

MINISTERSTVO OBRANY

CO-51-4

POMŮCKA

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE
A
ZVYŠOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI

KNIHOVNA
Vojenského správního archivu
Olomouc

Přir. čís. 1244

Tématická skupina

PRAHA 1993

MINISTERSTVO OBRANY

Schvaluji.

Ředitel Hlavního úřadu

Civilní ochrany České republiky

plukovník Ing. Zdeněk Zezula

Praha 23. července 1993

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE A ZVYŠOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI

KNIHOVNA Vojenského oprávněného archivu Olomouc
Přir. čís. 1244
Tématická skupina

PRAHA 1993

CO-51-4

Tato pomůcka obsahuje doplňky:

1.
2.
3.

Ú V O D

Industrializace a ekologické problémy výrazně mění požadavky na kvalitu a důležitost ochrany života a zdraví obyvatelstva a majetku před následky průmyslových havárií, na profesionalitu záchranářů i poskytování potřebných informací a znalostí obyvatelstvu. To ve svém souhrnu a ve vazbě na základní předurčení a úkoly Civilní ochrany (dále jen CO) pro období válečného stavu významně rozšiřuje úkoly CO i na mírové období.

Na všestranné přípravě ke splnění těchto úkolů se podle zkušeností z katastrof v zahraničí i na základě vědeckých výzkumů musí podílet i psychologická příprava, zvyšující psychickou odolnost v zátěžových situacích. Dosavadní psychologická příprava v CO, ve vztahu k jednotkám i obyvatelstvu, vycházela z převážné orientace na potřeby za válečného stavu. Problémem, který nadále přetrvává v této oblasti, je jistá neujasněnost koncepce a absence kvalitních informací a znalostí z této oblasti.

Cílem pomůcky je stanovit a jednotně vymezit postavení a potřebu psychologické přípravy v CO a zahájit postupné odstraňování absence předpisů, pomůcek a jiných materiálů, nezbytných ke zvyšování efektivity přípravy příslušníků CO i obyvatelstva.

V souladu s tím a s dosavadním nedostatkem informací v této oblasti je podstatná část pomůcky věnována odborné problematice z oboru psychologie aplikované na projevy psychické zátěže lidí ve válce a při katastrofách velkého rozsahu. Pomůcku z velké části zpracovaly nezávislé týmy profesionálních expertů - psychologů a lékařů. Z těchto důvodů bylo při jejím koncipování nutno vycházet z jejich práce. Seznamuje s vybranými charakteristikami katastrof, s charakteristikami skupin postižených a s psychickými reakcemi, které tyto situace u lidí vyvolávají. Zabývá se způsobem předcházení vzniku těchto reakcí, jejich průběhem a možnostmi jejich ovlivňování.

Vzhledem k široce pojaté odborné pasáži poskytuje pomůcka mnoho informací, jejichž praktické využití někdy přesahuje kompetence i možnosti záchranných jednotek, štábů

i CO jako systému. Tento fakt nelze chápat jako návod k nahrazování profesionální, odborné péče lékařů, psychologů, psychiatrů aj., ale jako snahu autorů poskytnout ucelenější představy o psychice člověka v situaci vysoké duševní zátěže. Stejně tak je třeba vzít na vědomí, že autoři jen okrajově a ne vždy zcela zřetelně rozlišují přípravu na zátěžové situace za války a jiných krizových situací. Předpokladem je, že adaptace a transfer vědomostí, dovedností apod. do jiných, ale v mnoha směrech obdobných situací jsou pro psychicky odolné a připravené jedince krátkodobou záležitostí.

Pomůcka řeší systém psychologické přípravy v civilní ochraně, její organizaci a zásady, některé formy, metody a úkoly.

Pomůcka nemá po pedagogické stránce charakter učebnice, ani nebyla s tímto záměrem zpracována a nemůže ji tedy při vlastním studiu psychologie nahrazovat. Nicméně obsahuje vědomosti a zkušenosti, které lze při vhodné aplikaci využít pro řešení různých krizových situací. Umožňuje získat informace a znalosti potřebné k řešení krizových situací.

Při jejím zpracování se vycházelo z předpokladu, že se stane účelným návodem pro práci pedagogických pracovníků nejen ve vzdělávacích zařízeních CO, ale i personálu CO.

Je vhodná i k aplikaci v přípravě velitelů a jednotek v armádě pro situace vyčleňování sil a prostředků na pomoc obyvatelstvu k záchranným pracím.

Je možno ji využít i v orgánech a organizacích zabezpečujících ochranu obyvatelstva, zaměstnanců závodů a orgánů pro řešení krizových situací.

HLAVA 1

NEŽÁDOUCÍ REAKCE A CHOVÁNÍ OSOB JAKO PROJEV PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE VE VÁLCE A PŘI KATASTROFÁCH VELKÉHO ROZSAHU

1. Charakteristika přírodních katastrof a velkých havárií

1. Neočekávané události, ať již čistě přírodní nebo vzniklé za spoluúčasti člověka, které na určitém území ohrožují život nebo zdraví většího počtu obyvatel, podstatně narušují chod ekonomických i sociálních procesů a vytvářejí tak další rizikové situace, které mají dlouhodobý charakter.

Znakem katastrofických událostí bývá, že i když samy o sobě mají většinou jen krátkodobý charakter, jejich důsledky bývají velmi komplikované a přesahují mnohdy do časově značně vzdálených úseků. Zemětřesení připraví mnoho lidí o obydli během několika minut. Později však mohou vznikat epidemické nemoci, může vypuknout hladomor, naruší se výrobní procesy, mnoho lidí se jen obtížně vzpamatovává ze svých zážitků a mnohdy se objeví i výrazně kriminální činy, které dále komplikují kritickou situaci. Úvahy o přírodních i jiných katastrofách proto bývají mnohem složitější a komplexnější než lze na první pohled očekávat. Je nezbytný racionální rozbor, který ukáže závažnost celé problematiky i v dnešní době. Několik varovných příkladů.

Havárie jaderných elektráren Harrisburg, USA, 1979 (známá více jako Three Mile Island) a Černobyl, SSSR, 1985 si vyžádaly řadu obětí. Rozbory ukázaly na důležitost přípravy personálu a zvláště jednotek k řešení katastrofických situací. Zejména poslední, zatím na světě největší, havárie jaderné elektrárny v Černobyli ukázala, jak nedozírné následky může mít nedostatečná připravenost. Číslo všech obětí nejsou zatím přesně známa; odhaduje se, že tisíce lidí z bezprostředního okolí jsou těžce ozářeny, statisíce středně a miliony lehce. V místech vzdálených přes 100 km je větší výskyt vrozených vývojových vad a nádorových onemocnění.

Zemětřesení v Arménii, při kterém zahynulo asi 30 000 lidí a přes půl milionu zůstalo bez přístřeší, odhalilo řadu problémů a nedostatků jak v připravenosti obyvatel, tak i v připravenosti jednotek CO. Při záchranných pracích spolupracovaly i zahraniční jednotky a specialisté a bylo možno srovnat kvalitu jejich přípravy. Byly zjištěny i závažné nedostatky v prevenci následků zemětřesení, protože např. nebyla dodržena technologická kázeň při stavbě budov speciálně projektovaných pro tektonické oblasti. Většina jich byla poškozena, neobyvatelná a i se podílela na smrtelných úrazech.

2. Katastrofické události, které dnes ohrožují člověka, je možno třídit podle různých hledisek. Někdy se jako třídící znak uvádí velikost populace, která je postižena. Jindy se uvažuje, zda katastrofa byla předvídatelná, zda existovala jistá možnost kontroly nad jejím nástupem i průběhem, nebo zda lidé byli zcela bezmocní. Jiná třídění dělí katastrofy na přírodní a vyvolané lidskou činností, podle schéma ve vazbě na základní prostředí a příčiny nebo (země, vzduch, oheň, voda, lidé). Schematické znázornění typů a příčin katastrof je uvedeno v tabulce 1.

Uvedené třídění je pouze schematické. Mnohdy dochází k různým kombinacím (např. zemětřesení poškodí špatně projektované stavby a jiné) a ke vzájemnému překrývání. Nejedná se o definitivní výčet všech možných kategorií, ale pouze o zachycení jejich hlavních forem.

3. Mezi katastrofy patří i události, které byly vyvolány podstatným narušením fyzikálního prostředí člověka. Průmyslové katastrofy vznikají i při podstatném narušení ekologického prostředí výrobními procesy i jejich vedlejšími produkty nebo odpady. Katastrofy, způsobené přímo lidským faktorem, vznikají často jako důsledek chybných úkonů, špatných rozhodnutí, zanedbání služebních povinností, nedostatečné přípravy obsluhujícího personálu nebo neschopností, ať již osobní nebo celých větších sociálních skupin.

Tabulka 1

Typy katastrof

Živly/Příčiny	Přírodní	Průmyslové	Lidské
Země	zemětřesení	prolomení vodních hrází	ekologická neodpovědnost
	laviny	chybné ekologické normy	dopravní nehody
	sopky	chemické znečištění a zamoření	devastace půdy a porostů
	eroze	radioaktivita	
	sesuvy půdy v dolech	špatně uložený odpad	
Vzduch	tornáda, hurikány	kyselý déšť	letecké nehody
	meteority	exploze asteroidů nad zemí	kosmické nehody
	tepelné změny	smog, radioaktivní mrak	
Oheň	blesk	hořlavé látky	nedbalost při práci
	samovznícení	elektrické poruchy	založení ohně
Voda	povodně	znečištění toků	námořní nehody
	tsunami	nadbytečná spotřeba vody	sucho
Lidé	epidemie	chybná konstrukce	násilné činy
	endemické nemoci	chybná technologie	násilí při sportu
	hladomor	drogy a jedy	kriminální zneužití jedů, drog
	přelidnění	špatné potraviny	rizika genového inženýrství terorismus a války

Tři základní kategorie katastrof - tedy katastrofy přírodní, katastrofy plynoucí z průmyslové výroby nebo katastrofy zaviněné bezprostředně člověkem, mají své důsledky pro různé stránky okolí člověka - zemi, vzduch, vodu, oheň, ale i pro lidské společenství. Jednotlivé formy katastrof byly zjednodušeně uvedeny v tabulce 1.

Skupiny postižených

4. Pro účely civilní ochrany se skupiny třídí podle stupně přímého postižení jedinců katastrofou takto:

a) přímé oběti, tj. osoby, které byly postiženy, zraněny, ohroženy na životě a jejichž sociální vztahy byly rozbity a u kterých současně nastaly zásadní změny v jejich chování;

b) osoby blízké těmto obětem (manželé, partneři, přátelé, příbuzní a jiní);

c) osoby, které byly svědkem katastrofy, viděly její oběti, popř. je pomáhaly zachraňovat nebo vyprošťovat;

d) osoby ze širších komunit, jejichž členové zahynuli, patří sem i osoby, které mají dojem, že organizace, do které patří, se určitým způsobem podílela na vzniku katastrofy nebo na vzniklou situaci reagovala nesprávně;

e) osoby, které náhodně unikly katastrofě a později se cítí odpovědné za to, že někdo jiný se v důsledku jejich činnosti stal obětí katastrofy (např. tím, že se na jeho příkaz zdržoval v místě katastrofy).

Uvedené třídění není zcela přesné, ale naznačuje, že katastrofy nepostihují jen skutečné oběti, ale i celou řadu dalších osob, které většinou unikají pozornosti záchranných služeb, lékařů i pracovníků CO. Velmi složité situace vznikají při rozsáhlých katastrofách s dlouholetými následky, jako je zamoření terénu po haváriích v atomových zařízeních apod.

Je však třeba si uvědomit, že osoby různě postižené katastrofou, mají i různé potřeby poskytování pomoci a vyžadují si různé formy následné péče o tělesné i duševní zdraví.

Lze uvažovat zhruba o třech skupinách osob, a to:

a) jedinci, ale i celé kolektivy, které se se svými prožitky i s jejich následky vyrovnávají sami a nepotřebují žádnou specifickou pomoc,

b) jedinci, kteří potřebují pomoc, a to jak v prvních fázích, jako jsou např. záchranné práce, tak i v pozdější době,

c) jedinci, pro které je nezbytná velmi specializovaná odborná pomoc (speciální zásahy léčebné, rehabilitační, nebo nápravně-výchovné).

5. Složitost působení katastrof je ukázána na následujících příkladech:

Jestliže např. někdo přemluví svého kolegu, aby za něj jel na služební cestu, při které se stane obětí katastrofy, pak často pocit viny za smrt druhého je dlouhodobě působícím stresovým momentem, který se velmi obtížně odstraňuje. Stejně tak pocit rodiče, který viděl své dítě umírat při katastrofě a nedokázal mu poskytnout pomoc, je často událostí, která se do mysli vrací stále znovu a vede často ke vzniku depresivních nálad. Jednotky CO mají za úkol se věnovat výcviku pro zvládání katastrofických situací i situací po nich bezprostředně následujících, dále též zajišťování prevence chybných forem chování lidí, a to hlavně systematickým školením a výchovou.

Je potřebné si však uvědomit, že reálná skutečnost bývá mnohem složitější. Důsledky katastrof často postihují mnohem širší část obyvatelstva než by se na první pohled zdálo, a to po mnohem delší dobu než je jen čas bezprostředního organizačního zvládnání ekonomických i zdravotních důsledků katastrofických událostí. I když zde přejímají většinu odpovědnosti jiné složky společnosti (zdravotníci, sociální pracovníci, orgány státní správy a samosprávy), ale i sociální a příbuzenské skupiny, musejí si být orgány CO i toho vědomy. Je ještě třeba uvažovat, proč se věnuje tolik pozornosti přírodním katastrofám a rozborům chování lidí, kteří jsou jimi postiženi. Velké přírodní katastrofy jsou jakýmsi modelem nebo do jisté míry nechtěným experimentem. Z jeho výsledků lze odhadnout reakce lidí i ekologické důsledky vá-

lečných konfliktů, ať již vedených konvenčními nebo nukleárními zbraněmi. Perspektivy lidstva v případě jaderného konfliktu jsou více než chmurné a úsilí o odzbrojení a likvidaci jaderných zbraní je prvořadým úkolem, který stojí před současným lidstvem.

6. Určité riziko přináší i mírové využití atomové energie. I když atomová zařízení patří z bezpečnostního hlediska k nejpřísněji sledovaným objektům - a to často i pod mezinárodním dohledem a kontrolou - nelze ani u nich vyloučit možnost selhání, technickou poruchu nebo lidský omyl. V mnoha státech k tomu přistupují i obavy z úmyslného zásahu teroristických skupin.

7. Rozbory katastrof umožňují získat potřebné informace i zkušenosti pro přípravu orgánů CO pro jejich náhlé nasazení do vzniklých rizikových podmínek. Zároveň je možno zjišťovat a analyzovat reálné chování obyvatel v kritických situacích. Rozbor některých událostí umožnil i sledovat a odhalovat účinnost výchovných a výchovných programů pro práci CO a stává se tak důležitým zdrojem informací pro zpětné prověřování navržených realizačních opatření.

2. Působení zátěže na duševní život člověka

8. Účast na jakékoli katastrofě a její prožívání vyvolávají v organismu člověka silnou zátěž. Ta vyvolává v organismu člověka odezvu, která je charakterizována třemi na sebe navazujícími fázemi. Nejprve se objevuje poplachová reakce, která je jistou přípravou organismu na vznikající zátěž. Následuje stadium resistance, které je spojeno s odoláváním a zvládnutím zátěže, a nakonec stadium konečné, ve kterém dojde k vyčerpání organismu nebo k vyřešení zátěžové situace.

Člověk reaguje na zátěž v první fázi většinou mobilizací vlastních sil a tím se připravuje na blížící se ohrožení. Následuje většinou aktivní řešení stresové situace, která se obvykle projevuje účelným přizpůsobováním se obtížné situaci. Řešení zátěže může mít dvě formy, a to buď aktivní vy-

rovnávání se se vzniklou situací, kdy jedinec zasahuje do probíhajícího děje a snaží se jej vlastní aktivitou zvládnout, nebo pasivní resistencí, kdy pouze reaguje na vzniklé situace. V konečné fázi pak mohou vzniknout dva výsledky. Může dojít k selhání základních schopností přizpůsobovat se těžkým zátěžovým podmínkám, dochází k vyčerpání mobilizovaných rezerv a jedinec selhává a podléhá tlaku zátěže. Selhání může mít nejrůznější podoby, ale všem je společné to, že se jedinec nedokázal s obtížnou situací vyrovnat. Druhým výsledkem může být zvládnutí zátěžové situace a postupné obnovení normálního chování, nebo chování dobře adaptovaného k novým situacím. Uvedený model je ovšem jen schematický a nemůže zahrnout nejrůznější formy jednání, které se v praxi vyskytují. Je však zřejmé, že v první řadě výsledek záleží na hodnotovém systému jedince. Podle něj se posuzuje význam vzniklých situací, volba různých forem jednání i důslednost v jejich realizaci.

9. Jinou formou zátěže jsou problémové a krizové situace, pro jejichž zvládnutí je třeba hledat nové a od běžného života odlišné cesty:

- problémové situace jsou ty, kdy jejich řešení je v silách a možnostech člověka, ať již proto, že je na tyto situace řádně připraven, anebo má dostatek duševních i tělesných sil, aby je zvládl,

- krizové situace jsou ty, kdy se jejich řešení pohybuje na hranicích sil jedince nebo jeho síly přesahuje. Jedná se tedy o hraniční situace, kdy není zprvu jasné, je-li vůbec v možnostech člověka danou situaci zvládnout. Přitom se jen málokdy vyskytuje v krizi izolovaný jedinec. Ve valné většině případů se jedná o skupinové podmínky, kdy vzniklou situaci řeší celá skupina, ať již předem organizovaná nebo v průběhu akcí náhodně vzniklá.

Rysy osobnosti

10. Mezi základní vlastnosti člověka, které zvyšují jeho odolnost vůči zátěži, patří:

- kladný postoj k životu, osobní i sociální vyzrálost,

aktivní přístup k řešení životních problémů a situací,

- tendence ovládat svůj vlastní osud, tj. subjektivní přesvědčení, že člověk není ve vleku událostí, ale má na jejich průběh určitý vliv. Může to být třeba tím, že ovládá řadu dovedností, dokáže se rozhodovat a řešit nové situace, je schopen organizovat ostatní lidi a společně s nimi obtížné situace zvládat,

- tendence chápat životní těžkosti jako jistou výzvu k řešení vznikajících problémů. Je to postoj, který předpokládá, že neočekávané změny a zátěžové situace jsou zároveň příležitostmi pro růst a zrání osobnosti. Zátěž nechápe tedy jako něco negativního, ale naopak jako moment, který zvyšuje síly člověka a umožňuje jeho rozvoj.

