa a že ne vše dokáže

⁸⁸ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/faze-vyhorivani>

⁸⁹ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/faze-vyhorivani>

⁹⁰[online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/ohrozene-druhy>

člověk svým nasazením zvládnout, se může postupně změnit právě v rozvinuté vyhoření. Pozor i na tzv. teror příležitostí. Člověk nedokáže odmítat postupně vyvstávající a nabalující se úkoly, až nakonec přestává být schopen všem svým závazkům dostát. Chybou je v neschopnosti říkat „ne“ a ve špatném odhadu časových nároků jednotlivých úkolů. Když se spojí některé z jmenovaných faktorů spolu se souvisejícím stresem, časem spolu vytvoří soubor problémů a může vyústit v syndrom vyhoření.⁹¹

3.5.3 Příznaky

Syndrom vyhoření se projevuje jak ve vztazích, tak i v psychické a tělesné rovině.⁹²

3.5.3.1 Psychické příznaky

- Ztráta nadšení a schopnosti pracovního nasazení, ztráta zodpovědnosti;
- Nechuť a lhostejnost k práci;
- Negativní postoj k sobě, ke své práci, k instituci, ke společnosti, k životu;
- Úniky do fantazie;
- Potíže s koncentrací, zapomínání;
- Sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost a agrese, věčná nespokojenost;
- Pocity nedostatku uznání⁹³

3.5.3.2 Vztahy s lidmi

- Ubývá angažovanosti a snahy pomáhat problémovým klientům;
- Omezení kontaktů s klienty na nejmenší možnou úroveň;
- Cynický či lhostejný přístup ke klientům;
- Omezení kontaktů se spolupracovníky;
- Přibývá konfliktů v osobním životě;
- Příprava k výkonu práce je nedostatečná, dlouhodobě nízká výkonnost⁹⁴

⁹¹ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/ohrozene-druhy>

⁹² [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/priznaky-vyhoreni>

⁹³ Tamtéž

⁹⁴ Tamtéž

3.5.3.3 Tělesné příznaky

- Poruchy spánku;
- Poruchy chuti k jídlu;
- Náchyllost k nemocím;
- Potíže v oblasti srdeční činnosti, dýchání nebo zažívání;
- Obrovská únava až vyčerpání;
- Svalové napětí;
- Vysoký krevní tlak⁹⁵

3.5.3.4 Léčba syndromu vyhoření

U syndromu vyhoření platí, že čím dříve se začne řešit, tím lépe. V ideálním případě rozpoznáte problém už ve fázi stagnace. Zde jsou předpoklady pro zabránění rozvoji „burnoutu“ nejlepší. Úspěchem ale je i to, pokud se vám problém podaří identifikovat v následných fázích, tedy ve stadiu frustrace a apatie. Mnozí lidé si však připustí možnost, že s nimi není něco v pořádku, až když už se jiné východisko prostě nenabízí. U syndromu vyhoření jde navíc o pomalý proces. Vznik a vývoj syndromu vyhoření je těžké z pozice samotného postiženého vůbec postřehnout. S plně rozvinutým syndromem vyhoření je asi nejlepší svěřit se do rukou odborníka, jako psychologa či psychiatra. Pracuje se na získání realističtějšího přístupu k zaměstnání i sobě samému, osvojení si základů zdravé životosprávy, umění odpočívat a pozornost je věnována i vybudování sociální podpůrné sítě (systému zdravých mezilidských vztahů). Dalšími potíži při syndromu vyhoření jsou deprese a sebevražedné tendence. Pracuje se s osobností dotyčného, s jeho mezilidskými vztahy a s jeho prací. Konkrétní postupy závisejí na preferencích konkrétního poradce či terapeuta. Při léčbě syndromu vyhoření se dobře uplatňuje kognitivně-behaviorální terapie.⁹⁶

Z hlediska jedince a jeho konkrétní pracovní pozice se nabízí několik možností. Jedinec může změnit charakter zaměstnání, změnit místo v rámci oboru nebo přejít do vyšší pozice. Efekt všech těchto postupů je však přeceňován, protože neřeší vnitřní rovinu potíží. Navíc jejich užití může mít za následek pocity

⁹⁵ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/priznaky-vyhoreni>

⁹⁶ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/jak-na-vyhoreni>

selhání, další prohloubení prožitků beznaděje nebo negativní vliv na spolupracovníky.⁹⁷

Existuje ovšem i možnost využít syndrom vyhoření a s ním spojenou krizi k vlastnímu osobnostnímu růstu, rozpoznání svých silných a slabých stránek, přeuspořádání hierarchie hodnot a interpersonálních vztahů a samozřejmě i k získání dovedností nepřipustit další epizodu vyhoření.⁹⁸

3.5.4 Prevence syndromu vyhoření

Prevenčí syndromu vyhoření jsou určitě kvalitní mezilidské vztahy. Velmi důležitá je sociální podpůrná síť, tedy existence blízkých lidí, kteří člověku mohou poskytnout to, co si on sám poskytnout nemůže. Především jde o aktivní naslouchání, povzbuzování a faktickou i emocionální pomoc v těžkých situacích.⁹⁹

Prevenici mohou poskytnout i osvědčení zaměstnavatelé, kteří podporují účast svých pracovníků na workshopech. Při nich jsou na začátku utvořeny skupiny pracovníků různých pomáhajících profesí ohrožených syndromem vyhoření. Členové těchto skupin spolu diskutují různé problémy, řeší úkoly, vyměňují si informace o tom, jak pracují se svými klienty atp. Pravidelná účast ve workshopu může mít za následek významné snížení výskytu syndromu vyhoření i mnohem lepší pracovní výkon.¹⁰⁰

⁹⁷ Tamtéž

⁹⁸ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/jak-na-vyhoreni>

⁹⁹ [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/prevence-vyhoreni>

¹⁰⁰ Tamtéž

4 Sebevraždy příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky za období let 2014–2018

Tuto zprávu zpracovala PhDr. Simona Hoskovcová Ph.D., oddělení vedoucího psychologa, odbor personální Policejního prezidia PČR. Jelikož dokument není veřejný a dostal jsem ho do ruky od paní Jany Habartové v černobílé verzi, text, z kterého jsem čerpal, se nachází v přílohách.

V této zprávě PhDr. Simona Hoskovcová Ph.D. (dále jen paní doktorka) dává dohromady různá statická data Policie ČR, které jsou neveřejná.

V prvním odstavci se paní doktorka zabývá rozporem odborníků, zda je povolání policisty rizikovým faktorem pro vznik suicidálního chování. Z mezinárodních studií u policejních sborů vyplývá, že v průběhu svého života asi čtvrtina pracovníků policie prošla obdobím, kdy již neviděli důvod žít a uvažovali o sebevraždě. Dle norské studie z roku 2003 pak 0,7 % policistů učinilo pokus o sebevraždu. V tabulce níže jsou dokumentované sebevražedné pokusy, což činí v našem prostředí asi 0,07 % pracovníků policie. Lze ovšem předpokládat, že ne všechny pokusy o sebevraždu byly předmětem vyšetřování Odbodu vnitřní kontroly PP ČR a zůstaly tak skryty.

Psychické zdraví, podobně jako to somatické, nemusí být trvalou hodnotou. Paní doktorka uvádí, že policista nastupující do služebního poměru k PČR musí být duševně i zdravotně zdravý. Otázkou však je, zda si své zdraví zachovává, prostřednictvím pracovních podmínek, pracovních i životních událostech a svého životního stylu. Péče o fyzické zdraví je u PČR podporována nabídkou rehabilitačních a sportovních aktivit. Paní doktorka poukazuje na problematiku péče o duševní zdraví, které je stále rezervované, protože psychohygienu není vnímaná jako běžná součást hygieny ani v naší kultuře jako celku a k vzhledem psychické náročnosti práce u policie tak může docházet k oslabování duševního zdraví. Tento stav může v extrémních případech vést až k úvahám o sebevraždě či k jejím dokonání. Paní doktorka zmiňuje důležitost prevence i přes fakt, že počty sebevražd příslušníků a zaměstnanců PČR se drží ve sledovaném období v očekávaném počtu jednotlivých případů.

Níže v tabule 2 jsou uvedeny celkové počty dokonanych sebevražed a pokusů o sebevraždu. Tuto tabulku lze porovnat s tabulkou sebevražed běžné populace, však jen sebevraždy dokonane, o nedokonanych Český statistický úřad data nezpracovává. Česká republika se řadí k zemím s vyšší mírou sebevražednosti. V roce 2018 spáchalo sebevraždu 1352 Čechů, tj. procento osob, které spáchají sebevraždu je 0,01 %. Muži obecně ukončují život sebevraždou častěji než ženy v poměru 4:1. Při přepočtu sebevražed na počet policistů je míra 0,02 %. S ohledem na to, že mezi pracovníky PČR převládají muži (asi 70 %), můžeme považovat míru sebevražednosti za stejnou jako u běžné populace. Paní doktorka upozorňuje, že statistické vyhodnocení je ztíženo tím, že v případě sebevražed u policie pracujeme s velmi malými čísly. Z tabulky 4 vyplývá, že kraje s vyšším počtem sebevražed ve sledovaném období jsou hl. m. Praha a Moravskoslezský kraj. Nelze jednoznačně určit, zda je toto dáno statisticky tím, že jde o kraje s vyšším počtem policistů nebo tím, že jde o kraje s větší zátěží pro policisty. V kraji Karlovarském a v kraji Vysočina, se žádné sebevraždy nevyskytly.

Tab. 2: Sebevražedné jednání celkem:

	2014	2015	2016	2017	2018
dokonaná sebevražda	4	7	7	9	9
pokus sebevraždy	2	4	2	2	4
celkem	6	11	9	11	13
vyhrožování sebevraždou	3	2	0	6	1

Tab. 3: Rozdělení podle pohlaví:

	2014	2015	2016	2017	2018
muži	5(1)	9(0)	7(0)	6(2)	8(3)
ženy	0(0)	2(0)	2(0)	0(3)	2(0)
<i>vysvětl.: příslušník (zaměstnanec)</i>					

Tab. 4: Rozdělení podle zařazení

útvár/krajské ředitelství policie	2014	2015	2016	2017	2018
PP a útvary s celostátní působností	1			2	3
hlavního města Prahy	1	6	2	1	2
Středočeského kraje	1	1	1		1
Jihočeského kraje		1	1	1	2
Plzeňského kraje				1	
Karlovarského kraje					
Ústeckého kraje			1		2
Libereckého kraje		1		1	
Královehradeckého kraje				1	
Pardubického kraje				2	
kraje Vysočina					
Jihomoravského kraje	1			1	
Zlínského kraje	1			1	1
Olomouckého kraje		1	1		
Moravskoslezského kraje	1	1	3		2
<i>celkem</i>	<i>6</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>11</i>	<i>13</i>

Co se týče trendů ve vývoji sebevraždnosti, paní doktorka srovnává Analýzu sebevražedného jednání policistů 1993–2009 zpracovanou oddělením psychologie Ope MV v roce 2010. V grafu 2 jsou uvedeny počty sebevražd od roku 1993. Od roku 2005 lze sledovat pokles průměrného počtu, kdy se počet případů drží v rozmezí 4-10 ročně. V 90. letech 20. století se začala věnovat větší pozornost vysokému počtu sebevražd u pracovníků PČR. Paní doktorka připomíná, že tento ukazatel vedl k posilování a rozvíjení psychologických služeb u PČR. Například v roce 2001 byl zřízen tým posttraumatické intervenční péče, což je předchůdce současných systémů krizové intervence a kolegiální podpory.

V roce 2002 byla zřízená Linka pomoci v krizi. Paní doktorka však zdůrazňuje, že je těžké prokázat souvislost mezi rozvojem psychologických služeb a vývojem sebevraždy u pracovníků PČR.

Graf 2: Počty sebevražd příslušníků a zaměstnanců PČR ročně 1993-2018



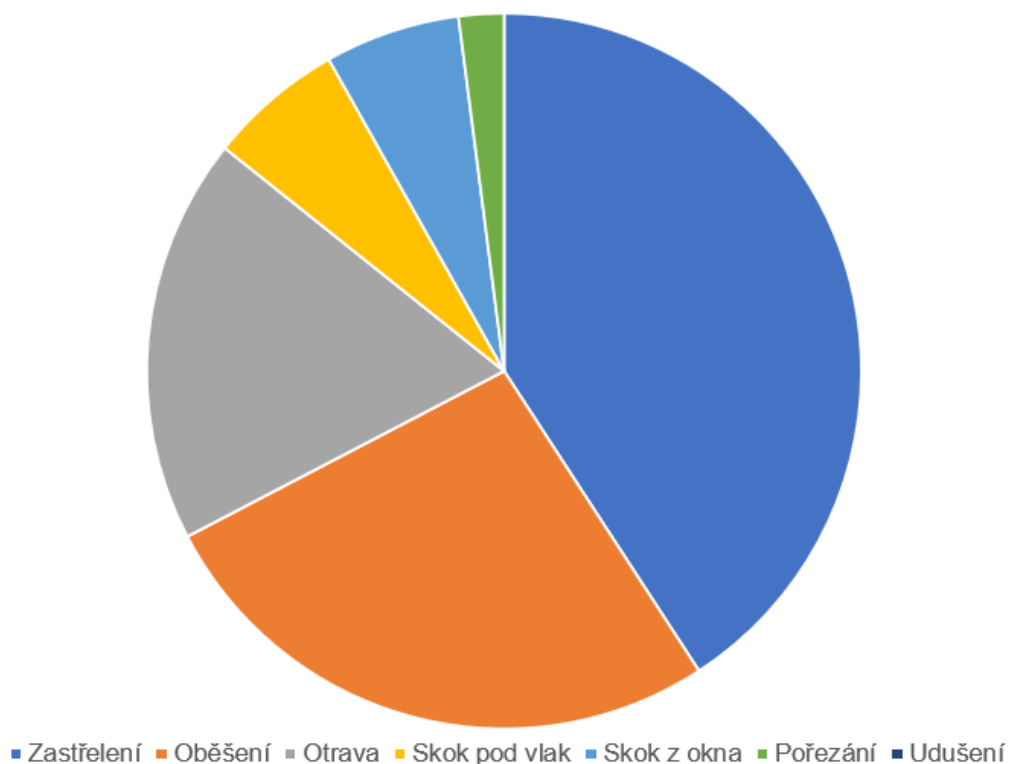
Zdroj: Interní dokument¹⁰¹

Policejní populace je nejen v podmínkách České republiky specifická způsobem sebevraždy. Podobně jako v jiných zemích volí pracovníci policie nejčastěji sebevraždu zastřelením. Držení zbraně je v případech sebevražedných myšlenek rizikovým faktorem. V běžné populaci ČR je dominantním způsobem sebevraždy oběšení. Oběšení je u policistů na druhém místě. Přehled způsobu sebevraždy v grafu 3 zahrnuje i pokusy o sebevraždu. Lidé, které se podařilo zachránit, volili převážně otravu léky v kombinaci s alkoholem.

