

# Psychosociální aspekty bezpečnosti práce při činnosti bojové jednotky AČR



# ÚVOD

Náročnost, odolnost, psychická a fyzická připravenost jsou základní znaky bojových jednotek. V přímé návaznosti působí na tyto příslušníky ve větší míře jevy, jako jsou emocionální zátěž, stres, posttraumatický stresový syndrom, přetížení pohybového aparátu, únava, nebo pracovní prostředí. Je důležité tyto veličiny rozeznat a vhodně zvolnou prevencí zmíněné rizika buď zcela odbourat, nebo je minimalizovat na přijatelnou úroveň. Stejně tak rychlou a účinnou reakcí, lze výrazně zmírnit jejich dopady.



# Stres

Stres musíme chápat jako obrannou reakci našeho organismu na vzniklou zátěž

•

Stres můžeme rozdělit do dvou základních skupin



Negativní stres (Distres)

Ovládá náš úsudek a rozhodování, výsledkem může být úzkost či deprese.



Pozitivní stres (Eustres)

Dokáže nás motivovat k lepším výkonům, netrvá dlouho a nezpůsobuje újmu.

V našem případě se zaměříme na negativní stres – pracovní stres, u kterého se lze poměrně jednoduše pokusit o jeho odbourání svým vlastním úsilím. Jak na to? Je třeba zvolit si pro sebe ideální relax.



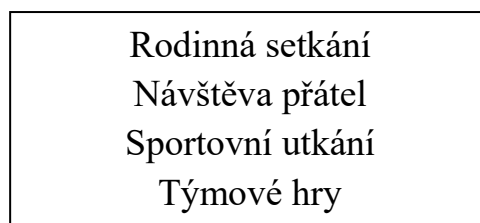
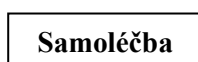
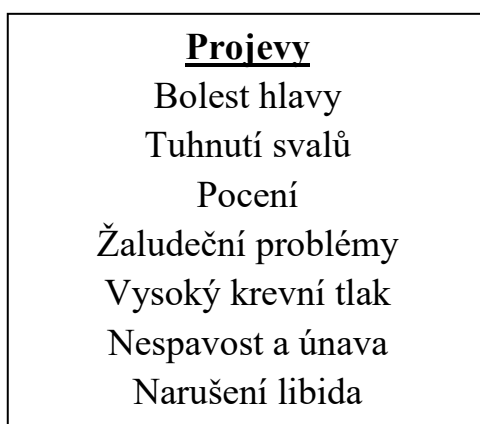
# Stres