11. Ve vyhocených životních situacích se člověk mnohdy nenalézá jako izolovaný jedinec, ale je ve společenství s jinými lidmi. Skupina prožívá obdobnou psychickou zátěž a obvykle se používá pojem "zátěž hromadné povahy". Chování souboru, který je vystaven působnosti hromadné psychické zátěže, nelze jednoduše vyvodit z prostého souhrnu individuálních psychických stavů nebo tendencí. Každý člen skupiny přináší do situace svou svéráznou a příznačnou roli. Teprve jejich souhra nebo rozpornost umožňují odhadnout reakci celé skupiny.

Prožívá-li člověk komplexní situační zátěže ve společenství jiných lidí, prosazují se psychologické mechanismy sugesce, citové vztahy a nápodoby, které se vesměs výrazně podílejí na utváření sociálního ovzduší ve skupině. Vytváří se tak sice výsledné chování celého souboru, bývá však proměnlivé, a to mnohdy až v nápadných extrémech. Hromadné vystavení jedinců silným zátěžím vyvolává v důsledku celé řady sociálních mechanismů společné citové ladění a prožívání. To však neznamená, že soubor jedinců je pevně integrován do skupiny. Na první pohled by se mohlo zdát, že zaměřená činnost a směr akce skupiny jsou projevem soudržnosti, ale ve skutečnosti se jedná o složitější procesy. Tak např. mnohokrát popsany reflex stádnosti při ohrožení existence vede nižší živočichy ke zdánlivě stejnosměrně orientovanému útěku z místa ohrožení. Ve skutečnosti však každý kus prchá na

úkor druhých, usiluje o získání výhodného postavení a vystupuje v tomto smyslu vůči ostatním jako nepřátelská a o svoji individuální záchranu nemilosrdně usilující síla.

12. Jednotlivé osoby mohou vytvářet soubor, kterému je společná impulzivní aktivita, vznikající živelně na základě společných emocionálních prožitků. Jde o dav nebo o davové reakce. Naproti tomu však může vzniknout stmelení skupiny za účelem cílevědomé a účelné akce. Pať jde o akceschopnou skupinu, což je i případ jednotek CO. Jestliže se sociální soubor ocitne v extrémních životních podmínkách, mohou se rozvinout velmi rozmanité meziosobní vztahy. Vznikají v přímé závislosti na tom, do jaké míry jsou jednotlivci závislí na souboru ostatních; a to ve smyslu vytvoření předpokladů pro úspěšné individuální zvládnutí zátěžové situace.

Skupinové reakce

13. Členové daného souboru mohou ve své činnosti směřovat:

- k sobě, tj. vytvořit stmelenu skupinu. Vzniká tehdy, jestliže si jednotlivé osoby uvědomují vzájemnou závislost a mají dostatečnou motivaci kooperovat a vzájemně si pomáhat,

- od sebe, což se projevuje rozvojem vzájemně nezávislých forem chování i řešení aktuálně vzniklé situace. Tato konstelace vzniká tehdy, jestliže jedinci pociťují jistou nezávislost vlastního řešení na aktivitě ostatních. Skupina se snadno rozpadá na podskupiny nebo na izolované jedince, kteří postupují podle vlastní úvahy,

- proti sobě, tj. k rozvoji sebezáchovných postojů nebo forem chování, a to bez ohledu nebo dokonce na úkor ostatních. Tato situace vzniká tehdy, jestliže se druzí jeví jako překážka pro vlastní úspěšné řešení existenciální zátěže.

Přitom je třeba mít na zřeteli, že uvedené tendence nemusejí být stálé. Často přechází jedna forma v druhou. Zprvu stmelení kolektiv se může při neúspěchu rozpadat a naopak sebezáchovné postoje mohou přejít ve spolupráci, jestliže se

zjistí, že řešení vzniklé situace je nad síly izolovaných jedinců.

Dynamika stmelování nebo naopak rozpadání souboru je spoluurčována několika dalšími momenty, a to:

- zda se ve vzniklé situaci ocitnul soubor malý (5 až 7 osob), nebo velmi početný,

- zda jde o nahodile vytvořený soubor lidí, kteří se nacházejí v dané situaci jen shodou náhodných okolností nebo o organizovanou skupinu s rozvinutými mezilidskými vazbami, funkční hierarchií a s jistými normami chování. Nelze ani vyloučit jistou kombinaci, kdy se k organizované skupině náhodně přičlení řada dalších osob,

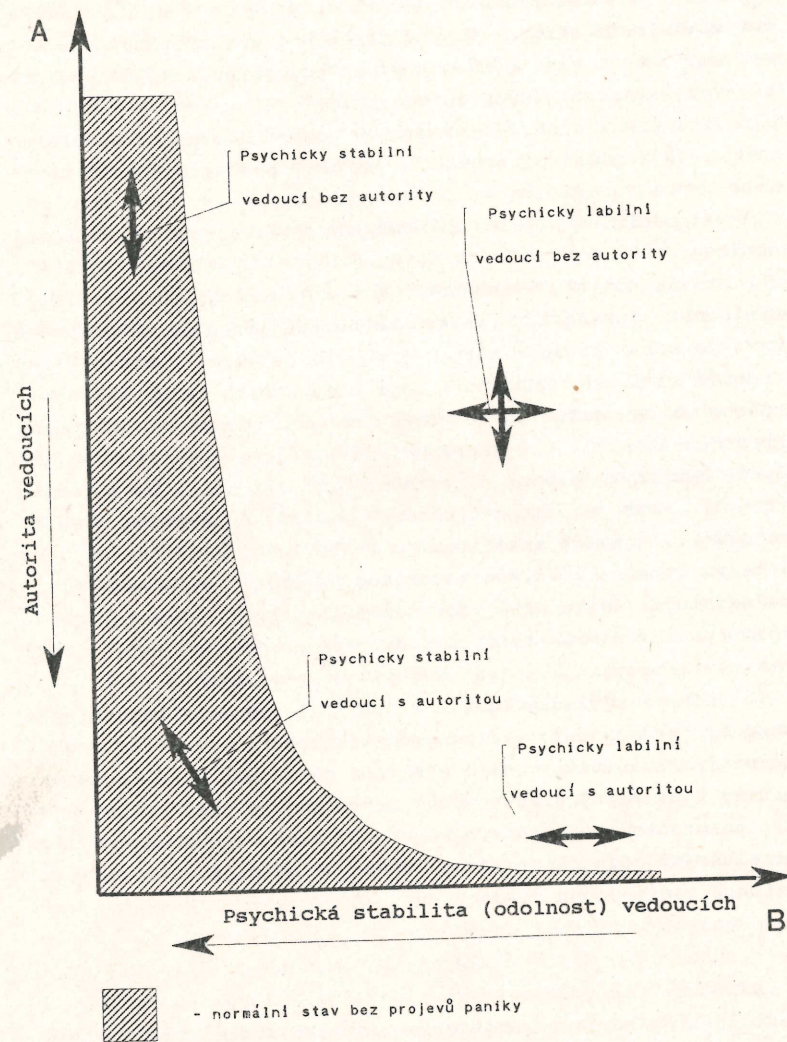
- zda se soubor vytvořil nezávisle na jednotlivcích, nebo zda existuje jisté poslání nebo jasně definované úkoly skupiny,

- zda jedinec spojuje svůj osud s osudem celé skupiny nebo naopak se snaží ze skupiny uniknout.

3. Psychické reakce lidí při extrémně mimořádných situacích a ve válce

14. Pochopit zákonitosti chování sociálních souborů a zároveň proniknout k podstatě jejich racionálního ovlivňování je nezbytné pro řešení mnoha obtížných situací, které se mohou vypořádat jak při přírodních katastrofách, tak ve válečných podmínkách. Z hlediska závažnosti důsledků rozkladného chování sociálních souborů se problematika soustřeďuje na vznik paniky.

15. V oblasti nepřipouštějící z etických a technických důvodů experimentální studium se šíření paniky studovalo pomocí matematického modelu panické reakce (obr. 1). Model předpokládal prostorově homogenní populaci, která však byla strukturována do skupin podle společenských funkcí. Vzájemné vztahy skupin odrážely jejich hierarchické uspořádání. Iniciátorem paniky byl vnější stres. Každá skupina byla charakterizována průměrnou odolností svých příslušníků k propadání panice. Výstupní veličinou byla střední úroveň paniky v po-



Obr. 1 Znárodnění matematického modelu panické reakce

pulaci.

Ověřování modelu prokázalo, že jeho chování kvalitativně odpovídá známým poznatkům o šíření paniky. Jako závažný výsledek je nutno hodnotit za příčinou se opožďující charakter závislosti střední úrovně paniky na intenzitě působícího stresu. Tento jev plně odpovídá pozorováním získaným při různých katastrofických situacích.

Při simulacích šíření paniky pomocí uvedeného modelu se pro vznik explozivní panické reakce v podstatné části populace ukázaly podstatnými dvě skutečnosti:

a) odolnost příslušníků skupiny "vedoucích" k propadání panice.

b) autorita "vedoucích" u ostatních skupin populace. Závislost intenzity paniky na uvedených dvou parametrech ukazuje obr. 1. Je z něj patrné, že ve velké oblasti, kdy vedoucí sami jsou labilní a mají u ostatních příslušníků populace malou autoritu je vznik masivní paniky nevyhnutelný (prázdná oblast). Pro zabránění vzniku paniky (šrafovaná oblast) musí být vedoucí dostatečně stabilní i mít dostatečnou autoritu. Jak je přitom z obrázku patrné, dostatečně stabilní vedoucí s malou autoritou je stále lepší alternativa, než labilní vedoucí s velkou autoritou. V prvním uvedeném případě existuje (sice úzká, ale nezanedbatelná) oblast, kde je možno panice zabránit, v druhém případě labilní vedoucí paniku sami podporují a její šíření je nevyhnutelné.

Celkové výsledky modelu znázorňují obrovský význam malé skupiny "vedoucích" v krizových situacích. Pro podrobnější poznání mechanismů vzniku a šíření a zejména pro prevenci paniky v případných krizových situacích je tedy nutno věnovat pozornost zejména výběru a přípravě úzké skupiny těch příslušníků populace, kteří budou v případě katastrofické situace plnit úlohu "vedoucích".

Panika

16. Paniku lze charakterizovat jako náhlé hromadné zděšení, které působí zmatek a vede k neracionálnímu skupinovému jednání. Je to prudká úzkostná reakce, jejímž cílem je okamžitý (a zcela nerozmyšlený) únik z předpokládaného ne-

bezpečí. Jde o projev vysoce aktivizovaného pudu sebezáchovy. Panická reakce se řadí k formám chování, které není racionálně řízeno. Má zkratový charakter a je natolik neuvážená nebo chaotická, že se většinou míjí svého cíle. Místo záchrany může vést k nesmyslné záhubě. Jde o sociálně psychologický jev, na jehož nejdůležitější podmínky vzniku a rozvoje působí mnoho faktorů.

Lidé, kteří jsou z nějaké příčiny na určitém místě a v určitém čase pohromadě, se nenadále ocitnou v krizové situaci. Náhle se vynoří nebo je signalizováno výrazné nebezpečí (skutečné nebo jen domnělé). Přitom na ně jednotlivé osoby nejsou připraveny reagovat přiměřeným a vhodným způsobem. Ocitají se tak ve stavu bezradnosti a tím i bezbrannosti a ohrožení. Rychle vzniká stav zděšení nebo hrůzy. Jedinci, kteří tento stav jako první zvládnou a reagují pro ostatní přijatelným způsobem, se stávají příkladem, který skupina spontánně a často i mechanicky následuje. Tato reakce je o to silnější, vznikne-li dojem - ať již oprávněný nebo chybný - že zvolená reakce je účelná. Panická reakce vzniká nejčastěji při náhlém a nepředvídaném nebezpečí. Proto se také objevuje často i za frontou a mnohdy při odpočinku. Vyvolávacím podnětem panické reakce může být i zcela nepatrný popud, který vyplývá z předchozí převážně negativní zkušenosti ohrožení nebo výrazné zátěže. Objevuje se u jednotlivce, ale častěji u větších skupin. Vznik panické reakce je mnohdy usnadněn tělesnou i duševní vyčerpaností. Jedinec v panice jedná na vlastní pěst bez ohledu na druhé a dokonce si vůči nim může počínat i agresivně. Panická reakce se snadno šíří a postižený jedinec může strhnout i ostatní osoby k podobnému jednání. Zvyšuje se tím celkový zmatek, ve kterém může dojít ke zvýšenému počtu zbytečných obětí. Panika je zvláště nebezpečná v uzavřených prostorech, jedinci, kteří se bezhlavě derou k východům, je mohou snadno ucpat a tak ztížit, nebo dokonce znemožnit únik nejen sobě, ale i ostatním. Nepodaří-li se panice zabránit již v počátku, je její pozdější ovlivňování již krajně obtížné. Hlavní důraz je nutno klást na předcházení a prevenci. Zvláště nebezpečné je, podlehe-li panice vedoucí pracovník, který může vnést do složitějších sociálních struktur velké riziko selhání

i celkové dezorganizace.

Na vznik paniky působí v podstatě tři skupiny faktorů:

a) faktory situační, tj. prvotní zdroje ohrožení. Přítom často je ohrožení nesprávně interpretováno a zveličeno. Vznik panické reakce - zvláště pak v masovém měřítku - bývá často objektivně větším ohrožením, než samotná prvotní riziková situace;

b) faktory sociální, tj. vzájemné ovlivňování členů skupiny. Silně působí psychické mechanismy sugesce, nápodoby nebo emocionální "nákazy". Čím je zátěž extrémnější, tím bývají lidé vnímavější a snáze podléhají uvedeným mechanismům;

c) faktory osobnostní, tj. takové vlastnosti osobnosti, které určují odolnost vůči zátěži. Přítom je třeba mít na zřeteli, že stejná situace může pro různé jedince představovat jinou kvalitu i kvantitu psychické zátěže.

K panice může dojít i bez předchozího prožívání úzkosti, a to tehdy, jestliže se navzájem si lhostejní jedinci ocitnou ve stejném nebezpečí a přitom v úsilí o záchranu si navzájem překáží. Jedinec, který se sám nachází v nahodilé skupině, nemá pocit osobního závazku a povinností vůči ostatním, prožívá tedy obecně hrozící nebezpečí jako ohrožení sama sebe. Soubor ohrožených jedinců sice reaguje shodně, ale v podstatě každý samostatně ve směru vlastní sebezáchovy. Proto se ostatní jedinci pro něho mohou stát nepřátelskou silou. Člověk pak usiluje o výhodu předstihnout ostatní a zachránit se. Jedná pod vlivem pudu sebezáchovy často zcela bezohledně. Příznačným rysem panického chování je tedy nedostatek sociálních ohledů. Společný je jen afekt a charakter reakce, vlastní chování bývá zcela asociální.

I když jedinec při panické reakci reaguje výhradně v zájmu sebezáchovy, přece se jen prosazuje i celková stabilita jedince. Sociální podstata člověka i jeho vytvořené sociální vztahy se odrážejí i v jeho citlivosti k celé řadě sociálních jevů v jeho prostředí. I při panice se objevují prvky běžného sociálního chování, ale ztrácejí svou společensky rozvinutou kvalitu. Jedinci, kteří jsou ovládnuti potřebou sebezáchovy, ztrácejí soudnost o skutečné míře nebezpečí, ale zároveň ztrácejí i schopnosti uvažovat, zda zvolené "východisko" je skutečně účelné. Svým jednáním pro-

hlubují vzrušení ostatních a oslabují tak i jejich schopnost rozumně uvažovat. Lavinovitě se šířící panika pak způsobuje, že nakonec i jedinci, kteří třeba neznají skutečný pramen nebezpečí, podlehnou sugesci a reagují ve shodě s ostatními. Podlehnou dojmům, že situace je hrozivá a že je třeba dělat vše pro záchranu holého života, a to podobně jako ostatní. Vlastní soudnost je oslabena a ve většině případů dokonce i dočasně mizí.

Působením všech výše popsaných faktorů se člověk v panické situaci chová zcela jinak, než by se v obdobné situaci choval sám nebo v dobře zorganizované skupině. Přítom však v podstatě každý jedinec může sehrát v nahodile vytvořené skupině významnou i přímo rozhodující roli. Může se dostat do postavení panikáře, tj. člověka, který svou labilitou paniku spouští a strhává ostatní k jednání, ale stejně tak se může dostat do situace přirozeného vedoucího, který svou rozvahou a rozhodným vystoupením může vzniku paniky zabránit.

17. Panika v davu může vzniknout tehdy, jestliže se objeví nahodile vzniklá velká skupina lidí (100 až 1000 osob i více) bez hlubších vzájemných vztahů. Nejsou mezi nimi vytvořena ani upevněna žádná organizační pouta nebo pravidla činnosti. Mechanismus vzniku a šíření paniky je pak velmi prostý.

Každý člen nahodile vzniklého souboru je s ostatními v náhodných vztazích. Kontakty, které mohou vznikat, jsou jen dočasné a závislé většinou na náhodně shodných záměrech, s nimiž se setkávají (např. jízda stejným dopravním prostředkem, pobyt ve stejné místnosti a jiné). Výrazný zvrat ve vnějších okolnostech působí jako činitel pro jisté sjednocení souboru, které však má jen smyslově-emocionální základ. Zjištění stejných prožitků zvyšuje dojem závažnosti vzniklé situace, která pak je často interpretována jako hrůzná a život ohrožující. Jedinci propadají obecné náladě a emocím strachu a úzkosti, a to na úkor zdravého uvažování.

V nesourodém a nahodile vzniklém souboru lze jen těžko odhadnout, jak se bude vyvíjet jeho jednání v náhle vzniklé situaci. Najdou-li se schopní a přirození vedoucí, kteří

zachovají rozvahu, mohou svým příkladem, ale také rázným vystupováním strhnout ostatní k přiměřenému jednání. K panice pak ani nemusí dojít. Jestliže však snadno strhnou skupinu jiní jedinci, kteří jednájí rychle, byť i zcela impulzivně, jejich jednání strhne ostatní a panika se rychle rozšíří.

To znamená, že z hlediska přípravy personálu CO je třeba věnovat pozornost i přípravě na zvládání jevů paniky v náhodných skupinách. Základním pravidlem je rychlé a rozhodné reagování, byť i ne zcela optimální. Často hlasitý povel, který je jednoduchý a srozumitelný, může skupinu zachránit a usměrnit její činnost. Složitě pokyny nemají většinou naději na pochopení a na uposlechnutí a jejich význam je jen nepatrný. V této souvislosti mají svůj didaktický význam i různé filmy, ať již reálné nebo uměle připravené, na kterých je možno demonstrovat vhodné formy jednání v rámci opatření CO.

18. Organizovaná skupina je vůči panice nepoměrně odolnější než dav. Podstatným rysem panické reakce v davu je jednání každého jedince bez kontaktu, součinnosti a ohleduplnosti vůči ostatním. Je to jednání individualizované a neregulované pravidly skupinového postupu.