¹⁰¹ Příloha II

Graf 3: Způsob sebevražedného jednání

Způsob sebevraždy – dokonané a pokusy



Ze všech možných dat paní doktorka závěrem vyhodnotila, že ač k policii do služebního poměru přicházejí díky vstupnímu lékařskému i psychologickému vyšetření zdravé osobnosti, u občanských zaměstnanců toto vstupní kritérium není. Fyzické i duševní zdraví vychází u obou skupin pracovníků z aktuálního stavu a může se v průběhu života měnit.

Paní doktorka míní, že důležitým preventivním opatřením je působení psychologů v policejním terénu. Předpokladem je, že získají potřebnou důvěru a podpoří bezprostředně ty policisty, kteří se vyskytnou pod vlivem větší zátěže. Mostem mezi psychologem a policistou je často peer – člen systému kolegiální podpory. V krajích, kde je systém rozvinutý, již existují příklady, kdy peer zaznamenal riziko kolegy a zprostředkoval spolupráci s psychologem.

Podnětem pro případný další rozvoj psychologických služeb směrem k prevenci sebevražedného jednání je, dle paní doktorky, podpora policistů v jejich soukromém životě. Na základě tuzemských i zahraničních zkušeností víme, že charakter práce u policie v mnoha případech komplikuje rodinný život – dlouhé směny, nutnost zůstat v práci v případě potřeby, zátěž z kontaktu se stinnými stránkami života. Zlepšení podmínek je možné např. v oblasti plánování směn v respektu k rodinnému životu (např. zaručení minimálně 2 volných víkendů v měsíci) nebo zavedení programu pro rodinu, kdy může být příkladem dobré praxe program pro rodiny policistů, který realizuje v USA Ellen Kirschman. Realizuje se seminář pro rodinné příslušníky nových policistů, během kterého jsou uvedeny do specifik policejní práce. Cílem je, aby rodina věděla, jak podpořit „svého“ policistu.

Paní doktorka soudí, že zvýšenou pozornost si zaslouží i mladí policisté v adaptační fázi na náročnou práci u PČR. Inspirací ze zahraničí je mentoring mladých začínajících policistů, kdy je mentorem bývalý policista v důchodu, který tuto činnost provádí na zkrácený úvazek nebo jako dobrovolník. Paní doktorka v mentoringu spatřuje další pozitivní efekt – zachovává se kontakt bývalého policisty s jeho sborem a také pocit důležitosti a vážnosti.

Na základě těchto poznatků paní doktorka vydala doporučení pro snížení rizika sebevražedného jednání.

1. Osvěta a prevence v oblasti psychohygieny a identifikace příznaků nadlimitního stresu. Tato osvěta by se měla zaměřovat na policisty do 30 let.
2. Psychologická péče u PČR – průběžně informovat o její dostupnosti.

3. Vzdělávat policisty v identifikaci varovných signálů sebevražedného jednání – vzdělávání probíhá u peerů, ale mohlo by pokrývat větší skupiny policistů např. během ZOP (základní odborná příprava).

4. Intervence na pracovišti po události – v případě sebevražedného jednání na útvaru žádat o intervenci spolupracujícího psychologa (pokud je sebevraždou zasažen i policejní psycholog daného kraje, lze požádat o spolupráci psychologa z jiného Krajského ředitelství policie.¹⁰²

4.1 Rešerše sebevražedných pokusů příslušníky policie

Ze zprávy od paní PhDr. Simony Hoskovcové Ph.D. máme o sebevražedném chování konkrétní ponětí. Víme počty a způsoby sebevražd policistů v období 2014-2018. Stále se jedná o anonymní případy, a tak posuzovat jejich motivaci nelze. Proto jsem se rozhodl vypracovat analýzu sebevražd policistů z veřejně dostupných zdrojů, kde se můžeme pokusit pojmenovat motivy sebevražd. Jako dostupné zdroje jsem si vybral novinové články na internetu. Případy jsem si vybíral dle těchto kritérií:

1. Šlo o sebevraždu příslušníka Policie České republiky.
2. Případ se stal v letech 2013–2023.

Každý jednotlivý případ jsem popsal dle jednotné struktury:

1. Kdy se stala sebevražda.
2. Kde byla vykonána.
3. Pohlaví oběti.
4. Věk oběti
5. Pracoviště, kde oběť pracovala.
6. Jakým způsobem byla sebevražda vykonána.
7. Zda se jednalo o dokonanou či nedokonanou sebevraždu.
8. Okolnosti případu, pokud jsou známy.
9. Možná motivace, pokud je známa.

¹⁰² Příloha I

Jednotlivé případy představují chronologicky jak se jednotlivé případy staly.

a) Případ číslo jedna

Případ číslo jedna se stal v sobotu 1. června 2013. V prostorách služebny v Novém Městě nad Metují byl kolegy nalezen postřelený policista. Ihned byl převezen vrtulníkem do hradecké nemocnice, kde na následky poranění hlavy zemřel. Jednalo se o pětatřicetiletého policistu. O sebevraždu se pokusil nejspíše z rodinných důvodů. Na místě se našel dopis na rozloučenou. Jedná se o dokonanou sebevraždu.¹⁰³

b) Případ číslo dva

Případ číslo dva se stal v srpnu 2015 v Těšanech na jihu Moravy u nedalekého Borkovanského rybníku. Jednalo se o bývalého policistu ve věku čtyřiceti let. Tento policista byl člen brněnské expozitury. Doma v Těšanech pozdě večer naložil nově zakoupený stan, plynovou masku, propanbutanovou lahev s hadicí a vydal se k nedalekému Borkovanskému rybníku. Zde stan postavil, zalehl do něj, nasadil si masku, zavedl do ní hadici a otevřel kohout s přívodem směsi propan-butan. Jeho tělo bylo neleženo druhý den. Než se rozhodl spáchat sebevraždu, volal svému bratrovi, aby přišel k němu domů. Tam jeho bratr našel plánek, kde ho najdou. Stan si vybral, aby ho nenašel nějaký náhodný kolemjdoucí. Zanechal za sebou taktéž šesti hodinový záznam, který vznikl po nepravomocném odsuzujícím rozsudku. Popisuje zde šokující poměry uvnitř brněnské a zlínské expozitury, Útvaru pro odhalování organizovaného zločinu a policejní inspekce. Ukazuje na možnou trestnou činnost konkrétních policistů, kteří mají vztahy s podsvětím. Svá tvrzení často dokládá dokumenty či odposlechy. Detektiv byl 19. srpna 2015 nepravomocně poslán na šest let do vězení za údajný

¹⁰³ Na služebně v Novém Městě našli postřeleného policistu, později zemřel. In: iDNES.cz [online]. Praha: Mafra, a., s.,. 2013, 1. července, 2013 14:24 [cit. 2023-07-16]. Dostupné z https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/postreleny-policista-nove-mesto-nad-metuji.A130601_141549_hradec-zpravy_pos

prodej citlivých informací. Ten vinu vždy odmítal a v den, kdy mu Vrchní soud trest potvrdil, si sáhl na život. Jde o dokonanou sebevraždu.¹⁰⁴

c) Případ číslo tři

Případ číslo tři se stal v říjnu 2015 v pátek večer. Na policejní služebně v Jílovém u Prahy se zastřelil policista ve věku dvaceti čtyř let. Policista působil právě na obvodním oddělení Jílové u Prahy, kde k sebevraždě došlo. Použil přitom svou služební zbraň. Důvod či jiné okolnosti nejsou známy. Jde o dokonanou sebevraždu.¹⁰⁵

d) Případ číslo čtyři

Případ číslo čtyři se stal v pátek 22. 1. 2016 na pracovišti v policejní budově na pomezí Nuslí a Pankráce. Šlo o pětapadesátiletou policistku. Policistka sloužila u kriminální policie. K činu použila svou služební zbraň. Jde o dokonanou sebevraždu. Bližší okolnosti nejsou známy.¹⁰⁶

e) Případ číslo pět

Případ číslo pět se stal v říjnu 2016. Stalo se tak u rozhledny Pepř v Jílovém u Prahy. Policista se zastřelil ve svém osobním volnu. Sloužil na obvodním oddělení v Jílové u Prahy. Jde o již druhý případ, kdy skoro přesně o rok dříve se zastřelil rovněž policista, o kterém jsem psal v případě číslo tři. Jde o dokonanou sebevraždu.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Stan, plynová maska a propan-butan. Elitní detektiv naplánoval sebevraždu do detailu. In: *Lidovky.cz* [online]. Praha: Mafra, 2016, 25. února, 2016 3:03 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.lidovky.cz/domov/stan-plynova-mask-a-propan-butan-ELITNI-detektiv-naplanoval-sebevrazdu-do-detailu.A160224_181912_In_domov_ogo

¹⁰⁵ Na služebně v Jílovém u Prahy zemřel policista, zřejmě se zastřelil. In: *iDnes.cz* [online]. Praha: Mafra, 2015, 10. října 2015 11:34 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/strelba-na-policejni-sluzebne-zabity-policista.A151010_112651_krimi_eb

¹⁰⁶ Policistka se v práci sama zastřelila. In: *deník.cz* [online]. Praha: Vltava Labe Media, 2016, 23. ledna 2016 21:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://www.denik.cz/praha/policistka-se-v-praci-sama-zastrelila-20160122-bhyu.html>

¹⁰⁷ V Jílovém našli zastřeleného policistu, stejně jako před rokem. In: *iDnes.cz* [online]. Praha: Mafra, 2016, 10. října 2016 21:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/zastreleny-policista-jilove.A161010_205836_krimi_neh

f) Případ číslo šest

Případ číslo šest se stal v úterý 11. prosince 2018. Vše se odehrálo na chatě na Českobudějovicku, kde si život vzal policista, kterému chata patřila. Policista se zastřelil. Tento policista byl společně s kolegou obviněný a vyšetřovaný příslušníky GIBS z násilností, kterých se měli dopustit během výslechu recidivisty. V den, kdy ukončil svůj život, vypovídal a příslušníci GIBS mu sdělili, že mu rozšířili trestní stíhání na vydírání a zneužití pravomoci úřední osoby. Poté odjel na svou chatu, kde skončil svůj život. Jde o dokonanou sebevraždu.¹⁰⁸

g) Případ číslo sedm

Případ číslo sedm se nejspíše stal v noci z pondělí 15. června na úterý 16. června 2020. Tělo bylo nalezeno 16. června ráno v budově Krajského ředitelství policie v Plzni, kde policista pracoval. Bylo mu šestačtyřicet let. Policista se zastřelil. Policista byl instruktor a cvičil jiné policisty. Motiv je neznámý. Jedná se o dokonanou sebevraždu.¹⁰⁹

h) Případ číslo osm

Případ číslo osm se stal 1. července 2020. Ve služebním autě poblíž přehrady Bravantic na Novojičínsku byl policista nalezen bez známek života. Bylo mu padesát šest let. Jednalo se o náměstka moravskoslezského krajského ředitele. Policista se zastřelil. U policie pracoval už do roku 1988. Jedenáct let sloužil na obvodním oddělení, poté se postupně stal vedoucím obvodních oddělení Policie ČR v Bílovci a Fulneku a velitelem služby pořádkové policie v Opavě. Policejním náměstkem krajského ředitele byl od srpna 2013 po více než čtyřapůlletém působení na pozici vedoucí odboru služby pořádkové policie krajského ředitelství.

