

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

Psychické aspekty vojenských misí

Helena Bílá

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

Bakalářská práce

Psychické aspekty vojenských misí

Helena Bílá

Vedoucí práce:

Mgr. Lada Veverková, Ph.D.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Ladě Veverkové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce a za cenné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat příslušníkům 132. Dělostřelecké oddílu, 13. Dělostřeleckého pluku a příslušníkům 151. Ženíjního praporu 15. Ženíjního pluku za informace o jejich pocitech v zahraniční misi a v neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za podporu během celého mého studia.

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval(a) samostatně a použil(a) jen uvedených pramenů a literatury.

V Plzni 2. dubna 2015

Obsah

Úvod.....	7
1. Náhled do problematiky	8
2. Základní pojmy	9
2.1. Psychická odolnost.....	9
2.2. Stres.....	10
2.3. Psychologické trauma.....	10
2.4. Posttraumatická stresová porucha.....	10
3. Psychická zátěž a hlavní zátěžové faktory významné ve vojenských činnostech	11
3.1. Fyzické stresory vycházející z prostředí	12
3.2. Fyzické stresory vycházející z fyziologie člověka.....	12
3.3. Kognitivní psychické stresory	13
3.4. Psychické stresory emocionální.....	13
3.5. Komplexní faktory.....	13
4. Předpoklady úspěšného zvládnání psychické zátěže vyplývající z charakteru vojenských činností	14
5. Vojenské zahraniční mise.....	15
5.1. Důvody účasti Armády České republiky na zahraničních misích.....	16
5.2. Zahraniční mise s účastí AČR	17
6. Psychologie zahraničních misí	17
6.1. Bojová činnost a bojový stres	18
6.2. Vliv bojové činnosti na psychiku vojáka	18
6.3. Kontrola bojového stresu	19
6.4. Bojová stresová reakce	25
7. Psychika vojáka plnícího úkoly v zahraniční misi	25
8. Způsoby zvládnání odloučení, stresu, a psychické zátěže plynoucí z dlouhodobé izolace a vzájemné závislosti vojáka	29
8.1. Odloučení.....	29
8.2. Stres.....	30
8.3. Sociální faktory	30
8.4. Fyzikální faktory.....	31

8.5. Vliv rodinných vazeb na psychický stav vojáka v misi a jeho opětou adaptaci na mírovou situaci.	32
9. Návrat vojáka ze zahraniční mise do České republiky	33
9.1. Volný čas po zahraniční misi	35
9.2. Návrat do pracovního prostředí.....	35
9.3. Motivační faktory opětovného výjezdu do mírové mise	35
10. Posttraumatická stresová porucha (PTSD)	36
Závěr.....	39
Resume	40
Použitá literatura.....	41
Ostatní zdroje	42
Příloha	43

Úvod

Vojenská psychologie se zabývá řadou úkolů. Jejím nejdůležitějším cílem je zvýšení psychické odolnosti vojáka při plnění náročných úkolů vojenské profese. Psychologie je zaměřena na zkoumání vlivů prostředí, ve kterém se voják nachází. Dále na bojeschopnost profesionálního vojáka kde hrají důležitou roli osobnostní dispozice při plnění zvláštních úkolů. Taktéž psychologické účinky různých druhů zbraní, které jsou nově zaváděny do Armády České republiky.

Téma své práce jsem si vybrala, protože si myslím, že je dosti opomíjené. Spoustu lidí se od armády odvrací s opovržlivým výrazem a myšlenkou, že je k ničemu. Sama jsem voják z povolání a chtěla by jsem v této práci ukázat, že ne všichni vojáci jsou „povaleči“, ale že jejich zaměstnání je velice náročné po fyzické a hlavně psychické stránce. Zejména v zahraničních misích, jak z pohledu vojáka, tak i celé rodiny.

Cílem mé práce je seznámení s důvody vojenských misí a psychickými souvislostmi v životě vojáka. Budou zde vysvětleny základní pojmy, které souvisejí s psychickou vojáků. Dále bude popsána psychická zátěž, se kterou se profesionální vojáci potýkají. Dále se pokusím rozebrat jak působí bojová činnost na psychiku a její jednotlivé fáze, kterými voják prochází. Bude zde popsána problematika odloučení od rodiny, zvládnání stresu, návratu do České republiky a opětovného zařazení do běžného života. V neposlední řadě bude popsána posttraumatická stresová porucha, která se u vojáků může po návratu ze zahraniční mise vyskytovat. V příloze pak bude pro pochopení nutnosti vojenské psychologie zahraničních misí sestaven kompletní seznam zahraničních operací, na kterých se podíleli a stále podílejí čeští vojáci.

1. Náhled do problematiky

V roce 1999 vstoupila Česká republika do NATO a tím se zavázala plnit úkoly NATO. Mezi tyto hlavní úkoly patří účast na zahraničních vojenských operacích - misích. Ačkoli se na zahraničních misích Česká republika podílela ještě před vstupem do NATO, nejednalo se o mise takového typu, jako v dnešních dobách. Novodobé zahraniční mise, probíhají ve většině případů na území muslimských států, jako jsou Afghánistán, Irák apod. Vojáci jsou v České republice denně ovlivňováni médií, která muslimský svět představuje jako zlo světa. Takže pokud voják do muslimské země vyjíždí poprvé, je již mnohdy ovlivněn předsudky vůči místnímu obyvatelstvu. A pokud se k tomu připočítají různé stresové faktory, jako je jiné klimatické podnebí, nebezpečná zvířata či odloučení od rodiny, může nastat u vojáka velký psychický problém.

Z toho důvodu se armády NATO zabývají psychickými aspekty vojáka v zahraniční misi a snaží se vojáky dokonale psychicky připravit. Armáda České republiky není výjimkou. Tím že je poměrně malá, vojáci se vzájemně dobře znají. Jedna třetina z nich vyjíždí do zahraničních misí opakovaně, jsou tedy připravováni na všechny možné situace, které by mohly v zahraniční operaci nastat a jak se s nimi vyrovnat. S tím ale souvisí i další důležitý úkol a tím je adaptace vojáka na život po návratu ze zahraniční mise. Tento úkol je stále ještě v rozvoji a hledají se stále nové možnosti, jak vojákům, kteří se po dlouhé době v zahraniční misi vrací zpět a musí se naučit vyrovnat s problémy, které přináší rodinný a civilní život, na který během svého nasazení „zapomněli“.

Proto by měla být psychika vojáka mnohem silnější než psychika lidí civilního sektoru. Z toho důvodu vojáci při vstupu do armády procházejí psychotesty, které se opakují i během jejich vojenské kariéry např. při získání speciálních oprávnění potřebných pro výkon jejich funkce, před výjezdem do zahraniční mise apod. Z toho důvodu by měli v Armádě České republiky sloužit pouze psychicky zdatní jedinci. Psychika vojáka se během jeho vojenské kariéry může měnit z jakýchkoliv důvodů a může se tak oslabovat. U vojenských útvarů jsou funkčně zařazení vojenští psychologové a kaplani, kteří jsou vojákům k dispozici a významně ovlivňují psychiku vojáka. Jejich služby mohou využít i rodinní příslušníci, zejména pokud je voják v zahraniční misi.

2. Základní pojmy

2.1. Psychická odolnost

Podle Gottwaldové (2006, s. 32-33) Vojenský profesionál je připravován a má naučená schémata reakcí na určité situace, které musí rychle vyřešit a dostat se zpátky do duševní rovnováhy. Jeho způsoby reakcí na danou situaci a rychlost řešení jsou závislé na jeho zkušenostech, fyzické i psychické kondici, emoční vyrovnanosti a celkové připravenosti.

Předpoklad schopnosti odolávat náročným životním situacím je dán u vojenského profesionála různými faktory. Těmi jsou:

- vrozené dispozice, věk, odolnost centrální nervové soustavy, temperament, individuální míra odolnosti, schopnost více či méně pružně reagovat na změny a přizpůsobovat se různým situacím s rozdílným stupněm náročnosti. Důležitou roli hraje i způsob života, hodnotový systém, celková spokojenost v pracovním i osobním životě, kvalita osobnosti a její motivy.

Předpokládaná schopnost odolávat náročným životním situacím je jedna věc, ale její využití záleží na míře odolnosti každého jedince. Míra odolnosti vojenského profesionála vůči zátěži je dána:

- schopností odolávat těžké situaci v rámci naučených schémat;
- schopností hledat nová účinná schémata;
- schopností reagovat na vyčerpání organismu;
- momentálním duševním i fyzickým stavem;
- unavený vojenský profesionál může selhat i přes předchozí náročnou přípravu;
- dovedností v co nejkratším čase nabýt duševní rovnováhy.¹

¹ GOTTVALDOVÁ, M., ZNOJLOVÁ, M. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006. s 32-33.

2.2. Stres

Stres se většinou chápe jako „úzkost“, „tíseň“ a také síla, která způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení. Stres je stav psychického a fyzického napětí, který odráží naše prožitky. Objevitel stresu Hans Seley (in Melgosa, 1997) tvrdí, že stres je charakteristická fyziologická odpověď organismu na poškození či ohrožení, které se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového lymfatického systému (zrychlení činností), adrenokortikálního systému (hospodaření s hormony adrenalinem, noradrenalinem, kortizonem a serotoninem) a vede až k poškození imunitního systému (dochází k vyčerpání zásob všech obranných látek v organismu).²

Stres je důsledkem nadměrné zátěže způsobené těmito faktory:

Sociálními – mezilidské vztahy, nedostatek v uspokojování svých potřeb v oblasti majetkové, partnerské, ztráta zaměstnání, společenské dění;

Psychologickými – negativní pracovní či jiná motivace, vnitřní nespokojenost

Fyzikálními – extrémní klimatické podmínky, prašnost, působení chemických látek, spánkový deficit (snížené množství spánku);

Biologickými – viry, bakterie, plísně, paraziti atd.³

2.3. Psychologické trauma

Psychologické trauma je typ poškození – narušení lidské psychiky, které nastává v důsledku traumatické události.

2.4. Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha je duševní porucha, která vzniká jako reakce na traumatickou událost, kterou jedinec opakovaně prožívá ve snech a myšlenkách. Většinou to jsou život ohrožující situace či smrt blízkého člověka. Traumata, která zapříčiňují posttraumatickou stresovou poruchu (dále jen PTSD – post traumatic stress disorder), jsou jedinečná tak, jako každý jednatel.