V organizované skupině existují mnohé síly a vazby, které vytvářejí soudržnost skupiny. Patří sem vytýčené cíle, motivace prováděné činnosti, vědomí odpovědnosti vůči druhým, schopnost poskytovat vzájemnou pomoc, ukázněnost a plnění příkazů nadřazených, které jsou právně a většinou i morálně závazné pro všechny příslušníky skupiny. Panika může vzniknout pouze tehdy, jestliže bezprostřední afekty jsou silnější než uvedené síly soudržnosti. Skupina pak přestává existovat a sama sebe degraduje na souhrn jedinců jednajících na vlastní pěst. Cesta k panice tedy vede přes degradaci skupiny.

Většinou nelze dát jednoznačnou odpověď, kdy a za jakých okolností může dojít k rozpadu skupiny. Každá skupina má různou kvalitu, určitý stupeň odolnosti. Zanedbatelná není ani autorita velitele a jeho rozhodovací schopnosti. V úvahu je třeba brát zhruba následující momenty:

- stav příslušníků skupiny v období před impulzem k panické reakci. Každé výraznější narušení psychické rovnováhy snižuje rozumové schopnosti člověka a mívá za následek spíše emocionální přístup ke skutečnosti. Zároveň oslabuje vědomí sociálních závazků a posiluje orientaci na individuální zájmy a potřeby. Narušení psychické rovnováhy může být způsobeno různými momenty, jako např. tělesným oslabením (přepracovanost, nedostatek spánku nebo stravy, zranění apod.), celkovou situační dezorientací (nepřehledná situace, málo informací, protichůdné pokyny apod.) nebo emocionálním vzrušením (strach, bezradnost apod.). Dlouhodobé narušení duševní rovnováhy snižuje soudržnost i soudnost členů skupiny a zvyšuje emocionální motivaci a neracionální formy chování. Častým signálem bývají takové jevy, jako je duševní skleslost, ztráta smyslu pro humor, projevy egoismu, nedbalosti, nekázně, hádky mezi členy skupiny, šíření poplašných zvěstí apod.;

- může se objevit i jistá krize hodnot, které původní skupiny stmelovaly. V překvapivých a konfliktních situacích se prověřuje, jakou motivační sílu mají pro skupinu i pro každého jedince vytyčené cíle. Jde o to, zda jsou tyto motivy natolik silné, aby se prosadily do reálných činností i za nejtěžších okolností;

- záleží i na rozvinutých vztazích, na vzájemné spolupráci i podpoře ve skupině. Nejsou-li vztahy mezi členy řádně upevněny, zatlačuje je v obtížné situaci do pozadí pocit individuálního ohrožení. V nebezpečí se vztahy mezi lidmi projevují ve skutečné síle a prověřuje se jejich pevnost;

- riziko vzniku paniky souvisí i s nedostatečnou připraveností, jak čelit danému nebezpečí. Tam, kde chybějí zkušenosti i dostatečný výcvik členů skupiny v úkonech, kterými lze nebezpečí odvrátit, snadno vznikne panika i celkový rozvrat skupiny. Právě proto je důležitý výcvik v rozvíjení schopností ovládat své chování a zachovat rozvahu i ve svízelných situacích;

- riziko se zvyšuje i tehdy, jestliže si oficiální a obvyklý vedoucí nedokáže uchovat ve stresové situaci své řídicí postavení a usměrňovat činnost skupiny. Může to být tím, že postrádá dostatečnou důvěru a autoritu anebo tím, že

nemá vypěstované potřebné vlastnosti, není dostatečně připraven na rizikové situace a nedokáže se ve vzniklé situaci orientovat a včas ji řešit rázným způsobem.

Uvedené okolnosti vystupují jako základní faktory, které za výrazných zátěžových podmínek rozkládají skupiny v neorganizovaný dav a zvyšují možnost vzniku paniky i v organizovaných skupinách. Reálná skutečnost však bývá mnohem složitější. Někdy stačí výskyt jednoho z uvedených faktorů, aby se skupina rozpadla a propadla nezvládnutelné panice, jindy panika vzniká až při současném výskytu několika z uvedených momentů. Jindy stačí jeden pozitivní moment (např. rázné velení), který může blokovat negativní působení všech ostatních vlivů.

19. Při posuzování reakcí civilního obyvatelstva je nutno počítat s existencí rozmanitých sociálních kontaktů a vztahů, které spoluurčují vznik i rozvoj panických jevů. Z tohoto hlediska mají jednotky CO podstatně složitější a výrazně odlišné podmínky a prostředí práce, než je tomu v armádě.

Vojenské jednotky jsou organizované skupiny, které jsou utvořeny na základě rozboru požadavků i potřeb vedení současných bojových akcí. Tvoří sociální útvary, jejichž činnost probíhá podle přísně stanovených norem i požadavků, a to prakticky až na každého příslušníka jednotky. Existují oficiálně stanovené vztahy mezi nimi s přísně stanoveným posláním a předepsanými činnostmi. Ovšem i zde vznikají méně oficiální vztahy i složité emoční nálady, které často působí proti racionální organizaci. Základním problémem je uchovat vnitřní soudržnost vojenských skupin a upevňovat všechny funkce, které jim byly stanoveny.

U civilního obyvatelstva je základním problémem dosáhnout pevných skupinových vazeb ve skupinách, ať již vznikly jakkoli a systematickým úsilím zabránit vzniku panických reakcí. Proto se hlavní úsilí při zásahu jednotek CO musí zaměřit na rychlou orientaci v reálné struktuře jednotlivých skupin a na zjištění, zda existují základní funkční i organizační struktury a jsou alespoň částečně odolné vůči zátěží. Podle výsledků orientačních zjištění se pak uvažuje

o dalších krocích.

Z hlediska prevence či řešení vzniklé situace je rozhodující rychlost, s jakou je vznikající skupinová panika odstraněna. Snáze se zvládá situace v organizovaných skupinách. Mnohdy stačí vhodným zásahem zaměřit činnost skupiny, což rychle sníží psychické napětí, zlikviduje hrozící paniku a sníží nebezpečí vzniku silných a nekontrolovatelných afektů. Čím se provádí činnost náročnější a čím konkrétnější má cíl, tím snáze a rychleji se vrací skupina k optimální výkonnosti. Dobrý přístup k informacím i možnost jejich ověření výrazně zvyšují vědomou kontrolu chování a soudržnost skupiny.

Rozhodující však je význam jasného a pevného vedení a velení. Je na místě znovu opakovat, že vedoucí skupiny (velitel) musí být odolný vůči rozkladným účinkům výrazné zátěže, musí být emočně stabilní, silně motivovaný, obeznamený se situací a s možnými riziky a být schopen uvědoměle a rychle řešit vzniklé situace. Vedoucí skupiny musí mít schopnost nejen řídit, ale hlavně ovlivňovat jiné lidi, jejich postoje a chování, ale předvídat i negativní důsledky vlastních rozhodnutí. Za nejpodstatnější se považuje schopnost reagovat sice rozvážně, ale s potřebnou rychlostí a rozhodností. Jde-li o malé neorganizované skupiny, do kterých se v katastrofickém období rozpadne většina společenských celků, optimální situace nastane, jestliže se ve skupině objeví přirozený vedoucí - jedinec, který dokáže zachovat v krizové situaci rozvahu a svým příkladem strhnout ostatní členy skupiny k racionálnímu chování. Přirození vedoucí se vyznačují odolností vůči zátěži, schopností ovládat sami sebe, schopností racionálně řešit vznikající situace a prosazovat svá rozhodnutí i proti živelně vznikajícím tendencím impulsivního a zkratkového jednání ostatních členů skupiny.

Syndrom prožitku katastrofy

20. Obvykle se uvažuje o třech etapách, ve kterých se mění reakce na prožité katastrofy. Jsou to:

- bezprostřední důsledky prožitku, které trvají zhruba

jeden týden;

- střednědobé důsledky (zhruba do půl roku);
- dlouhodobé důsledky, které mohou působit prakticky na celý zbytek života postižených osob.

Bezprostředně po katastrofě se objeví syndrom prožitku katastrofy. Má většinou tři fáze:

- úvodní šok, spojený se zmateným chováním, v této fázi se může objevit i panická reakce nebo nerozumné jednání;
- stav celkové úzkosti, která nemá přesně vyhraněný směr. Objeví se často chování v podstatě racionální, ale spojené s chybným úkonem, např. osoba sice správně míří k nouzovému východu, ale v poslední chvíli zvolí nesprávné dveře. V této fázi se jedinec většinou podřizuje instrukcím, které dostává, nebo které si v minulosti osvojil, a chová se podle pokynů, jsou-li jasné a srozumitelné;
- stav mírné euforie (nepřiměřeně dobrá pohoda), která se často střídá s mírnou depresí.

Popsaný syndrom je možno v podstatě považovat za přirozený, nepřetrvává-li ovšem příliš dlouho (kolem sedmi dní).

Závažnější patologická reakce je podporována existencí dvou faktorů:

- celkovým duševním oslabením postižených osob, které může vést jak k mnohem výraznějšímu patologickému chování, tak k déle trvajícím důsledkům;
- reakcí smutku (depresí), a to hlavně tehdy, jsou-li ztráta nebo zdravotní poškození blízké osoby chápány jako zbytečné nebo odvrátitelné. S tím spojené výčitky svědomí pak vedou k dalšímu prohloubení poruch. Oba uvedené faktory mají většinou dlouhotrvající následky.

Specifické faktory

21. Existují zhruba čtyři kategorie specifických faktorů, které ovlivňují psychopatologické důsledky katastrof, a které působí negativně na zdravotní stav osob po prožití katastrofy.

Jsou to:

- a) charakteristika katastrofy;

- b) osobnost postiženého jedince;
- c) skupina, ve které jedinec prožívá katastrofu;
- d) vlastnosti sociálního systému, ve kterém postižení jedinci žijí.

22. Katastrofy (zejména přírodní, ale i válečné nebezpečí) je možno charakterizovat zhruba do tří aspektů, a to:

- délka mezi prvními signály blížící se katastrofy a jejím nástupem, s čímž souvisí i způsob informování o hrozcím nebezpečí. Celkem jednoznačně platí, že čím delší doba uplyne mezi varováním a nástupem katastrofy, tím lépe se lidé mohou připravit a zdravotní důsledky jsou pak relativně nižší. Řada problémů je však spojena s vytvářením systémů, které mají varovat před nebezpečím. Nevhodná signalizace (ať už slovní nebo jiná), může vést k nepřiměřenému strachu až k panice, k neracionálnímu chování, a tím automaticky ke zvýšení rizika celé situace;.

- druh katastrofy a délka jejího trvání. Čím déle působí ohrožující událost, tím více klesá odolnost člověka a snižuje se jeho schopnost zvládnout situaci s relativně malým poškozením. Jestliže však ohrožující situace trvá velmi dlouho, nebo se pravidelně opakuje, dochází k jistému přivyknutí a lidé se naučí žít v daných podmínkách a postupně se adaptují;

- rozsah katastrofy z hlediska počtu postižených osob nebo velikosti poškozeného území. Ve většině případů lze najít jasný vztah mezi stupněm katastrofy a stupněm patologických důsledků. Čím je katastrofa těžší, tím více poškození se objeví.

23. Pro další kategorii (osobnost postiženého jedince) obecně sice platí, že osoby psychicky labilní již před událostí zůstanou labilní i po ní, někteří z nich se však dokáží v kritické situaci chovat po určité dobu přiměřeně a stabilně, a to většinou v souvislosti s jejich účastí na různých záchranných a pomocných pracích. Po odeznění katastrofy však dochází k návratu do původní nevyrovnanosti. Druhý faktor, který se často sleduje z hlediska psychopatologických důsledků, je pocit smutku při úmrtí nebo trvalém

poškození blízkých osob. Záleží přitom na dvou momentech, a to na hloubce vztahu k postiženým osobám a na tom, zda jejich smrt či poškození byly nevyhnutelné, nebo zda je bylo možno vhodným zásahem odvrátit. V tomto druhém případě je pocit smutku a s tím spojená silná deprese mnohem vyšší.

24. Jestliže jedinec prožívá katastrofickou událost ve společnosti svých blízkých, pak je jeho chování téměř přiměřené. Pocit sdílení společného osudu často překoná i svizelné situace a pomáhá udržet racionální chování. V náhodných skupinách se snáze šíří panika a mnohdy jedinec, který se domnívá, že jeho blízcí jsou ohroženi, volí nevhodné způsoby chování, byť i s pocitem, že jim může prospět. Relativně nejtěžší situace vzniká při nejistotě, kdy člověk neví, jaký je osud jeho blízkých, spolupracovníků, vlastního bydliště, pracoviště atd. Podobný pocit nejistoty, a to hlavně při dlouhodobém působení, může vést k selhání jedince s trvalými psychickými následky.

25. Je možno stanovit několik sociálně psychologických faktorů, které ovlivňují celkové důsledky přírodních katastrof. Některé z nich mají společenský charakter, jiné se týkají užších sociálních vztahů. Do první kategorie patří celková organizační příprava společnosti na možné katastrofické události, školení specialistů pro podobné události (záchranáři, požárníci, zdravotní personál, organizátoři apod.), rychlé vytvoření pomocných služeb, rehabilitačních a terapeutických středisek atd. Podobně příprava i praktický výcvik v modelových i cvičných situacích má pozitivní význam nejen pro organizační zvládnutí celé situace, ale i pro individuální péči o postižené jedince a tím i pro snížení negativních zdravotních důsledků. Naproti tomu velmi negativně působí narušení rodinných, příbuzenských a přátelských vazeb. Udržení intenzivních mezilidských vztahů je momentem, který nápadně snižuje vznik psychopatických reakcí v kritických situacích. Negativně působí i vědomí materiálních ztrát (zničené obydlí nebo pracoviště apod.), a to zvláště tehdy, je-li jedinec očitým svědkem těchto škod. Rychlá a účinná společenská pomoc - často i ve formě sbírek nebo

darů - má význam nejen materiální, ale i morální a mentálně hygienický.

Chování jedince

26. Pro chování jedince se rýsují některé obecnější poznatky. Z odborné literatury je známo, že jeho chování je převážně závislé na konkrétní situaci a zobecnování je problematické. Jednání a rozhodování člověka závisí na několika faktorech, a to:

a) na existenci adaptabilního plánu. Znalost toho, jak se chovat (např. kudy opustit budovu při požáru, kam se přemístit při povodni apod.), umožňuje rychlé a většinou i správné rozhodnutí. Nemělo by se podceňovat občasná přezkoušení znalostí nebo výcvik v praktických dovednostech, jak postupovat. Důležité však je, aby se neměnily směrnice, protože změnit jednou se naučený systém je mnohem obtížnější než udržovat v paměti již dříve nacvičený způsob chování. Proto se doporučuje pokud možno zachovávat jednou platné systémy a měnit předpisy pouze v naprosto nezbytném případě;

b) na posouzení nebezpečí jako skutečně reálného. Často se stává, že se varovný signál nepovažuje za naléhavý nebo spolehlivý, nebezpečí se podcení a jedinec reaguje příliš pozdě. Většinou se snaží ověřit si varovné signály z jiných zdrojů, čímž ztrácí čas a reaguje pak příliš pozdě;

c) na odhadu osobního rizika. Často se stává, že varovné signály jsou sice správně zachyceny, ale člověk soudí, že on sám není bezprostředně ohrožen. Začne aktivně jednat teprve tehdy, až si uvědomí, že jeho osobní riziko je velké. Opět se ztrácí důležitý čas;

d) na sociálních vztazích. V mnoha případech se lidé v ohrožení snaží nejprve shromáždit svou rodinu i příbuzné (ověřují si, zda je postaráno o evakuaci dětí ze školy, zda je informována o nebezpečí celá rodina, příbuzní apod.). Rychlé spojení a zajištění styků s blízkými osobami bývají často spojeny s racionálnější a ryzější postupem při evakuaci a naopak, ztráta kontaktů mnohdy vede k jednání váhavému i chybnému.

27. Obvykle se soudí, že při přímém ohrožení života v průběhu katastrof lidé reagují neuváženě, zmateně a panicky. Poznatky z poslední doby však naznačují, že podobné reakce se vyskytují zhruba jen u třetiny osob. Podrobné rozborry chování osob, které přežily katastrofu, ukazují, že jejich jednání mělo své racionální důvody a postižení je považovali za zdůvodněné a přiměřené. Přitom však vnější pozorovatel, který by měl k dispozici všechny potřebné objektivní informace, by je pravděpodobně posuzoval jako méně nevhodné. Rozpor většinou vzniká tím, že se ohrožené osoby zaměřují na jednu aktivitu, jednání bývá jednostranné a bez uvažování o různých souvislostech. Právě za nejistoty se člověk rozhoduje většinou pro řešení relativně nejjednodušší a nedomyšlí možné důsledky. Osoby, které jsou v odpovědné funkci, postupují relativně racionálněji než jejich podřízení nebo osoby, které se v ohrožení vyskytnou zcela náhodně. Přitom není potvrzeno, že by se jednalo o stabilní vlastnosti vedoucích a odpovědných pracovníků. Tentýž jedinec v situaci, kdy je mimo funkci, se často chová mnohem hůře a méně kvalitně. Znamená to, že vědomí odpovědnosti je důležitým momentem, který ovlivňuje jednání člověka v krizové situaci.

Pro potřeby CO je však podstatné zjištění, že i přes systematické školení většina lidí nezná vhodné a přiměřené formy reagování. Do roku 1990 bylo provedeno několik výzkumů, ve kterých byly pokusným osobám kladeny otázky na různé způsoby chování v kritických situacích, a mnohdy, často až v 70 % případů, se objevovaly odpovědi nesprávné. Tento náleze je argumentem pro potřebu lepší preventivní přípravy celé populace.

Uvedené nálezy o negativních důsledcích prožitých přírodních nebo jiných katastrof naznačují, že chování většiny osob bývá jednostranné, ale nelze mu upřít jistý racionální charakter.

Z hlediska prevence je třeba maximální pozornost věnovat způsobům varování lidí před blížícím se nebezpečím a dále řádným instrukcím, jak se chovat a systematickému tréninku vhodného postupu v kritických situacích.

4. Situace ohrožení

28. Situace ohrožení většinou předchází kritickou situací. Je to období, kdy se jednotky CO uvádějí do stavu připravenosti. V této době je nebezpečí dvou různých protikladných postojů. Prvním z nich je riziko paniky, které může vzniknout jak u jedinců v jednotkách CO, tak i u civilního obyvatelstva. Druhým rizikem vznikající situace je nereagování na ohrožení. Není vzato na vědomí a řada lidí se domnívá, že jde pouze o planý poplach.