Během profesní kariéry plnil úkoly a organizoval záchranné práce při záplavách v letech 1997 a 2009 a také se účastnil bezpečnostních opatření v

¹⁰⁸Stíhaný policista se zastřelil. In: *deník.cz* [online]. Praha: Vltava Labe Media, 2018, 15. prosince, 2016 3:03 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z

https://ceskobudejovicky.denik.cz/zpravy_region/stihany-policista-se-zastrelil-20181215.html

¹⁰⁹Hrůza na Krajském ředitelství policie v Plzni: Zastřelil se tu instruktor. In: *BLESK.CZ* [online]. Praha: CZECH NEWS CENTER. 2020, 16. června, 2020 13:09 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://www.blesk.cz/clanek/regiony-plzen/646984/hruza-na-krajskem-reditelstvi-policie-v-plzni-zastrelil-se-tu-instruktor-46.html>

souvislosti se Summitem NATO v Praze v roce 2002 a zasedání Mezinárodního měnového fondu a Světové banky v Praze v roce 2000. Řídil a koordinoval mnoho bezpečnostních opatření v souvislosti s hromadným narušením veřejného pořádku, extremismem a diváckým násilím. Jde o dokonanou sebevraždu.¹¹⁰

i) Případ číslo devět

Případ číslo devět se stal v srpnu 2020. V Stěbořickém lese nedaleko Slavkova u Opavy byl nalezen mrtvý policista. Policista jako způsob sebevraždy zvolil oběšení. Policista se s manželkou přihlásil do televizní reality show Výměna manželek. Policista zanechal dopisy na rozloučenou, jež adresoval manželce a synovi. V těchto dopisech naznačoval, že jej k zoufalému činu vydíráním dovedl člen štábu, který mu hrozil velkou pokutou a ztrátou zaměstnání, protože policista hodlal své působení v pořadu předčasně ukončit. Jde o dokonanou sebevraždu.¹¹¹

j) Případ číslo deset

Případ číslo deset se stal 2. října 2020 ve varšavském hotelu. Jednalo se o policistku, které bylo jednatřicet let. Ve Varšavě byla na dvouměsíční stáži u Evropské agentury pro zahraniční a pobřežní stráž (FRONTEX). Mladá policistka skočila z okna, které se nacházelo v 11. patře. Stalo se tak pouhé dvě hodiny předtím, než měla odjet zpět domů. Dle rodiny byla kolegy šikanovaná. Vše vyvrcholilo, kdy si policistka zašla na skleničku do baru s kolegy. S jedním se sblížila více a došlo k intimnostem. Kolega si tuto činnost zdokumentoval a druhý den s tím obešel celou kancelář. Poté byla policistka vystavena posměškům a nadávkám. Před odjezdem psala své matce, že se domů velmi těší a nic nenasevřčovalo, že hodlá udělat krok do prázdna. Jde o dokonanou sebevraždu.¹¹²

¹¹⁰Zemřel náměstek krajského policejního ředitele, údajně spáchal sebevraždu. In: *iDNES.cz* [online]. Praha: Mařa, 2020, 1. července, 2020 13:06 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.idnes.cz/ostrava/zpravy/zemrel-radim-danek-namestek-policejního-reditele-moravskoslezsky-kraj.A200701_130229_ostrava-zpravy_klu

¹¹¹Sebevražda ve Výměně manželek: Muž se při natáčení oběsil, policie obvinila člena štábu. In: *Echo24.cz* [online]. Praha: EHO MEDIA a.s., 2021, 19. února, 2021 16:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://echo24.cz/a/SGz6A/sebevrazda-ve-vymene-manzelek-muz-se-pri-nataceni-obesil-policie-obvinila-clena-stabu>

¹¹²Lituji, že jsem ji nezachránila: Sestra polic

k) Případ číslo jedenáct

Případ číslo jedenáct se stal ve středu 23. února 2022. Na místní služebně na Plzeňsku byl nalezen policista ve věku třiceti let. Policista se zastřelil. Údajně měl trpět psychickými problémy. Přivolaný lékař na místě konstatoval smrt a jedná se tak o dokonanou sebevraždu.¹¹³

l) Případ číslo dvanáct

Případ číslo dvanáct se stal v pondělí 21. března 2022 v odpoledních hodinách. Nalezen byl ve své kanceláři ředitel policejní pyrotechnické služby. Policista se zastřelil. Zanechal za sebou dopis na rozloučenou, v němž vysvětlil své pohnutky. Důvodem k sebevraždě měly být osobní problémy. Jde o sebevraždu dokonanou.¹¹⁴

m) Případ číslo třináct

Případ číslo třináct se stal v srpnu 2023. Služební zbraní se zastřelil jeden z bodyguardů prezidenta Petra Pavla. Policista byl členem Útvaru pro ochranu prezidenta, který spadá pod policejní prezidium. Jde o sebevraždu dokonanou.¹¹⁵

istky popsala šikanu, která vedla k sebevraždě. In: *CNN Prima NEWS* [online]. Praha: GES REAL a.s., 2021, 27. září, 2021 13:45 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://cnn.iprima.cz/dodnes-si-vycitam-ze-jsem-segru-nezachranila-sikanovali-ji-a-police-selhala-34326>

¹¹³ Na služebně v Plzni našli mrtvého policistu. Měl se sám zastřelit. In: *TN.CZ* [online]. Praha: the Associated Press (AP), 2022, 23. února, 2022 20:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://tn.nova.cz/zpravodajstvi/clanek/455653-na-sluzebne-v-plzni-nasli-mrtveho-policistu-mel-se-sam-zastrelit>

¹¹⁴ Šéf pyrotechnické služby spáchal sebevraždu. In: *In Novinky* [online]. Praha: Seznam.cz a.s. 2022, 23. března, 2022 18:06 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-sef-pyrotechnicke-sluzby-spachal-sebevrazdu-40391306>

¹¹⁵ Jeden z bodyguardů prezidenta Pavla spáchal sebevraždu. In: *Novinky.cz* [online]. Praha: Copyright © 2003-2023 Borgis a.s., ČTK. 2023, 14. srpna 2023 14:15 [cit. 2023-08-24]. Dostupné z <https://www.novinky.cz/clanek/domaci-jeden-z-bodyguardu-prezidenta-pavla-spachal-sebevrazdu-40440600>

4.1.1 Tabulka

U všech případů jsem sledoval jednotlivé rysy. Byl to rok sebevraždy, věk postiženého, pohlaví postiženého, způsob sebevraždy a na jakém útvaru postižený pracoval. Pro lepší přehlednost jsem jednotlivé rysy zanesl do tabulek.

4.1.1.1 Rok sebevraždy, věk a pohlaví

Tabulka č. 5: Rok sebevraždy, věk a pohlaví

rok sebevraždy	věk	pohlaví
2013	35 let	muž
2015	40 let	muž
2015	24 let	muž
2016	55 let	žena
2016	neznámý	muž
2018	neznámý	muž
2020	46 let	muž
2020	56 let	muž
2020	neznámý	muž
2020	31 let	žena
2022	30 let	muž
2022	neznámý	muž
2023	neznámý	muž

Nejčastěji sebevraždu spáchala mužská část populace, a to jedenáct případů ze třinácti. Je to samozřejmě dáno tím, že k Policii ČR se obecně hlásí více mužů. Mužská populace odmítá častěji nabízenou pomoc při psychických problémech. Je to dáno určitým studem před společností. Zato ženy spíše využijí nabízenou pomoc. Tento jev je srovnatelný s běžnou populací České republiky, kdy v první kapitole se faktorem pohlaví zabývám. I v běžné populaci se k suicidii uchylují právě muži.

Většina postižených se pohybovala ve středním věku. V tomto období jsou sebevraždy více promyšlené a málokdy impulzivní. Dále se v tomto věku odehrává velké bilancování svého života. Hodnotí se ekonomická situace, partnerské a rodinné vztahy a také profesní dráha. Právě rodinné problémy mohou mít za následek problémy v práci, a to může nabalovat další nežádoucí jevy. S tím vším souvisí ekonomická situace, která je důležitá v jakémkoliv věku života.

Bohužel jsem nedohledal více případů sebevražd policistů, takže hodnotit klesající či vzrůstající hladinu sebevražd nelze. Více případů se stalo v roce 2020. V tomto roce nás všechny zastihl Covid-19 a s tím i restrikce vlády, které omezovali lidský kontakt a mohlo by se zdát, že to spolu souvisí. Osobně se však nedomníám.

4.1.1.2 Způsob sebevraždy

Tabulka č. 6: Způsob sebevraždy

způsob sebevraždy
zastřelením
otrava plynem
zastřelením
zastřelením
zastřelením
zastřelením
zastřelením
zastřelením
obešením
skok z 11. patra
zastřelením
zastřelením
zastřelením

V deseti případech ze třinácti byla vykonána sebevražda zastřelením. Je to jedna z „tvrdých metod“ a účinnost je maximální. Policisté také mají často ke

zbraním vztah a jejich dostupnost je pro ně jednodušší. O velké četnosti používání střelné zbraně při pokusu o sebevraždu mluví jasně i zpráva o sebevražednosti příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky za období 2014–2018, kterou zpracovala PhDr. Simona Hoskovcová Ph.D., ale této práci se věnuji v následující kapitole.

4.1.1.3 Příslušnost u Policie České republiky

Tabulka č. 7: Příslušnost u Policie ČR

příslušnost u PČR
neznámá
bývalý člen brněnské expozitury
příslušník obvodního oddělení
příslušník kriminální policie
příslušník obvodního oddělení
neznámá
policejní instruktor
náměstek moravskoslezského krajského ředitele
neznámá
zahraniční stáž v Polsku (FRONTEX)
neznámá
ředitel policejní pyrotechnické služby
bodyguard prezidenta České republiky

Ne na každém oddělení je stresová zátěž stejná. Jiná bude na obvodním oddělení, jiná u zásahové jednotky a jiná u policisty, co slouží na operačním středisku. Z naší tabulky lze vyčíst, že častěji sloužili postižení na obvodních odděleních nebo u kriminální policie. Zde se policisté setkávají s tou nejzávažnější trestnou činností a ve službě zažívají zátěžové situace častěji.

Volba „tvrdých metod“ při pokusu o sebevraždu zajišťuje větší pravděpodobnost, že pokus postižený nepřežije. Toto platí o všech případech, kterým jsem se v rešeršní práci věnoval. Určitě nelze všechny poznatky uplatnit v obecné rovině, protože jsem nedokázal dohledat více případů sebevražd policistů. Tyto zdroje jsou neveřejné.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkumné šetření

5.1 Cíl práce, výzkumná otázka a metodika výzkumného šetření

5.1.1 Cíl práce

Cílem mé práce bylo zjistit psychologické aspekty zátěžových situací v policejní praxi z hlediska sebevražednosti.

5.1.2 Výzkumná otázka

Jaké motivy vedou k sebevražednému jednání u policistů?

5.1.3 Metodika

V mé bakalářské práci jsem použil polostrukturovaný rozhovor neboli rozhovor podle předem připravené osnovy, která vychází z jasně stanoveného cíle. Je jednou z metod kvalitativního dotazování. Předem připravená struktura rozhovoru představuje seznam otázek či témat, které je nutno probrat. Ta má zajistit, že se proberou všechna témata, která jsou pro tazatele žádoucí. Polostrukturovaný rozhovor však umožňuje reagovat také na průběh rozhovoru a doptat se i na jiné souvislosti. Je jen na tazateli, jak a v jakém pořadí informace získá. Má volnou ruku, jak otázky formulovat v průběhu rozhovoru. Díky návodu má tazatel možnost porovnávat jednotlivé rozhovory a respondent se může rozprávět o svých zkušenostech.¹¹⁶

5.1.3.1 Technika rozhovoru

Rozhovory jsem realizoval dva. První byl s paní Kpt. Mgr. Janou Habartovou v květnu 2022. Rozhovor trval okolo hodiny a půl. Odehrál se u ní v kanceláři na krajském ředitelství policie Ústeckého kraje. Druhý rozhovor byl s policistou Michalem L. v srpnu 2023. Ten trval také okolo hodiny a půl a odehrál se v bytě Michala L.

¹¹⁶ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9. s. 178-179

5.1.4 Kazuistika respondenta číslo jedna

Respondent číslo jedna je paní Kpt. Mgr. Jana Habartová. Je to policejní psycholožka na odboru personálním na krajském ředitelství Ústeckého kraje. U Policie České republiky pracuje již šest let.

5.1.5 Kazuistika respondenta číslo dvě

Respondent číslo dvě je Michal L. Pochází a bydlí v Litoměřicích. Pracuje jako instruktor na školním policejním středisku v Ústí nad Labem. Však pracoviště má na územním odboru v Litoměřicích. U Policie České republiky pracuje již šestnáct let. Od roku 2007 až do roku 2014 byl na oddělení hlídkové služby Ústí nad Labem. V letech 2014 až 2015 byl na obvodním oddělení Ústí nad Labem. V roce 2015 odešel na obvodní oddělení v Litoměřicích a od roku 2019 do současnosti, pracuje jako instruktor. Michal L. je ženatý a má tři děti.

5.2 Analýza dat

V rámci přípravy polostrukturovaného rozhovoru jsem na základě konzultací s vedoucí práce stanovil tyto sledované kategorie:

1. vnímání a prožitek konkrétních zátěžové situace,
2. obeznámenost s případy sebevražedného jednání policistů,
3. hodnocení psychologické služby.

5.2.1 Okruh číslo jedna – vnímání a prožitek konkrétní zátěžové situace

Respondent číslo jedna

U respondenta číslo jedna jsme u tohoto tématu zjistili, že vnímání je velmi individuální. Záleží na tom, u jakého útvaru se policista nachází. Jiné zátěžové situace zažije policista ze zásahové jednotky a jiné zase policista na operačním středisku. Policista, který slouží na obvodním oddělení, zažije taky jiné zátěžové situace, např. znásilnění, vraždy, krádeže či loupeže. Ovšem rozdíl je i, kde policista slouží, např. jiná kriminalita je na Litoměřicku a jiná zase na Mostecku.

Respondent zmiňuje, že dělení může být mnohem více. **„Takových dělení může být více podle různých kritérií.“**

Respondent rovněž zdůrazňuje, že policista už nějakým psychologickým vyšetřením prochází a měl by tak být odolnější. **„Uchazeč, aby mohl k policii, musí splnit tuto způsobilost a jedním z nejdůležitějších kritérií je psychická odolnost a emocionální stabilita.“**

Respondent zdůrazňuje, že i následně po přijetí k policii, se systém o policistu stará. **„Samozřejmě i po složení psychologických testů se o policisty pečuje. Kdykoliv se může policista na psychologa obrátit s problémy plynoucími z pracovní činnosti, ale i s problémy rodinnými, osobními. Policista může tuto službu využít i pro rodinného příslušníka. V případě potřeby mohou policisté využívat poradenství na již zmíněné krizové lince.“**

Respondent číslo dvě

Respondent číslo dvě zažíval nejrůznější zátěžové situace takřka každý den. **„Každý den v práci je nějaká zátěžová situace, ať skokan, fyzické napadení, loupež či použití zbraně.“**

Po otázce, jak se v dané zátěžové situaci cítil, respondent odpověděl: **„Ihned mi nastřelil adrenalin. Člověk přemýšlí, jak daný úkon splnit co nejbezpečněji. Zvláště, když má člověk rodinu, tak myslí nato, aby se k ní vrátil živý a zdravý.“**

Ihned po zátěžové situaci respondent cítil obrovské uvolnění a opadl z něj stres. Však, v hlavě se mu honily různé myšlenky. **„Co kdyby se stalo tohle a co kdyby se stalo tamto.“**

Oba respondenti se shodli na druhu zátěžových situací. Jde zejména o řešení trestné činnosti v terénu. Jak popisovala respondentka číslo jedna, je rozdíl, na jakém oddělení pracujete. Což vlastně potvrdil respondent číslo dvě. Dlouhou dobu pracoval na oddělení hlídkové služby, kde jste v první linii a k případům se dostáváte jako první. I k případům, které spadají do závažnějších trestných činů.

