

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

# **Reakce na stres u válečných veteránů po návratu ze zahraniční mise**

Bakalářská práce

Autor: Dana Křížovská  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální patologie a prevence  
Vedoucí práce: PhDr. Jan Hubert  
Oponent práce: Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Dana Křížovská</b>
Studium:	P19K0070
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Reakce na stres u válečných veteránů po návratu ze zahraniční mise.</b>
Název bakalářské práce AJ:	Stress response in war veterans after returning from a foreign mission.

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Hlavním úkolem bakalářské práce je představit, jak stres působí na osobnost vojáka a jak jde, to co prožil skloubit s jeho návratem ze zahraniční mise. Teoretická část si klade za cíl představit Armádu České republiky jako strukturovanou organizaci, její historii a působení v zahraničních misích, ale i krátký náhled do historie válečných konfliktů, kterých se armáda účastnila. V empirické části bylo osloveno několik respondentů z oblasti různých vojenských zaměření, rodinného zázemí a také samotných vojáků, kteří absolvovali službu mimo území České republiky. V bakalářské práci bude použita metoda narativního interview a výzkum životního příběhu respondenta.

1. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X.
2. DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.
3. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6
4. CHROMÝ, Karel a Radkin HONZÁK. *Somatizace a funkční poruchy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1473-6.
5. IZZO, Ellie a MILLER, Vicki Carpel. *Předané trauma: druhotný traumatický stres, zprostředkovaný šok: jak pomoci sobě a druhým*. Překlad Eva Klimentová. 1. vydání. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2019. 193 stran. ISBN 978-80-7553-662-4.
6. KOHOUTEK, Tomáš, ed. a ČERMÁK, Ivo, ed. *Psychologie katastrofické události*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2009. 362 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-80-200-1816-8.
7. LAMBERT, Ray, DEFELICE, Jim a JANDA, Richard. *Každý z nás byl hrdinou*. První vydání. V Brně: Jota, 2021. 270 stran. ISBN 978-80-7565-866-1.
8. MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.
9. ROUŠAR, Jaroslav. *Česká republika a její profesionální armáda*. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, 2006. 159 s. ISBN 80-7278-331-9.
10. Domovy péče o VV. *Oddělení péče o válečné veterány OVV MO* [online]. Praha: Ministerstvo obrany, 2014 [cit. 2022-07-16]. Dostupné z: <https://veterani.army.cz/domovy-pece-ovv#uvn%20praha>.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Jan Hubert

Oponent: Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková

Datum zadání závěrečné práce: 1.2.2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Reakce na stres u válečných veteránů po návratu ze zahraniční mise* vypracovala pod vedením vedoucího práce PhDr. Jana Huberta samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 12. 6. 2023

---

Dana Křížovská

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Janu Hubertovi za jeho trpělivý, vstřícný a profesionální přístup při vedení bakalářské práce. Chtěla bych také poděkovat rodině, která mi byla oporou a vždy stála při mně.



## **Anotace**

KŘÍŽOVSKÁ, Dana. *Reakce na stres u válečných veteránů po návratu ze zahraniční mise*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 57 s. Bakalářská práce.

Hlavním úkolem bakalářské práce je představit, jak stres působí na osobnost vojáků a jak jde to, co prožili skloubit s jejich návratem ze zahraniční mise. Téma práce je směřováno k osobnosti válečných veteránů. Zvolila jsem jej proto, že mohu vycházet z vlastní zkušenosti se zahraniční mise a jedná se tedy o téma, ve kterém se orientuji. Práce je dělená do částí, jejímž cílem je představit Armádu ČR jako strukturovanou organizaci, její historii a působení Armády České republiky v zahraničních misích, ale i krátkou historii válečných konfliktů, kterých se armáda účastnila. Dále je cílem bakalářské práce poskytnout náhled na náročnou životní situaci, které jsou vojáci v zahraniční misi vystaveni, a přiblížit jejich schopnost se po návratu z extrémních podmínek znovu začlenit do běžného života. Práce se také zabývá otázkou stresu, traumatu, traumatizujících událostí a péčí o válečné veterány. Práce je směřována na kvalitativně orientovaný výzkum. V bakalářské práci je osloveno několik respondentů z oblasti různých vojenských zaměření a rodinného zázemí, a samotných vojáků, kteří absolvovali službu mimo území České republiky. Je zde použita metoda narativního interview a výzkum životního příběhu respondenta. Bakalářská práce by měla dovolit lidem nahlédnout do duše vojáka, jak v krizové situaci, tak posléze i v relativně klidové etapě, kterou je návrat k rodině a přátelům. V této fázi je potřeba se vyrovnat s životními změnami a také s dalším stresem, který je spojen s návratem do prostředí, od kterého si voják při dlouhém odloučení již odvykl.

Klíčová slova: armáda, váleční veteráni, stres, trauma

## **Annotation**

KŘÍŽOVSKÁ, Dana. *Stress response in war veterans after returning from a foreign mission*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 57 pp. Bachelor Thesis.

The main task of the bachelor thesis is to present how stress affects the personality of soldiers and how what they experienced can be combined with their return from a foreign mission. The theme of the work is directed to the personality of war veterans. I chose it because I can draw on my own experience with a foreign mission, and it is therefore a topic in which I am well versed. The work is divided into parts, the aim of which is to present the Army of the Czech Republic as a structured organization, its and the activities of the Army of the Czech Republic in foreign missions, as well as a brief history of military conflicts in which the army participated. Furthermore, the aim of the bachelor's thesis is to provide an insight into the difficult life situation to which soldiers in a foreign mission are exposed, and to approximate their ability to reintegrate into normal life after returning from extreme conditions. The work also deals with the issue of stress, trauma, traumatic events and care for war veterans. The work is aimed at qualitatively oriented research. In the bachelor's thesis, several respondents from the field of various military orientations and family backgrounds, as well as soldiers themselves, who completed their service outside the territory of the Czech Republic, are addressed. The narrative interview method and the research of the respondent's life story are used here. The bachelor's thesis should allow people to see into the soul of a soldier, both in a crisis situation and later also in a relatively calm stage, which is the return to family and friends. In this phase, it is necessary to cope with life changes and also with additional stress, which is connected with the return to the environment, from which the soldier has already gotten used to during a long separation.

Keywords: military, war veterans, stress, trauma

## Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....

## Obsah

Úvod .....	9
<b>1 Ozbrojené síly České republiky .....</b>	<b>10</b>
1.1 Armáda České republiky .....	11
1.2 Od historie AČR po současnost .....	12
1.3 NATO a Armáda České republiky .....	14
1.4 Zahraniční operace .....	14
<b>2 Náročné životní situace .....</b>	<b>17</b>
2.1 Trauma a jeho podoby .....	20
2.2 Následky traumatizujících událostí v čase .....	25
2.3 Léčba duše i těla .....	27
2.4 Počátky výzkumu stresu .....	28
2.5 Stres a bojový stres .....	29
<b>3 Válečný veterán .....</b>	<b>32</b>
3.1 Péče o válečné veterány .....	34
3.2 Krizová intervence .....	36
<b>4 Výzkumné šetření .....</b>	<b>38</b>
4.1 Cíl výzkumného šetření a obsah výzkumných otázek .....	38
4.2 Charakteristika výzkumného šetření a metoda sběru dat .....	41
4.3 Výzkumný vzorek .....	42
4.4 Interpretace zjištěných dat .....	43
4.5 Souhrn a vyhodnocení jednotlivých dílčích otázek .....	48
<b>Závěr .....</b>	<b>52</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>54</b>
<b>Příloha</b>	

## Úvod

Jsou povolání, která jsou vystavována stresu častěji, jako příklad můžeme uvést integrovaný záchranný systém. Do integrovaného záchranného systému patří Hasičský záchranný sbor České republiky, zdravotnická záchranná služba a Policie České republiky. Mezi další profese ohrožené nadměrným stresem můžeme zařadit také sociální pracovníky a samozřejmě profesionální vojáky. Specifická skupina vojáků v činné službě, ale i mimo ni, jsou potom váleční veteráni.

Pokud hovoříme o válečných veteránech je přístup k vlivu psychické zátěže individuální. Na rozdíl od běžných občanů je voják na případné stresové situace a jejich následné zvládnání důkladně připravován. Přípravou a výcvikem se armáda snaží posouvat hranice tolerance a únosnosti stresových situací, které by později mohly mít negativní následky na celkové fungování a psychiku vojáka. V případě přípravy na pobyt v zahraničních misích je voják pečlivě vybírán psychology a cvičen tak, aby splňoval požadavky, které na něj armáda klade. I přesto musíme přijmout fakt, že lidská psychika a míra frustrační tolerance jsou složky osobnosti, které jsou dynamické.

Cílem bakalářské práce je snaha o zmapování, jaká je u válečných veteránů reakce na stres během mise, a především po návratu z ní. Cílem práce je také popsat, co znamená u vojáka trauma, stres a bojový stres. Zkoumá také, jak se voják adaptuje na civilní prostředí. Bakalářská práce je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola se věnuje Armádě České republiky, její struktuře, historii a zahraničním misím. Druhá kapitola představuje náročné životní situace, kde větší část je věnovaná stresu, traumatizujícím událostem a traumatu samotnému. Třetí kapitola definuje, co znamená pojem válečný veterán a jaká péče je těmto veteránům poskytována. Tématem čtvrté kapitoly je samotný výzkum. Cílem výzkumného šetření je představit aplikaci teoretických poznatků do praktické roviny, kdy stěžejním tématem jsou otázky, jakému stresu byli respondenti vystavováni během a po návratu ze zahraniční mise. Jak na tento stres reagovali a jestli je tento stres nějakým způsobem poznamenal.

# 1 Ozbrojené síly České republiky

Jestliže se chceme v bakalářské práci zabývat psychikou novodobých profesionálních vojáků a válečných veteránů, je třeba na jejím začátku nastínit strukturu a hlavní úkoly, které patří k práci vojáka z povolání. Přiblížit systém, který určuje chod a směřování našich vojsk, kterých jsou profesionální vojáci nedílnou součástí. Roušar uvádí, že základem obrany státu jsou ozbrojené síly České republiky. Hlavním úkolem ozbrojených sil je připravovat se k obraně České republiky a chránit ji proti vnějšímu napadení. K této činnosti se váží další úkoly, které vyplývají z mezinárodních smluvních závazků o společné obraně proti napadení, ke kterým se Česká republika zavázala. Česká republika je tímto povinna rozvíjet své schopnosti k obraně a výstavbě jednotek, které jsou zařazeny do sil rychlé reakce (NRF) organizace Severoatlantické smlouvy, kterou známe pod zkráceným názvem NATO (*North Atlantic Treaty Organization*). Česká republika se také podílí na obranné politice Evropské unie a Evropské bezpečnosti, kde se podílí na přípravě a budování vojenských kapacit Evropské unie (Roušar, 2006, s. 43–44).

Veškerá tato činnost je kompatibilní a komplementární se silami NATO tak, aby byly naplněny bezpečnostní zájmy ČR. Ty jsou definovány Bezpečnostní strategií ČR a uvádí je ve svém publikaci Roušar takto:

- **Životní zájmy** – zajištění existence ČR a její suverenity, územní celistvosti a politické nezávislosti, obrana demokracie a právního státu, ochrana základních lidských práv a svobod obyvatel.
- **Strategické zájmy** – bezpečnost a stabilita v euroatlantickém prostoru, zachování globální stabilizační role a zvýšení efektivnosti Organizace spojených národů (OSN), pevná transatlantická vazba v rámci NATO a budování strategického partnerství mezi NATO a EU, komplementární rozvíjení obranných schopností NATO a EU, rozvíjení role v OBSE (Organizace pro bezpečnost a spolupráci v Evropě) v oblasti prevence ozbrojených konfliktů, stabilizace a demokratizace, potírání mezinárodního terorismu, snižování rizika šíření zbraní hromadného ničení a jejich nosičů, eliminace organizovaného zločinu a nelegální migrace, podpora konkurenceschopnosti domácího obranného průmyslu a zajištění adekvátních rezerv, podpora šíření svobody a demokracie a principů právního státu.
- **Další významné zájmy** – prevence a připravenost v souvislosti s nepředvídatelnými živelnými, ekologickými či průmyslovými haváriemi a katastrofami,

ochrana životního prostředí, možné souvislosti s globálními klimatickými změnami, nedostatkem potravin a vody, nedostatkem průmyslového potenciálu a energií atd. (Roušar, 2006, s. 43).

Z definice Bezpečnostní strategie je zřejmé, že nelze jednoznačně říct, že bezpečnostní zájmy ČR jsou tvořeny pouze ozbrojenými složkami, ale patří sem i integrovaný záchranný systém, Policie ČR a mnoho jiných subjektů, podílejících se na zabezpečení chodu a bezpečnosti státu. Musíme však konstatovat, že Armáda České republiky je nedílnou a neodmyslitelnou součástí Bezpečnostní strategie ČR.

Vojenská obrana ČR je postavena na třech pilířích, které taktéž najdeme v publikaci Roušara, a skládá se z těchto částí:

- **I. pilíř** – obrana vlastního teritoria včetně opatření mobilizace, zahrnující rovněž operační přípravu státního území, asistenci Policie ČR a integrovaného záchranného systému a připravenost pro možné přijetí aliančních sil na území ČR;
- **II. pilíř** – ochrana a obrana vzdušného prostoru ČR, zejména prostřednictvím aktivní účasti v NATINADS (*NATO Integrated Air Defence System* – kolektivní obrana vzdušného prostoru);
- **III. pilíř** – schopnost účastnit se aliančních a unijních operací všestranně připravenými a zabezpečenými mobilními silami, zahrnujícími nasazení předurčených sil podle povahy a rozsahu krizové situace do operací NATO, EU či účelové koalice (Roušar, 2006, s. 43).

## 1.1 Armáda České republiky

Armáda České republiky je pojem, který je často používán a také často mylně zaměňován za pojem *ozbrojené síly*. Roušar ovšem uvádí, že Armáda České republiky je hlavním subjektem, která realizuje obranné cíle České republiky. Jelikož je armáda součástí aliance NATO, probíhá její příprava k plnění obranných cílů ČR v souladu se strategickými zásadami NATO. Armáda České republiky se nepřetržitě připravuje k plnění úkolů, a to samostatně nebo s alianční podporou. Rozvíjí své schopnosti k součinnosti pozemních, vzdušných i ostatních součástí armády České republiky. Podílí se na mírových operacích a mezinárodních cvičení (Roušar, 2006). Armáda České republiky je určena jako hlavní složka ozbrojených sil České republiky, kterou dále tvoří Hradní stráž a Vojenská kancelář prezidenta republiky. Hlavním velitelem armády České republiky je prezident České

republiky a v čele organizační struktury armády stojí generální štáb. Armáda je složena z několika druhů sil. Základem jsou pozemní síly a vzdušné síly, které zabezpečují protivzdušnou obranu. A také speciální síly, které jsou určeny pro speciální operace. Armáda České republiky je plně profesionalizovaná od roku 2005, je ovšem posílána o dobrovolníky, kteří vstupují do aktivních záloh (Armáda, online).

Legislativní rámec armády České republiky je obsažen v zákonu č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky. Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách se skládá z těchto částí:

1. Úvodní ustanovení;
2. Ozbrojené síly, jejich řízení a úkoly;
3. Armáda a její úkoly;
4. Vojenská kancelář prezidenta republiky;
5. Hradní stráž a její úkoly;
6. Příprava ozbrojených sil a vojenský materiál;
7. Použití vojenské zbraně a zvláštních prostředků;
8. Náhrada škody;
9. Vedení vojenských evidencí;
10. Zálohy na pobyt a činnost příslušníků ozbrojených sil v zahraničí a na pořízení vojenského materiálu a služeb;
11. Rizikový příspěvek;
12. Přestupek;
13. Závěrečná ustanovení (Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách ČR).

Dalšími dokumenty, kterými se armáda ČR řídí, jsou dokumenty zpracované v rámci kolektivní obrany NATO, článek 5 Severoatlantické smlouvy a dále společnou bezpečností a obrannou politikou EU. Zahraniční nasazení AČR vychází z členství v Organizaci pro bezpečnost a spolupráci v Evropě (*Organization for Security and Co-operation in Europe*), Organizaci spojených národů (OSN) nebo obranné spolupráce Visegrádské skupiny (V4).

## 1.2 Od historie AČR po současnost

Cílem této podkapitoly je krátký pohled do historie AČR. Ačkoliv byl její proces formování komplikovaný a složitý, můžeme již v roce 1922 mluvit o více než 150 tisících mužů, kteří se rozhodli bránit vlastní silou životy jiných lidí. Armáda se začala formovat z bý-



valých československých vojáků bojujících v řadách Rakouska-Uherska, ke kterým se postupně začali přidávat naši legionáři bojující v zahraničí. Avšak tato nově zformovaná armáda měla své nedostatky, které se projeví především během války s Maďarskem. Tyto nedostatky sestávaly z nedostatečného počtu zkušených důstojníků, kteří by armádě řádně a zkušeně veleli. Proto na příkaz prezidenta T. G. Masaryka byl určen do nejvyšší funkce vojenského velitele francouzský generál Maurice Pellé. Po několik let funkci nejvyššího velitele armády zastávali důstojníci francouzské armády. Změna nastala s nástupem Jana Syrového, po jehož nástupu již velení zůstávalo ryze v našich rukou. Francie během budování československé armády plně podporovala její růst a vzestup, a to nejen pomocí lidských zdrojů, ale i techniky. V třicátých letech minulého století se začala československá armáda rozvíjet rychlým tempem. Využívala se převážně technika vyrobená v Československu – ruční palné zbraně (kulomety), pozemní bojová technika (tanky, kanóny, houfnice), stíhací a bombardovací letadla. Perspektiva tehdy byla velká a armáda se v druhé polovině třicátých let mohla chlubit počtem mužů přibližujícím se k číslu zhruba dvou set tisíc.

I přes vybudovaný respekt československé armády u mnoha pohraničních zemí byl její konec v období druhé světové války nevyhnutelný. Vojáci, kteří se nehodlali jen tak vzdát diktátu a útlaku Německa, odešli bojovat proti německé armádě do zahraničních armád. Figurovali například jako stíhači u Královského letectva ve Velké Británii, bojovali proti Němcům na obou frontách, účastnili se bitev u Sokolova, o Kyjev nebo na Dukle. Tato hrstka statečných mužů, kteří se často jen před krátkou chvílí stali dospělými muži, pomáhala měnit dějiny, a v tomto boji za budoucnost neváhali položit vlastní životy. V zahraničí byli vyznamenáváni za odvalu a chrabrost. Hrdost vystřídalo hořké zklamání při návratu do vlasti. Letci byli perzekuováni komunistickým režimem a mnoho z nich bylo odsouzeno k trestu smrti nebo k pracím v dolech. V roce 1954 vznikla oficiálně Československá lidová armáda (dále ČSLA), která byla plně podřízena sovětské generálitě. Ačkoliv si Československá lidová armáda držela svoji velikost, kterou se mohla rovnat armádám jiných zemí, přesto se na její podřízenosti nic nezměnilo. Změna nastala po pádu železné opony v roce 1989. Jelikož v roce 1993 došlo k rozpadu Československé republiky na Česko a Slovensko, tak i armáda byla rozdělena také na českou a slovenskou armádu. Jedna velká armáda se rozpadla na dvě části se stále se zmenšujícím počtem vojáků (Redakce Euro.cz, 2019, online). K roku 2021 je v české armádě 26 928 profesionálních vojáků. Dle počtů zveřejněných na stránkách Ministerstva obrany (Ministerstvo obrany, 2023, online).