Ve fázi ohrožení se zákonitě používají varovné signály. Obecně platí zásada, že tyto signály musejí být jednoduché, výrazné a dobře vnímatelné. Čím delší doba uplyne mezi varováním a nástupem kritické situace, tím lépe se mohou lidé připravit na obranu a zdravotní důsledky jsou nižší. Je-li však tato doba příliš dlouhá, může naopak dojít k podceňování nebezpečí, přípravné práce nejsou dokončeny a riziko ztrát se tím zvětšuje. Je proto třeba varovné signály v jistých intervalech opakovat, ovšem příliš časté opakování varovných signálů není žádoucí a vzbuzuje nepřiměřené obavy.

Varovné signály CO je nutno přizpůsobit lidem i podle jejich vztahu k nebezpečí. Důrazně musejí být varování ti, kteří žijí v trvalém riziku a snadno mu přivykají. Stejně tak je třeba varovat důrazně starší osoby, které mnohdy varování přeslechnou, nebo se domnívají, že vzhledem ke svému věku nemusejí již o svou záchranu pečovat.

Varovné signály CO často nepochopí děti. Jsou-li ve škole, pak je situace lepší. Obtížnější však je, jsou-li děti samy doma, nebo hrají-li si bez dozoru na ulici. Většinou nedokáží přirozeně reagovat a mnohdy i dospělé osoby se o ně opomenou postarat nebo volí nevhodné formy.

Doporučuje se, aby varovné signály byly doprovázeny nebo následovány slovními pokyny v rozhlase, názornými ukázkami, instrukcemi v televizi apod. Velmi však záleží na formě varování. Příkazy musejí být formulovány jasně, srozumitelně, pokud možno krátce. Hlasatel by měl mluvit důrazně, ale nikoli příliš emočně. Varování je třeba opakovat v pravidelných intervalech a popřípadě je doplňovat o nové informace.

Při ohlašování situace ohrožení často vzniká jistý zma-

tek v komunikacích mezi ohroženými. Jednotliví členové rodiny (nejsou-li všichni doma) se snaží vzájemně informovat, telefonuje se známým i příbuzným, a je zcela pochopitelná snaha vyhledat vlastní děti, které jsou ve škole nebo jinde mimo domov. S tímto emočně velmi vzrušeným jednáním je třeba počítat jako s jedním z možných zdrojů případné paniky nebo neracionálních podob chování. Proto je třeba ihned oznamovat, zda a jak je postaráno o děti, popřípadě které komunikační kanály jsou k dispozici, které ulice jsou volné pro odvoz a naopak ve kterých místech hrozí dopravní zácpa.

Při vyhlásování signálů a informací je účelné doplnit je i o žádost příjemců, aby tyto zprávy neprodleně sdělili svým spolupracovníkům, sousedům atd., a to nezkráceně, tj. bez doplňování vlastními názory, hodnocením aj. To pro případ, kdy předávací signály a informace byly přeslechnuty, nezaregistrovány apod.

Fáze ohrožení bývá často spojena i s nutností evakuace větších nebo menších oblastí. I v této situaci je třeba dát na jasné pokyny. Přitom část obyvatelstva většinou pokyny nesleduje nebo je neuposlechne a mnohdy též usiluje o záchranu alespoň části majetku. I zde vznikají zárodky paniky a mnohdy i různých úrazů a nehod. Je na místě jasně sdělovat, zda je evakuováno pracoviště, které směry evakuace se doporučují apod. I zde je třeba zdůraznit, že pokyny musejí být jasné, stručné a srozumitelné. Nejasné nebo nesrozumitelné formulace zvyšují neklid a vyvolávají cestou řadu sociálně negativních jevů.

K evakuaci se rychle a snáze rozhodují lidé, kteří v určitém místě žijí nebo pracují kratší dobu, než osoby v určité oblasti dlouhodobě usazené. Snáze též odcházejí celé rodiny, než izolovaní jedinci. Prokázalo se, že osoby, které jsou dostatečně seznámeny s evakuačními plány, vědí jasně, kterým směrem a kam se mají dostavit, postupují mnohem racionálněji než jedinci bez těchto znalostí. Nelze ani vyloučit, že jedinci dobře informovaní ztratí rozvahu a budou postupovat zmateně. Právě pro ně jsou jasné pokyny vodítkem pro přiměřené jednání.

I přes sebelépe připraveném evakuačním plánu se vyskytne určité procento lidí, kteří evakuaci odmítnou a zůstanou

v ohroženém prostředí. Pro úvahy štábu CO z toho plyne, že nemohou očekávat úplné vyklizení daného prostředí a je-li to nezbytné, musí se uvažovat buď o jistých formách nátlaku anebo se smířit s tím, že vyklizení nebude úplné.

Pro rozhodování jedince je rozhodující moment v tom, zda ohrožení chápe osobně nebo nikoli. Existuje řada lidí, kteří varování podceňují, soudí, že jim bezprostřední nebezpečí nehrozí, že je stále ještě dosti času pro odchod. Tito lidé jsou zdánlivě odolní vůči riziku, ale ve skutečnosti se jedná o malou sociální citlivost a často i o špatnou interpretaci skutečné situace. Zůstanou-li na místě a jsou-li pak skutečně postiženi katastrofou, reagují většinou panicky a jednotkám CO ztěžují jejich činnost. Proto je třeba i tyto lidi důrazně varovat, popř. varovné signály formulovat stále ostřeji.

Pro vlastní výcvik jednotek CO je užitečné nacvičovat i způsoby, jak organizovat evakuaci a jak přesvědčovat o její nutnosti váhavé občany. V neposlední řadě se nemůže podceňovat ani výběr osob, které v komunikačních prostředcích vyhláší varování. Měli by to být jedinci, kteří mluví jasně a zřetelně, jejichž hlas je přesvědčivý a přitom dokáží i při vypjatých situacích tlumit vlastní emoce.

Přímé ohrožení

29. Ohrožené osoby většinou, nejsou-li vycvičeny, nestačí vzniklá rizika myšlenkově zhodnotit a rozhodují se vlastně za neúplných informací.

Pro řídicí pracovníky z toho vyplývá, že při nácviku jednání člověka v havarijních situacích je třeba věnovat pozornost rychlému myšlenkovému rozboru celé situace a při nácviku zdůrazňovat, že i v kritických situacích je třeba vyhodnocovat komplexní podmínky a nepodléhat prvnímu nápadu. Podobný nácvik je pochopitelně obtížný, ale je třeba o něm uvažovat alespoň při výcviku osob, které jsou pověřeny vyššími funkcemi.

Ukazují se též značné rozdíly v jednání mužů a žen. V kritické situaci se většina mužů pokouší aktivně zasahovat a bojovat s nebezpečím, ženy se většinou snaží varovat

ostatní ohrožené osoby a teprve v další fázi unikají z ohrožené oblasti. Existuje též tendence vracet se zpět na místa katastrof, byť i po delší době. Platí to jak pro jedince, tak pro větší skupiny. Tyto návraty na místa katastrof snižují pocit odcizení a mnohdy zvyšují emoční jistotu.

Zvláštní kategorií rizikových a svízelných situací tvoří události, které mají dlouhodobý charakter, jako je např. pobyt na ohroženém území, život v ekologicky rizikových podmínkách, dlouhodobé válečné události apod. Ukazuje se, že existují dva hlavní typy chování. Někteří se těmto podmínkám přizpůsobí a žijí v nich vcelku běžným způsobem. Předpokládají, že nebezpečí bezprostředně nehrozí, že se celá situace vyřeší atd. Často se objevuje tendence reagovat jednostranně např. utěšování oken, volba různých diet, úvahy o odstěhování nebo alespoň o odeslání dětí do jiných podmínek apod. Mnozí jedinci podléhají jisté apatii a předpokládají, že nemají možnost do situace zasáhnout a vzniklé rizikové podmínky interpretují jako osudové.

Druhá skupina v těchto podmínkách reaguje jistou dezorientací, chová se mnohdy zmateně, rozporuplně nebo zkratkově. Právě tyto jedinci mohou v kritické situaci vyvolávat paniku nebo dopouštět se chybného jednání, které mohou jiné osoby napodobovat.

Z hlediska přípravy obyvatelstva je dlouhodobé vystavení rizikovým podmínkám kritické. Podobné situace se nedají dobře modelovat a ani příprava na ně nemá většinou výrazný efekt. Není většinou možné uskutečňovat takové školení, které by napodobovalo dlouhodobé ohrožení, proto také chybí dostatek potřebných informací.

Psychika při likvidaci následků katastrof

30. Velkou pozornost je třeba věnovat přípravě lidského činitele k likvidaci katastrofických událostí. Je potřebné se v první řadě věnovat osobám, v jejichž nejbližším příbuzenstvu nebo okolí došlo k úmrtí. Ukazuje se, že z hlediska mentálního zdraví jsou nejvíce ohroženi rodiče, kterým zemřely děti a teprve na druhém místě osoby, které ovdověly. Přitom nejtěžší situace bývá u osob, které zůstanou osamělé.

Obtížnější situace se objevují mnohdy u osob, které neměly možnost vidět těla zesnulých, než u osob, které tuto možnost měly. Nejtěžší situace však nastává tehdy, jsou-li blízké osoby nezvěstné a nelze o nich získat věrohodné informace. Střídají se optimistické nálady s beznadějí a tyto stavy se časem mnohdy prohlubují a jen obtížně se odstraňují.

Ukazuje se, že psychoterapeutické a nápravné působení je zvláště obtížné u následujících skupin obyvatel:

- osoby, které utrpěly těžké ztráty blízkých;
- osoby, které žijí v nejistotě o osud členů rodiny;
- osoby, náchylné k selhání již v době před postižením;
- osoby, které získávají pocit, že se jim věnuje menší péče než jiným skupinám.

Rozhodujícím momentem při péči o postižené osoby je časový faktor. Rychlá pomoc, i když třeba zprvu ne zcela účinná, vyvolává pocit jistoty, že oběti nejsou zapomenuty a společnost se jim snaží pomoci. Podobný subjektivní pocit pomáhá překonat i objektivně velmi obtížné situace. Mnohdy je dostatečnou pomocí i informace, že o pomoc je postaráno, byť se zatím poskytuje jen v oblastech více postižených, ale "i my přijdeme brzy na řadu". I poselství a sympatie, vyjadřované rozhlasem nebo televizí, mohou být často účinným prostředkem pomoci. Je však nesmírně důležité, aby slibovaná pomoc byla skutečně a rychle realizována. Poruchy se těžce prohlubují, jsou-li naděje zklamány a očekávaná pomoc se neobjevuje.

Následky prožití katastrofy jsou často velmi rozličné a i jejich trvání v čase nelze jednoznačně předvídat. U některých osob převládají tělesné poruchy, u jiných se dlouho objevují úzkostné stavy a mnohdy i opakované úzkostné sny, časté bývají různé neurotické projevy. Objevuje se i ztráta paměti a v některých případech i odcizení v rodinných vztazích, a to často tehdy, vznikne-li dojem, že někdo z rodiny "zavinil" úraz nebo úmrtí druhých. Poruchy mívají často chronický charakter a přetrvávají i řadu let.

Nelze vyloučit ani vznik poruch mezi záchranáři, a to u těch, kteří jsou nuceni vyprošťovat zemřelé nebo těžce postižené osoby. V době vlastních prací se dokáží ovládnout

a intenzivně pracovat, ale po skončení akce dochází mnohdy k úplnému zhroucení, které má podobný charakter jako u osob přímo postižených. Objevuje se nebezpečí, že jsou-li záchranné skupiny nasazeny do akcí bez patřičného duševního odpočinku, rychle selhávají a nedokáží splnit jinak relativně snadné úkoly.

Zachránci a zachraňování

31. Při přírodních katastrofách se vytvoří dvě odlišné sociální struktury, zachránci a zachraňování. Tyto dvě skupiny se od sebe výrazně liší. Základní rozdíly jsou tyto:

- u skupiny zachránců vede jejich organizovaná aktivita ke snižování psychického napětí a k regulaci silných afektů užitečným směrem;

- u skupin zachraňovaných bývá většinou nedostatečná možnost účinného odreagování. Pasivní prožívání pocitu ohrožení vede k narůstání celkového napětí, a tím se zvyšuje pohotovost k nekontrolovatelným afektivním výbuchům i k jiným formám sociálně nežádoucích jevů (srážky uvnitř skupiny, potlačení slabších jedinců aj). Také se zvyšuje možnost rozbití existujících sociálních vazeb a v extrémním případě postupná destrukce morálních a charakterových složek osobnosti nebo výskyt primitivních forem chování.

Dostatečný přístup k informacím a možnost jejich ověření vedou k racionálnímu pohledu na situaci a zároveň k vyšší kontrole vlastního chování.

U zachraňovaných skupin menší informovanost zvyšuje riziko nápadné sugestibility a snižuje schopnost rozlišovat mezi fantazií a realitou - a to ať již jde o fantazijní vytvoření vlastní nebo cizí.

Činnost zachránců je často spojena s vytvářením postupných cílů, které jsou podřízeny racionálnímu úsilí o zvládnutí vzniklé situace. Naopak u zachraňovaných neurčitě znalosti o tom, jak přežít, vedou často k volbě nevhodných činností. Ztrácí se též schopnost poskytování i přijímání sociální podpory, což opět zvyšuje celkovou demoralizaci.

Z uvedených příkladů vyplývá, že při přípravě řídicích personálu CO je na místě uvažovat nejen o přípravě velitelů

pro záchranné akce, ale i o jejich výcviku v roli postižených a zachraňovaných. Jedná se o dvě zcela odlišné formy velitelských činností, které by se měly nacvičovat.

HLAVA 2

PSYCHOPATOLOGICKÉ PROJEVY PŘI OHROŽENÍ VÁLEČNÝMI UDÁLOSTMI A EXTRÉMNĚ MIMOŘÁDNÝMI SITUACEMI

1. Chorobné duševní projevy jedinců za válečné situace

32. Válka svými ničivými zásahy a masivní zátěží nevyvolává nové druhy duševních poruch, ale podporuje jejich častější výskyt a do jisté míry ovlivňuje i jejich formy a celkové průběh. Komplexnost válečných zátěžových situací však vede k časté kombinaci současně se vyskytujícími negativních vlivů, které mohou vést k poruchám jak tělesného, tak duševního stavu lidí. Vznikají tak kombinované poruchy, které v běžných mírových podmínkách nebývají tak časté.

Obdobné projevy se mohou vyskytovat při ohrožení extrémně mimořádnými situacemi nebo v jejich průběhu v míru.

33. Chorobné projevy, podmíněné psychologickým působením zátěžových činitelů válečné situace, jsou v podstatě reakcemi na osobní ohrožení, na ohrožení sociálního okolí anebo na ztrátu významných osobních hodnot. Mohou se objevovat i jako následná reakce na vzniklé tělesné poškození (např. strach z invalidity po zranění nebo strach z těžkých následků zranění, smrtelného poranění apod.). I u duševních nemocí však existuje plynulý přechod od přirozených normálních emočních prožitků k emočním reakcím, které mají chorobnou intenzitu nebo kvalitu.

Chorobné duševní projevy, které vyplývají z válečných událostí, se rozdělují:

- na krátkodobé psychogenní poruchy;
- na psychogenní poruchy delšího trvání;
- na akutně vzniklé psychogenní psychotické reakce;
- na chorobné duševní stavy podmíněné tělesným strádáním;
- na psychické poruchy při otravách chemickými látkami;
- na psychické poruchy při užití bojových látek psycho-

tropního typu.

Krátkodobé psychogenní poruchy

34. Objevují se reakce, které mohou mít sice prudký průběh, ale nemají dlouhodobé následky. Trvají většinou několik dnů nebo týdnů, poměrně rychle odeznívají, ale mnohé z nich se mohou znovu objevit za podobných situací, ve kterých vznikly.

35. Nezvládnutelný afekt a patický afekt úzkosti nebo strachu vznikají při zvláště děsivém a otravném zážitku, často i při zranění nebo úmrtí blízkých spolubojovníků. Nejčastěji se lze setkat s náhlou, prudkou a rychle odeznívající emoci strachu a úzkosti, doprovázenou výraznými tělesnými projevy (zblednutí, třes, bušení srdce, pohybový neklid, bezcílné a nezaměřené jednání a jiné). Při nezvládnutelném afektu si postižený sice uvědomuje co dělá, ale své chování nedokáže prakticky ovládnout a jen s obtížemi reaguje na vzniklou situaci. Často může dojít k panickému útěku nebo vyklizení pozice a právě při tom se jedinec stává snadno zranitelným.

Při afektu, který má patický charakter, dochází mnohdy až ke krátkodobé poruše vědomí. Postižený jedinec se může dopustit i neočekávaných agresivních činů, na které si po odeznění afektu nevzpomíná. Dojde-li k poruše vědomí, může se jedinec dopustit tragických chyb při obsluze techniky, řízení vozidla nebo vydávání rozkazů a ohrozit tak i širší skupinu osob.

Nezvládnuté a patické afekty se mnohem častěji objevují u emočně nevyvážených osob. Jejich vznik usnadňuje též vyčerpání, hlad, výrazná tělesná únava a nevspání.

36. Afektivní znehybnění představuje prudkou úlekovou reakci při děsivém zážitku, při němž strach postiženého zcela "ochromí". Takový člověk je většinou plně při vědomí, ale není schopen pohybu, nemluví, má strnulý výraz v obličeji a nedokáže ovládat ani tu nejjednodušší techniku. V této fázi se postižený jedinec nedokáže bránit ani krýt, bývá často

poraněn a může též upadnout bez odporu do zajetí. Mnohdy nedokáže ani dorazit do úkrytu a zůstává na ohroženém prostranství - často sám a bez pomoci.

37. Prudká agresivní útočná reakce vzniká náhle a často navazuje na déle trvající úzkostné napětí. U postiženého jedince dochází někdy a zdánlivě bez příčiny (nebo na zcela nevýznamný podnět) k nepřiměřeně bouřlivé reakci. Jedinec často útočí na druhé, mnohdy dokonce na spolubojovníky nebo na osoby, s nimiž se ocitne v jednom úkrytu, poškozují sám sebe a mnohdy i ničí předměty ve svém okolí.

Všechny výše uvedené poruchy mají však jen krátkodobý charakter. Stejně tak jako prudce nastoupily, také prudce mizejí, a to mnohdy bez zjevné příčiny. Právě prudký nástup vytváří rizikové situace, protože jedinec selhává často ve chvíli, která není předvídatelná a tím narušuje neočekávané činnosti druhých.