5.2.2 Okruh číslo dvě – obeznámenost s případy sebevraždného jednání policistů

Respondent číslo jedna

Respondent číslo jedna nemá žádné konkrétní pracovní zkušenosti se suicidálním jednáním příslušníků ČR. „**Ono to není zas tak časté, což je dobře.**“

Však respondent dokázal popsat, jaký je zlom, kdy krizové momenty přerostou v myšlenky na sebevraždu či snad na její spáchání. „**Může to být nalezení toho „správného momentu“ ke spáchání sebevraždy. Nebo se nějaká závislost rozvinula tak, že už nevidí jiné východisko. Mají finanční problémy, kdy vidina splatnosti je v nedohlednu. Těch „zlomů“ je spousta. Je to určitý způsob řešení krize, chvíle, kdy se zdá, že žádné jiné řešení není.**“

Respondent ze své bohaté zkušenosti, co by policejního psychologa, popsal nejčastější motivy ke spáchání sebevraždy u policistů. „**Tu motivaci mohou hrubě nastínit spíše rodinní příslušníci či kolegové, když zpětně hodnotí chování. Často se nabízí nějaká motivace, ale může to být úplně jinak, mnohem komplexnější. Motivace je vždy vnitřní, z venku přichází pobídka. Co máme každý z nás v sobě, víme jenom my, nikdy ne okolí.**“ Avšak, dle respondenta, poslední dobou se policejní psychologové potýkají s tematikou finančních problémů, které vznikají na základě využívání různých aplikací na telefonech. „**Je to sázení na sporty, hraní online pokeru a podobně.**“ Sám respondent zdůrazňuje, že důvodů může být obrovské množství a oni jako policejní psychologové se je už nedozví, když se jedná o sebevraždu dokonanou.

Respondent číslo dvě

Na první otázku, zda se respondent setkal někdy se suicidálním chováním na pracovišti, odpověděl kladně. „**Jenom jednou, když mi kolega řekl, zda je dobré, aby měl zbraň, že už nemá smysl, aby tady byl.**“ Postiženému policistovi bylo kolem třiceti let a u Policie ČR byl skoro deset let. K tomuto suicidálnímu chování ho, dle respondenta, dohnal rozvod s manželkou, který byl velmi divoký. Však z rozvodu plynuly další problémy. Postižený policista musel řešit hypotéku, měl dluhy a neměl kde bydlet. Tím se začaly nabalovat problémy jako špatná strava a nekvalitní spánek. „**Takže bych řekl, že rozvod byl takový spouštěč, který na sebe nabalil víc věcí a jeho to dostalo.**“ Postižený policista

o jeho problému chtěl mluvit, jenže ostatní kolegy to již obtěžovalo a odmítali s ním pracovat. Mé otázky se poté zaměřovaly na následnou pomoc postiženému policistovi. **„Jsem v podpoře peersupport. V první fázi jsem ho sám vyhledal, potom co mi řekl, to s tou služební zbraní. Promluvil s ním s tím, že je to jen mezi námi, nějak jsme to vyhodnotili a uzavřeli. Což bohužel nikam nevedlo. Takže v druhé části jsem už kontaktoval vedení, které to řešilo s psychologickým oddělením na kraji v Ústí nad Labem, což šlo už mimo mě.“** Respondent volil s postiženým policistou rozhovor přímo na pracovišti. Postižený policista však nabízenou pomoc přijmul a využil psychologické péče. **„Změnil pracoviště, kvůli kolegům a ta změna kolektivu mu velice pomohla. Takže se ta pomoc povedla. Žije si svůj život, stále pracuje u policie a je spokojený.“** Na mou otázku, zda by se v této situaci zachoval jinak, respondent odpověděl: **„Tuto otázku mi položil psycholog na nějakém školení. Já sám jsem chtěl nějakou zpětnou vazbu, zda jsem se zachoval správně. A odpověděl jsem, že ano, protože to mělo smysl. Zvláště teď vidím, že to mělo naprostý smysl.“**

5.2.3 Okruh číslo tři – hodnocení psychologické služby

Respondent číslo jedna

Od respondenta číslo jedna jsem se dozvěděl, že prevence, a tím i psychologická pomoc, stojí na třech systémech. Je to psycholog jako takový, krizový intervent a peer. Na otázku, zda si respondent myslí, že je psychologická pomoc dostatečná, odpověděla: **„Dle mého názoru ano. Je dobře, že se o těchto problémech vůbec mluví a přemýšlí, to hraje velkou roli. Tyto tři systémy jsou skvělé. Policista má možnost řešit svou situaci pohodlněji a ta nabídka, jak to udělat, je mnohem širší.“** Dle respondenta jsou stereotypy a předsudky vůči psychologům na ústupu. Policisté často nechtějí využít psychologických služeb, mají pocit, že vše zvládnou sami. Když ale služeb využijí, jsou rádi a zpětná vazba je kladná. Můj zájem vnesl další otázku, která se týkala podpory psychologické služby od vedení Policie ČR. **„Samozřejmě jsou kraje, kde ta psychologická pomoc není tak podporovaná a celkově je velký prostor pro zlepšení. Umím**

si představit více školení, různé teambuildingové akce a další aktivity, které zlepší psychohygienu.“

Respondent číslo dvě

Respondenta číslo dvě jsem se ptal, zda někdy využil psychologickou pomoc. „**Od doby, co jsem peer využívám psychologickou pomoc pořád.**“ Však sám přiznal, že ve svých začátcích psychologickou pomoc vůbec nevyužíval. „**Věděli jsme, že něco takového existuje. Nejprve jsem nevyhledal, protože jsme, si myslel že to nepotřebuji. Psychologická péče měla i nálepku.**“ Stejně jako respondentovi číslo jedna, tak i respondentovi číslo dvě jsem položil otázku, zda si myslí, že psychologická pomoc je dostačující. Respondent odpověděl: „**Těžká otázka, protože jí moc lidí nepoužívá. Nejsem schopen hodnotit. Kdyby byla více využívaná, tak by byla i lépe pochopena. Psychologická pomoc je stále tabu. Bohužel ani vedení této situaci moc nepomáhá, protože se moc nevyužívá, tak jí moc nerozšiřují. Policejní psycholožky se velmi snaží toto tabu prolomit, ale je to těžký boj. Určitě hodně pomohlo zavedení služby peer. Do tohoto systému byli zatáhnuti i řadoví policisté, kteří se v tom trochu více vzdělali a orientovali**“

Oba respondenti mají zkušenost s psychologickou pomocí. Respondent číslo jedna je policejní psycholog, takže vědomosti a zkušenosti jsou obrovské. Zároveň se snaží psychologické služby u Policie ČR zkvalitňovat, zpříjemňovat a dělat dostupnější pro policisty, kteří mají ostych této služby využít. Respondent číslo dvě je členem peersupport od roku 2015, kdy tato služba vznikla. I on se snaží v tomto systému povědomí o psychologické službě rozšiřovat. Oba respondenti se shodli, že policisté mají ze začátku ostych služeb využívat. Věří, že vše zvládnou sami, ale když ostych přemůžou, jsou rádi a služeb využívají.

5.3 Diskuse závěrů

Tématem mé bakalářské práce je motivace sebevražedného jednání ve vybraných pomáhajících profesích. Tou vybranou pomáhající profesí je profese

policisty. Ve svém výzkumu, který se zabýval výzkumnou otázkou, která zní: „Jaké motivy vedou k sebevražednému jednání u policistů?“. Z obou rozhovorů vychází, že motivy jsou různé a nelze nikdy hledat jeden jediný. Vždy jde o soubor motivů. Mé původní předpoklady byly, že stresová zátěž, která je u policistů vyšší než u ostatních zaměstnání, bude mnohem vyšší. Tento předpoklad se mi potvrdil. Jenže jsem soudil, že policisté budou trpět díky větší zátěži více psychickými problémy, které budou vyúšťovat v sebevražedné chování. Dle mého názoru je tento předpoklad špatný. Z analýzy dat získaných pomocí rozhovorů nijak nevyplývá, že by sebevražedné chování mělo být častějším jevem u policistů než u zbytku populace. To samé vyplývá ze zprávy, kterou zpracovala paní PhDr. Simona Hoskovcová Ph.D. Tato zpráva se zabývala sebevraždami příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky v období 2014-2018. Dle ní bylo sebevražedné chování v těchto letech zaznamenáno u padesáti jedinců. Z toho sebevraždu dokončenou spáchalo třicet šest jedinců. Což není nějak vysoké číslo. Celkově se trend od devadesátých let snižuje. Jenže pracujeme s malými čísly, která mohou být ovlivněna situačními faktory u každého jednotlivého případu. Možná by byly mé závěry jiné, pokud bych měl k dispozici více dat. Určitě by bylo velmi zajímavé, kdyby se podobné rozhovory prováděli s více lidmi, v různých krajích a na různých pozicích. Zejména rozhovory s vyššími důstojníky Policie České republiky by poskytly větší vhled do vyšších pater Policie ČR. Zároveň by se daná problematika dostala do podvědomí více lidí. Mohlo by se více diskutovat, proč je potřeba využívat psychologickou pomoc. Neexistuje přeci důvod se za pomoc stydět, což ale jak také ukázal výzkum, pořád se mnoho policistů stydí využít psychologických služeb. Tento trend pomaličku klesá, ale cesta je stále dlouhá. Jsem rád, že se má predikce o větší četnosti sebevražedného chování u policistů, než u zbytku populace nepotvrdila. Ano, mají velmi stresové zaměstnání, ale mechanismy pomoci policistů v jakékoliv situaci, hodnotím velmi kladně. Ač je to podpora mezi kolegy, služba peersupportu, krizový intervent či samotný policejní psycholog. Zároveň motivy, které mohou vést k nebrázděnému jednání nejsou nijak specifické přímo pro policisty. Motivы jsou různé jako v jakékoliv společnosti. Však práce, která rozšiřuje psychologickou pomoc není u konce.

5.4 Sebereflexe autora

Téma sebevražd je fascinující, zároveň však mrazivé. V naší společnosti tabuizované téma, zejména v policejním sboru. Vždy mě zajímaly dopady policejní práce na osobní život a tento dopad je ten nejextrémnější. Příležitost nahlédnout pod toto téma jsem měl na hodinách psychologie. Dokonce jsem dostal téma sebevraždy jako seminární práci. Jelikož šlo jen o seminární práci, tématu jsem se dotkl velmi povrchně a zjistil, že sebevraždy lze brát z různých úhlů pohledů. Proto jsem se rozhodl si sebevraždy vybrat jako téma mé bakalářské práce. Chtěl jsem se dotknout sebevražednosti policistů. Slýchal jsem, že se o tomto tématu veřejně nemluví. Věděl jsem, že toto téma je velice obtížné, zdrojů je pomálu a velká část z nich není veřejně dostupná. Přesto mě dané téma bavilo. Jenže mě osobně zasáhlo. Na začátku zpracovávání mé bakalářské práce, spáchal můj velice dobrý kamarád sebevraždu. Doteď mi je jeho motivace k tomuto činu neznámá. Jen se mohu domnívat, ale určitě to nebyl jeden druh motivace, bylo to určitě komplexnější. Člověk si však uvědomí, že nabyté teoretické znalosti mu jsou k ničemu. Načítal jsem si různé vzorce chování, jaké postižení před dokonáním suicidiem dělají. I přesto jsem nic nepoznal a nedokázal svému příteli pomoci. Svou sílu k nalézání motivací u sebevražedného jednání druhých jsem našel právě proto, abych lépe pochopil možnou motivaci mého přítele. Velmi důležitou částí mé práce byla rešerše sebevražd policistů z novinových článků. Hledat na internetu několik let staré novinové články není snadné a zabralo to mnoho času. Co mě ale nejvíce bavilo, byla tvorba rozhovorů a rozhovory samotné. Ty mi vždy dodaly krásný náhled na policejní sbor, kde bych rád pracoval. Na paní Habartovou jsem dostal kontakt od Michala L., kterého znám jako manžela mé kamarádky. Paní Habartová po telefonu velmi ochotně souhlasila se schůzkou v její kanceláři. Rozhovor jsem dělal poprvé v životě, takže jsem nevěděl s čím mám počítat, na co si dát pozor a celkově jsem nevěděl, jak rozhovor vést. Vše ale probíhalo v příjemném duchu. Paní Habartová mi dokonce sdělila nějaké zdroje, které jsem mohl využít ve své bakalářské práci a rady pro úspěšné absolvování přijímacích testů k policii. Na rozhovor s Michalem L. jsem se již připravil mnohem lépe. Věděl jsem, kam chci rozhovor směřovat, a i přes připravenost otázek, jsem tušil, u jakých témat se budu doptávat. Michala L. jsem si vybral, protože vím, že

je člen peersupportu, že sloužil na více odděleních a může tak porovnávat. Velikým bonusem pro mě je, že Michal L. měl zkušenost se sebevražedným chováním na pracovišti. Poskytnuté informace byly důležité pro mou práci. Po skončení rozhovoru mi sděloval jeho cenně nabyté zkušenosti u Policie ČR. I zde jsem se cítil komfortně. Obecně ale mohu říct, že téma mé bakalářské práce je velmi náročné, nejen svou obšírnou tematikou, ale i dostupností veřejných zdrojů.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření souborů relevantních poznatků o psychologických aspektech zátěžových situací v policejní praxi z hlediska sebevraždnosti. V teoretické části mé práce jsem se snažil vymezit základní pojmy, které s tématem sebevraždy úzce souvisejí. V první kapitole jsem nejdříve představil, co samotná sebevražda znamená, jaké různé pohledy na ni jsou a dotkl jsem se historického pohledu na toto téma, které se vyvíjelo. Zaobíral jsem se formami sebevražedného chování a vymezil rozdíl mezi sebevraždou a sebezabitím. Stěžejním bodem této kapitoly byly příčiny sebevražedného chování. Jak už z teoretického pohledu lze vidět, nikdy nelze mluvit o jedné příčině sebevražedného chování. Čímž se dostáváme k další kapitole, která se zabývá problematikou psychických předpokladů k suicidálnímu jednání. Na sebevraždy, lze nahlížet i z hlediska jednotlivých vývojových fází. V kapitole, která pojednává o pomáhajících profesích, lze vidět, že se sebevražedným chováním úzce souvisí syndrom vyhoření, jelikož práce v pomáhající profesi je velice náročná na komunikaci s lidmi. Jelikož jsem nenašel moc zdrojů, které by pojednávaly o nějaké statistice sebevražd policistů, uchýlil jsem se k vlastní rešerši. Rešerše jsem prováděl z online novinových článků, které se zabíraly skutečnými případy sebevražd policistů. Toto bádání bylo velmi náročné, protože vyhledávat takovéto články, které jsou i deset let staré, není lehké. Byl to takový druh investigativní práce, která žádala trpělivost. Naštěstí jsem dostal dokument, který se věnuje sebevraždám policistů. Tuto práci zpracovávala Simona Hoskovcová, která pracuje na oddělení vedoucího psychologa. Tento text jsem dostal od paní Jany Habartové. V tomto textu jsou přesné údaje, kolik sebevražd policistů jsou evidovány v období 2014-2018.

