

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav sociálních studií

**Posttraumatická stresová porucha a další důsledky
stresu u účastníků vojenských misí a jejich vliv na
civilní život veterána.**

Bakalářská práce

Autor: Iva Cabrnochová
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

Autor: Iva Cabrnochová

Studium: P19P0117

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální patologie a prevence

Název bakalářské práce: **Posttraumatická stresová porucha a další důsledky stresu u účastníků vojenských misí a jejich vliv na civilní život**

Název bakalářské práce AJ: Post-traumatic stress disorder and other effects of stress in military missions participants and their impact on civilian life

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zaměřuje na stresové reakce spojené s psychickou zátěží a traumatizujícími zkušenostmi, zejména pak na posttraumatickou stresovou poruchu (PTSD), u členů armády, kteří se za svoji službu zúčastnili armádních zahraničních misí. V první teoretické části podává přehled informací o stresových reakcích vojáků a jejich zvládnání, o poznatcích týkajících se této poruchy: o její stručné historii, příznacích a riziku, o možnostech léčení a terapie. Dále se zaměřuje na průběh misí, na kterých se vojáci podílí: na to, jaké psychické předpoklady by měli vybraní jedinci AČR splňovat a o poskytnutí psychické podpory a péče po návratu ze zahraničí.

Druhá část, empiricky zaměřená, zkoumá možný vznik psychických potíží spolu s PTSD v důsledku působení stresorů u vojáků účastnících se takových operací a to, jakým způsobem byla poté ovlivněna zpětná adaptace na civilní život. Zjišťuje proč a jakým způsobem je po návratu život vojáka narušen. Dává si za úkol zjistit, zda se u vojáků objevují příznaky po návratu z mise, jejich závislost na utvořených zážitcích. Cílem je zhodnotit rizika vzniku posttraumatické stresové poruchy a dalších psychických potíží. Průzkum bude mít formu kvantitativního dotazníkového výzkumu.

1. BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-18746
2. DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-156-7
3. HAŠTO, Jozef. VOJTOVÁ, Hana. *Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociálne aspekty*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-2944-1
4. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Grada Publishing, a.s., 2017. ISBN 978-80-271-9577-0
5. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogickému výzkumu*. Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4

Garantující 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 Posttraumatická stresová porucha a další důsledky stresu u účastníků vojenských misí a jejich vliv na civilní život veterána vypracovala pod vedením vedoucího práce PhDr. Jana Huberta samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

.....

Iva Cabrnchová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Janu Hubertovi za velmi ochotný přístup, profesionální vedení a cenné rady. Mé díky dále patří nejen respondentům, ale i těm, kteří mi pomohli zprostředkovat kontakty pro mé výzkumné šetření. V neposlední řadě samozřejmě děkuji mé rodině za trpělivost, podporu a pevné nervy.

Anotace

CABRNOCHOVÁ, Iva. *Posttraumatická stresová porucha a další důsledky stresu u účastníků vojenských misí a jejich vliv na civilní život veterána*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 89 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zaměřuje na stres spojený s psychickou zátěží a traumatizujícími zkušenostmi, zejména pak na fenomén posttraumatické stresové poruchy (PTSD), u členů armády, kteří se za svoji službu zúčastnili armádních zahraničních misí. V teoretické části podává stručný přehled informací o Armádě ČR a jejího působení na zahraničních operacích. Věnuje se široké tématice stresu, analýze mechanismu stresových reakcí a metodám jejich zvládnutí, zmiňuje důsledky projevující se na lidském organismu. Představuje poznatky týkající se PTSD: její charakteristiku, příznaky, možnosti léčení a terapie. Z hlediska stresu se také zaměřuje na samotný průběh vojenských misí, popisuje psychické obtíže spojené s návratem vojáka zpět do civilního prostředí. V empiricky zaměřené části je obsažen kvalitativní průzkum psychického prožívání zahraniční mise a následného návratu domů z pohledu válečných veteránů. Jejím cílem je pokusit se zjistit, zda a jakým způsobem pociťují účastníci mise vliv válečných událostí na pobyt v zahraničí a také na svůj pozdější život po návratu do České republiky. Průzkum má formu polostrukturovaného interview.

Klíčová slova: zahraniční vojenské operace, vojáci z povolání, stres, posttraumatická stresová porucha, návrat do civilního života.

Annotation

CABRNOCHOVÁ, Iva. *Post-traumatic Stress Disorder and Other Effects of Stress on Foreign Military Missions' Participants and their Impact on Veterans' Civilian Life*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 89 p. Bachelor Thesis.

The bachelor's thesis focuses on stress associated with psychological strain and traumatic experiences, especially on the phenomenon of post-traumatic stress disorder (PTSD) among members of the army who have participated during their service in military missions abroad. The theoretical part provides a brief overview of the Czech Army and its activities in foreign military operations. It addresses the broad topic of stress, analyses the mechanism of stress reactions and coping methods, while mentioning its consequences on the human organism. Furthermore, the thesis presents the knowledge on PTSD: its characteristics, symptoms, and treatment options. In terms of stress, the focus is on the military mission itself, as well as on the soldiers' return to the civilian environment – both are associated with plenty of psychological difficulties. The empirical part contains qualitative research of the psychological experiences both with the army mission itself and with homecoming from the perspectives of Czech army veterans. This aims to try to find out whether and how veterans feel the impact of the mission's events on their stay abroad and on later life after returning to the Czech Republic. The survey takes the form of a semi-structured interview.

Keywords: foreign military operations, professional soldier, stress, post-traumatic stress disorder, transition to the civilian life.

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK)

Datum:

Podpis studenta:

Obsah

Úvod	9
1 Armáda ČR a její příslušníci.....	11
1.1 Vojenský profesionál	13
2 Stres	15
2.1 Teorie stresu	16
2.2 Dělení stresu.....	17
2.3 Zvládání stresu	18
2.4 Stresová reakce a její důsledky	19
3 Posttraumatická stresová porucha	23
3.1 Traumatická událost	23
3.2 Charakteristika PTSD.....	24
3.3 Průběh a léčba PTSD	28
4 Zahraniční mise AČR.....	29
4.1 Specifika stresorů na zahraniční misi.....	30
4.2 Příprava vojáka na zahraniční misi	31
4.3 Psychologická příprava	32
5 Důsledky absolvování mise	37
5.1 Adaptace na civilní prostředí	37
5.2 Dopady mise na soukromý život.....	39
5.3 Péče o novodobé válečné veterány	42
6 Výzkumné šetření	44
6.1 Cíl výzkumného šetření.....	44
6.2 Charakteristika zvolené výzkumné metody	48
6.3 Výzkumný vzorek	49
6.4 Průběh výzkumného šetření	51
6.5 Interpretace zjištěných dat.....	52
6.6 Závěrečné shrnutí výzkumného šetření.....	77
Závěr	81
Seznam použitých zdrojů	83
Přílohy.....	90

Úvod

Při nynějším politickém dění v Evropě vyvstává otázka, jak rozsáhlou bezpečnostní ochranu budou její státy v budoucnosti vyžadovat. Dlouhé období míru skončilo a mnozí si až nyní uvědomují, jak vratký a relativní takový mír může být. Je jisté, že vojska mnohých zemí teď budou zažívat opravdový rozkvět – jak po stránce ekonomické, technologické, tak i té „lidské“ – vždyť zájem o vstup do aktivních záloh ČR se jen v letošním březnu téměř zdesetinásobil. Právě vojáci (ať už profesionální, či záložníci), jsou vcelku logicky stavebním kamenem každé armády – instituce, na jejíž bedrech leží veškerá strategie zabezpečení státu a jeho obyvatel. Ačkoliv každé vojsko směřuje k jednotě, od uniformy začínaje a po etické hodnoty konče; třebaže je vojákova psychika během výcviku utužována a přetvořována tak, aby byl schopen čelit vystavení smrtelnému nebezpečí – pod identickými uniformami to jsou stále individuální jednotlivci, pouze lidé plni emocí, a ne racionální, dobře promazané stroje, které by v případě potřeby bylo nutné pouze jinak naprogramovat, či vyměnit jejich součástku. Nejen samotné vojenské povolání, avšak obzvláště zahraniční vojenské operace přinášejí zátěžové situace mnohem častěji, než je tomu u kterýkoliv jiných profesí. Každý člověk, ať už kdovíjak zocelený drilem, má svůj bod zlomu – a koneckonců, naše kultura nemá ve zvyku se vojáka jednoduše zbavit, když doslouží, nebo se „rozbije“. Téma mé práce tudíž považuji (a to nejen kvůli nynější situaci) za velmi aktuální.

Obecně zde budu tedy cílit na jednotlivce ve vojenské profesi, konkrétně novodobé válečné veterány, kteří mají zkušenost s prací v zahraniční vojenské misi. Jak už jsem uvedla, tyto operace jsou zdrojem rozličných stresových a zátěžových situací, které mohou dát za vznik psychickým obtížím – avšak ty se rovněž mohou projevit také až po návratu domů, nebo být s adaptací na domov dokonce přímo spjaté. Zaměřuji se tak na subjektivní prožívání vojáků týkající se stresových situací spojené s misí samotnou a s jejich adaptací na domovské prostředí, na jejich životní situace v rámci rodinného, sociálního a profesního zázemí.

V mé práci se v převážné většině prolíná téma náročnosti prostředí, které mise klade (nejen) na její účastníky a jejich důsledků zanechávajících stopy na lidské psychice. Teoretická část je rozdělena do pěti kapitol. Je v nich mimo jiné v krátkosti představena Armáda ČR a její příslušníci, popsán průběh a nároky zahraničních misí. Věnuji se reakci organismu na mimořádnou psychickou zátěž – tedy stresu samotnému. Jsou zde popsány například teorie stresu, dělení, zvládnání a jeho důsledky na lidský organismus.

Samostatná kapitola je určena pro posttraumatickou stresovou poruchu, kterou nelze v kontextu práce opomenout. Důraz je kladen na možné následky prožitých událostí, které se pohybují na opravdu široké škále od velmi traumatizujících událostí, až po následky „pouhého“ odloučení.

Co se týká výzkumného šetření, z důvodu stále trvající pandemie jsem byla nucena opustit od plánované dotazníkové formy a přetvořit průzkum na kvalitativní charakter, který byl proveden metodou polostrukturovaných rozhovorů. Přiznám se, že jsem za toto konečné řešení opravdu ráda, protože se mi povedlo nasbírat opravdu velké množství informací a zajímavostí, které by mě v opačném případě minuly. Cílem empirické části bylo odpovědět na hlavní výzkumnou otázku, která zní: „Jak voják po psychické stránce prožíval pobyt na misi a následný návrat domů?“ a tedy zjistit, jak voják prožívá vystavení četným stresorům typických pro jeho práci v zahraniční operaci, odloučení od blízkých, a neposledně také zpětnou adaptaci na civilní prostředí.

Celkem bylo osloveno pět respondentů, všichni z řad Armády ČR – jedinou podmínkou pro účast bylo absolvování alespoň jedné zahraniční vojenské mise. Informanti se většinou účastnili více typů misí, vždy to ovšem byly mírové operace. Jejich zkušenosti a poznatky jsou poté podrobně analyzovány a zhodnoceny v závěrečné kapitole.

1 Armáda ČR a její příslušníci

Armáda České republiky (AČR) tvoří spolu s Vojenskou kanceláří prezidenta republiky a Hradní stráží hlavní složku ozbrojených sil České republiky. Samotná AČR je základem ozbrojených sil a člení se na vojenské útvary a vojenská zařízení. Je zapojena do integrované vojenské struktury Evropské unie a Severoatlantické aliance NATO, do systému obranného, operačního a civilního nouzového plánování, do procedurálních a organizačních aspektů jaderných konzultací a do jejich společných cvičení a operací (Ministerstvo obrany ČR, 2021).

Legislativní základ pro armádu tvoří Ústava České republiky, a to ústavní zákon č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky. Na ně potom navazují další zákony branného zákonodárství, určující působnost Armády, její pravidla a mnohé další. Mezi ně patří i zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách ČR, který vymezuje nejen vedení a regulování sil, ale i jejich dva hlavní úkoly:

- 1. Základním úkolem ozbrojených sil je připravovat se k obraně ČR a bránit ji proti vnějšímu napadení.*
- 2. Ozbrojené síly plní též úkoly, které vyplývají z mezinárodních smluvních závazků ČR o společné obraně proti napadení.*

Druhý bod ukazuje právě na mezinárodní rámec působení AČR, daném především členstvím v NATO a EU. Zejména se vztahuje s posláním AČR co nejefektivněji zabezpečit ochranu území se souladem kolektivní obrany dle 5. článku Severoatlantické smlouvy. Vzhledem k zaměření této práce je podstatné zmínit právě i úkoly týkající se takovéto mezinárodní spolupráce, které jsou vymezeny v §9 – ten hovoří o úkolech vyplívajících z mezinárodních závazků ČR o společné obraně proti napadení, a §10 uvádí informace o spolupráci s cizími ozbrojenými silami ve prospěch míru a bezpečnosti, a to zejména účasti na operacích na udržení míru, záchranných a humanitárních akcích.

Dnešní armáda je výrazem suverenity a nezávislosti našeho státu. Její vznik je souběžný se vznikem samostatné demokratické České republiky. Její kořeny sahají však ještě dál do historie – souvisí jak se vznikem samostatného Československa 28. října 1918, tak s obnovením československé státnosti po 2. světové válce v květnu 1945. Za nezávislostí Československa nestála totiž jen snaha T.G. Masaryka a E. Beneše, ale i prostých vojáků, bojujících v evropských zákopech. Od roku 1914 z českých a slovenských dobrovolníků vznikají jednotky zahraničního odboje – Československých

legií, objevují se na území Ruska, Francie a Itálie. Obzvláště na východní frontě legionáři prokázali, že jsou za nový stát opravdu ochotní nejenom položit život, ale účinně pomoci ve společném boji proti Německu a Rakousku-Uhersku. Udrželi kontrolu nad Transsibiřskou magistrálou a vrátili se domů poté, co prošli celým Ruskem při soustavných bojích s Rudou armádou až do Vladivostoku.

Taktéž během 2. světové války došlo ke zformování legií v zahraničí, které bojovaly proti okupační hitlerovské říši. Byly to právě zahraniční operace druhého odboje, které slavily největší úspěch. Mezi ty nejvýznamnější samozřejmě patří atentát na protektora Heydricha – ten byl realizován díky speciálně vycvičeným vojákům vyslaným z Velké Británie. Postupně se vytvořily československé jednotky také na území Sovětského svazu. Čechoslováci chtěli především bojovat s nepřítelem, který zničil jejich zemi – pro většinu z nich nebylo důležité, jestli se přidají do jednotek západních, či východních armád. Nikoliv však pro komunistický režim, který v únoru 1948 převzal moc. Řada vojáků bojující na straně Západu byla pronásledována a vězněna v lágrech. Po komunistických čistkách do armády nastupují „dělnické kádry“, tzn. jedinci z dělnické třídy plně oddaní režimu. Vojenská služba nyní navíc nesla úkol politické převýchovy a potlačení případných nepokojů ve státě. Jak vysvětluje Marjánko (2014), v armádě působili tzv. „politrucci“, čili důstojníci, kteří měli za úkol politicky působit na svá družstva. Vojáci tak podstupovali ukázkové vymývání mozků poučkami o „*uvědomělosti, oddanosti k lidově-demokratickému zřízení a lásce k SSSR*“. Politicky nedůvěryhodné osoby byly za účelem převýchovy často zařazovány do pomocných technických praporů, známých Černých baronů, jejichž příslušníci plnili hlavně náročnou manuální práci a neměli přístup ke zbraním. Jako protipól této jednotky sloužila Pohraniční stráž, do které bývali povoláváni pouze režimu oddaní jedinci.

Pádem komunistického režimu došlo v naší zemi k obnově suverénního demokratického státu a zásadním změnám. Reformy ve sféře ekonomické a státní správy byly východiskem pro návrat demokratických hodnot. Stejnou proměnou si prošly i ozbrojené síly. Vstupem České republiky do Severoatlantické aliance se otevřely nové možnosti v zabezpečení obrany a členství současně umožnilo zásadní reformu ozbrojených sil, která je nyní založena na **profesionalizaci** jejích členů. Vojáky základní služby tak nahradili vojenští profesionálové, od kterých se vyžaduje, aby byli samostatně uvažujícími specialisty ve svém oboru (Roušar, 2006). Na rozdíl od komunistického režimu má voják také spoustu možností, jak s něčím legálně nesouhlasit a projevit svoji individualitu – nesmí však zapomenout na to, že armáda není založena na

demokratickému stylu vedení a stále se v ní uplatňuje hierarchie podřízenosti a nadřízenosti. Podléhá tedy rozkazům velitele a nesmí zapomínat na povinnosti a pravidla, která z nich plynou.

Pro shrnutí, Roušar (2006) popisuje stav naší armády jako moderní a výkonnou, schopnou podporovat realizaci bezpečnosti ČR tím, že bude mít odpovídající kapacitu pro plnění úkolů plynoucích z Ústavy a dalších zákonů, taktéž z našeho členství v Alianci a v Evropské unii.

1.1 Vojenský profesionál

Stránský (2001) definuje „vojenského profesionála“ jako pojem související s demokratickou transformací společnosti a vytvořením moderní profesionální armády. Voják profesionál se vyznačuje určitými rysy, které ho odlišují od jiných povolání, a to praktickou, fyzickou i duševní činností, jejímž cílem je zajistit připravenost k ozbrojenému zápasu, a dojde-li k němu, dosáhnout vítězství. Zdokonalující se vědecko-technický rozvoj zvyšuje účinnost bojového systému a tím klade na toto povolání široký rozměr způsobilostí, vědomostí a specifických schopností, spolu s vyššími fyzickými a psychickými nároky.

Požadavky na osobnost vojenského profesionála, zároveň s podmínkami pro přijetí do Armády ČR jsou stanoveny zákonem 221/1999. Stručně a jasně řečeno, vojákem z povolání se může stát kterýkoliv občan České republiky starší 18 let, který:

- je trestně bezúhonný;
- je zdravotně způsobilý;
- splnil kvalifikační předpoklady, tzn. je alespoň vyučen;
- není ke dni nástupu do služby členem politické strany či hnutí;
- složil vojenskou přísahu.

Každý jednotlivec, který usiluje o vstup do AČR musí projít dlouhým přijímacím procesem, složeným z návštěvy přijímacího střediska a komplexní lékařskou prohlídkou ve vojenské nemocnici. Samostatnou kapitolu pak tvoří psychologická vyšetření, skládající se ze stovek otázek, které mají podat informace o osobnosti uchazeče, jeho temperamentu, charakteru, o jeho reakcích a tak dále. Po právních záležitostech a jiných přezkoumání následují fyzické testy. Pokud splní tyto podmínky, je připraven na základní výcvik.

Uchazeč je povinen absolvovat základní výcvik ve vojenském středisku Vyškov. Jak stojí v Příručce vojáka AČR (2009), prvořadou povinností každého vojáka znamená být připraven pro nasazení ve vojenských operacích, kde bez ohledu na hodnost a funkci musí umět ovládat svoji zbraň, používat výstroj a výzbroj a disponovat základními vojenskými dovednostmi. Kurz základní přípravy představuje úplně první etapu výcviku, výchovy, vzdělání a formování profesionálního vojáka v činné službě. Základní příprava je rozdělena do čtyř fází a zahrnuje teoretické vzdělávání v učebnách, praktický a taktický výcvik na cvičištích, střeleckou přípravu a další. Tím, že je vystavován náročným fyzickým aktivitám a řadě stresových situací je zvyšována jeho fyzická a psychická zdatnost. Tento výcvik je také určen k tomu, aby si jedinec zvykl rozlišovat a přecházet z civilního do vojenského života. Zkrátka by se dalo říci, že má za úkol přetvořit vojákovu osobnost tak, aby byl připraven plnit požadavky rezortu Ministerstva obrany a vykonávat vojenskou činnou službu podle potřeb ČR. Značný důraz je položen na formování jeho morálky a ztotožnění se se souborem hodnot armády – jako vlastenectví, odpovědnost a smysl pro povinnost, spravedlnost, obětavost, odvaha, věrnost a čest (Vojenská akademie Vyškov, 2021).

Pokud voják úspěšně zakončí základní výcvik, skládá vojenskou přísahu a pokračuje k útvaru, kde se zaučuje na svou specializaci. V závislosti na zaměření útvaru zdokonaluje své dovednosti a schopnosti. Může se také účastnit dalších cvičení a kurzů, které dále rozšiřují jeho možnosti uplatnění – to je v armádě velmi široké, její útvary zahrnují několik druhů sil, jako pozemní, vzdušné, speciální, teritoriální a kybernetické. Ty jsou dále tvořeny jednotlivými vojsky (například útvar pozemních sil se skládá z dělostřelectva, výsadkářů, logistiky, ženijního a chemického vojska) (Ministerstvo obrany ČR, 2019). Další a více specifický úkol v profesi vojáka představují armádní mise v zahraničí, mnohými označován jako právě to nejnáročnější poslání, se kterým se má příslušník možnost setkat.

2 Stres

Pojem „stres“ do češtiny proniklo z velmi podobného anglického „stress“. Anglické slovo vzniklo z francouzského „estresse“ (úzkost, tlak) a to zase z latinského slovesa „stringo“ (utahovat, stlačovat). Termín si z oblasti fyziky vypůjčil jeden z otců výzkumu stresu Hans Selye. Ve fyzice stres popisuje sílu, která vytváří napětí na fyzickém těle (tj. ohýbání kusu kovu je možné díky síle či stresu, který na něj působí) (Centre for Studies on Human Stress., 2019). Z tohoto malého etymologického okénka je možné posoudit, že stres může jednoduše znamenat to, že věc či jednotlivec je vystaven vnějším tlakům, podnětům.

Odborníci zabývající se člověkem však nehovoří o stresu ve smyslu výše uvedeném – nemluví přímo o tlaku, ani namáhání – avšak používají je ve přeneseném smyslu slova. Zabývají se vnitřním napětím člověka a namáhání člověka ve stresových situacích. Křivohlavý (1994) uvádí, že mluví o stresu ve fyziologické, psychologické a společenské rovině. Například sám Hans Selye chápe stres jako „*nespecifickou fyziologickou reakci organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený*“ (Selye, 1976, s. 15). Paulík (2010) zase pokládá stres za více specifický případ obecněji pojaté zátěže. Podle něj jde o stav, kdy míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu. Křivohlavý (1994) uvádí, že stresem obvykle rozumíme vnitřní stav člověka, který je buď něčím přímo ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a zároveň se domnívá, že jeho obrana není dostatečně silná.

Události, které lidé vnímají jako ohrožení své duševní nebo tělesné pohody se nazývají **stresory** (Atkinsonová, 2003). Je třeba podotknout, že ne všechny stresory jsou negativní – určitá úroveň stresu může člověka motivovat k vyššímu výkonu. Křivohlavý (2001) takové pozitivní podněty označuje jako **salutory**. Jejich příkladem může být smysluplnost vykonávané činnosti či uznání druhých. O tomtéž hovoří dvojice psychologů Robert M. Yerkes a John D. Dodson, tvůrci Yerkes-Dodsonova zákona, který pojednává o vztahu mezi výkonností člověka a tlakem na něj působícím. Uvádí, že výkon se zvyšuje s fyziologickým nebo duševním vzrušením, ale jen do určité míry. Když je úroveň vzrušení příliš vysoká, výkon klesá. Tento proces je graficky znázorněn jako křivka ve tvaru zvonu (Green, 2018). Tomu odpovídá i dělení Hanse Selye, který rozlišuje pojmy **eustres** (pozitivní zátěž, ta, do které se lidé dostávají z vlastní iniciativy a která stimuluje k vyšším výkonům) a **distres** (nadměrná zátěž, negativně prožívaný stres, schopný jedince poškodit) (Křivohlavý, 2001).

2.1 Teorie stresu

Autoři **biologických teorií** (H. Selye, C. Bernard, I.P. Pavlov) zaměřují problematiku stresu převážně na neurofyziologickou a biochemickou odezvu organismu. Stres je jimi chápán jako následek vlivů vnějších podnětů. Nejvýznamnějším představitelem této teorie je již zmíněný **Hans Selye**, který stres vnímá jako odpověď organismu na podněty narušující jeho homeostázu. Pro její udržení musí jedinec neustále reagovat na změny prostředí. Tuto reakci pojmenoval **GAS (General Adaptation Syndrome)** a probíhá ve třech fázích: (Paulík, 2010)

- **Poplachová reakce** je první reakcí organismu na působení stresorů – ten odpovídá nejdříve šokem, chaotickými projevy. Až poté dochází k adaptaci na situaci a zvýšení aktivace organismu. Objevují se projevy jako zvýšená funkce kardiopulmonálního systému a svalového napětí, snížení reprodukčních mechanismů, rozšíření zornic, zlepšení paměti, nadměrné pocení a mnohé další.
- **Stádium resistance.** Jedinec se relativně zklidní a zajišťuje si zdroje pro získání energie. Také vyhodnocuje, zda je stále potřeba udržet stresovou reakci aktivní.
- **Stádium vyčerpání** nastává, jakmile je působení stresoru příliš dlouhé a člověku schází prostředky k tomu, aby se účinně adaptoval. Pokud stres trvá i nadále, vyčerpaný organismus v konečné fázi umírá.

Autoři **psychologického pojetí** se zaměřují na stres z hlediska interpretace významu situace a hodnocení míry nebezpečí. To však nemusí vycházet z reálného stavu okolností – člověk může reagovat stresem i kvůli subjektivním chybám při vyhodnocení situace (podcenění, přecenění), nebo kvůli pouhé obavě z ohrožení v budoucnu (Paulík, 2010). Podle **R. S. Lazara** stres vzniká v důsledku fyzického ohrožení (i pokud situaci jako nebezpečnou hodnotíme nesprávně). Stres je tedy vztah mezi člověkem a prostředím, přičemž se obě složky vzájemně ovlivňují. Kognitivní zhodnocení situace Lazarus dělí na primární, týkající se zvážení situace z hlediska ohrožení vlastní osoby. Druhotné zhodnocení se týká možnosti jedince zvládnout situaci pomocí jeho defenzivních procesů a volbu copingu (Křivohlavý, 2001).

Křivohlavý (2001) mezi psychologické teorie také zahrnuje teorii bezmoci a naučené bezmocnosti **Martina E. P. Seligmana**. Naučenou bezmocnost popsal Seligman jako přesvědčení, ke kterému dospěje jedinec přesvědčený o tom, že mu v jeho životní situaci už nic nepomůže.

2.2 Dělení stresu

Podle délky působení: (Matoušek, 2005)

1. **Akutní stres.** Bývá vyvolán událostí trvající kratší dobu a projevuje se jak po psychické, tak fyzické stránce. Může to být například ztráta paměti, ztuhnutí, vznik šoku. Je provázen sníženým přísunem kyslíku do mozku, poruchami krevního oběhu a srdeční činnosti, dokonce může vyvrcholit až ztrátou vědomí. K akutnímu stresu dochází nejčastěji při různých nehodách, úrazech, haváriích.
2. **Chronický stres** neboli dlouhodobý je opakem stresu akutního. Vznikne působení stresorů, které mohou v čase měnit svoji intenzitu (příkladem mohou být narušené vztahy na pracovišti). I když bývá intenzita povětšinou mírnější, i tak velmi nepříznivě působí na výkonnost člověka. Mezi příznaky patří vyčerpání, tělesné potíže, svalové napětí, poruchy spánku a další.
3. **Anticipační stres.** Na rozdíl od ostatních druhů tento stres vzniká v souvislosti s představou toho, co má teprve nastat. V našem životě bývá velmi častý, třeba před zkouškami nebo nástupem do zaměstnání. Je pro něj typické emoční vypětí, které s blížící se událostí nabírá na intenzitě.
4. **Posttraumatický stres.** Představuje zpožděnou reakci na stresovou situaci, charakteristickou intenzivními projevy se závažnými důsledky. Bývá spojován s přírodními katastrofami, haváriemi, závažnými úrazy apod. Provázen je pocitem úzkosti a psychického napětí, jejich intenzita je nepravidelná a kolísavá. Tento popis je jen krátké představení následující kapitoly věnující se posttraumatické stresové poruše. Vzhledem k zaměření této práce je zmínka o něm nezbytná – díky povaze své služby čelí vojáci obzvlášť značnému riziku prožití traumatických událostí a následného rozvoje příznaků posttraumatické stresové poruchy.