Psychogenní poruchy delšího trvání

38. Druhá skupina psychických poruch, které se mohou objevit za válečných okolností, jsou chorobné stavy, které trvají často týdny i měsíce. Nejčastěji jsou popisovány:

a) dlouhodobé úzkostné stavy. Jsou to chronicky působící, nebo opakovaně se objevující zátěžové situace, spojené s nejrůznějšími formami ohrožení, vyvolávající u některých jedinců trvalejší stavy úzkosti a napětí. Bývají často spojeny s pocitem naprostého vyčerpání. Většinou jsou provázeny i nepříjemnými tělesnými projevy, jako je bušení srdce, chvění rukou, bolesti hlavy, poruchy spánku, zvracení, průjemy a jiné. Postižení se sice chovají v zásadě přiměřeně, ale projevy úzkosti ovlivňují nepříznivě jejich výkonnost, zvyšuje se riziko selhání nebo vzniku chybných úkonů. Zvyšuje se též riziko, že se objeví nepřiměřené afektivní reakce, popsané výše. Pocit vyčerpání pak vede k tomu, že jedinec nesplní dané úkoly anebo je plní jen povrchně nebo formálně. V extrémním případě pocit vyčerpání může vést k činům, které mají sebepoškozující charakter;

b) depresivní reakce, u kterých je základním příznakem přetrvávající lítostivá a smutná nálada, která je často spojena s tíživými zážitky (smrt blízkých osob, odloučení od rodiny, zničení majetku apod.). Lítost nebo smutek jsou za těchto okolností pochopitelné, ale zcela nepřiměřená je délka a intenzita depresivní reakce. Depresivní stavy nepříznivě ovlivňují celkové chování jedince a narušují jeho schopnost jednat přiměřeně a vhodně v nově vzniklých situacích. Postižený se nedovede odpoutat od bolestivé ztráty, která ho potkala, ztrácí zájem o ostatní dění a na nové situace reaguje se značným zpožděním, bez přizpůsobivosti a mnohdy jen slepě naučeným způsobem. Také intenzita pohybů a jejich rychlost jsou značně nižší, což opět zvyšuje nebezpečí zranění nebo jiného poškození;

c) hysterické reakce, do kterých se zařazuje celá řada forem jednání velmi rozličného druhu. Jejich společným znakem je nápadnost, přepjatost, jistá dramatická až divadelnost. Mohou se objevit u disponovaných jedinců, a to zvláště u osob přecitlivělých. Nelze je však vyloučit za určité kombinace zátěžových okolností ani u osob jinak celkově vyrovnaných. V tělesné oblasti se objevují nejrůznější poruchy, které se mohou stupňovat až k hysterickým poruchám vědomí;

d) znaky reaktivní zmatenosti, z hlediska náhlých válečných situací znamená podobné chování závažnou poruchu. Je to do jisté míry vlastně panická reakce, jejíž intenzita a vliv na duševní život člověka mohou dosáhnout takové míry, že postižený jedinec ztrácí orientaci, je zmatený, může se chovat agresivně i vůči svým zachráncům a ohrozit bezpečnost vlastní i dalších osob. Často mohou nastat reakce zmatenosti u starších lidí, kteří nejsou schopni pružně se přizpůsobit náhlým zvrátům situace nebo změněným životním podmínkám, které neodpovídají jejich životním stereotypům. Tím se narušuje pocit životní jistoty. Zvládnutí podobných reakcí je téměř nemožné a předpokládá většinou pomoc druhých osob. Často bývá nutný i odborný zásah.

Akutně vzniklé psychogenní psychotické reakce.

39. Vznikají často po těžkých a zátěžových zážitcích, spojených s vyčerpáním tělesných nebo duševních sil. Objevuje se většinou chybné vnímání okolního světa nebo zkreslený až zmatený výklad chování druhých lidí. Často podezírají druhé ze spiknutí proti sobě. Jindy jsou neopodstatněně přesvědčeni o tom, že jsou šikanováni, pronásledováni nebo zneuznáváni. Tyto bludné představy vznikají u osob se sklonem ke vztahovačnosti a podezírání.

Akutní psychotické reakce se objevují po opakovaných nebo dlouhodobě trvajících zátěžových situacích, které postiženému přinášejí různá omezení nebo i příkoří. Ve válečných podmínkách vznikají velmi často. Někdy se mohou objevit i halucinace, bludné myšlenky a halucinační prožitky, které se nedají vyvrátit ani logickými důvody, ani jakýmkoli přesvědčováním. Postižené osoby jednájí ve shodě se svými bludnými představami, což může vyvolávat rizikové situace, které ohrožují nejen postiženého jedince, ale i větší skupiny osob. Zvládnání těchto poruch je i za běžných okolností velmi obtížné a bývá nutný přesun do odborné péče. Výrazně riziková situace vzniká, jestliže akutním psychotickým onemocněním je postižen velitel některé jednotky. Není-li porucha včas zajištěna, může se dopouštět mnohých chyb, vydávat nesmyslné nebo rozporné rozkazy a výrazně poškodit celou jednotku.

Chorobné duševní stavy podmíněné tělesným strádáním

40. Za válečných podmínek, a to zvláště při použití soudobých prostředků ničení, může docházet k nejrůznějším formám tělesného strádání. Patří sem např. tělesná poranění včetně popálenin, různé tělesné útrapy, jako je vyčerpání, hladovění, nedostatek spánku, prochlazení, různá somatická onemocnění, nejčastěji horečnatá a dále i následek zasažení otravnými látkami nebo akutní nemoc z ozáření.

Vyskytují se neurotické obtíže, jako je předrážděnost, zvýšená únava, zhoršené soustředění, zjednodušené myšlení, ale i mírné stavy úzkosti, vyčerpání a různé bolestivé vjemy. U těžších případů bývají v popředí poruchy vědomí, které

se projevují různými stavy zmatenosti, poruchami orientace v čase i v prostoru, zvýšeným neklidem, zkresleným vnímáním skutečnosti a špatným výkladem zjištěných informací. Podobné stavy většinou zmizí, odstraní-li se tělesné strádání.

Při práci štábů může často docházet k tělesnému vyčerpání. Jestliže štáb pracuje bez přestávek a bez odpočinku dlouhou dobu, riziko selhání nutně narůstá. Somatická i mentální výkonnost klesá, čímž se snižuje i kvalita řídicí činnosti. Právě proto je třeba dbát i v těžkých válečných podmínkách na jistou regulaci režimu práce a odpočinku. Těžké somatické vyčerpání bývá často spojeno s činností, která má téměř sebevražedný charakter, byť i ne zcela jasně uvědomovaný.

Psychické poruchy při otravách chemickými látkami

41. Po zasažení organismu chemickými látkami se podle jejich druhu mohou dostavit apatická deprese, úzkost, poruchy vědomí (stavy zmatenosti, někdy s prudkými afektivními projevy), popř. nepřírozeně dobrá nálada podobná opilosti.

Zdravotnická opatření se zaměřují na zvládnutí tělesných obtíží, lékařská pomoc je nutná.

Psychické poruchy při užití bojových látek
psychotropního typu

42. Zasažení organismu bojovými látkami psychotropního typu způsobuje zhoršení vidění, bolesti hlavy, úzkostné stavy, závratě a špatné soustředění. Postupně se přidružují zhoršení řeči, zmatenost, poruchy vědomí nebo vnímání, zrakové iluze, halucinace aj. Některé poruchy po určité době ustupují sami, vždy je nutné poskytnout lékařskou pomoc a podle možností pomoc psychiatra.

2. Nežádoucí reakce skupin

43. Katastrofické události i zátěžové situace soudobé války zákonitě rozbíjejí a narušují činnost ustálených celků a skupin, ať již pracovních, vojenských, řídicích nebo ji-

ných. V zájmu relativně rychlé obnovy společenské struktury je třeba sledovat, které momenty ovlivňují činnost skupin, ať již tím, že posilují tendence pozitivní nebo naopak skupiny rozkládají. Hlavní význam mají následující problémové okruhy:

- vedení ve skupině v podmínkách ohrožení;
- skupinová soudržnost (koheze).

Vedení ve skupině v podmínkách ohrožení

44. Význam řádného a efektivního řízení vedení pro racionální chování skupiny i jejích jednotlivých členů je nesporný. Řádné vedení skupiny je pravděpodobně nejdůležitějším faktorem, který umožňuje její přiměřenou činnost i v předpokládaném nebo skutečném ohrožení. Pozice vedoucího skupiny je většinou formálně stanovena a určena již předem v organizační struktuře.

V podmínkách válečné situace je nutno klást na vedoucí pracovníky malých organizovaných skupin následující požadavky:

a) odolnost vůči rozkladným a demoralizujícím účinkům komplexní zátěže, která ohrožuje jak skupinu, tak i její okolí. Odolnost vedoucího je závislá na jeho emocionální stabilitě, na vlastnostech vůle, na řádné znalosti možných rizik, ale i na důsledné znalosti správného chování, dále se předpokládá schopnost zvládat uložené úkoly i za stresových podmínek, často v časové tísní, se sníženým počtem podřízených i za jinak zhoršených vnitřních i vnějších podmínek;

b) schopnost uvědoměle řešit vzniklé situace na základě objektivního postižení i rozboru základních faktorů, které mají rozhodující vliv pro správné rozhodnutí. Tuto schopnost je možno trénovat v modelových situacích. Zásadně však platí, že mnozí z vedoucích, kteří se osvědčují za optimálních nebo mírových podmínek, mohou v kritických situacích selhávat;

c) schopnost motivovat jiné lidi a měnit jejich chování i postoje ve svízelných situacích. Tato schopnost souvisí s předvídáním negativních důsledků aktuálně vzniklých i očekávaných situací.

Uvedené vlastnosti jsou znaky přirozeného vůdce, jeho

odpovědnosti i přístupu k výkonu svěřené funkce. Ve vlastním rozhodování je důležitá rychlost, s jakou se vzniklé situace řeší. Není-li velitel schopen realizovat rychlá rozhodnutí a čelit krizím, pak jeho autorita rychle klesá a snadno může dojít k tomu, že ho skupina zavrhne nebo mu odmítne poslušnost.

Za stavu ohrožení dochází často ke změnám typu vedení. V proměnlivé a napjaté situaci, kdy se musejí přijímat rychlá a autoritativní rozhodnutí, není čas na rozsáhlé diskuse s podřízenými. Většina lidí reaguje velmi příznivě na autoritativní vedení tehdy, octnou-li se v nepřehledné nebo kritické situaci a jejich citové jistoty jsou otřeseny. V podobné situaci je autoritativní vedení nezbytné a pokud je velitel nezvládá, celá skupina ztrácí svou výkonnost.

Skupinová soudržnost (koheze)

45. Jestliže malá skupina, byť i relativně dobře organizovaná, je vystavena závažnému vnějšímu ohrožení, dochází často k nápadnému zvýšení skupinové soudržnosti. Zvyšuje se motivace zachovat svou příslušnost ke skupině. Zvyšuje se skupinová solidarita a posilují se emoční vztahy jak mezi jednotlivými členy navzájem, tak i k vedoucímu. Velitel se v této chvíli stává často idealizovaným subjektem, který dává hlavní podnět k tomu, že skupina sdílí stejné formy chování a soustřeďuje se na společnou činnost. Ohrožení jedinci často mívají velký strach z izolace a jsou silně motivováni udržet kontakt s celou skupinou a ujistit se, že jsou jejími platnými členy. Podobný vztah se velice snadno vyvine vůči kterémukoli nadřízenému, o kterém se předpokládá, že může zvýšit šanci svých podřízených na jistou ochranu před nebezpečím.

Takto popsaná skupinová soudržnost se však může snadno rozbít, a to hlavně tehdy, když vedoucí neplní dostatečně své úkoly. Dochází pak k celkové demoralizaci skupiny, její činnost je málo účinná, jedinci reagují mnohdy opožděně a bez patřičného úsilí. V extrémním případě se skupina rozpadne na izolované jedince, kteří mnohdy postupují na vlastní pěst.

Z uvedených důvodů patří k důležitým úkolům na úseku řízení CO vyhledávat a pokud možno systematicky přezkušovat řídicí personál. Výběru a výcviku je nutno věnovat maximální pozornost, jejich význam v soudobých válečných podmínkách je mnohem výraznější než v běžných situacích.

Z těchto hledisek je nutno podstatně zkvalitnit psychologickou přípravu pro výkon funkcí.

Poněkud jinak vypadá situace ve velkých skupinách. V katastrofických podmínkách - ať již válečných nebo přírodních, dochází k rozčlenění větších skupin na malé skupiny, které lze považovat za neorganizované skupiny. Většinou prožívají stav ohrožení převážně pasivně, což vede k postupnému narůstání psychického napětí, a tím se zvyšuje riziko vzniku nezvládnutelných afektivních výbuchů nebo jiných forem sociálně nevhodných reakcí včetně impulsů k davovým reakcím, které bývají jen těžko zvládnutelné.

Objevuje se též větší tendence k narušení nebo rozbití existujících sociálních vazeb a popř. i k úplné destrukci morálních a charakterových složek osobností. U členů malých neorganizovaných skupin bývá větší sklon k výskytu neracionálních projevů. Neorganizovaná skupina většinou nemá konkrétní cíle, a proto také nenachází činnosti, které by její soudržnost udržely. Hromadící se psychické napětí vytváří prostor pro výskyt primitivních reakcí nebo forem chování, které se může projevit nepřiměřenou agresivitou, neuváženými činy nebo naopak bezmocnou pasivitou. Zvyšuje se i sugestibilita skupiny a snižuje se schopnost rozlišovat mezi realitou a fantazií. Snadno se podléhá neověřeným informacím, a proto vznikají zcela chybné způsoby chování, které mohou vést až k sebezničení. Uvedené poznatky platí ještě výrazněji pro velké skupiny jedinců, kteří nemají společné zázemí (např. skupiny osob, které se do jisté míry náhodně sejdou v různých úkrytech, pracujících v různých podnicích, kteří se navzájem znají jen povrchně, pracovní skupiny, které však nemají mezi sebou své přirozené vedoucí a jiné).

HLAVA 3

ZÁSADY PSYCHOLOGICKÉ POMOCI PŘI KATASTROFÁCH A V PODMÍNKÁCH VÁLKY

1. Obecné zásady psychologicko-psychiatrické péče

46. Cílem psychologicko-psychiatrické pomoci je volit takové zásahy, aby zátěžové situace byly přiměřeně řešeny a aby došlo k obnovení normálního stavu. Přitom vhodné zásahy přicházejí v úvahu ve třech základních fázích - mají však své zákonitosti.

Ve fázi mobilizační i ve fázi aktivního řešení dílčích problémů probíhají procesy, které většinou ještě spadají do rámce normálního psychického dění. Těžiště pomoci je proto v metodách psychologického charakteru. Teprve ve třetí fázi, kdy dochází k selhání řady duševních funkcí, lze očekávat výrazné abnormální procesy a základní pomoc se orientuje na psychiatrické i obecné lékařské zásady.

Cílem většinou bývá optimalizovat jednání člověka již v mobilizační fázi a připravit jej tak i na fázi aktivního vyrovnávání se se zátěží a co nejdříve udržení této fáze tak, aby nedocházelo k výraznému selhání jedince nebo skupiny.

Psychologicko-psychiatrická pomoc patří k základním zásahům, které pomáhají zvládat kritické události přírodních katastrof i válečných událostí. I když z hlediska důležitosti jsou na prvním místě organizační zásahy (organizace záchranných prací, uspokojování základních životních potřeb, zabránění vzniku paniky apod.), je potřebné, aby náčelníci i štáby CO byli seznámeni se základními formami psychologicko-psychiatrických zásahů. V mnoha případech se jedná o činnosti, které řídí odborníci v daných disciplínách, ale mnohdy vzniká nutnost poskytnout alespoň základní formy pomoci laickými osobami. I za těchto okolností je však žádoucí, aby poskytovaná pomoc byla s odborníky řádně konzultována.

2. Základní techniky psychologicko-psychiatrických zásahů

Metody a postupy se širokým okruhem působnosti

47. Jedná se o zásahy, které se dotýkají prakticky celé populace a mohou být do jisté míry předem připraveny a plánovány. V podstatě se jedná o dvě kategorie metod, a to o postupy organizačního charakteru a o postupy informačního charakteru.

Organizačními zásahy se rozumí organizování kvalifikovaných pokynů obyvatelstvu o tom, jak se má chovat. Pokyny musí vydávat lidé dokonale připravení k organizování hromadných akcí, dostatečně zkušené a schopné v případě nutnosti i jisté improvizace. Na lidi působící uklidňujícím dojmem, získají-li přesvědčení, že odpovědnost za organizování a řízení činnosti je svěřena kompetentním a dobře připraveným jedincům a skupinám. Je to vhodná prevence vzniku masových panických reakcí, ale zároveň prevence formování spontánních vůdcovských skupin, které většinou nejsou se vzniklou situací dostatečně seznámeni. Vytvoření spontánních vůdcovských skupin působí nepříznivě, jejich představitelé většinou nemají k dispozici spolehlivé informace, které by mohli vzít v úvahu při rozhodování. Při svém rozhodování vycházejí jen z omezených zdrojů poznatků a snáze se dopouštějí chyb. Zprvu však působí autoritativně a jejich názory nebo pokyny jsou respektovány. O to větší zklamání se objeví při zjištění, že nepostupují správně a je pak jen krok ke vzniku paniky nebo k celkové demoralizaci velkých skupin obyvatelstva.

Je velmi důležité, aby se již v přípravné fázi (tj. v období před napadením i v období, kdy se zvyšuje riziko vzniku katastrofy) organizátoři osvědčili jako kvalifikovaní a dobře připravení jedinci. Zároveň je nutné, aby organizační složky byly prověřeny jako skutečně efektivní složky dobře fungujícího systému péče o zdraví i životy široké populace. Jestliže se v tomto období celý systém dobře osvědčí, získá si důvěru obyvatel. Vydávané organizační pokyny pak mají značnou váhu i v období skutečné katastrofy nebo reálné válečné situace.

Činnost informačního systému úzce souvisí s organizač-

ními zásahy. Maximální pozornost je třeba věnovat technikám a způsobům, jak varovat obyvatelstvo před blížícím se nebezpečím a zároveň instruovat, jak se má chovat. Patří sem i systematický nácvik vhodných postupů, a to i v době hluboko před vznikem válečných událostí. Z hlediska psychologické přípravy obyvatelstva je třeba opakovaně doporučovat, aby řádnému informování o možných událostech a o vhodném chování byla věnována značná pozornost. Nepřesné informace, složité a těžce srozumitelné pokyny mohou snadno vést k nesprávnému chování, a tím zmařit i jinak dobrá organizační opatření. Nedůvěra k informacím vede často k tomu, že požadovaná opatření obyvatelstvo nepřijme a nerealizuje. Zvyšuje se tím i riziko celkové demoralizace velkých skupin lidí.

Je však třeba počítat i s tím, že v určitých situacích nebudou potřebné údaje plně k dispozici. To samo o sobě nemusí vést ke snížení autority organizátorů, dokáží-li upozornit na stupeň spolehlivosti předávaných informací.