V praktické části jsem se zabíral výzkumným šetřením. To zahrnovalo získání dat pomocí rozhovorů od dvou respondentů. Oba respondenti pracovali u Policie ČR, ale každý na jiné pozici. Jeden respondent jako policejní psycholog a druhý respondent jako policista v terénu. Rozhovor se zaměřoval, jaké zátěžové situace příslušník Policie ČR při své službě zažívá, jaké psychologické aspekty mohou přerůst v sebevražedné chování, zda se se sebevražedným chováním setkali. Dále jsem se tázal, na jakých systémech leží psychologická pomoc

policistům a zda je dostatečná. Obojí pohled byl velmi zajímavý. Pohled paní psycholožky byl velmi široký s teoretickou znalostí problematiky. Pohled policisty však lépe odrážel znalost konkrétního prostředí. Jeho výpověď mi dodala konkrétní náhled na problematiku. Z těchto dvou rozhorů vyvozují, že motivace k sebevražednému jednání není nikdy jediná. Jde o komplexní problém. Nemohu ani říct, že se jedná čistě o problémy vycházející z pracovního prostředí. Pracovní život a osobní život spolu velice souvisejí. Když je nějaká disfunkce v jednom okruhu, často se přelije do druhého okruhu. Zkrátka lze říct, že psychická pohoda vychází jak z pracovního, tak i z osobního života. To u takového zaměstnání jako policista platí dvojnásob, jelikož policista musí perfektně reagovat na stres, nebezpečí, ale vše zároveň musí být v mezích zákona. Tuto profesi vykonává s vědomím, že nasadí při své službě i život. Tudíž lze zaměstnání policisty označit za poslání a sužbu veřejnosti.

Seznam grafů

Graf číslo 1 – Podíl duševních poruch na dokonaných sebevraždách

Graf číslo 2 – Počty sebevražd příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky ročně 1993-2018

Graf číslo 3 – Způsob sebevražedného jednání

Seznam tabulek

Tabulka číslo 1 - Sebevražednost v ČR v období 2005–2018 dle pohlaví

Tabulka číslo 2 – Sebevražedné jednání celkem

Tabulka číslo 3 – Rozdělení podle pohlaví

Tabulka číslo 4 – Rozdělení podle zařazení

Tabulka číslo 5 – Rok sebevraždy, věk, pohlaví

Tabulka číslo 6 – Způsob sebevražd

Tabulka číslo 7 – Příslušnost u Policie České republiky

Seznam použité literatury a zdrojů

Seznam literatury

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN isbn80-7178-303-x

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 7., V Portálu 6. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.

KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: [současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících]*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.

NOVOSAD, Libor. *Základy speciálního poradenství: struktura a formy poradenské pomoci lidem se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-197-5

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

VIEWEGH, Josef. *Sebevražda a literatura*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1996. ISBN 80-85880-10-5.

Seznam webových stránek a elektronických zdrojů

Český statistický úřad – Sebevraždy [online]. [cit 2022-08-29]. Dostupné z https://www.czso.cz/csu/czso/sebevrazdy_zaj

Český statistický úřad, Tabulka – sebevraždnost dle pohlaví. [online]. [cit. 2022-08-29]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/sebevrazdy_zaj

Jeden z bodyguardů prezidenta Pavla spáchal sebevraždu. In: Novinky.cz [online]. Praha: Copyright © 2003-2023 Borgis a.s., ČTK. 2023, 14. srpna 2023 14:15 [cit. 2023-08-24]. Dostupné z <https://www.novinky.cz/clanek/domaci-jeden-z-bodyguardu-prezidenta-pavla-spachal-sebevrazdu-40440600>

Hrůza na Krajském ředitelství policie v Plzni: Zastřelil se tu instruktor. In: *BLESK.CZ* [online]. Praha: CZECH NEWS CENTER. 2020, 16. června, 2020 13:09 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://www.blesk.cz/clanek/regiony-plzen/646984/hruza-na-krajskem-reditelstvi-policie-v-plzni-zastrelil-se-tu-instruktor-46.html>

Kapitola 6. sebevraždy aneb definitivní řešení [online]. [cit 2022-09-05]. Dostupné z https://is.muni.cz/el/ped/podzim2015/SC4BK_PaPs/um/ekurz/kapitola_6/6_6.htm

Lituji, že jsem ji nezachránila: Sestra policistky popsala šikanu, která vedla k sebevraždě. In: *CNN Prima NEWS* [online]. Praha: GES REAL a.s., 2021, 27. září, 2021 13:45 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://cnn.iprima.cz/dodnes-si-vycitam-ze-jsem-segru-nezachranila-sikanovali-ji-a-policie-selhala-34326>

Na služebně v Jílovém u Prahy zemřel policista, zřejmě se zastřelil. In: *iDnes.cz* [online]. Praha: Mafra, 2015, 10. října 2015 11:34 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/strelba-na-policejni-sluzebne-zabity-policista.A151010_112651_krimi_eb

Na služebně v Novém Městě našli postřeleného policistu, později zemřel. In: *iDNES.cz* [online]. Praha: Mafra, a., s.,. 2013, 1. července, 2013 14:24 [cit. 2023-07-16]. Dostupné z https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/postreleny-policista-nove-mesto-nad-metuji.A130601_141549_hradec-zpravy_pos

Na služebně v Plzni našli mrtvého policistu. Měl se sám zastřelit. In: *TN.CZ* [online]. Praha: the Associated Press (AP), 2022, 23. února, 2022 20:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://tn.nova.cz/zpravodajstvi/clanek/455653-na-sluzebne-v-plzni-nasli-mrtveho-policistu-mel-se-sam-zastrelit>

Policistka se v práci sama zastřelila. In: *deník.cz* [online]. Praha: Vltava Labe Media, 2016, 23. ledna 2016 21:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://www.denik.cz/praha/policistka-se-v-praci-sama-zastrelila-20160122-bhyu.html>

Sebevražda ve Výměně manželek: Muž se při natáčení oběsil, policie obvinila člena štábu. In: *Echo24.cz* [online]. Praha: EHO MEDIA a.s., 2021, 19. února, 2021 16:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://echo24.cz/a/SGz6A/sebevrazda-ve-vymene-manzelek-muz-se-pri-nataceni-obesil-policie-obvinila-clena-stabu>

Stan, plynová maska a propan-butan. Elitní detektiv naplánoval sebevraždu do detailu. In: *Lidovky.cz* [online]. Praha: Mafra, 2016, 25. února, 2016 3:03 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.lidovky.cz/domov/stan-plynova-mask-a-propan-butan-ELITNI-detektiv-naplanoval-sebevrazdu-do-detailu.A160224_181912_In_domov_ogo

Stíhaný policista se zastřelil. In: *deník.cz* [online]. Praha: Vltava Labe Media, 2018, 15. prosince, 2016 3:03 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://ceskobudejovicky.denik.cz/zpravy_region/stihany-policista-se-zastrelil-20181215.html

Syndrom vyhoření – vše o vyhoření, podrobně a srozumitelně [online]. [cit 2023-07-16]. Dostupné z <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>

Šéf pyrotechnické služby spáchal sebevraždu. In: *In Novinky* [online]. Praha: Seznam.cz a.s. 2022, 23. března, 2022 18:06 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-sef-pyrotechnicke-sluzby-spachal-sebevrazdu-40391306>

V Jílovém našli zastřeleného policistu, stejně jako před rokem. In: *iDnes.cz* [online]. Praha: Mafra, 2016, 10. října 2016 21:01 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/zastreleny-policista-jilove.A161010_205836_krimi_neh

Zemřel náměstek krajského policejního ředitele, údajně spáchal sebevraždu. In: *iDNES.cz* [online]. Praha: Mafra, 2020, 1. července, 2020 13:06 [cit. 2022-09-6]. Dostupné z https://www.idnes.cz/ostrava/zpravy/zemrel-radim-danek-namestek-policejniho-reditele-moravskoslezsky-kraj.A200701_130229_ostrava-zpravy_klu

Seznam příloh

Příloha I – Etický kodex Policie České republiky

Příloha II – Sebevraždy příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky za období let 2014–2018

Příloha III – Rozhovor s kpt. Mgr. Janou Habartovou

Příloha IV – Rozhovor s Michalem L.

Etický kodex Policie České republiky

Příslušníci Policie České republiky, vědomi si svého poslání, spočívajícího ve službě veřejnosti, založeného na úctě a respektu k lidským právům, vyjadřují následující principy, jež chtějí sdílet a dodržovat.

Cílem Policie České republiky je

- a. chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti,
- b. prosazovat zákonnost,
- c. chránit práva a svobody osob,
- d. preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti a potírat ji,
- e. usilovat o trvalou podporu a důvěru veřejnosti.

Základními hodnotami Policie České republiky je

- a. profesionalita,
- b. nestrannost,
- c. odpovědnost,
- d. ohleduplnost,
- e. bezúhonnost.

Závazkem Policie České republiky vůči společnosti je

- a. prosazovat zákony přiměřenými prostředky s maximální snahou o spolupráci s veřejností, státními a nestátními institucemi,
- b. chovat se důstojně a důvěryhodně, jednat se všemi lidmi slušně, korektně a s porozuměním a respektovat jejich důstojnost,
- c. uplatňovat rovný a korektní přístup ke každé osobě bez rozdílu, v souladu s respektováním kulturní a hodnotové odlišnosti příslušníků menšinových skupin všude tam, kde nedochází ke střetu se zákony,
- d. při výkonu služby jednat taktně, korektně a vhodně uplatňovat princip volného uvážení,
- e. používat donucovacích prostředků pouze v souladu se zákonem; nikdy nezacházet s žádnou osobou krutě, nehumánně či ponižujícím způsobem,
- f. nést odpovědnost za každou osobu, která byla omezena Policií České republiky na osobní svobodě,
- g. zachovávat mlčenlivost o informacích zjištěných při služební činnosti,
- h. zásadně odmítat jakékoliv korupční jednání, netolerovat tuto protizákonnou činnost u jiných příslušníků Policie České republiky, odmítnout dary nebo jiné výhody, jejichž přijetím by mohlo dojít k ovlivnění výkonu služby,
- i. zásadně se vyhýbat jakémukoliv jednání, které by mohlo být střetem zájmů.

Závazkem vůči ostatním příslušníkům Policie České republiky je

- a. usilovat o otevřenou a partnerskou spolupráci,
- b. dbát, aby vztahy byly založeny na základě profesní kolejality, vzájemné úcty, respektování zásad slušného a korektního jednání; jakékoliv formy šikanování a obtěžování ze strany spolupracovníků či nadřízených jsou vyloučeny,
- c. netolerovat ani nekryt podezření z trestné činnosti jiných příslušníků Policie České republiky a trestnou činnost neprodleně oznámit; stejně tak netolerovat ani jiné jejich protiprávní jednání či jednání, které je v rozporu s Etickým kodexem Policie České republiky.

Osobním a profesionálním přístupem příslušníků Policie České republiky je

- a. nést osobní odpovědnost za svoji morální úroveň a svůj profesionální výkon,
- b. chovat se bezúhonně ve službě i mimo ni tak, aby důstojně reprezentovali Policii České republiky svým jednáním, vystupováním i zevnějškem.

Každý příslušník Policie České republiky, který jedná v souladu se zákonem a Etickým kodexem Policie České republiky, si plně zaslouží úctu, respekt a podporu společnosti, jejíž bezpečnost chrání i s nasazením vlastního života.

Příloha II – Sebevraždy příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky za období let 2014–2018

Sebevraždy příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky za období let 2014 – 2018

Zpracovala PhDr. Simona Hoskocová, Ph.D., oddělení vedoucího psychologa, odbor personální Policejního prezidia PČR

Mezi odborníky a výsledky jednotlivých národních studií sebevraždnosti pracovníků policie¹ není jasná shoda v tom, zda je povolání policisty rizikovým faktorem pro vznik suicidálního chování. Z mezinárodních studií u policejních sborů víme, že v průběhu svého života asi čtvrtina pracovníků policie prošla obdobím, kdy již neviděli důvod žít a uvažovali o sebevraždě. Podle norské studie z roku 2003 pak 0,7 % policistů učinilo pokus o sebevraždu. V tabulce níže máme dokumentované sebevražedné pokusy, což činí v našem prostředí asi 0,07 % pracovníků policie. Předpokládáme ovšem, že ne všechny pokusy o sebevraždu byly předmětem vyšetřování Odboru vnitřní kontroly PP ČR (OVK) a zůstaly skryty.