Podle intenzity: (Křivohlavý, 1994)

1. **Hyperstres.** Přesahuje hranice adaptability.
2. **Hypostres.** Zvládnutelný stres malé intenzity. Na hranici nezvládnutelnosti ještě nedosáhl, avšak se stále větší kumulací a dlouhodobějším působením může dojít ke zvratu.

2.3 Zvládání stresu

Metody zvládání stresu pomáhají lidem vypořádat se se situacemi, některé však mohou účinkovat lépe než jiné. Zatímco pomocí jedněch se lidem skutečně daří zvládnout své prožitky, ty druhé mohou naopak přivodit více problémů.

Definice zvládání neboli copingu, formulovaná Cohenem a Lazarusem, zní: „*Copingem se rozumí snaha – jak intrapsychická, tak změřená na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 43).

V díle R.S. Lazara a Atkinsonové je možné nalézt identické určení dvou základních typů copingu, které používá každý lidský jedinec. Jsou členěny dle jejich působení. První z nich je **zvládání zaměřené na problém**, kdy se člověk zaměří na vzniklou situaci a zkusí nalézt způsob, jak ji změnit; případně se plánuje, jak se jí v budoucnu vyhnout. Zahrnuje vymezení problému, hledání alternativních řešení, a nakonec samotnou realizaci (Atkinsonová, 2003). Autoři Billings a Moos (1984) poukazují na fakt, že míra úspěšnosti této strategie závisí hlavně na zkušenostech jedince a jeho schopnosti sebeovládání. Je taktéž dokázáno, že lidé navyklí používat tuto strategii vykazují nižší hladiny deprese. Druhý typ copingu je **zvládání zaměřené na emoce**, kdy se osoba snaží především o zmírnění emocí spojených se stresovou reakcí. Jde tedy především o zabránění přehlcení negativními vlivy, které znemožní provést potřebné kroky k řešení problému (Atkinsonová, 2003). Podle Billingse a Moose (1984) existují dvě cesty, jak se vypořádat s negativními emocemi:

1. Behaviorální strategie, které zahrnují prostředky jako sportování, hledání podpory přátel, či ty negativní jako abúzus drog a alkoholu.
2. Kognitivní strategie, při nichž dochází k odsunutí problému na později.

S dovednostmi zvládání stresu je taktéž spojen pojem „**adaptace**“. Pro přesnost je nutno poukázat na jejich rozdílnost. Zatímco coping je spojen s případy, kdy je stres či

zátěž působící na jedince nadlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí pro to, aby jim zvládl odolat, adaptace se vztahuje na jedincovo vyrovnávání se zátěží, která je v relativní normě a pro běžného člověka v běžně zvládnuté toleranci (Křivohlavý, 1994).

Pro úspěšnou adaptaci kromě copingu slouží i **obránné mechanismy**, představující neuvědomované strategie omezující úzkost. Nemění stresovou situaci samotnou, spíše jen způsob, jakým ji osoba vnímá a jak o ní přemýšlí. Jak uvádí Atkinsonová (2003), všechny tak obsahují formu sebeklamu. Pokud je jedinec užívá až příliš, nedochází k adaptaci, ale člověk naopak ztrácí schopnost nadhledu, může také vzniknout falešné sebepojetí. Atkinsonová vyjmenovává tyto obranné mechanismy: vytěsnění, racionalizace, reaktivní formace, projekce, intelektualizace, popření a přesunutí. Paulík (2010) do této kategorie řadí také Seligmanův koncept naučené bezmocnosti a záměrné sebeznevýhodňování.

2.4 Stresová reakce a její důsledky

Stresová reakce vzniká jako odezva na působení stresorů, které vyvolávají fyziologické a behaviorální změny v organismu. Celý proces je zprostředkován komplexní souhrou nervových, endokrinních a imunitních mechanismů, především aktivací osy sympato-adreno-medulární (SAM) a osy hypotalamus-hypofýza-nadledviny (HPA) (Chu, Marvala a kol., 2021). Díky těmto procesům je tělo připraveno na zvládnutí výzev, které s sebou stresory přináší. Jak lze vyvodit z výše uvedených teorií odborníků, odezvy organismu na stres jsou obojí fyziologického i psychického druhu. Ty psychické se mohou pohybovat na rozmezí od veselé nálady, až po stavy úzkosti, deprese, či apatie. Pokud trvají déle než obvykle, mohou vyústit k dlouhodobým psychickým komplikacím, jako je například zmíněná posttraumatická stresová porucha.

Atkinsonová (2003) jmenuje tyto nejběžněji se vyskytující psychické reakce na stres:

- **Úzkost** představuje nejčastější reakci na stresor. V jisté míře je zažívána všemi, často je spojována s emocemi jako strach, s obavami a zlými předtuchami. Právě úzkost se v extrémních případech, když překročí pro jedince únosnou mez, rozvine v posttraumatickou stresovou poruchu.
- Další nejčastější reakcí je **vztek**, který může přerůst v **agresi**. Tato odezva stojí na hypotéze frustrace-agrese, která předpokládá, že kdykoliv je osobě zamezeno

dosažení jejího cíle, dochází k vyvolání agresivního pudu, směřovaného na objekt, který frustraci způsobil.

- **Apatie** představuje opačnou reakci než výše představené – jedinec není událostí aktivován, ale uzavírá do sebe a stává se bezmocným. Pokud stres trvá delší dobu, přerůstá v **depresi**.
- **Oslabení kognitivních funkcí** je způsobené vysokou hladinou emoční aktivity, která může narušovat zpracovávání informací. Čím je jedinec rozzlobenější, úzkostnější či depresivnější, tím více jsou jeho kognitivní funkce oslabeny.

Je potřeba podotknout, že mechanismy lidské reakce na stresové situace nejsou šablonovité a individuálně se liší dle osobnosti a odolnosti jedince, dále na typu stresoru a druhu stresu. Zejména je důležité upřesnit rozdíl týkající se mechanismů akutní a chronické stresové reakce, který může být demonstrován přímo na Seleyho fázích GAS. Zatímco na akutní stres organismus podává rychlou reakci, odpovídající především „poplachové“ a „rezistentní“ fázi GAS; třetí a konečná fáze „vyčerpání“ přímo souvisí s **chronickým stresem**. Detailnější upřesnění fungování chronické stresové reakce podávají autoři Dougall a Baum (2012): během události způsobující akutní stres jedinec vstoupí do fáze „poplachové“, která jeho tělo aktivuje a následně do fáze „rezistence“, kdy přijímá bezpečnostní opatření. Později působení stresoru pomine, nebo dochází k účinné adaptaci – tím pádem není potřeba, aby stresová reakce pokračovala. Naopak ty stresory, které snášíme hůře, stresovou reakci často nepřestávají vyvolávat ani po ukončení události. Přestože si to jedinec často ani neuvědomuje, jeho tělo může týdny až měsíce nadále pracovat s hladinou negativních emocí a znepokojení – organismus se nalézá ve fázi „vyčerpání“ – ve stavu chronického stresu.

Zatímco podle autorů Cohen a kol. (2007) průběh akutní stresové reakce zabraňuje tomu, aby se osoba ocitla v chorobném stavu, oproti tomu ta chronická prostřednictvím fyziologických a psychologických změn způsobuje trvalé poškození fyzického i duševního zdraví. Matosin a kol. (2017) dále upozorňují na fakt, že pokud se organismu nepovede dostat do stavu homeostázy, chronické stresory svou nepřetržitou činností naruší mechanismy os HPA a SAM, a tím mohou negativně ovlivnit endokrinní a imunitní systém, lidský mozek a chování. To jasně dokazuje fakt, že jedinci, kteří jsou během svého života vystaveni chronickému stresu, mají vyšší riziko vzniku kardiovaskulárních a imunitních onemocnění, obezity, rakoviny a duševních poruch, jako je deprese. Není pochyb o tom, že působení chronických stresových reakcí závažně

ovlivňuje celkové zdraví člověka. Studie Li, Buys a kol. (2021) ukázaly, že je rovněž spojen s hypertenzí, která s sebou může přinést i další rizika, jako infarkt či mrtvice.

Yale Medicine (2021) uvádí tyto příznaky, přičemž zmiňuje, že pokud jedinec u sebe zpozoroval během několika týdnů tři až pět z nich, pravděpodobně trpí chronickým stresem:

- potíže se soustředěním, zapomínání;
- únava, příliš mnoho či málo spánku;
- podrážděnost;
- pocity bezmoci a ztráty kontroly;
- sexuální dysfunkce;
- ztuhlost svalů, zejména čelisti nebo krku;
- problémy s trávením (průjem, zácpa nebo nevolnost), změny chuti k jídlu;
- užívání alkoholu nebo drog jako úleva před stresem.

Oproti chronickým stojí **akutní stresové reakce**. Podle Vodáčkové (2002) se tak označují „*fyziologické změny a změny v chování a prožívání, které startují rychle poté, co se objevil traumatizující podnět (nebo v následující 2-3 dnech)*.“ Její podstatou jsou takové obranné reakce, které maximálně mobilizují rezervy postiženého jedince. Zahrnuje akutní krizovou reakci, krizový stav, psychický šok a bojovou únavu (Vodáčková, 2002). V Mezinárodní klasifikaci nemocí MKN-10 v oddílu F43 „Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení“ je akutní stresová reakce zařazena do samostatné kategorie F43.0, společně s posttraumatickou stresovou poruchou v kategorii F43.1 (ÚZIS ČR, 2021).

Dle Vodáčkové (2002) lze dále rozeznat dvě podoby reakce na akutní stres. Podstatou první, **aktivní reakce** neboli reakce typu „útěk nebo útok“, je co nejrychlejší mobilizace sil. Příklady projevů jsou:

- svalové napětí, často po celém těle, jedinec disponuje neobyčejnou silou;
- krev se přesouvá do periferie, rudnutí v obličeji, silné pocení a pocity horka;
- zrychlení fyziologických projevů – tepu, dechu apod.;
- výrazná a rychle se měnící mimika, těkající oči (zrak kontroluje okolí);
- výkyvy emocí, převažují smutné či zlostné stavy, nebo ty emoce, které se k dané situaci „nehodí“ – např. smích při tragédii;
- čas se subjektivně zkracuje, aj.

Méně častější je poté **pasivní reakce**, někdy nazývaná „mrtvý brouk“, kterou zahajuje zvýšená činnost parasymptiku. Krom pohybové pasivity se projevuje omezením vnímání, nebo emoční otupělostí či dokonce mdlobami. K projevům této reakce patří:

- ztuhlost, strnulost, „zamrznutí“, neschopnost navázat oční kontakt;
- pokud se jedinec pohybuje, tak nekoordinovaně a nemotorně;
- periferní části těla se odkrvují, modrání okolo úst, studený pot a ledové končetiny;
- nejsou pociťovány ani projevovány emoce, minimální mimika;
- snížení percepce těla může vést k tomu, že jedinec tělo vůbec necítí;
- časová distorze – okamžik člověku připadá nekonečný;
- derealizace: to, co se děje, není skutečné;
- depersonalizace: tomu, komu se to děje, nejsem já, aj. (Vodáčková, 2002).

Z pohledu na výčet příznaků obou stresových reakcí je patrné, že se neliší pouze ve svých mechanismech, ale také v důsledcích na lidský organismus.

3 Posttraumatická stresová porucha

V předchozí kapitole bylo vysvětleno, že reakce na stres se mohou objevit v různých formách a intenzitách. Zatímco odpověď organismu na stres akutní obvykle odeznívá během hodin či dnů, psychické trauma může vyvolat i reakci déle trvající, či opožděnou. Taková odezva je součástí posttraumatické stresové poruchy (ÚZIS ČR, 2021).

3.1 Traumatická událost

Jak uvádí Vizinová a Preiss (1999), **psychické trauma** vzniká působením jednoho extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvajícího chronického stresu, za předpokladu, že splňují tyto charakteristiky:

1. příčina je pro jedince vnější;
2. je pro něj zároveň extrémně děsivá;
3. znamená bezprostřední ohrožení života nebo tělesné integrity;
4. vyvolává v jedinci pocit bezmoci.

V našich podmínkách jsou následky psychického traumatu nejčastěji spojovány s dopravními nehodami, požáry, znásilněním, týráním, přepadením, pokusem o vraždu nebo s jinou trestnou činností. V praxi se lze setkat s potížemi v souvislosti se zážitky z období druhé světové války, okupací, či politickou perzekucí za období komunismu. Relativně novou skupinu tvoří lidé, kteří cestují do nebezpečných oblastí světa a vojáci mezinárodních vojenských jednotek (Dziaková, 2009).

Lidé se často v médiích setkávají s hroznými událostmi, které se dějí ve světě, přesto si však nepřipouští, že by se něco podobného mohlo stát i jim samotným. Takovéto popření je pro naši psychiku naprosto normální a chrání nás před neustálým stavem nadměrné pozornosti a ostražitosti, které by člověka jinak naprosto vyčerpalo. Pokud ovšem takové trauma zažije, velmi často se jeho vnímání okolí překotně mění. Ztrácí naději v „bezpečný“ svět, ztrácí kontrolu nad svým životem, i důvěru v budoucnost. U takových případů je velká pravděpodobnost, že u člověka dojde k rozvinutí **posttraumatické stresové poruchy (PTSD)**.

Mnozí však mylně předpokládají, že se PTSD vyvine u každého, kdo prožije nebo je svědkem traumatické události. Toto tvrzení nemůže být dál od pravdy. Rothschildová (2000) udává, že skutečná porucha se vyvine u pouze 20 % z těch, kteří zažijí takový incident. Mnohem častěji totiž takový stresor nevyvolá přímo duševní poruchu, ale pouze

reakci ve formě **posttraumatického stresu (PTS)**, který představuje normální odezvu na prožití neobvyklých traumatických událostí. Jak již bylo zmíněno v podkapitole 2.2, PTS podle Matouška (2005) znamená opožděnou reakci na stresor, trvající krátkou dobu, zato je však velmi intenzivní. Po prožití situace se mohou objevit zlé sny, pocity bezvýchodnosti, ztráta sebedůvěry a vyhýbavé tendence.

Symptomy PTS a PTSD bývají mnohdy těžko rozlišitelné, největší rozdíl však podle Rothschildové (2000) spočívá v jejich trvání a intenzitě. Autorka uvádí, že příznaky PTS jsou jen krátkodobé a obvykle zasahují pouze do určitých oblastí života (například člověk, kterého ošklivě pokousal pes, se psům může v budoucnu ze strachu vyhýbat). PTSD však jedince dlouhodobě ovlivňuje, hluboce zasahuje do každodenního fungování a ovlivňuje nás ve všech aspektech.

3.2 Charakteristika PTSD

Pouze pokud posttraumatický stres dosáhne takového stupně, že jeho příznaky souhlasí s kritérii stanovenými v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch (DSM-IV), či v MKN-10, je možno mluvit o posttraumatické stresové poruše. Dané podmínky jsou si v obou klasifikacích velmi podobné, Hašto a Vojtová (2012) je shrnují takto:

1. vystavení stresující události neobvykle hroživého nebo katastrofického rázu, která by pravděpodobně vyvolala pronikavou úzkost téměř u každého;
2. znovuprožívání události (záblesky minulosti, živé vzpomínky, opakující se sny);
3. vyhýbání se podnětům připomínajících trauma, ochromení všeobecné vnímavosti;
4. alespoň některý z následujících znaků:
 - a. neschopnost si zcela nebo částečně vzpomenout na některé okolnosti z doby, kdy došlo k traumatu;
 - b. zvýšená senzitivita a excitace, například ve formě poruch spánku, podrážděnosti nebo výbuchů zlosti, potíží s koncentrací, hypervigilance (zvýšené ostražitosti), přehnané úlekové reakce;
5. porucha trvá déle než jeden měsíc, přičemž její symptomy se objevily do šesti měsíců od stresoru. Nevylučuje se také opožděný začátek.

Ačkoliv se termín „posttraumatická stresová porucha“ stal díky Americké psychiatrické asociaci oficiálním až v roce 1980 (v té době byl spojován hlavně s válkou ve Vietnamu), zmínky o ní se prolínají celou naší historií. Jednu z prvních lze nalézt

v těch nejstarších literárních dílech, jako Epos o Gilgamešovi. S plynoucími stoletími se poté měnily jak její jména, tak i společenské vnímání – americká občanská válka zavádí pojem „nostalgia“ a označuje ji za projev slabosti, za doby první světové války její symptomy odborníci přisuzovali následkům explozí granátů na bitevních polích – odtud název „shell shock“. Ve druhé světové válce ji Britové a Američané popsali jako reakci na bojovou únavu („battle fatigue“) - termín odrážející přesvědčení, že její vznik souvisí s dlouhým bojovým nasazením.

Přestože v minulosti byla spojována spíše s válečnými konflikty, PTSD se může rozvinout u kohokoliv, v jakémkoliv věku. Jak u válečných veteránů, tak u lidí či dětí, kteří zažili sexuální zneužívání, různě závažné nehody, katastrofy, či jiné. Podle amerického US Department of Veteran Affairs (2021) zažije PTSD přibližně 6% populace, přičemž více náchylné bývají ženy a lidé s určitými genetickými predispozicemi.

Příznaky PTSD se mohou ze začátku jevit jako obvyklá reakce na stresující událost – jejími průvodními jevy jsou často deprese a úzkost. Zvýšená podrážděnost, přehnané úlekové reakce a nespavost se pojí s nepředvídatelným agresivním chováním, které také bývá mnohdy impulsivní. Všechny tyto symptomy se mohou objevit bezprostředně po traumatu, není však neobvyklé, že se objeví s latencí měsíců až let (Vizinová, Preiss, 1999). Odborníci, mezi nimi i Praško a kol. (2003), rozdělují příznaky PTSD do hlavních čtyř skupin:

1. Dotírající vzpomínky a sny

Nejvíce typickým příznakem je automatické **rozpomínání** a **znovuprožívání traumatu**, které podle autora bývá útržkovité, živé a vyvolávající záchvaty úzkosti, vzteku, bezmoci a smutku. Jejich prožívání je tak skutečné, že je možné ho srovnávat s přímým ohrožením. *„Prožitek je tak silný, že trpící má živý pocit, jako by se traumatická událost objevila znovu nebo ji viděl přímo před očima“* (Praško a kol., 2003, s. 33). Trauma se také velmi často vynořuje v **děsivých snech** a nočních můrách.

Vizinová a Preiss (1999) dodávají, že se taktéž mohou objevit **disociální stavy**, během kterých se osoba chová, jako by se událost znovu opakovala a ona byla jejím účastníkem – velmi často se takové stavy popisují u válečných veteránů.

2. Negativní emoční stavy a ztráta pozitivních emocí

Psychická netečnost či strnulost se obvykle objeví brzy po traumatické události. Postižení jsou „vyhaslí“ a chladní, vyhýbají se aktivitám, které jim dříve přinášely radost a místo toho se poddávají otupělosti a monotónnosti. Velmi často se cítí **odcizení od ostatních** a mají **sníženou schopnost prožívat emoce** – zvláště ty spojené s intimitou, něžností a sexualitou (Vizinová, Preiss, 1999). Tato citová otupělost je podle Praška a kol. (2003) příčinou snahy o **potlačení emocí** spojených se samotným traumatem – s pokusem o zapření těch, které vyvolávají nepříjemné pocity, dochází k potlačení veškerých emocí, zvláště těch pozitivních.

S PTSD také úzce souvisí **pocity viny**. Dochází k iracionálnímu sebeobviňování, kdy si člověk může vyčítat své jednání (kdyby se byl zachoval jinak, nikdy by k ničemu tak hroznému nedošlo apod.). V extrémních případech, u lidí, kteří zažili život ohrožující trauma, se často objeví pocity viny za vlastní přežití, nebo výčitky svědomí za to, co museli udělat, aby přežili (obzvláště charakteristický pro válečné veterány) (Vizinová, Preiss, 1999).

Válečné veterány nezřídka trápí **obavy o blížící se smrti**. Protože vojáci znají smrt z bezprostřední blízkosti, mohou být šířeni strachem, vnucujícím myšlenky o tom, že na ně za každým rohem „čihá rohatá“. Přitom se nejedná o vědomou myšlenku, ale pouze o děsivou, vtíravou předtuchu usazenou hluboko v mysli (Kulíšek, 2011). Dalším z příznaků PTSD typickým pro válečné veterány podle Kulíška (2011) také představují **otázky důvěry k druhým**. Dalo by se říci, že důvěra je jedním ze základních kamenů armády – když voják slouží na nebezpečných místech a riskuje svůj život, musí věřit svým druhům a ti musí věřit v něj. Komu může voják tak plně důvěřovat, jako kamarádovi, se kterým sdílí stanoviště? V civilním životě není na důvěru kladen takový důraz – pokud někdo na domluvenou schůzku přijde o deset minut později, nic se zpravidla nestane, avšak v armádě toto drobné zpoždění představuje zásadní problém. Není tedy divu, že se kolikrát voják po návratu potýká s nedůvěrou k ostatním.

3. Zabezpečovací a vyhýbavé chování

Jak již bylo uvedeno, člověk trpící PTSD má tendenci se **vyhýbat situacím či činnostem**, které trauma připomínají, protože cokoliv spojené s událostí vede k vyvolání nepříjemných vzpomínek a zintenzivnění symptomů (např. vlhké a teplé počasí připomínající veteránům válku v Tichomoří). Vyhýbavé chování se nemusí přímo týkat

jen aktivit a situací spojených s událostí – může mít podobu i pouhého **vyhýbání se rozhovoru** o události, nebo filmům a obsahu s podobným tématem – často i jeho pouhý náznak totiž může v postiženém vyvolat pocity úzkosti (Praško, 2003). Do této kategorie autor řadí i **mentální vyhýbání**, kdy jedinec svádí boj i s pouhými vzpomínkami, či **vyhýbání se blízkému vztahu**, které souvisí s potlačením emocí a s odcizením se od ostatních. Někdy se osoba bojí s druhým jen promluvit, což může vést až k úplné **izolaci**. Oběti válečného násilí či přírodních katastrof se zase **vyhýbají odpovědnosti za druhé**, kvůli vlastnímu přesvědčení, že jim nejsou schopny zajistit bezpečí.

4. Zvýšená psychická a tělesná vzrušivost.

K těmto příznakům patří především zvýšená vzrušivost vyplývající ze stavů **napjatého očekávání**. Čekání na nepřicházející ohrožení vytváří úzkost a napětí, které vedou k **podrážděnosti a hněvu**. Člověka všechno nečekané zneklidňuje, rozrušuje a vyvádí z míry – snadno se tak dostává do konfliktů (Praško, 2003). Podle Kuliška (2011) je zvláště u bývalých vojáků přechod do stavu hněvu okamžitý. Je to dáno tím, že voják je cvičen okamžitě reagovat – v boji často rozdíl mezi životem a smrtí představuje jen pár vteřin. Není tak vzácné, že když u veterána propukne hněv, může se změnit až v zuřivost.

Fyzická vzrušivost organismu se projevuje vysokou pohotovostí k biologické poplašné reakci, odpovídající přípravě organismu na boj nebo útěk. S očekáváním nebezpečí souvisí i **nadměrná ostražitost**, vyvolávající napětí a lekovost (Praško, 2003). V souvislosti s tím je znovu nutné zmínit případ válečných veteránů, obzvláště pak těch, kteří prožili válku ve Vietnamu. Ti, co měli za úkol zajišťovat prostor a hlídat nepřítel, o kterém si nikdy nemohli být jistí, kde se skutečně nachází, mnohdy do konce života nepřestali očekávat jeho příchod. I po příjezdu domů se mohl nacházet všude kolem nich a byl pro ně stálým ohrožením. Kulišek (2011) také upozorňuje na fakt, že stupeň nadměrné ostražitosti se může lišit ve vztahu k tomu, jakou funkci voják vykonával. Nejvíce byli vždy ohroženi členové pěchoty, kteří na rozdíl od např. letců mnohdy neviděli nepřítel, ani záblesky výstřelů – slyšeli jen hvízdající kulky. Proto si většina z bývalých členů pěchoty sedává zády ke zdi a poblíž východů. Jsou neustále v pohotovosti, jejich poplachový reflex je zvýšený.

3.3 Průběh a léčba PTSD

Autory jako Praško (2003) nebo Resicková a Monsonová (2008) je průběh PTSD často viděn jako „**bludný kruh**“. Její příznaky se navzájem ovlivňují a mohou se zacyklit tak, že naruší jakýkoliv pokus organismu o své zotavení. Na udržování tohoto nekonečného procesu mají podíl zejména stále se vynořující myšlenky na trauma. Tyto „spouštěče“ bludného kruhu mohou přicházet spontánně a jsou navozovány podněty, které s traumatem souvisí. Vzpomínky vyvolají nepříjemné emoční prožívání a člověk se v této fázi sebeobviňuje, uvažuje o ohrožení, které zažil, či o tom, že k tragickým událostem může teprve dojít. Výsledkem tohoto uvažování jsou změny nálad do podrážděnosti, úzkosti, strachu, stresu a pocitu prázdnoty, které jsou v další fázi spouštěčem tělesných příznaků. Tělesné napětí je do určité míry důsledkem těchto úzkostí a obav, na druhé straně vysoká míra vegetativních příznaků podporuje sklon k dalším starostem. Výsledkem je únava a nedostatek energie, vedoucí k netečnosti a odkládání obtížných činností – čím se osoba opět trápí. Bludný kruh se v tomto bodě uzavírá, nebo může pokračovat v dalším kole – úzkosti a obavy se objevují hlavně večer a brání spánku, přičemž jeho nedostatek plodí další a další neklid (Praško, 2003). Podle Resickové a Monsonové (2008) cíl léčby PTSD spočívá v narušení tohoto cyklu a zároveň v úspěšném odstranění jakýchkoliv překážek stojících na cestě zotavení.

Dnes jsou jedinými druhy léčby této poruchy psychoterapie a farmakoterapie (Hašto, Vojtová, 2012). Léky využívané ve **farmakoterapii** podporují efekt psychoterapie. Podávají se z rozhodnutí psychiatra a jejich snahou je zejména zmírnění příznaků (Praško, 2003):

- **Antidepresiva** působí zejména na zmírnění příznaků úzkosti a zvýšené činnosti sympatiku. Hašto a Vojtová (2012) avšak upozorňují na to, že úspěšnost léčby PTSD antidepresivy není tak účinná, jako při léčbě samotných depresí.
- **Anxiolytika** se osvědčují při náhlých příznacích úzkosti a záchvatech paniky, obvykle vedou k dočasnému snížení těchto příznaků. Pro samotnou léčbu ovšem nejsou vhodné, protože na ně snadno vzniká návyk.

Psychoterapie je považována za nejdůležitější prostředek léčby. Práce s pacientem je zaměřená na získání kontroly nad příznaky, avšak jejím hlavním cílem je opakovaná konfrontace s traumatickou událostí tak, aby ji pacient přijmul jako součást své minulosti. Vzpomínky pak přestávají vyvolávat úzkosti (Praško, 2003).

4 Zahraníční mise AČR

Jednou z klíčových rolí Armády České republiky je působení v zahraničních vojenských operacích (misích). Po roce 1990 se činnost českých vojáků mimo naše území rozšířila a dnes působí ve více než třiceti zemích celého světa. Osobnost vojáka je během výkonu jeho povolání podrobována náročným zkouškám a dalo by se říci, že právě zahraniční mise představují jednu z těch vůbec nejtěžších. I přesto všechno je účast na takové misi pro mnoho příslušníků cílem jejich vojenské kariéry. Svou roli v takovém uvažování může jistě hrát i kvalitní finanční ohodnocení, avšak také i vyšší hodnoty jako prestiž a úcta, zapálenost, touha ke zdokonalování sama sebe, hrdost na své povolání a příslušnost k jednotce.

Zahraníční operace se rozdělují dle svého zaměření na bojové operace, protipovstalecké operace, operace na podporu míru a vojenské mírové nasazení. K největším z nich patřila Mise SFOR (Stabilization Force) v Bosně a Hercegovině, operace KFOR (Kosovo Force) a mírová operace ISAF (International Security Assistance Force) v Afghánistánu (Zůna, 2007).