### 1.3 NATO a Armáda České republiky

Armáda jako taková později udělala několik významných kroků. Jedním z nich byl vstup do Severoatlantické aliance NATO. Tento významný krok je sepsán v Roušarově publikaci s názvem Česká republika a její profesionální armáda. Popisuje zde sedmileté snažení o získání čestného místa v Severoatlantické alianci, které bylo stvrzeno v Missouri v městečku Independence a to dne 12. března 1999 v knihovně Harryho Trumana. Tímto významným dnem začala dodnes trvající spolupráce s několika svrchovanými a nezávislými zeměmi Evropy a se Spojenými státy americkými, které si smlouvami zajistily vojenskou obranu a pomoc. S těmito státy se česká armáda podílí na plnění smluv o naplnění a účasti na společných zahraničních misích a mezinárodních cvičeních. Toto společenství nemá pouze znázorňovat represivní nebo obranou stránku, ale znamená to i společnou odpovědnost za prosazování ochrany hodnot. Pro Českou republiku je působení v NATO zdrojem určité prestiže, kterou si jistě zaslouží. V očích aliance je česká armáda kvalitně hodnocena za aktivní podíl českých vojáků na misích, jako byly SFOR v Bosně a Hercegovině, AFOR v Kosovu a Albánii, mezinárodní mírové operace pod vedením NATO například v Kuvajtu, Iráku, Afghánistánu a nyní aktuálně také v Mali a Slovenské republice. Naši profesionální vojáci se nepodílí pouze na misích a mezinárodních cvičeních, ale jsou i plnohodnotnými členy pozorovatelských misí, které mají značně odlišný charakter než mise mírové (Roušar, 2006, s. 11–12).

### 1.4 Zahraniční operace

Pro armádu se vstupem do Severoatlantické aliance NATO vyplývají určité závazky, které je v rámci fungování v NATO povinna plnit. Jedna z prvních misí, na které se podílela v té době ještě Československá armáda, je představena na internetových stránkách armády ČR. Zde se dozvíme, že v rámci plnění závazků vůči Severoatlantské alianci (NATO) se Armáda Československé republiky koncem roku 1990 aktivně zapojila do mírových zahraničních misí. S počtem 206 vojáků armáda zahájila svou účast na osvobozovací operaci Pouštní bouře. Operace se zúčastnilo 28 koaličních států, které se vydaly do oblasti Perského zálivu, kde bylo jejich úkolem osvobodit Kuvajt, který byl v té době utlačován ze strany iráckých vojsk pod velením Saddáma Husajna. Koncem listopadu roku 1990 byla československá armáda připravena vyslat do ohrožené oblasti protichebeckou jednotku v počtu 169 vojáků, která byla později doplněna o 37 výsadkářů. Operace Pouštní bouře oficiálně začala 17. ledna 1991. Důvodem zahájení této operace bylo

nesplnění podmínek Iráku v souladu s rezolucí Rady bezpečnosti OSN. Československá protichemická jednotka měla za hlavní úkol lokalizovat a analyzovat chemické a radiační nebezpečí a poskytovat pomoc při likvidaci jejich následků. Dne 17. ledna byla operace Pouštní bouře zahájena a již 28. 2. 1991 v brzkých ranních hodinách byl vyhlášen klid zbraní. A po necelých 5 měsících se protichemická jednotka postupně vrátila domů. Tato zahraniční mise se vyznačovala především nehumánním používáním chemických zbraní. Právě v této souvislosti byla naše protichemická jednotka později oceněna medailemi a vyznamenána za aktivní podíl na osvobození Kuvajtu. Československá protichemická jednotka v této misi dosáhla velkých úspěchů, ale i ztrát. Během operace Pouštní bouře přišla jednotka o četaře Petra Šimonku, který byl prvním padlým vojákem v zahraniční operaci. Bohužel ne posledním.

Operací Pouštní bouře započalo období nasazování našich jednotek v zahraničních misích, a to jak humanitárních, bojových, mírových nebo pozorovatelských. Se vstupem do severoatlantické aliance NATO se působnost Armády České republiky rozšířila a závazky vůči alianci plní dodnes. V informačních zdrojích na internetových stránkách armády je popsáno, že aktuálně působí naše jednotky zhruba na 14 misích. Z toho jsou tři pozorovatelské pod mandátem OSN. Jedna z misí, o kterých se na veřejnosti mluví, je nepochybně mise v africkém Mali. Hlavním úkolem bylo vycvičit a vybudovat schopnou samostatnou malijskou armádu, která by byla schopna v budoucnu samostatně čelit teroristickým útokům. O vzniku této mise rozhodla Rada Evropské unie na žádost malijské vlády a rezoluce Rady bezpečnosti OSN. Mise se označuje jako nebojová se zaměřením na výcvik a edukaci místních ozbrojených složek. Česká republika se na misi nejen podílela jako jedna ze zemí Evropské unie, ale od roku 2020 do roku 2021 velela výcvikové misi evropské unie v Mali. Tato mise byla k letošnímu roku ukončena a české jednotky se pomalu stahují zpět do své vlasti. V návaznosti na celosvětové dění bylo 24. března 2022 vysláno 650 vojáků na území Slovenska k vytvoření mnohonárodního bojového uskupení. Toto uskupení má za úkol posílit východní křídlo Severoatlantické aliance NATO kvůli ozbrojenému konfliktu mezi Ruskem a Ukrajinou. Aktuální místa nasazení jsou zobrazené na následujícím obr. 1 (viz Obrázek 1).



**Obrázek 1** Aktuální místa nasazení

Zdroj: Zahraniční mise Armády České republiky, 2023, online

Seznam aktuálních misí:

1. Air Policing (Pobaltí)
2. Lotyšsko a Litva (Pobaltí)
3. Slovensko
4. Kosovo (KFOR)
5. Bosna a Hercegovina BiH (EUFOR Althea)
6. Země (EUEUNAVFOR MED)
7. Mali (EUTM, MINUSMA)
8. Irák
9. Sinaj (MFO)
10. Izrael (UNDOF)
11. Další mise (Pozorovatelé) (Zahraniční mise Armády České republiky, 2023, online)

## 2 Náročná životní situace

Podle Vágnerové je náročná životní situace: „... taková situace, která u daného jedince vyvolává pocit stresu, tj. nadměrného zatížení nebo ohrožení spojeného s úbytkem uspokojení, ohrožujícím jeho tělesnou i duševní pohodu.“ (Vágnerová, 2020, online) Dá se předpokládat, že každý z nás se již v takové situaci během svého života ocitl. Hodnocení, co je pro jednotlivce náročná životní situace, je zcela subjektivní záležitost. Jak často se do takové situace jedinec dostane, nelze ve většině případů ovlivnit. Na druhou stranu jsou zde profese, jako jsou například právě profesionální vojáci, kteří jsou těmto situacím vystavováni častěji a ve větší míře. To se v konečném důsledku podepisuje na jejich míře frustrační tolerance a celkovém diferencovanému přístupu k stresu jako takovému. Jak píše Kopecká, tak celý život se učíme přizpůsobovat měnícím se situacím kolem nás. Toto přizpůsobování nazýváme adaptace a tato adaptace může být pasivní nebo aktivní. Při pasivní adaptaci mluvíme o tom, že se člověk pouze přizpůsobí dané situaci. Naopak u aktivní adaptace si člověk přizpůsobí danou situaci svým vlastním potřebám. (Kopecká, 2015). Pokud se člověk dostane do náročné životní situace neboli také zátěžové situace, a nedokáže se na daný problém adaptovat, může dojít k narušení přirozené rovnováhy s okolním prostředím. Podle Kopecké se může jedinec dostat do těchto svízelných situací, například:

- **„Frustrace** – situace obsahující překážky, které nedovolí uspokojit, dosáhnout cíl, frustraci provází pocit zklamání a nelibosti.
- **Deprivace** – strádání z různých důvodů.
- **Situace obsahující nepřiměřené požadavky a úkoly** – tedy příliš velký tlak na výkon člověka bez ohledu na jeho tělesné a duševní síly, tyto nároky způsobují únavu až vyčerpání a postupné nezvládnutí činnosti.
- **Problémové situace** – řešení nějakého úkolu, problému, nutnost volit mezi motivy, možnostmi, postupy, nalézat nová řešení, vyřešit situaci.
- **Konfliktové situace** – situace, ve kterých dochází ke střetu dvou protichůdných sil, konfliktní situace.
- **Krize** – přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.
- **Syndrom vyhoření** – vyskytuje se u subjektivně náročných povolání.
- **Stresové situace** – situace pod tlakem.“ (Kopecká, 2015, s. 158–159)

Vágnerová nám zátěžové situace rozdělila také dle druhu zátěže, a to na frustraci, deprivaci, konflikt, krizi, stres a trauma (Vágnerová, 1999). Stres a trauma jsou v této kapitole uvedeny v samostatných podkapitolách. Dostane-li se člověk do těchto situací, začne na ně většinou reagovat. Základní reakcí při pocitu ohrožení je útok nebo únik. My si však představíme další příklady možných takzvaných „obraných reakcí“, jak je uvádějí Sawicki a kol., a to jsou:

- **Vytěsnění** – považujeme za způsob aktivního zapominání bolestivých obsahů vzpomínek, které vyvolávají negativní pocity, jakou je například stud, pocit viny a jiné.
- **Racionalizace** – logické zdůvodňování chování nebo motivů, které nás staví do nepříznivého světla. Racionalizace zmírňuje naše zklamání při nedosažení cílů a také nám poskytuje přijatelné motivy pro naše chování.
- **Reaktivní výtvor** (reaktivní formace) – tímto chováním jedinec potlačuje a skrývá určitou pohnutku před sebou samým tím způsobem, že vyjadřuje opačný motiv. Například žena, která otěhotní, ale dítě nechtěla, později svůj pocit viny skrývá v přehnané péči o potomka, aby potlačila pocit, že je špatná matka.
- **Projekce** – promítáme do druhých a přisuzujeme jim naše negativní vlastnosti, úmysly, rysy a názory, kterých se takto zároveň i zbavujeme. Jsou to většinou nežádoucí charakterové rysy, které si jedinec nechce přiznat.
- **Identifikace** – dá se mluvit o takzvaném ztotožnění s identitou a duševním obsahem někoho jiného. Často se objevuje u nevyzrálých jedinců.
- **Intelektualizace** – s náročnou situací se vyrovnáváme pomocí abstraktních, intelektuálních termínů, díky nimž si získáváme emoční odstup od stresové situace.
- **Popření** – vědomé a záměrné popírání nepříjemné reality. Přenesení pozornosti na určité jevy a ignorování jiných. Často si tímto jedinec získává čas, aby se s náročnou situací postupně vyrovnal.
- **Kompenzace** – prožívání a jednání, jímž nahrazujeme nějaký nedostatek, který přímo pocítujeme. Například dívka, která nemá úspěch u chlapců si tuto skutečnost kompenzuje tím, že se dobře učí a tím se stává vzorem pro ostatní.

- **Sublimace** (přesunutí) – nemůžeme-li určitou potřebu uskutečnit, tak si pomocí sublimace najdeme jiný cíl. Například, jestliže si nemůžeme hněv vybit na původci frustrace, přesuneme tuto agresi na jednodušší cíl.
- **Somatizace** – úzkost je nahrazena nějakým tělesným symptomem. Problémy přesouváme z psychické oblasti do fyzické podoby. Často tento problém vzniká „účelově“ k vyhýbání se určitým situacím.
- **Regrese** – chování, které neodpovídá běžnému způsobu chování jedince a odpovídá spíše období vývojově mladšímu.
- **Fixace** – zafixování, strnutí na určitém způsobu chování, vztahu k osobě, objektu či způsobu uspokojování potřeby. Například fixace dítěte na rodiče, která setrvává i v dospělém věku.
- **Vzdorovitost** – poskytuje jedinci určitou míru ochrany proti jednání, která omezují jeho samostatnost, ohrožují důstojnost a popřípadě proti vnucování jiných názorů (Sawicki a kol., 2008, s. 41–44).

Jedinec, který se do tíživé životní situace dostane, většinou reaguje takovým způsobem, aby dokázal tento nepříjemný a nežádoucí stav změnit. Schopnost zvládnutí stresu je důležitá část osobnostní charakteristiky lidí, kteří se stresem aktivně bojují. Roli zde nehraje pouze osobnostní charakteristika, ale také jak píše Křivohlavý: „Moderování stresu se děje řadou různých faktorů. Patří sem jednak osobnostní charakteristiky lidí bojujících se stresem, jednak styly zvládnutí, strategie zvládnutí, techniky zvládnutí, které je možno se naučit.“ (Křivohlavý, 2009, s. 70) Díky všem těmto faktorům zvládnutí životních těžkostí je tento proces považován za dynamický. Při tomto procesu dochází k interakci mezi stresovou situací a jedincem. Otázkou zvládnutí stresu se zabýval Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví, kde použil slova Lazaruse, který definuje tento stav takto: „... zvládnutím se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje.“ (Lazarus in Křivohlavý, 2009, s. 69) Jak zde již bylo zmíněno, tak moderování stresu se dá naučit. A právě profesionální vojáci jsou na případné zvládnutí větší stresové zátěže připravováni a cvičeni. Vědomé volbě určité strategie pro zvládnutí zátěžové situace se také říká „coping“. Dle Vágnerové lze rozdělit coping na:

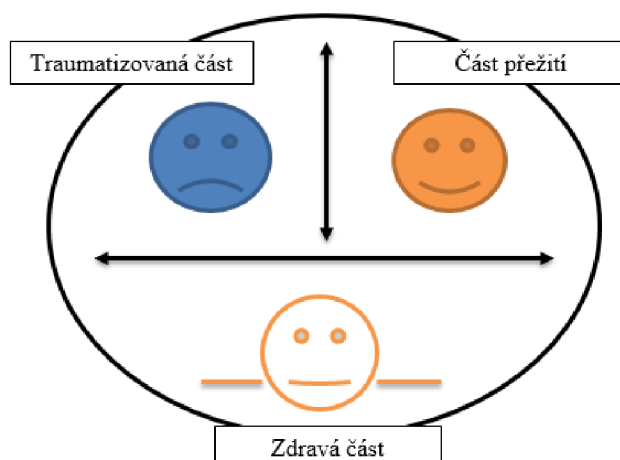
1. coping, který se zaměřuje přímo na řešení daného problému;
2. coping k udržení přijatelné subjektivní pohody, který používá strategii smíření se se situací;

3. specifickou variantou je sebeznevýhodňující strategie (*self-handicapping strategy*), při níž se jedinec už dopředu vyhne nepříjemnému prožitku (Vágnerová, 2008, s. 57–58).

Důležitou roli zde také hraje resilience, což v překladu znamená nezdolnost. Tuto vlastnost v sobě nosí někteří lidé v latentní podobě. Projeví se až tehdy, kdy je člověk nucen postavit se životním těžkostem. Každý jedinec má různou míru odolnosti a s náročnými životními situacemi se vyrovnává individuálně a svým vlastním způsobem. Předpoklady k zvládnutí stresových situací vyplývají z vrozených vlastností, individuálních životních zkušeností, resilience a také ze sociokulturních norem. U profesionálních vojáků mají na schopnost zvládnání stresu také vliv naučené způsoby a strategie zvládnání stresu.

## 2.1 Trauma a jeho podoby

Jak lze chápat pojem *trauma*. Psycholožka Kamila Prokešová, která má dlouholeté zkušenosti v oblasti řešení vážných psychických problémů, které vznikají na základě prožitého psychického traumatu, napsala, že „trauma lze chápat jako velice stresující zážitek, mimořádný co do míry své intenzity a bolestivosti.“ (Prokešová, 2023, online) Traumatický prožitek může způsobit disociativní poruchu osobnosti, díky níž se psyché dané osoby může rozštěpit a vytvořit různé stavy Já. Tato disociace osobnosti může vzniknout jako obranný mechanismus. Toto rozštěpení osobnosti může sloužit jako ochrana před bolestí (analgezie) a také jako ochrana před negativními emocemi a vzpomínkami na traumatizující událost (amnézie). V tomto případě je možná terapie na základě zvědomění nevědomých rozštěpení osobnosti (Blažková, 2016, online).



**Obrázek 2** Duševní rozštěpení po traumatickém zážitku

Zdroj: Blažková, 2016, online



Jaký je tedy rozdíl mezi traumatickou událostí a posttraumatickou stresovou poruchou? Tuto otázku se nám snažili objasnit ve své knize *Stop traumatickým vzpomínkám* Ján Praško a kol. a podle jejich definice je: „... traumatická událost je zážitek, který téměř u každého vyvolá v době stresovou reakci. Vesměs jde o události, při kterých jde o ohrožení života, zdraví, tělesné či psychické integrity nebo nejdůležitějších hodnot člověka.“ (Praško a kol., 2003, s. 21) V tomto případě se nemusí jednat pouze o účastníka takovéto traumatické události, ale může jím být zasažen i člověk, který byl v roli pozorovatele. V tomto případě jsme si definovali traumatickou událost, která má ve většině případů vliv na pozdější vývoj posttraumatické stresové poruchy. Podle Marie Vágnerové „... posttraumatická stresová porucha vzniká jako prodloužená nebo zpožděná odezva na traumatizující událost, která přesahuje běžnou lidskou zkušenost (násilný trestný čin, přírodní nebo průmyslová katastrofa, válka apod.). Důležitým příznakem této poruchy je vtíravé, opakované prožívání traumatu. Trýznivé zážitky se později znovu neodbytně vracejí v představách, myšlenkách či snech. Někdy se projevují i v chování pacienta.“ (Vágnerová, 1999, s. 210) V obou případech, jak u Praška tak u Vágnerové, mluvíme o takzvané ohrožující a traumatizující události, která má vliv na integritu člověka. Také Baštecká upozorňuje, že dle mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) se akutní reakce na stres neboli „posttraumatická stresová porucha“ může dostavit od jedné hodiny, až do čtyř týdnů po stresové události. Tento stav se může projevovat příznaky omráčení, zúžení pozornosti, dále tělesnými projevy panické úzkosti, disociačními projevy (derealizací a depersonalizací), až k únikové reakci či „zmrtnění“ (Baštecká, 2005, s. 47). V dokumentu mezinárodní klasifikace nemocí nalezneme kapitolu, která v podstatě spojuje obě naše uvedené definice. Tento dokument nám udává, že posttraumatická stresová porucha začíná jako protrahovaná odpověď na stresovou událost nebo situaci ohrožující povahy. Tato síla a průběh této odpovědi záleží na predispozicích osobnosti, které mohou zvyšovat nebo snižovat vznik a průběh syndromu. Jako typické příznaky jsou znovuprožívání traumatu v takzvaných flashback (neodbytné vzpomínky). Objevují se noční můry, pocity otupělosti a emoční oploštělosti vůči okolí, vyhýbání se situacím, které by mohly připomínat traumatizující událost. Velice častým příznakem se stává nespavost, která později může vést k depresím a suicidálním myšlenkám (MKN-10, 2014, online).