Jsou-li vydávány informace zřejmě neodpovídající skutečnosti, pak to má psychologicky daleko horší následky než reálné přiznání nedostatku informací. Vydávání nepodložených příznivých informací, byť i v dobrém úmyslu obyvatele uklidnit, má psychologicky příznivý účinek jen krátkodobě. Toho lze využít, očekává-li se skutečně v brzké době příznivý obrát v situaci. Jestliže se však během několika dnů (dokonce i několika hodin) ukáží tyto informace jako nesprávné, následuje ztráta důvěry k náčelníkům s celou řadou výrazně negativních důsledků. Pro udržení důvěry je užitečné uvádět, nakolik jsou předpokládané informace kvalitní, popř. i upozornit na jejich možné nepřesnosti.

Psychologicky velmi nepříznivý dopad mají informace neurčité, nejasné, vyhýbavé nebo zřejmě frázovitě. Způsobují neklid, pochybnosti, úzkost, nedůvěru a většinou i neochotu vyhovět vyhlášeným pokynům. Škodlivé je i šíření informací z jiných zdrojů často ještě pochybnějších (šeptanda apod.).

Přitom je třeba neustále zdůrazňovat, že předpokládané informace musejí být formulovány jasným jazykem, v jednoduchých větách a zcela srozumitelně. Nácviku slovního projevu - stejně tak i formulaci písemných projevů - je třeba věnovat velkou péči a náčelníci i štáby CO musí být v tomto

směru systematicky proškolení.

Metody určené pro užší okruh osob

48. Předcházející skupiny metod jsou určeny nejširší populaci a uskutečňují je sami organizátoři akcí nebo jim nadřízení náčelníci. Při použití druhé skupiny metod je okruh osob, pro které jsou určeny, mnohem užší. Jsou to obvykle vybraní pracovníci, kteří pracují na vyšších stupních řízení. Jejich činnost má ve všech důsledcích vliv na široké okolí. Předpokládá se, že se jedná o osoby řádně vybrané a vycvičené. Často se jedná o jedince se specifickým vzděláním a o špičkové odborníky v oblasti řízení, ale i v oblasti různých průmyslových technologií. I odborníci z řad psychologů nebo psychiatrů, kteří s pracovníky CO spolupracují, musejí mít další specifické vzdělání, které přesahuje jejich běžnou praxi.

Výcvikové metody optimalizace činnosti ve skupině řídicích pracovníků vycházejí z poznatku, že řádné fungování skupiny závisí na kvalitní činnosti každého jednotlivce i na jejich vzájemných vztazích. Nejde tedy jen o udržení optimální výkonnosti jednotlivých osob v pracovní skupině, ale o udržování kvalitních mezilidských vztahů tak, aby řídicí skupina fungovala jako dobře spolupracující celek.

Pracovní nebo řídicí skupina, která má efektivně působit ve velice náročných podmínkách, musí být vhodně sestavena, a to nejen z hlediska zvážení, zda existují předpoklady k rozvíjení příznivých mezilidských vztahů ve skupině. Již v přípravném období, tj. během školení nebo cvičení, se musí sledovat kromě odborného hlediska i hledisko komunikační. Do něho se promítají různé rivalitní postoje, kompetenční spory, celkové sympatie i antipatie. Původ vzájemných sympatií i antipatií nemusí být mnohdy jejich nositelům znám, mohou být skrývány, ale zákonitě se projeví v obtížných situacích. Jednotliví členové pracovní skupiny mají celou řadu neracionálních postojů, nezávislých na odborných znalostech a dovednostech. Vzájemné postoje mezi členy vedoucího týmu mohou ovlivňovat pozitivně, ale i negativně prosazování odborných

znalostí a postojů. Mohou se však negativně odrážet i v narůstající nejistotě a v menší rozhodnosti i akceschopnosti. Neexistují jednotná pravidla, podle nichž by bylo možno řídicí skupiny sestavovat tak, aby se racionálně předcházelo negativním vlivům osobních mezilidských postojů. Nejlépe se projevují v simulovaných cvičných situacích. Výsledky by měly být sledovány a hodnoceny nejen po stránce věcné, ale i po stránce psychosociálních vztahů. Lze tak předejít celé řadě konfliktů, které se v náročných podmínkách mohou vyhroutit v těžko řešitelné situace.

Bývá někdy vhodné přizvat na simulovaná cvičení nezávislé pozorovatele z oboru psychiatrie, psychologie, ale i sociologie. Již ve cvičných podmínkách je možno odhalovat kvalitu vztahů mezi členy řídicích nebo pracovních skupin, popřípadě do nich zasahovat a předejít tak možným selháním v kritických situacích.

Metody optimalizace psychických funkcí se uplatňují u pracovních skupin, které mají plnit své úkoly za mimořádných podmínek, a které se musí vypořádat nejen s interpersonálními problémy, ale i s krizovými stavy jedinců, popřípadě i celku. Ve většině případů není možná odborná pomoc zvenku, ale skupina se musí naučit volit vlastní metody a využívat vlastní síly. Bude to tedy vlastně v určitém ohledu svépomocná skupina. Je třeba pro ni vytvářet takové podmínky, které by jednotlivým účastníkům umožňovaly včas ventilovat narůstající problémy, hovořit o vznikajících těžkostech i osobních dojmech.

V praxi se jen zřídka vyskytne situace, kdy všichni členové skupiny jsou deprimováni stejně silně a ve stejné době.

Za základní formy pomoci v řídicí skupině lze považovat:

- jakkoli vyjadřovanou psychickou i sociální podporu (slovem, ale i mimoslovně, např. podáním ruky, úsměvem, tělesným kontaktem a jiné);

- rozhovor, v němž osoba v dané situaci "silnější" podporuje vyčtené hodnoty, přesvědčení o síle osoby druhé a snaží se jí pomoci v diskusi vhodnými přesvědčovacími

i argumentačními prostředky;

- pozitivní odezvy dalších osob v pracovní skupině, které dokáží ocenit zásluhy nebo úspěchy i toho jedince, který je momentálně v krizi.

Rozhovor mezi členy skupiny (nejednají-li se o řešení konkrétních organizačních úkolů a o vydání pokynů i rozkazů) by se neměl vyhýbat úvahám o psychickém stavu jedinců a o jejich náladách. Pracovní nebo řídicí skupina totiž může za kritických událostí představovat po dlouhou dobu jediné prostředí, v němž se uskutečňují mezilidské vztahy jejích členů. Kontakt s vlastními rodinami může být za mimořádných podmínek omezen, ne-li zcela vyloučen. Je proto třeba zcela racionálně vyhledávat náhradní formy komunikace mezi členy skupiny a nahrazovat tak jednu ze základních potřeb člověka, tj. udržování pozitivních sociálních vazeb.

Jestliže některý z členů skupiny, která však zatím dobře funguje, se dostává do stavu, kdy selhávají adaptační mechanismy, pak je na místě respektovat tyto zásady:

- otevřeně hovořit o jeho duševním stavu, úzkostech, obavách nebo somatických potížích;

- pomoc i podporu by měl nabídnout kterýkoli člen skupiny, projev podpory často může představovat již i pouhé vyslechnutí obtíží a jejich pochopení se zjevnými sympatiemi;

- i ostatní členové skupiny by měly vyjadřovat své sympatie a kladné vztahy;

- při hledání podpory selhávajícího jedince je na místě opírat se o hodnoty, které jsou pro něj nejvýznamnější, ať již to jsou morální, sociální, ekonomické nebo jiné hodnoty.

Zcela jiná situace však vzniká, jestliže jistým selháním je ohrožena skupina jako celek. Vzniká tak riziko, že přestane řádně fungovat jako efektivní a řídicí složka celého systému. Rozdíl mezi členy skupiny se většinou stírají a skupina by měla přijmout několik jednoduchých zásad, které jí mohou udržet přijatelnou úroveň fungování. Lze je formulovat asi takto:

- momentální situaci je třeba na místě posuzovat v širším kontextu a chápat ji jako součást celkového dění;

- hledat alternativní a třeba i netradiční formy jednání

ni i rozhodování;

- uvědomit si, že i minimální cíl stojí za vyvinutí velkého úsilí;

- ujasnit si, že i minimální výsledek může být v kritické situaci velkým úspěchem (nedaří-li se uskutečňovat záměry, je na místě ocenit alespoň snahu nebo jednotlivé pokusy o aktivní zásahy);

- o zvyšovaném riziku situace hovořit jen v nejnutnějších případech, a to pokud možno bez emocí;

- důsledně odlišovat reálné informace od nezaručených, popř. neověřených informací;

- nedopustit, aby ve skupině vznikla atmosféra žárlivosti a vytvářely se neřešitelné mezilidské konflikty;

- nebát se požádat o pomoc jiné skupiny nebo nadřízené a informovat je co nejobjektivněji o vzniklé situaci i očekávaném vývoji;

- ujasnit si, že žádost o pomoc není prohrou, ale nezbytným východiskem z dané situace.

Uvedené zásady nemohou tvořit definitivně formulovaný návod k jednání. Záleží na tvořivosti skupiny, zda dokáže najít jiné zásady, které by pro ni byly užitečné. Důležité je, aby se na nich členové shodli. Proto je možno ještě doplnit následující pravidla:

- aktivně vyhledávat jakoukoli posilující myšlenku nebo silný emotivní společný prožitek sjednocující skupinu (může to být i píseň, která má silný pozitivní účinek na členy skupiny, společná vzpomínka, krátké společné cvičení apod.);

- na přijetí nových postupů se musí skupina shodnout, ale zároveň musí dokázat převést je neodkladně do reálné činnosti;

- obecně pak platí zásada, že jakýkoli pokus o řešení vzniklé situace je mobilizujícím prvkem a je mnohem užitečnější než pasivní nečinnost nebo pouhé čekání na nové instrukce.

Zmíněné zásady jsou formulovány pro případy selhání pracovních funkcí skupiny, a to buď při selhávání jednotlivých členů nebo skupin jako celků. Snahou by mělo být, aby se rezervní síly mobilizovaly v rámci skupiny a teprve jsou-li rezervy vyčerpány, je třeba hledat vnější oporu.

Metody pomoci jednotlivým osobám

49. Člověk se může ocitnout v životní krizi, která vznikla na podkladě neočekávaných životních událostí, např. náhlé tělesné onemocnění, úmrtí v okolí apod. V podobné situaci přijímá často pomoc od druhých lidí, postižený jedinec má potřebu "vypovídat se" a sdělením svých potíží si sám ulevuje. Očekává se příznivá odezva, což znamená, že sdělení se přijímá se zájmem, naslouchá se mu, vyjadřuje se lidská spoluúčasť, pochopení a porozumění. To vše podporuje pozitivní emoční vztah mezi osobou postiženou a osobou pomáhající.

Používá se často pojem "krizová intervence" (zásah). Může mít charakter odborný, ale i laický. Platí pro ni následující zásady:

- nikdy se neodmítne podívat na postiženou osobu a pohovořit s ní, budeš-li o to požádán;
- jednej důstojně, bez vnější okázalosti a zachovávej pravidla přátelství i důvěrnosti;
- buď citlivý k obavám a potížím druhé osoby, i když je třeba zcela nechápeš;
- informace takto získané jsou důvěrné, mají osobní povahu a v žádném případě nesmějí být zneužity;
- mluv s vážností, situaci nezlehčuj, ale opírej se i o vlastní zkušenosti;
- neobávej se říci, že něco nevíš a snaž se ujistit, že budeš hledat někoho, kdo může lépe pomoci a koho můžeš doporučit;
- mluv jasně, zřetelně a trpělivě; jestliže druhý nerozumí smyslu slov, opakuj je jinak;
- na otázky odpovídej pravdivě a předpokládej, že chce znát odpověď; být pravdivý však neznamená být netaktní;
- zraněná osoba se musí na něco těšit a i při zcela beznadějně předpovědi nesmí být ponechána bez naděje pro zbývající dny a bez starostlivé péče;
- je-li pacient na lůžku, je třeba jej při návštěvě vzbudit, byť i jen k výměně několika slov nebo vět. Byl-li ponechán ve spánku, prohlubuje se jeho pocit, že je již v beznadějném stavu;

- důležitý je tělesný kontakt (položením ruky na paži nebo na rameno působí uklidňujícím dojmem a ujišťuje pacienta, že není opuštěn) i řada dalších mimoslovních projevů (úsměv, gesto pomoci aj.).

Uvedené zásady jsou v první řadě určeny pro odborníky (lékaře, psychology, zdravotnický personál a jiné). Za krizové situace, kdy se v psychické krizi nebo ve vážném zranění a nemoci ocitne velké množství lidí, však nebude dostatek speciálně vyškolených odborníků k dispozici. V takovém případě je musí nahradit i laici a cílem je, aby v dobré vůli zraněné nebo psychicky oslabené osoby nepoškozovali. Proto zmíněné zásady platí pro laické pomocníky i pro členy různých řídicích skupin.

Hlavní podmínky účinnosti psychologické péče

50. Pro přiměřené uplatnění zásad psychologické a psychiatrické péče je základním předpokladem dobrá a spolehlivá organizace činnosti ohrožených občanů. Důležitá je řádná informovanost o momentální situaci s přesnými pokyny o činnosti v konkrétně vzniklé situaci. Pro pracovníky štábu CO je nezbytné nutné sledovat nejen vlastní úkoly, ale i analyzovat stav obyvatelstva za ztížených podmínek, jako je například život v úkrytech apod. Významnou a mnohdy rozhodující úlohu má osobnost vedoucího skupiny. Vedoucí, který je zaměřen na vytváření dobrých mezilidských vztahů, funguje nejlépe v situacích, ve kterých se objevuje jisté ohrožení, které však ještě není extrémní. Jestliže však vznikne situace krajně nepříznivá, je potřebný typ vedoucího, který je více direktivní, autoritativní a odborně i psychologicky připravený. Většinou není při vykonávání své funkce závislý na tom, jak kvalitní jsou mezilidské vztahy jeho podřízených, ale musí mít jasný cíl i plán svých činností, které dokáže důsledně realizovat.

Obecně platí zásada, aby se i v kritických a obtížných situacích udržoval relativně pravidelný režim činnosti a odpočinku. I v úkrytech musí být organizována činnost, a to i ve chvílích poměrného klidu. Mohou se užívat i jednoduché

mechanické činnosti, ale i různé hry. Zároveň je třeba usilovat o udržení kontaktů mezi rodinnými příslušníky nebo mezi osobami navzájem si blízkými nebo sympatickými. Stálá činnost je optimální prevencí psychické únavy a otupělosti.

Činnost skupin musí být řízena zprvu autoritativně, ale postupem doby je užitečné podporovat i vznik laické samosprávy, která může užitečně pomáhat štábům CO v řízení i organizování velkých skupin.

3. Zásady péče o děti, starší a nemocné osoby

51. Zvláštní pozornost při přírodních katastrofách i při válečných situacích vyžadují děti. Platí to jak z důvodů etických, tak i věcných. Děti snadno podlehnou panice a jejich reakce bývají emočně velmi silné. Příslušníci CO musejí být seznámeni se základními zásadami péče o děti. Je třeba mít na zřeteli, že ne každý dospělý člověk má pedagogické schopnosti a mnohdy dobrý organizátor nemusí být zároveň dobrým pečovatelem o děti. Je proto užitečné, aby do péče o děti byli zapojeni pracovníci, kteří mají pedagogické zkušenosti; patří sem v první řadě učitelé, ale i dobrovolní pracovníci s dětmi a mládeží (pracovníci dětských organizací, sportovních a turistických klubů, zájmových kroužků atd.).

Pro malé děti představuje snad nejvážnější ohrožení jejich odloučení od rodičů, popř. od nejbližších příbuzných, a to zvláště tehdy, je-li spojeno s výraznou změnou životního prostředí a navykého denního režimu. Ztráta citové opory zákonitě vyvolává úzkost. Ta se dále prohlubuje, jestliže nejsou řádně uspokojovány základní biologické potřeby, tj. hlad a žízeň. Také nedostatek vzduchu a pohybu je momentem, který děti silně deprimuje. Trvá-li citové strádání delší dobu, může dojít k zabrzdění psychického vývoje dětí i ke zvratu na primitivnější formy chování, které neodpovídají jejich věku a zkušenostem. Následky této skutečnosti se mohou projevit i po dlouhou dobu po skončení kritických událostí.

Reakce dětí na ohrožení života nebo zdraví bývá často pasivní. Na strach a úzkost reagují mnohdy jistou strnulostí,

stí, která však často přejde v bezhlavou snahu utéci před nebezpečím. Děti nedokáží posoudit stupeň rizika, někdy zveličují jeho rozsah, ale mnohem častěji je neberou na vědomí nebo vůbec nedokáží pochopit vzniklou skutečnost. Pod tlakem úzkosti reagují primitivněji, jakoby byly mladší, než je tomu ve skutečnosti. Často vyhledávají alespoň vnější projevy vřelejšího emočního vztahu a dožadují se větší péče. Již to vyžaduje, že pokud to je jen trochu možné, je třeba, aby se o děti staralo co možná nejvíce dospělých osob, a to pokud možno zkušených žen, které mohou převzít funkce matek.

Děti se však naučí poměrně rychle aktivně zvládat strach a úzkost, překonávat překážky, bránit se před nebezpečím a zvládat obtížné životní podmínky. Tento přirozený socializační proces je záhodno podněcovat i v náročných situacích v úkrytech nebo při evakuaci. Ve srovnání s dospělými však nemohou mít děti dostatek vytrvalosti, a proto fáze aktivního zvládnání obtíží velmi rychle přechází do fází pasivních nebo panických reakcí. Proto je třeba uvažovat i o jistém programu, který alespoň na kratší dobu odvede pozornost dětí od krizové situace.

Účinnou obranou proti úzkosti a strachu dětí je aktivní činnost. I monotónní a mechanická činnost je mnohem lepší, než ponechávat děti bez jakéhokoli zaměstnání. Nečinnost a pasivita vyvolávají mnohdy vznik spontánních aktivit, které bývají neúčelné a mnohdy i škodlivé. Kromě toho bývá nečinnost spojena s neklidem a děti nejsou připraveny pohotově jednat v náhle vzniklých vypjatých situacích. I když v úkrytu jsou formy činnosti značně omezeny, mnohdy jsou vydány přísné příkazy zdržovat se jen ve vykázaném prostoru, zbytečně se nepohybovat, nehlučet apod., je záhodno děti zaměstnávat úměrně k jejich věku, individuálním povahovým rysům i momentálnímu duševnímu stavu.