Výrazná psychická zátěž

Výrazná fyzická zátěž

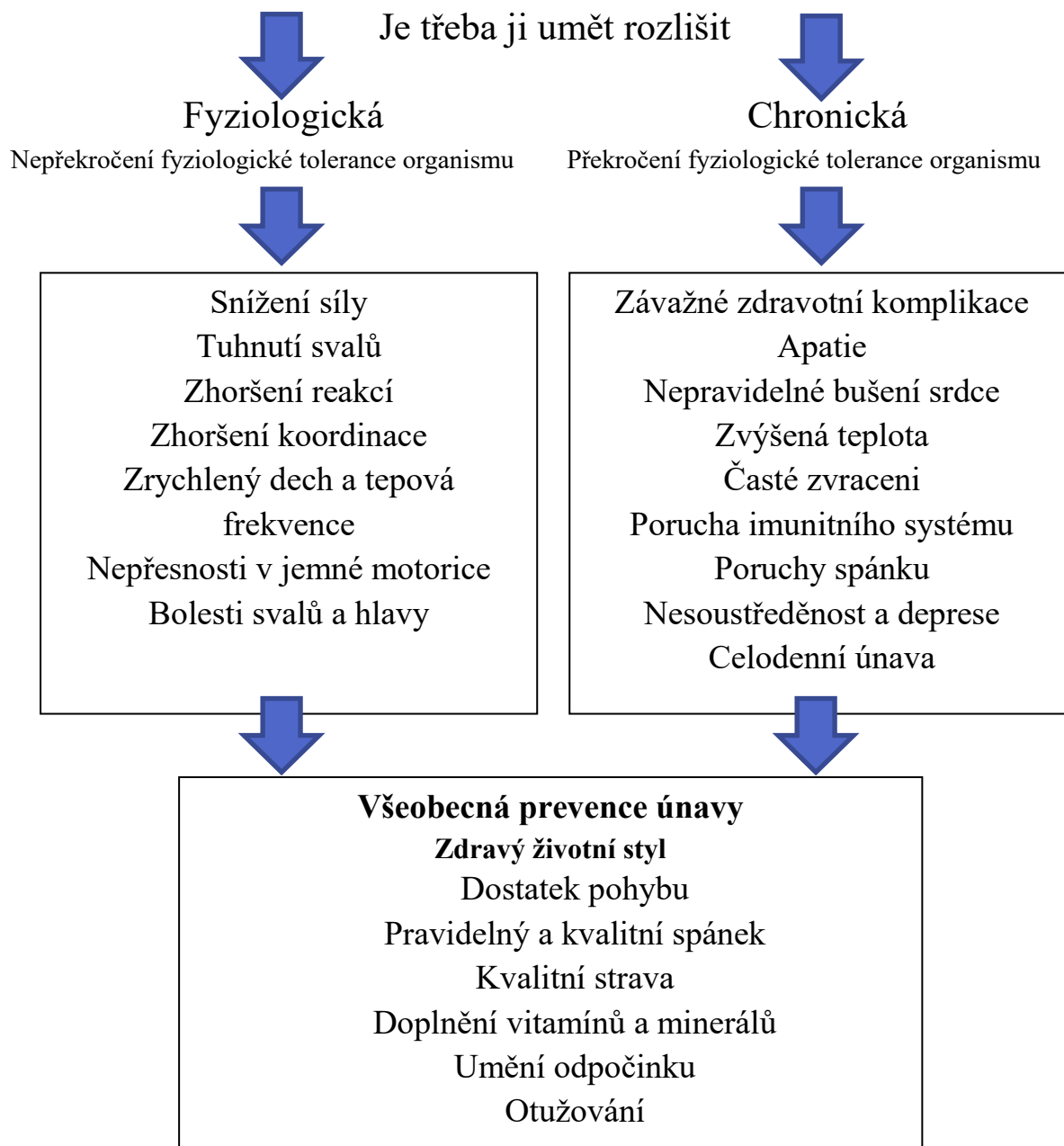


**Negativní stres**



# Únava

Únava postihuje každého z nás. Je to samozřejmostí našeho života.

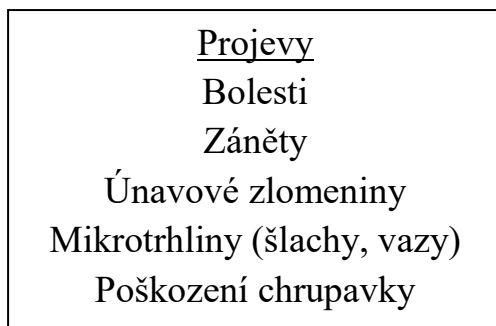


# Přetížení pohybového aparátu

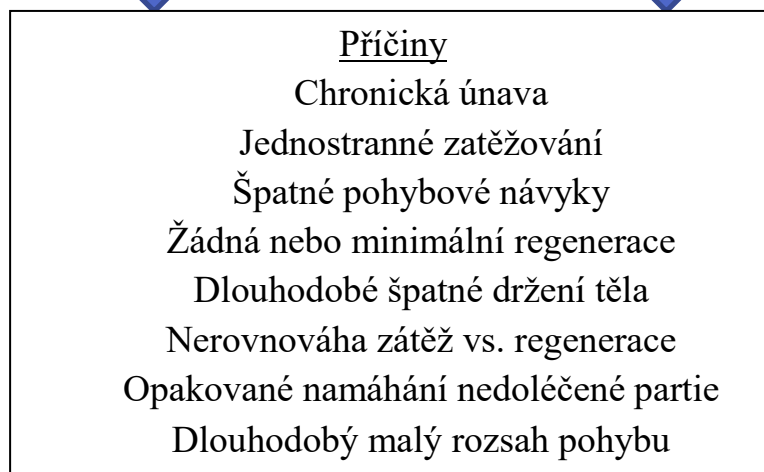
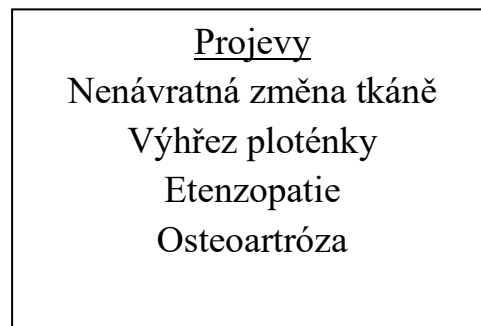
Maximálního výkonu lze dosáhnout pouze za předpokladu pevného zdraví. Organismus je v tomto případě připraven odolávat zátěži a minimalizovat rizika zranění.