Vzniku posttraumatické stresové poruchy předchází prožité trauma. Posttraumatická stresová porucha se může projevit s latencí od několika týdnů po několik měsíců. Jestliže se tento stav stane chronickým a trvá několik let, může následovat trvalá změna osobnosti (MKN-10, 2014, s. 218). Z dříve uvedeného lze tedy vyvodit, že prožití trau-

matické události předchází vzniku posttraumatické stresové poruchy, ale ne vždy se po prožitém traumatu automaticky posttraumatická stresová porucha rozvine. Také se dá říct, že trauma je v podstatě prožitek trvajícím v daném okamžiku nebo po několik dní, naproti tomu posttraumatický stres se objevuje až po samotném traumatické prožitku, a to i v řádu měsíců. K tomuto Rothschildová napsala, že „... nejextrémnější formou stresu je samozřejmě stres pramenící z nějaké traumatické události – traumatický stres. Posttraumatický stres je traumatický stres, jenž přetrvává i následně (post) po nějaké traumatické události.“ (Rothschildová, 2015, s. 9)

Nesmíme také zapomenout zmínit jednu speciální podskupinu, a tou je předané trauma. Touto podskupinou traumatu se zabývají ve své knize Izzová a Millerová. Ty zmiňují, že tento syndrom postihuje převážně záchranné složky, pomáhající profese, rodinné příslušníky a jiné, kteří pomáhají a setkávají se s oběťmi traumat a katastrof. Jsou to lidé, kteří se obětím snaží pomoci zmírnit jejich bolest v nadměrném utrpení, se kterým se musejí potýkat. I přes fakt, že pomáhající pracovník nebyl přímým účastníkem traumatické události, se může stát, že díky své empatii k oběti dokáže tímto traumatem poškodit i sebe. Tento stav převzetí, vcítění se do traumatizující události druhého, se nazývá „předané trauma“. Tento syndrom je důležité podchytit v brzké etapě jeho vývoje a léčit jej. Neléčené předané trauma může způsobovat dlouhodobé úzkosti, které mohou přetrvávat roky a pomáhající pracovníky naprosto zlomit na duchu (Izzová, Millerová, 2019)

Duševní rozpoložení člověka často ovlivňuje nejen chování a přístup k okolnímu světu a blízkým lidem, ale i zdravotní stav postiženého. Nedostatek spánku může mít za následek únavu a vyčerpání a tím oslabení imunity, člověk se pak stává náchylnější k infekční onemocnění, kardiovaskulárním problémům, astmatům a jiným nemocem. Samozřejmě se také objevuje přetrvávající úzkost, zvýšená přecitlivělost, emoční otupělost, odcizení od lidí, pocit nepochopení, ztráta motivace k životu a z toho plynou častá depresivní nálady se suicidálními tendencemi. Tato porucha může postihnout kohokoliv, a to bez rozdílu věku a pohlaví. Závažná životní traumata nemusí vždy za každých okolností působit pouze negativním způsobem. Někdy nadlimitní stres může příznivě zapůsobit na osobní rozvoj a růst. Jak uvádí Mareš, v 90. letech 20. století se v zahraničí konstitoval výzkumný proud, který zkoumal také tzv. „pozitivní změny“, které se objevují u lidí po náročných traumatizujících událostech. Na tomto projektu se podíleli odborníci z nejrůznějších odvětví a profesí: psychologové, poradenští pracovníci, sociální pracovníci, psychiatři. Tým těchto pracovníků rozpracovával téma osobního rozvoje,

který byl ovlivněn nadlimitním stresem, tedy distresem. Tento proud se zabýval „pozitivní“ osobního rozvoje pramenící ze stresových situací (Mareš, 2012, s. 20).

Je vhodné dále upozornit na skutečnost, že existuje mnoho stresujících případů, kdy člověk prožije trauma a odnáší si jej domů, nevědom si toho, co ho v následujících dnech, týdnech a někdy i měsících čeká. Světová zdravotnická organizace rozlišuje traumata a katastrofy ovlivňující naši psychiku takto:

- Traumatická událost – jde nad rámec běžné lidské události a je výrazně stresující. Je to sexuální a fyzické týrání v dětství, znásilnění, rodinné nebo kriminální násilí, válečné bojové konflikty, traumata způsobená profesí (například důlní neštěstí), dopravní nehody či letecké katastrofy.
- Přírodní klimatické katastrofy – sopečná činnost, zemětřesení, povodně, hurikány, požáry.
- Katastrofy působené činností člověka – sociálně – ekonomické, jako válečný konflikt, mimořádné jako náhodný jaderný výbuch, terorismus, migrační vlny, dopravní a průmyslové havárie.
- Vážná ohrožení nebo poškození zdraví či života dětí, partnerů, rodičů, blízkých příbuzných, přátel nebo kolegů.
- Prožití události, kdy byla nějaká osoba v důsledku nehody či fyzického násilí vážně zraněna nebo zabita (setkání s násilnou smrtí, ...).
- Vážné ohrožení vlastního zdraví nebo života.
- Negativní zážitky z nasazení při mimořádných událostech nebo katastrofách.
- Vlastní zážitek oběti, rukojmí nebo únosu.
- Napadení střelnou zbraní s následkem těžkého zranění nebo smrti (Dziaková, 2009).

Všechny výše uvedené situace působí na lidskou psychiku stejně jako trauma prožité během zátěžové situace, se kterou se setkávají váleční veteráni. Ať už se bavíme o traumatu z války, zemětřesení a sesuvů půdy, výbuchů, ze zážitků obětí rukojmí nebo obětí únosu, neustálého kontaktu s oběťmi násilných činů a smrti, traumata z výhrůžky rodinám, ohrožování zbraní a to nejdůležitější, trauma z neustálého ohrožení zdraví a života svého nebo svých kolegů.

Po konfrontaci se stresující zkušeností se může daný člověk dostat do různých fází psychického rozpoložení, které Dziaková rozdělila takto:

- **Fáze omámení a šoku** – Trvá přibližně 24 až 36 hodin. Důležitá jsou protišoková opatření (ticho, teplo, tišení bolesti, tekutiny, transport do bezpečí). Postiženému se podávají stručné pravdivé a jasné informace.
- **Fáze výkřiku** (Co se stalo?) – Doba do tří dnů po události. Přetrvává pocit omámenosti a dezorientace (svět je mimo). Pomoc má být konkrétní, věcná s výhledem do krátké budoucnosti – zajistit ubytování, stravu, lékařskou a ošetrovatelskou péči.
- **Hledání smyslu** (Proč nás to potkalo?) – Doba od tří dnů až do dvou týdnů po události. Zde je období pro naslouchání. Snažit se lidi přimět o události mluvit, a přitom jim naslouchat. Uznat jejich prožitky a význam události, která je potkala. Postižený člověk potřebuje oživit pocit, že věcem opět rozumí a že se dějí s ohledem na něj.
- **Popření a znovuprožívání** (Třeba se mi to jen zdálo.) – Doba od dvou týdnů do měsíce po události. Často se objevuje popírání skutečnosti, uzavírání se do snů, strach, že se neštěstí zopakuje a mohou se projevit různé posttraumatické jevy. Je to období, kdy je pro postiženého důležitá odborná psychologická pomoc.
- **Posttraumatická fáze** (Musí se žít dál) – Doba od jednoho měsíce do tří měsíců po události. Je to důležité období, ve kterém se rozhoduje, jestli člověk uvízne ve svém negativním prožívání, nebo jestli se uzdraví a událost přijme do svého života a bude žít dál. Může se stát, že díky nátlaku okolí člověk svoje přijetí a uzdravení jen předstírá. Ve většině případů pouze oddálí posttraumatickou reakci, která se projeví znovu za nějaký čas. V tomto období je důležitá účast pomáhajících profesí a podpora rodiny, příbuzných a přátel. Jestliže se podaří událost zpracovat, přemění se na nezraňující vzpomínku. Obětem velkých katastrof v některých případech trvá až 7 let, než tohoto stavu dosáhnou (Dziaková, 2009).

Musíme mít však na paměti, že psychika každého člověka je jiná, a tím pádem může být také jinak dlouhý čas na její uzdravení. Měli bychom ke každému jedinci přistupovat jako k originálu, kterým každý bezesporu je, a vyvarovat se striktního zařazování do tabulek.

## 2.2 Následky traumatizujících událostí v čase

Již v předchozí kapitole jsme se dozvěděli, že traumatická událost je úzce spjatá s následnou stresovou reakcí. Události, ve kterých jde o ohrožení života, zdraví, nejdůležitějších hodnot člověka a také lidské integrity jak psychické, tak fyzické, jsou už po dlouhý čas zaznamenávány a zkoumány. Stejně tak jsou zkoumány i následné reakce na tento prožitý stres. Záznam takovýchto traumatizujících událostí můžeme najít s lehkou nadsázkou i v bibli, kde jako příklad můžeme uvést Lotovu ženu, která se proměnila v solný sloup, když se ohlédla a spatřila zkázu Sodomy. „Byla tak zděšena z toho, co uviděla, že nedokázala ovládnout své tělo, a tak zkameněla.“ (Bible, Gen-19:26) Lambert a Defelice ve své knize *Každý z nás byl hrdinou* také zmiňují, že: „Existuje spousta historických a literárních zdrojů popisujících účinky dlouhotrvající expozice války. Dopady boje se zaznamenávají, projednávají a rozebírají již po tisíciletí, od sumerského Eposu o Gilgamešovi, napsaného před více než čtyřmi tisíciletími, po novodobá literární díla jako báseň Duševní případy od Wilfreda Owena, která vznikla uprostřed první světové války.“ (Lambert, Defelice, 2019, s. 241).

Každá větší tragédie v naší historii měla své mrtvé oběti a pak také oběti, které se s touto tragédií musely vyrovnat; ať už jako pozůstalí, přeživší účastníci anebo přihlížející. Vinař popsal, že jsou zachovány spisy záchranářů a obětí, které dosti přesně popisují příznaky posttraumatické stresové poruchy. Spisy vypovídají o stavech, kdy jsou lidem rekapitulovány katastrofické scény, děsivé sny. Tito lidé navíc trpěli únavou, úzkostmi a fobiemi. Takovýto spis je například ze začátku století v souvislosti s výbuchy na lodích v Toulonu v roce 1911 (Vinař, 2011, online). Po válce v Koreji a ve Vietnamu byla již posttraumatická stresová porucha po výzkumech americkými psychiatry klasifikována jako samostatná diagnóza (Kubešová, 2019, online). Nesmíme však zapomenout na tu spoustu lidí, kteří nebyli vojáky, ale byli těmito katastrofami zasaženi stejně velkou a ničivou silou.

O posttraumatickou stresovou poruchu u vojáků se okrajově zajímal i rakouský lékař a zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud. O tomto známém psychologovi a jeho názoru na PTSD psycholog Jakubů ve svém článku zmiňuje, že Sigmund Freud pátral po okolnostech, které způsobily zdravotní i psychické problémy u zhruba 20 % rakousko-uherských vojáků během 1. světové války. V tomto ohledu totiž nezastával tehdejší názor, že důvodem psychických obtíží bylo fyzické poranění mozkových struktur anebo reaktivace dětské neurózy. Freud byl přesvědčen, že původem duševního „zranění“ je

právě zranění fyzické. Posléze psychické potíže jsou způsobeny reakcí těla na bezprostřední ohrožení života. Bohužel jeho diagnóza v té době nebyla uznána za adekvátní, a to ani přesto, že byl často přizván k vojenským soudům jako přisedící odborník, když soud rozhodoval, jak naloží s vojáky, kteří těmito příznaky trpěli. Vojáky často označovali za zběhy (Jakubů, 2018, online). V této době prokazování jakýchkoliv spojitostí s duševním traumatem vojáků, které bylo následkem nepřetržitého stresu při nekončících bojích, bylo obtížné až nemožné. Ve většině případů se potíže přičly selhání samotného vojáka. Jak uvádějí Kohout a Čermák, v první světové válce, nazývané také Velká válka, se poprvé objevily pojmy jako například shell shock (šok ze střelby), válečná neuróza nebo battle fatigue (válečné vyčerpání). Vojáci podle popisovaných symptomů trpěli úzkostmi, nočními můrami, úlekovou reakcí, otupělostí, zvýšenou agresivitou nebo naopak izolací. I přes všechny tyto symptomy byly stavy vojáků označovány především za „morální selhání“ a nikoliv za nebezpečnou diagnózu (Kohout, Čermák, 2009, s. 21–22). Léčba těchto symptomů byla často krutá a podobala se mučení, konečný výsledek ve většině případů nevedl k žádnému zlepšení. Lambert a Defelice uvádějí, že stejně jako první světová válka měla své prvotní náznaky toho, čemu se později začalo říkat posttraumatická stresová porucha, tak i v druhé světové válce se objevil nový pojem, který později zapadl do psychologické skládačky s dnešním názvem posttraumatická stresová porucha, a tím byl pojem *bojová únava*. Za druhé světové války byla bojová únava, jak byl symptom tehdy nazýván, klasifikována jako psychoneuróza. Pacienti se kvůli extrémním úzkostem stávali emočně nezpůsobilými. V období první a druhé světové války byla psychickým obtížím vojáků přikládána jen malá důležitost. Tyto psychické stavy nebyly považovány za symptomy duševního onemocnění, ale za slabost jedince. Prioritou bylo co nejrychleji vrátit vojáky zpět do boje a léčení bylo této prioritě přizpůsobeno. Psychiatři se domnívali, že právě návrat do boje vojákům pomůže se zotavením. Až pozdějším výzkumem bylo zjištěno, že tento předpoklad byl mylný. Kvůli obrovskému množství těchto psychických problémů, které se u vojáků objevovaly, začala armáda studovat jejich příčiny a odborníci došli k zajímavému odhalení. Zjistili totiž, že většina případů zahrnovala zkušené poddůstojníky. Právě tito zkušené poddůstojníci se ze stresu z neustálých bojů hroutili. Často se u nich objevoval třes při odstřelování, strnutí a neschopnost učinit rozhodnutí. Projevovaly se u nich i další symptomy, jako byly časté deprese a pocity viny z přežití (Lambert, Defelice, 2019). A možná právě nutnost dělat těžká rozhodnutí vedla k tomu, že tato „bojová únava“ postihovala především poddůstojníky, kteří měli jako velící složka zodpovědnost za družstvo, četou nebo jednotlivce. Asi si nedokážeme

představit, kolik špatných rozhodnutí v důsledku bojového stresu padlo a kolik obětí tato rozhodnutí měla. Když si představíme, jak velký pocit viny museli prožívat ti, kteří vydali rozkaz, po kterém přišlo krveprolití, tak syndrom viny z přežití už nemusíme dále vysvětlovat.

## 2.3 Léčba duše i těla

Šivák seznamuje čtenáře s faktem, že při léčbě se používá jak psychoterapie, tak i farmakoterapie. Jestliže nestačí intenzivní psychoterapie, musí být doplněna vhodnými léky. Terapeut by se měl snažit pacienta naučit, jak se vyrovnat se stresem, a to buď pomocí behaviorální terapie nebo virtuální reality. Virtuální realita v dnešní době slouží v psychiatrii k vytvoření situací, ve kterých člověk znovu prožije traumatizující zážitek, ze kterého má strach (Šivák, 2021, online). Dříve se místo virtuální reality používala metoda regrese (regresivní hypnózy). Aby tyto metody fungovaly, musejí být terapeutem správně používány. Rothschildová uvádí, že „... nebezpečí spjatá s terapeutickým léčením traumatu nejsou ničím novým, přestože posttraumatická stresová porucha (PTSP) se jako oficiální diagnóza objevila až teprve při vydání DSM-III v roce 1980.“ (Rothschildová, 2015, s. 97–98) O možném prohlubování anebo navrácení traumatu se na své přednášce zmiňuje psychoanalytik Sándor Ferenczi již v roce 1932. Ferenczi se zaměřil na svou sebereflexi a sebekritiku, pomocí níž začal více naslouchat pacientům a zjistil, že příliš urychlené terapie mohou vyvolávat větší nabuzení v klientově autonomním nervovém systému, což způsobuje skutečnost, že klient není schopný se s těmito vjemy ani po psychické ani po fyzické stránce vypořádat. Jako příklad pro pochopení uvádí automobil, který nekontrolovatelně zrychluje a jeho řidič není schopný použít nebo najít brzdy (Rothschildová, 2015).

V dnešní moderní době, kdy je psychoterapie na velice vysoké úrovni, jsou rizika špatného vedení terapie skoro mizivá. S pomocí farmakologické léčby, jako je například podávání antidepresiv, která mají pozitivní vliv na přenos nervových vzruchů, je jednodušší dostat pacienta do stabilizovaného stavu bez větších nervových výkyvů. Samozřejmě je důležité mít na paměti, že u dlouhodobé léčby farmaky hrozí vznik závislosti na lécích. Psychoterapeutická léčba se především soustředí na odbourání hlavních klinických příznaků, zaměřuje se na zbavení nepříjemných myšlenek a pocitu úzkosti pacienta. Využívá se kognitivně-behaviorální psychoterapie, psychodynamická psychoterapie a podpůrná psychoterapie (Kubešová, 2019, online).

## 2.4 Počátky výzkumu stresu

Reakce na stres je u každého jedince rozdílná, proto se začalo o tuto problematiku zajímat mnoho badatelů. Každý z nich zvolil odlišnou metodu, jak tuto „záhadu“ odhalit a pojmenovat. Křivohlavý ve své knize zmiňuje několik významných průkopníků. Jedním z nich byl například Ivan Petrovič Pavlov, který se proslavil takzvaným Pavlovovým reflexem. Ten je výsledkem pokusů na psech při zkoumání podmíněných reflexů. Psy při svých pokusech přiváděl pomocí jídla a elektrických šoků do stresu a později zkoumal, co se v těchto situacích, kdy byli psi vystaveni stresu, děje s jejich organismem. Zároveň se zajímal i o chování psů přímo v dané stresové situaci (Křivohlavý, 2009, s. 166–169).