² MELGOSA, J.: *Zvládní svůj stres*. Praha: Advent-Orion s.r.o. 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5

³ GOTTVALDOVÁ, M., ZNOJLOVÁ, M. Obrana vojenského profesionála proti stresu. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006. s. 42

3. Psychická zátěž a hlavní zátěžové faktory významné ve vojenských činnostech

Pojem psychická zátěž se všeobecně používá k označení celého souboru psychických stavů, jako je konflikt, úzkost, frustrace, vyšší aktivizace a situace nepříjemně pociťované vůbec. Psychickou zátěž vyvolává široká škála jevů. Pro ně se používá pojem stresor (stresový podnět). Stresové situace však mohou být jako stresové označeny jen v souvislosti s konkrétním člověkem nebo skupinou osob. Znamená to, že na určitý podnět může někdo reagovat jako na stresový, ale jiný člověk tentýž podnět za stresový vůbec nepovažuje. Trochu komplikovaněji je tedy možné říct, že žádný podnět sám o sobě nelze kvalifikovat jako stresor a naopak za určitých podmínek se může stát stresorem každý sebemenší podnět. Rozhodující často bývá osobní význam situace pro daného jedince. Za nejtypičtější zátěžové situace jsou pak považovány následující:⁴

Typ situace	Výzbroj člověka na danou situaci	Tlak situace
Nepřiměřené úkoly	Rozsah tělesných a duševních sil a celková odolnost.	Kreativita úkolů, míra a kvalita požadavků na výkon člověka.
Problémová situace	Zkušenosti, schopnosti řešit určité životní situace, vypěstované postupy jednání a chování v nich.	Dynamická změna situace co do struktury nebo podmínek, takže dosavadní postupy nelze použít.
Překážka	Činnost zaměřená k dosažení určitého cíle a schopnost překonávat obtíže.	Překážka omezující možnost realizovat činnost či jinak ztěžující dosažení cíle.

⁴ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. s 4

Konfliktová situace	Tendence k určité činnosti resp. schopnost realizovat původní činnost, když se objeví činnost nová.	Tendence k protikladné či s původním cílem neslučitelné činnosti (dosažení jiného nebo protikladného cíle).
Stresová situace	Zaměřenost na realizaci určité činnosti nezbytné k dosažení cíle a udržení optimálního vnitřního stavu.	Působení činitelů: – narušujících vnitřní rovnováhu; – narušujících danou zaměřenost a činnost.

3.1. Fyzické stresory vycházející z prostředí

Mezi ně patří klimatické podmínky (teplo, chlad, vlhkost), vizuální podmínky (tma, šero, intenzivní světlo), akustické podmínky (nadměrný hluk, zvuk výbuchu, bojová vřava, ticho), hypoxie (zadýmené prostředí, exhaláty), nepříjemné chuťové, čichové a hmatové podněty (vyvolávající pocity nechutenství nebo možného podráždění kůže), riziko výskytu infekční látky, nemoci, nadměrná fyzická námaha (náročná práce, terén), prostorová specifika (stísněný prostor, práce ve výškách, neznámý terén).⁵

3.2. Fyzické stresory vycházející z fyziologie člověka

Spánková deprivace (nedostatek spánku, často přerušovaný spánek, minimalizace odpočinku), stravovací diskomfort (nepravidelný stravovací režim, omezení stravních dávek, nevyvážená výživa, hypoglykémie a dehydratace), hygienický diskomfort, jednostranné zatížení (přetěžování) svalů nebo orgánů, zranění, nemoc.⁶

⁵ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. s 5

⁶ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. s 5

3.3. Kognitivní psychické stresory

Nedostatek, nejasnost, ambivalence informací či informační přetížení, ztížená možnost komunikace (jazyková bariéra), časový tlak, neohraničené nebo dlouhodobé čekání, obtížné a ambivalentní rozhodování a volby, ztížené hodnocení situace (dvojznačnost, nejistota, nepředvídatelnost), sensorické (podnětové) přetížení nebo deprivace.⁷

3.4. Psychické stresory emocionální

Prožívání strachu, úzkosti (doprovodné jevy: smrti, poranění, selhání, ztráty), agresivních prožitků (zášť, hněv, vztek), prožívání mezilidských vztahů, prožívání aktivit vyvolávající znužení a aktivit v rozporu s obecným morálním a hodnotovým postojem společnosti, prožívání zodpovědnosti za druhé.⁸

3.5. Komplexní faktory

Zajetí a věznění, výslech a mučení, únik a přežití, práce s davem, ošetření raněných a traumatizovaných, narušení skupinové kohese, ztráty ve skupině a další.

Z pohledu jednotlivých fází bojového nasazení je pak možné rozlišit tyto hlavní stresory:

Před bojem

Obavy o rodinu a blízké – zda se rodina o sebe dokáže postarat, co se stane s rodinou v případě, že bude zraněn, zmrzačen, zabit;

Fyzické nároky – zda dokážu zvládnout fyzické zatížení boje, budu snášet nepříznivé počasí nebo ne-obvyklé podnebí;

Strach z nadcházející činnosti – obavy o vlastní život, strach ze zmrzačení, smrti, zranění, strach z bolesti a obavy z pohledu na utrpení, smrt přátel;

Nejistota – co všechno budu muset udělat pro vítězství a pro přežití, umím všechno, co potřebuji, dokážu se přizpůsobit, rychle a správně jednat;

Horečné očekávání – čekání na rozkaz o zařazení do bojových jednotek, doba trvání a místo čekání na přesun, na bojové nasazení, vyčkávání v pozicích na útok protivníka.

⁷ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. s 6

⁸ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. s 6

V boji

Fyzické požadavky – stupeň zatížení, délka trvání fyzického vypětí v průběhu boje;

Nebezpečí osobního ohrožení – předpokládané nebo skutečné ohrožení vlastní existence;

Smrt (zranění) – zátěž způsobená smrtí přítele, jeho zmrzačení, zážitek násilné masové smrti obyvatelstva ve vyhlazovacích táborech, odkrytí masových hrobů, zajatecké tábory, zasažení vlastních jednotek zbraněmi hromadného ničení nebo úspěšnou dělostřeleckou palbou apod.;

Osobní a skupinové ztráty – ztráty ideálů, přesvědčení a cílů, které představují životně významné hodnoty pro jedince nebo celou jednotku, ztráty osob, pozic, techniky;

Obavy o blízké doma;

Selhání dohodnutého příměří – obnova bojů po zastavení palby, deprimující pocit z neúspěšných jednání o ukončení bojů.

Po skončení boje

Válečné zážitky a zkušenosti – doznívající zážitky z bojů, stres, který se může projevit až po návratu domů;

Návrat do běžného života – těžkosti při zařazování se do každodenního života, problémy a konflikty vyplývající z nového pohledu na život získaného ve válce apod.⁹

4. Předpoklady úspěšného zvládnání psychické zátěže vyplývající z charakteru vojenských činností

Úspěšně zvládnout psychickou zátěž při nasazení může pouze voják, který je pro bojovou činnost co nejlépe připraven, a to nejen po fyzické a vojensko-odborné stránce, ale včetně schopnosti zvládat zátěžové situace.

Být připraven pak znamená:

1. být v dobrém zdravotním stavu;
2. mít dobrou fyzickou kondici;
3. být odborně vycvičen
 - a) v technických dovednostech;
 - b) znát psychické a fyziologické pochody, regulační mechanismy organismu, meze a limity lidského organismu;

⁹ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. s 7

4. mít vlastní zkušenosti.

Psychika člověka je zčásti dána dědičně a zčásti je výsledkem výchovy, zejména učení a výcviku. V psychice vojáka vznikají při správně vedeném výcviku nové funkce a vytvářejí se předpoklady pro zvládnutí zátěžových životních a bojových situací.

Psychologické předpoklady pro zvládnutí psychické zátěže v bojových situacích zahrnují:

- schopnost jednat ve složitých, neobvyklých, nebezpečných situacích v souladu s požadavky příští možné války;
- schopnost vytvářet si správnou představu o skutečné situaci na bojišti a odpovídající vztah k této situaci;
- schopnost seberegulace negativních emocí a nepříjemných stavů (negativní prožívání ztěžuje racionální jednání, a naopak, správné pochopení situace se příznivě odráží v citové sféře a výrazně ulehčuje plnění úkolu);
- pevné volní vlastnosti (vlastnosti vůle), tj. jednání spočívající v záměrném a uvědomělém zaměření aktivity člověka na realizaci vytyčeného úkolu, spojenou s překonáváním různých překážek. To vyžaduje vysokou úroveň psychické a fyzické energie
- osobnost vojáka, která je vlastně zastřešujícím systémem v úspěšném zvládnutí psychické zátěže. Rozhodující místo ve zvládnutí zátěže v boji mají také jeho motivačně--aktivační vlastnosti, jakož i temperament, kladné charakterové vlastnosti a schopnosti;
- dobré mezilidské vztahy v bojující jednotce a příznivá sociálně-psychologická atmosféra, sociální klima, jejichž utváření ovlivňují zejména velitelé a vojáci, kteří mají ve vojenské jednotce neformální autoritu;
- schopnost být součástí týmu a přispívat k utváření dobrého sociálního klimatu v jednotce, které příznivě působí na její příslušníky a podporuje i zvládnutí zátěžových situací.¹⁰

5. Vojenské zahraniční mise

Armáda České republiky se aktivně podílí na zahraničních misích, do kterých pravidelně vysílá své vojáky. Na zahraniční operace vysílá Česká republika vojáky již od devadesátých let 20. Století. Tehdy se jednalo o zahraniční operace na území Bosny a Hercegoviny,

¹⁰ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. s 10 - 11

Kuvajtu, Kosova atd. Nelze říct, která zahraniční mise je z hlediska velké psychické zátěže vojáků tou nejnáročnější. Každý misi zvládá po svém, ale určitě se můžeme shodnout na tom, že tam, kde je ohrožení našeho života velmi vysoké, podléháme velké psychické zátěži. Z vyprávění bývalých i současných příslušníků Armády České republiky, byly nejhroší mise na území Bosny a Hercegoviny a Afghánistánu.

V zahraniční misi se vojáci setkávají s různými stresovými situacemi, se kterými nejsou schopni se pořádně vyrovnat. Jak uvádí Gottwaldová (2006, s. 39), Armáda České republiky má značné zkušenosti ze zahraničních operací, kde naše jednotky plnily a stále plní ve většině případů funkci kontrolní, humanitární i bojovou. Většina českých vojáků byla nasazena při přírodních katastrofách na území České republiky, zemětřeseních v Turecku, v mírových misích v Kosovu, Iráku, bojových misích v Kuvajtu, Afghánistánu a či na pozorovatelských misích v Africe. Tato činnost s sebou nese určitá ohrožení a rizika, která přinášejí náročné situace, v nichž vojenští profesionálové působí. Příslušníci ozbrojených složek si musí zvykat na jinou zemi, jinou kulturu, odloučení od rodiny, na zvýšené nebezpečí, jiné klima, snížené soukromí a to vše spojené se strádáním, ohrožením zdraví a života přináší velkou fyzickou, psychickou i sociální zátěž.¹¹

5.1. Důvody účasti Armády České republiky na zahraničních misích

O důvodech zahraničních misí slyšíme velmi často v médiích. Zejména, pokud se uvažuje o nasazení sil českých vojáků. Pokud pomineme mediální názory, je to jednoduché. Vždy se jedná o ukončení nějakého ozbrojeného konfliktu a následný dohled nad dodržováním míru. Jiná situace je v zemi jako Afghánistán. Zde se jedná o potlačení terorismu, což jak se ukazuje, není zrovna jednoduché.

Jak uvádí Karásek (2010), mírové a stabilizační operace jsou v zahraničí chápány jako velmi důležitá součást české bezpečnostní a obranné politiky a příprava na ně se stala standardní součástí plánování a výcviku Armády České republiky. Strategické dokumenty také napovídají, že NATO zůstává pro české obranné a vojenské plánování primárním referenčním bodem, zatímco Evropská bezpečnostní a obranná politika hraje až sekundární

¹¹ GOTTVALDOVÁ, M., ZNOJLOVÁ, M. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006. s 39.