Ještě předtím, než Česká republika vstoupila do Severoatlantické aliance, se Češi zapojovali do zahraničních konfliktů jako příslušníci Varšavské smlouvy. Po pádu komunistického režimu se jich účastnili na základě členství v OSN, OBSE (Organizace pro bezpečnost a spolupráci v Evropě) a samozřejmě také pod velením NATO. Postupem času čeští vojáci plnili v zahraničních operacích úkoly, které vyžadovaly širší spektrum odborností – a to nejen v poli, ale také na velitelstvích a ve štábech jednotlivých operací. Od počátku 90. let až dosud Češi působili na třech kontinentech (Evropa, Asie, Afrika) a náš stát eviduje přibližně 15 000 novodobých válečných veteránů (Vojenský historický ústav Praha, 2020).

Novodobým válečným veteránem se označuje účastník zahraniční mise, kterých se ČR začala účastnit po roce 1989. První takovou misí bylo vyslání protichemické jednotky do Perského zálivu v roce 1990 pod štítem OSN. Status veterána přináší určité výhody i po skončení samotné mise či celé vojenské služby, příkladem může být výsluhový příspěvek, rekvalifikační kurzy, či příspěvek náhrady škody na zdraví (Oddělení péče o válečné veterány, 2014).

4.1 Specifika stresorů na zahraniční misi

Americký Military Health System (2020) ve vojenské profesi rozlišuje dvě základní oblasti extrémní psychické zátěže. První je „**bojový stres**“, pojem, kterým se ve vojenském prostředí označuje stres akutní. Vyskytuje se v přímém boji nebo přípravě na něj (přestřelka, boj v zákopech atd.). Jedná se o reakci na život ohrožující situaci a voják může reagovat panikou, podrážděností, vztekem, mohou se u něj projevit také problémy s pamětí, únava, nespavost, dušnost a disociace. Příklady bojových stresorů zahrnují:

- zranění vojáka;
- zabití protivníka;
- svědectví smrti člověka (Military Health System, 2020).

Druhou oblast představuje „**operační stres**“ který je jiným pojmenováním pro stres chronický. Vyplývá z důsledku opakovaného vystavení jednomu nebo více stresorům ať už v boji, tak mimo něj. Pokud je mu voják vystaven, reaguje úzkostí či strachem, mohou se u něj objevit deficity pozornosti, koncentrace, syndrom vyhoření, deprese, frustrace, podrážděnost, hněv, a neposledně také příznaky PTSD (Military Health System, 2020). Příklady operačních stresorů jsou:

- náročnost prostředí (izolace, extrémní klima, hluk, prach);
- vystavení obtěžování, šikaně, mezilidskému konfliktu;
- vysoké pracovní vytížení (dlouhá pracovní doba, vysoké nároky);
- opakované vystavení traumatu, nebezpečí;
- stresory týkající se blízkých (nevěra, úmrtí) (Military Health System, 2020).

Je příhodné zmínit také specifické členění uvedené v příručce americké armády FM 22-51 (American Psychiatric Association, 1987). Ta stresory působící v zahraničních operacích rozděluje do dvou hlavních skupin: fyzické a psychické. **Fyzický stresor** je takový, který má přímý vliv na vojákovo tělo. Jsou to například podmínky prostředí nebo fyziologické potřeby. Fyzické stresory jsou dále členěny na dvě podskupiny:

- **stresory z prostředí** – např. chlad, vibrace, hluk, zvuk výbuchu, hypoxie (nedostatek kyslíku), dýmy, jedy, chemikálie, světlo a tma, oslepující jas, tma, šero a zatemnění, zařízení s přímým paprskem energie, ionizující radiace, nemoci;

- **stresory fyziologické** – nedostatek spánku, dehydratace, nedostatečná výživa a hygiena, svalová únava z nedostatku kyslíku, narušení imunitního systému, nemoc, zranění.

Psychické stresory informace podávají přímo do mozku, s nepřímým působením na tělo. Zatěžují počítkové, kognitivní i emocionální systémy. Psychické stresory se dále dělí na:

- **kognitivní** – příliš mnoho nebo příliš málo informací, sensorické přetížení nebo deprivace, nejistota, izolace, časový tlak, nepředvídatelnost, těžká volba proti žádné volbě, nutnost zraňovat, zabíjet, činit násilí, náhlá změna prostředí (zajetí);
- **emocionální** – strach a úzkost jako důsledek hrozby (smrt, poranění, selhání), zármutek, hněv, vztek, monotonie, konfliktní motivy, duchovní konfrontace nebo pokušení způsobující ztrátu víry (American Psychiatric Association, 1987).

Dalo by se říci, že z hlediska přípravy vojenského profesionála je znalost těchto specifických stresorů životně důležitá. Při jejich výcviku by se tudíž měl každý voják seznámit jak s jejich projevy, tak i s dovednostmi pro prevenci a zvládnání zátěže. Mnoho stresorů v zahraniční operaci může úmyslně vytvářet protivník za účelem demoralizace. Nelze však také opomenout fakt, že mnohé z nich však může vojákova jednotka tvořit sama – například organizačními problémy, nebo příčinou nezkušeného velení.

4.2 Příprava vojáka na zahraniční misi

Vyslání příslušníků AČR do zahraničních operací předchází komplexní příprava a výcvik se zaměřením na úkoly, které budou v zahraničí plnit. Podrobnosti a specifika týkající se nejen přijímacího řízení záleží také na organizaci, pod jejíž štítem se mise vykonává.

K tomu, aby se mohl voják zúčastnit zahraniční mise, je potřeba několik kroků. Zaprvé, na zahraniční mise může hlásit pouze voják z povolání. Ten svůj zájem ohlásí nadřízenému a u náčelníka pro personální práci útvaru odevzdá potřebné dokumenty spolu s čestným prohlášením, že proti jeho osobě vedeno trestní stíhání ani vyšetřování (Ministerstvo obrany ČR, 2021).

Vyslání předchází u příslušníků AČR komplexní lékařská prohlídka, včetně psychologického vyšetření. Jeho cílem je posoudit a vyhodnotit psychologickou způsobilost uchazečů a jejich odolnost při zátěži za mimořádných podmínek. Při psychodiagnostické činnosti věnované výběru vojenských personálu je hodnocení

osobnosti zaměřeno na vědomosti, obecnou inteligenci, specifické schopnosti, zájmy, osobnostní a fyzické charakteristiky (Dziaková, 2009). Kritéria pro přijetí do výcviku jsou úspěšné absolvování psychodiagnostického vyšetření, splnění normy v tělesné přípravě a velmi často také dobrá znalost anglického jazyka (zvláště v případě misí pod OSN). Armádní komise poté všechny předložené materiály zhodnotí a z řad uchazečů vybere ty nejvíce relevantní (Ministerstvo obrany ČR, 2021).

Příprava před odjezdem i samotné nasazení kladou zvýšené nároky na příslušníky kterékoliv armády. Výcvik se obecně řídí standardními řády a předpisy AČR, existují ale určité odlišnosti, zvláště jeho přizpůsobení na specifické úkoly misí. Z vojenského hlediska je samozřejmě základem, aby všichni účastníci měli vysokou fyzickou a psychickou připravenost. Bureš a Dušková (2008) uvádějí, že kromě „běžného“ výcviku se vojákům dostává i dodatečné nadstandardní přípravy, jako je tzv. stmelovací výcvik, pořádaný těsně před odjezdem. Jeho cílem není jen „stmelit“ kolektiv, ale i výuka kultury, geografie, náboženství a zvyků obyvatel v místě nasazení. Velký důraz je dále kladen na jazykovou přípravu. Kromě praktického výcviku jsou vojáci před odjezdem také proškoleni, jak se chovat v různých krajních situacích. Výcvik probíhá ve velmi náročných podmínkách; voják vše, co se naučí, stále opakuje a procvičuje – tím získává dovednosti, které dokáže bez váhání aplikovat v krizové situaci. Odpovědnosti za životy druhých, nedostatek spánku, či jen samotný pobyt v neznámém a nepřátelském prostředí ovlivňuje jeho myšlení a prožívání. Proto je nezbytně nutné znát účinky extrémního stresu na člověka, naučit vojáka vnímat varovné příznaky narušení psychiky. Nepostradatelnou složkou přípravy vojáka na zahraniční misi je tak důkladná psychologická příprava.

4.3 Psychologická příprava

Psychologická příprava je proces, který spočívá ve formování a zvyšování psychické připravenosti, napomáhající k úspěšnému zvládnutí zátěžových situací a plnění úkolů v rámci celého výcviku, a samozřejmě i při nasazení do mírové mise. Jedná se o záměrné a cílevědomé formování psychické připravenosti k aktivní a efektivní činnosti při plnění rozkazů a úkolů v dynamicky se měnících situacích, které s sebou vojenská služba přináší (Dziaková, 2009).

Cílem celého procesu psychologické přípravy je, jak uvádí Dziaková (2009), vytvoření nových funkcí, vzorců a vlastností v psychice vojáka. Ty představují

předpoklady pro úspěšné zvládnutí zátěžových bojových situací, kterým je vystaven. Konkrétně se jedná o:

- přípravu na jednání ve složitých a nebezpečných situacích – pokud se později voják v takové neobvyklé okolnosti ocitne, upevněné jednání řídí jeho činnost;
- vytváření správné představy a skutečné situaci v operačním prostoru;
- schopnost seberegulace negativních emocí, schopnost vlastní psychohygieny;
- jednání spočívající v zaměření aktivit na překonávání překážek a splnění úkolu;
- budování příznivé atmosféry a dobrých vztahů v jednotce (Dziaková, 2009).

Je nutné doplnit, že takováto příprava z jedince nemá vytvořit „stroj na zabíjení“, který bezmyšlenkovitě střílí jako filmový hrdina. Naopak – má posílit jeho sebejistotu, umožnit mu psychické i fyzické přežití krizových vojenských situací, zkrátka ho kvalitně připravit na každou situaci.

Před výjezdem

Psychologickou přípravu vojáka na výjezd do zahraničí zajišťuje vojenský psycholog. Její součástí je i samotné psychologické vyšetření v rámci zdravotních prohlídek, jimiž každý voják prochází před výjezdem. Metody psychologické přípravy je možno rozdělit na obecné, speciální a zvláštní (Dziaková, 2009).

Obecné metody přípravy se podle Bernardové (2019) skládají ze dvou oblastí. Ta první se týká modelových situací, kdy se vojáci při výcvikovém řízení dostávají do situací, které jsou modelem skutečných krizových událostí. Od vojenského psychologa, který se jich účastní spolu s nimi, poté dostanou zpětnou vazbu, která zhodnotí, jestli jejich jednání bylo v daný okamžik na místě. Tyto modelové situace mohou zahrnovat velkou škálu zátěžových a stresujících situací od zatčení, zranění, vyjednávání, ošetřování, či mluvení cizí řečí. Na takto záměrně vytvářených zátěžových situacích si je podle Dziakové (2009) voják nucen hledat a upevňovat své nové návyky a odpovídající způsoby chování. Druhá část obecné přípravy, teoretická, se potom zaměřuje na předávání informací, znalostí a dovedností týkajících se samotné psychologické přípravy a modelových událostí, které vojáci již zažili. Podle Bernardové (2019) je úmyslně volen postup, kdy si voják nejdříve na vlastní kůži zažije samotnou událost a potom teoretickou přípravu z toho důvodu, že si ji mnohem lépe vryje do paměti a zpracuje ji, než kdyby tomu bylo naopak.

Speciální metody se liší podle charakteru činnosti, specializace, funkce či druhu vojska, ve kterém voják působí. Příklady mohou zahrnovat:

- pěchota: střelba v noci, přechod před minová pole a zátarasy, boj muže proti muži;
- průzkumné jednotky: plnění úkolů v odloučení od jednotky, odhalování léček;
- jednotky rychlého nasazení: okamžitá bojová připravenost, rychlý přesun (Dziaková, 2009).

Zvláštní metody zahrnují metody rozvoje a formování skupinových činností, případně výcvik sociálních dovedností ve vojenském kolektivu – spolupráce v něm je spojena nejen s jeho cíli, ale i se správnými představami o procesech odrážejících dynamiku života v bojových podmínkách (Dziaková, 2009).

Péče o vojákovu rodinu je také důležitá. Pro podporu blízkých byla zřízena **komise pro rodinu**. Tento institut má za cíl poskytovat sociální oporu vojákům a jejich rodinným příslušníkům v době, kdy jsou vysláni na zahraniční operace. Komise funguje od roku 2006 a jejím vedoucím je většinou zástupce velitele útvaru. Je tvořena členy jako psycholog útvaru, kaplan a případně dalšími. Operátoři mají na starost udržování pravidelného kontaktu rodinných příslušníků s vojáky. Pro rodiny jsou také organizována setkání, během kterých se mohou seznámit s tím, co nasazení v misi obnáší, jak mohou vojáci misi prožívat apod. Součástí je i psychologická příprava s cílem seznámit blízké s obtížemi, které mohou nastat během i po návratu z mise, a jak si s nimi co nejeftivněji poradit (Psychologická služba AČR, 2014).

O duševní a duchovní stav vojáka nebo rodiny před výjezdem nebo v kteroukoliv dobu se může postarat také **kaplan**. V případě zájmu mohou využít pomoci Duchovní služby (Psychologická služba AČR, 2014).

Během nasazení

Jak již bylo řečeno, zahraniční mise představuje velmi náročnou životní situaci, která může vést k extrémní psychické zátěži. Voják se ocitá v jiném prostředí a jeho životní styl je kompletně změněn – plní nové úkoly, může se ocitnout ohrožujících situacích, to vše je doprovázeno faktorem odloučení od rodiny. Každodenní stres, součást kterékoliv zahraniční operace, může dosáhnout stejné intenzity jako v případě přímého boje.

Podle Dziakové (2009) se specifika psychické zátěže, kterou voják prožívá, dají přirovnat k jednotlivým fázím operace. **Adaptační fáze** trvá 1–6 týdnů. Voják si zvyká na kolektiv, specifika chodu jeho kontingentu, a v tuto chvíli je nejvíce negativně vnímán

nedostatek soukromí. Maladaptace může způsobit psychické, sociální problémy, rizikové chování až psychosomatické onemocnění. Jako prevence je vhodné vytvoření relaxačního stereotypu. Další fáze je **normalizace**, trvající do dvanáctého týdne. Dochází zde k vysokému pracovnímu nasazení, kde se vztahové a jiné konflikty objevují minimálně. Od čtvrtého měsíce nastupuje **období stereotypie**, pobyt se stává rutinním a hrozí ponorková nemoc – nejlepší prevencí proti ní je smysluplné trávení volného času, tak, aby voják co nejméně přemýšlel o negativních věcech. Ponorkové nemoci je důležité předcházet, jelikož se na ni „nabalují“ další problémy jako pomlouvání, nesnášenlivost, či dokonce mobbing. Pro **závěrečnou fázi** je typický optimismus a těšení se domů. Z důvodu nepozornosti ale často vznikají chyby, které mohou účastníky případně ohrozit.

Kvůli všem těmto potenciálním stresorům na misi vždy působí osoba, která je řazena pod služby psychosociální péče – jako zmíněný **vojsový psycholog** či **kaplan**, svým působením spadající pod rozkazy velitele mise. Dziaková (2009) označuje efektivní působení vojsového psychologa jako takové, které směřuje k eliminaci či redukci psychického selhání vojáka i jeho jednotky v běžných i kritických situacích, v nichž se voják může ocitnout. „*Vojsový psycholog je jen člověk, který chce pomáhat druhým lidem, aby si mohli pomoci sami.*“ (Dziaková, 2009, str. 11). Je tedy jakýmsi nástrojem pro humanizaci armády, či prostředníkem mezi armádou a vojákem, stojícím na straně lidskosti a dbající na fakt, že člověk – ať sebevíc odvážný a houževnatý – je pouze stále jen lidskou bytostí s určitými hranicemi psychické odolnosti.

Pro vyrovnávání se s náročnými událostmi a stresory může být použito metod jako je krizová intervence, či debriefingu. **Psychologický debriefing** je technikou, při které vojáci hovoří tom, co prožili – jeho principem je fakt, že sdílení zážitků vede k psychické úlevě. Účastníci hovoří o faktech a svých myšlenkách a poté se jim dostává zpětné vazby. Cílem je díky uvolnění napětí dosáhnout vnitřní stabilizace. Debriefingy jsou ve vojenské praxi nejčastěji realizovány ve formě sezení na pokoji, na společenské místnosti atd., v takových případech jako například po neúspěšném zásahu, zranění vojáka, ale i v obdobích pouhé pracovní rutiny. Nejčastěji bývají úkolem velitele či psychologa, který je organizuje nejpozději do 72 hodin po události. Optimální počet lidí ve skupině je 12, při kolektivním debriefingu to může být až 15–20 osob, kterým musí být vždy zaručena důvěrnost sdělených informací (Vavrová-Uličná, 2018).

Stejně jako psychologická příprava trénuje vojáka na odjezd do zahraničí, její pozornost se zaměřuje i na jeho návrat domů. Očekávání návratu s sebou přináší celou škálu emocí – jak těšení se, tak uvědomění si starostí, které s návratem souvisí.

Vávrová-Uličná (2018) se ve svém článku zmiňuje o tom, že pro některé vojáky návrat z operace bývá dokonce náročnější než samotný odjezd. Vojáci totiž většinou odjíždějí motivovaní, vracet se však mohou s únavou a zklamáním. Stejně jako adaptace na misi, probíhá i zpětná adaptace na domácí prostředí; přivykání si na změněnou situaci v domácnosti. Vhodné je tak vojákům poskytovat rady ohledně následných aktivit a nového režimu, o opětovném rozdělení původních rolí v rodině, možných reakcích jejich dětí apod.

5 Důsledky absolvování mise

Návratem domů mise po psychologické stránce pro vojáka nekončí. Mohou totiž nastat adaptační obtíže spojené s přechodem z armádního do civilního života. Voják svým způsobem naruší rutinu, na kterou si jeho rodina zvykla – nastavila si jiný systém, aby se vypořádala s jeho nepřítomností. Často se mohou objevit komunikační bariéry, odcizení a zmatenost. Negativní pocity ze separace od partnera/partnerky a strach z věrnosti ve vztahu nejsou pro většinu účastníků zvláštností, matoucí mohou být také reakce dětí.

V rámci psychologického vyšetření po návratu provádí vojskový psycholog s vojákem rozhovor týkající se stresujících situací během i po příjezdu z operace. Cílem je prevence PTSD a kompenzace aktuálního psychického stavu (Psychologická služba AČR, 2014).

5.1 Adaptace na civilní prostředí

Většina vojáků zvládá návrat ze zahraničí bez potíží. Podle Psychologické služby AČR (2014) to platí i o náročných misích, kde voják čelí přímému, bezprostřednímu ohrožení. V někom ale mohou zážitky, které si přinese domů, zanechat hluboké stopy. Každý vnímá službu v misi individuálně – psychický nápor někteří snáší hůře, jiní ho vnímají jako pozitivní výzvu a snaží se získat maximum nových zkušeností. Dziaková (2009) zmiňuje, že vojenská mise, stejně jako každá zkušenost, poznamenává – a to v tom pozitivním slova smyslu (navázání nových vztahů, získání vědomostí, dovedností), tak v negativním.

Aby zjistili odpověď na otázku, proč se někteří veteráni těžko přizpůsobují civilnímu životu, zatímco jiní přecházejí s malými nebo žádnými obtížemi, provedli výzkumníci z Pew Research Center (2011) analýzu zkušeností amerických veteránů sloužících v Afghánistánu. Z jejich výsledků vyplývá, že existují čtyři faktory, které významně zvyšují pravděpodobnost, že se veterán snáže přizpůsobit civilu: u veteránů, kteří byli na důstojnické pozici či absolvovali vysokou školu je daleko pravděpodobnější, že se snadněji přizpůsobí mírovému životu než u těch s nižším vzděláním. Také ti, kteří jasně chápali poslání jejich služby, snášeli přechod lépe než vojáci, kteří účelu mise rozuměli méně. Velký pozitivní vliv měla taktéž náboženská víra vojáků. Naopak těžší zpětnou adaptaci predikovaly faktory jako zažité trauma či utrpení vážného zranění. Zvýšenému riziku také čelili ti, kteří sloužili přímo v bojové zóně a veteráni, kteří znali někoho, kdo byl zraněn či zabit. Další faktor s negativním vlivem na zpětnou adaptaci byl

fakt, zda byl voják během nasazení ženatý – ti měli potom výrazně těžší proces adaptace než ti svobodní.

Mateczun a Holmes (1996) popisují klíčové fáze vojákova přizpůsobení se civilnímu životu: fáze návratu, adaptace a reintegrace:

Fáze návratu je velmi stresujícím obdobím, kdy se voják opět shledává s blízkými, zažívá pocity nervozity a obavy z jejich reakce. Ministerstvo obrany USA (2021) dodává, že v této fázi je klíčové usměrňování očekávání, které si voják pojí s příjezdem domů.

Fáze adaptace je dobou, během níž vojáci a jejich rodiny přizpůsobují své chování a role změně životnímu stylu, které se pojí s návratem vojáka. Během tohoto období se všichni snaží pochopit, k jakým změnám v rodině došlo a proč se tak stalo. Není neobvyklé, že vracející veterán zažívá šok a emoční přetížení, které mohou způsobit, že se partneři budou cítit emocionálně odděleni. U některých párů se taktéž mohou objevit potíže, které mohou způsobeny třeba nevyřešenými problémy, nevěrou, nebo agresivním chováním. V některých rodinách však může nastat zcela opačný efekt – vazby mezi členy se mohou zdát bližší než kdy předtím, atmosféru provází nadšení z návratu. U některých párů se toto období ze začátku zdá být podobné líbánkám (Mateczun a Holmes, 1996).

Fáze reintegrace je čas, kdy se voják vrací zpět do rutiny každodenního mírového života. Aby nedošlo k narušení rovnováhy nastolené během jeho nepřítomnosti, musí se veterán pozvolna začlenit zpět do rodiny. Manželé pracují na obnovení intimity, rodič se snaží dětem vynahradit ztracené chvíle. Je důležité, aby rodina nespěchala a dala si čas se zavedením nových rolí a perspektiv. Obecně platí, že rodina nakloněná změnám se s nimi také bude lépe vyrovnávat (Mateczun a Holmes, 1996). Vyřizování finančních záležitostí, domácích prací a mnohých jiných povinností v době absence vojáka musely být přerozděleny mezi ostatní členy rodiny. Polovička, která zavádí v době partnerovy nepřítomnosti jiný životní styl a stává se novou hlavou domácnosti, často získává větší sebejistotu a vědomí nezávislosti. Proto Joellenbeck, Russel a Guze (1999) dodávají, že pokusy o obnovení fungování domácnosti přesně jako tomu bylo před odjezdem nemusí být úplně vítané. Během období reintegrace je tak důležité předcházet konflikty kompromisy.

5.2 Dopady mise na soukromý život

Newby a kol. autorů (2005) ve svém výzkumu zkoumající americké vojáky na mírových misích zjišťovali nejčastější pozitivní a negativní důsledky mírového nasazení. Pozitiva nejčastěji zahrnovaly: finanční výdělek, zdokonalování sebe sama a čas na „srovnání“ svých myšlenek. Jako negativní důsledky byly u svobodných vojáků uváděny nejčastěji problémy s hierarchií armádního velení; za to u ženatých to bylo odloučení od rodiny a zhoršení manželských či rodinných vztahů. Zjištění tedy naznačují, že manželství a rodinné zázemí mají mezi vojáky velmi významné místo. Je dobře známo, že nasazení může být velmi stresující zkušeností, ovšem výzvám spojeným s návratem domů je často věnována menší pozornost. Návrat může představovat pro vracející se veterány velký zdroj obav, obzvláště v případě těch, před kterými je úkol zapadnout do rodinných funkcí a povinností. Vše začíná už u samotného shledání – tehdy často dochází ke střetu očekávání toho, jak si jej voják představuje a reality skutečného zážitku.

Dziaková (2009) k aspektům návratu dodává, že mezi vojákem a jeho okolím často vznikají komunikační bariéry, jež jsou spojeny právě s nereálnými fantaziemi a plány. Když pak představy narazí na skutečnost, vojáci nerozumí hněvu a negativním pocitům ze separace, které je zastihnou nepřipravené. Cítí se zmatení a plní úzkosti, zklamání – často jim dokonce připadá, že všichni okolo nich se změnili a oni s nimi nemohou najít společnou řeč. Cítí se být cizinci, kteří nezapadají do prostředí, které před měsíci opustili.

Partnerské a rodinné vztahy jsou jedním z nejcitlivějších problémů provázející službu v zahraničí. Čím více vojáci vyjíždějí do misí, tím více času jsou mimo rodinné zázemí a narušují partnerské a rodičovské vztahy (Dziaková, 2009). Není tak překvapivé, že některé rodiny veteránů se rozpadají, a jiné se naopak mohou více stmelit. Obvykle ale není pravidlem, že by mise samotná byla jediným důvodem pro rozpad – většinou se jedná o hromadění více problémů ještě z předešlé doby.

Samotnou výzvu představuje pouto s dětmi – budování vztahu s dítětem po návratu může být mnohem těžší úkol, než co se týká toho partnerského. Reakce dítěte se značně liší podle jeho věku. Děti mladší jednoho roku mohou plakat, batolata rodiče nemusí vůbec poznat. Děti v tomto období také procházejí velkými vývojovými změnami (učí se mluvit, chodit aj.), které vracející se rodič může vnímat jako jen další věc, kterou propásl. Děti od 3 do 5 let zlobí, protože se snaží získat pozornost rodiče. Starší děti, obzvláště teenageři, mohou dávat najevo svůj temperament (Wegner, 2011).

Zatímco někteří vojáci zůstanou po návratu z mise stále ve službách armády, jiní z ní odcházejí a vrací se do civilního prostředí. Proto další komplikací pro veterány může představovat hledání nového zaměstnání. Práce mimo armádu obvykle znamená vydat se úplně jinou cestou, než ke které byl voják vycvičen. Najednou zjistí, že všechny jeho dovednosti mu nejsou v civilním zaměstnání nic platné (The Military Guide, 2021). Veteráni také velmi často bývají netolerantní k neefektivitě a lenosti jiných lidí a mají tendenci srovnávat civilní život s organizovaně vojenským. Z některých veteránů trpící PTSD se stanou workaholici, kteří se ve své práci se naprosto uzavrou. Jiní veteráni naopak zjišťují, že jim jejich problémy vůbec nedovolují efektivně pracovat (Wilcox a kol., 2013).

Návrat z mise má také za následek změnu životního stylu. Nový denní režim nevyžaduje neustálé aktivity na zvyšování fyzické zdatnosti, často se tak veteráni mohou rychle dostat z formy, obzvláště pokud utrpí zranění. Další komplikací mohou představovat každodenní otázky, které člověk řeší jako spotřebitel. Když je voják ve službě, oblečení, jídlo a bydlení jsou věci, o kterých nemusí přemýšlet – má svoji uniformu, dostává přídělky. Proto může být zahlcen tím ohromným množstvím rozhodnutí, které automaticky děláme každý den. To samé se týká i přebytečného volného času – veterán se může cítit znuděn a nemusí vědět, co s veškerým časem navíc. Je tak důležité si stanovit cíle a zavést novou rutinu, která nahradí tu vojenskou. U některých jedinců může mírumilovný a předvídatelný domácí život způsobit neklid a projeví se u nich touha po adrenalinu (The Military Guide, 2021).

Přechod z prostředí zahraniční mise do civilního života je mnohdy také provázen různými psychickými obtížemi (obzvláště, pokud voják prožil nebo byl svědkem traumatizující události). Psychologická služba AČR (2014) uvádí tento výčet těch nejčastějších, které může u sebe voják po návratu pozorovat:

- potíže se spánkem;
- neodbytné, stále se vtírající vzpomínky a pocity;
- snížená schopnost prožívat radost;
- potlačování pocitů, vyhýbání se ostatním;
- vyšší vzrušivost;
- vyšší konzumace alkoholu.