Další vědec, který zaujal pozornost Křivohlavého, byl americký fyziolog Walter Cannon (1932). Cannon se stejně jako I. P. Pavlov zaměřoval při svých pokusech na zvířata. Ten dospěl k názoru, že při situaci ohrožení dochází k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému a zároveň k mobilizaci celého organismus. Díky pokusům a tomuto zjištění je považován za průkopníka ve studiu tzv. sympatoadreálního systému při stresu. Na Cannonovu práci později navázal kanadský lékař, chemik, biolog a endokrinolog Hans Hugo Bruno Selye (1976), který je považován za otce moderního výzkumu stresu. Taktéž jako I. P. Pavlov a Walter Cannon používal pro své pokusy zvířata, i když za to později sklídl značnou kritiku. Při výzkumu se zaměřil především na endokrinní systém a jeho stále se opakujících reakcí na různé druhy zátěže (stresoru). Tutu specifickou odpověď organismu na ohrožení nazval GAS (*General Adaptation Syndrome*) – obecný adaptační syndrom. GAS měl podle Selye tři fáze a to tyto:

1. Poplachová fáze – „bojůj nebo uteč“.
2. Fáze rezistence – samotný boj organismu se stresorem, jestliže organismus se stresorem bojoval déle, začal se stav organismu zhoršovat; tento příznak pojmenoval „nemoci adaptace“ a řadil sem například žaludeční vředy, některé kardiovaskulární nemoci, špatnou činnost imunitního systému a jiné.
3. Fáze vyčerpání – organismus boj se stresorem prohrává a hroutí se, při této fázi se můžou objevovat deprese a v nejhorším případě i smrt (Selye in Křivohlavý, 2009).

Tyto veškeré poznatky nasbíral H. Selye při pokusech na zvířatech, ale tam, kde se mělo jednat o člověka, nebyl tento výzkum přesný. To také patřilo ke kritice, která se na H. Selye snesla a poukazovala na fakt, že H. Selye nebere v potaz duševní a emocionální



stránku člověka. Přes všechnu kritiku se podařilo H. Selyemu nastínit model nemocí nám známý, pod názvem „Civilizační nemoci“ (Selye in Křivohlavý, 2009, s. 166–169).

Poslední, koho uvedl ve své knize Křivohlavý, je americký psycholog Richard S. Lazarus. Ten se ujal studia specificky lidských forem zvládnání těžkostí a hlavní důraz kladl na kognitivní lidskou charakteristiku. Dalo by se spekulovat, jestli impulz zabývat se touto problematikou nepřišel právě s kritikou mířenou na práci H. Selye. Důležité však je, že díky své práci a pozorování byl schopen doplnit obraz, který již načrtli W. Cannon a H. Selye, a který byl schopen aplikovat už i na člověka, a to s respektováním veškerých kognitivních, emocionálních a konativních aspektů (Křivohlavý, 2009, s. 166–169).

## 2.5 Stres a bojový stres

Jednotná definice pro stres nebude nikdy přesná. Můžeme se ptát, proč tomu tak je, ale odpověď je fádně jednoduchá; protože tak, jak jsou na světě lidé rozdílní, tak i jejich prožívání stresu je odlišné a odlišné jsou i reakce na něj. Když zde budeme zmiňovat některé snahy o definování stresu, je zřetelná nestejnorodost v jeho podání a výkladu. Například Selye definoval stres jako: „... nescifickou reakci těla na jakýkoliv prožitek.“ (Selye, 1984, s. 74) O jeho definici se opřela i Rothschildová, která napsala, že „... obecně vzato může stres kromě reakce na negativní prožitek být také důsledkem vy-  
toužených, pozitivních prožitků.“ (Rothschildová, 2015, s. 9) Také Křivohlavý se zapojil do této problematika a napsal, že „... byl stres definován zprvu jako negativní emo-  
cionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na situace, která člověka ohro-  
žuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.“ (Křivohlavý, 2009).

Podle Joshi se stresem můžeme setkávat jak v podobě negativní pod názvem *distres* (tímto názvem označujeme tzv. špatný stres), tak na druhé straně v podobě pozitivní, po-  
tom se dá mluvit o „dobrém“ stresu (eustres), a to v případě některých vypjatých situací, které vedou k pocitu radostné nálady. Stresem lze charakterizovat události, které ohrožují jednice a které vyvolávají behaviorální a fyziologické reakce. Jsou součástí alostázy (do-  
sažení stability prostřednictvím změny). Fyziologické reakce mají vliv na hypofýzu a au-  
tonomní nervový systém, zejména na reakci nadledvinek. Z behaviorálního pohledu se  
reakce na stres skládá z útěku, boje nebo z rizikového chování ohrožujícího zdraví, jako  
například přejídání, konzumace alkoholu, kouření nebo užívání návykových látek. Důle-  
žité je zmínit, že další reakcí na potenciální stresovou situaci může být zvýšený stav bdě-

losti umocněný úzkostí a strachem (Joshi, 2007). Stres tedy ovlivňuje nejen naše duševní pocity, ale mění také fyzické procesy. Důležitým faktorem se potom stává také místo a čas prožívání stresu, a dle Křivohlavého se stres týká každého člověka. Každodenně se s ním setkáváme v jeho nejrůznějších podobách. Jednou může člověka povzbudit k lepším výsledkům, a podruhé jej může srazit na kolena. Každý člověk prožívá jiný druh stresu v jiném prostředí. Jsou místa, kde se se stresem vyrovnává lépe, jsou místa, kde hůře (Křivohlavý, 2009). Těžkým životním situacím se nikdo z nás nevyhne a jednou za čas postihnou každého z nás.

Co se týká prožívání stresu u profesionálních vojáků nasazených v zahraničních misích, zaměřujeme se většinou pouze na negativní stres (distres) během pobytu v misi, ale po návratu může voják prožívat jak distres, tak eustres, který odborná literatura popisuje, jako pozitivní stres. Okamžiky, na které se po celou dobu voják těšil, návrat k rodině a k přátelům, do běžného života, jsou zde, a najednou zjišťuje, že nejsou takové, jaké je chtěl mít. Může to být příliš pozornosti okolí a pocit ztráty soukromí nebo naopak ztráta zázemí a jiné (tamtéž, 2009). Situace, které člověk nečeká, jsou stresující a často se s nimi nesmíří tak snadno. Pro nás je ovšem důležité poukázat na druh stresu, který se úzce váže právě ke stresu ve válečném prostředí a je typický pro vojáky působící v těchto podmínkách a tím je tzn. „bojový stres“. Pojem bojový stres definovala Dziaková jako: „... stres vyvolaný specifickými stresory u vojáků bojových jednotek v místě nasazení.“ (Dziaková, 2009, s. 226) Jestliže bojový stres není nijak kontrolován a nepracuje se s ním, může vyústit v nesprávné stresové chování, bojovou únavu, neurologicko-psychiatrickou poruchu či posttraumatickou stresovou poruchu, které mohou způsobovat obtíže řadu měsíců až roků po vojenské akci. Pokud jsou však vojáci kontrolováni a směřováni správným směrem, může stres vyvolávat pozitivní očekávané reakce, jako je větší loajalita, sebevědomí, statečnost a lepší reaktivní chování. Na kontrole bojového stresu se musejí podílet všichni, a to jak velitelé, samotní vojáci, ale i kaplani, vojenští psychologové, zdravotnický personál a další (Dziaková, 2009). Vojenští psychologové se v souvislosti s bojovým stresem zajímají také o rozbor pobojoyých stresorů, které ovlivňují nejen návrat do mírových podmínek, ale také schopnost opětovného nasazení. Dziaková píše, že „vojáci, vracející se do Evropy po úspěšném vojenském zásahu ve válce v zálivu, byli pod vlivem enormně rychlých psychických, fyzických i sociálních změn, přičemž i u nejtvrdějších a nejodolnějších jednotek platí obecné pravidlo kumulativnosti stresu.“ (Dziaková, 2009, s. 224–225) Hlavní bojové stresory jsou obsahem následujícího schématu (viz Schéma 1).



**Schéma 1** *Hlavní bojové stresory*

Zdroj: Dziaková, 2009, s. 224

U vojáků nasazených v zahraničních misích se bojový stres nevztahuje pouze na bojové akce, ale na celý jejich pobyt. Každodenní hrozby nejen uvnitř základny, ale i vně základny, nutí přítomné vojáky k neustálé pohotovosti a obezřetnosti. Konkrétně můžeme uvést například hrozby napadení základny nebo raketové útoky. V situaci, kdy jedinci nehrozí přímé ohrožení, podléhá latentní formě operačního stresu. Působení každodenního stresu si voják uvědomí často až po návratu domů. A zde v některých případech vzniká první náznak budoucích psychických problémů. Bojový stres je nebezpečný i z toho důvodu, že u některých jedinců přechází v neuvědomělé toužení po znovu opakování prožití stresové situace. Dá se tedy přeneseně hovořit o návykovém chování. Mnoho lidí potom nechápe, že většina vojáků po návratu prohlašuje, že by se rádi vrátili zpět na misi. Toto uvažování je pro okolí jedince nepochopitelné, nelogické a způsobuje v důsledku konflikty v mezilidských vztazích.

### 3 Válečný veterán

Z vlastní zkušenosti mohu říct, že většina populace se mylně domnívá, že váleční veteráni jsou pouze vojáci, kteří bojovali v první nebo druhé světové válce. Definicí, kdo je válečný veterán, najdeme zakotvenou v zákoně č. 170/2002 Sb. o válečných veteránech. V tomto dokumentu se udává, že „... válečný veterán je státním občanem České republiky, který po 8. květnu 1945 jako voják v činné službě, příslušník armády, která v rozhodné době byla považována za armádu spojeneckou, nebo příslušník armády státu, jehož je Česká republika právním nástupcem, (dále jen „voják“) anebo jako příslušník bezpečnostního sboru konal službu nepřetržitě po dobu 90 kalendářních dnů v zahraniční misi v místě ozbrojeného konfliktu nebo místě s výrazně zhoršenou bezpečnostní situací.“ (§ 3 zákona č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech)

Také je zde stanoveno, že se status válečného veterána vztahuje také na vojáka, který v zahraniční misi trávil méně než 90 dnů, jestliže celková doba služby po vzájemném sečtení splňuje alespoň 360 dní; potom má voják právo na statut válečného veterána. Nesmíme také zapomenout na veterány, občany České republiky, kteří se účastnili osvobozovacích bojů v letech 1939 až 1945 a jsou nositelé osvědčení podle zákona č. 255/1946 Sb. (§ 3 odst. 5 zákona č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech).

Když se budeme bavit o novodobých veteránech, tak je třeba říct, že zázemí, ve kterém se většina nachází v misích, je přizpůsobeno tak, aby bylo vojákovi dopřáno kvalitního odpočinku a sociálních aktivit, které si kladou za cíl udržovat a posilovat mezilidské vztahy na základnách. Společným atributem je dlouhodobé odloučení od rodiny a blízkých. Jak píše Dziaková: „... čím více vojáci vyjíždějí do misí, čím více času stráví mimo rodinné hnízdo, tím více hrozí riziko narušení bazálních partnerských a rodičovských vztahů.“ (Dziaková, 2009, s. 392–393) Proto jsou návraty a opětovné sžití někdy tak náročné a v mnoha případech již nemožné. Není výjimkou, že se voják po návratu z mise vrací do tichého prázdného domu, kde ještě před odjezdem zněl dětský smích a domov byl místem štěstí a lásky. A nyní stojí v prázdném místě s prázdným srdcem. Samozřejmě odloučení vojáka od rodiny není těžké a bolestivé pouze pro vojáka. Voják odjede na delší dobu z domova a zanechá tam rodinu, ženu nebo muže, kteří se musí vyrovnat s problémy, na které ještě před nějakou dobou byli dva a najednou na ně zůstali sami. Běžné starosti teď vypadají mnohem větší a možnost opřít se o partnera mnohem menší (Dziaková, 2009).

S kontroverzním prohlášením nás seznamuje například Dziaková, která se na pozici vojenské psycholožky již přes dvacet let věnuje příslušníkům, kteří jsou přímo nasazeni v zahraničních misích: „V armádě najdeme v podstatě dva typy vojáků – vojáky svobodné, vojáky rozvedené a ty, kteří se ještě nestihli rozvést.“ (Dziakové, 2009, s. 394) V polovině roku 2008 byl proveden sociologický výzkum s názvem *Zahraniční vojenské mise a partnerské soužití (poznatky sociologického výzkumu)*, který měl za cíl zjistit, jaký vliv má účast na misi v otázce partnerských vztahů. Vzorek byl složen z 348 respondentů tvořených z 94 % mužů a 6 % žen ve věku 26–30 let. Z toho 58,6 % respondentů bylo v manželství a třetina vojáků byla svobodná. Čtvrtina respondentů uvedla jedno dítě a zhruba 30,5 % respondentů uvedlo, že mají dvě děti. Po návratu z mise uvedlo 16,9 % respondentů, že měli určité potíže zvyknout si opět na rodinu a 6,9 % přiznali, že návrat byl těžší, než očekávali. Z výsledků bylo zjištěno, že po návratu z mise se manželský (partnerský) vztah rozpadl u 15,6 % respondentů (Ballová, Hodný a kol., 2009, online). Ve výzkumu u čísla 15,6 % v otázce rozpadu vztahu, bylo použito slovo „pouze“. Použijeme-li výsledek výzkumu (tedy 15,6 % rozpadlých vztahů) na počet vojáků, kteří se v průběhu let na misích vystřídali, není počet ukončených vztahů zanedbatelný.

Vojáci v misi žijí úplně odlišný život než ten, na který byli zvyklí. Sebeobslužné činnosti jsou řízeny a obstarávané komplexně. Denní harmonogram je pevně daný a je charakteristický monotónností. Tato monotónnost může později vyvolat pocit frustrace. Problémy, které neodmyslitelně po odjezdu vojáka z domova nastanou, se mnohem hůře řeší na tak velkou vzdálenost. Případná bezmoc, kterou voják pociťuje, když není v jeho moci cokoli ovlivnit nebo změnit, jak již v problémech rodinných, partnerských nebo pracovních, může vést k pocitům úzkosti. Návrat vojáka domů po tak dlouhém odloučení nemusí být pokaždé jednoduchý. Laická veřejnost si takový návrat díky mediální idealizaci může představovat jako nevyhnutelný happy end plný poetických okamžiků. Reálně je však situace složitější. Před vojákem stojí další výzva v podobě civilního života, od kterého v podstatě odvykl. Voják zvyklý na misi řešit konflikty s větším důrazem na agresivitu a s pomocí demonstrace síly, je po návratu v podstatě bezradný. Návrat do normálního života může být často komplikován neustálým vracením se do vzpomínek či potřebou srovnávat vše přítomné s tím, co bylo. Při návratu k rodině a blízkým vojáci často pociťují úzkost a zmatenost, neví, co mohou očekávat. Často se potýkají s pocitem prázdnoty a odcizení. Cizími jim najednou připadají i blízcí a kamarádi (Dziaková, 2009).

Odcizení většinou přichází i v intimní sféře, a jak píše Dziaková: „V intimním partnerském soužití vznikají komunikační bariéry, jež jsou většinou spojeny s nereálnými

fantaziemi a očekáváními vojáků.“ (Dziaková, 2009, s. 378) Tyto všechny vjemy a aspekty mají neblahý vliv na psychiku nejen vojáka, ale i rodiny a partnerky/partnera. Není lehké se začlenit a přivyknout zpět civilnímu životu. Vyžaduje to od vojáka i od jeho rodiny a přátel velkou dávku trpělivosti, opatrnosti, shovívavosti a ochoty komunikovat a řešit případné problémy. Ne vždy se voják vrací do stejného prostředí, a ne vždy se rodině vrací stejný člověk. Voják ve své podstatě vymění jen jeden stres za druhý.

*Mnozí se dnes děsí sterilního a nudného míru stejně, jako se děsí velké války. Často jsme zmateni naší trvalou neschopností najít ve vlastní snaze o vytvoření pokojného světa stejné pocity společného úsilí, radosti ze sebeobětování, odhodlání a vytrvalosti, které téměř spontánně objevujeme v době války.* Glen Gray, The Warriors

### 3.1 Péče o válečné veterány

Jaká je poskytovaná péče o válečné veterány lze nalézt najít v zákoně č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech, ve kterém najdeme paragrafy přímo určené k zabezpečení potřeb válečných veteránů. Jedná se například o příspěvky na stravování, pomoc při začleňování do občanského života a finanční podporu. Armáda České republiky má zřízeny takzvané domovy péče o válečné veterány. Podmínky péče jsou uvedeny zákoně č. 17/2002 Sb., o válečných veteránech, a to přímo v §6 (Zákon č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech, online).

V České republice se nacházejí **3 domovy tohoto typu:**

1. Domov péče o válečné veterány při Ústřední vojenské nemocnici – Vojenská fakultní nemocnice Praha – domov má zřízených 9 lůžek;
2. Domov péče o válečné veterány Bílý kříž v Karlových Varech – domov má zřízených 28 lůžek (jednolůžkové a dvojlůžkové pokoje);
3. Domov Vlčí mák při ÚVN-FN Praha – Domov se zvláštním režimem, Domov pro seniory – domov má zřízených 80 lůžek (Ministerstvo obrany, 2014a, online).

Pro válečné veterány jsou v současné době zřízena tři komunitní centra, která se nacházejí v Brně, Olomouci a v Praze. Tato komunitní centra se zabývají:

- a) poradenstvím v oblasti psychologie, zdraví, financí;
- b) pomocí v duchovní, pracovní a právní oblasti;
- c) organizací akcí pro hendikepované a akcí propagujících armádu na veřejnosti;

- d) spoluprací se spolky sdružujícími válečné veterány, zástupci státní správy a samosprávy;
- e) spolupracují s ostatními organizačními složkami ministerstva obrany, které zabezpečují činnost v oblasti péče o válečné veterány (Ministerstvo obrany, 2014a, online).

Dále ministerstvo obrany spolupracuje se spolky, které se zabývají sdružováním a poskytováním pomoci válečným veteránům. Tyto spolky se pohybují mimo organizační součást ministerstva obrany, jejich spolupráce je založena na vzájemné úctě, důvěře a dodržování zásady vzájemného nezasahování a nevměšování. Tuto spolupráci upravuje RMO č. 95/2014 Věstníku *Spolupráce s profesními spolky v působnosti rezortu Ministerstva obrany* (Ministerstvo obrany, 2014b, online).

#### **Hlavní oblasti spolupráce:**

- pomoc vojákům a jejich rodinám při překonávání potíží spojených s návratem vojáka ze zahraniční mise;
- prevence sociálně nežádoucích jevů;
- udržování a utváření vojenské tradice a hodnot;
- udržování prestiže a vážnosti vojenského povolání;
- podpora kulturních a sportovních aktivit;
- pořádání přednášek, školení, konferencí, seminářů a shromáždění;
- pořádání armádních, společenských a kulturních akcí (Ministerstvo obrany, 2014b, online)

Psychologickou pomoc mohou váleční veteráni a jejich rodiny vyhledat v Ústřední vojenské nemocnici v Praze, která tyto služby poskytuje. Nabízí podporu a pomoc vojákům, kteří se účastnili zahraničních misí a válečných operací a nedokáží se vyrovnat s negativními prožitky, se kterými se během mise setkali. Pomoc a podporu UVN nenabízí pouze vojákům, ale i jejich blízkým (Najdi pomoc, 2022, online). Ústřední vojenská nemocnice poskytuje pro válečné veterány a jejich rodiny tyto služby:

- poradnu pro válečné veterány a komplexní ambulantní péči;
- ambulantní službu psychologa;
- adiktologickou poradnu;
- lůžkové oddělení.