úlohu. Tato zjištění lze dále podložit přehledem operačního nasazení českých ozbrojených sil. Od pádu komunismu získali čeští (respektive do roku 1993 českoslovenští) vojáci rozsáhlé zkušenosti s operacemi vedenými mimo území státu. České jednotky se zúčastnily prakticky všech hlavních vojenských kampaní, které euroatlantické bezpečnostní organizace po roce 1990 vedly.¹²

5.2. Zahraniční mise s účastí AČR

Zahraniční vojenské mise se začaly datovat v noci z 1. na 2. srpna roku 1990, kdy irácká vojska překročila hranice státu Kuvajt a následně obsadila celé jeho území. Jako první tuto situaci odsoudila Rada bezpečnosti OSN a americký prezident G. Bush poslal vojáky své armády do Perského zálivu. Z naší země byla do zálivu vyslána protichemická jednotka, složená z 200 vojáků – dobrovolníků. Účastí vojáků v řešení krizových situací začala nová etapa v novodobých dějinách českého státu.¹³

Přehled zahraničních misí, kterých se zúčastnili čeští vojáci viz. přílohy.

6. Psychologie zahraničních misí

Jak uvádí Dziaková (2009), psychologie zahraničních misí je od samého začátku spojena s činností vojskového psychologa, který se zaměřuje na období vojenské přípravy konkrétní vojenské jednotky před výjezdem do mise a na měsíc před ukončením pobytu jednotky na misi. Před odjezdem je potřebná adaptace vojáků na osobnost psychologa. To je důležité z toho důvodu, že vojáci si musí vzájemně důvěřovat, dále z hlediska profesionality, respektování a zhodnocení určitých specifik konkrétní vojenské jednotky nebo vojáka. Zahraniční mise jsou realizovány pod záštitou NATO a mírové mise pod záštitou OSN, které organizují pobyty na misi a vykonávání mise ve spolupráci s Armádou České republiky. České vojenské jednotky se na zahraničních misích účastní například řešení válečných konfliktů, humanitární pomoci, boje s ozbrojeným terorismem a operací k prosazování míru.¹⁴

¹² KARÁSEK, T., *Česká republika a zahraniční vojenské operace Formování politického konsenzu v letech 1999–2009*, Praha: Mezinárodní vztahy 4/2010

¹³ MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Historie zahraničních misí*. [on line]. [cit. 2015-01-06]. Dostupné z: <<http://www.mise.army.cz/historie-misi/historie-zahranicnich-misi-3699>>

¹⁴ DZIAKOVÁ, O. *Vojenská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. 540 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

6.1. Bojová činnost a bojový stres

Bojová činnost

Obecné označení pro souhrn veškeré činnosti druhů ozbrojených sil a druhů vojsk na zemi, ve vzduchu i na moři vedoucí k dosažení cíle boje a operace. K přesnějšímu vyjádření stupně, na kterém se bojová činnost vede, a cílů, které se v ní sledují, se používají pojmy strategická, operační a taktická činnost.¹⁵

Bojový stres

V oblasti vojenství se v odborné literatuře můžeme setkat s pojmem „Bojový stres“ z angl. „Combat stress“. Jedná se vlastně o reakci organismu na bojové situace – tzv. únava z boje. Tento stres vzniká kombinací několika stresorů:

- nebezpečí, hrozba
- envirometnální faktory (hluk, teplo, chlad)
- stísnění, izolace
- únava, nedostatek spánku
- nejistota
- nedostatečná kontrola
- časový tlak¹⁶

6.2. Vliv bojové činnosti na psychiku vojáka

Vojáci jsou velmi často vystavováni různým stresujícím situacím, kterým se mají odolávat. To se jim ovšem daří pouze do chvíle, dokud je jejich tělo schopno snášet tyto stresující a mnohdy i traumatizující situace. To, kolik stresujících situací jsou schopni vojáci zvládnout, závisí na jejich psychologické přípravě, prevenci, redukci účinku strachu, úzkosti. Podle Dziakové (2009), vliv bojové činnosti se na psychice vojáka projevuje zejména v těchto oblastech:

Psychické a fyzické vypětí - způsobuje u vojáka psychickou vyčerpanost, skleslost, apatii, voják není schopen se soustředit, pozorujeme u něj pokles aktivity, a snížení sebekontroly.

¹⁵ INOVACE SEBS a ASEBS. *Fyziologie a patofyziologie člověka v extrémních podmínkách*. [on line]. [cit. 2014-12-08]. Dostupné z: < <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/fyziologie/fyziologie-a-patofyziologie>>

¹⁶ DRISKELL, James E. – SALAS, Eduardo. *Stress and human performance*. New Jersey: Psychology Press, 2009. 314 s. ISBN: 0-8058-1182-6.

Pocit bezprostředního ohrožení života – při pocitu ohrožení života se voják rychle mění v agresivního, pokouší se o útěk do bezpečí, je strnulý a neschopný reakce.

Projevy strachu - strach se projevuje tím, že způsobuje silné orgánové projevy. Voják pociťuje žaludeční nevolnost, bušení srdce, strnulost.

Vznik paniky - následkem paniky je neúspěch v boji, časté a silné emocionální zážitky.

Narušení sociálních vztahů ve vojenských jednotkách – u vojenské jednotky dochází ke snížení bojeschopnosti, podlomení morálky, útěku jednotky z bojiště, šikaně mezi vojáky.

Stres.

Nezvládnuté zátěžové situace se při delším trvání podepisují formou psychických a fyzických onemocnění. Naopak zvládnuté zátěžové situace přispívají k sebepoznání, poznání vlastních možností a k upevnění charakteru. Pozitivní vliv má taková zátěžová situace, která je prožitá a voják má čas k relaxování a obnovení duševní rovnováhy.¹⁷ Psychika vojáka je vždy při bojové akci pod velkým tlakem. Voják musí dokázat co nejrychleji rozhodnout, a o svém rozhodnutí musí být stoprocentně přesvědčený. Dokázat se včas rozhodnout mnohdy rozhodne o tom, zda voják zůstane naživu.

6.3. Kontrola bojového stresu

Jak uvádí Timko (1986) bojový stres je vždy stres vyvolaný určitým stresorem u vojáků, kteří se v danou chvíli nacházejí v místech, kde probíhá bojová činnost. Kontrola stresu je v tomto případě velmi důležitá a hraje v boji významnou roli. To v mnoha případech rozhoduje mezi vítězstvím a porážkou.¹⁸

Jak uvádí Dziaková (2009), stresory a vojenské situace nevznikají náhodně, ale je to vždy záměrné jednání nepřítele, jehož snahou je zraňování a demoralizování vojáků. Kontrolu bojového stresu můžeme rozdělit na pozitivní a nesprávné bojové chování v stresových situacích. Pozitivní chování v bojových stresových situacích zahrnuje snášenlivost, zvýšenou ostražitost a toleranci. Charakteristické pro pozitivní chování ve stresu je vojenský výcvik, dobré velení na všech stupních a promyšlenou personální politikou. Do nesprávného bojového chování lze zařadit jevy od jakéhokoliv porušení vojenských řádů, nařízení velitelů či vojenských předpisů, až po závažné násilné činy nebo porušením ženevského humanitního práva.

¹⁷ DZIAKOVÁ, O. *Vojenská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. 540 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

¹⁸ TIMKO, J. *Voják v psychické zátěži*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, nakladatelství a distribuce knih, 1986. 256 s.

Pro kontrolu bojového stresu byl vytvořen program kontroly bojového stresu Combat Stress Control – CSC program. Tento program zajišťuje komplexní pokrytí armády psychologickou prevencí a péčí.¹⁹ Umění kontrolovat a zvládat bojový stres je ale velmi složitý proces, protože na vojáka působí velké množství záměrně vytvořených faktorů, které jej mají oslabit. Voják je vycvičen na to, aby těmto stresujícím faktorům odolával.

V kapitole 3.5. byly popsány hlavní stresory, které ovlivňují vojenskou činnost v boji. V dnešní době se Armáda České republiky zabývá psychikou vojáků v zahraničních misích důkladněji a po ukončené misi vyhodnocuje, jak se vojáci v misi cítili, co prožili apod. Na základě toho stanovila ty opravdu nejdůležitější stresory, které vojáka v misi ovlivňují nejčastěji. Pro potřeby vojáků plnící úkoly v zahraniční misi byla zpracována příručka, která shrnuje všechny stresory, se kterými se voják v zahraniční misi setkává.

Zranění, nemoc, smrt

Jde o skutečné eventuality, jimž může člověk, který přežije, čelit a není nic víc stresujícího, než zůstat sám v neznámém prostředí, s vědomím, že může také přijít o život. Zdrojem stresu mohou být i zranění nebo nemoc, protože omezují nebo znemožňují schopnost bránit se, nalézt úkryt, vodu a potravu. I když nemusí být zranění smrtelná, způsobují bolest a další potíže, které stres prohlubují.²⁰

Na nemoc, zranění nebo dokonce smrt není lehké se připravit. Podle mého názoru to snad ani možné není. Mnoho vojáků, kteří se v misi potkali s těžkým zraněním až už sebe nebo kolegy se s tím nikdy úplně nevyrovnalo. Pokud jde o lehčí zranění, tak tam problém není tak velký. Ale při zranění, která jsou velmi těžká a vojáci mají doživotní následky, nebo jsou dokonce smrtelná, často dochází k doživotnímu narušení psychického stavu.

Nejistota, ztráta kontroly

Pro to, aby voják v boji přežil, je typická nejasnost, nečitelnost situace, omezený přísun, neúplnost nebo protichůdnost informací. Mnoho vojáků se může potýkat s tím, že tyto okolnosti mohou u nich vyvolat nejistotu, pocit ztráty kontroly nad situací, poté i nad sebou

¹⁹ DZIAKOVÁ, O. *Vojenská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. 540 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

²⁰ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽIJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 52

samým a důsledkem může být propuknutí nějaké nemoci, zranění nebo v některých případech i smrt.²¹

Prostředí

Okolní prostředí v situaci přežití může být zdrojem potravy a ochrany, ale také příčinou extrémních potíží vedoucích ke zranění, nemoci či smrti. Zdrojem stresu mohou být klimatické podmínky (horko, zima, déšť, vítr, tlak), terén (hory, bažiny, pouště), přítomnost velkého množství lidí nebo obtížných či nebezpečných živočichů (hmyz, plazi, zvěř).²²

Pokud voják do mise vyjíždí, měl by získat základní informace o místě, které jeho určením. Je potřeba si uvědomit, že v zemích typu Afghanistan jsou velké teplotní rozdíly mezi dnem a nocí. Je důležité si zjistit, zda je v dané lokalitě suché či vlhké horko a dokázat se na to psychicky připravit.

Hlad a žízeň

Dehydratace a hladovění nepříznivě ovlivňují fyzický výkon, psychickou stabilitu a odolnost člověka, doba, po kterou jsme schopni přežít se zkracuje, a důsledkem toho může být i smrt. Schopnost obstarat si (uchovávat) vodu a potravu, je proto pro přežití nezbytná.