Psychické zdraví, podobně jako to somatické, nemusí být trvalou hodnotou. Policista nastupující do služebního poměru k PČR musí být duševně i fyzicky zdravý. Zda si své zdraví zachová, je otázkou pracovních podmínek, pracovních i životních událostí (především traumatických) a životního stylu. Péče o fyzické zdraví je u PČR podporována nabídkou rehabilitací či sportovních aktivit. Postoj k péči o duševní zdraví je stále rezervovaný, protože psychohygienu není vnímána jako běžná součást hygieny ani v naší kultuře jako celku.

Vzhledem k psychické náročnosti práce u policie tak může docházet k oslabování duševního zdraví. Tento stav v extrémě vede až k úvahám o sebevraždě či k jejím dokonání. Ačkoliv se počty sebevražd příslušníků a zaměstnanců PČR drží ve sledovaném období v očekávaném počtu jednotlivých případů, je nutné se prevenci věnovat. Každý případ sebevraždy oťese nejen příbuznými a blízkými zemřelého, ale představuje zátěž i pro jeho kolegy. Zvláště obtížné je vyrovnávání se s činem kolegy, pokud sebevraždu spáchá na pracovišti.

Níže v tabulce 1 jsou uvedeny celkové počty dokonáných sebevražd a pokusů o sebevraždu. Pokud se ptáme, zda jde o nízké či vysoké číslo dokonáných sebevražd, podívejme se na porovnání s běžnou populací². Česká republika se řadí k zemím s vyšší mírou sebevraždnosti, 1352 Čechů v roce 2018 spáchalo sebevraždu, tj. procento osob, které spáchají sebevraždu je 0,01 %. Muži obecně končí život sebevraždou častěji než ženy v poměru 4:1. Při přepočtu sebevražd na počet policistů je míra 0,02 %. S ohledem na to, že mezi pracovníky PČR převládají muži (asi 70 %), můžeme považovat míru sebevraždnosti za stejnou jako v běžné populaci. Statistické vyhodnocení je ztíženo tím, že v případě sebevražd u policie pracujeme s malými čísly, která mohou být ovlivněna situačními faktory u každého jednotlivého případu. Z tabulky 3 vyplývá, že kraje s vyšším počtem sebevražd ve sledovaném období jsou hl. m. Praha a Moravskoslezský kraj. Nemůžeme jednoznačně určit, zda je toto dáno statisticky tím, že jde o kraje s vyššími počty policistů nebo tím, že jde o kraje s větší zátěží pro policisty. Kraje, ve kterých se případ sebevraždy nevyskytl, jsou kraj Vysočina a Karlovarský kraj.

¹ Pojem pracovník policie bude používán tam, kde nerozlišujeme mezi osobou ve služebním poměru a občanským zaměstnancem. Pokud se odkazujeme na zahraniční studie, pak se v jednotlivých zemích liší systémy pracovního poměru k instituci policie. Pro účely tohoto textu nejsou tato specifika podrobně rozebírána.

² Pro pokusy o sebevraždu nemůžeme provést porovnání s běžnou populací, protože nejsou Českým statistickým úřadem zpracovávány. Navíc mnohé pokusy o sebevraždu zůstávají skryty.

Tab. 1: Sebevražedná jednání celkem:

	2014	2015	2016	2017	2018
dokonaná sebevražda	4	7	7	9	9
pokus sebevraždy	2	4	2	2	4
celkem	6	11	9	11	13
vyřizování sebevraždou	3	2	0	6	1

Tab. 2: Rozdělení podle pohlaví:

	2014	2015	2016	2017	2018
muži	5/1	9/0	7/0	6/2	8/3
ženy	0/0	2/0	2/0	0/3	2/0

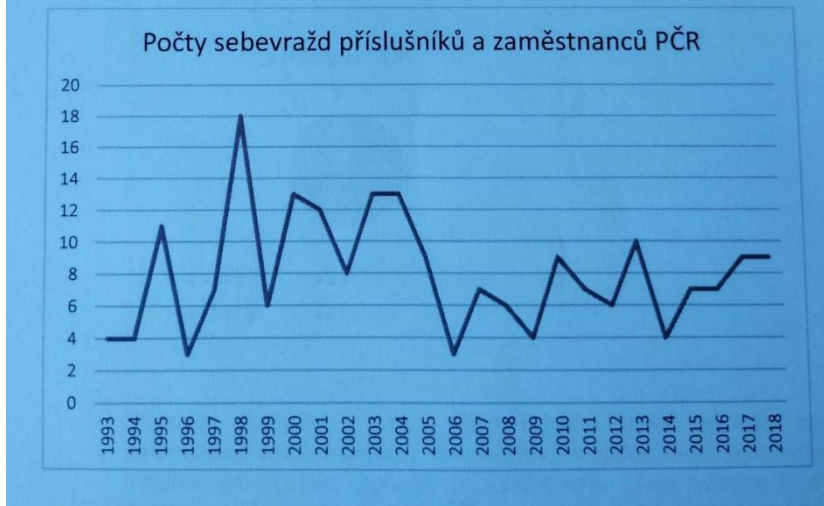
vysvětl.: příslušník / zaměstnanec

Tab. 3: Rozdělení podle zařazení

úvar / krajské ředitelství policie	2014	2015	2016	2017	2018
PP a útvary s celostátní působností	1			2	3
hlavního města Prahy	1	6	2	1	2
Středočeského kraje	1	1	1		1
Jihočeského kraje		1	1	1	2
Píseňského kraje				1	
Karlovarského kraje					
Ústeckého kraje			1		2
Libereckého kraje		1		1	
Královéhradeckého kraje				1	
Pardubického kraje				2	
kraje Vysočina					
Jihomoravského kraje	1			1	
Zlínského kraje	1			1	1
Olomouckého kraje		1	1		
Moravskoslezského kraje	1	1	3		2
celkem	6	11	9	11	13

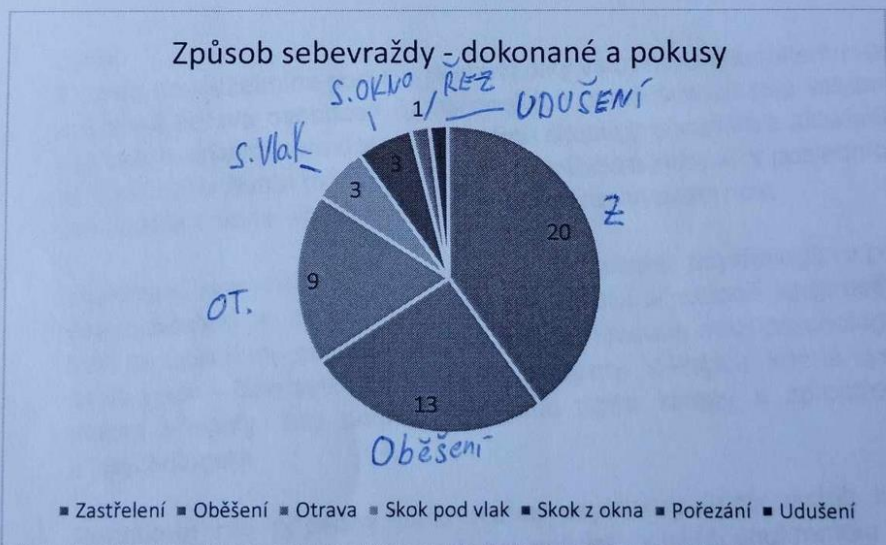
Pokud bychom se měli zabývat trendy ve vývoji sebevražednosti, můžeme ke srovnání použít Analýzu sebevražedného jednání policistů 1993 - 2009 zpracovanou oddělením psychologie Ope MV v roce 2010. V tabulce 4 jsou uvedeny počty sebevražd od roku 1993. Od roku 2005 můžeme sledovat pokles průměrného počtu, kdy se počet případů drží v rozmezí 4 – 10 ročně. V 90. letech 20. století se začala věnovat větší pozornost vysokému počtu sebevražd u pracovníků PČR. Tento ukazatel a také další trendy vedly k posilování a rozvíjení psychologických služeb u PČR. Například v roce 2001 byl zřízen tým posttraumatické intervenční péče, což je předchůdce současných systémů krizové intervence a kolegiální podpory. V roce 2002 byla zřízena Linka pomoci v krizi. Je obtížné prokázat, zda je souvislost mezi rozvojem psychologických služeb a vývojem sebevražednosti u pracovníků PČR, ale jsme v hodnocení pozitivního dopadu psychologických služeb na pracovníky PČR optimističtí.

Graf. 1: Počty sebevražd příslušníků a zaměstnanců PČR ročně 1993 - 2018



Policejní populace je nejen v podmínkách České republiky specifická způsobem sebevraždy. Podobně jako v jiných zemích volí pracovníci policie nejčastěji sebevraždu zastřelením. Držení zbraně je v případech sebevražedných myšlenek rizikovým faktorem. V běžné populaci ČR je dominantním způsobem sebevraždy oběšení. Oběšení je u policistů na druhém místě. Přehled způsobu sebevraždy v grafu 4 zahrnuje i pokusy o sebevraždy. Lidé, které se podařilo zachránit, volili převážně otravu léky v kombinaci s alkoholem.

Graf 4: Způsob sebevražedného jednání



Závěr

K policii do služebního poměru přichází díky vstupnímu lékařskému i psychologickému vyšetření zdravé osobnosti. U občanských zaměstnanců toto vstupní kritérium není. Fyzické a duševní zdraví vychází u obou skupin pracovníků z aktuálního stavu a může se v průběhu života měnit. Ačkoliv trend sebevraždy v posledních letech poklesl, jde nadále o téma, kterému bychom měli věnovat pozornost.

Důležitým preventivním opatřením je působení psychologů v policejním terénu. Předpokladem je, že získají potřebnou důvěru a podpoří bezprostředně ty policisty, kteří se vyskytnou pod vlivem větší zátěže. Mostem mezi psychologem a policistou je často peer – člen systému kolegiální podpory. V krajích, kde je systém rozvinutý, již máme příklady, kdy peer zaznamenal riziko kolegy a zprostředkoval spolupráci s psychologem.

Podnětem pro případný další rozvoj psychologických služeb směrem k prevenci sebevražedného jednání je podpora policistů v jejich soukromém životě. Na základě našich i zahraničních zkušeností víme, že charakter práce u policie v mnoha případech komplikuje rodinný život (dlouhé směny, nutnost zůstat v práci v případě potřeby, zátěž z kontaktu se stinnými stránkami života). Zlepšení podmínek je možné např. v oblasti plánování směn s respektem k rodinnému životu (např. zaručení minimálně 2 volných víkendů v měsíci) nebo zavedení programu pro rodiny³.

³ Příkladem dobré praxe je program pro rodiny policistů, který realizuje v USA Ellen Kirschman. V návaznosti na ceremonii uvedení nových policistů do služby se realizuje seminář pro rodinné příslušníky nových policistů, během kterého jsou uvedeni do specifik policejní práce. Cílem je, aby rodina věděla, jak podpořit „svého“ policistu.

Zvýšenou pozornost si zaslouží i policisté mladšího věku v adaptační fázi na náročnou práci u PČR. Inspirací ze zahraničí je mentoring mladých začínajících policistů, kdy je mentorem bývalý policista v důchodu, který tuto činnost provádí na zkrácený úvazek nebo jako dobrovolník.⁴

Doporučení pro snižování rizika sebevražedného jednání jsou i nadále ve shodě s doporučeními z roku 2010. Mnohé se již udělovalo, ale je potřeba v doporučených činnostech setrvávat.

1. Osvěta a prevence v oblasti psychohygieny a identifikace příznaků nadlimitního stresu. Tato osvěta by se měla zaměřovat na policisty do 30 let.
2. Psychologická péče u PČR – průběžně informovat o její dostupnosti.
3. Vzdělávat policisty v identifikaci varovných signálů sebevražedného jednání – vzdělávání probíhá u peerů, ale mohlo by pokrývat větší skupiny policistů např. během ZOP.
4. Intervence na pracovišti po události – v případě sebevražedného jednání na útvary žádat o intervenci spolupracujícího psychologa⁵.

Zdroje:

- Ian H. Stanley, Melanie A. Homa, Thomas E. Joiner (2016): **A Systematic Review of Suicidal Thoughts and Behaviors Among Police Officers, Firefighters, EMTs, and Paramedics.** Clinical Psychology Review, 44, str. 25-44
- Vymětal, Štěpán (2010): Analýza sebevražedného jednání policistů 1993-2009. Oddělení psychologie OPe MV, interní materiál
- Data poskytnutá z OVK

⁴ Dalším pozitivním efektem je zde zachování kontaktu mezi bývalým policistou a jeho sborem a také pocit důležitosti a vážnosti, který je mu tímto zprostředkován.

⁵ Pokud je sebevraždou zasažen i policejní psycholog daného kraje, lze požádat o spolupráci psychologa z jiného KŘP.

1. Jak dlouho pracujete u PČR?

V říjnu to bude 6 let.

2. Jaké zátěžové situace se vyskytují při výkonu služby u příslušníků PČR?

To velmi záleží, u jakého útvaru se příslušník nachází. Jiné zátěžové situace zažije příslušník u zásahové jednotky a jiné zase příslušník na operačním středisku. Policisté, kteří jsou často v terénu, ať jsou u zásahové jednotky či u speciální pořádkové jednotky, řeší často jednorázové akce. Jsou to demonstrace nebo zásahy při fotbalových utkáních a akcích většího rozsahu. Zde velmi často vyčkávají na zásah, který ani nemusí přijít. To znamená, že to své vnitřní napětí nemohou „vypustit“.