Dále se také váleční veteráni mohou obrátit v případě potřeby na psychologickou pomoc poskytovanou Vojenskou nemocnicí v Olomouci, Brně a komunitními centry pro

válečné veterány. Na pomoc a podporu se ve velké míře zaměřuje Sdružení válečných veteránů České republiky, které nabízí nejen psychologické poradenství a psychiatrickou péči, ale zabývá se také pomocí v mnoha jiných oblastech, jako například sociálně právní, pracovně právní či zdravotní péči. Mimo jiné pomáhá rodinám a dětem padlých vojáků (Sdružení válečných veteránů ČR, 2022, online). V dnešní době není pro válečné veterány problém najít psychologickou pomoc, když ji potřebují. Ale je nutné uvědomit si, že ji potřebují.

### 3.2 Krizová intervence

Za velmi důležitou se také považuje prvotní krizová intervence. Cílem krizové intervence je nedovolit rozvinutí vyhýbavého chování postiženého a tím stabilizovat jeho osobnost, zastavit snižování psychické výkonnosti, naučit ho žít s traumatizujícími vzpomínkami. Je nezbytné dát dalšímu životu smysl a perspektivu lepší a šťastnější budoucnosti. Základní kroky psychologické první pomoci dle Dziakové jsou:

1. Vzdálit postiženého od místa traumatizující události.
2. Posadit, opřít o zeď, držet celým tělem (grounding).
3. Zeptat se na jméno, odkud je, zda ví, co se stalo (centering).
4. Snažit se odpoutat pozornost od traumatu, přenášet pozornost dovnitř i ven (focusing).
5. Říct, že tam jsme a že se něco děje.
6. Zaměřit se na postiženou osobu: „Víte, co se stalo? Jak se cítíte?“
7. Chránit oběti a zraněné osoby před zraky diváků.
8. Opatrně navazovat tělesný kontakt, který vede k důvěře mezi postižený a pomáhajícím.
9. Hovořit a naslouchat postiženému a popřípadě se snažit plnit případné potřeby (Dziaková, 2009, s. 306).

U podezření na posttraumatickou stresovou poruchu je raná intervence velice důležitá. Podle Kohoutka a Čermáka, kteří píší, že „... při vzniku PTSD a dalších poruch spojených s traumatem hrají roli nejen ohrožující situace a osobnostní predispozice, ale také sekundární stresory – přemístění lidí, nedostatek informací, náhlý přesun z války do mírového stavu, necitlivá evakuace apod. Zde všude může znamenat raná intervence



významný krok ke snížení rizika později prožívaných intenzivních symptomů posttraumatického stresu.“ (Kohout, Čermák, 2009, s. 25) Téma profesionální armády a jejích válečných veteránů je v dnešní době stále kontroverzní. Péče, která je veteránům poskytována, je na mnohem lepší úrovni, než tomu bývalo v dřívější době.

## 4 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření probíhalo formou polostrukturovaného interview, které je založeno na osobním setkání s respondentem. Výzkumná část bakalářské práce směřuje ke sběru dat metodou kvalitativního šetření. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů s respondenty, kteří byli účastníky zahraničních misí a jsou držitelé průkazu válečného veterána, jsou sesbírána data, která jsou v závěru práce vyhodnocena. Výběr metody získání dat byl komplikovaný, stejně jako je komplikované samotné téma, kterého se výzkumné šetření týká. Rozhodnutí zvolit metodu kvalitativního rozhovoru bylo především intuitivní s očekáváním, že tato metoda dokáže čtenáře vtáhnout do hloubky problematiky a do citlivosti osobních příběhů respondentů. Z tohoto důvodu musím souhlasit s Hendlem, který tvrdí, že „... není nutné zdůrazňovat, že vedení kvalitativního rozhovoru je umění i vědou zároveň. Vyžaduje dovednost, citlivost, koncentraci, interpersonální porozumění a disciplínu.“ (Hendl, 2008, s. 166) Stěžejní je navázání důvěrné atmosféry, v níž se uvede narativní impuls, tj. spouštěcí podnět. Je důležité, aby respondent získal pocit důvěry a bezpečí a byl ochoten tázajícímu odpovídat na všechny otázky bez obav. Hovoří převážně respondent a je zkoumán jeho životní příběh a přelomové momenty. Výzkumník by měl jak verbálně, tak i neverbálně plynule pobízet respondenta k přirozené komunikaci. Jsou kladeny převážně otevřené otázky, aby bylo možné během rozhovoru přeformulovat otázku tak, aby byla odpověď ucelená a dostalo se nám dostatečného množství informací. Uzavřené otázky bývají vloženy spíše pro odlehčení rozhovoru a uklidnění atmosféry. Se souhlasem respondentů byl pořizován zvukový záznam, díky němuž se docílilo širšího prostoru pro zachycení informací a faktů, která jsou pro výzkumníka ve vyhodnocování a stanovování hypotéz stěžejní.

### 4.1 Cíl výzkumného šetření a obsah výzkumných otázek

Při výzkumném šetření budeme zkoumat vliv psychické zátěže na jednotlivce při změně komfortní zóny a konfrontace s extrémní zátěží ve stresovém prostředí. Výzkumné šetření se zaměřuje na následky prožitého traumatu, ale i na stres, který respondenti zažívali po návratu ze zahraniční mise. Výzkumným cílem bylo zjistit, jaké byly reakce na případný stres, který vojáci prožívali nejen během mise, ale i po návratu zpět ke svým rodinám a blízkým. Výzkumné šetření se také zabývá mezilidskými vztahy v uzavřených skupinách při pobytu na misi. Šetření má též za úkol prozkoumat následný návrat respondentů do rodinného prostředí a pocity s tím spojené. Výzkumné šetření se zabývalo hlavní

výzkumnou otázku. Respondentům byly položeny též dílčí výzkumné otázky, které dopomohly přesnějšímu sběru dat a k přesnějšímu vyhodnocení. Hlavní výzkumná otázka (HVO) zní: *Jak vojáci psychicky zvládají stresové situace před a během pobytu na misi a pozdější přizpůsobení se domácímu prostředí po návratu z mise?* K tomuto se váže osm dílčích výzkumných otázek (DVO) v tomto znění:

- DVO 1: Jak voják/vojákyň vnímal/a čas před misí?
- DVO 2: Jaké pocity voják/vojákyň vnímal/a první dny mise?
- DVO 3: Jaké byly interpersonální vztahy v průběhu mise?
- DVO 4: Jak se voják/vojákyň vyrovnával/a v průběhu mise se strachem a se život ohrožujícími situacemi?
- DVO 5: Jaký měl/a voják/vojákyň pocit z blížícího se konce mise?
- DVO 6: Jaký byl vojákův návrat domů? Změnilo se něco v jeho/jejím životě?

Ke každé dílčí výzkumné otázce se váže několik tazatelských otázek (TO), které pomáhají tazateli proniknout hlouběji do výzkumné problematiky a respondentům pomáhají k lepšímu pochopení kladených otázek. Pro lepší přehled jsou výzkumné, dílčí a tazatelské otázky uvedeny v následující tabulce (viz Tabulka 1).

**Tabulka 1** *Přehled DVO a TO*

<b>HVO: Jak vojáci psychicky zvládají stresové situace před a pobytu na misi a pozdější přizpůsobení se domácímu prostředí?</b>
<b>DVO 1: Jak voják/vojákyň vnímal/a čas před misí?</b>
TO 1. Jaká byl/a vaše reakce, když jste se dozvěděl/a, že jste byl/a vybrán/a na misi a reálně na misi odjíždíte? TO 2. Podporovala vás rodina a přátelé v rozhodnutí odjet na misi? TO 3. Měl/a jste obavy z dlouhého odloučení od rodiny a přátel? TO 4. Cítil/a jste podporu rodiny nebo výčitky kvůli vašemu odjezdu? TO 5. Byly tyto pocity pro vás důležité?
<b>DVO 2: Jaké pocity voják/vojákyň prožíval/a první dny mise?</b>
TO 1. Po příjezdu na misi, pociťoval/a jste nějaké stavy, které pro vás nejsou běžné? TO 2. Jaké jste pociťoval pocity při prvním kontaktu s místní kulturou a lidmi? TO 3. Jak na vás působilo první opuštění základny v rámci patroly nebo cesty na jinou základnu? TO 4. Jak častý kontakt jste měl/a s rodinou a blízkými v prvních dnech mise?
<b>DVO 3: Jaké byly interpersonální vztahy v průběhu mise?</b>
TO 1. Jaké byly na misi mezilidské vztahy?

<p>TO 2. Účastnil/a jste se nějakého konfliktu, který se týkal přímo vaší osoby?</p> <p>TO 3. Měly mezilidské vztahy vliv na vaši psychiku, práci a fungování v rámci vaší skupiny?</p> <p>TO 4. Jak často jste v průběhu mise komunikoval/a s rodinou a přáteli?</p>
<p><b>DVO 4: Jak se voják/vojákyň vyrovnával/a v průběhu mise se strachem?</b></p>
<p>TO 1. Bojoval/a jste během mise s pocity úzkosti, strachu?</p> <p>TO 2. Když se řekne slovo strach, co se vám v souvislosti s misí vybaví?</p> <p>TO 3. Jak jste vyplnil/a volný čas během mise v rámci udržování psychické kondice a pohody?</p> <p>TO 4. Měli jste během mise možnost psychologické pomoci?</p> <p>TO 5. Dostal/a jste se v průběhu mise do život ohrožující situace? Pokud ano, do jaké?</p> <p>TO 6. Co jste v situaci, kdy byl přímo ohrožen váš život cítil/a?</p> <p>TO 7. Byl jste svědkem něčí smrti?</p> <p>TO 8. Pokud ano, jak vás tato zkušenost poznamenala?</p> <p>TO 9. Poskytovala vám základna pocit bezpečí?</p>
<p><b>DVO 5: Jaký měl/a voják/vojákyň pocit z blížícího se konce mise?</b></p>
<p>TO 1. Jak na Vás působilo vědomí blížícího se návratu domů?</p> <p>TO 2. Těšil/a jste se na návrat domů nebo vaše pocity byly jiné?</p> <p>TO 3. Jak se odrážela vidina brzkého návratu domů na fungování jednotky v posledních dnech v misi?</p>
<p><b>DVO 6: Jaký byl vojákův návrat domů? Změnilo se něco v jeho/jejím životě?</b></p>
<p>TO 1. Jak vás přivítala vaše rodina a přátelé?</p> <p>TO 2. Co jste při prvním shledání cítil/a?</p> <p>TO 3. Změnilo se vám vnímání vašeho okolí?</p> <p>TO 4. Jak jste se cítil/a v přítomnosti rodiny a přátel?</p> <p>TO 5. Vnímál/a jste změnu rytmu života v misi a doma? Byl v něčem jiný? Pomalu plynoucí čas, rychle plynoucí čas?</p> <p>TO 6. Spal/a jste dobře? Pokud ne, proč?</p> <p>TO 7. Měl/a jste nějaké fyzické problémy?</p> <p>TO 8. Pociťoval/a jste duševní pohodu nebo naopak rozladěnost?</p> <p>TO 9. Změnila se vaše reakce na stres po návratu z mise? Byl/a jste více impulzivní nebo naopak flegmatický/á?</p> <p>TO 10. Změnil se váš sexuální život?</p> <p>TO 11. Pociťoval/a jste změnu v chování v okolí k vaší osobě?</p> <p>TO 12. Za jak dlouho jste se začal/a cítit konformně v sociálních vazbách?</p> <p>TO 13. Byla s vámi po návratu prováděna nějaká psychologická intervence?</p> <p>TO 14. Jak se díváte na váš pobyt na misi s dostupem času?</p> <p>TO 15. Změnilo se něco ve vašem osobním životě?</p>

- TO 16. Potýkáte se nyní s nějakými problémy, které byste mohl přisoudit právě traumatu z mise?
- TO 17. Myslíte si, že vám mise celkově více dala, anebo naopak vzala?
- TO 18. Toužíte se znovu zúčastnit nějaké mise? Pokud ano, proč?
- TO 19. Myslíte si, že díky misi se stal bojový stres součástí vašeho života, že ho v nějaké podobě potřebujete opakovaně prožívat?
- TO 20. Změnil se s odstupem času a získaných zkušeností váš pohled na svět a váš život?
- TO 21. Myslíte si, že je pro někoho těžké si přiznat, že vás mohla mise poznamenat víc, než si dokážete připustit?
- TO 22. Myslíte si, že vyhledat odbornou pomoc je pro lidi, kteří se účastnili mise a zažili nějaké trauma, ponižující?
- TO 23. Myslíte si, že je u válečných veteránů podceňování psychických problémů častý jev?
- TO 24. Myslíte si, že péče o duševní zdraví vojáků je v armádě dostatečná?
- TO 25. Víte, na koho se obrátit v případě, když byste potřeboval/a vyhledat psychologickou pomoc?

## 4.2 Charakteristika výzkumného šetření a metoda sběru dat

Pro empirickou část bakalářské práce jsem si vybrala metodu kvalitativního výzkumu, kde jsem k zjištění dat použila polostrukturované interview s otevřenými a uzavřenými otázkami. S ohledem na vybrané téma bakalářské práce byla zvolena metoda výzkumu záměrně pro svou specifickou povahu. Gavora píše, že „... hlavním cílem kvalitativního výzkumu je porozumět člověku, tedy především chápat jeho vlastní hlediska – jak on vidí a posuzuje jednání.“ (Gavora, 2000, s. 32) Pro kvalitativní výzkum je klíčové porozumět vybranému respondentovi. Porozumění vede k přesnějšímu vyhodnocení nasbíraných dat. U kvalitativního výzkumu si výzkumník může v průběhu sběru dat upravovat průběh výzkumu, proto se kvalitativní výzkum často považuje za takzvaný pružný typ výzkumu. Základem výzkumu je naslouchání vyprávění respondentů, kladení otázek a následné získávání odpovědí. Kvalitativní rozhovor vyžaduje citlivost, porozumění, koncentraci na správné vedení rozhovoru a s tím spojenou disciplínu. Výzkumník bere ohledy na psychické bariéry respondenta a snaží se je nenásilným způsobem prolomit (Hendl, 2008). Pružnost výzkumu umožňuje výzkumníkovi průběžně prohlubovat informace a lépe pracovat s respondenty při vedení interview. Přednosti a nevýhody uvádí Hendl (2000) v následující tabulce (viz Tabulka 2).

**Tabulka 2** *Přednosti a nevýhody kvalitativního výzkumu*

<b>Přednosti kvalitativního výzkumu</b>	<b>Nevýhody kvalitativního výzkumu</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Získává podrobný popis a vzhled při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu.</li><li>+ Zkoumá fenomén v přirozeném prostředí.</li><li>+ Umožňuje studovat procesy.</li><li>+ Umožňuje navrhovat teorie.</li><li>+ Dobře reaguje na místní situace a podmínky.</li><li>+ Hledá lokální (idiografické) příčinné souvislosti.</li><li>+ Pomáhá při počáteční exploraci fenoménů.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Získaná znalost nemusí být zobecnitelná na populaci a do jiného prostředí.</li><li>– Je těžké provádět kvantitativní predikce.</li><li>– Je obtížnější testovat hypotézy a teorie.</li><li>– Analýza dat i jejich sběr jsou často časově náročné etapy.</li><li>– Výsledky jsou snadněji ovlivněny výzkumníkem a jeho osobními preferencemi.</li></ul>

Interview vzniklo ze dvou anglických slov, a to ze slova „inter“ což znamená „mezi“ a slova „view“, které interpretujeme jako „názor“ nebo „pohled“. Spojení těchto dvou částí naznačuje, že význam slova interview označuje kontakt tváří v tvář nebo také interpersonální kontakt. Jak jsme zde zmínili, u interview se jedná především o vzájemný kontakt. O rozhovor, při němž je stěžejní navodit pocit důvěry, přátelské a otevřené atmosféry. V interview se používají otázky a odpovědi. Otázky se dělí na otevřené, uzavřené a polouzavřené (Gavora, 2000). V tomto výzkumném šetření byly použity otevřené otázky pro jejich volnost a pružnost, díky čemuž není v rozhovoru svázaný ani výzkumník a ani respondent. A také několik uzavřených výzkumných otázek pro odlehčení rozhovoru, které v průběhu rozhovoru navázaly na otázky otevřené. Přepis rozhovorů byl proveden doslovně i s jeho nespisovnými tvary tak, aby neztratil na autentičnosti.

### **4.3 Výzkumný vzorek**

Pro bakalářskou práci nebylo možno zvolit náhodný výběr respondentů, jelikož téma práce se dotýká pouze určitých specifických jedinců, kteří splňují kritéria potřebná pro sběr dat v rámci výzkumné části. Byl tedy zvolen záměrný výběr respondentů z řad profesionálních vojáků nebo bývalých profesionálních vojáků. Bylo vybráno šest respondentů, tři ženy a tři muži, kteří se během svého působení v armádě účastnili zahraničních misí. Tři ženy a dva muži jsou stále aktivními vojáky z povolání, jeden respondent je již civilní osoba a je také držitelem osvědčení válečného veterána. S empirickým výzkumem jsem začala na přelomu července a srpna roku 2022. Jelikož jsem sama voják z povolání,

nebylo pro mě těžké respondenty vyhledat. Způsob šetření, který jsem zvolila, mi přišel jako nejvíce zajímavý a také nejvíce náročný, s ohledem na citlivost daného tématu. Respondenty jsem vybírala ve snaze udělat průřez armádními strukturami. Respondenti byli seznámeni s tématem bakalářské práce a s metodou sběru dat. Rozhovory byly s jejich souhlasem nahrávány. Pro zachování anonymity byla jména respondentů, kteří si přáli zůstat v anonymitě, změněna. Respondenti byli ujištěni, že na otázky jim nepříjemné nemusí odpovídat, a nebyl na ně vyvíjen žádný tlak. Na všechny otázky odpovídali dobrovolně. V tabulce 3 je uveden přehled respondentů.

**Tabulka 3** Přehled respondentů

Označení respondenta R	R1 Veronika	R2 Barbora	R3 Petr	R4 Miroslav	R5 Jan	R6 Dana
Věk	38 let	35 let	46 let	43 let	40 let	37 let
Počet a místo mise	1 mise Mali	2 mise Afghánistán Mali	2 mise Afghánistán Slovensko	6 misí Afghánistán Mali	3 mise Afghánistán	1 mise Afghánistán
Funkce	Zdravotník	Finanční pracovnice	Kaplan	Výsadkář	Výsadkář	Zbrojář

#### 4.4 Interpretace zjištěných dat

Podkapitola se zabývá souhrnem dat, která byla zjištěna během výzkumné práce prostřednictvím polostrukturovaného interview. Tato část bude obsahovat dílčí otázky, které v sobě ponese informace získané pomocí tazatelských otázek.