Únava, vyčerpání, nedostatek spánku

Potřeba spánku je přirozeným obranným mechanismem organismu před vyčerpáním. Při nedostatku spánku a odpočinku je obnova sil nutných pro zvládnutí zátěže značně problematická. Nedostatek energie, únava a vyčerpání negativně ovlivňují výkonnost a vyvolávají nežádoucí psychické stavy, dlouhodobý nedostatek spánku může způsobit až smrt. Ani jeden z těchto faktorů nelze podceňovat, únava se navíc „úspěšně“ kombinuje s řadou dalších stresorů.²³

²¹ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽIJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 52

²² AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽIJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 52

²³ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽIJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 53

Izolace

Člověk je tvor společenský a jen velmi málo lidí má potřebu být stále sám. I když se učíme individuálním dovednostem, je důležité umět fungovat rovněž jako součást týmu a čelit situaci přežití společně s ostatními. Kontakt s ostatními nám poskytuje pocit bezpečí a vědomí dosažitelné pomoci. V situaci přežití je ale pravděpodobnost, že zůstanete sami, velmi vysoká. U někoho může fakt, že se musí spolehnout jen sám na sebe, odhalit skryté vlastnosti, schopnosti a vlohy (statečnost, odvaha, vnitřní síla, tvořivost, improvizace) a situaci zvládne, jiné může naopak paralyzovat. Nejen sociální izolace, ale také nedostatek či úplná absence vnějších podnětů (sluchové, hmatové, čichové apod.) mohou vyvolat psychické problémy, neboť neustálý přívod podnětů (přiměřené intenzity) ke smyslovým orgánům má zásadní význam pro udržení normální činnosti mozku. Platí však i opak, psychiku přežívajícího mohou ohrozit i „přesycenost“ sociálním kontaktem a přemíra smyslových podnětů. Vnější stresory v nás vyvolávají reakce a vnitřní prožitky, z nichž některé mohou v situaci přežití rovněž působit jako významné stresory.²⁴

Strach

Je naší pocitovou odezvou na okolnosti, o kterých se domníváme, že nás mohou ohrozit na životě či jinak poškodit nebo že mohou narušit naši citovou a duševní pohodu. Pozitivní funkce strachu spočívá v tom, že zvyšuje naši opatrnost v situacích, které považujeme za nebezpečné. Negativním důsledkem je skutečnost, že může zcela ochromit naši vůli přežít. Nejčastěji mívá člověk strach z neznáma, z nepříznivých podmínek nebo ze selhání.

Úzkost

Je „příbuznou“ strachu v tom smyslu, že stejně jako strach signalizuje nebezpečí. Zásadní rozdíl však spočívá v tom, že úzkost se nezakládá na konkrétním podnětu, nelze u ní snadno vypátrat jednoznačný spouštěcí faktor, průběh a konec. Myšlenky se zaměřují na potenciální nebezpečí („strach bez objektu“), máme strach, a přitom nevíme, z čeho, což je důvod, proč se úzkost obtížněji zvládá. Tento nepříjemný emoční stav člověk špatně snáší, protože nelze použít obranné mechanismy – útěk, nebo boj. Úzkost se nejčastěji projevuje pocitem bezmocnosti, nedůvěrou v budoucnost, sklíčeností, bázlivostí, pocity hrůzy, nespokojeností. Může být vyvolána chronickou nemožností uspokojit některou ze základních

²⁴ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽÍJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 53 - 54

potřeb, opakovaným prožíváním nebezpečí či příliš intenzivně prožitým strachem. Úzkost může zaplavit mozek nejrůznějšími představami do té míry, že člověk začne obtížně či zmateně myslet, ztratí schopnost správně odhadnout situaci a není schopen se racionálně rozhodovat.²⁵

Jako příprava na pocit úzkosti je dobrá se naučit techniky sebezklidňování, pozorovat a učit se rozpoznávat příčiny vlastních úzkostí, sledovat co ve vlastní osobě vyvolávají smutné či radostné emoce, naučit se udržet úzkostné stavy v rozsahu, ve kterém nebudou pro člověka nebezpečné. Dobré je vědět, že pocity úzkosti prohlubují kofein, nikotin a alkohol. Vystupňovaná úzkost přerůstá v paniku, která člověka paralyzuje, je neúčelná a „nakažlivá“, rychle jí podléhají další jednotlivci i celé skupiny.

Vzteky, zklamání

Vztek je rovněž do určité míry „spřízněn“ se strachem, a to zejména pokud jde o biologické reakce a biochemické procesy, které v organismu vyvolává. Stejně jako strach je výrazem pudu sebezáchovy a směřuje k mobilizaci obranných schopností organismu. Z psychického napětí se může vyvinout strach (útěk), nebo vztek (útok, boj) s typickými projevy agrese proti působícímu zdroji napětí. Pokud je zdroj napětí nedostupný, obrací člověk agresivitu proti sobě samému nebo proti jinému nevinnému člověku. V situaci přežití je bezpočet možných zdrojů, které mohou v člověku vyvolat zklamání nebo vztek. Zabloudění, poškození, zapomenutá či ztracená výzbroj nebo výstroj, počasí, nehostinný terén, nedostatek fyzických sil a další.²⁶

Deprese

Úzce souvisí se zklamáním a vztekem. Pokud se člověku nedaří dlouhodobě dosáhnout cíle a trvale pocítuje vztek či zklamání, vyčerpává se jak fyzicky, tak psychicky a emocionálně a může se ocitnout ve stavu deprese, který je charakteristický automatickými negativními myšlenkami, jež však nejsou založeny na objektivních faktech, ale odrážejí skutečnost zkresleně, zveličeně a pouze katastroficky. Deprese se vyznačuje emočními

²⁵ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽÍJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, 54 - 55

²⁶ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽÍJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 55

příznaky (především změnou nálady). K depresivním emocím patří smutná nálada, sklíčenost, rozmrzelost, neschopnost radovat se, vztahovačnost, sebelítost, pocity beznaděje, zmaru a bezmocnosti. Ke změnám však dochází i v oblasti tělesné (ztráta chuti k jídlu, poruchy spánku, pocity únavy a ztráty energie), v oblasti myšlení (negativní hodnocení sebe sama, sebeobviňování, pesimismus) a v oblasti motivační (pasivita, člověk se těžko přemáhá k činnosti). Pokud je stav deprese dlouhodobější, dochází postupně ke zpomalení tělesných i duševních procesů, myšlení se posunuje od „co mohu dělat“ k „už nemohu dělat vůbec nic“ a k naprosté ztrátě zájmu. Být přechodně sklíčený, například při vzpomínkách na milované blízké, po kterých se nám stýská, nemůže uškodit, naopak to může posílit vůli člověka přežít. Setrvávat v depresi však znamená ztratit energii a vůli přežít.²⁷

Nuda

K faktorům ovlivňujícím přežití patří i nuda, Ta obvykle vzniká v prostředí, které je chudé na určité podněty nebo v prostředí s monotónními podněty. Jako projevy nudy jsou většinou rozmrzelost, nespokojenost, pocity ztraceného času, únavy, zbytečnosti, následovat mohou deprese, úzkostné stavy, letargie.

Pocit viny

Situace přežití může být vzrušující, ale i tragická. Může se stát, že člověk zůstane úplně sám, nebo jen jeden z několika, kdo přežili. V takovém případě pak často dochází ke smíšeným pocitům, kdy se přeživší samozřejmě těší z toho, že je naživu, ale zároveň truchlí nad smrtí ostatních a cítí vinu za to, že on byl ušetřen smrti, zatímco ostatní nikoliv.²⁸

V takovémto případě je potřeba pocit viny, který vojáka trápí, využít pozitivním směrem. Tzn. říkat si: „Bylo mi dovoleno žít pro nějaký vyšší životní cíl“. Pokud voják zcela propadne pocitu viny, může se stát, že ho tento pocit zbaví vůle žít.

²⁷ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽIJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 56

²⁸ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽIJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008, s. 56 - 57

6.4. Bojová stresová reakce

Jak uvádí Baštecká (2005), vojenští psychologové, psychiatři a duchovní mají za úkol podporovat bojeschopnost vojenských jednotek, kterou omezuje jakákoliv bojová stresová reakce (BSR) – vojenská podoba akutní reakce na stres. Vyšší výskyt bojové stresové reakce je možné předpokládat v boji, který je trvá delší dobu a je pro vojenskou jednotku velmi vyčerpávající a pozorujeme u něj rostoucí počet zraněných a zabitých vojáků. Objeví se od hodiny do 14 dnů od stresové události. Společným ukazatelem vojenské zátěže je strach ze smrti. Do jisté míry mu lze odolávat silami, jež pramení z kvality výcviku, ze síly a typu motivace k boji, stupně bojové pohotovosti, sociální opory a soudržnosti jednotky, z podpory vedení a z dostupnosti zdravotnické podpory. Četnost této poruchy není uváděna, protože jde o dočasné potíže, které nelze chápat jako patologické.²⁹

7. Psychika vojáka plnicího úkoly v zahraniční misi

Může se zdát, že psychika vojáka je jiná pouze v zahraniční misi a na jeho civilní život to nemá vliv. Psychika vojáka plnicího úkoly v zahraniční misi by se dala rozdělit do tří fází.

1. Fáze – psychika vojáka připravujícího se na odjezd do zahraniční mise

Úspěšně zvládnout psychickou zátěž při nasazení může pouze voják, který je pro bojovou činnost co nejlépe připraven, a to nejen po fyzické a vojensko-odborné stránce, ale včetně schopnosti zvládat zátěžové situace.

Psychologické předpoklady pro zvládnutí psychické zátěže v bojových situacích zahrnují:

Schopnost jednat ve složitých, neobvyklých, nebezpečných situacích v souladu s požadavky příští možné války;

Schopnost vytvářet si správnou představu o skutečné situaci na bojišti a odpovídající vztah k této situaci;

Schopnost seberegulace negativních emocí a nepříjemných stavů (negativní prožívání ztěžuje racionální jednání, a naopak, správné pochopení situace se příznivě odráží v citové sféře a výrazně ulehčuje plnění úkolu);

²⁹ BAŠTECKÁ, B. A KOL. *Terénní krizová práce - Psychosociální intervenční týmy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 300 s. ISBN 80-247-0708-X

Pevné volní vlastnosti (vlastnosti vůle), tj. jednání spočívající v záměrném a uvědomělém zaměření aktivity člověka na realizaci vytyčeného úkolu, spojenou s pře-konáváním různých překážek. To vyžaduje vysokou úroveň psychické a fyzické energie;

Osobnost vojáka, která je vlastně zastřešujícím systémem v úspěšném zvládnání psychické zátěže. Rozhodující místo ve zvládnání zátěže v boji mají také jeho motivačně--aktivační vlastnosti, jakož i temperament, kladné charakterové vlastnosti a schopnosti;

Dobré mezilidské vztahy v bojující jednotce a příznivá sociálně-psychologická atmosféra, sociální klima, jejichž utváření ovlivňují zejména velitelé a vojáci, kteří mají ve vojenské jednotce neformální autoritu;

Schopnost být součástí týmu a přispívat k utváření dobrého sociálního klimatu v jednotce, které příznivě působí na její příslušníky a podporuje i zvládnutí zátěžových situací (např. šíření nepravdivých informací nebo panika mohou usnadňovat nebo znesnadňovat zvládnání zátěžových situací u příslušníků jednotek).³⁰

2. Fáze – psychika vojáka v zahraniční misi

Psychika vojáka v zahraniční misi je ovlivněna několika stresovými faktory. Mezi ně patří např. odloučení od rodiny, ztráta soukromí, svobody či zranění kolegy. Jako samostatný faktor patří bojový stres.