Základní formou dětské činnosti je hra. Oblíbená dětská hra pomáhá ve svízelných situacích odvádět pozornost od ohrožující skutečnosti a zároveň i uvolňuje napětí. Formou hry je možno děti přivést nenásilně k různým činnostem, které by samy o sobě považovaly za obtížné a nepříjemné povinnosti. Stanovení řádu, dodržování pořádku a vytváření pravidelného denního režimu jsou nesmírně důležité prvky aktivní

obranu proti úzkosti i pocitům nejistoty. Zvláště to platí u situací, které přinášejí řadu nejasností, náhlých změn a s tím spojené celkové nejistoty. Tyto skutečnosti nutně vykocejí děti z uspořádání dosavadního způsobu života a také rozbíjejí vzájemné vztahy mezi nimi (v kolektivu).

Pro jedince, kteří mají za úkol starat se o děti - je třeba v rámci přípravy se seznámit s dostatečným množstvím různých her pro děti různého věku. Bez dostatečného "zásobníku her" se snižuje možnost dětského zaměstnání a celá situace se značně ztěžuje. Zároveň je třeba seznamovat uvedené osoby s metodikou řízení her i s celou řadou dalších pravidel.

Větší děti je vhodné zapojit do nejrůznějších činností ve prospěch celku. Zvyšuje to pocit odpovědnosti a důležitosti, který pomáhá překonávat úzkost nebo apatii. Často bývá vhodným motivem využít ctižádost dětí vyrovnat se dospělým. Je ovšem třeba volit činnosti, které jsou v silách dětí, a počítat s tím, že jejich hlavní slabinou bývá malá vytrvalost. Zvládnou mnohdy činnosti fyzicky náročné, ale unaví se dříve než dospělí a pak vzniká nebezpečí jisté demoralizace, vyplývající z poměrně rychlé ztráty sil.

Dětem ve věku před pubertou je možno poskytovat zcela přiměřené informace o situaci i o předpokládaných změnách. Zatajování informací nebo přehnané optimistické výklady mohou být zdrojem nedůvěry. Zvyšuje se nejistota i úzkost a odtud pak je jen krok ke vzniku paniky. Potřebné informace je ovšem nezbytné poskytovat dětem úměrně k jejich rozumové vyspělosti a schopnosti je pochopit. Často se však stává, že právě tyto schopnosti dětí dospělí podceňují a informace se jim předávají v příliš primitivní formě. I to zvyšuje nedůvěru dětí se všemi negativními důsledky. I s menšími dětmi je však nutno neustále hovořit o situaci, o vyhlídkách, ale i o možnostech, jak celkové podmínky zlepšit, popř. jak se bude třeba chovat v nejbližší budoucnosti. Obecně platí zásada, že děti ponechané bez dostatečného kontaktu s dospělými propadají rychle neklidu a mohou se chovat zcela nevhodně. Právě proto je potřebné, aby s dětmi bylo co nejvíce vedoucích a vychovatelů, kteří se jim v maximální míře věnují.

Řízení dětské aktivity je mnohdy možno docílit i tím,

že řada povinností nebo odpovědností se přenese na starší děti. Mnohdy se děti v pubertě dokáží odpovědně starat o mladší děti, zorganizovat pro ně program a plnit s nimi řadu úkolů. Zatímco chlapci v této době dokáží hry a činnosti spíše organizovat a mnohdy i vymýšlet, děvčata se v tomto věku dokáží starat o malé děti a poskytovat jim patřičnou emoční oporu; přitom tato opora zpětně zvyšuje i emoční jistotu starších dětí. Mezi úkoly personálu CO tedy patří i najít mezi dětmi vhodné spolupracovníky a právě jejich pomocí dětské skupiny organizovat.

Důležité je vyslechnout názory dětí na současnou situaci, neokřikovat je a ani jim nezdůrazňovat, že tomu, co se děje, nemohou rozumět. Děti navrhovaná řešení je na místě posoudit a o jejich připomínkách uvažovat. Nejvhodnějším fórem proto bývají skupinové porady dětí a vedoucích. Je s nimi třeba počítat i v denním režimu i v obtížných podmínkách. Rozbor situace a jejího očekávaného vývoje spolu s hledáním vhodných forem chování i řešení vznikajících problémů výrazně aktivizuje přítomné děti. Poskytuje jim vědomí odpovědnosti i možnosti zasáhnout ve prospěch celku. Na základě skupinového rozboru je pak možno pověřovat děti různými úkoly; přitom pocit odpovědnosti dětí je značně posílen. Zároveň se tak zvyšuje jejich aktivita a odvádí se pozornost od celkového strádání.

Je ovšem třeba plnění příkazů kontrolovat, ale zároveň maximálně chválit i odměňovat splnění povinností. Pochvala i povzbuzení za dobře vykonanou práci povzbuzují sebevědomí každého dítěte, což se opět projeví v lepším zvládnání obtíží i ve snížení pocitu nejistoty a strachu.

52. Některé ze zásad uvedených pro přístup k dětem je možno vhodně aplikovat i u dospělých obyvatel. Tak jako lze u dětí pozorovat ve vypjatých situacích chování, které odpovídá mladšímu věku, lze zjistit i u dospělých jedinců jednodušší chování, které bývá spíše emoční než rozumové a mnohdy se blíží dětskému chování. Analogicky jako u dětí i ve skupinách dospělých je třeba neustále informovat o situaci, povzbuzovat stálou činnost, vytvářet jistý řád i pravidelný denní režim, navozovat pocity odpovědnosti a pověřovat řadu

jedinců jasnými úkoly.

53. Zcela analogická situace platí i při péči o osoby starší, nemocné a zdravotně postižené. U nich často převládá pesimismus, mnohdy odmítají být aktivní a do jisté míry i naznačují ztrátu životního elánu. I u těchto skupin, analogicky jako u dětí, je třeba maximálně podněcovat jakoukoli aktivitu a snažit se překonat pocity bezmocnosti a ztráty životních perspektiv. Je nutno vhodnými způsoby (taktovní jednání) urychleně zjistit druh a stupeň zdravotního handicapu a co nejdříve předat tyto osoby do profesionální zdravotní péče.

54. Při péči o děti však platí základní pravidlo, že je třeba maximálně usilovat o navázání kontaktu mezi dětmi a jejich rodiči popř. bezprostředními příbuznými. Jakékoli informace v tomto směru značně posilují odolnost jak dětí, tak i jejich rodičů. Naproti tomu negativní informace mohou působit velmi kriticky a u dětí vyvolávat výrazné pocity beznaděje. Právě těm dětem, pro které nejsou k dispozici žádné informace, nebo dokonce jsou zřejmé tragické informace, je třeba věnovat zvýšenou péči.

V tomto směru je žádoucí, aby štáby CO iniciovaly potřebné vazby a součinnost i s odborníky na problematiku dětské psychologie a psychiatrie a maximálně jejich služeb využívat.

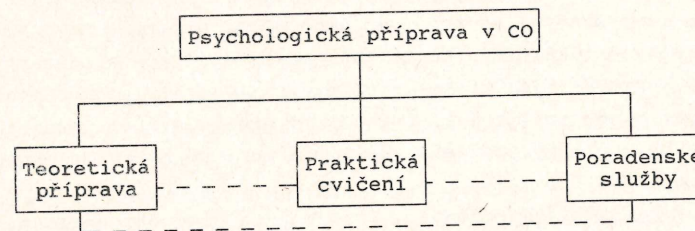
HLAVA 4

ORGANIZACE A OBSAH PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY V CO ČR

1. Systém psychologické přípravy v Civilní ochraně České republiky

55. Systém psychologické přípravy v civilní ochraně je zaměřen převážně na řešení problematiky zátěžových situací, které kladou zvýšené nároky na psychickou odolnost jedince a skupin, záchranářů i zachraňovaných a ostatních osob, které v době záchranné akce nejsou přímo nijak zainteresováni. Nerozlišuje přípravu na řešení zátěžových situací za války od situací vznikajících v míru při přírodních, průmyslových a jiných katastrofách velkého rozsahu, vzhledem k možné rychlé adaptaci psychicky odolných jedinců i skupin na obě tyto varianty.

56. Systém tvoří 3 základní součásti vzájemně se prolínající a také ovlivňující, které jsou uvedeny v následujícím schématu.



Tento systém musí být v praxi realizován tak, aby byl postupně plněn cíl psychologické přípravy, tj. připravovat personál civilní ochrany i obyvatelstvo na zvládnutí zátěžových situací při respektování pedagogických pravidel jako základní podmínky efektivní přípravy. Zejména teoretickou přípravu a praktická cvičení je nezbytně důsledně podřídit celkovému cíli, jehož obsah je třeba naplňovat vhodnými formami, metodami, respektovat zvláštnosti přípravy různých

skupin (řídící prvky, jednotky, obyvatelstvo) apod. V praktických formách je třeba prosazovat fakt, že neúčinnější příprava je praktické nasazení, zásah ve skutečné krizové situaci a možnosti výcviku v modelových podmínkách blízkých se těmto skutečným situacím.

Do systematické přípravy a výcviku jak štábů CO všech stupňů, tak i příslušníků jednotek civilní ochrany a obyvatelstva je na místě uvádět i témata z psychologické a psychiatrické oblasti. Stručně seznámat s poznatky o zásadách přípravy, o pravidlech jednání v situaci ohrožení, o psychologických aspektech užití a vyhodnocování varovných signálů, o vlastním chování v kritických situacích a o pravidlech odstraňování následků nejrůznějších katastrof.

Příprava na kritické situace

57. Při přípravě příslušníků CO je třeba rozlišovat:

a) základní znalosti. Personál civilní ochrany je třeba v první řadě seznamovat se situacemi, které mohou nastat v míru i za válečného stavu. Tyto informace jsou často velmi specializované, ale je třeba je neustále doplňovat. Rychlý vývoj technologie jak civilní, tak vojenské, s sebou přináší celou řadu nových poznatků. Stejně tak i nové zkušenosti (např. z různých havárií v jaderných elektrárnách, ale i z různých lokálních konfliktů) přinášejí zcela nové poznatky, které je třeba rychle analyzovat, zobecnovat a s patřičnou kritičností předávat. Proto systém poznatků nemůže být ucelený, podléhá změnám a musí se neustále obnovovat a aktualizovat;

b) základní dovednosti. Navazují na základní znalosti, musejí se postupně zdokonalovat i potřebné dovednosti příslušníků CO. I zde nová technologie přináší nové požadavky, a to nejen v obsluze techniky, ale i v dovednostech vzájemně komunikovat, předávat si informace, řídit činnosti jednotek na dálku, využívat zpětné informace o skutečném průběhu jednotlivých akcí a rychle na ně reagovat změnou pokynů. Základní dovednosti je možno vytvářet a upevňovat pouze opakovaným nácvikem. Jednotlivé elementy je sice možno nacvičovat za umělých a zjednodušených podmínek, ale komplexní dove-

dnosti, a to speciálně řídící, se cvičí nejlépe na modelových situacích nebo v reálných cvičeních. Z hlediska výcviku je potřebné analyzovat nejen správná řešení, ale i chybné úkony, kterých se jedinci mohou dopouštět. Právě rozbor chybných postupů bývá zdrojem maximálního poučení a neměl by se zanedbávat. Přitom v popředí nesmí stát konstatování, že osoba XY se dopustila určité chyby, ale jde o to odvodit z toho poučení pro ostatní. Často rozbor nevzniká automaticky, opírá se buď o chybnou úvahu, nebo o nepřiměřené zpracování informací anebo o nedostatečnou spolupráci. Snaha o stanovení základních forem chybných řešení může výrazně přispět k racionalizaci výcvikového postupu a k vyloučení častých zdrojů chyb;

c) osobní předpoklady a morální vlastnosti. Samotné znalosti a dovednosti nejsou jediným předpokladem pro správné vykonávání řídící funkce. Snad rozhodujícím momentem jsou vlastnosti člověka. Patří sem v první řadě značná odolnost vůči zátěži, schopnost rychlého, ale uvážlivého rozhodování v kritických situacích, schopnost jisté improvizace, pohotovost převzít funkci jiného velitele, který nemůže svou funkci vykonávat, a v neposlední řadě i odolnost vůči panice, která často může vzniknout i v okolí řídícího štábu. Patří sem i odolnost a schopnost snášet zátěže (stresy), které zákonitě vznikají ve chvílích, kdy je v okolí velké množství raněných i mrtvých. Uvedené vlastnosti je sice možno záměrně rozvíjet, ale nejsou každému člověku dány. Proto je kromě výcviku příslušníků štábů CO třeba věnovat nesmírnou pozornost i jejich výběru. Přitom posouzení osobnostních předpokladů a morálních vlastností není jednorázovou záležitostí, ale může být zjištěno pouze v dlouhodobé perspektivě za využití kolektivního hodnocení i vzájemného posuzování příslušníků štábů nebo jejich nadřízených.

Analogická pravidla platí i pro přípravu personálu v jednotkách CO. I zde je nezbytné sledovat úroveň dosažených znalostí, neustále trénovat potřebné dovednosti a rozvíjet osobnost jednotlivých členů. Malé jednotky CO se vystavují nejen bezprostřednímu ohrožení na životech, ale mohou se setkávat i s jevy paniky nebo s řadou patologických forem chování i s nutností rychle reagovat na měnící se si-

tuaci. Pokud je nedokáží zvládnout, vzniká riziko selhání, což se nutně odráží na stavu ohrožené populace. Právě proto je na místě řešit i výcvik ve zvládnání hromadných forem chování obyvatelstva, ale i zvládnání jakýchkoli projevů paniky a psychopatologie v rámci jednotek CO.

Při výcviku personálu CO platí, že je třeba je seznamovat s nejrůznějšími riziky, která mohou nastávat. Právě připravenost na nejrůznější situace, byť i zdánlivě málo pravděpodobných, je prvním předpokladem pro přiměřené chování v krizích. Při přípravě je třeba odlišovat prvky chování, které musejí být zcela automatizovány (např. ovládání techniky, pravidla pohybu v zamořeném prostředí, poskytování první pomoci a jiné) od prvků chování, které musejí být plastické a přizpůsobené ke konkrétním situacím (např. ovládání techniky, pravidla pohybu v zamořeném prostředí, poskytování první pomoci a jiné), od prvků chování, které musejí být plastické a přizpůsobené ke konkrétním situacím (např. ovládání techniky za ztížené viditelnosti nebo ve zcela neznámém terénu, rozhodování v neočekávané vzniklých podmínkách a bez dostatečných informací nebo velitelských pokynů a jiné). Pro podobné situace je třeba vyhledávat modelové podmínky výcviku a nespokojovat se pouze s dostatečnými znalostmi, popř. základními dovednostmi.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat i přípravě širokých vrstev obyvatelstva. Jednou z největších překážek je jistá pasivita a všeobecné podceňování potřeby řádné přípravy. Metody přípravy obyvatelstva musejí být co nejpestřejší, spojené s využitím audiovizuálních prostředků. Omezování na pouhé přednášky, často pouze monotónně předčítané, nemá příliš velkou naději na úspěch. Přitom je dostatečně známo, že řádný výcvik obyvatelstva je velkou prevencí pro zvládnání kritických situací. I přes opakovaná školení se mnohdy ukazuje, že většina lidí nezná ani základní pravidla jednání v situacích životního i jiného ohrožení. Mnozí neznají nouzové východy, neznají uložení pomocných a záchranných prostředků, neznají pravidla poskytování první pomoci, ač prošli mnoha kurzy. Osoby, které si osvojily potřebné znalosti a dovednosti, dokáží i v pozdějších dobách volit relativně vhodné způsoby jednání v ohrožení.

Jedním z nejtěžších problémů přípravy jednotek CO je vytváření dobře fungujících malých skupin, které mají mezi sebou spolupracovat. Sestavení řídicí skupiny, která by fungovala a optimálně plnila své povinnosti, je mnohem obtížnější než výběr jednotlivých velitelů. Mnohdy se dokonce ukáže, že osoby individuálně velmi schopné a dobře připravené si nemusejí vzájemně vyhovovat a vytvořit dobrý tým. Celá řada poznatků z oboru kosmonautiky naznačuje, že sestavení letového týmu je mnohem obtížnější než individuální výběr nebo výcvik jednotlivých kosmonautů.

Metody výcviku jak velitelských štábů, tak i různých jednotek, se tedy nemohou omezit jen na individuální výcvik, ale v centru pozornosti by měla stát jejich součinnost. Prostor různých nepřesností, ale i vzájemných nepochopení nebo antipatií by neměl být opomíjen, ale měl by být analyzován stejně odpovědně, jako jsou rozebírány různé individuální chyby. Přitom platí, že odolnost týmu se prověřuje právě v kritických a rizikových situacích. Proto má nesmírný význam výcvik štábů v modelových situacích, které co nejrealističtěji napodobují možné situace, ke kterým by mohlo dojít.

Součástí výcviku skupiny je i cvičení v tzv. náhradních aktivitách. Velmi často může vzniknout situace, kdy někteří členové skupiny jsou z činnosti vyřazeni a jejich funkce musejí převzít jiní. Proto v popředí výcviku nemůže stát jen jednoznačné plnění vlastních úkolů, ale naopak jistá platičnost, která umožňuje, je-li to nutné převzít funkci dalšího člena týmu. Znamená to, že výcvik nemůže být individualizován podle funkcí, ale musí umožňovat jistou proměnlivost při vzájemném zastupování.

58. Psychologická příprava v CO musí respektovat některé neopominutelné zásady:

- zásada diferencovaného přístupu k různým subjektům;
- zásada přeměny vnějšího vlivu na vnitřní motivaci;
- zásada stupňování účinku výchovného působení společenským působením;
- zásada postupného zvyšování zátěže;
- zásada konkrétnosti výchovného působení;

- zásada respektování materiálních podmínek aj.

59. Formy psychologické přípravy jsou dány jejími základními oblastmi, v rámci kterých se volí přiměřené metody, které musí respektovat a uplatňovat sociálně psychologické složky dlouhodobého adaptačního procesu jedince na podmínky zátěžové situace. Tyto složky jsou především prvky ideovosti (myšlenkového ztotožnění - pochopení), morálky a vůle. Není-li jedinec ideově na výši, je nesamostatný, málo cílevědomý a nedovede vhodně usměrnit své úsilí. Chybí-li mu morální připravenost, podléhá snáze nepříznivým a negativním vlivům, nemá-li dostatek vůle, není schopen předchozí vlastnosti realizovat.

60. Metody psychologické přípravy vycházejí z pedagogické a psychologické praxe, z aplikování zkušeností odborných pracovišť, ale např. i z transformace poznatků záchrannářských organizací, CO nebo armád jiných států, ze sportu apod. Kromě běžných užívaných teoretických metod je možno koncipovat a vytvořit metodiky praktických cvičení a nácviků, umožňujících co nejvíce přibližovat praktická cvičení skutečným situacím. Konkrétní praktická cvičení jsou základem pro dosahování odolnosti personálu CO vůči extrémní zátěži a k poznání svých fyzických i psychických možností. Nezastupitelné místo zde má služební tělesná příprava i všechny ostatní druhy sportovní činnosti. Dobrá fyzická výkonnost pozitivně ovlivňuje vlastní sebevědomí, psychiku a její odolnost na zátěžové situace již tím faktem, že si člověk prostě věří.