Ze zahraničních výzkumů, které shrnul Nový (2012) vyvstává najevo, že drtivá většina vojáků nasazených v operaci se s jejími nároky vyrovnává dobře a po návratu u nich nevznikají žádné problémy. Přesto v některých případech studie poukazují na symptomy, které se pravidelně objevují u účastníků operací v Afghánistánu a Iráku. Nejčastější obtíže, které takové vojáky doprovází, jsou zneužívání alkoholu, deprese a projevy PTSD. Abúzus alkoholu se zdá být nebezpečím zejména pro účastníky těch operací, ve kterých nejsou vystaveni bojovým stresorům, ale spíše nudě, izolaci či bezmoci.

Výzkumy se však podle Nového (2012) liší v odhadu výskytu symptomů PTSD, které kolísají mezi 2 % - 15 %, Není to překvapivé, protože každá ze zkoumaných zahraničních misí probíhá v jinak – metodologické zkoumání je tudíž značně omezeno. Je třeba vzít v úvahu proměnlivost podmínek operace a také fakt, že každý jedinec prožívá misi individuálně.

Zatímco s traumatizujícími stresory souvisí charakter konkrétní operace, s mírou působení některých chronických stresorů je hlavně spojena délka nasazení. Platí, že čím déle trvá mise, tím se zvyšuje náchylnost k depresi a symptomům PTSD. Bylo stanoveno, že nasazení delší šesti měsíců prokazuje negativní vliv jak na zdravotní stav účastníka, tak i na příslušníky jeho rodiny. Jako kompromis mezi logistickým a psychologickým hlediskem byla délka misí stanovena na 6 měsíců, tímto se řídí i ČR (Nový, 2012).

PTSD může přímo ovlivnit život veterána hned na několika úrovních. Běžným příznakem je snížená schopnost pociťovat a vyjadřovat emoce. Jeho blízcí toto chování mohou interpretovat tak, že on ně voják nestojí. Ve snaze přesvědčit sám sebe o tom, že je v pořádku, se traumatizovaný jedinec občas stává více sexuálně aktivním, i přesto, že mu jakákoliv intimita činí potíže. Někdy ovšem úzkosti a deprese vyústí v úplnou ztrátu zájmu o sex, což vyvolává ve veteránovi další pocity méněcennosti, vzteku a viny. Traumatizovaní jsou kvůli poruchám spánku a depresím často unavení a podráždění. Absence spánku taktéž znamená, že dotyčný má málo energie na to, aby mohl ve vztahu kvalitně fungovat, snadno tak může dojít k hádkách nebo roztržkám. Veterán také velmi často skrývá svoje pocity strachu a zranitelnosti za výbušnost a hněv. Podle hesla „nejlepší obranou je útok“ se tak snaží předejít jakékoli potenciální hrozbě. Tento strach převlečený za zlost může veterána donutit k tomu, aby jednal přehnaně ochranně a ve snaze své blízké ubránit před nebezpečím je držel pod neustálou kontrolou (Veterans Affairs Canada, 2008).

5.3 Péče o novodobé válečné veterány

Pro specifikování systému péče o novodobé válečné veterány (NVV) je podle Ministerstva obrany (2017) nutné rozlišit čtyři kategorie NVV:

1. **NVV – voják v činné službě.** Jedná se o příslušníky ozbrojených sil, kteří po účasti v misi zůstávají ve službě vojáka z povolání. Péče o ně je zajištěna jak po stránce zdravotní, sociální a benefitní, tak psychologické. Nejsou nijak zvýhodněni oproti jiným vojákům ve službě, kteří se mise nezúčastnili. Náleží jim, stejně jako všem ostatním vojákům, péče definovaná z. č. 221/1999 Sb.
2. **NVV – voják v činné službě před ukončením činné služby.** Jde o příslušníky ozbrojených sil, kteří odcházejí do civilního života. Jak bylo popsáno výše, pro veterány tento moment představuje jedno z nejnáročnějších období – musí se připravit na změnu dosavadních návyků. Pokud jejich příprava není dostatečná, hrozí jim nezvládnutí životních překážek a v důsledku rozpad rodin, sociální vyloučení a další nežádoucí jevy. Prvořadou potřebou je důkladná příprava na odchod ze služby – zejména detailní informovanost, poskytnutí rekvalifikace, podpora v dalším vzdělávání a odborné přípravy na získání civilního zaměstnání.
3. **NVV – voják mimo činnou službu v produktivním věku** čili bývalý příslušník ozbrojených sil, kteří odešel mimo rezort obrany. Má za sebou více či méně úspěšné budování nového společenského postavení. Doporučuje se, aby jedinec v této kategorii byl oporou dalším NVV v případě řešení jejich komplikací a problémů – například aby se účastnil setkání bývalých příslušníků útvaru, diskutoval a sdílel své problémy, navrhoval jejich řešení.
4. **NVV – voják mimo činnou službu v důchodovém věku.** Jedná se o bývalé příslušníky ozbrojených sil, kteří jsou již v důchodu. Zásadní je pro ně zabezpečení zdravotní péče, bydlení a zabránění sociálnímu vyloučení. Této kategorii je vhodné zajistit příležitost k setkávání s dalšími NVV – měli by mít trvale možnost být součástí vojenského společenství.

Všem vojákům z povolání, kteří jsou odveleni k výkonu úkolů v mezinárodní misi, je k dispozici psychologická a duchovní služba, která může být poskytnuta i jejich rodinným příslušníkům. Novodobým válečným veteránům mimo činnou službu jsou poskytovány rekreační pobyty, preventivní prohlídky a zdravotní péče ve vojenských zařízeních. Mezi další benefity, které poskytuje Ministerstvo obrany ČR, patří finanční

podpora na lázeňskou a léčebně rehabilitační péči, rekreační pobyty, příspěvky na stravování v resortních stravovacích zařízeních, bezplatný pronájem prostor pro akce spolků sdružujících válečné veterány, či pomoc se zabezpečením pietních akcí včetně organizace Dne válečných veteránů (Ministerstvo obrany ČR, 2017).

Existují také různé projekty, které mají za cíl pomoci bezproblémovému návratu po absolvování mise či podpořit ty veterány, kterým končí služební poměr s armádou a přecházejí do práce v civilním sektoru. Příkladem je projekt Ministerstva obrany (2018) „**Začleňování válečných veteránů do civilního života s důrazem na uplatnění na trhu práce**“. Jeho cílem je rozvíjet zaměstnanost, podporovat sociální začleňování, odstranit překážky, které veteránům ztěžují zapojení do života civilní společnosti, a to zejména v pracovním uplatnění. Nabízí různé formy pomoci psychologického poradenství ohledně profese, rodinného a osobního života; pomáhá veteránovi s hledáním zaměstnání a přípravou na přijímací pohovory, poskytuje také rekvalifikační kurzy.

Dalším příkladem je projekt „**Zdravotní péče o válečné veterány**“ realizované na základě spolupráce mezi Nemocnicí Rudolfa a Stefanie Benešov a.s., Sdružením válečných veteránů ČR a Československou obcí legionářskou. Cílem programu zaměřeného na péči o válečné veterány je poskytnutí komplexní zdravotní služby. V rámci programu jsou veteránům k dispozici 3 balíčky zdravotnických služeb, které na sebe navzájem navazují. Pozornost je věnována především kardiovaskulárnímu systému, centrálnímu nervovému systému, pohybovému a smyslovému aparátu (Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov a.s., 2022).

6 Výzkumné šetření

Tato kapitola bakalářské práce je zaměřena na výzkumné šetření, opírající se o poznatky získané v teoretické části. Bylo při něm využito metody kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru. Prostor je zde věnován hlavnímu výzkumnému cíli, z něho se odvíjejícím dílčím výzkumným otázkám a také tazatelským otázkám, které byly kladeny respondentům. Dále kapitola obsahuje charakteristiku samotného kvalitativního výzkumného šetření, jeho metod a výzkumného souboru respondentů. Samozřejmě je zde věnována pozornost interpretaci zjištěných dat a samotné analýze výsledků výzkumného šetření, které je zaměřeno na psychické prožívání zahraniční mise a následného návratu domů z pohledu vojáka z povolání.

6.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je pokusit se zjistit, zda a jakým způsobem pociťují jednotliví účastníci zahraničních operací Armády ČR vliv válečných událostí a jiných zkušeností na pobyt v zahraničí a také na svůj pozdější život po návratu do České republiky. Dále také, v jakých rovinách a jakým způsobem tyto případné změny vojáka ovlivňují – a to především, co se týká soukromého života, jeho rodinné, sociální a profesní sféry. Hlavní výzkumná otázka tedy byla formulována následovně: **„Jak voják po psychické stránce prožíval pobyt na misi a následný návrat domů?“**. Z té se potom odvíjejí čtyři dílčí výzkumné otázky:

1. Jak voják prožívá riziko a stres spojený s vystavením jeho osoby stresorům typických pro jeho práci v zahraniční misi?
2. Ovlivnila (a pokud ano, jakým způsobem) zkušenost zahraniční operace osobnost vojáka v dlouhodobé perspektivě?
3. Jaký dopad měla zahraniční mise na vojákův soukromý život?
4. Jak vojáci reflektují poskytovanou odbornou pomoc?

Tazatelské otázky (č. 1-20), které byly pokládány přímo respondentům, slouží k zodpovězení dílčích výzkumných otázek. Všechny jsou pro větší přehlednost uvedeny v Tabulce č.1.

Úplně prvotní myšlenka byla směřovat výzkumné otázky na jevy spojené s PTSD, která bývá (nejen) v médiích stereotypně spojována právě s válečnými veterány, dalo by se říci, že to je snad i trochu populární – ve většině zdrojů pojednávajících o problémech

veteránů, které jsem za psaní této práce stačila přečíst, se především zmiňovalo o riziku PTSD. Během rozhovorů však vyšlo najevo, že ačkoliv jsem měla to „štěstí“ a narazila na dva veterány, kteří skutečně pocítili její příznaky – jeden z nich ovšem neoznačil samotnou misi jako jediný klíčový důvod pro vznik této poruchy; nikdo je nepokládal za tak důležité, aby v jakémkoliv bodě života vyhledal odbornou pomoc. Nehledě na fakt, že oba respondenti naznačovali, že dotazování se na jejich zkušenost PTSD jim je nepříjemné, a tak z respektu k jejich přání a z obavy o to, abych v nich neprobudila negativní vzpomínky, jsem na ně nenaléhala podrobnějšími otázkami. Průzkum čistě problematiky PTSD by byl právě proto omezený, a proto není primárně orientován na ní, ale zaměřen více obecněji na stresové situace, aby téma nebylo tak svazující.

Podle Švaříčka, Šedové a kol. (2007) jsou výzkumné otázky jádrem jakéhokoliv výzkumného projektu a mají dvě funkce: zaostřují výzkum tak, aby podal výsledky v souladu s našimi cíli, a zároveň ukazují cestu, kudy výzkum vést. Vždy musí být v souladu se stanoveným cílem a výzkumným problémem – představují jeho zúžení a konkretizování.

Tabulka 1: Přehled výzkumných a tazatelských otázek

HVO: Jak voják po psychické stránce prožíval pobyt na misi a následný návrat domů?	DVO1: Jak voják prožívá riziko a stres spojený s vystavením jeho osoby stresorům typických pro jeho práci v zahraniční misi?	TO1: S jakými stresory jste se za dobu pobytu na zahraniční misi setkal/a?
		TO2: Zažil/a jste během mise nějaký zážitek, který byl pro Vás obzvláště traumatizující?
		TO3: Jaká část mise byla pro Vás psychicky nejnáročnější?
		TO4: Jak jste zvládal/a odloučení od Vašich blízkých?

		TO5: Jaké panovaly na misi vztahy s místními obyvateli a s příslušníky cizích armád?
		TO6: Co Vám pomáhalo stresové situace překonat?
	DVO2: Ovlivnila (a pokud ano, jakým způsobem) zkušenost zahraniční operace osobnost vojáka v dlouhodobé perspektivě?	TO7: Jaká byla Vaše motivace účasti na misi?
		TO8: Co jste si z mise takzvaně „odnesl/a“?
		TO9: Pociťoval/a jste na sobě dlouhodobější negativní následky pramenící z prožití stresových situací?
		TO10: Vyskytly se u Vás příznaky PTSD?
	DVO3: Jaký dopad měla zahraniční mise na vojákův soukromý život?	TO11: Jak jste prožíval/a návrat domů?
		TO12: Jak jste po návratu řešil/a (mimo odbornou pomoc) adaptaci na civilní život?
		TO13: Jak si Vaší blízcí poradili s Vaší nepřítomností?
		TO14: Lišilo se přátelství na misi, a to v každodenním životě?

		TO15: Jak jste se dokázal/a přeladit na „normální“ zaměstnání vojáka v ČR, případně pokud jste vystoupil/a z armády, jak jste si poradil/a s hledáním nové profese?
		TO16: Měl/a jste po návratu problémy s běžnými, rutinními činnostmi?
		TO17: Chybí Vám adrenalin, případně chtěl/a byste se účastnit mise znovu?
	DVO4: Jak vojáci reflektují poskytovanou odbornou pomoc?	TO18: Měl/a jste dostatek možností řešit případné problémy s odborníkem?
		TO19: Jak hodnotíte poskytovanou odbornou pomoc?
		TO20: Využil/a jste někdy odbornou pomoc sám/sama od sebe? Pokud ano, jaká byla Vaše motivace?

6.2 Charakteristika zvolené výzkumné metody

V rámci bakalářské práce jsem prováděla kvalitativní výzkum pomocí metody polostrukturovaného interview.

Kvalitativní výzkum a jeho přístupy mají pro svou jedinečnost široké označení, Hendl (2016) dokonce uvádí, že neexistuje žádný obecně uznávaný způsob, jak ho vymežit. Podle některých autorů jde o jakýkoliv výzkum, který nevyužívá čísel, někteří ho chápou jako pouhý doplněk kvantitativních strategií. Metodolog Creswell (in Hendl, 2016, s. 50) ho charakterizuje takto: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založen na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*”

Mezi charakteristiky kvalitativního výzkumu patří zejména delší a intenzivnější kontakt s jedincem a méně standardizované metody sběru dat, kdy hlavním instrumentem je výzkumník sám. Hlavním úkolem je objasnit, jak a proč se respondenti chovají a jednají za určitých podmínek, získaná data se poté induktivně interpretují. Dalo by se říci, že místo toho, aby výzkumník sestavoval z dat již jasnou skládanku, spíše dokresluje obraz, který se postupně rýsuje v průběhu výzkumu. Mezi základní metody kvalitativního výzkumu lze kromě interview řadit rovněž pozorování a analýzu textů a jiných dokumentů. (Hendl, 2016)

Podle Chrásky (2007) **interview** (čili rozhovor) spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumníka a respondenta (informanta). Jeho velkou výhodou je navázání osobního kontaktu, který badateli umožní proniknout hlouběji do respondentových myšlenek, avšak to, jak je výzkumník úspěšný, z velké části závisí na vytvoření raportu (přátelské atmosféry a příjemného, uvolněného vztahu mezi oběma stranami).

Jak uvádí Gavora (2000), můžeme rozlišovat mezi interview strukturovaným, polostrukturovaným a nestrukturovaným. U strukturovaného typu jsou otázky a odpovědi pevně dány – Gavora ho přirovnává k jakémusi ústnímu dotazníku. Nestrukturované interview naopak umožňuje úplnou volnost odpovědí, avšak jeho vyhodnocování je značně náročnější. **Polostrukturovaný rozhovor** je takovou zlatou střední cestou mezi oběma typy, kdy se informantovi přednesou nabídky odpovědí, ale potom se od něj žádá vysvětlení. Gavora taktéž upozorňuje na to, že ačkoliv by si měl výzkumník dát záležet na tvorbě přátelského raportu, musí současně zachovat i level profesionality – z příliš

přátelského tónu by totiž mohl respondent pochopit, že interview vlastně není příliš seriózní. Velké nebezpečí také představují sugestivní otázky neboli ty, které naznačují odpověď podle badatelova přání (např. máš rád to, či ono). Výzkumník také musí zachovat plynulý průběh interview – k udržení aktivizační úrovně respondenta lze využívat prostředků jako výrazy projevující porozumění a zájem, žádosti o dodatečné informace nebo „echo“, tj. opakování slov respondenta.

Jako každá metoda výzkumu má i polostrukturovaný rozhovor své výhody a omezení. Hendl (2016) mezi základní přednosti řadí:

- užitečné, jestliže nelze pozorovat;
- lze zaznamenat i to, co bylo;
- dovoluje kontrolu situace sběru dat.

V opačném případě uvádí tyto nevýhody:

- nepřímé informace, filtrované informantem;
- často v umělých podmínkách;
- přítomnost výzkumníka často vede ke zkreslení dat;
- někteří lidé nemají vypravěčské nadání.

6.3 Výzkumný vzorek

Vzhledem ke specifčnosti této práce bylo již předem určeno, kdo se stane respondentem – výzkumný soubor představovali vojáci z povolání AČR, nebo již vysloužilí váleční veteráni, kteří splňovali podmínku účasti alespoň v jedné zahraniční armádní operaci po roce 1989. Vzorek představovali čtyři muži a jedna žena, ve věkovém rozmezí 31–61 let. Délka misí, kterých se účastnili, byla v rozpětí 6 až 9 měsíců a průměrně na jednoho komunikačního partnera vycházely 3 mise. Tři z respondentů v armádě stále slouží, dva z nich jsou již vysloužilí veteráni, kteří přešli do civilního sektoru, shodou okolností jsou oba zaměstnání v prostředí věznice. Bližší popis výzkumného souboru ukazuje souhrnná Tabulka č. 2.

První kontakty jsem sehnala na počátku léta roku 2021, následně jsem získala další díky doporučení a laskavosti samotných respondentů, pomocí metody takzvané sněhové koule. Tato metoda se zdála být nejvíce nenásilná, a vzhledem k charakteristice tohoto výzkumu by nebylo efektivní vytvářet, či se řídit přesnou strukturou výběru. Podle Jeřábka (1993) je tato metoda taktéž určená pro výběr skupin něčím speciálních a těžko

přístupných, pro které neexistují seznamy, a nemáme-li k našim potenciálním respondentům přístup. A jelikož volba tématu mé bakalářské práce pramenila čistě z mého teoretického zájmu o danou tematiku, nejsem a nikdy jsem byla vojákem z povolání, natož se účastnila zahraniční operace, zdála se mi tato metoda nejvíce praktická a přirozená.

Při výběru jsem myslela na to, že aby bylo informanty možno porovnávat z různých úhlů, musí být vybráni vojáci, kteří se buďto účastnili různých misí, nebo na nich alespoň zastávali různé funkce. Zvláště jsem se snažila vyhnout tomu, aby se jednalo o příslušníky stejné jednotky, kteří by mohli mít velmi podobné zkušenosti, které by výzkum jednotvárně zkreslovaly.

Vzhledem na citlivost uvedených dat a zachování anonymity nebudou uváděny konkrétní názvy misí, ani roky, kdy se jich respondenti účastnili. Zůstanou skryté taktéž hodnosti jednotlivých respondentů. Všichni jsou v textu označeni pouze písmeny a čísly.

Tabulka 2: Přehled údajů o respondentech

Označení respondenta (R)	Pohlaví a věk	Mise, kterých se respondent účastnil	Náplň práce, kterou na misi vykonával
R1	Muž, 59 let	2 mise (2x Irák)	Vojenský kaplan, dále zajištění letištního provozu a ochrana základny.
R2	Muž, 34 let	2 mise (2x Afganistán)	Střelec operátor, velitel družstva

R3	Muž, 35 let	3 mise (2x Afganistán, 1x Mali)	Výcvik místních sil a pomoc s operacemi mimo základnu
R4	Žena, 31 let	1 mise (Afganistán)	Výkonný technik se zaměřením na zbraně
R5	Muž, 61 let	7 misí (2x země bývalé Jugoslávie, 1x Bosna a Hercegovina, 2x Kosovo, 1x Afganistán)	Pyrotechnická činnost, likvidace výbušných systémů

6.4 Průběh výzkumného šetření

Veškeré rozhovory proběhly během prosince 2021 a ledna roku 2022. Byly prováděny na tichých, nerušených místech, ve volném čase respondentů. Všechny informanty jsem ujistila o tom, že v žádném případě nechci nějak nevhodně zasahovat do jejich pracovního a soukromého života, takže čas schůzky byl čistě na jejich volbě.

Podle Gavory (2000) by prostředí pro interview mělo být tiché, klidné a pokud možno co nejvíce izolované od okolního dění. Přítomnost cizích lidí by totiž mohla odpovědi nežádoucím způsobem ovlivnit. Prostor má být taktéž kulturní – rozhovor prováděný například na chodbě školy pravděpodobně nevyvolá v respondentovi velkou důvěru v toho, kdo pokládá otázky.

Všechny rozhovory se tudíž uskutečnily na klidných místech, aby nikdo nebyl ničím rušen a nahrávka zvuku byla srozumitelná. Již při prvním kontaktu jsem dala respondentům na výběr, zdali by upřednostnili osobní setkání, či online schůzku přes

telefon nebo videohovor. Většina z nich se přiklonila k osobnímu setkání, což jsem velmi ocenila – i přesto se jeden interview musel uskutečnit online, primárně z důvodu velké vzdálenosti. Prostředí setkání si ostatní respondenti volili sami, většinou ve jednalo o jejich kancelář, někdo raději volil svojí oblíbenou kavárnu.

Ze začátku každého rozhovoru jsem respondentovi v krátkosti představila sebe, svůj obor studia, rovněž jsem znovu zopakovala téma a zaměření mé bakalářské práce a průzkumu. Všichni byli požádáni o souhlas s nahráváním našeho rozhovoru (zvukový záznam) pro účel co nejpřesnější interpretace dat. Také byli všichni ujištěni o tom, že od rozhovoru mohou z jakéhokoliv důvodu odstoupit. Byla jsem si vědoma toho, že některé otázky se přímo dotýkají potenciálně zažitého traumatu, a tudíž mohou v respondentech vyvolávat negativní vzpomínky a myšlenky. V průběhu rozhovoru se skutečně stalo, že u některých doplňujících otázek byla tato možnost využita. Protože jsem na prvním místě dbala na respondentovo pohodlí, v žádném případě jsem na nikoho nenaléhala s cílem získat exkluzivní data. Průměrná délka interview se pohybovala okolo 30 minut a v jeho průběhu byly zodpovězeny všechny tazatelské otázky zobrazené v Tabulce č.1.

6.5 Interpretace zjištěných dat

Tato podkapitola je věnována interpretaci a zároveň vyhodnocení dat, které byly zjištěny prostřednictvím polostrukturovaného interview. Tato interpretace bude strukturována na základě rozdělení dílčích, a z nich vycházejících tazatelských otázek.

DVO1: Jak voják prožívá riziko a stres spojený s vystavením jeho osoby stresorům typických pro jeho práci v zahraniční misi?

K vyhodnocení první dílčí výzkumné otázky slouží tazatelské otázky č. 1 až č. 6. Pomocí nich jsem se snažila zjistit, s jakými druhy stresorů se respondent na misi setkal, případně co všechno mohlo vést k tomu, že byl jeho život v zahraničí jakkoliv ovlivněn po negativní stránce. Otázky jsou zaměřené taktéž na to, jakou část mise informanti hodnotí jako tu vůbec nejnáročnější; pátrají po tom, jak si poradili s půlročním odloučením od svých blízkých. Respondenti byli dotazováni i na formy zvoleného copingu, napomáhající jim zvládat stresové situace, kterými, jak už je zmíněno v teoretické části, se život na zahraniční vojenské operaci jen hemží.

TO1: S jakými stresory jste se za dobu pobytu na zahraniční misi setkal/a?

Stěžejní kategorií průzkumu jsou stresory působící na respondenty v době pobytu v zahraničí. Vzhledem k četnosti odpovědí budou rozděleny do několika skupin: stresory spojené s náročností prostředí operace, s problémy v rámci kolektivu vojenské jednotky, s odloučením od blízkých, stresory souvisící s vystavením nebezpečí a ty spojené s místním obyvatelstvem.

První z nich jsou **stresory spojené s náročností prostředí operace**. Nejčastěji byl respondenty zmiňován faktor extrémních podmínek podnebí. R1 například uvádí, že *„V Iráku se každou chvíli teploměr šplhal až na padesátku.“*, a dále pokračuje, že vysoké teploty zasahovaly i do jeho životosprávy: *„když je v noci takový teplo, tak se moc dobře spát nedá a únava byla výrazná“*. R2 dodává, že při jeho působení v Afganistánu bylo dokonce *„zhruba 60 stupňů na sluníčku.“* Afganistán je prostředím obou druhů extrémů, což zmiňuje R3, který působil na místní základně vybudované ve vyšší nadmořské výšce: *„...my jsme tam byli navíc přes zimní období, takže tam byla opravdu kosa, každý den minus dvacet pět.“* R3 se v létě roku 2020 účastnil i operace v Mali, se kterou spojuje jinou formu náročného podnebí, typickou pro africký kontinent: *„byli jsme tam přes období dešťů, takže byl člověk furt promočený. (...) Navíc jsme ani nemohli jezdit mimo zpevněný komunikace, protože jinde člověk hned zapadnul.“* Dalším faktorem, u kterého R3 uvádí, že celé jednotce způsoboval stres, a to obzvláště v prvních týdnech operace, bylo riziko malárie. O tom se zmiňuje také R4, která se několikrát účastnila servisních výjezdů do této oblasti. Nezná sice nikoho, kdo by malárií onemocněl, sama má ale neblahou zkušenost s antimalariky: *„...všichni si tam uvědomují, že když tě kousne komár, tak tě to může zabít. (...) Tenkrát jsem tam ležela dva týdny na antimalarikách, úplně nateklá.“* Další stresor, uveden v rozhovoru s R1, R4 a R5 jako velmi častý, byl skoro neustálý hluk spojený s prací na letišti či s explozivou.