Zkušenosti ukazují, že i vojáci trénovaní a otužilí po psychické stránce nejsou vždy imunní vůči válečným traumatům. Potvrdila se skutečnost, že situaci na bojišti voják vnímá všemi smysly (zrak, sluch, čich) a všechny vjemy jsou neobvyklé, nepodobají se ničemu, co kdy zažil v běžném životě (zmrzačená těla, náhlá smrt kamarádů a členů jednotky, téměř zvířecí zvuky, vydávané umírajícími lidmi, mohutné otřesy a tlakové vlny po výbuších). Je prokázáno, že skutečný zážitek z bojů překoná veškeré představy. Zejména pak u nových vojáků, kteří si boj představovali jako situaci po náhlé nehodě, přírodní katastrofě nebo zážitky z akčních filmů. Během prvních zážitků z bojového nasazení zjistili, že realita je mnohem horší. Na základě zjištěných skutečností z vnímání bojových situací uvádíme pro naše vojenské profesionály stresory, které mohou působit na jejich prožívání a celkový psychický stav. Jedním z nejvýraznějších stresorů z bojových situací a bojového nasazení je hrozba smrti. Konkrétní setkání s nebezpečím smrti (ohrožení zločincem, dopravní nehoda, těžké onemocnění atd.) představuje silný stresor a dezintegrující činitel.

³⁰ AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Základy vojenské psychologie*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 662 s. ,1985. s 491

Hrozba smrti jako stresor je způsobena neuvědomovanou touhou po nesmrtelnosti, strachem z bolesti a utrpení (eventuální invalidity), dále strachem z neznáma a ztráty kontroly, strachem o další osud blízkých, bezradností co dělat.

Hrozbu smrti lépe snášeli lidé, kteří měli pocit, že žili plným životem, že nebyli o nic ochuzeni a že už tedy o nic nepříjdou. Věděli, že někdo blízký po nich zůstane, že se o něho dobře postarali a že budou žít v jeho vzpomínkách. Považovali svou tělesnou i duševní kondici za dobrou a měli pocit, že mají ještě šanci situaci zvládnout. Pochopili, že se smrtí se dá bojovat do poslední chvíle a byli pro to vycvičení. Nerezignovali, ale začali zdroj potíží nenávidět.

Nemusíme se jen obracet na rizika spojená přímo s bojovou situací, stačí i náhlé živelní pohromy, katastrofy, havárie i ohrožení života v zajetí a můžeme se dostat do posttraumatické stresové poruchy.³¹

Podle Dziakové (2009) můžeme psychiku v zahraničí misi rozdělit do čtyř fází.

a) Fáze adaptace (první až šestý týden)

Šotová (2007, s. 122) k tomu uvádí, že prvních šest týdnů voják poznává nové místo, lidi, práci i organizaci života celé jednotky. Problémem může být zpočátku i ztráta soukromí. Pokud někdo vyjíždí zcela poprvé, tak má většinou velký problém s přítomností žebrajících dětí, které mohou vypadat jako válkou poznamenaní chudáci, kteří nemají co jíst. Opak je ale většinou pravdou. Mnohdy se stává, že vojáci, kteří nepřijmou skutečnost rozličnosti kultur a smýšlení, se dostávají do psychologické pastí, v níž ale neuvíznou místní obyvatelé, přestože se to tak na první pohled může zdát, ale jsou to právě vojáci, v jejichž prožívání, myšlení i chování se projeví prvky nacionalismu či dokonce xenofobie.³²

b) Fáze normalizace (šestý až dvanáctý týden)

Dále podle Dziakové (2009) Tato sociálně psychologická fáze je charakteristická vysokým pracovním nasazením, minimální chybovostí v pracovních výkonech a minimální konfliktností v mezilidských vztazích ve vojenských jednotkách, i na úrovni vztahů partnerských i rodinných. Zpravidla tak nevznikají ani žádné velké

³¹ GOTTVALDOVÁ, M., ZNOJLOVÁ, M. Obrana vojenského profesionála proti stresu. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006. 132 s.

³² ŠOTOVÁ, O., *Sociálně psychologické charakteristiky působení vojenských jednotek v misi*. Praha: Ministerstvo obrany ČR – Vojenské rozhledy 2/2007, s. 122

sociálně psychologické problémy na domácím bojišti, aniž by se projevovaly zvýšením intrapsychického nebo individuálního napětí. Pokud během mise probíhají rozvodová řízení či vážné manželské konflikty, tak jde samozřejmě spíše o výsledek dlouhodobého procesu vztahových problémů, mise sama o sobě není vyvolávací příčinou.³³

c) Fáze stereotypie (čtvrtý až pátý měsíc)

Během čtvrtého až pátého měsíce mise nastává sociálně psychologický fenomén známý jako stereotypie – a to ve své pozitivní i negativní podobě. Na jednu stranu si voják natolik zvykne na svou práci a na tzv. skleníkové prostředí vojenské základny, až nabývá dojmu, že snad není jiný život než ten, který se odvíjí v zahraniční misi. Každému takovému vojákovi, ať se tomu brání nebo nebrání, hrozí tzv. ponorková nemoc. Každý voják si musí přiznat, že není po třech až čtyřech měsících společného života v malém ubytovacím zařízení (ubytovací buňka) tak tolerantní a velkorysý, jak si o sobě myslel. Řeči, které ho baví prvních pár týdnů se stávají unavujícími a protivnými, zlozvyky a vlastnosti, jež se zdály snesitelné, náhle nebezpečně zvyšují adrenalin a zhušťují psychosociální atmosféru jak mezi spolubydlícími, tak i v celé vojenské jednotce. Dalším krizovým bodem tohoto období je pocit nedostatečné intimity, osobního prostoru, do něhož člověku nikdo nevstupuje a nezasahuje.

d) Fáze závěrečná (šestý měsíc)

Poslední měsíc mise je charakteristický pocitem, že už voják dělá svou práci jak nejlépe je to jen možné. Navíc už žije s pocitem, že to pro něj brzy končí a že už to má, jak říkali vojáci základní vojenské služby, tzv. za pár. Snížené pracovní výkony tak doprovází vysoká chybovost, což může mít fatální následky zejména u řidičů, kteří více riskují a snižují svou koncentraci a soustředí se spíše na myšlenky, jaké to bude doma. V jednotkách již panuje celkem pozitivní nálada, která má za následek celkové uvolnění sociálně psychologického napětí, které jednotku provázelo téměř celé jejich působení v zahraniční misi.

3. Fáze – psychika vojáka po návratu ze zahraniční mise

³³ DZIAKOVÁ, O. *Vojenská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. 540 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

8. Způsoby zvládnání odloučení, stresu, a psychické zátěže plynoucí z dlouhodobé izolace a vzájemné závislosti vojáka

Způsobů zvládnání stresových situací, odloučení atd. je mnoho. Jedním ze základních může být obyčejné přátelství. Vojáci, kteří působí v zahraniční misi, si mezi sebou většinou vytvářejí silné vazby. To je dáno i nutností spolehnout se jeden na druhého a nutností týmové práce. Proto se velmi často stává, že stačí se pouze vypovídat svému příteli. Dalším způsobem je jakási organizace sociálního života v zahraniční misi. Vojáci mají k dispozici posilovnu a jiné sportovní vyžití, mají možnost zapůjčení knih, DVD apod. I když se to možná může zdát jako velice slabý způsob zvládnání problémů, tak je to poměrně účinné.

Na odbornou pomoc jsou ale připraveni vyškolení pracovníci. V každé misi je přítomen vojenský kaplan a psycholog. Vojenský kaplan je k dispozici každému vojákovi bez ohledu na jeho vyznání a funguje částečně také jako psycholog. Kaplan a psycholog většinou velmi úzce spolupracují a pořádají pro vojáky kulturní akce, jako je společné promítání filmů, bohoslužby apod.

8.1. Odloučení

Jak uvádí Šotová (2007, s. 122), každé dlouhodobé odloučení vojáka od domova a blízkých s sebou vždy nese větší či menší sociálně psychologické problémy, a to jak v oblasti partnerských vztahů, odloučení, nevěry, sexuální abstinence, tak řešení problémů s malými i dospívajícími dětmi na dálku, intenzivnějšího prožívání stresových sociálních i pracovních situací, omezeného a zdlouhavého kontaktu s rodinou. I přes možnost spojení s rodinou se vojáci stěžují na nedostatek informací. Mnohdy je však informační frustrace způsobena spíše subjektivními příčinami a jedná se většinou o sociálně psychologické problémy ve vzájemné komunikaci³⁴.

Jak zvládat odloučení od rodiny je velmi těžké popsat. Je možné spekulovat nad tím, že každý byl někdy kratší nebo delší dobu odloučený od rodiny. Přesto je ale potřeba si uvědomit, že je něco jiného byl odloučen z důvodu pobytu v lázeňském zařízení či například na delší zahraniční službě. Stále je člověk svým způsobem svobodný a nemá omezená svá práva. U vojáka, který působí v zahraniční misi je to jiné. To, že má omezená svá práva, je vystaven stresu apod. má velký dopad na zvládnání odloučení od rodiny.

³⁴ ŠOTOVÁ, O., *Sociálně psychologické charakteristiky působení vojenských jednotek v misi*. Praha: Ministerstvo obrany ČR – Vojenské rozhledy 2/2007, s. 122

V zahraničních misích mají vojáci možnost být ve spojení pomocí telekomunikačních sítí, jako jsou např. telefon nebo internet. Telefonní síť je vojenská a spojení je organizováno přes vojenskou centrálu v České republice. Dále bývá na ubikacích zavedená internetová síť. Vojáci mohou být v kontaktu přes různé druhy internetové komunikace, jako jsou např. emaily, sociální sítě či např. Skype. Skype je výhodný i z toho důvodu, že voják může své blízké vidět. V některých zahraničních misích, jako byla mise KFOR v Kosovu, měl voják během šesti měsíců nárok na dvě dovolené, které trvaly každá 7 dní, při kterých odjel do České republiky a mohl tak s rodinou strávit trochu času. V aktuálních zahraničních misích toto již možné není. Je to dáno zejména vzdáleností a mírou nebezpečí.

8.2. Stres

Jak bylo uvedeno na začátku práce, stres je ovlivněn několika faktory, které byly výše popsány. V zahraniční misi jsou tyto faktory velmi významné. Pokud tyto faktory jsou v normálním civilním životě na nějakém standartu, tak v zahraniční misi se znásobují a na psychiku vojáku mohou působit daleko silněji, než v jeho civilním životě.