Policista, který slouží na obvodním oddělení, řeší celou škálu případů a z nich plynou nejrůznější zátěžové situace. Jedná se o domácí násilí, o násilí jako takové, výtržnictví, krádeže, loupeže. Závažnější trestné činy jako znásilnění, vraždy a podobně pak řeší spíše kriminalisté z okresních nebo krajského ředitelství.

Jiné to však mají policisté, kteří slouží na operačním středisku. Opravdu záleží na typu činnosti toho policisty. Ovšem se to dá rozdělit i jinak, např. místně, a to v jakém obvodu slouží. Pravidelně se sledují statistiky trestných činů, nápad se může lišit podle okresů. TČ může být jiná na Litoměřicku, Žatecku na rozdíl od Mostecku, Chomutovska, kde je například jiná skladba obyvatelstva. Takových dělení může být více podle různých kritérií.

3. Co vše obnáší práce s těmito příslušníky, pokud zažijí nějakou zátěžovou situaci?

Když to vezmu trochu ze široka, tak na policejním prezidiu je oddělení psychologie. Zde se nachází hlavní psycholog, který vede oddělení hlavního psychologa. Jeho psychologové se podílejí na výběrových řízeních pro manažerské pozice na Policejním prezidiu a zajišťují výběr pro nejvyšší manažerské pozice v krajích nebo specializovaných odborech. Toto oddělení zajišťuje metodickou podporu pro ostatní psychology, specializovaná školení k prohlubování naší kvalifikace a podílejí se na vytváření vlastních testových metod, které bychom v budoucnu mohli využívat např. při zjišťování osobnostní způsobilosti uchazečů. Oddělení hlavního psychologa rovněž obhospodařuje krizovou intervenční linku.

První prevencí před možnými psychickými problémy policistů je tedy zjišťování osobnostní způsobilosti uchazeče. Uchazeč, aby mohl k policii, musí splnit tuto

způsobnost a jedním z nejdůležitějších kritérií je psychická odolnost a emocionální stabilita. Samozřejmě i po složení psychologických testů se o policisty pečují. Kdykoliv se může policista na psychologa obrátit s problémy plynoucími z pracovní činnosti, ale i s problémy rodinnými, osobními. Policista může tuto službu využít i pro rodinného příslušníka. V případě potřeby mohou policisté využívat poradenství na již zmíněné krizové lince.

Postupně vznikají systémy rozšířené psychické podpory policistů. Od r. 2016 vzniká služba peer supportu, resp. kolegiální podpory. Jedná se o síť tzv. peerů. Peeři jsou kolegové, kteří jsou empatičtější a všímají si na svém pracovišti kolegů, kteří si procházejí těžkým obdobím či jsou aktuálně po nějaké zátěžové situaci. Peeři si s kolegou promluví, poskytnou podporu nebo ho mohou odkázat na psychology. Peer má výhodu tu, že dokáže prolomit ledy mezi policistou a psychologem a zejména se jedná o kolegu, který je přímo na pracovišti, takže je policistovi dobře známý a rychle dostupný.

Dalším významným prvkem v psychologické pomoci u policie je systém krizové intervence. Krizové interventy proškolují psychologové a dále s nimi spolupracují při poskytování psychologické pomoci směrem ven z policie. Psychologové i interventi nejčastěji vyjíždějí k případům, kde je třeba poskytnout psychologickou podporu například pozůstalým po úmrtí či rodině znásilněné dívky, sebevraha apod., ale mohou tu pomoc poskytnout i samotným policistům na místě zásahu. Takže tento systém funguje směrem ven i dovnitř do policie. Po každém takovém zásahu intervent eviduje událost hlášením na krizovou linku a zde zase na oplátku může získat podporu od kolegy na zmíněné lince. Máme tedy zajištěnou podporu ze všech možných úhlů a pro co nejširší skupiny policistů i zaměstnanců.

4. Jak probíhá proces, aby příslušník za Vámi přišel s tím, že by potřeboval pomoc po zátěžové situaci?

Může přijít za tím policistou sám peer, když ví že má za sebou nějakou zátěžovou situaci. Častokrát za policistou přijde sám nadřízený, ti častokrát umí poskytnout skvělou podporu. Pokud ovšem nedokáže pomoci peer ani nadřízený, domluví se schůzka s psychologem.

Samozřejmě obrátit se na psychologa může sám policista. Je snaha tu nabídku dělat širokou, aby si každý vybral.

5. V co všechno může neřešení zátěžových situací či krizových momentů přerůst?

Ve všechno možné. Nabízí se syndrom vyhoření, psychické problémy, bohužel může dojít i k sebevraždě. Však nemělo by se zapomínat na vliv samotné práce na vztahy. Manželé se rozvedou, rozvrátí se rodina nebo přátelské vztahy se mohou přetrhat. Dále se mohou objevit psychosomatické problémy, zvláště ve vyšším věku – cukrovka, vysoký tlak, vlivem zátěže se mohou rozjet dědičné nemoci. Policista vlivem únavy a vysokého stresu se může stát méně pečlivý a pozorný k výkonu své činnosti. S tím pak mohou souviset i úrazy.

6. Existují krizové momenty příslušníků, které však nepocházejí z výkonu služby? Například rodinné problémy, problémy mezi kolegy či nadřízenými?

Ano existují. Vyplývá to i z různých výzkumů. Objevuje se šikana na pracovišti ze strany kolegů i nařízených. S tím souvisí i problém nováčků. K policii chodí noví a noví uchazeči, ti starší je musejí stále zaučovat, což ty starší unavuje. Jelikož je málo policistů, nejsou ani stálé dvojice, ve kterých mají například hlídku, mohou sloužit pokaždé s jiným kolegou. Nezapomeňme opět na rodinu. Policista má směny, slouží o víkendy i svátky, a když je konečně doma, může být ze služby podrážděný, a to k té rodinné pohodě nepřidá.

7. Jaký je dle vašeho názoru zlom, kdy krizové momenty přerostou v myšlenky na sebevraždu?

To je velmi těžké říct. Může to být nalezení toho „správného momentu“ ke spáchání sebevraždy. Nebo se nějaká závislost rozvinula tak, že už nevidí jiné východisko. Mají finanční problémy, kdy vidina splatnosti je v nedohlednu. Těch „zlomů“ je spousta. Je to určitý způsob řešení krize, chvíle, kdy se zdá, že žádné jiné řešení není.

8. Jaké jsou nejčastější motivy ke spáchání sebevraždy příslušníků PČR?

Těžko říct, my se to už nedozvíme. Tu motivaci mohou hrubě nastínit spíše rodinní příslušníci či kolegové, když zpětně hodnotí chování. Často se nabízí nějaká motivace, ale může to být úplně jinak, mnohem komplexnější. Motivace je vždy vnitřní, z venku přichází pobídka. Co máme každý z nás v sobě, víme jenom my, nikdy ne okolí.

Za téměř 6 let u policie jsem mnoho sebevražd policistů nezažila, jsou to výjimky. Poslední dobou se stále častěji potýkáme s tematikou finančních problémů, které vznikly na základě využívání aplikací na telefonech. Je to sázení na sporty, hraní online pokeru a podobně. Důvodů ale může být nepřeberné množství a nebude velký rozdíl oproti průzkumům z jiných profesních skupin.

9. Je nějaký pravidelný vzorec chování u příslušníků PČR, kteří spáchali sebevraždu?

To opět nemohu říct. Je těžké to posoudit, nejsme s nimi se všemi v každodenním kontaktu, tudíž to nelze vysledovat. Je důležité si uvědomit, že člověk, který se rozhodne spáchat sebevraždu, to ve velkém množství případů nedá najevo.

10. Máte zkušenosti se suicidálním chováním u příslušníků PČR?

Naštěstí nemám. Ono to není zas tak časté, což je dobře.

11. Jaká psychologická pomoc přijde příslušníkovi PČR, který má suicidální myšlenky či se pokusil o nedokonanou sebevraždu?

Vždy když se pokusí o sebevraždu či má nějaké takové myšlenky, skončí v rukou lékařů, zejména u psychiatrů. U nich se léčí a poté se dělá posudek a je zkoumán psychiatricky i psychologem. Může se udělat psychologický přezkum také po linii policejní psychologie, ale vždy má hlavní slovo psychiatr, rozhodující je zdravotní způsobilost. Abych to nějak zkrátila, vždy když se objeví suicidální myšlenky, je snaha policistu předat do péče specialisty.

12. Jaká je prevence, aby od krizových momentů se přešlo k extrémnímu kroku jako je sebevražda?

Prevence stojí na všech třech systémech. Je to psycholog jako takový, krizový intervent a peer.

Prevence také se odvíjí od spolupráce s přímým nadřízeným či vedením krajského ředitelství.

13. Je dle vašeho názoru prevence dostatečná?

Dle mého názoru ano. Je dobře, že se o těchto problémech vůbec mluví a přemýšlí, to hraje velkou roli. Tyto tři systémy jsou skvělé. Policista má možnost řešit svou situaci pohodlněji a ta nabídka, jak to udělat, je mnohem širší.

14. Jaká je podpora psychologické pomoci od vedení PČR? Není stále tabu psychologická pomoc?

Věřím, že je dostatečná. Samozřejmě jsou kraje, kde ta psychologická pomoc není tak podporovaná a celkově je velký prostor pro zlepšení. Umím si představit více školení, různé teambuildingové akce a další aktivity, které zlepší psychohygienu.

15. Jaká je samotná spolupráce s příslušníky PČR, kteří prošli zátěžovou situací? Nebývá příslušník vystaven výsměchu ze strany kolegů či nadřízených?

Stereotypy a předsudky vůči psychologům jsou naštěstí na ústupu. Policisté často ani nechtějí k nám přijít nebo jsou velmi nedůvěřiví, mají pocit, že vše musí zvládnout sami. Když ale do naší péče přijdou, bývají rádi. Ta zpětná vazba je velmi kladná.

1. V jaké pozici u Policie České republiky pracujete teď?

Pracuji jako instruktor na školním policejním středisku v Ústí nad Labem, ale mé pracoviště se nachází na územním odboru v Litoměřicích. Přičemž se jedná o služební přípravu. Ta se dělí na několik kategorií, jako je střelba, taktická příprava, manipulace se zbraní, donucovací prostředky a kondiční příprava.

2. Jak dlouho jste příslušníkem Policie České republiky?

Od 1. října 2007. Nastoupil jsem na oddělení hlídkové služby Ústí nad Labem. V roce 2014 jsem přešel na obvodní oddělení Ústí nad Labem. V roce 2015 jsem odešel na obvodní oddělení do Litoměřic a od roku 2019 jsem jako instruktor.

3. Prozradil byste, jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?

Střední s maturitou. Pokoušel jsem se o studium IT oboru na vysoké škole, ale po prvním ročníku jsem to sám ukončil. Nebavilo mě to.

4. Máte nějaké koníčky?

Je jich mnoho, ale nejvíce určitě sport. Švihadlo, workout, fotbal, volejbal, badminton a ping pong. Teď opět začínám více plavat. To mi vždy vyčistí úplně hlavu a

5. Proč jste šel k Policii ČR?

Chtěl jsem tedy být původně IT specialista, ale to padlo. A nápad jít k policii se zrodil v hospodě u piva. Což je trochu vtip, ale policie nabízí velmi komplexní zaměstnání se širokým zaměřením, můžete u policie dělat skoro cokoli. Tak jsem to zkusil, přijali mě a jsem zde.

6. Zažil jste nějakou zátěžovou situaci?

Hodně, mnoho. Každý den v práci je nějaká zátěžová situace, ať skokan, fyzické napadení, loupež či použití zbraně.

7. Co Vám pomohlo to překonat?

Jednoznačně kolegové, ti starší a zkušenější. Řekli, co a jak, jak se zachovávat a s čím počítat.

8. Jak jste se cítil v dané zátěžové situaci/v daný okamžik?

Ihned mi nastřelil adrenalin. Člověk přemýšlí, jak daný úkon splnit co nejbezpečněji. Zvláště, když má člověk rodinu, tak myslí nato, aby se k ní vrátil živý a zdravý.

9. Jak jste se po této zátěžové situaci bezprostředně cítil?

Obrovské uvolnění a spadnutí toho stresu. V člověku se honí různé myšlenky. Co kdyby se stalo tohle a co kdyby se stalo tamto.

10. Změnil byste své chování v této zátěžové situaci? Udělal byste něco v jejím průběhu jinak?

Rozhodnutí bych neměnil, všechno je zkušenost do budoucna. Díky těm rozhodnutím jsem zde živý a zdravý.

11. Vyhledal jste nějakou pomoc? Ať už psychologickou či u jiné blízké osoby?

Věděli jsme, že něco takového existuje. Nejprve jsem nevyhledal, protože jsme, si myslel že to nepotřebuji. Psychologická péče měla i nálepku. Využívat jsem ji začal, až když jsem se já sám začal zajímat o psychologii, ale to bylo až v roce 2015.

12. Byl nějaký kolega, který si o tomto vašem prožitku chtěl popovídat?

Ano, zejména ti starší. Ptají se, co jsem dělal, jak to zvládám, jak to řeším apod.

13. Zažil jste ve službě nějaké nestandardní situace, které ale nebyly vyloženě zátěžové/stresové?

Nestresové situace bych definoval jako ty, které nejsou nebezpečné. Kdy není v bezprostředním nebezpečí nějaký život nebo i majetek. Takové situace jsem zažíval se zdrogovanými lidmi, kteří nebyli nebezpeční. Koukali šest hodin do lampy, křídou malovali na dlažbu nebo chodili v kruhu několik hodiny.

Nestandardní pro mě byl i pohyb bezdomovců. Žiji v Litoměřicích a během dne jich moc nepotkávám. Řekl bych, že vůbec. Jenže jako policista tyto lidi sám vyhledávám a zjistil jsem, kolik jich tu je, což mě dost překvapilo.