##### DVO 1: Jak voják/vojákyne vnímal/a čas před misí?

V této dílčí otázce byly obsaženy tazatelské otázky, které byly směřovány na reakce respondentů, jejich rodiny a blízké při prvotním oznámení o účasti na zahraniční operaci. V otázce „Jaká byla vaše reakce, když jste se dozvěděl/a, že odjíždíte na misi?“ odpověděli 2 respondenti a 2 respondentky, že měli radost. Respondent R3 (Petr) uvedl, že: „*No tak nějak jsem s tím počítal, že k tomu dojde. Protože u nás na útvaru je takovou nepsanou povinností, že se člověk musí té mise zúčastnit, aby vůbec existoval. Tak jsem řekl, no tak na mě už přišla řada. Tak jsem to přijal.*“ Respondentka R6 (Dana) popsala reakci jako

šok a řekla k dané situaci toto: „*No, popravdě to bylo překvapení, protože jsem ani jet neměla. Byla jsem vybraná jako dvojka, to je náhradník. Dvojky absolvují veškeré cvičení a většinou tak na devadesát procent pak ani neodjedou. Mně asi tři týdny před rotací oznámili, že jednička vypadla a jedu já. Takže reakce byl šok.*“ Rodiny dvou respondentek přijaly zprávu o odjezdu pozitivně, ale měly obavy. Toto mínění však neměla rodina respondentka R3 (Petra), který v rozhovoru k jejich reakci na odjezd řekl: „*No tak to nepřijali úplně pozitivně. To asi málokdo přijme pozitivně, ale tak přijali to důstojně bez nějakých scén.*“ Negativní reakci rodiny zaznamenali dva respondenti, které podporovali pouze kamarádi. A respondentka R6 (Dana) zaznamenala pouze negativní reakce, které popsala takto: „*Ne. Vlastně nikdo z toho nebyl nadšený. Asi měli obavy, takže podpora z jejich strany nepřipadala v úvahu. Ale chápu je, kdo by podporoval dceru, kamarádku v tom odjet někam, kde hrozilo, že ji někdo zabije.*“

## **DVO 2: Jaké pocity voják/vojákyně prožíval/a první dny mise?**

Respondenti u této otázky měli odpovídat na dotazy týkající se prvních pocitů, které zažívali první dny pobytu na misi, prvního shledání s místní kulturou a okolím. Respondentka R1 (Veronika) popsala první fyzický vjem v misi, takto: „*Na místě smrad, cítila jsem smrad.*“ A z jejího pohledu popsala místní kulturu jako: „*Jinej svět, čekala jsem, že to bude takový, ale prostě ve svý podstatě v těch filmech to vypadá všechno tak čistě a tam je fakt špína, smrad, hniloba, mouchy, krysy.*“ Respondentka R2 (Barbora) první pocity popsala, jako pozitivní a k místní kultuře řekla: „*Bylo to pro mě zajímavé, takže já jsem spíš byla nadšená, že se můžu dozvědět něco nového a vidět nové věci.*“ Očekávání a zvědavost popsal respondent R3 (Petr) a to v případě prvního dojmu z mise tak i v případě kontaktu s okolním světem. Ovšem setkání s místní kulturou a lidmi v něm vyvolalo odmítavý až xenofobní postoj, který popsal takto: „*Tak to jsem si říkal, tak s těma si nebudu rozumět. To jsem si narovinu říkal, že to ne, že to není dobrý. Čím dřív od nich vypadnu, tím líp.*“ Stejnou nedůvěru v místní obyvatelstvo pociťoval i respondent R4 (Miroslav), který svoje pocity popsal: „*Nedůvěřoval jsem jim, už od pohledu to jsou lidi z dvanáctého století, kteří mají takovou zvířecost v sobě a jsou to úplně jiný lidi z jiné planety.*“ Jinak respondentovy pocity, v rámci prvních dnů v misi a prvního opuštění základny, byly pozitivní a plné vzrušení. S tímto tvrzením se ztotožňuje také respondent R5 (Jan) a o místní kultuře a lidech říká: „*Já jsem se těch lidí nebál, mně přišli zajímaví. Ale nedá se jim věřit. Ve Wardaku jsem třeba zažil tu opravdovou nenávist, kdy bylo vidět,*



*že tě bez problémů sejmou. To z nich cejtíš úplně na max. Zůstat tam sám tak je prostě po tobě.*“ Poslední respondentka vysvětlovala, že první dny na misi byla v pracovním shonu, takže na pocity nebyl čas. Také popsala, jak vnímala postoj místních lidí k její osobě a k tomu řekla, že cítila: *„Nedůvěru, z Afghánců prostě cítíte tu nenávisť, která graduje i z faktu, že jsem žena.*“ Všichni respondenti se v této dílčí otázce shodli, že s rodinou na začátku mise udržovali dostatečný kontakt.

### **DVO 3: Jaké byly interpersonální vztahy v průběhu mise?**

Z odpovědí na otázky týkající se sociálních vztahů vyplynulo, že pro respondenty byly mezilidské vztahy důležité, ne vždy však jednoduché. Například respondentka R1 (Veronika) měla na začátku mise značné potíže v mezilidských vztazích. Podle jejích slov k tomu přispěl její končící vztah s přítelem, který byl také voják a nepřál si, aby odjela na misi, a tak zasahoval i do průběhu mise. O svém pracovním kolektivu pak dodala: *„Jak se říká jednou je nahnilý jablko, je shnilý celý koš.*“ Také si postěžovala, že trpěla nedostatkem důvěry ze strany kolegů, což jí z její pozice zdravotnice komplikovalo práci. Jak vnímala průběh mise a samotné mezilidské vztahy respondentka R2 (Barbora) popsala takto: *„Já dobře, ale šlo vidět, že na některý osoby to má prostě vliv a začaly se projevovat asi tak, jak by se neprojevovaly, kdyby tam byly první měsíc.*“ A jaký vliv měly mezilidské vztahy na její psychiku? *„V rámci mé skupiny jsem měla vždycky dobrý vztahy.*“ Respondent R4 (Miroslav) na konto sociálních vazeb v misi řekl: *„Byli jsme kamarádky a ta soudržnost byla obrovská, ale potom ten Wardak to už byla taková divočina. Tam ty mezilidské vztahy hrály důležitou roli. Nějak se to rozkastrovalo.*“ Při otázce na vliv mezilidských vztahů na jeho psychiku a fungování skupiny konstatoval, že: *„Určitě měly, protože když byly nějaký ty patroly do nebezpečných míst, tak jsem prostě těm lidem v tom týmu nedůvěřoval.*“ Jako pozitivní mezilidské vztahy hodnotil respondent R3 (Petr): *„Tak my jsme tam ty vztahy měli docela dobrý. My jsme se jakoby odponorkovali dost už na ty přípravě, takže my jsme se tam mezi sebou moc nerubali. Hlavně jsme tam neměli ženskou, takže nebylo o koho bojovat, takže byl klid, že jo.*“ Respondent R5 (Jan) na otázku mezilidských vztahů odpověděl, že bylo znát, že někteří odloučení od rodin snášejí hůř a někteří lépe. V celkovém pohledu na tuto problematiku se shodoval s respondentem R4 (Miroslav) a zdůraznil problematiku důvěry v jednotce: *„Bylo to o tom, když jsme šli prostě ven a borec řekl, hoši seru na vás, když se něco semele, tak vás v tom nechám.*“ Respondentka R6 (Dana) potvrdila fakt, že na misi vztahy nebyly ideální. Kolektiv se

rozdělil na několik frakcí do zhruba stejných věkových a názorových skupin: „*Samozřejmě se tam vytvořily frakce, které si nějak sedly.*“

#### **DVO 4: Jak se voják/vojákně vyrovnával/a v průběhu mise se strachem?**

Důležitou otázkou týkající se pobytu na misi je vnímání strachu. Respondenti se v otázce strachu jednoznačně neshodli. Respondentka R1 (Veronika) při dotazu, co se jí vybaví, když se řekne strach, dopověděla, že rána. Rána, konkrétně rána, která doprovází střelbu. Respondentka R2 (Barbora) strach vnímala v představě, že se na misi může něco přihodit, co člověk nečeká. Respondent R3 (Petr) vypověděl, že necítil strach, ale určitý adrenalin. Stejně tak to vnímal i respondent R4 (Miroslav). Oba dva popisovali adrenalin a velké napětí. Také se oba respondenti dostali do situace, kdy byli svědky něčí smrti nebo byli sami za něčí smrt zodpovědní. Respondent R3 (Petr) k tomu řekl: „*No je to zvláštní. Jako momentálně to není nějak výrazně emočně vypjatý, ale člověk ucítí, že se něco změnilo, co už nepůjde nikdy smejt a nepůjde to vzít zpátky.*“ Také respondent R4 (Miroslav) se svěřil se svou zkušeností: „*Člověk, jak je v bojové náladě, tak je v bojové náladě a vyřídil by si to kde s kým, ale pak jak vidí ty části končetin potažmo ta mrtvá těla po výbuchu někoho, tak to strašně veme tu bojovou morálku, ale to záleží na tom chlapovi, jak to překonaná.*“ Všichni respondenti se shodli, že situace ohrožující jejich životy se odehrávaly každý den v podobě raketových útoků na základny. Útoky na patroly ve formě střelby nebo sebevražedných atentátníků. Ovšem svědkem nebo samotným vykonavatelem něčí smrti, byli pouze dva respondenti.

#### **DVO 5: Jaký měl/a voják/vojákně pocit z blížícího se konce mise?**

Úkolem této otázky bylo zjistit, jaký postoj zastávali respondenti v otázce návratu domů. V otázce, jak na ně působilo vědomí blížícího se návratu domů se respondenti rozdělili do třech skupin. Respondent R3 (Petr) a respondent R5 (Jan) řekli, že se na návrat domů těšili. Rozporuplné pocity z návratu měla respondentka R2 (Barbora) a respondentka R1 (Veronika), která řekla: „*Jako taky jsem se těšila domů, že jo. Ale jak říkala jedna kolegyně, na misi něco zanecháš a něco si přivezeš.*“ Shodně odpověděli respondent R4 (Miroslav) a respondentka R6 (Dana), když řekli, že se jim domů vůbec nechtělo. Respondentka R6 (Dana) se svěřila se svými pocity a řekla: „*Strach. Všechno se to otočilo. Nechtělo se mi zpátky, nejraději bych tam zůstala. Bála jsem se postavit situaci, která mě tam čekala.*“

## **DVO 6: Jaký byl vojákův návrat domů a shledání s rodinou a blízkými? Změnilo se něco v jeho/jejím životě?**

Velmi důležitá část, týkající se dlouhodobého odloučení, je pro vojáky návrat domů a shledání s rodinou. Jak tento čas prožívali respondenti, to bylo náplní této dílčí otázky. Několik otázek zasahovalo do soukromí respondentů. A to v podobě přijetí jejich rodin a naopak. Ve všech případech bylo přijetí nejbližší rodiny popisováno, jako příjemný zážitek. Ale ne všichni se v této situaci cítili sami sebou. Respondenta R3 (Petr) přivítala rodina, jak popsal: „*Úplně normálně, bylo to zajímavý.*“ I přesto řekl, že cítil: „*Takový jakoby trošičku ostych, jak se k těm lidem mám chovat. A pak jsem cejtil takový, jako bytostný odcizení. V tom, že jsem se vrátil z jiného vesmíru, kde ten čas a obsah běžel úplně jiným směrem než tady. Jako bych byl za sklem.*“ A také přiznal, že i když byl v rodinném kruhu doma, tak psychicky se cítil nepřítomen. Nedokázal se oprostít od zážitků z mise. Dodal, že: „*pocíval takovou zvláštní frustraci.*“ Také vnímal změnu v rytmu života. Život tady přirovnal k divoké řece, kde je zapotřebí pořád nějaká improvizace, a to mu podle jeho slov dělalo ze začátku problém. Stejně, jako si všiml změny chování okolí k své osobě a dodal: „*To nevím, jestli to není můj subjektivní dojem, ale spíš se na mě koukali, jako na poskvrněného exota.*“ Respondent R4 (Miroslav) měl podobný zážitek, když tvrdil, že: „*... byl jsem hlavou ještě furt tam. Možná tak po půl roce, po roce mě to přešlo.*“ V otázce vnímání svého okolí řekl: „*Určitě se to změnilo. Myslím si, že dokážu ty lidi už teď daleko líp přečíst.*“ A zmínil, že taktéž pocíval, že v misi plynul čas pomaleji než čas tady, který označil za „*chaotický, zmatený, kolikrát takový tupý.*“ Respondentka R6 (Dana), popsala, jaký byl její duševní stav v přítomnosti rodiny. „*Že jsem tam byla fyzicky, ale jinak, ne. Prý to mamka bytostně cítila, to odcizení, celý týden. Že se jí někdo vrátil, ale dcera to nebyla. Asi měla pravdu, myslím si, že moje mysl si vytvořila obrannou bariéru před tím, co mě čekalo a prostě mě oddělila a nechala nějakou část mě, nějakou dobu ještě na misi.*“ Následující otázky měly za úkol zjistit, jestli u respondentů po návratu ze zahraniční mise nastaly nějaké změny a jak ovlivnily jejich životy. Respondentka R1 (Veronika) odpověděla, že po poslední misi uplynuly čtyři roky. A pokud se ohlédne zpět, tak se na svůj pobyt v misi dívá se smíšenými pocity: „*Hned bych tam jela zpátky, ale na druhou stranu mám život tady.*“ Na otázku, proč by se tam chtěla vrátit, odpověděla „*Protože to člověk, co nebyl na misi, nikdy nedokáže pochopit.*“ Respondentka R1 (Veronika) sama přiznala, že po návratu z mise byla nucena vyhledat psychologickou pomoc a k tomu řekla: „*Jasně, psychiatr, psycholog. Ale*

*k psychologovi jsem dospěla až půl roku nato. A k psychiatrovi až rok a půl nato. Kvůli nespavosti, ze které se vyklubaly deprese.“* A také zastává názor, že podceňování psychických problémů u válečných veteránů je častý jev, „*protože psychický problémy nejsou vidět.*“ V současné době stále dochází k psychologovi a užívá antidepressiva. Mise a odloučení si všeobecně vybírá svou daň. U respondentky R1 (Veronika) to bylo zdraví. Respondent R4 (Miroslav) vypověděl: „*Vzala mi osobní život. Děcka jsem svoje neviděl vyrůstat pořádně, s tou ženskou jsem byl taky málo. Rodiče rychle zestárli, někteří umřeli. Bráchové taky. Strašně mi to sebralo ten osobní život. To je asi negativní věc, že ten čas nejde vrátit, strašně rychle plyne a najednou ti lidi nejsou mezi náma a člověk se diví, jak je to možný.*“ Se ztrátou osobního života se ztotožnila i respondentka R6 (Dana): „*Chtěla jsem se vrátit a založit rodinu a začít žít jiný život. To se nestalo a místo toho jsem zůstala sama a zestárla o několik let.*“ V této dílčí otázce bylo zaznamenáno, že všem respondentům se po návratu změnilo vnímání jejich vlastního okolí a většina konstatovala, že díky získaným zkušenostem si začali víc vážit obyčejných věcí. Tři respondenti řekli, že mise jim víc dala, než vzala. Podle jejich slov jim dala větší pocit vděčnosti, nadhledu, a psychickou stabilitu v prožívání dnešních potíží. Shoda u všech respondentů nastala u otázky, která se týkala podceňování psychických problémů u válečných veteránů. Také u všech respondentů bylo zjištěno, že po návratu z mise s nimi nebyla prováděna důsledná psychologická intervence.

## **4.5 Souhrn a vyhodnocení jednotlivých dílčích otázek**

### **DVO 1: Jak voják/vojákyň vnímal/a čas před misí?**

Výzkum prokázal, že odjezd na misi přijali respondenti kladně, a to bez ohledu na to, jestli to byla jejich první mise nebo již několikátá. Také se prokázalo, že reakce rodin byly rozdílné. To mělo u některých respondentů vliv na jejich emoční stránku. Tento výsledek může být úzce spjatý se vzájemnými vztahy respondentů a jejich rodin. Během rozhovorů bylo znatelné, že ne všichni respondenti si jsou se svými rodinami blízcí. Souhrn zjištěných dat z DVO1 ukazuje spíše na pozitivní výsledek.

### **DVO 2: Jaké pocity voják/vojákyň prožíval/a první dny mise?**

Z reakcí dotazovaných bylo zřejmé, že první dny v misi pro ně byly převážně zajímavé. Také je zřejmé, že ve vnímání začátku mise hraje velkou roli to, jestli to byla respondentova první mise nebo v řadě již několikátá. Od toho se odvíjela schopnost zpracovávat

případný stres. Zkušenější vojáci své „první“ dny v misi neprožívali tak intenzivně. Výzkumné šetření také prokázalo, že mezi respondenty převládala převážně nedůvěra vůči místnímu obyvatelstvu. V této dílčí výzkumné otázce bylo zjištěno, že pro respondenty první dny v misi znamenaly nadšení, očekávání a vzrušení.

### **DVO 3: Jaké byly interpersonální vztahy v průběhu mise?**

Tato dílčí výzkumná otázka se zaměřila na mezilidské vztahy v průběhu mise. Z výsledků je prokazatelné, že sociální vazby v misích jsou důležitým aspektem pro většinu respondentů. Pět respondentů z šesti přiznalo složité mezilidské vztahy. Tyto vzájemné spory měly v některých případech vliv na fungování jednotlivců nebo i celé jednotky. Výzkum prokázal, že v misích se převážně tvoří malé skupiny lidí, kteří na sebe spoléhají. Tyto skupiny si důvěřují a tvoří pevná přátelství. Společná kooperace v rámci celé jednotky se ukázala u většiny dotazovaných jako nereálná.

### **DVO 4: Jak se voják/vojákyň vyrovnával/a v průběhu mise se strachem?**

Účast na zahraniční operaci je pro vojáka velmi intenzivní zkušenost, která může mít velký vliv na jeho psychický i fyzický stav. Proto je v našem výzkumném šetření tato dílčí výzkumná otázka velmi důležitá. Všichni respondenti se shodli, že se cítili v ohrožení každým dnem po celou dobu jejich pobytu na misi. Také z rozhovorů vychází najevo, že dotazovaní v krizových situacích nepocítovali strach, jak ho běžně známe. Vnímání strachu se u tří respondentů často projevovalo spíše jako pocit adrenalinu a napětí. Výzkum prokázal, že se respondenti dokázali dobře vyrovnávat se život ohrožujícími situacemi.