8.3. Sociální faktory

Základem sociálního faktoru jsou např. mezilidské vztahy. Jak je výše popsáno, v zahraniční misi si vojáci mezi sebou vytvářejí velmi silné přátelské vztahy. Přesto se stane, že ne každý je tzv. týmový hráč a někdy mohou vzniknout velké problémy. Toto je zejména problém velitelského sboru, který může mít menší zkušenosti než jeho podřízení a snaží se tuto nezkušenost kompenzovat tlakem na podřízené. To velmi ovlivňuje psychiku vojáků, kteří pod tímto velitelem slouží a jsou nasazováni v terénu. K tomu se přidává i nedůvěra v tohoto velitele a s tím spojený strach. Přesto je vše ale o složení vojenské jednotky.

Jak uvádí Carter (2002) Vojenská jednotka patří mezi jedno z nejdůležitějších míst mezi faktory, které se podílí na tom, zda budou vojáci v misi spokojeni, či ne. Nespokojenost vojáka s jednotkou, ke které je přidělen, v konečném důsledku ovlivní celou jednotku negativně. V některých případech lze hovořit o tom, že pobyt v jednotce může vést až k charakterovým změnám osobnosti. Pobyt v jednotce přináší pozitiva, ale také negativa. K

pozitivům lze přiřadit posilování odborných schopností a dovedností. Naopak negativní jsou vztahové problémy, které mohou vést k deviacím, agresivitě, výbušnosti.³⁵

8.4. Fyzikální faktory

Do fyzikálních faktorů se řadí např. extrémní klimatické podmínky. V zahraničních operacích, kam jsou v současné době vojáci vysíláni, je tento faktor poměrně častý. Aktuální zahraniční mise na území Afghánistánu je extrémními klimatickými podmínkami mezi vojáky vyhlášena. V Afghánistánu se denní teploty pohybují mezi 30°C až 40°C a noční teploty jsou pod bodem mrazu. Pokud vojáci pracují na základně, nejsou pro ně tyto obrovské teplotní výkyvy až tak náročné. U vojáků, kteří plní úkoly mimo základnu, mají teplotní rozdíly velký vliv na jejich psychiku. Pro lepší pochopení uvádím příklad. Družstvo vojáků je vysláno na pěší patrolu. To znamená, že pěšky provádějí kontrolu určeného prostoru. Trasa, kterou absolvují, může být i několik desítek kilometrů dlouhá. Při této patrole si vojáci nesou vybavení, jehož váha je kolem 20 kg. Do výbavy patří zbraň, balistická ochrana, dostatečné množství vody, jídlo, spojovací prostředky a osobní výbava vojáka. Takto obtěžkaný voják ujde při teplotě např. 30°C cca 20 – 30 km. K tomu se přidá ještě náročný horský terén, který je v Afghánistánu celkem běžný. Voják je vystaven extrémním podmínkám, které jsou ještě umocněny neustálou obavou z kontaktu s nepřítelem, který na vojáky může kdykoliv ze skrytu zaútočit.

Dalším fyzikálním faktorem je například spánkový deficit. I přesto, že se vojáci střídají v předem určených směnách, a měli by být odpočatí, stává se, že na základnu je např. veden útok a vojáci jsou i několik hodin ukryti v malých bunkrech. Po ukončení napadení jsou určeni na plnění úkolu a nedostatek spánku s vysokými teplotami mohou mít za následek stres vojáka či dokonce vyčerpání.

Biologické faktory

Mnohdy se stává, že vojáci v zahraniční misi jsou napadeni parazity či nějakým typem viru či bakterií. I přesto, že vojáci mají kompletní zdravotní péči, může to mít poměrně velký vliv na jejich psychiku.

³⁵ CARTER, R. *Armáda*. 1. vyd. Praha: BB/art, 2002. 445 s. ISBN 80-7257-605-4.

8.5. Vliv rodinných vazeb na psychický stav vojáka v misi a jeho opětnou adaptaci na mírovou situaci.

Dalším z faktorů ohrožujících psychiku vojáka v misi jsou rodinné vazby. Voják je pod dobu cca 6 měsíců vzdálen od rodiny. Už to samotné je pro něj velmi stresující. Jeho myšlenky se stále ubírají k tomu, co se děje doma, jestli je všechno v pořádku apod. Pokud ale doma nastane jakýkoliv problém, voják cítí naprostou bezmoc a je pro něj velmi složité se s takovými pocity vyrovnat.

Jak uvádí Čechová (2007), tím, že voják odjede na misi, způsobí jeden z nejbolestivějších problémů pro své blízké rodinné příslušníky. Ať už pro rodinu jako celek či pro manžele a partnery. Po odjezdu vojáci opouštějí partnerky, milenky, manželky, děti. Zanechávají za sebou veškeré starosti, jako jsou účty, chod domácnosti, apod. Proto se nelze divit tomu, že životní partnerky se cítí zrazené a opuštěné. Mnohdy se stalo, že kdž se voják vrátil z mise našel doma prázdný dům nebo byt a prázdný bankovní účet. Dochází k tomu tak, že partnerka není dost trpělivá, nebo že se o ní začne starat jiný muž, který je jí na blízku a ona ho má neustále u sebe, když potřebuje jeho pomoc. Není stále pryč, jako její partner. Život vojáka je spojen s kočovným stylem života. Voják tráví týden v práci a po práci na ubytovně. Za vzdálenou rodinou jezdí akorát na víkendy.³⁶

Při pobytu vojáka na zahraniční misi je prožívá rodina pocit samoty, která je ale navíc znásobena strachem a stresem. Rodiny se často potýkají s dostatkem informací, kde se jejich voják nachází a co všechno mu hrozí. Tyto pocity se znásobují, pokud do médií proniknou zprávy o tom, že ve stejné misi byl zraněn či zabit český voják. Dalším problémem je, voják je na odjezd do mise dlouhodobě psychicky připravován a svoji rodinu tak nechtěně odsouvá na tzv. druhou kolej. Pro celou rodinu to znamená komplikovaný proces a mnohdy větší změnu než pro odjíždějícího vojáka, protože musí spoustu věcí a situací řešit sami.

³⁶ ČECHOVÁ, I. a kol. *Vojenský profesionál v měnícím se světě 21. století*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2007. ISBN 978-80-7278-416-5.

9. Návrat vojáka ze zahraniční mise do České republiky

Pro všechny je důležité vědět, co se stane s vojákem po skončení bojů, jaký vliv na něho válka bude mít a jak se případně změní jeho chování, myšlení nebo mezilidské vztahy v osobním i pracovním životě. Mezi nejčastější obavy, které mají vliv na vojáka po návratu z válečného prostoru, jsou podle Vodrážky (1994) tyto:

- zapojení do běžného domácího života a do rodinných vztahů;
- návrat do normálního pracovního života a k obvyklému plnění vojenských povinností;
- zvládnutí traumatických událostí z bojů a osobních ztrát.³⁷

Jak uvádí Šotová (2007, s. 125 – 126) Podle zkušeností armád NATO není návrat domu z vojenské zahraniční mise tak jednoduchou záležitostí, jak by se na první pohled mohlo zdát. S koncem mise končí vojenská moc, zvyk řešit konfliktní situace demonstrací síly, život organizovaný vnější autoritou a pravidly. Před vojákem stojí opět civilní život a úkol zařadit se do civilního života nikoliv jako voják, který má u sebe zbraň a mnohdy má moc nad životem a smrtí druhých, ale jako civilista, který u sebe zbraň nemá a nesmí používat demonstraci síly při řešení mezilidských konfliktních situacích. Raná fáze adaptace bývá pro vojáky ze sociálně psychologického hlediska nejrizikovější. Voják se musí opět zapojit do normálního domácího života a do rodinných vztahů, vrátit se do normálního života v kasárnách a k obvyklému plnění pracovních povinností a navíc zařadit zkušenosti z mise bez výrazného emočního doprovodu svého životního příběhu. Po návratu domu mohou být vojáci značně kritičtější k některým vojenským povinnostem, k vojenskému vystupování některých kolegů atd. Vojenská zahraniční mise, stejně jako každá jiná životní zkušenost, poznamenává každého vojáka pozitivně i negativně.³⁸

Carter (2002) uvádí, že po návratu do rodiny a k partnerovi, vojáci často pocíťují zmatenost, jsou dezorientovaní až úzkostní. To je způsobeno tím, že jsou zklamáni z důvodu očekávání velké změny k lepšímu ve vztahu k partnerce, dětem. Díky tomuto zklamání se cítí nenaplnění pocitem štěstí. Voják mívá pocit, že všichni kolem něj se změnili, od nejbližší rodiny až po přátele a známé. Stále přemýšlejí o věrnosti své partnerky a o tom, jak co nejlépe

³⁷ VODRÁŽKA, R. *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, 1994. s. 53 ISBN 80-85469-68-5

³⁸ ŠOTOVÁ, O., *Sociálně psychologické charakteristiky působení vojenských jednotek v misi*. Praha: Ministerstvo obrany ČR – Vojenské rozhledy 2/2007, s. 125 - 126

nahradiť ztracený čas po dobu jeho nepřítomnosti. Po návratu vojáka domů je třeba připravit se na to, že bude myslet a chovat se jako by byl stále na misi. Bude mluvit o svých zkušenostech, snažit se intenzivně prožívat čas se svými dětmi a svou manželkou, intimita bude zprvu prožívána trapně a s napětím. Z počátku většinou komunikace mezi partnery nebo manželi probíhá s obtížemi, což je dáno dlouhou dobou odloučení. Pokud shledává voják pochybnosti o partnerčině věrnosti, měl by promluvit s vojenským psychologem. V oblasti intimní komunikace a sexuálních vztazích vidí voják svou partnerku jako cizinku, má pocity úzkosti z intimity sexuálního vztahu. Reakce dětí na návrat rodiče je o něco složitější. Dítě bylo delší dobu navyklé žít bez jednoho z rodičů, proto se chová odtažitě, křičí, je plaché nebo se zlobí. Aby bylo toto eliminováno, voják by se měl dítěti snažit co nejvíce věnovat. Vzít ho do náruče, malé děti ukládat ke spánku, umět dítěti naslouchat.³⁹

Jak dále uvádí Vodrážka (1994), po návratu domů se mohou projevit potíže intrapsychického rázu, jako je např. chronická vyčerpanost z boje, jež se obvykle projevuje za několik týdnů, měsíců nebo i let po skončení války. Mezi příznaky lze zařadit i paranoi, stažení se z okolního světa, ztrátu smyslu pro humor či psychomotorický útlum. Chronická vyčerpanost z boje je velmi špatně léčitelná, a proto je velmi pravděpodobné, že se vojáci postižení touto chorobou nevrátí do služby⁴⁰

V české armádě vznikl projekt Vojenského rodinného servisu na Expertním centru vojenského psychologa AČR. Tento projekt má sloužit jako pomoc rodinám, jejichž člen odjel na misi. Projekty tohoto typu, které se starají o rodinu vojáka na misi, jsou v armádách NATO běžnou součástí zahraničních operací. Většinou nabízejí služby psychologa, sociálně-právní servis, rady při problémech s výchovou dětí a vedením domácností. Armáda České republiky se touto cestou snaží postihnout celou problematiku vojenské mise, zaměřují se nejen na dobu trvání mise, ale i na období návratu do vlasti. Snaží se pomoci s problémy u výchovy dětí i v oblasti partnerských vztahů, jelikož si jsou vědomi vysoké rozvodovosti a rozchodovosti bývalých příslušníků mise, které se v tuto dobu pohybuje mezi 20% - 30%.