14. Setkal jste se někdy se suicidálním chováním na Vašem pracovišti?

Jenom jednou, když mi kolega řekl, zda je dobré, aby měl zbraň, že už nemá smysl, aby tady byl. Bylo mu okolo třiceti let a u policie byl nějakých deset let.

15. Co ho podle Vás dohnalo k takovému chování?

Rozvod s manželkou, který byl hodně divoký, byl z toho úplně vyřízený. Jenže se začaly nabalovat další věci. Musel řešit hypotéku, kde bude bydlet, měl pak i dluhy, měl horší stravu a nekvalitní spánek. Takže bych řekl, že rozvod byl takový spouštěč, který na sebe nabalil víc věcí a jeho to dostalo. Chtěl o tom mluvit, jenže pak to jeho kolegy přestávalo bavit, takže ho odmítali a nechtěli s ním pracovat, což mu určitě taky nepomohlo.

16. Nepřišlo Vám, že ztratil zájem o jeho dřívější koníčky nebo volnočasové aktivity, které by předtím jen tak nevynechal?

Ano, pohltilo ho to. On na to asi ani neměl myšlenky, protože řešil problémy jako hypotéka a kde bude bydlet.

17. Neměl jste pocit, že Váš kolega obracel agresí vůči sobě?

Ne. Přišel mi vždy povahou takový klidný za jakékoliv situace. Chtěl si o tom povídat.

18. Snažil jste se mu nějak pomoci?

Ano. Jsem v podpoře peersupport. V první fázi jsem ho sám vyhledal, potom co mi řekl, to s tou služební zbraní. Promluvil s ním s tím, že je to jen mezi námi, nějak jsme to vyhodnotili a uzavřeli. Což bohužel nikam nevedlo. Takže v druhé části jsem už kontaktoval vedení, které to řešilo s psychologickým oddělením na kraji v Ústí nad Labem, což šlo už mimo mě.

19. Rozhodl jste se okamžitě mu vypomoci nebo jste měl strach, abyste něco „nezhoršil“ a váhal jste s pomocí?

Já ho v osobním životě moc neznal. Takže jsem nevěděl, zda si opravdu dokáže něco udělat, ale i tak jsem s pomocí neváhal. Jako člen peersupport, jsem to bral i jako svou povinnost.

20. Jakým způsobem jste volil rozhovor s Vaším kolegou?

Na rovinu, on to tak potřeboval. Nemyslím si, že by pochopil nějaké naznačování a dvojsmysly. Bylo to formou – máš prý nějaké problémy, řekni mi o tom něco více.

21. Jaké prostředí jste k rozhovor zvolil?

Na pracovišti, v kanceláři. Rozhovor byl mezi čtyřma očima.

22. Zval jste kolegu i na nějaké volnočasové aktivity, abyste mu pomohl se odreagovat?

Nezval. K tomuto jsem byl právě proškolen a zvolil techniku otázek, abych ho sám nasměroval k jinému typu myšlenek. Aby on sám se chtěl odreagovat nějakým sportem či jinou aktivitou. Navíc, kdybych ho zval, aby šel semnou si zacvičit, málokdo by to přijmul a kdyby ano, ušil bych si na sebe bič a byl k němu vázaný.

23. Myslíte, že byste se zachoval v této konkrétní zátěžové situaci stejně nebo jinak? Pokud jinak, jak byste se zachoval?

Tuto otázku mi položil psycholog na nějakém školení. Já sám jsem chtěl nějakou zpětnou vazbu, zda jsem se zachoval správně. A odpověděl jsem, že ano, protože to mělo smysl. Zvláště teď vidím, že to mělo naprostý smysl.

24. Jak to s tím dotyčným policistou dopadlo?

On přijmul pomoc, což bylo důležité, že on sám chtěl. Využil psychologickou péči. Změnil pracoviště, kvůli kolegům a ta změna kolektivu mu velice pomohla. Takže se ta pomoc povedla. Žije si svůj život, stále pracuje u policie a je spokojený. Jsem rád, že tento případ dopadl dobře. Zvláště, když jsem na začátku té pomoci stál já. Je hezké vidět, že něco má svůj smysl.

25. Profese policisty spadá do tzv. pomáhajících profesí. V jaké konkrétní činnosti spatřuje podstatu pomáhání ve Vašem zaměstnání?

Asi největší pomáhání občanům spatřuji v prevenci kriminality. Pak zajišťování nějaké jistoty bezpečí pro občany.

26. Jako policista, věříte v nějaké hodnoty?

Začnu, že nemám syndrom vyhoření. Což je určitě veliká výhoda. Snažím se střídat pravidelně pracovní pozice a teď jsem na pozici, která je mým koníčkem. Už nejsem na ulici, tak mám čistou hlavu a nyníjší náplň práce mě velmi baví. Takže ty hodnoty stále mám.

27. Jaké?

Tak stále věřím, že má práce má smysl. Postupně jsem si budoval respekt vůči kriminálním živlům, ale i respekt na úřadech či u soudů.

28. Určitě znáte Etický kodex Police ČR. Jak se Vám osobně dodržuje při Vašem výkonu služby? Určitě je rozdíl mezi teorií a praxí.

Znám, přesné znění si už nepamatuji, protože do hlavy si dostávám úplně jiné zákony a předpisy, tak ale vím, že v kodexu je loajlnost a jsem smířený, že položím i život za ochranu života a majetku. Samozřejmě je rozdíl mezi teorií a praxí. Ten etický kodex nás utvrzuje v tom, jak se chovat mimo pracovní dobu, jak využívat zdroje v rámci zákona, jak vést zákroky přiměřeně, ale občas se musí ohnout zákon, tak aby člověk dosáhl výsledků, což je velmi ošemetná věc, ale bohužel se to občas děje.

29. Vnímáte rozdíl mezi Vašimi začátky a momentálním stavem? Ať Vaše pracovní hodnoty, Vaše pracovní nasazení či vztahy na pracovišti.

Určitě mám lepší schopnost komunikace. Lepší znalost zákonů a oprávnění. Co se týče pracovního nasazení, to je stejné. Snažím se být vždy neutrální, a to i na pracovišti mezi svými kolegy. Všude kde jsem byl, se dělají skupinky a selektují se lidi, co se týče vztahů na pracovišti. Toto jsem zažil všude a nikde jsem neviděl, že by byl jeden barák – jedna směna – jeden tým. Je to pořád stejný, nemění se to ani k lepšímu, ani k horšímu.

30. Chtěl bych Vám představit jeden případ, který se stal. Případ se stal 2. října 2020 ve varšavském hotelu. Jednalo se o policistku, které bylo jednatřicet let. Ve Varšavě byla na dvouměsíční stáži u Evropské agentury pro zahraniční a pobřežní stráž (FRONTEX). Mladá policistka skočila z okna, které se nacházelo v 11. patře. Stalo se tak pouhé dvě hodiny předtím, než měla odjet zpět domů. Dle rodiny byla kolegy šikanovaná. Vše vyvrcholilo, kdy si policistka zašla na skleničku do baru s kolegy. S jedním se sblížila více a došlo k intimnostem. Kolega si tuto činnost zdokumentoval a druhý den s tím obešel celou kancelář. Poté byla policistka vystavena posměškům a nadávkám. Před odjezdem psala své matce, že se

domů velmi těší a nic nenasvědčovalo, že hodlá udělat krok do prázdna. Co ji podle Vás vedlo k tomuto konečnému kroku?

Dle mého názoru ji dohnal stud, že se fotky rozešlou a dostanou se i do jejího okolí doma v České republice. To morální dilema muselo být obrovské. Když jsem dělal kybernetiku, tak intimní fotografie byly ohromný problém. Zvláště u mladých lidí, u studentů. Řešil jsem to den co den. Pomáhala různá prevence ve školách a výsledky byly vidět až po dvou letech.

31. Čelil někdo z řad vašich kolegů těmto situacím?

Šikana je všude. Bohužel i u policie. Zažil jsem ponižování před veřejností, nadávky, shazování před kolegy, schválnosti na baráku atd.

32. Zažil jste nějaké podobné chování, že by někdo ukazoval sexuální fotky Vaší kolegyně na Vašem pracovišti?

Na pracovišti nikdy, vždy se to řešilo mimo pracovní dobu, třeba v hospodě. Jakmile si zase oblékli uniformu, nic se neřešilo. Nenazval bych to ani jako šikanu, prostě se někdo někdy zmínil, že někdo spal s touhle a ona s ním, ale nikdy jsem nezažil nějaké posměšky apod. Už vůbec ne, ukazování sexuálních fotek.

33. Jak byste se zachoval, kdyby, jste byl vy tím terčem šikany a posměšků?

Nestalo se mi to ještě. Moje obrana je útok. Aby mě někdo mohl šikanovat, musel by mít hodně nabit. Je mi jedno co si o mě ostatní myslí a všechny problémy řeším bezprostřední konfrontací.

34. Psychologická pomoc u Policie ČR stojí na třech systémech. Psycholog jako takový, krizový intervent a peer. Využil jste některý z těchto systémů?

Od doby, co jsem peer využívám psychologickou pomoc pořád. Jde spíše o nějaké neformální rozhovory s psychologkou. Zejména v době Covidu, jsme s kolegou usoudili, že bychom si chtěli s paní psychologkou promluvit o různých věcech, které nás trápili a potřebovali jsme je ventilovat. Chtěli jsme slyšet i její názor na různé věci.

35. Jaký z těchto systémů Vám byl nejbliže či nepříjemnější?

Já jako peer spadám pod supervizorství, takže my nemůžeme mít krizového intervenanta, byť ti krizoví interventy jsou supervizoři, tak my musíme mít už rovnou psychologa, který na nás dohlíží. Takže já mohu využívat jen služby policejního psychologa.

36. Myslíte, že psychologická pomoc příslušníkům Policie ČR je dostačující?

Těžká otázka, protože jí moc lidí nepoužívá. Nejsem schopen hodnotit. Kdyby byla více využívána, tak by byla i lépe pochopena. Psychologická pomoc je stále tabu. Bohužel ani vedení této situaci moc nepomáhá, protože se moc nevyužívá, tak jí moc nerozšiřují. Policejní psycholožky se velmi snaží toto tabu prolomit, ale je to těžký boj. Určitě hodně pomohlo zavedení služby peer. Do tohoto systému byli zatáhnuti i řadoví policisté, kteří se v tom trochu více vzdělali a orientovali.

37. Nespatřujete někde slabé stránky?

Moc se nevyužívá. Psychologická pomoc se propaguje hodně, ale stále se to tolik nevyužívá. Což si myslím, že je obrovská škoda.

38. Jak nahlíží vedení na psychologickou pomoc? Už jsme natukli, že ta podpora z řad vedení není valná.

Oni ji nabízejí, když se jako řadový policista dostanu do nějaké stresové situace. Takže nemohu říct, že by tuto službu zanedbávali a nenabízeli. Řeknu to tak, že je to zase o lidech a o komunikaci. Když jako policista plním úkoly, funguji, dělám, co mám a pak něco potřebuji, tak není problém. Když neplním, bojuji s vedením a jsem problémový, tak jakákoliv empatie chybí. Právě i dost vedoucích mají vystudovanou psychologii, takže ty základy znají a jsou schopni poskytnout nějakou prvotní pomoc. Takže abych to shrnul, empatie je všude, ale ne každý ji dostane.

39. Myslíte, že se dostatečně věnujete své psychohygieně?

No řekl bych, že ano. Když jsem si poprvé uvědomil, že bych nějakou psychohygienu potřeboval, tak jsem si nejdříve přečetl knihu *ŽIVOT S POLICAJTEM*. Psychohygienu mi byla nastíněna postupem času. Knihou, ale i kurzy, které jsem jako peer absolvoval. Psychohygienu řeším různou formou, ale asi nejvíce sporty, které jsem už řekl na začátku rozhovoru. Samozřejmě občas únikem mimo realitu díky alkoholu, ať malinký restart v podobě pár skleniček vína, nebo úplným vypnutím při velkých pitkách. Momentálně ale moje největší psychohygienu je moje práce. Já to všechno ostatní, mimo práci, beru jako nátlak a utíkám do práce, kde já si dělám psychohygienu. Mám ta klid, nejsem nikým rušen, jsem tam s kolegou, zacvičím si, zaběhám si nebo si zastřílím, což mám jako náplň práce. Když přijdu domů z práce, jsem naprosto psychicky zrelaxovaný. Má práce je mým koníčkem.

40. Jak vidíte svou budoucnost u Policie ČR?

Už nějaká léta mám, brzdí mě pouze vysokoškolský titul, který si chci dodělat. Tím se mohu posunout na ještě vyšší místo ve stejné kategorii a už být na této pozici, dokud nepůjdu do výsluhy.

41. Jaký obor byste chtěl vystudovat?

Sportovní činnosti na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Chtěl bych zatím jen bakalářský titul. Tento obor je i v rámci pedagogické činnosti a po ukončení kariéry policisty, bych mohl učit tělocvik.

42. Máte i nějaké kurzy?

Mám jich hrozně moc. Mám trenéra plavání 3. třídy, instruktorský kurz, zdravotnický kurz, kurz PIT manévr, kurz na používání taseru, mám prologaci na dlouhé a krátké zbraně, osvědčení na specialistu na Romy, mám anglické školení na úrovni BASIC, mám zkoušky na malé lodní plavidlo, kurz záchrany tonoucího, kurz na děláné tréninkových plánů a jídelníčků, kurz PCO, vlastním ECDL certifikát, jsem proškolený na kybernetiku, jsem proškolený na menšiny a vyčleněné lokality a byl jsem na zahraničních praxích v Anglii a na Slovensku. To je asi tak všechno, určitě mám toho více, ale teď si nevzpomenu.

43. Baví Vás stále práce policisty?

Ano, v současné době velmi. Tato pozice je vysněná. Dělal jsem na ní dvoje přijímací řízení, ale stálo to za to.