### **DVO 5: Jaký měl voják/vojákyň pocit z blížícího se konce mise?**

Dílčí výzkumná otázka číslo pět nám výsledky rozdělila do tří skupin. Dva respondenti vypověděli, že se na návrat domů těšili. Z toho pro jednoho respondenta z této dvojice to byla již několikátá mise. U druhého se jednalo o misi první. Další skupinu tvořily dvě respondentky, které při rozhovoru tvrdily, že cítily rozpolcenost. Obě se domů těšily, ale na druhou stranu domů nechtěly. Konečnou dvojici tvořila jedna respondentka a jeden respondent, kteří se shodli, že se na návrat domů netěšili. Z výzkumu je tedy zřejmé, že zde nelze dojít k jednomu konkrétnímu výsledku.

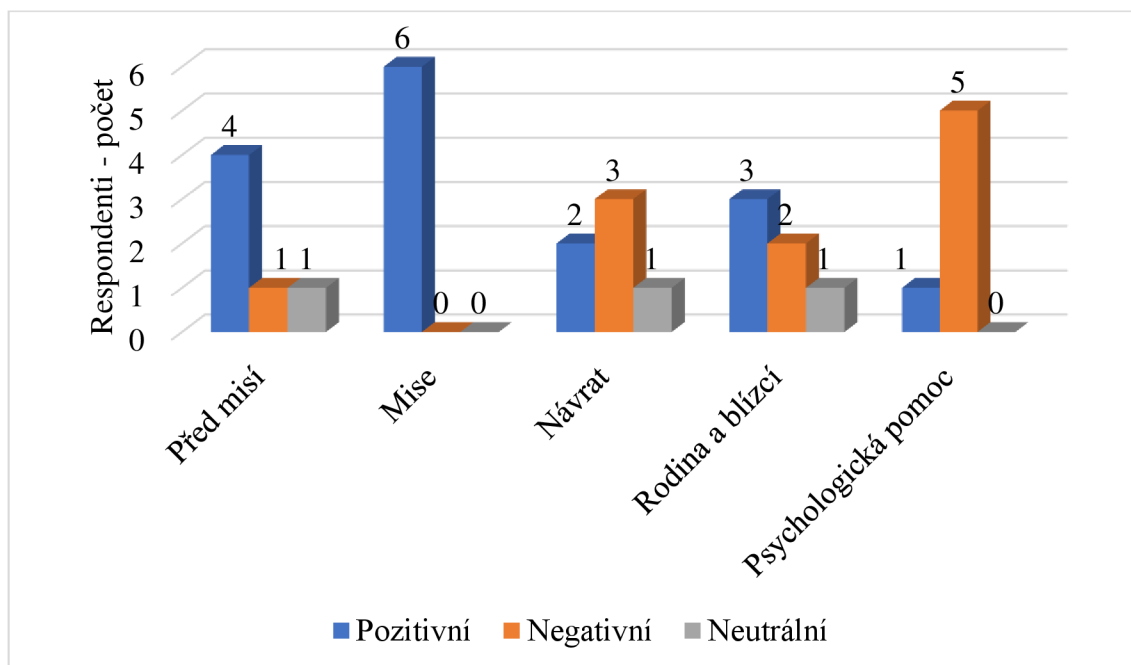
## **DVO 6: Jaký byl vojákův návrat domů. Změnilo se něco v jeho/jejím životě?**

Tuto část výzkumu považuji za jednu ze stěžejních, jelikož nám má objasnit, jak se voják dokázal začlenit zpět do sociálních vazeb. U jednoho respondenta bylo zřejmé, že návrat domů nesl velice těžce. Nejenže se vrátil v období krize covid-19, ale i samotné odcizení s rodinou bylo hluboké a citelné. Dále odpovídala jedna respondentka a jeden respondent, že návrat domů a shledání s rodinou proběhlo velmi příjemně. A také oba informanti uvedli, že neměli žádný problém s opětovným začleněním do společnosti. Zbývající tři dotazovaní, dvě respondentky a jeden respondent, uvedli negativní pocity. U jedné respondentky se tyto pocity týkali opětovného nástupu do práce. Další respondent uvedl, že měl problém přijmout společnost takovou jaká je. A poslední respondentka přiznala, že její negativní přístup a pozdější problémy přisuzuje spíše vztahové krizi, která ji těsně před návratem potkala. Na otázky týkající se případných změn v jejich životech se všichni dotazovaní shodli, že jim pobyt na misi změnil nenávratně pohled na svět. Také bylo zjištěno, že respondenti považují svoje působení v zahraničních misích za velkou zkušenost. Výzkum prokázal, že jeden respondent má trvalé zdravotní následky a již neslouží v armádě. Bylo také zjištěno, že čtyři z šesti respondentů považují dobu po návratu z mise za značně stresové období, se kterým se museli vyrovnat. Tato část výzkumu prokázala, že návrat a zpětná adaptace na rodinu a okolí byla pro respondenty složitá etapa života, která je přiváděla v některých případech do stresových situací. Návrat v mnoha případech nesplnil jejich očekávání.

### **Závěr výzkumného šetření**

Cílem výzkumného šetření bylo najít odpověď na hlavní výzkumnou otázku, která zněla: *„Jak vojáci psychicky zvládají stresové situace před a během pobytu na misi a pozdější přizpůsobení se domácímu prostředí po návratu z mise?“* Pomocí dílčích a tazatelských otázek jsem se v šetření snažila dojít k co nesrozumitelnějšímu výsledku. Z odpovědí bylo patrné, že každý respondent vnímal pobyt na misi odlišným způsobem. Na tyto pocity samozřejmě měl vliv nejen počet misí, které dotazovaní absolvovali, ale také místo působení mise a kolektiv, se kterým dny na misi museli společně trávit. Z rozhovorů byla patrné, že pro každého respondenta bez výjimky, byly na misi velmi důležité mezilidské vztahy a sociální vazby. Všichni také uváděli jisté problémy v této oblasti, které měly v menší či větší míře dopad na jejich psychické rozpoložení a stres během mise. Ve výsledku se respondenti shodli, že mise pro ně byla velmi důležitá etapa života. Přinesla jim

zkušenosti, které by jinde nezískali. Také se u všech dotazovaných díky účasti na zahraniční misi změnil celkový pohled na život. Změnu pocítili později i sami na sobě. Výzkumné šetření mělo také za úkol zjistit, jaké byly reakce samotných respondentů a jejich okolí na jejich návrat. Z výzkumu vyplývá, že s návratem do běžného života měli problém čtyři respondenti ze šesti. Což ukazuje, že větší část našich dotazovaných se těžce přizpůsobovala domácímu prostředí. Také jejich okolí mělo značný problém přijmout některé respondenty v té podobě, ve které se jim jejich blízcí vrátili. Do zahraničních misí se záměrně vybírají jedinci fyzicky a psychicky velmi odolní a naši respondenti tento fakt jen potvrzují. I přes veškeré úskalí v podobách bezprostředního ohrožení jejich životů, fyzického i psychického vypětí, neustálého stresu, by většina dotázaných uvažovala o působnosti na další zahraniční misi. Byť je toto pro mnoho lidí nepochopitelné. Možná se v tomto případě dá odkázat na citaci respondentky R1(Veronika), která řekla: „Protože to člověk, co nebyl na misi, nikdy nedokáže pochopit“. Kromě jedné respondentky nikdo z nich nevyhledal odbornou pomoc a s problémy se snažili vyrovnat sami. Také přiznali, že jim po návratu žádná psychologická intervence nebyla nabídnuta. Na závěr můžeme říct, že naši veteráni nemají takové problémy zvládat samotnou misi, jako mají problémy se stresy, kterému musejí čelit po svém návratech ze zahraničních misí. Do shrnutí výzkumného šetření je zahrnut následující graf (viz Graf 1).



**Graf 1** Vnímání emočních aspektů spojených se zahraniční misi

## Závěr

Téma bakalářské práce bylo vybráno záměrně s ohledem na mé pracovní zařazení a zkušenosti. To se ovšem později ukázalo spíše jako kontraproduktivní element. Pojmout celé téma bakalářské práce je velmi náročné, jelikož obsahuje mnoho rozsáhlých oblastí, kterými se zabývalo nespočet autorů. Téma bakalářské práce nám má umožnit nahlédnout do vojákovy duše a prozkoumat traumata, která v nadměrném stresu zanechávají na válečných veteránech hluboké šrámy. Války jsou součástí lidského bytí, kam jen historické prameny sahají. Konflikty mezi lidmi zde byly a budou. A neoddělitelně patří k lidské evoluci. Stejně, jako zvířata bojují o teritoria, postavení ve smečce, o moc, stejně tak se chovají lidé. Žijí a umírají pro ideály. Váleční veteráni jsou tím příkladem. Na začátku se bakalářská práce zabývá stručným popisem armády České republiky její historie a významnými okamžiky, které armádu posouvají vpřed. V další části jsem se zaměřila na stres, který nepochybně k povolání vojáka patří. Váleční veteráni byli a jsou vystavováni mnoha druhům stresu v různých podobách. Jsou připravováni na zvládání stresových situací a k plnění náročných úkolů. Účast v zahraniční operaci patří mezi jednu z nejnáročnějších zkušeností, která může vojáka potkat. Díky stresovým a krizovým situacím lze pozorovat, jak nevyzpytatelná je lidská psychika a že je velmi obtížné predikovat, jak se kdo v určité situaci zachová a jaké to bude mít psychické následky. Jak kdo obstojí v této výzvě vždy záleží na dané odolnosti samotného jedince. Nesmíme zapomínat, že nejvíce byli zasaženi ti, kteří přinášeli ty největší oběti. Váleční veteráni, kteří bojovali například v obou světových válkách, byli často hrdinové se zlomenými dušemi. Jejich tiché volání o pomoc nikdo neslyšel. Psychologie v této oblasti udělala velký pokrok a péče o duševně zraněné válečné veterány se v mnoha ohledech zlepšila. Výzkumný vzorek se skládá ze tří vojáků z povolání, dvou vojáků z povolání a jednoho bývalého vojáka z povolání. Všichni byli vedeni jako váleční veteráni se zkušenostmi ze zahraničních misí. Výběr respondentů nebyl tak náročný, jako vyčlenění času na zprostředkování samotného interview. Doba, ve které se nyní nacházíme, je značně složitá, proto si o to víc vážím vojáků a vojáků, kteří si v hektických chvílích udělali čas a poskytli mi rozhovory, které posloužily k dokončení bakalářské práce. Rozhovory byly velice obsáhlé, osobní a emotivní. Nepochybuji, že kdokoliv by si přepis rozhovorů přečetl, byl by hluboce emociálně zasažen, stejně jako já při poslechu těchto příběhů. Výzkum se zaměřil na různá období, kterými voják musel projít před, během a po misi. Praktická část práce zachycuje pocity vojáků a jejich přijetí společností. Jak v průběhu mise, tak po návratu domů. V bakalářské



práci jsem se snažila vyvážit odbornost s emotivní stránkou tak, aby po jejím přečtení ještě dlouho neopouštěla jejího čtenáře. Výzkumná část práce poukazuje na problematiku prožívání stresu při návratu vojáků z mise. Stres doprovázející návrat veteránů ze zahraničních misí, se zdá být mnohem větším problémem než stres, který vojáky doprovází během pobytu na misi. Po vypracování výzkumné části bylo zjevné, že péče o psychickou stránku válečných veteránů po návratu ze zahraničních misí je nedostačující. V tomto ohledu nemají vojenští psychologové tak důvěryhodné postavení, jako například vojenští kaplani, kterým vojáci ve většině případů důvěřují více. Bakalářská práce by mohla být přínosem pro vojenské psychology nebo vojenské velitele, kteří úzce spolupracují s vojáky, kteří se vrací z mise domů a na mateřské útvary. Aktivní řešení stresu, který veterány po návratu z mise doprovází, by mělo pomoci vojákům i velitelům k rychlejší integraci jedinců a předcházení pozdějších vážnějších psychických problémů. Práce by měla upozornit na problémy, na které by se měli vojenští psychologové zaměřit. A to především u vojáků vracících se ze zahraničních misí a tím u nich zvýšit důvěru k systému psychologické pomoci.

## Seznam použitých zdrojů

### Tištěné zdroje

- BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X.
- Bible: překlad 21. století*. 2. vyd. Praha: Biblion, 2009. ISBN 978-80-87282-06-9.
- DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-156-7.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
- IZZOVÁ, Ellie a MILLEROVÁ, Vicki Carpel. *Předané trauma: druhotný traumatický stres, zprostředkovaný šok: jak pomoci sobě a druhým*. Překlad Eva KLIMENTOVÁ. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2019. ISBN 978-80-7553-662-4.
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KOHOUTEK, Tomáš a ČERMÁK, Ivo, eds. *Psychologie katastrofické události*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1816-8.
- KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. 3. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-3877-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- LAMBERT, Ray, DEFELICE, Jim a JANDA, Richard. *Každý z nás byl hrdinou*. Brno: Jota, 2021. ISBN 978-80-7565-866-1.
- MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3007-3.
- MKN-10. *Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění 10. revize: instrukční příručka*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1996. ISBN 80-901856-4-9.
- PRAŠKO, Ján. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-811-2.
- ROTHSCHILDOVÁ, Babette. *Tělo nezapomíná: psychofyziologie a léčba traumatu*. Překlad Lenka ADAMCOVÁ. Praha: Maitrea, 2015. ISBN 978-80-7500-122-1.

- ROUŠAR, Jaroslav. *Česká republika a její profesionální armáda*. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, 2006. ISBN 80-7278-331-9.
- SAWICKI, Silvester a kol. *Osobnost jedince a náročné životní situace*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-068-6.
- SELYE, Hans. *The Stress of Life*. 2. ed. McGraw-Hill Education, 1984. ISBN 978-00-7056-212-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
- VIZINOVÁ, Daniela a PREISS, Marek. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-284-X.

### **Elektronické zdroje**

- BALLOVÁ, Nataša, HODNÝ, Jiří a kol. Zahraniční vojenské mise a partnerské soužití (Poznatky z armádního sociologického výzkumu). In: *Vojenské rozhledy* [online]. Brno: Univerzita obrany, 2009 [cit. 2022-07-16]. Dostupné z: <https://www.vojenskerozhledy.cz/kategorie-clanku/zahranicni-vojenske-mise-a-partnerske-souziti-poznatky-z-armadniho-sociologickeho-vyzkumu>.
- BLAŽKOVÁ, Jana A. Traumaterapie. In: *Blazkova.net* [online]. 2016 [cit. 2022-11-03]. Dostupné z: <http://www.blazkova.net/traumaterapie.html>.
- JAKUBŮ, Mikuláš. Tichý nepřítel. In: *Psychologie.cz* [online]. Praha: Mindlab, 2018 [cit. 2022-11-06]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/tichy-nepritel>.
- KUBEŠOVÁ, Barbora. Jak se léčí posttraumatická stresová porucha? Pomáhá psychoterapie v kombinaci s antidepresivy. In: *Zdravi.euro.cz* [online]. 2019 [cit. 2022-10-21]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/posttraumaticka-stresova-porucha-priznaky-lecba/>.
- MINISTERSTVO OBRANY. Domovy péče o VV. In: *Veterani.army.cz* [online]. Praha: Ministerstvo obrany, 2014a [cit. 2022-07-16]. Dostupné z: <https://veterani.army.cz/domovy-pece-o-vv#uvn%20praha>.

- MINISTERSTVO OBRANY. Spolky. In: *Veterani.army.cz* [online]. Praha: Ministerstvo obrany, 2014b [cit. 2022-07-16]. Dostupné z: <https://veterani.army.cz/valecni-veterani>.
- MINISTERSTVO OBRANY. Počty vojáků z povolání zařazených v ozbrojených silách k 1. 2. 2023. In: *Army.cz* [online]. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2023 [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mocr.army.cz/assets/informacni-servis/povinne-informace/1-uredni-deska/zakon-106/odp/pocty-vzp-k-1-2-2023-priloha.pdf>.
- NAJDI POMOC. Psychologická poradna pro válečné veterány – Ústřední vojenská nemocnice Praha. In: *Najdipomoc.cz* [online]. Praha: Najdi Pomoc, 2022 [cit. 2022-07-16]. Dostupné z: <https://www.najdipomoc.cz/detail/psycholog/psychologicka-poradna-pro-vale-ne-veterany-ust-edni-vojenska-nemocnice-praha/?saveCookieAcceptation=true>.
- PROKEŠOVÁ, Kamila. Psychologická praxe: Psychické trauma a jeho následky. In: *Psycholog1.cz* [online]. 2023 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://psycholog1.cz/psychicke-trauma-a-jeho-nasledky/>.
- REDAKCE EURO.CZ. Současná česká armáda je oproti té předlistopadové desetinová, a přesto o poznání silnější. In: *Euro.cz* [online]. 2019 [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: [https://www.euro.cz/clanky/armada-cr-historie-struktura-kariera-1468873/?fbclid=IwAR0lfre5PboAK7jCds7potXeAjPEII-w-DJTncEAXmXOeg7Nx3uZjoydC\\_0](https://www.euro.cz/clanky/armada-cr-historie-struktura-kariera-1468873/?fbclid=IwAR0lfre5PboAK7jCds7potXeAjPEII-w-DJTncEAXmXOeg7Nx3uZjoydC_0).
- SDRUŽENÍ VÁLEČNÝCH VETERÁNŮ ČR. O nás. In: *Svvcz.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-07-20]. Dostupné z: <https://www.svvcz.cz/o-nas/>.
- ŠIVÁK, Kamil. Válečné trauma zvané shell shock: Z lidí se stávaly roztřesené trosky, léčili je mučením. In: *Lifecz.cz* [online]. 2021 [cit. 2022-07-09]. Dostupné z: [https://www.lifecz.cz/historie-a-tajemno/trauma-z-valky-zvane-shell-shock-z-lidi-se-stavaly-roztresene-trosky-lecili-je-mucenim\\_233219.html](https://www.lifecz.cz/historie-a-tajemno/trauma-z-valky-zvane-shell-shock-z-lidi-se-stavaly-roztresene-trosky-lecili-je-mucenim_233219.html).
- VÁGNEROVÁ, Marie. Základy obecné psychologie – doplňující studijní materiál k tištěným studijním textům. In: *Turbo.cdv.tul.cz* [online]. 2020 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/book/view.php?id=5965>.
- VINAŘ, Oldřich. Trpí celý svět PTSD?. In: *Archiv.akademon.cz* [online]. 2001 [cit. 2022-08-13]. Dostupné z: <https://archiv.akademon.cz/article.asp?source=ptsd>.
- ZAHRANIČNÍ MISE ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY. Aktuální mise. In: *Mise.army.cz* [online]. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2023 [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mise.army.cz/aktualni-mise/default.htm>.

Zákon č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech. In: *Zakonyprolidi.cz* [online]. AION CS, 2022 [cit. 2022-10-05]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-170>.

## **Příloha**

### **Příloha A Přepis vybraného rozhovoru**

Respondent R3: Petr, 46 let, kaplan, 2 mise

Před rozhovorem byl respondent seznámen s koncepcí rozhovoru a se záznamem zvuku během celého rozhovoru souhlasil.