³⁹ CARTER, R. *Armáda*. 1. vyd. Praha: BB/art, 2002. 445 s. ISBN 80-7257-605-4.

⁴⁰ VODRÁŽKA, R. *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, 1994. 60 s. ISBN 80-85469-68-5

9.1. Volný čas po zahraniční misi

V současné společnosti je volný čas prázdný a jedinec není k ničemu nucen. Člověk se rozhoduje svobodně, jak s ním naloží. Z pedagogického hlediska by bylo dobré, aby jedinec trávil volný čas kompenzováním jednostrannosti svého zaměstnání a regeneroval síly. Praxe je většinou jiná, lidé si zvykli na své pohodlí a dělají to, co je jim blízké a co je baví. Úzká specializace často brání člověku v bohatším rozvoji i ve volném čase (Spousta, 1994).

Volný čas po zahraniční misi většinou vojáci využívají k tomu, že tráví čas s rodinou a přáteli a v mnoha případech se vracejí ke svým dávno zapomenutým koníčkům.

9.2. Návrat do pracovního prostředí

Dziaková (2009) a Vodrážka (1994) konstatují možné variace, které si voják může prožít po návratu z mise. Vojáci velmi často vzpomínají na misi, protože smysl, cíl práce i zpětná vazba byly intenzivnější, než se jim dostává v pěti pracovních dnech. Na misi se člověk nemůže jít vydýchat domů, protože je neustále s dalšími vojáky, prožívají spolu volný čas na velmi malém území a musí se naučit společně žít. Kolektivní a skupinové vztahy na misích bývají intenzivnější a pevnější než vztahy v normálním pracovním prostředí. Návrat do pracovního prostředí je těžký, protože vojáci bývají více kritičtí k vojenskému vystupování některých kolegů, k vojenským povinnostem aj. Po návratu se mohou cítit nedocení a hrozí vznik pracovních a služebních konfliktů. Návrat ke stereotypním pracovním návykům se může projevit jako syndrom vyhoření, protože vojáci začínají pochybovat o smyslu jejich práce. V misi si připadali důležití a vykonávali něco pro „dobro světa“, když pomáhali místnímu obyvatelstvu. Náhle opět vykonávají nezajímavou a stereotypní práci, která nemá žádný hmatatelný výsledek, a nedostává se jim pocitu seberealizace. Stává se, že takový voják buď žádá o povolení vyjet na další misi, nebo odchází do civilu.⁴¹

9.3. Motivační faktory opětovného výjezdu do mírové mise

Podle Cartera (2002) je výjezd na misi výdělečná pracovní činnost, proto je potřeba vojáky určitým způsobem motivovat, aby se těchto misí opakovaně účastnili. Pro umocnění opakované účasti na misi jsou vojáci motivováni maskovanou finanční motivací, která je

⁴¹ DZIAKOVÁ, O. *Vojenská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. 540 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

VODRÁŽKA, R. *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, 1994. 60 s. ISBN 80-85469-68-5

vidinou pro zabezpečený život. Mnozí vojáci výjezdem na misi oddalují osobní a rodinné problémy. Je ovšem velká většina těch, kteří berou misi jako adrenalin, a pro některé je účast na misi něco jako naplnění smyslu jejich života a vyšších cílů.⁴²

Dziaková (2009) k tomu uvádí, mise poznamená vojáka stejně jako jakákoliv jiná pracovní činnost, ať pozitivně (získávání nových zkušeností, vědomostí, návyků, změnou postojů k lidem i k práci, navázání nových vztahů apod.), tak negativně (zkušenost se smrtí, bolestí, utrpením aj.).

I když jsou motivační faktory ve většině případech důvodem opětovného výjezdu do zahraniční mise, není to vždy pouze tento důvod. Mnoho českých vojáků jsou specialisti (např. pyrotechnici), kterých v české armádě není mnoho. Ti do zahraniční mise odjíždějí několikrát aniž by sami chtěli. Mnohdy se stává, že se mise mají zúčastnit třeba již po šesté či po sedmé. To již někteří odmítají a jsou ochotni kvůli tomu odejít z armády.

10. Posttraumatická stresová porucha (PTSD)

Posttraumatická stresová porucha se v dřívějších dobách vyskytovala u vojáků, kteří prožili válečná traumata např. za 2. světové války nebo za války ve Vietnamu. V dnešní době se tato porucha projevuje u vojáků, kteří se vrátí ze zahraničních misí na území Afghánistánu. Pokud bychom se pozastavili nad otázkou, proč touto poruchou netrpěli vojáci vracející se např. z Kosova, odpověď je poměrně snadná. Kosovo pro vojáky nebylo tolik nebezpečné. V Kosovu vojenské jednotky působili spíše z důvodu udržení míru a jakési kontroly nad tímto dodržováním. Na území Afghánistánu se ale vojáci denně setkávají s improvizovanými výbušnými nástražnými systémy (IED), které mají za úkol vojáky zabít.

Čeští vojáci, kteří prožili svou misi na území Afghánistánu, se velmi často potkávali s traumatickými situacemi. Těmi nejhoršími situacemi byly výbuchy IED pod vozidly českých vojáků. Někteří vojáci byli tímto výbuchem zabití, někteří přežili s těžkým fyzickým postižením a někteří měli pouze lehká zranění. Ti co přežili, se ale dodnes potýkají s problémy, které jim tento incident přinesl. Často trpí nočními můrami, jsou nejistí, nechťejí

⁴² CARTER, R. *Armáda*. 1. vyd. Praha: BB/art, 2002. 445 s. ISBN 80-7257-605-4.

o svém problému mluvit a uzavírají se sami do sebe. Tento problém v nich ale narůstá a je jakousi časovanou bombou.

Podle Kuliška (2011, s. 94 -109), lidé trpící PTSD jsou známí pro svoji samoléčbu (za pomoci drog a alkoholu). Nicméně bývalí vojáci mají ještě navíc vypěstován další návyk, který je přivádí do problémů, ne-li přímo do vězení, a to je návyk na adrenalin. Vojáci milují nebezpečí a to dokonce i když se mu pokoušejí vyhnout. Hluboko ve své duši vojáci milují adrenalin. V zimě místo chůze po odklizené silnici se brouzdají v hlubokém sněhu bez dostatečného oblečení a vyhýbají se používání mobilních telefonů a frekventovaným místům. Jedinci trpící PTSD v sobě zadržují hodně hněvu a zlosti. Jedná se o volně kypící hněv, který není konkrétně zaměřen na žádný reálný cíl a propuká bez zcela zjevných příčin. Tento hněv vře pod pokličkou a může propuknout v naprosto nevhodný čas, je zaměřen na nesprávné, nevinné osoby kvůli neexistujícím důvodům, malichernostem – tzv. vybíjení si hněvu – nemístný hněv. U bývalých vojáků - válečných veteránů – je přechod z hněvu do stavu zuřivosti okamžitý. Vojáci jsou cvičeni okamžitě reagovat. Z toho důvodu je tento přechod tak rychlý.

Vojáci trpící PTSD se většinou dají poznat, i přesto, že si to sami nepřipouštějí, podle několika příznaků. Mezi tyto symptomy patří:

Hněv, vzpomínky a přeludy, strach, hrůzné obavy, přehnaná ostražitost, úzkost, otázky nedůvěry, používání alkoholu a drog, únik, vyhýbání se problematice, poruchy spánku, pocity viny, ztráta paměti a porucha vnímání, nutkavé, vtíravé, neodbytné myšlenky – posedlost, deprese.

Podle zahraničních odborníků na bojovou zátěž mívají váleční veteráni často poškozené duševní zdraví. Vojáci se vrací z bojových misí s trvalými následky na duševní zdraví. Na mentálním zdraví vojáků především v Afghánistánu se podepisuje všudypřítomné nebezpečí výbuchu bomb nastražených u cest a také nečekané boje s povstalci. Řada vojáků se po návratu potýká s různými druhy psychických onemocnění a další vážné problémy s adaptací do občanského života.⁴³

⁴³ KULÍŠEK, J., *Posttraumatická stresová porucha*. Praha: Ministerstvo obrany ČR – Vojenské rozhledy 1/2011, s. 94-109)

Jak jsem již zmínila jsem vojákyně z povolání. U armády jsem od roku 2006. Důvodů proč jsem si vybrala toto zaměstnání bylo více. Byla to potřeba změny rutinního života a také touha se prosadit a být něčím prospěšná. A to se mi částečně splnilo. Po pár letech jsem se dočkala i zahraniční mise. Strach jsem neměla, protože věřím v osud a co se mi má stát stane se mi i když budu doma. Ačkoli šlo jen o mírovou misi, tak i přesto půl roku v odloučení a ve stereotypním životě udělá s psychikou nečekané změny. Najednou zjistíte, že lidi které si myslíte, že dobře znáte, přestanete poznávat. Je veliký rozdíl, trávit s kolegy čas každý den 8 hodin v běžném zaměstnání a trávit s nimi 24 hodin v zahraniční misi. Myslím si, že jsme tam spolu všichni dobře vycházeli, ale v čase kolem vánoc nastal zvrát. Začali vznikat různé fámy a kolegové k sobě nebyli již tak vstřícní jako na začátku mise. Někteří i vyhledávali místa kde mohli být sami, ale takových tam moc nebylo. Za toto mohla nejspíš vánoční atmosféra a uvědomování si, že nejsme se svými blízkými, a také, že jsme tam byli již 5 měsíců. Jak jsem zmínila, jednalo se o mírovou misi, takže režim byl o něco volnější než na misi bojové. Od kolegů, kteří byli v bojové zahraniční misi vím, že tam solidarita byla na vyšším stupni, protože to záviselo na jejich přežití.

Po návratu z mise, mi chvíli trvalo se zadaptovat zpět. Jelikož jsem ještě neměla rodinu, tak „největší“ problém byl zvyknout si zpět na svoji pohodlnou postel. Co se týče zaměstnání bylo obtížné zapomenout na chování některých kolegů, ale jsme lidé a umíme odpouštět. Jinak si myslím, že žádné jiné problémy jsme neměli, na rozdíl od kolegů kteří se vrátili z bojové mise. Ne každý unese míru zátěže, proto následná péče armády, která posílá vojáky po bojové misi na 14 denní pobyt, kde se psychicky srovnávají, je velice důležitá. Bohužel jsou mezi námi i kolegové (teď již bývalý), kteří svoji psychickou stránku mají doživotně narušenou. A někteří i zaplatili cenu nejvyšší a to je vlastní život.