2. Požadavky na profesionální psychické zvládnání zátěžových situací

Limitující činitelé

61. Pro řídicí pracovníky, kterými jsou obecně:

- a) osoby s formálně vysokým postavením;
- b) osoby, které mají na ostatní výrazný vliv;

c) osoby s vysokou sociometrickou volbou.

Řídicí pracovníci musí splňovat alespoň základní podmínky, pro které je skupiny, jednotky apod. respektují:

- musí být pokládáni "za jednoho z nich";
 - nemusí se příliš lišit od průměru, ale musí být pokládáni "za nejlepšího z nich" a musí vynikat schopnostmi, které se vztahují k cílům skupiny, jednotky apod;
 - musí plnit očekávání svých podřízených, stoupců ap.
- Pro zaujetí funkce řídicího pracovníka (role vůdce) a její dobré plnění jsou podmínkou 4 nezbytné faktory:
- uznání a porozumění potřebám "skupiny";
 - iniciativa, organizační schopnosti a vlastní účast na činnosti "skupiny";
 - výkonnost v souvislosti s motivací podřízených;
 - sociální citlivost vůči dění ve "skupině" spojená se starostlivostí o její členy.

62. Pro specialisty, členy záchranných jednotek (chápe-li se jako psychologická skupina) jsou limitující 2 podmínky:

- vztahy mezi členy jsou navzájem závislé, chování každého člena ovlivňuje chování každého dalšího i celé jednotky;
- členové mají společné názory, hodnoty, normy, které regulují jejich vzájemné vystupování, pomoc a úsilí k dosažení cíle.

Výcvikem členů záchranných jednotek pro společně vykonávanou a předurčenou činnost se jejich názory a hodnoty stávají do určité míry typickými a odlišují je od ostatních. Takové jednotky, kde je vůdčím činitelem jednotné úsilí, kde se výrazně vytríbí vzájemné vztahy v kladném slova smyslu, mají předpoklady k vysokému stupni soudržnosti, odolnosti a efektivní činnosti pro splnění záchranných prací apod.

63. Pro obyvatelstvo je k úspěšnému zvládnání zátěžových situací limitující zejména úroveň dovedností a návyků v oblasti sebeochrany a vzájemné pomoci, včasné varování arozumění o krizové situaci a možnosti připravit se na ni. Nejcennější jsou vždy vlastní zažitá zkušenosti z podobných

událostí (povodně, požáry aj.).

3. Úkoly ke zvyšování psychické odolnosti

64. V přípravě řídicích pracovníků (velitelů, náčelníků) je nutno zabezpečit nejvyšší možnou profesionalitu, která může následně vytvořit předpoklady zvládnutí zátěžových situací. Příprava musí poskytovat potřebné znalosti z oblasti psychologie chování jedince i skupiny v různých situacích, znalosti o vlivech psychických zátěží, o možnostech ovlivnění psychických stavů, způsobech předcházení stresovým faktorům, poskytování a zabezpečování včasných, pravdivých a přiměřených informací, využívání psychicky odolných jedinců k pozitivnímu působení na další osoby apod.

65. Příprava osob zařazených v jednotkách a službách CO se zaměřuje kromě teoretických forem a metod především na praktické zvládnutí techniky a získání praktických dovedností souvisejících se záchrannými činnostmi. Dokonalé návyky vytvářejí oprávněné a psychicky velmi významné a potřebné sebevědomí. Výcvik v modelových situacích (v rozvalinách, ve výškách, aj.) přibližuje fyzickou náročnost záchranných prací možným skutečnostem a ověřuje do značné míry i psychické předpoklady, odolnost a schopnost osob pracovat v záchranných jednotkách CO.

66. Osoby pečující o děti v kolektivních zařízeních musí kromě nezastupitelných pedagogických předpokladů a vzdělání orientovat svou přípravu ve zvýšené míře na reakce dětí a jejich ovlivňování v krizových situacích, při odloučení od rodiny, zvládat strach a úzkost, apatii aj. Samozřejmostí musí být znalosti první zdravotnické pomoci, znalost rodinných poměrů dětí atd.

67. Příprava obyvatelstva je zaměřena zejména na získávání vědomostí o zásadách požární prevence, první zdravotnické pomoci, znalosti o rizicích teritoria a o ochraně při faktickém projevu těchto rizik. Obyvatelstvu je určen samostatný druh vzdělávání civilní ochrany - Příprava obyvatel-

stva k sebeochraně a vzájemné pomoci.

4. Úkoly vzdělávacích zařízení CO

68. Vzdělávací funkci v oblasti psychologické přípravy v CO ČR plní v různém rozsahu všechna vzdělávací zařízení CO:

- a) Institut CO ČR;
- b) Regionální výcviková střediska CO.

69. Vzdělávací zařízení CO provádějí psychologickou přípravu ve stanovených nebo účelově vytvářených učebních skupinách a zařazují tuto přípravu nebo její prvky do osnov, učebních plánů apod., ve vazbě na specializaci a potřebu daných učebních skupin.

70. Tato zařízení budují a udržují kontakty s odbornými pedagogicko-psychologickými pracovišti v regionech (okres, město, školy aj.), v zájmu možností odborných konzultací a vzájemné pomoci.

71. Institut Civilní ochrany České republiky zabezpečuje v souladu s působností výzkumu v oblasti rozvoje psychologické přípravy v CO, vytváří informační databázi, řeší její aktualizaci a využívání v civilní ochraně.

72. Regionální výcviková střediska CO vytvářejí podle svých podmínek předpoklady pro vybudování vlastního informačního zázemí s postupným zabezpečením informačního toku mezi sebou a úzkou vazbou na Institut CO ČR.

5. Další formy vzdělávání

73. Hlavními formami pro uplatňování psychologické přípravy u vojenských záchranných útvarů CO jsou běžně užívané formy (příprava velitelů a štábů atd.) s důrazem na praktické metody při výcviku jednotek, zobecňování a aplikace zkušeností z konkrétních zásahů.

74. Psychologická příprava se řeší účelově v rámci učebních osnov vojenských vysokých a civilních vysokých škol.

75. Pozitivní úlohu sehrávají i jiné formy nebo metody mající např. význam informační a propagační, při kterých obyvatelstvo získává přehled, informace a nabývá důvěru v účelnost civilní ochrany.

Takové formy jsou např.:

- ukázková cvičení;
- soutěže;
- výstavy;
- vzdělávací, informační a propagační pořady, články

aj.

HLAVA 5

ZÁVĚREČNÉ SHRNUÍ

76. Analýza přírodních a jiných katastrof ve světě, včetně soudobých válečných zkušeností zvýrazňuje nutnost přípravy záchranných týmů po psychické stránce. Psychologický faktor se uplatňuje jako nepostradatelný pro zvládnání určitých funkcí, pro skupinovou činnost a pro účinné vedení lidí v náročných zátěžových, katastrofických (válečných) podmínkách.

77. Civilní ochrana rozvíjí postupně komplex psychologické přípravy ve spojení s ostatními druhy příprav CO, včetně výzkumné činnosti a ve spolupráci se zainteresovanými záchrannými organizacemi a občanskými sdruženími.

PŘÍLOHY

Příloha 1

SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY

1. CAPPONI, V., NOVÁK, T.: Jak se prosadit / Asertivně do života, Svoboda - Libertas, Praha 1992.
2. ĎURIČ, L.: Úvod do pedagogickej psychológie, ŠPN, Bratislava 1974.
3. DVOŘÁK, J.: Člověk mezi životem a smrtí, AVICENUM, Praha 1986.
4. DVOŘÁK, J.: Země, lidé a katastrofy, NAŠE VOJSKO, Praha 1987.
5. GREENBANK, A.: SOS, Mladá fronta, Praha 1971.
6. HYHLÍK, F., NAKONEČNÝ, M.: Malá encyklopedie současné psychologie, SPN, Praha 1987.
7. CHARVÁT, J.: Život, adaptace a stress, AVICENUM, Praha 1972.
8. Chorobné duševní projevy za válečné situace, (CO 51-3), MNO, Praha 1982.
9. JAVŮREK, J.: RRR, regenerace, relaxace a rehabilitace, ČUV ČSTV a ČSP, Praha 1987.
10. JIRKOVSKÝ, P.: Psychologická příprava jednotek a štábů CO, VAAZ, Brno 1989.
11. KÁBRT, J., VALACH, V.: Stručný lékařský slovník, AVICENUM, Praha 1972.
12. KLEINBAUEROVÁ, E.: Jak jsem poznala CO Izraele v době války v Perském zálivu, Zpravodaj CO číslo 2, strana 28 až 29, Svaz CO ČSFR, Praha 1992.
13. KOLEKTIV: Filozofický slovník, PRAVDA, Bratislava 1974.
14. KOLEKTIV: Malý sociologický slovník, SVOBODA, Praha 1970.
15. KON., I., S. a kolektiv: Etický slovník, PRAVDA, Bratislava 1978.
16. KONDÁŠ, O.: Psychohygiéna všedného dňa, OSVETA, Martin 1981.
17. KOSÍK, C.: Psychická regulace chování v boji, NAŠE VOJSKO, Praha 1989.
18. KŘIVOHLAVÝ, J.: Konflikty mezi lidmi, AVICENUM, Praha 1973.

19. KUČERA, K.: Cizí slova, edice Malé encyklopedie, Mladá fronta, Praha 1978.
20. MÁCHOVÁ, J.: Duševní hygiena rodinného života, AVICENUM, Praha 1974.
21. MĚCHUROVÁ, A.: Jak dobře mluvit a úspěšně jednat, MAGNET - PRESS, Praha 1992
22. MÍČEK, L.: Duševní hygiena, SPN, Praha 1986
23. MÍČEK, L.: Sebevýchova a duševní zdraví, SPN, Praha 1976 a další vydání
24. MIKŠÍK, O.: Člověk a svízelné situace, NAŠE VOJSKO, Praha 1969
25. MIKŠÍK, O.: Psychologie hromadného chování, UK, Praha 1980
26. MLEJNKOVÁ, D.: Stress a panika, VÚ CO ČSFR, Pardubice 1990
27. OLIVA, B.: Sám v nepřátelském týlu, NAŠE VOJSKO, Praha 1968
28. PATÁK, V.: Sborník přednášek k psychologické přípravě v Civilní obraně ČSFR, FMO/CO ČSFR, Praha 1992
29. PAVLÍČEK, J.: Člověk v drsné přírodě, Olympia, Praha 1988
30. REISENAUER, R. a kolektiv: CO je co? Pressfoto - nakladatelství ČTK, Praha, 1 část 1971, 2. část 1973, 3. část 1978
31. REJMAN, L.: Slovník cizích slov, SPN, Praha 1971
32. Sborník k psychologické přípravě, Správa příprav CO a sociálního řízení FMO/CO ČSFR, Praha 1992
33. SCHREIBER, V.: Stress, AVICENUM, Praha 1988
34. ŠEPEL, V.: Konfliktní situace a jejich řešení, Svoboda, Praha 1975
35. ŠILHA, V., BARBUŠ, D.: Přežití osob při neštěstích v odlehklých oblastech, Civilní obrana č. 4, str. 28 až 32, FMO/CO ČSFR, Praha 1990
36. ŠTEFANOVIČ, J.: Psychológia pre vojenské školy, NAŠE VOJSKO, Praha 1992
37. ŠTEFANOVIČ, J.: Psychologie pro gymnasia, SPN, Praha 1982
38. ŠULC, J., DVOŘÁK, J., MORÁVEK, M.: Člověk na pokraji svých sil, AVICENUM, Praha 1984

39. TIMKO, J.: Voják v psychické zátěži, NAŠE VOJSKO, Praha 1986
40. TOMAN, J.: Jak zlepšit organizaci a techniku duševní práce, Svoboda, Praha 1984
41. VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHECKÝ, A., SLEPIČKA, P.: Psychologie sportu, SPN, Praha 1980
42. VASILJUK, F.: Psychologie prožívání, PANORAMA, Praha 1988

Příloha 2

SLOVNÍK NĚKTERÝCH VYBRANÝCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ

- Absence - nepřítomnost;
Adaptace - úprava, přizpůsobení (někdy i bez podstatných změn) na něco, něčemu;
Afekt - prudké hnutí mysli;
Amentní stav - zmatenost;
Apatie - lhostejnost, netečnost, nevnímavost;
Aplikace - použití, přizpůsobení něčeho;
Asertivita - vstřícné chování;
- neagresivní sebeprosazování (přiměřené, realistické) "tváří v tvář námitkám";
- dorozumivací dovednost, kdy se zohledňují argumenty druhých, ne však na úkor vlastního zájmu - cíle;
Aspekt - hledisko, pojetí, stránka (jevu, problému, činnosti apod.);
Delirium - závažné oblužení vědomí;
Deprese - ztráta zájmu o okolí;
- pocit beznaděje, smutku apod.
Dezorientace - zmatek, ztráta přehledu;
Dispozice - zvláštní sklon k něčemu (např. k určité chorobě, k určitému chování);
Emoce - cit, složitější citové vzruchy;
- pohnutí mysli;
Endogenní - vnitřní (např. příčiny);
Halucinace - zdánlivé smyslové vjemy;
- vidiny "toho co není";
Handicap - nevýhoda, ztížené podmínky;
- nezvýhodnění např. nemocí, invaliditou, jazykovou bariérou aj.
Hysterie - nenormální způsob duševních reakcí vycházejících ze silné dráždivých vnějších podnětů a projevujících se i tělesnými příznaky;
- vyznačuje se velkým kolísáním nálad, přehnanou citlivostí vůči okolí, silným sobectvím, rozsmarností, nevhodným vystupováním apod.

- Iluze - falešný výklad skutečných zážitků;
Interpersonální - meziosobní, uvnitř skupiny;
Interpretace - výklad, tlumočení;
Kolaps - náhlé ochabnutí, selhání některého orgánu (k. plicní, srdeční, omdlení apod.);
Mánie - neodůvodněný pocit nadměrných schopností a nepřiměřené sebevědomí;
Mentální - myšlenkový, rozumový, duševní;
Neuróza - lehká duševní porucha projevující se duševními i tělesnými obtížemi (strach, úzkost, nespavost, popudlivost);
- porucha schopností přizpůsobit se lidem, prostředí;
Optimální - nejlepší, nejvýhodnější;
Patologický - chorobný, nezdravý;
Psychogenní - porucha duševního původu;
- duševní porucha způsobená vznikem určitých duševních představ a citových reakcí;
Psychochemické látky - látky s velmi různým principem účinku a průběhem otravy, např. od psychóz až po extrémní snížení krevního tlaku.
Dělí se na 2 hlavní skupiny látek, psychotomimetické a psychotropní:
a) psychotomimetické vedou k psychické neschopnosti, způsobené stavem opojení, které se podobá psychóze;
b) psychotropní ovlivňují psychiku nebo centrální nervový systém, způsobují převážně tělesnou neschopnost a tím vyřazují zasaženého z činnosti;
Psychoneuróza (neuropsychóza) - chorobný projev poruchy vyšší nervové činnosti;
Psychopatologie - věda o duševních chorobách;
Psychopatie - poruchy osobnosti;
Psychosomatika - zkoumá člověka jako celistvou jednotu duše a těla;

Psychoterapie	- léčení duševními vlivy; - uvědomělé působení lékaře na nemocného (rozmluvou, sugescí);
Psychotický	- související s duševní poruchou; - stav, projev trpícího duševní poruchou;
Psychóza	- duševní neklid, porucha duševní rovnováhy;
Racionální	- rozumový, účelný, hospodárny;
Reaktivní	- zpětné působící; - schopnost organismu odpovídat (reagovat) na vnější popudy nebo na pronikání škodlivých látek do těla;
Regresivní	- zpětný, útlumový; - při některých duševních chorobách se projevující jako oživení starých vzpomínek na minulé události nebo duševní zážitky z dětství;
Regulace	- usměrnění, řízení;
Sociometrie	- studuje psychologické vzájemné vztahy v tzv. malých skupinách, společenství lidí (např. v místě nasazení, během práce, při učení, sportu aj.);
Somatický	- tělní, tělesný, týkající se těla;
Stress	- zátěž, soubor podnětů nepříznivé působících na člověka v neobvyklých podmínkách, kterým se organismus nebyl schopen přizpůsobit;
Stupor	- ztrnutí, znehybnění;
Subjektivní	- osobní;
Sugesce	- zpravidla podmanivé působení na něčí vůli, myšlení nebo cítění;
Suggestibilita	- ovlivnitelnost, podrobnost (duševní)
Taxonomie	- systematika, uspořádání něčeho;
Transfer, transformace	- přenos, převod (hodnot) z jedné oblasti do druhé; - převod, přeměna, přetvoření;
Tsunami	- (z japonštiny), ohromné - vysoké vlny uprostřed moře, vzniklé zemětřesenými pohyby na mořském dně.

O B S A H

Strana

<u>Úvod</u>	3
<u>Hlava 1. Nežádoucí reakce a chování osob jako projev psychické zátěže ve válce a při katastrofách velkého rozsahu</u>	5
1. Charakteristika přírodních katastrof a velkých havárií.....	5
2. Působení zátěže na duševní život člověka ...	10
3. Psychické reakce lidí při extrémně mimořádných situacích a ve válce.....	14
4. Situace ohrožení.....	29
<u>Hlava 2. Psychopatologické projevy při ohrožení válečnými událostmi a extrémně mimořádnými situacemi</u>	36
1. Chorobné duševní projevy jedinců za válečné situace.....	36
2. Nežádoucí reakce skupin.....	41
<u>Hlava 3. Zásady psychologické pomoci při katastrofách a v podmínkách války</u>	45
1. Obecné zásady psychologicko-psychiatrické péče.....	45
2. Základní techniky psychologicko-psychiatrických zásahů.....	46
3. Zásady péče o děti, starší a nemocné osoby..	54
<u>Hlava 4. Organizace a obsah psychologické přípravy v CO ČR</u>	59
1. Systém psychologické přípravy v Civilní ochraně České republiky.....	59
2. Požadavky na profesionální psychické zvládnutí zátěžových situací.....	64
3. Úkoly ke zvyšování psychické odolnosti.....	66
4. Úkoly vzdělávacích zařízení CO.....	67
5. Další formy vzdělávání.....	67
<u>Hlava 5. Závěrečné shrnutí</u>	69

P Ř Í L O H Y

1. Seznam použité a doporučené literatury.....	73
2. Slovník některých vybraných odborných výrazů.....	76

Odpovědný funkcionář: generálmajor Ing. Břetislav Nytra
Redaktor: major Antonín Trajer
Pomůcka přidělena podle zvláštního rozdělovníku

Schváleno čj. 4314/CO/. - K tisku schváleno 28. 7. 1993.