Jeden z dalších stresových faktorů představoval přechod jedince do zcela cizího prostředí, do společnosti neznámého kolektivu, v neposlední řadě taky nedostatek soukromí. R2 toto dokonce označil jako jeden ze stresorů, který na něj měl největší vliv: *„největší problém byl ten půlrok v úplně cizím prostředí s lidma, se kterými člověk tráví dvacet čtyři hodin denně, sedm dní v týdnu.“* Faktem je, že vojenské základny jsou často úplně uzavřené, takže jejich obyvatelé jsou *„mimo veškerý kontakt s civilizovaným světem, nemůžou si jen tak vyjít, kam chtějí.“* (R3). Jejich režim je zcela podřízen úkolům, které plní a oni v některých případech zjišťují, že jim nezbývá čas na odreagování. Právě

R4 pokládá aspekty stresu z velké fyzické námahy a pracovní přetíženosti za jednu z příčin, proč se u ní rozvinuly symptomy PTSD, viz. dále. Ve vojácích se tak v některých případech hromadí napětí a vyčerpání z neustálého pracovního nasazení, jak dále popisuje R4 její zkušenost z afgánského Kábulu: „...*je tam fyzická makačka až do večera, funguješ a nepřemýšlíš. (...) Ty, když jsi doma, se můžeš nějak odreagovat, někam se projít, a tady to nejde. Ta základna byla maličká a to jediný, co se tam dalo dělat, je cvičit.*“

Tento stresory plynule navazuje na další, kterými jsou ty pramenící z **problémů v rámci kolektivu jednotky**. V případě R4 právě tyto konflikty hrály zásadní roli v tom, jak ona celou operaci vnímala. Podle jejího názoru se vyskytly právě z toho důvodu, že se její jednotka a pracovní kolektiv seznámily až na samotné základně – nebyli tudíž sžiti a ona byla nucená pracovat s lidmi, od kterých nevěděla, co může čekat. „*My jsme složený z celý republiky a nebyli jsme vůbec sžitý. Třeba začátek byl celkem v pohodě, (...) Potom tam ale vznikly konflikty, co se týkalo profesí a tak, protože si ty lidi nesedli.*“ (R4). R5 ve svém interview zase zdůraznil mnohé komplikace a neshody, které podle jeho přesvědčení způsobili nadřízení: „*Měl jsem bohužel tu smůlu, že jsem občas měl za šéfy nevzdělance, (...) vždycky blábolili ženíjní teorie a v praxi neuměli nic.*“ R5 potom dále pokračoval vyprávěním o stresových situacích, které taková „*blbí šéfová*“ dokážou svým jednotkám způsobit – například při operaci v Bosně a Hercegovině se díky neschopnosti velení zapoměla odnést mrtvola muže, která v parnu léta kvasila v příkopě celé dva měsíce, než pro ni byla poslaná právě jednotka, již byl R5 členem. Zcela odlišnou zkušenost s potencionálními problémy v kolektivu má R1, který se svěřil s tím, že vlastně ani na nic takového nebyl čas: „*Většinou lidi byli natolik unavení, že na nějakou ponorku nebo konflikty nebylo času nazbyt. Hlavně ke konci sebou většina lidí prostě švihla a spala.*“

Další kategorie velmi často zmiňovaných stresorů je spojená s **vystavením traumatu a nebezpečí**. Všichni z respondentů uvedli, že se během mise setkali s kritickou situací, která je mohla ohrozit na životě. Nejčastější formou ohrožení byl útok na základnu. Pravidelné ostřelování neuvedl pouze R3 ve spojitosti s jeho misí v Mali. V případě R1 byly raketové útoky tak časté, že na jejich základnu střely dopadaly pravidelně ob den. Na druhou stranu jsou podle R3 vojenské základny „*fakt dobře zabezpečený, mají tam dobrou štít, který to odfiltruje. Člověk ale stejně neví, kdy co přijde.*“ Dále se respondenti setkali s napadením patroly, sebevraždnými atentátníky, výbuchy či nebezpečím spojeným s pozemními minami a jinými nástrahami. Jak uvádí

R5, jehož prací je právě likvidace min a jiná pyrotechnická činnost: „*Práce s minami je vždy riziko.*“ Čtyři z pěti respondentů zažili jednu z nejtěžších forem bojových stresorů, byli totiž svědky smrti a vážného zranění člověka (R1, R2, R4, R5). Žádný z informantů si však není vědom toho, že by jeho rukou někdo zahynul. R2 k tomuto podotýká, že v případě nasazení (obzvláště českých vojáků), jen málo z nich prožije něco takového: „*Troufám si říct, že tak 98 % vojáků od nás nikoho nezabila. A pokud si myslíš, že jo, tak je to spíš nepotvrzený zabití, kdy si člověk nemůže být jistý. Třeba když střelil na auto, který ujíždí.*“

Všichni mají taktéž zkušenost se stresory týkajícími se **odloučení od svých blízkých**, avšak pouze jediná R4 uvedla, že jí působily opravdové komplikace a později přinášely závažnější problémy. R2 by to podle jeho slov „*ani stresorem nenazýval, spíš je to takový ten zdravý pocit toho, že vám někdo vzdálený pět tisíc kilometrů prostě chybí.*“ A podle mého názoru tak výstižně shrnul pocity zbývajících respondentů, jelikož nikdo z nich se v otázce tomuto tématu podrobněji nevěnoval.

Za další skupinu stresorů lze označit i ty **spojené s místním obyvatelstvem**. Ve svých výpovědích je zmiňují všichni z dotazovaných, přičemž nejčastěji je uváděna jejich nepředvídatelnost, ale také chudoba a bída spojená se situací v jejich zemi. Na tento specifický aspekt zahraniční mise byli respondenti dotazováni v tazatelské otázce č. 5, kde bude téma konkrétněji analyzováno.

TO2: Zažil/a jste během mise nějaký zážitek, který byl pro Vás obzvláště traumatizující?

Účast na misi je respondenty vnímána jako zkouška psychické stability. Většina informantů k této otázce znovu podotkla, že se s traumatem ve formě potencionálního ohrožení života setkávala v zahraničí velmi často. Vyšlo však najevo, že nejenže se většina veteránů necítila tímto nijak poznamenána, ale obzvláště starší respondenti (R1 a R5) nad svými zážitky spojenými s hrozbou smrti nikdy neuvažovali přímo jako o „traumatu“, spíš jen o jakýchsi nepříjemných věcech, které bývávají spojené s válkou. Svůj přístup oba vysvětlovali svou povahou a nadřilovaným vojenským výcvikem, R5 například tvrdí: „*Já jsem takovej neprůstřelej. V takových chvílích není čas na šok – vy hlídáte pravou stranu, kolega levou. Profesionální výcvik, nadřilovaná činnost. Viděl jsem, že chlap umřel – ale to je přece válka. Pro mě to bylo naprosto normální. Jede se dál. Já se na to dívám takhle.*“. R1 podotýká, že stejně jako on, tak i většina vojáků si na pravidelné útoky dokázala rychle navyknout. „*Čas od času se stalo, že se raketa trefila*

a někdo z osazenstva to nepřežil. (...) přece jenom jsme viděli, že to zase tak velká legrace není. Ale dalo se to.“ (R1). Nakonec R5 i přes svůj tvrdý zevnějšek připustil, že některé události na něm přece jen zanechaly stopy – znovu zmiňoval příhodu o zetlelé mrtvole, pro kterou byl kontingent poslán: „i když jsem tu uniformu dvakrát vypral a dvakrát jsem se opil, tak jsem na sobě cejtil puch zkaženého masa.“, nebo také neustálé riziko exploze při práci s minami. Svůj největší traumatický zážitek však nespojuje s přímým ohrožením vlastního života, ale s pocitem bezmocnosti. Jejich základna totiž přihlížela tomu, jak chorvatská armáda v roce 1996 rabuje a zabíjí srbské obyvatelstvo: „Nejvíce traumatizující bylo to, že jsme jim nemohli pomoci. My jsme nemohli odejít, zatímco oni je tam stříleli, znásilňovali, zapalovali baráky a majetek. To je to, co mě na tom nejvíce trápí.“

V případě mladších informantů R2 a R4, kteří byli oba svědky smrti a vážného zranění, byla odpověď jednoznačná – oba byli nejvíce poznamenáni právě jimi. V krátkosti a v duchu zachování anonymity vysvětlím, že R2 byl členem patroly, která měla za úkol vyzvednout mrtvá těla jeho českých kamarádů potom, co je v terénu zabil atentátník. R4 byla svědkyně toho, jak „sesedaly vrtulníky s roztrhanými těly britských kluků“. R4 taktéž traumatizovaly pravidelné raketové útoky, na něž se nedokázala adaptovat tak účinně, jako výše zmínění veteráni – nejspíše z toho důvodu, že byla zasažena dílna, kde pracovala; další ze střel také vybuchla těsně v její blízkosti. V neposlední řadě R3 zmínil dopravní nehody, které byly během jeho působení v Mali na denním pořádku, a při nichž zemřel člen španělského kontingentu. Podle jeho slov však na něj žádná ze zažitých událostí nepůsobila nijak traumaticky.

TO3: Jaká část mise byla pro Vás psychicky nejnáročnější?

Všichni respondenti se jednohlasně shodli na tom, že nejtěžší fáze mise pro ně byla ta poslední, konečná. Jak vysvětluje R3: „Člověk ví, že za dva týdny odlítá domů, a teď to tam ještě musí doklepat. Navíc se všechno musí připravit na odlet, hledají se věci, nabalují se na to další administrativní úkoly a zároveň ještě musí plnit staré povinnosti. Pro mě ta závěrečná fáze byla nejhorší a nejvíce stresující. Byl jsem hlavou jinde.“ R1 upozornil na to, že právě v tomto období mělo velení největší problém udržet morálku kontingentu. Oba R3 a R5 za náročné období uváděli také několikadenní povinnou karanténu ve vojenské nemocnici po příjezdu do ČR. R5 to objasnil jako frustrující období, kdy „jste doma, ale přitom nemůžete domů.“

R4 kromě samotného konce měla po fyzické stránce obtíže zvládat pracovní zátěž v prvních týdnech, to si však vysvětluje specifikem své profese. Závěr pobytu se jí navíc zkomplikoval náhlou zprávou od jejího partnera, který jí přes telefon oznámil rozchod.

Na možné komplikace při prvotní fázi adaptace upozorňuje podle svých zkušeností R1 – podle něj je velmi důležité si rychle zavést vlastní řád, který napomáhá sžití s novým prostředím a systémem: „*Ta prvotní fáze může být náročnější, ale musíte se naučit, jak v tom chodit – co dělat líp, na co se s prominutím vysrat – ale tak, aby všechno fungovalo a udělala jste si to hezký.*“

TO4: Jak jste zvládal/a odloučení od Vašich blízkých?

U respondentů, kteří měli v době nepřítomnosti doma partnera nebo rodinu, se objevovaly obavy a negativní pocity z toho, že má jejich partner/ka vše na svých bedrech: „*v životě jsem nenapsal tolik emailů, abych se přesvědčil, že je všechno doma v pohodě.*“ (R1)

Podle R2 záleží primárně na nastavení každého jednotlivce, „*jak se dokáže vypořádat s tím, že půl roku žije jen sám se sebou*“. Sám uvádí, že odloučení zvládal bez problémů (v době pobytu v Afganistánu neměl partnerku). Zároveň ale dodává, že „*pro kolegy, kteří měli rodiny, co na ně čekali doma – věřím tomu, že pro ně to bylo hodně stresující.*“ O tom ví své také R5 – ten, ačkoliv byl od osmnácti let navyklý na vojenský život, který ho od rodiny nezřídka kdy odlučoval na dlouhé měsíce, přesto naznačil, že mu brzy začal scházet přímý kontakt s dětmi a ženou. Dokonce u sebe postřehl jakési „*zněžnění*“ pokaždé, kdy se o nich zmiňoval: „*Člověk o svojí ženě najednou mluví úplně jinak. Chlapi si mysleli, že jsme čerstvě zasnoubení, a my spolu byli už několik let.*“

Jako velmi pozitivní faktor, který pomáhal překonat obavy a stres z odloučení hodnotí všichni respondenti možnost pravidelného kontaktu s domovem prostřednictvím telefonních a video hovorů. (Jedinou výjimku v tomto aspektu představoval R5, který se účastnil misí v převážně v 90. letech, kdy technologie nebyly tak pokrokové a často selhávaly.) Jsou to právě online videohovory, které informantům mnohdy poskytovaly tu největší úlevu: „*s tím člověkem se můžeš vidět každý den a v tomhle to je obrovský usnadnění (...)* *Strašně to pomáhá, i tý druhý straně, která zůstává doma*“ (R3).

Velmi specificky prožívala odloučení R4, která ze všech zmíněných informantů nesla separaci od rodiny nejhůře. V důsledku nestálého vystavení chronickým stresorům se u ní vyvinula reakce v podobě apatie, která později přerostla do deprese. Respondentka popisovala, že po několik týdnů zažívala naprostou citovou otupělost: „*Obrana mého těla*

byla, že se mi ztratily všechny emoce. To se stalo v polovině mise. Všichni mi najednou přestali chybět.“

TO5: Jaké panovaly na misi vztahy s místními obyvateli a s příslušníky cizích armád?

V otázce týkající se místních obyvatel mezi informanty výrazně převládaly pocity nedůvěry, které v mnohých případech přerůstaly až v hrozbu. Tento názor sdíleli všichni vojáci, kteří se účastnili mise v Afganistánu. *„Je to prostě islámskej stát, kterej žije náboženstvím a celá kultura se kolem toho točí“ (R3).* *„Ale je to zase člověk od člověka – nějaký zlý, nějaký hodný. To potom už člověk pozná. Když se někdo usmívá až moc, tak je to taky podezřelý. Hlavně to mají nastavený zvláštně – jednu chvíli si s nima podáváte ruku, zdravíte se, poplácáváte se po zádech. A pak někdo řekne něco špatnýho, ono ho to urazí, protože jsou strašně hrdý a v ten moment je vás schopnej normálně podržnout. Takový náročný to je“ (R2).* Ze strany zdejších domorodců často hrozil pokus o atentát. Taktéž v Iráku se vyskytlo velmi podobné riziko, R1 vysvětlil, že zdejší místní mnohdy bojovali mezi sebou, avšak své rakety neuměli správně seřadit a zaměřit, *„...a tak se stalo, že nějaké rakety k nám přiletěly omylem... stříleli to na nějakou svoji čtvrt, a přitom to zabilo někoho od nás.“* Pro R5 bývaly chvíle, kdy třeba i oslavná střelba ve svátek domorodců znamenala ohrožení na životě: *„Oni při jejich oslavách střílí různě do vzduchu, načež padající projektily někoho zabili, protože jim nedošlo, že to, co se vystřelí nahoru, musí taky spadnout dolů. Ten projektil potom zabíjí úplně stejně.“*

Vojáci často nemohli věřit ani místním, kteří byli přímo zaměstnáni na vojenské základně (např. ve zdejší jídelně): *„Jednoho jsme tam přezdívali budoucí terorista, protože když jsme šli kolem, mysleli jsme si, že tam zahrabává zbraně. Kolikrát jsme na něho poslali policii“ (R4).* Tyto obavy byly v případě R2 potvrzeny – za dobu jeho služby byla totiž odhalena příprava atentátu, kdy domorodí zaměstnanci dovnitř areálu po kouskách pašovali výbušný systém. *„...jelikož nevěděli, kdo je do toho zapojen, vyhodili úplně všechny. Zůstali jen překladatelé a tlumočníci.“*

Respondenti rovněž přiznali, že vztahy byly na druhou stranu i velmi nerovnoprávné. *„Ve chvíli, kdy tady budu mít samopal, tak vy taky budete poslušná a budete se usmívat“ (R1).* *„Taky jsme je využívali, že většinu času do terénu chodili jako první, a doufali jsme, že kdyžtak radši oni než my“ (R2).*

Zcela odlišnou zkušenost s domorodci zažil R3 v Mali. Podle jeho názoru je to způsobeno tím, že zdejší náboženství a kultura není tak radikální, jako v případě

Afganistánu. „*V Africe byli úplně super, ti místňáci. Byli otevření, usmívali se. Přišlo mi, že jsou rádi, že tam jsme, protože měli práci na základně a tak.*“

R5 poukázal na zcela jiný aspekt, týkající se prostituce obyvatelstva Bosny a Hercegoviny během doby válečného hospodářství. Nebylo neobvyklé, že zdejší ženy nabízely vojákům sexuální služby za skromné peníze či jídlo. „*Ženská fasovala příliš málo marek na to, aby se užívala, nedejbože s rodinou. Pokud nechtěla umřít hladem, musela vyhodnotit otázku, jak to bude*“ (R5).

Vztahy mezi respondenty a příslušníky cizích armád byly většinou popisovány jako přátelské, na profesionální úrovni. Respondenti v některých případech zmiňovali drobné problémy, jako R4, jejíž jednotce vadil odlišný režim fungování amerických vojáků: „*Bydleli jsme pod Američanama, to ubytování bylo v hangáru, kterej byl předělanej na ubytovnu. (...) Oni bydleli nad náma a měli obrácenej režim, fungovali hlavně v noci, a my ve dne. Takže tam občas byly problémy, protože jsme se rušili.*“ R4 rovněž upozorňovala na převahu mužského pohlaví a dále uváděla, že musela ze začátku bojovat se stereotypy týkající se postavení ženy v armádě. R3 přidal ještě jeden zážitek se španělským kontingentem, který dokonce způsobil narušení morálky u české jednotky, kterou měl jako jejich velitel na starosti. Španělů se totiž týkala odlišná omezení, například se na ně nevztahovalo pravidlo prohibice: „*Měli tam svůj bar, pili třeba tři piva denně. (...) Takže jsem se snažil udržet kluky na uzdě, protože pro nějaký to bylo strašně těžký. Byla tam taková ta závist, jakože oni můžou, a my ne. Co těm vztahům taky moc nepomohlo bylo, že tam navíc Španělé dělali v noci bordel.*“

TO6: Co Vám pomáhalo stresové situace překonat?

Podpůrný faktor především představoval zmiňovaný **kontakt s rodinou** – pravidelné telefonování domů, nebo také zasílání balíčků: „*...často nám rodiny, zvlášť před Vánoce, posílaly balíky se sladkostma a jinejma drobnostma z Česka. Kolegům tam jejich děti kreslily obrázky, posílaly fotky. Vždycky se na ně kluci těšili*“ (R3). R1 dodává, že někteří vojáci – ačkoliv si se svými protějšky každodenně několikrát vyměňovali zprávy a fotografie – rádi posílali domů i ručně psané dopisy: „*Psali dopisy jako romantiku... aby jejich žena mohla říct, že dostala svoje psaníčka z války, jako za první a druhý světový. Takoví naši intelektuálové.*“ Spojení s blízkými pomáhalo informantům jednak ztlumit účinky stresorů a zároveň zmírnit smutek z odloučení.

Další důležitou copingovou strategií utváří **dobré vztahy ve vojenském kontingentu**: „*Když tam mám kolegy, který znám a důvěřuji jim, zabavíme se navzájem – potom to je daleko jednodušší*“ (R2). Kolektiv základny tvoří z převážné většiny muži, a proto bylo pro respondentku R4 obzvláště důležité najít si kontakt s osobami stejného pohlaví. Ten jí taktéž pomáhal zmírnit stavy deprese a úzkosti: „*My jsme tam měly takovou maličkou partičku holek. Hodně jsme si pomáhaly. Když bylo některý z nás zle, tak jsme se navzájem držely.*“

V této oblasti je rovněž potřeba zmínit faktor volného času v podobě **sportovních aktivit a zábavy**. Možnosti jeho trávení se ovšem velmi liší podle místa, kde byl respondent nasazen. Například R2, který působil v Afganistánu na jedné z největších vojenských základen v Bagrámu popisoval, jak rozsáhlé možnosti toto místo nabízí: „*Bagrám je vlastně takový město. Američani tam mají zřízený Starbucks, Pizzahut a další restaurace. Bylo tam plno amerických posiloven, i jedna česká. Plno lidí si v obchodech kupovali i notebooky, foťáky, a my pak jeli filmy a hry.*“ Takové široké alternativy zábavy a jiných aktivit jsou spíše výjimkou než pravidlem. To ve svém rozhovoru potvrdil R5, který zároveň zmiňuje, že jemu nejvíc pomohlo **utvoření rutiny**: „*Na jednu stranu se člověk cejtí znuděně, že ho nebaví dělat pořád to samý. Ale při ní člověk prostě ví, co dělá a rychleji to utíká.*“ R3 doplňuje, že pro něj bylo důležité i **sebezdokonalování** – vždy si stanovil svůj osobní cíl, kterého chtěl do konce mise dosáhnout: „*Třeba jsem si řekl, že ke konci budu mít bicák o šířce 40 centimetrů a prostě jsem jel takovou boční linii, která mi pomáhala. Vždycky jsem na základě toho byl schopnej vypnout a jet si to svoje.*“

Informanti také zmiňovali negativní copingové strategie, jako **požívání alkoholu a kouření**. Přestože je na českých zahraničních misích zavedena úplná prohibice, oba starší veteráni (R1 a R5) uvedli, že dříve ji bylo možné obejít mnohem snadněji než v případě dnešních moderních operací. „*Alkohol tam byl zakázaný, to jo, ale často se to obcházelo – kolega si koupil ovoce a potom ho s ostatníma prostě nechali zkvásit v kýblu*“ (R5). Užívání tabáku přiznali všichni respondenti kromě R3, který je nekuřák. R4 dokonce uvedla, že „*nikdy nekouřila tak moc, jako tady*“ – v jejím kolektivu vojákyň cigarety představovaly jednu z nejčastějších alternativ trávení volného času. K více či méně negativním strategiím R5 zmiňuje ještě jednu, o které se v odborné literatuře ve spojitosti se zahraničními misemi příliš nemluví, a tou je potřeba **sexuální aktivity**, a s tím související potencionální nevěra. R5 ji ze svých zkušeností označuje jako za nevyhnutelnou lidskou potřebu, která je pro muže nutností: „*Hodně chlapů tam mělo milenky, i když byli ženatý. I já mezi nima byl. Ted' si o mě budete myslet pěkný věci, ale*

musíte pochopit, že chlap sex potřebuje a sedm měsíců je příliš dlouhá doba. Zvlášť u vojáků.“

Shrnutí DVO1: Jak voják prožívá riziko a stres spojený s vystavením jeho osoby stresorům typických pro jeho práci v zahraniční misi?

Účelem DVO1 bylo zejména zmapovat druhy stresorů, které na informanty působily během zahraniční mise (ať už se jednalo o ty s mírnější povahou, či o stresory zvláště traumatizující), dále zkušenost veteránů s náročností jednotlivých fází a posledně rovněž metody copingu, které vojákům pomáhaly překonat stresové situace.

Četné stresory lze podle získaných odpovědí rozdělit do několika skupin: stresory spojené s náročností prostředí operace (extrémní klimatické podmínky, riziko nemocí, hluk, nedostatek soukromí, fyzická námaha a velká pracovní vyčerpání), další jsou stresory vyvstávající z problémů v rámci vztahů uvnitř vojenské jednotky - způsobené zejména tím, že jsou vojáci „vrženi“ do zcela cizího prostředí a kolektivu, který si v mnohých případech nese; dále také problémy spojenými s leckdy méněschopnou vyšší hierarchií armádního velení. Další skupinu stresorů, se kterou měl každý respondent bohaté zkušenosti, je vystavení nebezpečí – každý z veteránů se setkal s takovou situací, která ho mohla ohrozit na životě, většina byla rovněž svědkem závažného zranění a všichni kromě jedné výjimky viděli smrt člověka. Právě svědectví něčí smrti bylo nejčastěji uváděno jakož ten nejvíce traumatický zážitek, který vojákům ležel v mysli ještě dlouho poté. Stresory nesouvisející s bojem se pak týkaly odloučení od blízkých. Objevoval se strach o rodinu doma, obavy z toho, že má partner vše na svém hřbetě – avšak jen jeden respondent tyto negativní pocity označil za obzvlášť naléhavé. Poslední kategorie stresorů se týkala vztahů s místními obyvateli a příslušníky cizích armád. V případě domorodců výrazně převládala nedůvěra, mnohdy přerůstající až v pocity ohrožení (respondenti je spojovali především s kulturou Blízkého Východu, která se mohutně opírá o náboženství), na druhou stranu přiznali určitou nerovnoprávnost ze strany vojáků. Vztahy mezi příslušníky cizích armád se ve velké většině vyznačovaly profesionalitou, která však byla v některých případech narušována např. odlišnou morálkou a režimem. Další typy stresorů se ve výpovědích objevovaly spíše marginálně. Jednalo se například o ty spojené se sociokulturními rozdíly.

Nejnáročnější období mise bylo všemi informanty shodně označeno jako to závěrečné, čili posledních pár týdnů před odjezdem. Bylo to z důvodu celkové změny

morálky a také proto, že se na vojáka kupí dodatečné povinnosti spojené s odletem. Taktéž prvotní adaptace na podmínky a prostředí mise byla spojována s častými překážkami.

Důležitou copingovou strategií představoval zejména pravidelný kontakt s rodinou – ten respondentům pomáhal zmírnit smutek z odloučení a vypořádat se se stresem. Dalším podpůrným faktorem byly i dobré vztahy ve vojenském kontingentu. Pro veterány byly významné také sportovní aktivity a jiná volnočasová zábava, která se ovšem velmi liší podle logistiky základny. Respondentům rovněž pomáhala utvořená rutina, stanovení osobních cílů a obecná snaha o sebezdokonalování. Objevovaly se ale také negativní copingové strategie, jako časté kouření a v některých případech dokonce alkohol.

DVO2: Ovlivnila (a pokud ano, jakým způsobem) zkušenost zahraniční operace osobnost vojáka v dlouhodobé perspektivě?

K vyhodnocení druhé dílčí otázky sloužily tazatelské otázky číslo 7–10. Jejich účelem bylo zjistit, jestli a jak vojáka zahraniční mise ovlivnila v dlouhodobějším měřítku, ať už v pozitivním, či negativním smyslu. V rámci ní byl mimo jiné zkoumán výskyt PTSD.

TO7: Jaká byla Vaše motivace účasti na misi?

Respondenti nejčastěji uváděli **zisk nových zkušeností a dovedností plynoucí z reálného nasazení**. Spojili to se smyslem jakési nepsané „vojenské povinnosti“, která stanovuje, že teprve až výjezd na misi dává vojákovi práci pravý smysl: „...protože dokud není voják nasazen, tak prakticky jen cvičí a připravuje se. Reálné nasazení je vyvrcholení výcviku a mělo by to k tomu patřit, aby si člověk zažil to, proč v té armádě je“ (R3).

Svoji roli také hraje velmi příjemná **finanční odměna**: „na misi jsou velké příplatky za riziko a pro mě i spoustu kluků je to možnost, jak se na chvíli finančně zabezpečit“ (R2). R1 upozornil na to, že obzvláště pro nepříliš majetné vojáky finance z operace představují obrovskou (ne-li tu hlavní) motivaci.

Dále byl zmiňován důvod **zvýšení prestiže**. „Ve chvíli, když se člověk vrátí z mise, tak ty ostatní, co už na misi byli, ho berou úplně jinak – je tam taková ta hrdost na to, že voják už má něco za sebou“ (R5). Pro R4 jako vojákyni v převážně v mužském kolektivu bylo zvláště důležité „dokázat si, že jsem lepší než to, co mi v práci chlapi předhazují.“

TO8: Co jste si z mise takzvaně „odnesl/a“?

Jako nejčastější odpověď na tuto otázku respondenti zmiňovali **zisk nových zkušeností a dovedností** – ať už se týkaly například vědomostí o přežití, které si voják vštěpil během výcviku (R1: *„Kdyby došlo k teroristickému útoku, tak vím, že jediná šance, jak přežít, je okamžitě sebou švihnout na zem. Nikdy se nezvedat a neutíkat. To mi zůstane napořád.“*); těch, které si osvojil díky spolupráci s cizími armádami a jejich technikou (R3: *„Hodně jsme spolupracovali s Američanama a nahlíželi, jak co dělají oni. Vyzkoušeli jsme si spoustu jejich nových zbraní a technologií, a taky co se týká vedení a plánování operací americkým způsobem.“*) a také praxi spojenou s fungováním v úplně jiném, neznámém, nehostinném prostředí (R3: *„Naučili jsme se, jaký je to fungovat v prostředí, kde je mokro, vlhko a bahno. Zjistili jsme, co tam všechno obnáší se starat o techniku a zbraně. To je úplně něco jiného než u nás.“*)

Veteráni také mnohdy opakovali **přínos sebezdokonalení** se, díky čemuž se posunuli na vyšší úroveň připravenosti, kterou si i po skončení mise snažili udržet a postupně se v ní posouvat výš: *„Chodili jsme každé tři dny cvičit, zdokonalovat se ve střelbě, zdravotní přípravě“* (R2). Dalším pozitivní aspekt představovalo posunutí se v **jazykové připravenosti**, na kterou R5 kladl obzvláštní důraz. Díky svým zkušenostem ze sedmi vojenských operací si osvojil angličtinu, srbochorvatštinu a ruštinu. Tento aspekt ovšem velmi závisel na prostředí a osazenstvu základny, R4 a R3 například uvedli, že při styku vojáky, kteří nebyli rodilí mluvčí, jejich angličtina naopak degradovala.

V případě R1, R4 a R5 byla rovněž zmíněna i **vyšší úroveň prestiže**, které se těšili po návratu domů. Zejména R4 vysvětlila, že jí krom toho zkušenosti z mise razantně **zvýšily sebevědomí** (předtím se totiž potýkala s nedoceněním její práce ze strany mužských kolegů, které ji nad sebou neustále nutilo pochybovat). *„Uvědomila jsem si, že ty kecy asi nebudou pravda, že schopná jsem. V práci už nade mnou neměli takovou moc, svoje místo jsem si vydobyla. Od té doby to bylo úplně jiné“* (R4).

V neposlední řadě R2 uvádí, že díky misi získal i jistý **životní nadhled**. *„...když člověk vidí, v jakých podmínkách tam lidi žijou, tak mu některé věci přijdou jako malichernost. Lidé se bez nich rozčilují, a přitom v Afganistánu každý nemá elektriku, někteří nemají co jíst.“*

TO9: Pociťoval/a jste na sobě dlouhodobější negativní následky pramenící z prožití stresových situací?

Tato otázka bude rozebírána z pohledů informantů R1, R3 a R5. Zbylým dvou, kteří u sebe rozpoznali příznaky PTSD, bude věnován prostor v té další.