Teď se dostávám k otázce „Proč vlastně takto riskujeme?“ Odpovědí by mohlo být několik:

- touha se prosadit a být uznáván jako hrdina
- někteří takto řeší finanční situaci
- touha něco zažít co jen tak nikdo nezažije
- láska k vlasti a nařízení
- útěk od problémů

A takto by jsem mohla pokračovat dál a dál. Nedokážu odpovědět za všechny. Za sebe mohu říci, že to bylo přání zažít alespoň jednu misi a to se mi splnilo. Samozřejmě by jsem chtěla jet znovu, ale teď už jsem také rodič a nedokážu si představit opustit dítě byť jen na měsíc. Je možné, že třeba do budoucna se mi naskytne příležitost a třeba ji i využiji.

Závěr

Psychika vojáka v zahraniční misi je velice složitou záležitostí. Ačkoli jsou čeští vojáci profesionálové a na zahraniční mise jsou systematicky připravováni, nedá se tato příprava provést stoprocentně. Klimatické podmínky jsou v místech zahraniční operace naprosto odlišné od domácího podnebí a je tedy velmi těžké se na ně připravit. Proto voják, který na zahraniční misi odjíždí poprvé, může být těmito změnami velmi překvapen. Dalším problémem bývají rodinné vztahy, které vojáka na misi velmi ovlivňují. Odloučení od rodiny, zejména od dětí, bývá někdy dost těžké, hlavně pro ženy- matky. Všechny faktory, které byly v práci uvedeny, ovlivňují psychiku vojáků, kteří už tak jsou stresováni bojovou situací, která v zahraničních misích panuje. To, jak se s tím voják vyrovnává je dáno jeho osobností a povahou a kolektivem, ve kterém se voják nachází. S tím souvisí i velmi traumatizující zážitky jako jsou různá zranění či dokonce smrt, která je v misi všudypřítomná. To může vést až k vážným psychickým potížím, se kterými se voják může potýkat až do konce života.

Pro vojáka, který se již zahraniční mise zúčastnil, je tedy velmi důležitá pomoc a tolerance rodiny. Ta by jej měla podporovat a přečkat s ním ty nejtěžší chvíle, které prožívá. Díky psychologickým službám Armády České republiky a programů, které se o vojáky, kteří mají statut válečného veterána, starají mají za úkol jim pomoci s adaptací na normální život.

Svoji práci jsem rozčlenila do 9. kapitol, zde uvedu stručný popis:

1. v první kapitole jsem se snažila lehce nastínit důvody které ovlivňují psychiku vojáka
2. zde jsem popsala základní pojmy, jako je trauma, stres, posttrauma.....
3. ve třetí kapitole jsou popsány druhy stresorů, které mají vliv na vojenskou bojovou činnost.
4. jaké jsou psychologické předpoklady, aby voják zvládl psychickou zátěž
5. popis druhů a důvodů, proč existují zahraniční mise
6. biologické a fyziologické faktory nepříznivě působící na bojovou činnost
7. jaké jsou předpoklady, aby se voják zúčastnil bojové mise
8. způsoby jak zvládnout dlouhodobou situaci
9. v poslední kapitole, jsem popsala jak se navrátit zpět do běžného života a moci vyjet na další misi, je zde přidána i vlastní zkušenost

Resume

Bachelor thesis deals with the psychological aspects of military missions and psychological context in the life of a soldier. The paper explains the basic concepts related to psychic soldiers. It is also explained by psychological stress resulting from military activities and to which professional soldiers face. The work is to understand the necessity of military psychology foreign missions rebuilt complete list of foreign operations, they worked and still participate Czech soldiers. Further analyzes the psychology of foreign missions and the related impact of combat operations on the psyche of the soldier is being rebuilt control of combat stress and is described psychic soldier in a foreign mission and its different phases of a soldier in a foreign operation passes. Further, the thesis describes the issue of separation from family, stress management, soldiers' return to the Czech Republic and reintegration into normal life of a soldier in his native country. Finally, the work described post-traumatic stress disorder that the soldiers, after returning from foreign missions occur.

Použitá literatura

AUTORSKÝ KOLEKTIV. *PŘEŽIJ - Příručka pro přežití v krizových situacích*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2008

AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín AČR, 2008. 42 s

AUTORSKÝ KOLEKTIV. *Základy vojenské psychologie*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1985. 662 s.

BAŠTECKÁ, B. A KOL. *Terénní krizová práce - Psychosociální intervenční týmy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 300 s. ISBN 80-247-0708-X

CARTER, R. *Armáda*. 1. vyd. Praha: BB/art, 2002. 445 s. ISBN 80-7257-605-4.

ČECHOVÁ, I. a kol. *Vojenský profesionál v měnícím se světě 21. století*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2007. ISBN 978-80-7278-416-5.

DRISKELL, James E. – SALAS, Eduardo. *Stress and human performance*. New Jersey: Psychology Press, 2009. 314 s. ISBN: 0-8058-1182-6.

DZIAKOVÁ, O. *Vojenská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. 540 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

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

KARÁSEK., T., *Česká republika a zahraniční vojenské operace Formování politického konsenzu v letech 1999–2009*, Praha: Mezinárodní vztahy 4/2010

KULÍŠEK, J., *Posttraumatická stresová porucha*. Praha: Ministerstvo obrany ČR – Vojenské rozhledy 1/2011

MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*. Praha: Advent-Orion s.r.o. 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5

SPOUSTA, V. *Teoretické základy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: MU Pedagogická fakulta, 1994. 183 s. ISBN 80-210-1007-X

ŠOTOVÁ, O., *Sociálně psychologické charakteristiky působení vojenských jednotek v misi*. Praha: Ministerstvo obrany ČR – Vojenské rozhledy 2/2007

TIMKO, J. *Voják v psychické zátěži*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, nakladatelství a distribuce knih, 1986. 256 s.

VODRÁŽKA, R. *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, 1994. 60 s. ISBN 80-85469-68-5

Ostatní zdroje

MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Historie zahraničních misí*. [on line]. [cit. 2015-01-06]. Dostupné z: <<http://www.mise.army.cz/historie-misi/historie-zahranicnich-misi-3699>>

INOVACE SEBS a ASEBS. *Fyziologie a patofyziologie člověka v extrémních podmínkách*. [on line]. [cit. 2014-12-08]. Dostupné z: <<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/fyziologie/fyziologie-a-patofyziologie>>

Příloha

Následující přehled zahraničních vojenských misí je seznam účasti českých vojáků v zahraničních operacích. Mise jsou řazeny chronologicky a číslo příslušníků znázorňuje počet zúčastněných vojáků AČR. Uvedený stav je k únoru 2015.

Název mise	Rok	Typ mise/lokalita	Počet příslušníků AČR
POUŠTNÍ BOUŘE	1990–1991	osvobozovací operace v Kuvajtu	200
UNGCI	1991–2003	humanitární operace v Iráku	320
UNPROFOR	1992–1995	mírová mise v zemích bývalé Jugoslávie	2 250
UNCRO	3/1995–1/1996	mírová mise v Chorvatsku (Krajina)	750
UNTAES	1/1996–1/1998	mise polní nemocnice v Chorvatsku (Vých. Slavonie)	100
IFOR, SFOR, SFOR II	1996–12/2001	mírová operace v Bosně a Hercegovině, v Chorvatsku	6 300
AFOR	1999	6. polní nemocnice v Albánii a Turecku (zemětřesení)	100
KFOR	1999–2/2002	mírová operace v Kosovo	3 070
ESSENTIAL HARVEST-TFH	8–10/2001	mírová operace v Makedonii	120

Název mise	Rok	Typ mise/lokalita	Počet příslušníků AČR
KFOR	od 2/2002–7/2005	česko-slovenský prapor v Kosovu	2 400
KFOR	2005 - 2011	brigáda a úkolové uskupení Střed Šajkovac Kosovo	3 070
SFOR	2002–12/2004	Velitelství a civilní spolupráce v Bosně a Hercegovině	42
TRVALÁ SVOBODA	3/2002–6/2003	protiteroristická operace v Kuvajtu	612
ISAF	4/2002–1/2003	mírová mise v Afghánistánu (6. a 11. polní nemocnice)	269
ISAF	1/2003–4/2003	polní chirurgický tým v Afghánistánu	11
IZ SFOR	4/2003–12/2003	kontingent 7. polní nemocnice v Iráku (Basra)	526
IZ SFOR (MNF-I)	12/2003–12/2006	kontingent Vojenské policie v Iráku (Shaibah)	1273
CONCORDIA	4/2003–12/2003	operace EU v Makedonii	2
ISAF EOD + meteo	3/2004 – 3/2007	Letiště Kábul v Afghánistánu	350
TRVALÁ SVOBODA-2004	3–8/2004	6. skss v Afghánistánu	120

Název mise	Rok	Typ mise/lokalita	Počet příslušníků AČR
WINTER RACE		humanitární operace NATO v Pákistánu	29
TRVALÁ SVOBODA-2006	2006	operace NATO v Afgánistánu	120
ALTHEA	2. 12. 2004–26. 12. 2008	Operace Evropské unie Bosna a Hercegovina	400
MNF I	12/2008	Operace koalice mnohonárodních sil v Iráku	423
KAIA – ISAF	(4/2007–12/2008)	Polní nemocnice na kábulském mezinárodním letišti KAIA v Afgánistánu	658
NTM-I	2009	<i>Výcviková mise NATO v Iráku</i>	4
Mise ISAF Uruzgán	2009	Ochrana a obrana obvodu nizozemské základny Camp Hadrian	200
EUFOR	2009	<i>Operace Evropské unie „EUFOR“ Čad</i>	2
AIR POLICING 2009	2009	<i>Střežení vzdušného prostoru Litva</i>	2× 75
TRVALÁ SVOBODA 2008– 2009	2008 - 2009	Afgánistán	3× 100
Vrtulníková jednotka HELI	2009–2011	Afgánistán	7× 100

UNIT ISAF			
Název mise	Rok	Typ mise/lokalita	Počet příslušníků AČR
Úkolová uskupení 601. skss v misi ISAF	6/2011 - 6/2012	Afghánistán, Nangarhár	2 x 100
BALTIC AIR POLICING 2012	ukončena 4. 1. 2013	Litva	2 x 64
Výcvikové jednotky Vojenské policie - ISAF	ukončena 31. 3. 2013	Afghánistán, Wardak,	4 x 12
Operational Mentoring and Liaison Team - OMLT	ukončena 30. 4. 2013	Operační výcvikový a styčný tým - ISAF Afghánistán, Wardak,	5 x 54
ISAF PRT	hlavní část ukončena 31. 1. 2013 odsun a předání materiálu ukončeno v červenci 2013	Provinční rekonstrukční tým jedenáct jednotek Afghánistán, Lógar	více než 2 500, až třetina několikrát
1. MAT Wardak ISAF	4/2013 - 10/2013 mise ukončena v září a přesun do ČR v říjnu 2013	Military Advisory Team - ISAF Afghánistán, Wardak	59
1. MAT Lógar ISAF	3/2013 - 9/2013 mise ukončena v září a přesun do ČR v říjnu 2013	Military Advisory Team - ISAF Afghánistán, Lógar	64
Air Policing	10/2014 - 12/2014	Letiště Keflavik Island	75
Active Fence	9/2014 - 1/2015	Letiště Incirlik Turecko	7