#### **DVO 1: Jak voják vnímal čas před misí?**

**TO 1. Jaká byla vaše reakce, když jste se dozvěděl/a, že jste byl/a vybrána na misi a reálně na misi odjíždíte?**

*„No tak nějak jsem s tím počítal, že k tomu dojde. Protože, u nás na útvaru je takovou nepsanou povinností, že se člověk musí té mise zúčastnit, aby vůbec existoval. Tak jsem řekl, no tak na mě už přišla řada. Tak jsem to přijal.“*

**TO 2. Podporovala vás rodina a přátelé v rozhodnutí odjet na misi?**

*„Jo pak už mě podporovali.“*

**TO 3. Měl/a jste obavy z dlouhého odloučení od rodiny a přátel?**

*„Spíš takovej respekt, než by to byla obava. Říkal jsem si, že to nebude jednoduchý a že na tom budeme muset zapracovat, abysme to zvládli.“*

**TO 4. Cítil/a jste podporu rodiny nebo výčitky kvůli vašemu odjezdu?**

*„To bylo takový púl na púl. To ty ženský vřdycky vyčítaj. V tomhle asi není nikdo, že by byl 100% podporovatel nebo vyčítač.“*

**TO 5. Byly tyto pocity pro vás důležité?**

*„Protože jsem věděl, že to nastane. Protože tohle řeším často s těma vojákama tak mě to moc nerozhazovalo. Koneckonců v dějinách lidstva žádná ženská nepodporovala chlapa v tom, že jde do války.“*

#### **DVO 2: Jaké pocity voják vnímal/a první dny mise?**

**TO 1. Po příjezdu na misi, pociťoval/a jste nějaké stavy, které pro vás nejsou běžné?**

*„Takový spíš očekávání, takovou jako zvědavost.“*

**TO 2. Jaké jste pociťoval pocity při prvním kontaktu s místní kulturou a lidmi?**

*„Tak to jsem si říkal, tak s těma si nebudu rozumět. To jsem si narovinu říkal, že to ne, že to není dobrý. Čím dřív od nich vypadnu, tím líp.“*

**TO 3. Jak na vás působilo první opuštění základny v rámci patroly nebo cesty na jinou základnu?**

*„Tak to bylo vzrušení, dobrodružství. Takový zajímavý očekávání, jestli něco přijde nebo něco nepříjde. Byl to takový přímý kontakt s tím obyvatelstvem, takže to bylo plný očekávání. Takový napínavý to bylo.“*

**TO 4. Jak častý kontakt jste měl/a s rodinou a blízkými v prvních dnech mise?**

*„Každý den, já jsem s nima po dobu mise byl každý den v kontaktu.“*

**DVO 3: Jaké byly interpersonální vztahy v průběhu mise?**

**TO 1. Jaké byly na misi mezilidské vztahy?**

*„Tak my jsme tam ty vztahy měli docela dobrý. My jsme se jakoby odponorkovali dost už na tý přípravě, takže my jsme se tam mezi sebou moc nerubali. Hlavně jsme tam neměli ženskou, takže nebylo o koho bojovat, takže byl klid, že jo“.*

**TO 2. Účastnil/a jste se nějakého konfliktu, který se týkal přímo vaší osoby?**

*„Ne, to jsem se neúčastnil.“*

**TO 3. Měly mezilidské vztahy vliv na vaši psychiku, práci a fungování v rámci vaší skupiny?**

*„To, jako si myslím, že to mělo pozitivní vliv, že jsme tak stáli jeden za druhým a že jsme měli vždycky jeden u druhého otevřený dveře. Že jsem tam nezažil, že by jeden druhého fakt, jako nenáviděl. Že jsme tam byli jeden pro druhého. To byl můj subjektivní pocit.“*

**TO 4. Jak často jste v průběhu mise komunikoval/a s rodinou a přáteli?**

*„Každý den, když to šlo.“*

**DVO 4: Jak se voják vyrovnával v průběhu mise se strachem?**

**TO 1. Bojoval/a jste během mise s pocitem úzkosti, strachu?**

*„Úzkost jsem asi neměl.“*

**TO 2. Když se řekne slovo strach, co se vám v souvislosti s misí vybaví?**

*„To jo, asi jsem ten strach asi necítil. Strach, spíš napětí, adrenalin. Já bych řek, že vojáci z našeho okruhu tam, se kterými jsem přijel z naší jednotky spíš, než strach cítí silný adrenalin a takový napnelismus. To je to, co si představím před výjezdem na patrolu, mezi vyhlášením rozkazu a výjezdem, to člověk cítil velké napětí, ale strach to asi nebyl.“*

**TO 3. Měli jste během mise možnost psychologické pomoci?**

*„No to jsme jako měli, ale pana psychologa jsme chtěli zabít, protože pan psycholog byl obří žvanil a jeho přítomnost byla traumatizující“.*

**TO 4. Dostal/a jste se v průběhu mise do život ohrožující situace? Pokud ano, do jaké?**

*„To jsem se dostal a několikrát. Padaly mi na hlavu rakety, dost často a dost nepředvídatelně. Taký nám to působil ten náš koníček, že jsme měli puštěný stroje a na hlavě jsme měli sluchátka, že jsme neslyšeli varovný signály leteckého poplachu. A pak na patrole jsme se dostali do bojový situace, to znamená, jako do kontaktu a při sebevražedným útoku na základnu a následném boji v tý oblasti toho útoku.“*

**TO 5. Co jste v situaci, kdy byl přímo ohrožen váš život cítil/a?**

*„No nic zvláštního, jenom že vím, co mám dělat tak jsem se choval podle najetých vzorců.“*

**TO 6. Byl jste svědkem něčí smrti?**

*„Byl jsem svědkem něčí smrti, no jasně. Svého nepřítele.“*

**TO 7. Pokud ano, jak vás tato zkušenost poznamenala?**

*„No je to zvláštní. Jako momentálně to není nějak výrazně emočně vypjatý, ale člověk ucítí, že se něco změnilo, co už nepůjde nikdy smejt a nepůjde to vzít zpátky.“*

**TO 8. Poskytovala vám základna pocit bezpečí?**

*„Ne.“*

**DVO 5: Jaký měl voják pocit z blížícího se konce mise?**

**TO 1. Jak na Vás působilo vědomí blížícího se návratu domů?**

*„Na to jsem se začal těšit, jako. Tak nějak se jsem se snažil vybědnout z tý šedivý monotónnosti toho válečného nasazení. Tak nějak se těšit, ale zároveň pociťovat takovou nechut' účastnit se zase všech těch zdejších píčovín, jako jsou složenky, všechny ty nesmyly, který tady nejsou a tam jsou.“*

**TO 3. Těšil jste se na návrat domů nebo vaše pocity byly jiné?**

*„Těšil jsme se.“*

**TO 3. Jak se odrážela vidina brzkého návratu domů na fungování jednotky v posledních dnech v misi?**

*„No hádali se o to, kdo tam může být dýl, že jo. Protože tam každý den jsou peníze, takže člověk si uvykne na padání raket. I když někteří se cpali do prvních letadel, to je pravda, že někomu to začalo nahlodávat mozek. Že třeba spadlo 11 raket za den, tak chtěj bejt pryč, protože si říkali, že jestli mě to trefí poslední 2 dny nebo den tak to je na hlavu. Takže to bylo vidět, že to nesou nepříjemně a chtěj být v prvním letadle.“*



## **DVO 6: Jaký byl vojákův návrat domů? Změnilo se něco v jeho/jejím životě?**

### **TO 1. Jak vás přivítala vaše rodina a přátelé?**

*„Úplně normálně, to bylo zajímavý. Ten puberták, kterýho doma mám, tak ten jen, aaa fotr mi jede, končí mi pohoda. Malej šestiletej mi skočil kolem krku. A můj mentálně postižený týpek se kejšval úplně ve stejným místě, úplně na stejnou hudbu ve stejným oblečením, jako když jsem odjížděl. Takže ten byl mimo čas a prostor.“*

### **TO 2. Co jste při prvním shledání cítil/a?**

*„Takový jakoby trošičku ostych, jak se k těm lidem mám chovat. A pak jsem cejtíl takový, jako bytostný odcizení. V tom, že jsem se vrátil z jinýho vesmíru, kde ten čas a obsah běžel úplně jiným směrem než tady. Jako bych byl za sklem.“*

### **TO 3. Změnilo se vám vnímání vašeho okolí?**

*„Já už ho od té doby vnímám úplně jinak.“*

### **TO 4. Jak jste se cítil/a v přítomnosti vaší rodiny a přátel?**

*„Já jsem tam jakoby, nebyl. A z toho byla taková zvláštní frustrace. Takovej divnej vnitřní tlak, taková tenze, taková poloagresivita, spíš výbušná nálada. Mně i vadily ty lidi, že my jsme se k sobě na té misi chovali strašně ohleduplně, protože jsme věděli, že máme jeden druhýho. A tady se k sobě ty lidi chovali strašně neohleduplně. Tam všichni respektují místo toho druhýho, který tam má a tady to prostě absolutně nerespektovali. I po té komunikační stránce tam je to mnohem snažší svět. My jsme se tam k sobě chovali ohleduplně, protože jsme věděli, že to tam spolu musíme přežít. Prostě jsem si připadal, jako za sklem a hrozně mě dráždilo, jak si lidi nerozuměj a jak se nevnímaj a jak chtěj, abych já přijímal jejich způsob bytí.“*

### **TO 5. Vnímál/a jste změnu rytmu života v misi a doma? Byl v něčem jiný? Pomalu plynoucí čas, rychle plynoucí čas?**

*„Spíš jako dva jiný vesmíry, jiných melodií, jiných rytmů. Tam je to takový jakoby vyloženě klášterní, tam si to všechno jede po svým. Tam jsem bohoslužby sloužil ne proto, že bysme byly pobožní, ale byl to kalendářní předěl. Bohuslužba v neděli byl předěl. Dali jsme si flašku vína, mešního, a pak jsem teda už kvasily džusy, protože jsme víno vypili dřív. Takže jsme si poradili. A ve středu bylo džusobraní, že jsme vždycky slejvali nakvašený džusy, takže jsme se vždycky ve středu a v neděli zlili, i když to bylo zakázaný. Takže tam ten čas byl takovej klášterní, monotónní a tady to je taková divoká řeka, furt nějaký improvizace, a to mi na začátku dělalo problém.“*

**TO 6. Spal jste dobře? Pokud ne, proč?**

*„Tak já jsem ten pocit měl, že spím dobře. Ale moje okolí tvrdilo, že se se mnou nevyspí.“*

**TO 7. Měl/a jste nějaké fyzické problémy?**

*„Ne, žádný.“*

**TO 8. Pociťoval/a jste duševní pohodu nebo naopak rozladěnost?**

*„To se střídalo. Chvilku rozladěnost, chvilku pohodu. Vždycky, když jsem byl sám, tak pohodu, ale když přišli lidi kolem mě, jako blízcí z rodiny a děti, tak jsem cítil takovou podrážděnost, jako já bych k nim rád, ale nevím jak. Jako bych ztratil přístupové kódy.“*

**TO 9. Změnila se vaše reakce na stres po návratu z mise? Byl/a jste více impulzivní nebo naopak flegmatický/á?**

*„Na něco flegmatický a na něco ne úplně impulzivní, ale spíš neochotný se tím crcat. Takže jsem třeba děkana poslal do prdele, ale ne protože jsem byl impulzivní, ale protože mě obtěžovalo se zabývat těma věcmi, který mi tam předkládá.“*

**TO 10. Změnil se váš sexuální život?**

*„No, jako se změnil. Že se hodně odcitoval. Vznikla ve mně taková větší divokost nebo spíš pudovost. Z takovýho průměrně citově založenýho člověka, který do toho sexu vkládá i emoce a tu lásku, se stal spíš takovej, jakoby viking, no.“*

**TO 11. Pociťoval/a jste změnu v chování v okolí k vaší osobě?**

*„Jo, to jsem si všiml. To nevím, jestli to není můj subjektivní dojem, ale spíš se na mě koukali, jako na poskvrněnýho exota. Takový ty lidi s druhýho třetího valu, jako kamarádi třeba ze školy, se jako ptali a zajímalo je to. Ta úcta tam, byla těch lidí, kteří nežijou se mnou. Ale ty lidi, kteří žijou se mnou, tak ze mě cejtili něco jinýho. Třeba mi doma říkali, jak můžeš krájet dětem buřty nožem, kterým jsi válčil s talibancema. A já říkám, no nevím, nějak mě to nenapadlo. Já jsem ho omyl.“*

**TO 12. Za jak dlouho jste se začal/a cítit konformně v sociálních vazbách?**

*„Já si myslím, že až tak za třičtvrtě roku až. Ale našel jsem si úplně jinej způsob bytí než před tím. Už jsem se nevrátil do toho původního. Naučil jsem se mezi mnoha lidma žít sám se sebou v klidu. Sdílet se svýma jako intenzivně, ale miň závisle na nich.“*

**TO 13. Byla s vámi po návratu prováděna nějaká psychologická intervence?**

*„Ne, jenom ten pohovor v té úvence v Těchoníně.“*

**TO 14. Jak se díváte na váš pobyt na misi s odstupem času?**

*„No, že to byla důležitá zkušenost životní. Že se člověk dotknul určitých hodnot a prostě takový to vycestování do války, taková ta zkušenost žít s jinejma lidma a vrátil se domů, to je vždycky něco, co je cenný. Jak třeba pro ty, co jim to někdo vypráví, a i pro ty*

*zúčastněný. Já od té doby věci tady prostě neprožívám, mně se tady žije jako líp. Ostatním možná hůř se mnou, ale mně líp. “*

**TO 15. Změnilo se něco ve vašem osobním životě?**

*„O v mém osobní životě se změnilo třeba to, že když se člověk hádá v partnerských vztazích nebo s tou rodinou, tak člověk má furt takovej nadhled. Nepadaj rakety, nestřílí se, takže klid o nic se nejdená. Získal jsem tam takovej nadhled, to je jako když se vrátíš, jako takovej ten křížák z té dálky a viděls věci, který se normálně neviděj, tak pak ti ty hobiti tady přijdou, někdy úsměvný a netrápí tě ty jejich strašný starosti, který oni maj. Jako oni jsou platný, oni jsou jako důležití, já je jako nesnižuju, ale člověk na to kouká z větší perspektivy. “*

**TO 16. Potýkáte se nyní s nějakými problémy, které byste mohl přisoudit právě traumatu z mise?**

*„Mým velkým sociálním problémem je permanentní tendence zlehčovat oprávněné potíže zdejších lidí a farních úředníků. Řešit, jestli se má hrát světská nebo duchovní hudba v kostele. Nebo na univerzitě mě baví porušovat to tabu, jako že studentům tykám a zavírám jim tablet, když neposlouchaj a tak. Oni to maj rádi, ale můj problém je ten, že od té doby zlehčuju současnej svět. “*

**TO 17. Myslíte si, že vám mise celkově více dala, anebo naopak vzala?**

*„Myslím si, že mi dala nadhled. Myslím si, že mi dala psychickou stabilitu v prožívání dnešních potíží. Tančit s těma lidma na tu hudbu na ten rytmus, na kterej oni jedou, já to s nima tancuju, umím to, ale neprožívám to. Už se nedokážu vrátit do toho původního prožívání, co prožívají oni. “*

**TO 18. Toužíte se znovu zúčastnit nějaké mise? Pokud ano, proč?**

*„No, netoužím jet na misi, jako takovou. To fakt netoužím. Když by to bylo o té misi, jak jsme to zažívali dřív, tak si myslím, že svým odjezdem spáchá našemu světu víc škody, než co tam vybojuje. Se vrátí, vztahy jsou tady rozjebaný, že. Ale co se týká toho nasazení, já třeba trpím frustrací a pocity hanby tím, že jsme těm Ukrajincům nepomohli. Takhle skáču v Afghánistánu po horách. Riskuju život kvůli divným týpkům v turbanu a tady se nás to bytostně týká. Ti ukroši jsou v uvozovkách, jako naši bratři, je to náš svět. Naše kultura, my tady sedíme s bojovejma zkušenostma a tak dlužíme to našim dětem a mám pocit, že morálně, jako selháváme. To je můj pocit. Tam kdyby mi řekli, jeď, tak se hned přihlásím dobrovolně. “*

**TO 19. Myslíte si, že díky misi se stal bojový stres součástí vašeho života, že ho v nějaké podobě potřebujete opakovaně prožívat?**

*„To myslím že ne vzhledem k tomu, že jsem dělal v kriminále. Já žiju tak nějak neustále dobrodružnej život, takže tak jak to je, to je dobrý.“*

**TO 20. Změnil se s odstupem času a získaných zkušeností váš pohled na svět a váš život?**

*„No to se změnil, jsem víc sám sebou a nenechám si něco vkecat kým bych měl být, když tím nejsem.“*

**TO 21. Myslíte si, že je pro někoho těžké si přiznat, že vás mohla mise poznamenat víc, než si dokážete připustit?**

*„To není těžké si přiznat, to se může stát.“*

**TO 22. Myslíte si, že vyhledat odbornou pomoc je pro lidi, kteří se účastnili mise a zažili nějaké trauma, ponižující?**

*„To si nemyslím, že by to mělo být ponižující. Někteří si to ale myslet můžou, a proto ji nevyhledaj.“*

**TO 23. Myslíte si, že je u válečný veteránů podceňování psychických problémů, častý jev?**

*„Jo myslím si, že jo. Myslím si, že je to velkým problémem. My hrajeme ty silný, díky tomu, že si to nepřipustíme, se nám rozpadaj vztahy. Ale otázka je jestli, když člověk zažije něco takovýho, jakoby bytostně silnýho, reálný se vrátit do normálního a znovu to prožívat, protože, když si člověk čte toho Remarque nebo Hemingwaye, tak oni mluvěj opravdu o zážitcích, o ztracené generaci o těch klukách, který byly na tý frontě. My nebyli v těch zákopech, na nás nestříleli každý den kulometama, ale zažili jsme to taky, v hodně zředěný podobě a člověk viděl věci. Tak já si myslím, že když se někdo dostane do války, tak se z ní nikdy, nikdy nevrátí, i kdybys byl jen v té válečné zóně a nikdo na tebe nevystřelí, tak tam stačí jen bejt, tak tě ta atmosféra prostě nikdy nevrátí zpátky takovej, jakej jsi tam přišel. Nemusíš se vůbec účastnit boje. Můžeš bejt jen v místě, kde se bojuje a ta atmosféra prostě mění tvoje bytí, protože to je jen náhoda, jestli smrt na tebe ukáže, nebo ne. Takže to člověka mění.“*

**TO 24. Myslíte si, že péče o duševní zdraví vojáků je v armádě dostatečná?**

*„Myslím si, že ta nabídka tady je, ale otázka je, jestli je ta motivace ze strany vojáků.“*

**TO 25. Víte, na koho se obrátit v případě, když byste potřeboval/a vyhledat psychologickou pomoc?**

*„To vím.“*