Tito tři veteráni se necítili stresovými situacemi nijak poznamenáni, což lze vysvětlit tím, že to byl specifický vzorek výše postavených osobností se stabilnějším ekonomickým zázemím, kteří byli vyrovnaní, starší a zkušenější. R5 argumentoval navíc tím, že „...obecně si člověk nechává v hlavě jenom to, co bylo lepší. Zvláště takhle po mnoho letech. To je přirozená obrana. Nejvíc si pamatuju, že jsme si tam opekli prasátko, měli jsme pěknou večer.“ Rovněž R3 tvrdí, že se v myšlenkách nevracel k žádným negativním příhodám a na misi vzpomíná spíše v dobrém světle: „...negativně, že bych si něco přemílal, to mi nepřijde. Spíš opravdu jen v tom pozitivním směru.“ Jako velitel si R3 ani není vědom toho, že by kdokoliv z jeho jednotky prožíval psychické problémy. Na druhou stranu je ovšem přesvědčen, že cokoliv podobného by jeho kolegové řešili soukromě, mimo jeho osobu.

Informanti uváděli, že časem se v jejich snech objevily zažité příhody, „ale nikdy to nebylo tak, že bych se budil propoceně s křikem. Prožil jsem úmrtí kamaráda, minometnou palbu, několik raketových a dělostřeleckých útoků, ale opravdový zlý sny jsem nikdy neměl,“ pokračoval R5 a znovu podotkl, že se riziko ohrožení na životě snažil „brát, že to tak prostě je, takže mě to nijak výrazně neovlivnilo.“

R1 jako jediný z nich zmínil, že si odnesl naučenou podvědomou reakci na zvuk letících raket a specifický hukot sirény ohlašující blížící se útok. Tyto příznaky však nebyly tak vážné, aby se v tomto případě dalo mluvit o posttraumatické stresové reakci: „Jako ne že bych se vrhnul k zemi a kryl se, ale člověk vnímá, že se prostě něco děje. Trošku se to v něm jakoby probudí a pak si uvědomí, že je to vlastně v pohodě. Ta hlava si to pamatuje.“

TO10: Vyskytly se u Vás příznaky PTSD?

K této otázce je důležité zmínit, že všichni respondenti byli v rámci přípravy informováni armádou o riziku PTSD a o jejích příznacích. Nikdy tak nenastal případ, že by během interview kterýkoliv z nich žádal o vysvětlení či ujasnění této problematiky.

Ačkoliv nikdy nevyhledali odbornou pomoc, oba R2 a R4 na sobě dovedli rozpoznat její symptomy. U R2 se objevily hned po příjezdu a trvaly přibližně 3 měsíce,

u R4 některé z nich přetrvávají dodnes. Na tomto místě znovu poznamenám, že na veterány nebylo nijak naléháno – podělili se jen o ty informace, o které sami chtěli. I tak v nich nebylo těžké rozpoznat, že se o svých prožitcích baví neradi, avšak oba se snažili vykreslit alespoň hrubý obraz své zkušenosti s PTSD.

R2 hovořil o svých **problémech se spánkem**, které ovšem nebyly zapříčiněny zlými sny, ale stálou **hypervigilancí** (nadměrná ostražitost, koncentrace pozornosti): *„Po té akci mi trvalo, než jsem se naučil znova spát bez pomoci prášků nebo alkoholu.“* Dále prožíval **iracionální sebeobviňování a výčitky svědomí** za to, že na místo neštěstí dorazili příliš pozdě a následně i za vlastní přežití: *„Vystávaly otázky, co jsem mohl udělat jinak, taková klasika – mohl jsem něco změnit, případně proč zrovna oni, proč ne já.“* Po návratu do ČR u sebe zaznamenal **syndrom vyhoření**, profese vojáka mu náhle přestala dávat smysl: *„Když člověk cvičí na to, že vyjede do zahraničí, tak mu to dává nějaký smysl. A pak se vrátí zpátky a zase cvičí na něco, co se ani nemusí stát.“* Uvažoval tak o odchodu z Armády ČR. Svěřil se taktéž s tím, že po návratu zažíval pocit, že jeho zážitky a problémy nikdo jiný nepochopí – avšak tady se nejedná o symptom PTSD, jako o vcelku racionální přesvědčení většiny veteránů.

R4 mě v první řadě upozornila na to, že si není jistá, jestli některé z příznaků PTSD spíše než s misí samotnou, nesouvisely s rozchodem, který velmi těžko nesla a dosud se z něho zcela nevzpamatovala. V jejím případě byly již zmíněny **negativní emoční stavy, ztráta pozitivních emocí a citová otupělost**. Objevily se již v průběhu samotné mise a následně pokračovaly i doma. Otupělost dosáhla do té míry, že dokonce ani ona sama nebyla zprvu schopna rozpoznat, že se s ní něco děje: *„Mně to bylo jedno, ale moje mamka, ta se mnou prej trpěla celej tejdén.“* Rovněž zmínila, že prožívala **depressivní stavy a myšlenky spojené se sebevraždou a smrtí**. Dodnes jí trápí **problémy se spánkem**, stejně jako u R2 je tomu z důvodu **hypervigilance**: *„Byla jsem napjatá, pořád jsem nad vším přemýšlela. Do dneška jsem se dobře nevyspala.“* Z důvodu stavů napjatého očekávání měla potíže s prováděním i tak běžných činností, jako nakupování v obchodě: *„A potom jsem šla nakoupit, a nevydržela jsem počkat ve frontě na salám. Když najednou začalo chodit víc lidí, musela jsem odejít. K tomu, aby to ve mně vyvolalo nepříjemný pocity, mi prostě stačil jen pocit toho dlouhého stání.“* To v jejím případě vedlo k **zabezpečovacímu a vyhýbavému chování**, kdy stále častěji utíkala před situacemi, které připomínaly její trauma a zintenzivňovaly tak symptomy.

Vyhýbavé chování R4 zůstalo dodnes. Netýká se však jen situací spojených s událostí – má podobu i pouhého **vyhýbání se rozhovoru**, filmům a obsahu s podobným

tématem – kdy často i pouhý náznak může v R4 vyvolat pocity úzkosti, které jsou navíc doprovázené „...*pocitem, že moje problémy nikdo nepochopí, a tudíž se o nich nemá smysl bavit,*“ jak sama uvádí. Shodou okolností interview s R4 proběhl 01.03. tohoto roku – zhruba týden potom, co Ruská federace zahájila svojí invazi na Ukrajinu. Při všeobecné panice, která je v prvních dnech pro některé jedince typická, se někteří z nich ptali R4, jakožto zkušené vojákyně, na její názor a dožadovali se rad, co dělat v případě útoku, a tak dále. „*Musela jsem od nich prostě odejít a dát si cigáro, projít se okolo baráku. Člověk se přitom úplně třese,*“ uvedla a dále vyprávěla o indiciích společných pro ruskou invazi a situaci v Afganistánu, které ji v nynější době nepřestávají trápit a oživovat její trauma: „*Je to strašně podobný, co se týká politický moci a cenzury. Ani to ostatním nevysvětluju, protože i když se snažím, tak to prostě nedokážu. V Afganistánu, stejně jako v Rusku, hodně manipulovali média, aby byli místní proti Spojencům a podporovali válku. (...) Navíc to, když potom zjistíš, že celej Afganistán byl prostě fraška, manipulace a lež. Skončilo to, jak to skončit nemělo, ale přitom to už dávno bylo tak domluvený. Lidi tam umřeli úplně zbytečně. A tady na Ukrajině je čeká to samý.*“

Na závěr doplním názor na PTSD, o který se podělil R1. Ten na ni pohlíží z jiného úhlu, a sice tak, že její výskyt je předurčen tím, z jakého prostředí člověk přichází. „*Navíc mi přijde, že to bývá pro vojáky i taková výmluva,*“ dodal. Při svém působení jako vojenský kaplan se prý setkal s tím, že tuto poruchu někteří vojáci používali jako alibi: „*najednou se dostal do průšvihů a tvrdil, že má PTSD, že je vlastně chudák, oběť společnosti a války.*“

Shrnutí DOV2: Ovlivnila, a pokud ano, jakým způsobem, zkušenost zahraniční operace osobnost vojáka v dlouhodobé perspektivě?

V rámci DVO2 bylo zkoumáno, zdali a jak vojáka zahraniční mise ovlivnila v dlouhodobějším měřítku (ať pozitivně, či negativně).

Dlouhodobější změny po návratu z operace hodnotili vojáci spíše v pozitivním slova smyslu – a to v případě informantů, u kterých se vyskytly příznaky PTSD. Je důležité, že se tyto změny shodovaly s představami a s motivací jejich účasti. Jednalo se tedy především o zisk nových zkušeností a dovedností souvisejících s úkony v nehostinném a nebezpečném prostředí; častokrát se opakovalo také sebezdokonalování, které je posunulo na vyšší úroveň připravenosti – a to jak po stránce fyzické, tak mentální

a například i jazykové. Mise respondentům přinesla vyšší prestiž, zvýšila jejich sebevědomí a poskytla nový životní nadhled.

Jak jsem již uvedla, u dvou informantů z pěti se vyvinula posttraumatická stresová porucha. V případě R2 tomu tak bylo z důvodu velmi traumatizující smrti dvou kamarádů, u R4 byla příčinou kombinace hned několika chronických stresorů – neustálé ohrožení a ostřelování základny, fyzicky a psychicky vyčerpávající práce a s tím spojená únava, v neposlední řadě také neustálý boj se svou ženskostí v převážně mužském kolektivu. R4 některé příznaky pocítuje dodnes – zejména potíže se spánkem, hypervigilanci, zabezpečovací a vyhýbavé chování (spojuje ho například s aktuální válkou na Ukrajině). Po příjezdu se u ní objevila velmi silná citová otupělost, trpěla negativními emočními stavy, depresí a myšlenkami na smrt. R2 u sebe již žádné příznaky PTSD nepozoruje. V minulosti se také potýkal s poruchami spánku, nadměrnou ostražitostí, kvůli zmíněné tragédii prožíval iracionální sebeobviňování a výčitky svědomí, objevila se u něj taktéž forma syndromu vyhoření.

Zbylí tři veteráni se ovšem necítili nijak negativně poznamenáni, a to i přesto, že byli v některých případech vystaveni velmi podobným stresorům. Vysvětlují si to tak, že se jednalo o starší, zkušenější osoby se stabilním rodinným a ekonomickým zázemím. Svoji roli v tomto hraje i individuální psychická odolnost vůči zátěži, na kterou upozorňovali jmenovitě R1 a R5.

DVO3: Jaký dopad měla zahraniční mise na vojákův soukromý život?

Cílem otázek č. 11–17 bylo zjistit, jaké dopady měla zahraniční mise na aspekty vojákova soukromého života z hlediska běžného fungování, profese, rodiny či přátelství. Zjišťují také to, jak veterán prožíval samotný návrat domů a jak se dokázal zpětně adaptovat na civilní prostředí.

TO11: Jak jste prožíval/a návrat domů?

Informanti R1 a R3 uvedli, že v jejich případě návrat proběhl vždy bez jakýkoliv problémů a komplikací. Jejich adaptace na domovské prostředí proběhla v rámci několika dnů. Díky dobrému rodinnému zázemí ani jeden nemluvil o žádném odcizení, překážkách či bariérách, které by museli překonat. Protože R1 na misi rovněž vykonával funkci vojenského kaplana, podělil se o mnohé zkušenosti týkající se jedinců, kteří takové štěstí neměli a v civilu se potýkali s mnohými problémy: „*Pro některý je návrat těžší než*

samotný výjezd. Zatímco na misi ve válečných podmínkách fungovali úplně precizně, když se dostali domů, začali hazard, byly tam asi tři sebevraždy. Problém ale nebyl v tý misi, ale v nastavení těch lidí. Když jsme se občas tak hádali, tak jsem jim řekl, že kdyby nebyli v armádě, dávno by skončili v kriminále. Armáda je v tom jako by zachránila.“

R5 se na civilní prostředí dovedl přizpůsobit též velmi rychle. Tím, že byl od mládí zvyklý žít vojenský život, dovedl mezi těmito světy plynule přecházet, vždy si rychle přivyknul na jejich odlišná pravidla. Dodal, že „...nic jinýho mi vlastně často ani nezbyvalo,“ protože prostoje mezi jednotlivými výjezdy občas bývali tak krátké, že mu sotva zbyl volný čas, který by věnoval partnerce: „Přijel jsem v půlce prosince z Chorvatska, odevzdal materiál, šel na pohovor a 4. ledna jsem nastoupil hned do výcviku do Bosny. Trápilo mě ale, že jsem měl doma mladou ženu a vyrazil jsem od ní pryč do světa. Třeba svatební cestu jsme prožili až po návratu.“

Adaptace R2 trvala „zhruba měsíc, než jsem zajel do starých kolejí“ (R2). Řekl, že pro něj bylo začlenění se zpátky do společnosti těžší, než předpokládal. Také ho trápilo, že se kvůli povinnosti zachování mlčenlivosti nemohl svěřit svým blízkým, „... a taky by se člověk nesešel s pochopením, což je celkem logické“ (R2). Dále však nezmiňoval žádné další obtíže.

R4 prožívala návrat velmi těžce – její PTSD navíc velmi komplikovala vyhrocená situace s jejím bývalým partnerem, kvůli kterému se nemohla vrátit do svého bytu: „U mě to bylo těžký, protože jsem se vrátila do prostředí, který bylo kompletně jiný než před výjezdem.“ Po osobní stránce jí adaptace trvala skoro 4 roky, přičemž do režimu svého zaměstnání se přizpůsobila mnohem rychleji. „Ale odpoutat se od všeho, to mi trvalo dlouho“ (R4).

TO12: Jak jste po návratu řešil/a (mimo odbornou pomoc) adaptaci na civilní život?

R2 a R4 se snažili svoje potíže řešit alkoholem: „Tak moje prvotní adaptace byla taková, že jsem se strašně opil“ (R2). Jak už bylo řečeno, oba jím rovněž zaháněli problémy se spánkem. R4 navíc zmínila další faktory, které ji pomohly se lépe adaptovat: trávení času s rodinou, výlety s blízkými a zakoupení motorky. „Zejména v rodině jsem měla obrovskou podporu. Dělalí pro mě hodně. Mimčo ségry mě zvlášť podrželo“ (R4).

R3 po návratu přepadla nákupní horečka, kdy skupoval potraviny, které mu na misi scházely, nebo jich tam byl nedostatek. Stejně jako R4 mu hodně pomohly výlety, které podnikal se svou ženou: „Během mise jsem nemohl nikam vyjet, a tak jsem si doma hodně

bral auto a jel se prostě někam podívat. To, co mi půl roku chybělo, to jsem si chtěl co nejvíc dopřát. Tři dny po sobě jsem byl v restauracích, který máme s manželkou rádi, všechno jsem chtěl ochutnat.“

R1 a R5 žádné konkrétní příklady neuvedli. Například R1 to vysvětlil tím, že: *„Já si zvykám vždycky strašně rychle, takže to nemohu posoudit. (...) Vrátil jsem se, druhý den jsem něco vyřizoval a třetí jsme hned dělali kachličky v koupelně.“* Taktéž R5 si se svou adaptací nespojoval žádné komplikace, tedy až na ty, které pramenily z celkově odlišného nastavení české společnosti: *„... po návratu jsem měl spíš problém se adaptovat na ten český bordel. Třeba naše věčně rozbitý silnice.“*

TO13: Jak si Vaši blízcí poradili s Vaší nepřítomností?

Jediný R3 popsal situaci po návratu skoro až idylicky. Jeho partnerka byla samozřejmě nucena si vytvořit jiný systém domácnosti, který byl přizpůsoben jeho absenci: *„... ale určitě jsem jí nevstupoval do něčeho, co si tam ona v té době vytvořila. Byli jsme v té době schopní domluvit na všem. Určitě to nijak neskřípalo. I přesto ale, když jsme se o tom zpětně bavili, mi řekla, že až po tejdnu ji přišlo normální, že jsem doma.“* Ve vztahu R2 také nenastaly žádné zásadní komplikace. R2 ale znovu připomněl starosti spojené se závazkem mlčenlivosti, který trápil jeho osobu i partnerku: *„Ona nemohla vědět, co se mi tam přesně děje. A když jsem jí o něčem málo pověděl, tak to zase nesměla říct nikam dále. To pro ni bylo těžký.“*

V případech R4 a R5 však po příjezdu ze zahraničí nastal zásadní obrat – obou se po vojenské misi rozpadl vztah, v případě R5 i rodina. Jak už bylo několikrát uvedeno, R4 velmi zasáhl náhlý rozchod, který ji její přítel oznámil těsně před koncem mise: *„Prostě to beze mě nevydržel a našel si jinou. Dal mi to vědět smskou. Měla jsem pro něj připravenej výlet, kterej jsem organizovala v Afganistánu.“* Nechtěla rozvádět konkrétní detaily, pouze uvedla, že následné zařizování bydlení a jiných povinností ještě více zhoršilo její psychický stav. Přidaly se také útoky ze strany nové přítelkyně. *„Měla jsem ho moc ráda. Nedokázala jsem se od něj odpoutat“* (R4). R5 vyprávěl o rozpadu prvního manželství, které podle něj zapříčinila skutečnost, že velkou většinu života sloužil mimo domov: *„I mimo mise jsem byl za tejdny 5 dní v práci a 2 dny doma. (...) Když se se mnou moje paní rozváděla, tak jako účetní mi spočítala, že za 14 let manželství jsme spolu byli 3 a půl roku.“* Jeho děti, které byly v té době v období puberty, ho vnímaly jako spíše rušivý element: *„protože ony si tam s maminkou kujou svoje pikle a dělaj si věci po svém.“*

Jsem se snažil, aby si mě užily, ale když je táta takhle málo doma, prostě to nejde.“ Rozvod mu žena, stejně jako v případě R4, oznámila během operace v Chorvatsku: *„Žena se vysradila na děti a jela si budovat kariéru do Dánska. To jsem se dověděl, až když mi poslala pohled.“* Tím ale problémy nekončily – jeho žena měla přístup na společný finanční účet, a tak v době jeho nepřítomnosti utratila veškeré peníze, které si v misi vydělal: *„Takže já jsem přijel domů, myslel jsem, že koupím auto a na účtě jsem měl pár korun. Nedovedla si odvodit, že tam pro nás riskuju život a prostě to prožila.“*

R1 byl v době obou misí svobodný. Ze zkušenosti svých kolegů však mohl potvrdit názory odborníků o tom, že rozvody vojáků po návratu z mise nejsou nic neobvyklého. Rodinné problémy podle něj nejčastěji vznikají nebo nabývají na intenzitě kvůli komplikované výchově dětí, neustálé absenci otců a také „divočejší“ povaze mnohých příslušníků – které je ovšem ve vojenském životě potřeba: *„Ti, co jdou k jednotkám, ti nejsou ušláplí chlupci, co doma kutí a pomáhají ženě. Jsou to většinou trochu divoši, kteří zvládají stavy a situace, při kterých by se ostatní zhroutili. Tím pádem není možný, aby výborně fungovali v rodině. Vždycky to je něco za něco“ (R1).* R1 zmiňuje taktéž problémy týkající se dálkové komunikace s rodinou, obzvláště s dětmi ve velmi mladém věku – protože hovory přes obrazovku nezprostředkovávaly reálný obraz, často se děti vojáků po příjezdu domů bály – byli pro ně cizí, ačkoliv předtím společně komunikovali třeba každý den.

TO14: Lišilo se přátelství na misi a to v každodenním životě?

Mezi nejpodstatnější znaky takového vojenského přátelství všichni respondenti zařadili pocit **maximální spolehlivosti**. *„Vždycky jsem klukům věřil, že kdybych se dostal do průšvihů, tak mě z toho vystřílejí. A oni ve mě věřili taky. V civilu to takhle samozřejmě není“ (R1).* *„Tam jde kolikrát o život. Když propíchávejte při odminování pole, kolega, který jde po vás, nemůže vybuchnout“ (R5).* R3 toto spojil s **nutností soudržnosti kolektivu jednotky**: *„Člověk se tam musí spolehnout o mnoho víc na ostatní. Je to tím, že tam prostě neobstojíš sám, jen s tím kolektivem. (...) V tom je taky další rozdíl – v armádě nebo i v mírovém životě každé pracuje a pak jde svojí cestou. Tady jsi prostě pořád dohromady s ostatními a řešíš s nima úplně všechno.“*

R2 a R3 společně zmiňují další odlišnost. Ta souvisí s přesvědčením, že ten, kdo si nezažil vojenskou misi na vlastní kůži, jim nikdy doopravdy neporozumí, **nikdo z civilu nepochopí jejich zážitky** a zkušenosti. *„S kamarádama, kteří nejsou v armádě, se hodně*

dostávám do situací, kdy cejtím, že mi nemůžou rozumět. Nejsou zvyklí na stejný věci, nikdy nebyli v prostředí, který dokáže člověka vystresovat. O něčem se s nima ani nemůžu bavit, nebo můžu, ale bude to bezvýznamný“ (R2).

V neposlední řadě dodal R1, že mezi jeho kolegy panoval **pocit hrlosti za účast**: *„Kluci se potom před ostatníma chlubili, že jsou pořádní vojáci, ne žádný salónoví důstojníci.“*

TO15: Jak jste se dokázal/a přeladit na „normální“ zaměstnání vojáka v ČR, případně pokud jste vystoupil/a z armády, jak jste si poradil/a s hledáním nové profese?

Někteří informanti poukazovali na určité odlišnosti, na které si po návratu museli zprvu zvykat. Z odpovědí vyplynulo, že za největší rozdíly mezi „běžným“ zaměstnáním vojáka v České republice a jeho působením v zahraničí považují zaprvé byrokracii: *„Armáda stojí na papírech. Kdežto na misi se papíry dělaly až po tom, co se něco událo“ (R1)*, dále pracovní dobu: *„Doma v pluku máme normální pracovní dobu. Pracuješ přes tejdén, od pondělí do pátku, sedm až šestnáct. Na tý misi ten čas není rozdělený, někdy pracuješ ve dne, někdy v noci, někdy nonstop, někdy máš dva dny v kuse volno“ (R3)*, a také celkovou přípravu a úkoly obecně: *„Co se týká zahraniční operace – tam se cvičí na úplně jiné úkoly, na jiný podmínky než tady“ (R2)*

R4 dělalo obtíže přivyknout si na rychlejší a flexibilnější režim práce v české dílně: *„Ten Afganistán je takovej pomalejší, tady všichni chtějí všechno a hned a než si člověk sedne zpátky do starých kolejí, tak na něj hned navalili nový věci.“* Ale přes všechny ostatní potíže se jí konečně podařilo získat respekt a autoritu u svých kolegů – zahraniční mise pro ni v tomto ohledu představovala posun k lepšímu. Jak sama říká: *„Ta mise mi hodně dala, ale hodně i vzala. Práce pro mě byla oded’ jednodušší, protože jsem se dokázala bránit a sjednat svůj pořádek.“*

Když R5 po letech vystupoval z armády, měl kvůli velmi specifickému zaměření své práce (pyrotechnická činnost) zprvu potíže si najít civilní zaměstnání, které by mu vyhovovalo: *„Mohl jsem jít zpátky do armády učit výbušniny, nebo dělat obchodníka v kosmetice v Brně, nebo jít do uranový šachty. Nastoupil jsem teda na místo na šachtě, protože dobře platili a nebylo to daleko.“* Podobnou zkušenost se mnou sdílel R3, jehož známý měl při odchodu do civilu shodné problémy: *„V armádě se hodně specificky zaměřuješ na něco, co není úplně v souladu s civilním světem. Učíš se o zbraních, technice a kde se potom s tímhle dá pracovat? Ten kluk skončil jako hlídač v Kauflandu.“*

Většina respondentů dokázala zmínit alespoň jeden příběh o známém veteránovi, který měl komplikace s uplatněním na trhu práce, ať už z výše zmíněného důvodu, či proto, že nastoupil do vojska bez jakékoliv předchozí praxe a zkušeností. Potvrdili tímto názory odborníků o tom, že pro velké procento vojáků ve výslužbě je právě hledání zaměstnání jedno z více náročných životních období. R1 k tomuto tématu připomněl, že stejně jako on, tak i většina ostatních veteránů hledá uplatnění právě v celní správě a v integrovaném záchranném systému ČR, právě kvůli svému výcviku a specializaci.

TO16: Měl/a jste po návratu problémy s běžnými, rutinními činnostmi?

Vojáci zmiňovali některé komplikace s každodenními aktivitami, které před misí dělali úplně automaticky a neměli s nimi problémy. Jednalo se například o řízení auta v případě R5, který neustále sledoval cestu a hledal na ní miny, „(...) *nebo jsem si dával pozor i na trávníku – jeli jsme k moři a synek mi odběhl někam do lesa. Tak jsem na něj začal křičet kam to sakra letí, jak může vědět, že tam není mina*“ (R5). Naopak výbuchy a exploze R5 nikdy nevadily, naopak je stále vyhledává: „*Na Silvestra jsem ohňostrůjcem pro dvě rodiny. Vždycky je na mě vybrat to, co se bude odpalovat.*“

Nový rok byl velmi stresující pro R4, stejně jako zkušební znění sirén každou první středu v měsíci. „*To bylo pro mě hodně zlé, začala jsem strašně panikařit.*“ R4 toho také v souvislosti se svou PTSD vyjmenovala nejvíce. Znovu upozornila na vyhýbavé chování, které jí komplikovalo nákupy; pouhé stání ve frontě pro ni představovalo překážku. To postupem času naštěstí dokázala překonat. Uvedla také, že po příjezdu se nemohla nabažit chutí a vůní ovoce, které v ní občas probouzely skoro až absurdní chování: „*V Afganistánu nic nevonělo a nechutnalo, protože to k nám převáželi zmražený v letadlech. Já jsem se vrátila, přišla jsem do obchodu, vzala si ovoce a čuchala. Podle toho jsem vybírala potraviny. Přišla jsem si jako nějaký úchyl.*“ Ve spojitosti s nakupováním R4 poznamenává další hledisko, které ji ovlivňovalo: „*Hodně jsem nakupovala. To ale bylo spojený i s tím neštěstím ve vztahu – taková ta ženská kompenzace.*“ R4 v období, kdy zažívala nejzávažnější psychické problémy, rovněž rozdala velké procento své finanční odměny. Většinou se jednalo o půjčky blízkým, kterým chtěla z dobré vůle pomoci a zároveň se je snažila tímto způsobem u sebe udržet. „*Když někdo chtěl pomoc, nedokázala jsem mu říct ne. Skoro nic jsem potom neměla a už se mi to nikdy nevrátí*“ (R4)

R3 poznamenal, že byl po návratu z Mali zahlcen ohromným množstvím nabízených produktů v obchodech: „Potom jsem se přistihl, že člověk v tom obchodě čumí. Čumí a říká si – jo, tak tohle jsem dlouho neměl! A pak neví, co si má koupit dřív. To si teprve uvědomíš, co ti scházelo.“ R2 na druhou stranu odvětil, že díky skvělé logistice v Bagrámu měl šanci ochutnat i jídla, o kterých se mu v životě nesnilo, tudíž se s ničím takovým nepotýkal: „Američani to tam mají zvládnutý perfektně, (...) člověk tam ochutná spoustu věcí, co je pro ně naprosto normální, třeba kraby a langusty. U nich to je běžný, u nás to je přepych.“

Na závěr oba R4 a R2 pověděli, že po návratu měli tendenci takzvaně „... hledat pistoli pod polštářem a kanady pod postelí“ (R2).

TO17: Chybí Vám adrenalin, případně chtěl/a byste se účastnit mise znovu?

Všichni respondenti shodně odpověděli, že by se zahraniční mise rádi zúčastnili znovu – a to i přes veškerá rizika a psychickou zátěž. R2 dokonce dodal, že smysl v povolání vojenského profesionála našel právě až v zahraničí: „Tady v ČR vlastně člověk cvičí na něco, co nikdy nemusí nastat.“ Pro R4 by byla další účast však podmíněna její případnou pozicí a kolektivem: „Určitě, jenom ne s tím táborem. Taky záleží na tom, co bych tam dělala za pozici. A taky jaký bych měla potom závazky doma a v práci.“ Oba starší veteráni R1 a R5 poznamenali, že kvůli jejich snížené fyzické připravenosti další výjezd již pravděpodobně nebude možný: „To už bude mnoho let, na to bych fyzicky už neměl“ (R1). S tím souhlasil také R5, který na druhou stranu podotkl, že psychicky způsobilý se cítí více než kdy předtím: „...protože teď pracuju ve věznici a tam je to ve skutečnosti mnohem náročnější než v zahraniční operaci. Za to bych dal ruku do ohně.“

Zároveň ani jeden z informantů neuvedl, že by po návratu přímo vyhledával adrenalinové zážitky, kterými by zaháněl nudu a předvídatelnost mírového života. „Není to tak, že bych toužil po riziku, spíš po té realitě,“ vysvětluje například R3.

Shrnutí DVO3: Jaký dopad měla zahraniční mise na vojákův soukromý život?

To, jak respondenti prožívali návrat do civilního prostředí, záviselo především na stabilitě – tím je myšlena nejen stabilita jejich zázemí, ale i ta psychická. Například R4 v té době trpěla intenzivními příznaky PTSD, a navíc se musela potýkat s partnerskými problémy, její adaptace tudíž trvala o značně déle než u jiných veteránů. Také R2 si na domov zvykal více než měsíc. Oba veteráni si ve své adaptaci pomáhali alkoholem. Ostatní informanti

se nezmínili o žádných patrných překážkách, se kterými by se v procesu adaptace potýkali, zpravidla se u nich odehrála v rámci několika dnů.

Někteří vojáci měli problémy s běžnými, rutinními věcmi a aktivitami. Zmíněna byla například jízda autem spojená s neustálou ostražitostí a pátráním po pozemních minách; objevily se přehnané, panické reakce na sirény a ohňostroje. Nejvíce jich respondenti uváděli ve spojitosti s jídlem a nakupováním – tedy především zahlcení smyslů velkým výběrem v obchodních centrech, či různé iracionální nákupy.

Vztahy s blízkými zůstaly povětšinou ničím nenarušeny, dva respondenti ovšem uvedli, že mise byla jednou z pohnutek pro rozpad vztahu, případně celé rodiny. Primárně byl zapříčiněn dlouhým odloučením, přes kterou se partneři R4 a R5 nedokázali přenést. Další faktory, které mohly hrát svojí roli, byla komplikovaná výchova dětí při absenci otce, dále také prudká povaha veterána. Dovolím si však usoudit, že v obou případech účast na misi nebyla jediným faktorem pro rozpad vztahu – většinou se jedná o kumulaci více partnerských problémů, za kterou mise udělala pomyslnou tečku.

Mise také ukázala veteránům zcela nový (a možná ten úplně nevyšší) rozměr přátelství a kolegiality, založené na maximální důvěře, spolehlivosti a odpovědnosti za životy druhých. Díky těmto těžko pochopitelných pocitům a zkušenostem, které se s misí vážou, zažívali veteráni jisté odcizení od civilních blízkých, kteří jim v tomto směru nikdy nemohou porozumět.

Po návratu se také veteráni museli potýkat s nesnázemi ohledně jejich zaměstnání – zatímco R1, R3 a R4 jsou stále v řadách Armády ČR; R2 a R5 se rozhodli přejít do civilního poměru. Tato změna s sebou přináší určité obtíže – například R5 měl kvůli velmi specifickému zaměření své profese potíže najít vyhovující uplatnění na trhu práce. Ukázalo se, že valná většina respondentů má povědomí o někom, kdo zažíval stejné komplikace – ať už je to z důvodu specifika vojenské profese, či nedostatečné praxe před nástupem do armády. Lze tudíž usoudit, že problematika přechodu do civilního zaměstnání není mezi vysloužilými veterány neobvyklá.

Co považuji za velmi zajímavé je, že by všichni zúčastnění veteráni velmi rádi vyjeli na zahraniční misi znovu, a to i přes veškerá rizika a psychické problémy, které pár z nich zažilo. Předpokládám tedy, že v jejich očích pozitiva vojenské mise značně převládají nad jejími negativními stránkami.

DVO4: Jak vojáci reflektují poskytovanou odbornou pomoc?

V rámci poslední dílčí otázky zjišťuji, zdali mají veteráni dostatek příležitostí využít odbornou psychologickou pomoc, jaký k ní mají postoj, a také, jestli ji někdy vyhledali dobrovolně. K jejímu zodpovězení slouží tazatelské otázky č. 18 až 20.

TO18: Měl/a jste dostatek možností řešit případné problémy s odborníkem?

Převážná většina informantů odpověděla, že v době mise byl téměř vždy přítomen vojenský psycholog či kaplan. Jediné R4 takové příležitosti scházely, primárně kvůli vysokému pracovnímu vytížení: *„My tam jeli na sto procent, šest dní v týdnu. A psychologka se taky někdy na dlouhou dobu vůbec neukazovala.“* Taková odpověď byla však ojedinělá – ostatní veteráni popisovali odbornou pomoc jako velmi důkladnou, podle R5 snad dokonce až přespříliš: *„Já jsem byl v podstatě každé rok několikrát u psychologa. Před misí, po misi, před zkoušením pyrotechniků, furt nás honili k těm psychologům. Už jsem ty jejich otázky a stromy kreslil z paty.“*

Také pro R2 byly možnosti odborné pomoci více než široké: *„Určitě tam člověk má možnost s jakýmkoliv problémem dojít za kýmkoliv. Tam pak záleží na tom, ke komu cítí větší důvěru.“* Na misích také samozřejmě fungují debriefingy, které vojáci podstupují po každém splněném úkolu. Po tragédii, které postihla jednotku R2, se konal debriefing kompletně celé čety: *„Po tomhle incidentu tam právě prošel debrief nás všech v četě, takže v tom to bylo jiný. Předtím se prováděl debrief jen s velitelem.“*

R3 dodal, že on i jeho kolegové dostali od vojenského psychologa nabídku, že bude taktéž pečovat o jejich rodiny: *„Nabídnul, že třeba dvakrát týdně bude volat našim rodinám, manželkám. Aby jim dával podporu a rady.“* Zároveň zmínil i povinnost pohovoru s psychologem po návratu do ČR: *„Musí udělat výstupní vyšetření, jestli jseš v pohodě.“*

TO19: Jak hodnotíte poskytovanou odbornou pomoc?

U této otázky se ukázalo, jak moc se skutečná praxe a realita liší od teorie. Všichni respondenti měli totiž k odborné pomoci – zvláště k té poskytované vojenskými psychology – váhavý, skoro až zamítavý postoj. Ten vycházel především z jejich ohlašovací povinnosti: *„Když se člověk svěří psychologovi, tak se na něj zaměří a pokud by tam hrozilo ohrožení dané mise, nebo že by dotyčný nemohl vykonávat svoji práci, tak to musí dát řešit vejš. Takhle se člověk rychle dostane do sraček“* (R2). Podle R3 tak

většina vojáků k psychologům chodí spíše jen se svými stížnostmi: „*Vždycky když přišli psychologové, tak jsme si spíš jenom stěžovali, co všechno tam stojí za prd. A po návratu to bylo to samý... na tom posezení si všichni taky jenom stěžují.*“ R4 dokonce podotkla, že mnoho vojáků vnímá postavu vojenského psychologa jako „rozvratitele jednotky“: „*Ta realita s tím, co jsi četla a psala v teorii je úplně jiná. Psychologovi nikdo nechce nic říkat. Říká se, že psychologové a právníci dělají v kontingentech ten největší bordel.*“ Uvádí také, že psychologické vyšetření a pohovor po návratu z mise bylo v jejím případě pouze nedostatečnou formalitou, při které nikdo neměl čas ani chuť problémy nějakým způsobem řešit: „*Pro ně to byla spíš taková rutina. Myslím, že po tom přeletu by člověk musel být už vážně na sračky, aby se tomu začali věnovat.*“ R5 přidal taktéž svoje stížnosti, které se týkaly těchto pohovorů: „*Jednou po mě chtěli nakreslit vojáka, tak jsem to udělal a dozvěděl jsem se, že jsem homosexuál. Pani tam asi byla nová.*“

Proto je mezi vojáky mnohem více populární vojenský kaplan, který, jak říká R3: „*...kaplan to tvoje trápení nemůže předat nikam dál, na rozdíl od psychologa. Takže většina lidí chodí radši za ním.*“ Podle R1 je práce vojenského kaplana specifická tím, že se jako běžný voják účastní výcviků, střelb, pochodů i jiných cvičení. Při těchto a jiných činnostech vojákům naslouchá a snaží se, aby mezi nimi vznikla důvěrná vazba: „*aby potom, když mají těžkosti, ve mně měli jistotu. Že tu bude někdo, kdo jim porozumí.*“ Kromě toho však R1 zmiňuje případy, kdy mnozí vojáci zneužívali pomoci jeho i jiných: „*Taky jsem zažil lidi, kteří zkoušeli vydírat armádu, chodili na útvar, že jsou v průšvihů, mají psychické problémy a že je to chyba armády. Přitom za to mohl třeba hazardní způsob života.*“

TO20: Využil/a jste někdy odbornou pomoc sám/sama od sebe? Pokud ano, jaká byla Vaše motivace?

Nikdo z informantů odbornou pomoc z vlastní vůle nevyužil, ani ji nevyhledával. „*Za obě mise ani nevím o nikom, kdo by mi řekl, že by něco chtěl probrat s kaplanem nebo psychologem*“ (R3). Pouze R5 zmínil, že velmi rád navštěvoval místní kapli, jelikož jeden z kaplanů byl jeho přítel.

R2 a R4 o odbornou psychologickou pomoc taktéž nikdy neprojevíli zájem. Zdůvodňují to skoro shodně: „*když jsem přijel, svoje problémy jsem si nepřipouštěl. Oni i ostatní si většinou myslí, že to není tak vážný. Myslí, si, že jsou daleko horší případy, že*

se s tím nějak poperou“ (R2). „Já jsem si to ani nepřipouštěla. Myslela jsem si, že je to hlavně z toho rozchodu. Ale teď už vím, že tomu tak úplně nebylo“ (R4).

Shrnutí DVO4: Jak vojáci reflektují poskytovanou odbornou pomoc?

Ačkoliv informanti uváděli, že na jejich misi byl vždy přítomen vojenský psycholog či kaplan, žádný z nich v jakémkoliv životním bodě o odbornou pomoc dobrovolně nezažádal, ani ji jinak aktivně nevyhledával – a to ani v případě těch respondentů, kteří na sobě pocítili negativní účinky stresu a PTSD. Zdůvodňují to především tím, že si své problémy nepřipouštěli, či si namlouvali, že to s nimi není „tak špatné“, a že jsou koneckonců i daleko horší případy.

Svůj vliv na takové rozhodnutí má i obecný postoj vojáků k psychologům, kteří, jak vyplynulo z rozhovorů, se před nimi bojí otevřít a svěřit se. Je to způsobené ohlašovací povinností, kterou je vojenský psycholog svázán – jakékoliv ohrožení mise pramenící z lability vojákovy psychiky je povinen ohlásit veliteli, který musí provést patřičné kroky. Vojenští psychologové byli dokonce respondentkou R4 označeni za „rozvratitele jednotky“. Proto je mezi jednotkami více populární vojenský kaplan, který se naopak řídí pravidlem mlčenlivosti. Vojáci také bývají s odbornou pomocí nespokojení a vědí, že by se dalo dělat mnohem víc.

6.6 Závěrečné shrnutí výzkumného šetření

V této kapitole zodpovím hlavní výzkumnou otázku „**Jak voják po psychické stránce prožíval pobyt na misi a následný návrat domů?**“, pro naplnění jejího cíle sloužily dílčí výzkumné otázky a z nich odvozené tazatelské, které byly analyzovány v předešlé kapitole a zvýrazněné v Tabulce 1.

Z odpovědí je patrné, že vojáci hodnotí zahraniční operaci obecně pozitivně, označují ji tedy za přínos. Důvody, které je motivovaly pro výjezd, byly naplněny – mise jim přinesla spoustu nových zkušeností a dovedností, také vyšší prestiž a nezanedbatelnou finanční odměnu. Negativní přínos vojenských operací bezpochyby představuje velké množství stresu, který je velmi specifický jak pro operaci samotnou, tak i pro období po ní. Všichni vojáci poznali opravdu rozmanitou škálu stresorů, počínaje od těch **fyzikálních**, které jsou způsobené nadměrným horkem, chladem, vlhkem, těžkou fyzickou prací, či obtížným terénem; dále navazující na stresory **fyziologické** – jako například spánkový deficit. Nesmím zapomenout ani ty **psychické**, mezi které se řadí

nepředvídatelnost prostředí, izolace od domova, strach o své blízké, nedostatek soukromí, či problémy zapříčiněné narušenými vztahy v kolektivu nebo nedůvěrou k domorodému obyvatelstvu. Mezi tento typ stresoru taktéž řadím i samotnou závěrečnou fázi mise, kterou všichni informanti shodně označili za to nejnáročnější období, které je potkalo – a to nejen z důvodu neobytného, dotíravého pocitu, že „*jsou jednou nohou doma, a zároveň to tam musí ještě nějak doklepat*“, jak uvádí jeden z veteránů, ale i celkové změny morálky kontingentu a vyšší pracovní vytiženosti.

Všichni veteráni se taktéž několikrát ocitli v situaci, která je mohla ohrozit na životě. Každý z nich měl osobní zkušenost se zraněním kolegy, a kromě jedné výjimky byli také všichni svědky smrti člověka. Společně se strachem a úzkostí, které traumata doprovází, lze takové stresory podle odborníků označit za **emoční**. Tyto formy bojových stresorů jsou těmi nejzávažnějšími, které mohou v misi vojáka potkat – ať už se jedná o neustálé riziko způsobené ostřelováním základny, bombové útoky, či zmíněné zranění a pohled na smrt svých přátel – to vše zanechá ve vojákově své stopy a v některých případech se projeví i v civilním životě. Takové události bývají právě tím hlavním stovebním kamenem pro vznik PTSD, a ačkoliv výskyt této poruchy není v případě české armády tak frekventovaný (z důvodu převahy mírových operací), dva respondenti její symptomy pocítili na vlastní kůži. V prvním případě to byla opravdu velmi traumatizující smrt kamarádů spolubojovníků spojené s ohrožením vlastního života, které ve vojákově vyvolalo příznaky této poruchy; v případě druhém se jednalo o velkou škálu chronických stresorů (především tedy nadměrná fyzická práce, narušené vztahy kolektivu, riziko ohrožení života kvůli neustávajícímu ostřelování základny, rozpad vztahu), které byly ještě stupňované – jak respondentka sama přiznává – mírně jemnější a citlivější ženskou povahou, která byla navíc neustále nucená dokazovat svou cenu mužským protějškům. Tato informantka trpí některými symptomy PTSD dodnes, ačkoliv od výjezdu do zahraničí uplynuly přibližně 3 roky.

Co se ostatních respondentů týká, už během realizace samotných rozhovorů vyšlo najevo, a přiznávám, že je to takový prostý a možná povrchní závěr; že tito veteráni nenašli, či přímo odmítali jakékoliv negativní důsledky, kterými by jim měla mise znepríjemnit samotný pobyt či návrat domů. Někteří se zmiňují o inklinaci k armádě od svých mladých let, někdo se zdál být s různými válečnými traumaty naprosto smířen už v den, kdy poprvé vstoupil na půdu základny. Jako by tito veteráni byli zcela připraveni na všechny nepříjemnosti a úskalí, které se pro ně později stanou něčím naprosto přirozeným, či dokonce irelevantním. Dokonce i veterán, kterému se po návratu z operace

rozpadla rodina, se o této události vyjadřoval vcelku smířlivě ve smyslu, že rozhodnutí bývalé ženy vlastně rozumí. Na tuto skutečnost si odpovídám tak, že v jejich přístupu hrají největší roli mnohé zkušenosti, individuální síla a psychická odolnost. Avšak namlouvat si, že jejich pohled na svět a sebe sama nebyl zážitky a zkušenostmi ani trochu ovlivněn, by bylo velmi naivní. I tito vojáci uváděli určité komplikace týkající se zcela rutinních věcí a jejich úkonů, které zažívali v civilu – například ostražitost při jízdě autem, hledání zbraně po probuzení, či přehlčení smyslů obrovským množstvím výběru.

Mezi copingové strategie, které vojáci na misích užívali, patřily sportovní aktivity, volnočasová zábava v podobě čtení nebo sledování filmů, dobré vztahy v kolektivu jednotky, nebo dodržování jisté rutiny. Avšak co lze jednoznačně vyvodit ze všech odpovědí je fakt, že nejvýznamnějším prvkem opory je pro vojáka rodina. I když je vzdálená tisíce kilometrů, pravidelný kontakt s ní, zvláště prostřednictvím videohovorů, byl během operace tou nejdůležitější copingovou strategií. Při návratu se snažila, aby přebírání starých rolí veteránovi co nejvíce usnadnila, avšak i zde se v případech dvou respondentů vyskytla výjimka. Jejich vztah či manželství mise neposílila – přímo naopak, svazek se kvůli časté nepřítomnosti v domácnosti rozpadl. Informanti dále popisovali další překážky, které po návratu vyvstaly, a to především pocit jisté nepotřebnosti a také odcizení, který souvisel s přesvědčením, že jim nikdo nemůže rozumět, protože nezažili to, co on. Ve výzkumu bylo již naznačeno, že tento pocit „nepochopitelnosti“ může mít mimo jiné za příčinu i odlišné pojetí přátelství a důvěry v prostředí operace – tato maximální důvěra a kolegiálnost mezi vojenskou jednotkou, ve které se každý člen v jakémkoliv okamžiku existence musí spolehnout na ostatní, a to nezdědka i v otázce vlastního života, by svůj ekvivalent v civilním prostředí hledala jen těžko.

Zpětná adaptace do civilního života byla zkrátka pro některé informanty mnohem komplikovanější, než si zprvu představovali – z průzkumu vyplynulo najevo, že se celkový proces může odehrávat během několika dní, v některých případech až let (toto časové rozmezí bylo primárně ovlivněno výskytem PTSD a stabilitou domovského zázemí respondenta). Taktéž nebylo vzácností, že si veteráni v tomto procesu „pomáhali“ alkoholem.

Ani návrat do původního zaměstnání nebývá jednoduchý. Někomu se podaří vztahy upevnit, a dokonce je posílit, či přímo vybudovat pomocí vyššího sebevědomí a prestiže, které si ze zahraničí odnesl; jiní mají naopak potíže se seberealizací a prací vojáka mimo zahraniční misi vnímají jako nenaplnující a neúčinnou. Vojáci se také nespěšně vrací ke klasické pracovní době, jelikož v misi jako taková prakticky neexistuje. Zcela jiné

výzvy přináší přechod z vojenského života na civilní trh práce, kde se již vysloužilí veteráni potýkají s problematickým uplatněním. Respondenti předkládali důvody dva – zaprvé, kvůli specifickému zaměření vojenské profese prakticky nelze najít podobnou alternativu v civilu, a za druhé, mnoho vojáků nastoupilo do armády bez jakékoliv předchozí praxe či zkušeností, takže po odchodu musí svoji kariéru stavět od nuly. Je mi však zřejmé, že problematika odchodu veteránů a jejich následného pátrání po zaměstnání je tak častá, obsáhlá a komplikovaná, že by jen ona vydala na celou další bakalářskou práci – toto vysvětlení v několika větách může podat leda tak velmi hrubý základ.

Neposledně se vojáci shodují na tom, že během mise i po ní mají dostatek možností řešit své možné problémy s vojenským psychologem nebo kaplanem, který, jak vyšlo najevo, je v armádě obecně mnohem oblíbenější. Veteráni s touto pomocí ovšem nejsou spokojeni a vědí, že by se dalo udělat o mnoho víc. Tomu také naznačuje fakt, že odbornou pomoc nikdo z nich nevyužil, dokonce ani ti, u kterých se objevila PTSD. Sami veteráni to zdůvodňovali tím, že si své problémy odmítali připustit, či si je spojovali s jinými okolnostmi. Podle mého názoru hrály svoji roli i obavy z toho, že by na ně bylo nahlíženo jako na „slabé články“, toto je koneckonců i důvod, proč by se s trápením nikdy nesvěřili vojenskému psychologovi. Ten se totiž netěší oblibě kvůli oznamovací povinnosti ohledně těch jedinců, kteří by mohli narušit chod jednotky a vytvořit tak vojákovi nálepku jakéhosi slabocha, který se pod zátěží hroubí jako domeček z karet.

Na úplný závěr tohoto průzkumu, pod výčtem všech těchto negativních aspektů znovu zdůrazním, že i přes všechna rizika, trápení a posttraumatické stresové poruchy, by nikdo z veteránů neodmítl účastnit se zahraniční operace znovu. Očividně lze konstatovat, že pozitivní stránky mise budou mít vždy přednost před těmi negativními. Všechny ty zážitky, o kterých se moji informanti rozpovídali na dlouhé hodiny, mají v jejich srdci speciální místo, které nelze nahradit žádnými jinými, tak jsou specifické, neopakovatelné. Avšak to já, jak mi řekl do očí jeden z veteránů: „*Vy to nikdy nedokážete pochopit, protože jste tam nebyla.*“

Závěr

Úkolem mé bakalářské práce bylo nahlédnout do problematiky zahraničních vojenských operací z hlediska psychiky jejich účastníků. Vzhledem k aktuálním událostem odehrávajících se od konce února roku 2022, si obyvatelé nejen evropských zemí s obavami uvědomují, že představa rozsáhlých vojenských konfliktů není dnešnímu lidstvu vůbec tak vzdálená, jak si naše společnost mohla zprvu myslet. Ve svém okolí se setkávám s myšlenkami typu: „*Proboha, nejsme už snad dostatečně vyspělá společnost, ve které by se takové věci neměly dít?*“ avšak podle mého názoru konflikty, války, a s nimi spojené utrpení k lidské povaze neodmyslitelně patří; vždy tu byli, jsou a budou – však proč by ve světě existovalo takové zlo, kdyby nebylo potřebné k zachování určité rovnováhy? Vojenské operace na území Afganistánu skončily, jen aby byly nahrazeny nutností zabezpečit východní křídlo evropského demokratického světa. Vojenské mise zde nyní budou posíleny o desetitisíce jednotlivců; v odpovědi na východní hrozbu je možné, že se v Evropě budou konat v daleko větším rozsahu než kdy předtím. A jedním z rozhodujících faktorů jakékoliv vojenské operace je osobnost a výkonnost vojáků, jejich schopnost odolávat zátěži, deprivaci, strachu, nebezpečí a smrti. Stres, reakce pramenící z tak náročného prostředí, každého vojáka nezanedbatelně ovlivňuje. Je s ním spojená jakákoliv mise – i služba v mírových podmínkách má své nároky a úskalí. Má práce se tedy zaměřuje na tento významný faktor.

V teoretické části jsem nejdříve ve stručnosti představila Armádu České republiky spolu s jejími příslušníky. Vysvětlila jsem její legislativní rámec, popsala osobnost vojenského profesionála a proces jeho nástupu do povolání a výcviku. Dále jsem se věnovala stresu a jeho účincích na zdraví, duševní stav a chování lidí. Psala jsem o autorech biologických a psychologických teorií, zmínila jsem akutní i chronické stresové reakce a mnohé další. Nemohla jsem opomenout fenomén PTSD, který se úzce váže nejen s válečnými veterány – byla vysvětlena její charakteristika, příznaky, důsledky, možnosti léčby. Samostatnou kapitolu jsem vymezila pro zahraniční mise, které jsou mnohými popisovány jako vrchol vojenské kariéry, ačkoliv zároveň představují tu nejtěžší zkoušku odolnosti. Znovu jsem specifikovala výběrové řízení a přípravu vojáka, popsala její metody. Prostor byl věnován specifickým stresorům, se kterými se v zahraničí může voják setkat. Specifika zátěže na misi byly rozdělena na dobu před, během a po výjezdu. Zmíněna byla rovněž osoba vojenského psychologa a kaplana.

Neposledně jsem se v textu zaměřila na samotné důsledky absolvování mise ve spojitosti s životními aspekty veterána – jeho psychikou, soukromím, a třeba i pracovním životem.

Je nutno podotknout, že jsem se ze začátku psaní potýkala se krapet omezenými zdroji literatury, ze kterých jsem mohla čerpat. Má (trochu naivní) představa byla taková, že se mi povede nějakým způsobem opatřit různé statistiky a publikace například přímo od Armády ČR, avšak tady jsem narazila na překážku – tato instituce si svoje informace pečlivě střeží a to, co sama nezveřejní, zůstává studentům bohužel nepřístupné. Naštěstí internet nabízí opravdu velká kvanta zahraničních zdrojů, ale zde je nutné brát v potaz fakt, že výzkumy týkající se zahraničních vojáků se v mnohých ohledech budou lišit od české reality, výcvikem armády počínaje a charakteristikou operací konče.

Jakékoliv tajnůstkářství se naštěstí netýkalo respondentů mého výzkumného šetření, kteří kolikrát neměli problém se na dlouhé hodiny rozprávět o svých zážitcích. Pro zjištění odpovědi na hlavní výzkumnou otázku „Jak voják po psychické stránce prožíval pobyt na misi a následný návrat domů?“ jsem metodou polostrukturovaného rozhovoru vyzpovídala celkem pět informantů. Všichni to byli lidé s obrovsky rozmanitými a zajímavými zkušenostmi a díky jejich přístupu pro mě bylo zpracovávání empirické části opravdovým potěšením. Avšak jsem si vědoma toho, že průzkum mohl být ovlivněn jejich výběrem a počtem – je tudíž nemožné výsledky generalizovat.

Zkušenosti respondentů se v mnohém shodovaly a v mnohém rozcházely. Ačkoliv všichni byli vystaveni opravdu náročnému prostředí, ve kterém hrály roli desítky stresorů různé intenzity, se jimi někteří cítili být poznamenáni jen málo, či přímo odmítali jakékoliv závažnější negativa. I v jejich případech se však projevíly určité problémy, například při vykonávání rutinních činností. U dvou veteránů se však zažívaný stres přetavil v PTSD a ti popisovali svůj pobyt a následnou adaptaci na domovské prostředí v trochu temnějším světle. Všichni se ovšem shodli na faktu, že vojenská mise pro ně představovala velký zdroj nových zkušeností a obecně ji hodnotí jako velký osobní přínos – i přes všechny náročnosti, překážky a trápení, které zažili.

Velká odlišnost mezi teoretickou částí a provedeným výzkumným šetřením se týká role vojenského psychologa. Ze získaných odpovědí se vyvrátilo, že by vojenský psycholog působící na misi představoval hlavní psychickou oporu. Byl dokonce označen za „rozvratitele jednotky“ a to hlavně z důvodu oznamovací povinnosti. Proto bych považovala za vhodnější svěřit tuto psychologickou péči kupříkladu jiným psychologům než těm, kteří zároveň hodnotí způsobilost pro vojenskou službu – příhodné by bylo, kdyby (podobně jako vojenští kaplani) byli vázáni mlčenlivostí i ve vztahu k armádě.

Seznam použitých zdrojů

- ATKINSON, R. *Psychologie. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-18746.
- DOUGALL, Angela. BAUM, Andrew. *Stress, Health, and Illness*. London: Health Psychology Routledge, 2012. ISBN: 9780805864618.
- DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-738-7156.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HAŠTO, Jozef. VOJTOVÁ, Hana. *Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociálne aspekty*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-2944-1.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. Dot. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6662-5.
- JOELLENBECK, Lois. RUSSEL, Philip. GUZE, Samuel. *Strategies to Protect the Health of Deployed U.S. Forces*. Washington D.C.: Institute of Medicine, 1999. ISBN 0-309-06637-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Bezpečný podnik: Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2005. ISBN 80-903604-1-6.

- MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Koncepce výstavby Armády České republiky 2030*. Ministerstvo obrany České republiky. Praha: VHÚ, 2019. ISBN 978-80-7278-789-0.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
- PRAŠKO, Ján. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7178-811-2.
- RESICK, Patricia. MONSON, Candice. *Cognitive Processing Therapy Veteran/Military Version: Therapist's Manual*. Boston: VA Boston Healthcare System, 2008. ISBN 0-56-87249-5.
- ROTHSCHILD, Babette. *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: W. W. Norton & Company, Inc., 2000. ISBN 0-393-70327-4.
- ROUŠAR, Jaroslav. *Česká republika a její profesionální armáda*. Ministerstvo obrany České republiky. Praha: Vojenská agentura informací a služeb, 2006. ISBN 80-7278-312.
- SELYE, Hans. *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth, 1976. ISBN 0-407-98510-7.
- STRÁNSKÝ, Zdeněk. *Význam a úloha psychologických služeb v armádě České republiky (Importance of the Psychological Services in the Army of the Czech Republic)*. Brno: MU Brno, 2001. Sborník prací a spisy FF. ISBN 80-210-2588-3.
- VELITELSTVÍ VÝCVIKU – VOJENSKÁ AKADEMIE, INSTITUT DOKTRÍN. *Příručka vojáka AČR*. Institut doktrín VeV Vyškov, 2009. ISBN: 978-80-206-1237-3.
- VETERAN AFFAIRS CANADA. *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and War-Related Stress*. Veteran Affairs Canada, 2006. ISBN: 0-662-42626-6.
- VIZINOVÁ, Daniela. Marek PREISS. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-284
- VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

Internetové zdroje

BUREŠ, Oldřich. DUŠKOVÁ, Lenka. Čeští vojáci a operace na držení míru OSN. In: *Obrana a strategie* [online]. 2007, roč. 7, č. 2, s. 53-72. [cit. 2021-12-30]. ISSN 1802-7199. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/271842004_Cesti_vojaci_a_operace_na_udrzeni_miru_OSN_Czech_soldiers_and_UN_peacekeeping_operations.

Combat and Operational Stress Reactions. In: *Health.Mil* [online]. Arlington Boulevard: Falls Church, VA, 2020 [cit. 2021-12-26]. Dostupné z: <https://www.health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/Psychological-Health-Readiness/Combat-and-Operational-Stress-Control/COSRs>.

Čeští vojáci v novodobých zahraničních operacích. In: *Vojenský historický ústav Praha* [online]. Praha: VHU, 2020 [cit. 2021-12-24]. Dostupné z: <http://www.vhu.cz/cesti-vojaci-v-novodobych-zahranicnich-operacich/>.

F43, Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení (F43). In: *ÚZIS ČR* [online]. WHO/ÚZIS ČR, 2014 [cit. 2021-12-15]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43>.

FM 22-51 - Leaders' Manual for Combat Stress Control. In: *Health.Mil* [online]. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 1987 [cit. 2021-12-26]. Dostupné z: https://patriotoutreach.org/docs/FM_22-2.pdf.

History of human stress. In: *Centre for Studies on Human Stress* [online]. Centre for Studies on Human Stress (CSHS), 2019 [cit. 2021-11-24]. Dostupné z: <https://humanstress.ca/stress/what-is-stress/history-of-stress/>.

How Common is PTSD in Adults? In: *U.S. Department of Veterans Affairs* [online]. NW Washington DC: Vermont Avenue, 2021 [cit. 2021-12-22]. Dostupné z: https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common_adults.asp.

Chronic Stress. In: *Yale Medicine* [online]. New Haven: Cedar, 2021 [cit. 2021-12-15]. Dostupné z: <https://www.yalemedicine.org/conditions/stress-disorder>.

CHU, Brianna. MARWALA, Komal. SANVICTORES, Terrence. AYERS, Derek. Psychology, Stress Reaction. In: *StatPearls Publishing* [online]. 2021 [cit. 2021-11-24]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>.

MARJÁNKO, Jan. Situace v armádě. In: *Totalita.cz* [online]. 2014 [cit. 12.11.2021]. Dostupné z: <http://www.totalita.cz/vysvetlivky/armada.php>.

Ministerstvo obrany České republiky [online]. MOČR, 2021 [cit. 10.11.2021]. Dostupné z: <https://mocr.army.cz>.

Novodobý válečný veterán. In: *Oddělení péče o válečné veterány OVV SSŘO MO* [online]. Praha: Ministerstvo obrany, 2014 [cit. 2021-12-26]. Dostupné z: <https://veterani.army.cz/novodoby-valecny-veteran>.

Péče o válečné veterány. In: *Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.* [online]. Benešov, 2018 [cit. 2021-01-15]. Dostupné z: <https://www.hospital-bn.cz/oddeleni/zavodni-a-prakticky-lekar/pece-o-valecne-veterany/>.

PhDr. Kateřina Bernardová – emeritní plukovník, armádní psycholožka. In: *IBestof.cz* [online]. IBestof.cz, 2019 [cit. 2021-12-28]. Dostupné z: <http://www.ibestof.cz/verejna-sprava/phdr.-katerina-bernardova---emeritni-plukovnik-armadni-psycholozka.html>.

PROJEKT Začleňování válečných veteránů do civilního života s důrazem na uplatnění na trhu práce. In: *Ministerstvo obrany ČR* [online]. Praha, 2018 [cit. 2021-01-15]. Dostupné z: <https://www.mocr.army.cz/assets/ministr-a-ministerstvo/kariera-vzdelavani/informace-o-projektu---skladacka.pdf>.

Psychické obtíže po návratu ze zahraniční operace. In: *Psychologická služba AČR* [online]. Praha: Ministerstvo obrany, 2014 [cit. 2021-01-12]. Dostupné z: <https://www.psychologove.army.cz/psychicke-obtize-po-navratu-ze-zahranicni-operace>.

Returning to Civilian Life: Expected and Unexpected Challenges After Leaving the Military. In: *The Military Guide* [online]. 2021 [cit. 2021-01-09]. Dostupné z: <https://themilitaryguide.org/returning-to-civilian-life-expected-and-unexpected-challenges-after-leaving-the-military/>.

SEKCE PRÁVNÍ MINISTERSTVA OBRANY. In: *Koncepce péče o válečné veterány v letech 2017–2021* [online]. Praha: Ministerstvo obrany, 2017. 30 s. [cit. 202-11-21]. Dostupné z: https://veterani.army.cz/sites/veterani.army.cz/files/dokumenty/zakladni-stranka/koncepce_pece_o_valecne_veterany_v letech_2017_-_2021.pdf.

The Difficult Transition from Military to Civilian Life. In: *Pew Research Center* [online]. Washington DC, 2011 [cit. 2021-01-07]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>.

Velitelství výcviku – Vojenská akademie. In: *Kurzy* [online]. Vyškov: VeV, 2021 [cit. 15.11.2021]. Dostupné z: <https://www.vavyskov.cz/content/kurzy>.

Vy se ptáte – my odpovídáme. In: *Ministerstvo obrany ČR* [online]. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2021 [cit. 2021-12-28]. Dostupné z: <https://www.army.cz/scripts/detail.php?id=985>.

What to Expect: An Overview of Reunion and Reintegration. In: *Military OneSource* [online]. U.S. Department of Defense, 2021 [cit. 2021-01-07]. Dostupné z: <https://planmydeployment.militaryonesource.mil/reunion-reintegration/family-members/what-to-expect-an-overview-of-reunion-and-reintegration/>.

Zahraniční operace. In: *Psychologická služba AČR* [online]. Praha: Ministerstvo obrany, 2014 [cit. 2021-01-06]. Dostupné z: <https://psychologove.army.cz/zahranicni-operace>.

Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách ČR. In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CS, s.r.o., 2010-2022 [cit. 2021-12-21]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-219>

Zákon 221/1999 Sb., o vojácích z povolání. In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CS, s.r.o., 2010-2022 [cit. 2021-12-21]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-219?text=221%2F1999>

Periodika

BILLINGS, A. G. MOOS, R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. J. Pers Soc. Psychology, 1984, roč. 12, č.4, s. 87-91. ISSN: 3514-4877.

COHEN, Sheldon. JANICKI-DEVERTS Denise. MILLER E. Gregory. Psychological Stress and Disease. *JAMA*. Department of Psychology, Carnegie Mellon University, 2007, roč. 14, č. 8, s. 48-97. ISSN: 8941-4815.

GREEN, Christopher D. The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. Harvard Psychological Laboratory, 2018, roč. 18, č. 12, s. 459-482. ISSN: 1096-9861.

KULÍŠEK, Jaroslav. Posttraumatická stresová porucha. *Vojenské rozhledy*. Univerzita obrany, 2011, roč. 20, č. 1, s. 94–113. ISSN: 1210-3292.

LI, Yanni. BUYS, Nicholas a kol. The efficacy of cognitive behavioral therapy-based interventions on patients with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine reports*. Elsevier Inc. 2021, roč. 23, č.4, s 19-78. ISSN: 1011-477.

MATECZUN, John. HOLMES, Elisabeth. Return, readjustment, and reintegration: The Three R's of Family Reunion. *Emotional Aftermath of the Persian Gulf War: Veterans, Families, Communities and Nations*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1996, roč. 8, č. 4, s. 369-392. ISSN: 1541-4108.

MATOSIN Natalie. CRUCEANU Cristiana. BINDER Elisabeth. Preclinical and Clinical Evidence of DNA Methylation Changes in Response to Trauma and Chronic Stress. *Thousand Oaks*. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, Atlanta, 2017, roč. 10, č.6, str 46-87. ISSN: 1771-0764.

NEWBY, John a kol. Positive and Negative Consequences of a Military Deployment. *Military Medicine*. The Society of Federal Health Professionals, 2005, roč. 34, č. 12, s. 815-819. ISSN: 1930-613X.

NOVÝ, Marek. K otázce délky nasazení vojáků v zahraniční mírové operaci. *Vojenské rozhledy*. Univerzita obrany, 2012, roč. 21, č. 4, s. 122–128, ISSN 1210-3292

VÁVROVÁ-ULIČNÁ, Petra. Zahraniční mise vojáků Armády České republiky, Psychologická péče. *Ochrana & Bezpečnost*. Ochrana a bezpečnost o. s., 2018. roč. 3, č. 1, s. 1-11. ISSN 1805-5656.

WEGNER, Beth. The Difficult Reintegration of Soldiers to Society and Family After Deployment. *ESSAI*. College of DuPage, 2011, roč. 9, č. 41, s. 1-7. ISSN: 11330686.

WILCOX, Sherrie a kol. A scope of the problem: post-deployment reintegration challenges in a National Guard Unit. *Center for Innovation and Research on Veterans and Military Families (CIR)*. School of Social Work, University of Southern California, Los Angeles, 2013, č. 50, s. 73-83. ISSN: 42325386.

ZŮNA, Jaromír. Mírové operace. *Vojenské rozhledy*. Univerzita obrany, 2007, roč.16, č. 2, s. 41-50. ISSN 1210-3292.

Přílohy

Přepis rozhovoru s respondentem (R3)

TO7: Jaká byla Vaše motivace účasti na misi?

„Do Afghánistánu jsem vyjížděl jako do mojí první mise, takže pro mě to byla určitě brutální motivace z toho důvodu, že jsem v tom viděl brutální množství zkušeností z reálného nasazení, protože dokud není voják nasazen, tak prakticky jen cvičí a připravuje se. To reálné nasazení je vyvrcholení výcviku a mělo by to k tomu patřit, aby si člověk zažil, to, proč v té armádě je, proč cvičí. Druhá motivace, a to nemluvím jen o sobě, ale spíš obecně – je ta finanční.“

TO1: S jakými stresory jste se za dobu pobytu na zahraniční misi setkal?

„Ty mise byly naprosto odlišné, takže to musím rozdělit. V Afghánistánu ta bezpečnostní situace byla úplně jiná než v Mali – samozřejmě nebezpečnější. V Afganistánu ta základna byla pravidelně ostřelovaná, takže to tam je stresor. Výbuchy tam zněj pořád, na druhou stranu, ty základny jsou fakt dobře zabezpečené, mají tam dobrou štít, kterej to odfiltruje. Člověk ale stejně neví, kdy, co přijde. Další stresor se týkal místní populace – víš o tom, že v místní populaci se nachází lidi, který nejsou nakloněni našim koaličním jednotkám a soucítěj v té době s Talibánem, nebo s jinejma složkama proti kterejm jsme tam měli působit. Takže nevíš, kdy potkáš místního, co si o něm myslit – to dokáže bejt stresující. Něktej lidi byli strašně vstřícný, že sis neříkala, že to od někoho může přijít, něktej zase byli otažitý, tak se člověk měl na pozoru. Další stres je samozřejmě z toho, že jsi půl roku mimo kontakt s civilizovaným světem, že nemůžeš jen tak vyjít kam chceš kdy chceš, máš režim řízenej tím úkolem. Je tam odloučení od rodiny, všechny tyhle faktory, to dokáže člověka rozhodit. V Afghánistánu jsme byli přes zimu, tak tam opravdu byla kosa, třeba minus dvacet. A třeba v Africe, tam jsme byli v létě přes období dešťů, takže byl člověk furt promočenej. A samozřejmě taky nemoci – je tam riziko malárie. To byly všechno tak nějak stresový faktory, který si člověk hlídal, aby třeba nedostal něco, co nejde vyléčit.“

TO2: Zažil jste během mise nějaký zážitek, který byl pro Vás obzvlášť traumatizující?

„Než jsme narotovali do Afghánistánu, tak tam byl ten incident, kdy tam zemřeli ty tři Češi. S tím jsme tam už letěli. Během nasazení tam zemřel další Čech, takže my jsme se účastnili pohřbu, takže to dokáže... člověk nad tím přemejšlí a začne si promítat, co by se stalo, kdybych to byl já, co doma a tak. Ale to si reálně člověk nemůže připouštět, protože tam nejede umřít. Přišlo mi, že ten Afghánistán byl sice nebezpečnější, ale to operační tempo – jak často jsme byli reálně venku – bylo mnohem menší než v tý Africe, kde se patrolovalo každé den. Ale zase tam ta bezpečnostní situace byla úplně jiná. Jinak jak jsem říkal – to klima v tý Africe – vedro, vlhko, ani jsme nemohli jezdit autama mimo zpevněný komunikace, protože jinde člověk hned zapadnul. Ale my jsme tam jeli v době covidu, takže se strašně moc výcvikových aktivit utlumilo. My tam střežili tu základnu, bylo to zaměřené spíš na ní než na bezpečnost výcviku. Přimo, že bychom zažili nějakou situaci, když v Africe pominu ty dopravní nehody, který jsou tam na denním pořádku, protože ta doprava je tam hrozná – ze španělskýho kontingentu tam při nehodě zemřel chlap. Ale jinak to bylo v pohodě.“

TO3: Jaká část mise byla pro Vás psychicky nejnáročnější?

„Než si člověk zvykne, tak ta první fáze adaptace může bejt složitá, ale ne jako že by to bylo náročný fyzicky, ale člověk si musí najet svůj systém. Prostřední fáze kde se dělá furt to samý – tam může docházet k tý rutinně, kde se člověk cítí i znuděně, dělá furt to samý, a na základě toho ho začnou štvát ty samý věci, který se opakujou a nejdou doladit. Jsme armáda a máme pořád stejný nedostatky. Ale jako pro mě osobně byl psychicky nejnáročnější konec, kdy už člověk ví, že za dva týdny odlítá, a teď to tam ještě musí doklepat. Ten konec je složitěj a jinej – všechno se musí připravit na odlet, člověk hledá věci, teďka má hodně administrativních věcí s tím spojený, a zároveň ještě musí plnit furt ty úkoly, takže se to nabaluje, člověk už je unaveněj. Pro mě ta závěrečná fáze byla nejhorší a nejmíc stresující. Byl jsem hlavou jinde. Ta pozornost nejde udržet furt.“

TO4: Jak jste zvládal odloučení od Vašich blízkých?

„V dnešní době, když máš všude internet a dostupnost sítí, tak je to velká úleva. Jako je to náročnější, není tam fyzickéj kontakt, ale na druhou stranu s tím člověkem můžeš bejt v kontaktu každé den a v tomhle tom je to v dnešní době obrovský usnadnění. Když porovnáš s klukama, který jsou už starší, byli na misi třeba v roce 2010, a internet

byl ještě v plenkách, oni měli omezený možnosti – že třeba měli jen deset minut na telefon denně, a to bylo určitě horší. Navíc co byl jenom telefon, žádný videohovory. Dneska to je všude. To podle mě strašně pomáhá, i tý druhý straně co zůstává doma.“

TO6: Co Vám pomáhalo stresové situace překonat?

„Pro mě, já jsem si stanovil nějaký cíl, kterýho chci dosáhnout, mimo ten úkol, kterej jsme plnili. Takže jsem si řekl, třeba, na konci mise budu mít bicák o šířce 40 centimetrů a prostě jsem jel takovou boční linií, která mi pomáhala. Jel jsem takovej svůj soukromej život. Vždycky jsem na základě toho byl schopnej vypnout a jet si to svoje. A ještě co bylo dobrý, to bylo jen v Afgoši teda, že se tam dal poslat z Český republiky balík. Často nám rodiny, zvlášť před Vánoce, posílaly balík se sladkostma a jinejma drobnostma z Česka. Kolegům tam jejich děti kreslili obrázky, posílaly fotky. Vždycky se na ně kluci těšili.“

TO5: Jaké panovaly na misi vztahy s místními obyvateli a s příslušníky cizích armád?

„V tom Afghánistánu jsme se potkávali se všema možnejma národnostmama, jak Američani, ti jsou tam všude. Byli jsme koneckonců na jejich základně. Ti byli v pohodě, vztahy byly – jako nechci říct, že bychom byli přátele, ale ty vztahy byli přátelský. Jako na profesionální úrovni. V tý Africe jsme byli přímo začleněný do španělskýho kontingentu, a jako španělská nátura... je občas taková specifická. Zase, bylo to přátelský prostředí, ale jejich přístup k některým věcem jako hygiena, byl prostě jinej. Třeba nás strašně štvalo, že na tý misi mohli pít alkohol a měli tam svůj bar. Měli prostě povoleno pít třeba tři piva. A to samozřejmě pro naši morálku nebylo úplně skvělý, protože Češi tam musí mít úplnou prohibici. To bylo strašně těžký. Já tam byl ještě k tomu jako velitel, takže jsem se snažil udržet ty kluky na uzdě. Takže to těm vztahům nepomohlo, protože oni taky dělali v noci bordel. Taky tam byla taková ta závist, jakože oni můžou, a my ne. V Africe byli úplně super, ti místňáci. V Afganistánu hodně hraje roli to náboženství. Je to prostě islámskej stát, kterej náboženstvím žije a celá kultura se kolem toho točí. Ti místní chodili na základnu pracovat, takže byli zvyklí na nás a my na ně. Potom samozřejmě venku jejich život fungoval úplně jinak. V Africe ty Malijci mi přišlo, že to tam tolik neřešej, maj to na háku. nejsou tolik radikální. V Mali to tak bylo o dost příjemnější. Jak tam je teplo, tak tam bylo hezky, lidi byli otevření, usmívali se. Přišlo mi, že jsou rádi, že tam jsme, protože měli práci na základně a tak.“

TO8: Co jste si z mise takzvaně „odnesl“?

„Z Afganistánu stoprocentně strašně moc zkušeností at' už co se týká vedení a plánování operací americkým způsobem. Protože jsme s nima spolupracovali a nahlíželi, jak to dělají oni. Vyzkoušeli jsme si spoustu jejich nových zbraní a technologií. By tam čas i na osobní zdokonalování, ale v tý Africe to bylo trochu horší. Tam ty úkoly byli hodně rutinní, nebyl čas na to, abychom se sebezdokonalovali. Ale zase jsem se aspoň naučili, jaký je to fungovat v prostředí, který je nehostinný jakoby z druhý strany – to mokro, vlhko a bahno. Zjistili jsme, co všechno obnáší starat se tam o techniku a zbraně. To je úplně něco jinýho, než u nás. Jazykově v Afganistánu angličtina šla hodně nahoru, protože to bylo přímo s Američanama a naopak v tý Africe, tam moje angličtina degradovala, protože jsem se bavil s lidma, který maj taky naučenou angličtinu, ne s rodilým mluvčím. Ti třeba moc anglicky neuměli.“

TO9: Pociťoval jste na sobě dlouhodobější negativní následky pramenící z prožití stresových situací?

„Negativně, to mi nepřijde. Spíš opravdu jen v tom pozitivním směru. Si občas říkám, že tohleto, co jsme tam dělali, to se mi líbilo. Že to bych jinak nezažil. A říkám si, ale to až zpětně, že tohle byla fakt dobrá operace, jsme si vyzkoušeli něco novýho, k čemu se už nikdy nedostanu. Sám sebe nedokážu tak zhodnotit, ale mě vůbec nepřišlo, že bych se vrátil jako nějaký jinej, nebo že bych si říkal, že mám nějaký problém. Nepřišlo mi, že bych se ani já, ani nikdo z naší jednotky vrátil nějak psychicky pochroumanej. Na druhou stranu, kdyby někdo něco takovýho řešil, tak se to řeší hodně soukromě a my máme na pluku kaplana a psychologa, který takový věci řešej, takže kdyby měl někdo problém, šel by za nima.“

TO10: Vyskytly se u Vás příznaky PTSD?

„Nevyskytly. Ale měli jsme tam ale případ kluka, kterej než odletěl, tak začal nověj vztah. Ale to asi nemá žádnou souvislost s ptsdíčkem. A bylo vidět, že se do sebe brutálně zamilovali, a potom na misi strašně trpěl. Bylo vidět, že je hlavou doma a že jsou v tý fázi, která vyžaduje, aby byli spolu. A potom to hodně ovlivňovalo i jeho výkon.“

TO11: Jak jste prožíval návrat domů?

„Mohl to být tak jeden tejdén, než se člověk vzpamatuje. Ono to je tak, že přiletíš do republiky a potom ještě musíš do karantény, která je ve vojenský nemocnici. To je možná takový nejhorší finální období. Že ty jsi už vlastně doma, potom tě nutí do tý nemocnice, a tam ještě tři dny jseš, a teprve až potom můžeš domů.“

TO12: Jak jste po návratu řešil (mimo odbornou pomoc) adaptaci na civilní život?

„Přepadla mě nákupní horečka. Odhalil jsem spoustu věcí, který jsem dlouho neměl, jako sladkosti, pečivo. Taky jsem si během mise nemohl volně nikam dojet, a tady jsem si hodně bral a auto a jen se jel někam podívat. Že jsem mohl někam dojet a vystoupit z toho oplocení, toho perimetru. To jsem řešil. To, co mi půl roku chybělo, to jsem si chtěl co nejvíc dopřát. Tři dny po sobě jsem byl v restauracích, který máme s manželkou rádi, tak jsme tam hned jeli všechno ochutnat.“

TO13: Jak si Vaši blízcí poradili s Vaší nepřítomností?

„Partnerka si samozřejmě musela vytvořit nějaký systém beze mě. A potom jsme se o tom bavili doma, a pak mi zpětně řekla, že až po tejdnu ji tak přišlo normální, že jsem doma. Ale nemůžu říct, že by to nějak skřípalo, že bysme si neměli co říct. Nebo že bych jí vstupoval do něčeho, co si tam ona v té době vytvořila. Aspoň mi to tak přišlo. Byli jsme v té době schopní domluvit na všem. A pak se mi narodilo dítě týden potom, co jsem se vrátil. Ale spousta z ostatních kluků na misi děti už měla. A vím o jednom, že jeho dítě, potom co přijel, byly mu tři – tak se začal chovat jakoby iracionálně. Že na něho nebyl zvyklý, na tu přítomnost táty a museli s ním chodit i k psychologovi, že se celkově hodně změnil.“

TO14: Lišilo se přátelství na misi, a to v každodenním životě?

„Člověk tam spolíhá o mnoho víc na ostatní. Jsi tam v kolektivu a člověk tam sám neobstojí, jen s tím kolektivem. Další rozdíl je v tom, že třeba v armádě nebo i v mírovém životě každé pracuje, a pak jde každé svojí cestou a doma řeší to svoje. Tady jsi prostě pořád dohromady ostatníma. Na misi řešíš věci pořád s ostatníma. V mírovém životě nebo v armádě, tam ty vztahy fungují furt. V civilním světě ale, s kamarádama, kteří nejsou v armádě, se spousta krát se dostávám do situací, kdy cejtím, že mi nemůžou rozumět, protože neprošli tím, co já. Nejsou zvyklí na stejný věci, jako já. Nikdy nebyli v takovým

prostředí, který dokáže člověka vystresovat a tím pádem nemůžou pochopit některý věci. O něčem se s nima ani nemůžu bavit, nebo můžu, ale bude to bezvýznamný, protože prostě nepochopí, o čem mluvím. Třeba nějaký vtipy, když to řeknu blbě. “

TO15: Jak jste se dokázal přeladit na „normální“ zaměstnání vojáka v ČR?

„Teďka, když jsme v republice, tak máme normální pracovní dobu. Pracuješ přes tejdén, od pondělí do pátku, sedm až šestnáct. Staráme se o auta, výcvik, tělocvik, papíry a pak jdeme domů. Na tý misi samozřejmě ten čas není rozdělený, někdy pracuješ ve dne, někdy v noci, někdy nonstop, někdy dva dny v kuse volno. To je za mě největší rozdíl. Na každý misi jsem měl třeba problém vnímat, co je za den. Protože tam se neřídí tím, co je za den. Máš volno, když je třeba pondělí, pak v neděli pracuješ, někdy to je prohozený. Ten kalendářní režim je tam úplně jinej. Slyšel jsem, potom co jsem přišel do Chrudimi, měl jsem na čtře chvíli kluka, kterej odcházel do civilu. Víím, že potom skončil, a to i přesto, že měl zkušenosti na misích, skončil jako hlídač v Kauflandu. Takže určitě jsou případy lidí, který vyjdou z armády a nenajdou uplatnění. Protože armáda zaměstnává i lidi, kterým stačí jen třeba výuční list. To není nic špatnýho, ale pokud nastoupí hned potom do armády a nemá žádnou praxi, tak to je potom těžký hledat práci. Potom tam je ještě otázka toho, že v tý armádě se hodně specificky zaměřuješ na něco, co není úplně v souladu s civilním světem. Učíš se o zbraních, technice a kde se potom s tímhle dá pracovat? Zbydou ti jen ty obecný práce, jako je obsluha v Kauflandu. “

TO16: Měl/a jste po návratu problémy s běžnými, rutinními činnostmi?

„Jako že bych z toho byl úplně nějak špatnej, to asi ne. Ale přistihl jsem se, že třeba v Africe, tam bylo dost možností koupit evropský zboží na základně, protože tam byl německej kontingent s vlastním obchůdkem. Evropský čokolády, pití a tak. V Afgoši ne, tam bylo spíš jen místní, ale spoustu toho chodilo právě v těch balíčkách, co lidi posílali. Potom jsem se přistihl, že člověk v tom obchodě čumí. Čumí a říká si – jo, tak tohle jsem dlouho neměl! A pak neví, co si má koupit dřív. “

TO17: Chybí Vám adrenalin, případně chtěl/a byste se účastnit mise znovu?

„Určitě, chtěl. to právě jak jsem říkal, jak člověku chybí ty pozitivní věci z toho, že dělá něco, kde reálně něco hrozí. Není to, že bych toužil po nebezpečí, spíš po tý realitě. “

TO18: Měl/a jste dostatek možností řešit případné problémy s odborníkem?

„Určitě, měli, od kaplana i psychologa. Nám psycholog dokonce nabídnul, že třeba dvakrát týdně bude volat našim rodinám, manželkám, aby jim dával podporu, jestli u nich všechno funguje dobře. Ale když tam přišli psychologové, tak jsme si spíš jen stěžovali, co tam stojí za prd. A když se vrátíš, tak v rámci té karantény je právě ještě jeden pohovor s psychologem. Ten dělá výstupní vyšetření, jestli jseš jako v pohodě.“

TO19: Jak hodnotíte poskytovanou odbornou pomoc?

„Vždycky když přišli psychologové, tak jsme si spíš jenom stěžovali, co všechno tam stojí za prd. A po návratu do bylo to samý... na tom posezení si všichni taky jenom stěžujou. Tam se i říká, že právě ten kaplan to nemůže předat nikam dál. Psycholog, pokud objeví nějakou poruchu na člověku, tak to musí hlásit. Takže většina lidí chodí radši za kaplanem.“

TO20: Využil jste někdy odbornou pomoc sám od sebe? Pokud ano, jaká byla Vaše motivace?

„Vůbec, ani nikdo za obě dvě moje mise neřekl, ani nevyžádal to, že by chtěl něco probrat s kaplanem nebo psychologem. To ne.“