Přetížení pohybového aparátu dělíme na:

**Akutní**



**Chronická**



# Přetížení pohybového aparátu

Na prevenci přetížení pohybového aparátu se musí podílet, jak zaměstnanec, tak zaměstnavatel.



Základem každé prevence je dostatek relevantních informací o dané problematice.



Cílem každého jedince by měla být dlouhodobá podpora zdraví pohybového aparátu, správných pohybových návyků.



## Prevence

Včasné hlášení potíží

Správný pohybový stereotyp

Kvalitní a včasná regenerace

Komplexní pohybové aktivity

Eliminace jednostranného zatížení určitých partií

Sebevzdělávání

Posílení tzv. středu těla



# Psychické problémy

Psychické problémy mohou potkat kohokoliv bez ohledu na druh zaměstnání. Není ostuda nebo nehrozí ztráta vlastní hrdosti, pokud se obrátíme s prosbou o odbornou pomoc. Řešení problémů včas může zamezit mnohem závažnějším obtížím a s tím spojených dopadů.

•

Příslušníci AČR mají vícero možností pomoci

**Civilní řešení**



Psycholog  
Psychiatr  
Psychoterapeut  
Mentální coach  
Psychohygiena

**Pracovní řešení**



Armádní psycholog  
Armádní kaplan  
Velitel jednotky (za předpokladu vzájemné důvěry)

Psychologická pomoc by neměla být „až to poslední co můžu využít“.





# Psychické problémy

Psychické problémy mohou potkat kohokoliv bez ohledu na druh zaměstnání. Není ostuda nebo nehrozí ztráta vlastní hrdosti, pokud se obrátíme s prosbou o odbornou pomoc. Řešení problémů včas může zamezit mnohem závažnějším obtížím a s tím spojených dopadů.

•

Příslušníci AČR mají vícero možností pomoci

**Civilní řešení**



Psycholog  
Psychiatr  
Psychoterapeut  
Mentální coach  
Psychohygiena

**Pracovní řešení**



Armádní psycholog  
Armádní kaplan  
Velitel jednotky (za předpokladu vzájemné důvěry)

Psychologická pomoc by neměla být „až to poslední co můžu využít“.



# Pohybová aktivita jako prevence

Vždy je lepší problémům předcházet, než pak s nimi bojovat. Pohybová aktivita a různé psychické problémy jsou spolu spojeny více, než si myslíme. U lidí kteří se věnují pravidelné pohybové aktivitě je prokazatelně nižší výskyt například depresí.

Pokud již nastoupila určitá forma deprese



Důležitá je pravidelnost pohybové aktivity  
Není důležitá intenzita ani délka  
Rozhodující je energetický výdej  
Čím vyšší je celkový denní výdej, tím je menší  
pravděpodobnost deprese nebo jejího ústupu.



**Benefity pravidelné pohybové aktivity**  
Zvyšování adaptability na zátěž  
Pozitivně ovlivňuje krevní tlak  
Pozitivně ovlivňuje hladinu cholesterolu  
Prohlubuje dýchání a zlepšuje kapacitu plic



# Meditační techniky

Meditační techniky nebo cvičení nám mohou pomoci jak se stresem, tak mají pozitivní vliv na lidský organismus. Pomáhají zklidnit mysl, uvolnit se a odpočinout si. Navíc podle vědeckých studií meditace probouzí nová nervová spojení

## Dechová meditace 4-7-8

Nádech nosem na 4 sekundy.  
Zadržet dech na 7 sekund.  
Výdech ústy po dobu 8 sekund.  
Celý cyklus opakovat 4x nebo dle potřeby.

## Hluboká svalová relaxace (PMR/DMR)

Nejlépe vleže, 15 minut.  
Zatnout svaly obličeje a hlavy.  
(Zavřít co nejpevněji oči, stisknout zuby). Na 8 s. + hluboký nádech na 8 dob. Pomalý výdech a kompletní uvolnění.  
Stejně postupujte dále tělem (zatnutí všech svalů) na krk, ramena, břicho, hrudník, končetiny zvlášť, hýždě.



### Benefity meditace

Snížená srdeční frekvence  
Normalizace krevního tlaku  
Hlubší dýchání  
Snížená produkce stresových hormonů kortizolu a adrenalinu  
Posílená imunita  
Účinnější využití kyslíku v těle  
Snížení zánětu v těle



*„Vůle k vítězství, touha uspět, snaha naplno využít svůj potenciál... To jsou klíče, které vám odemknou dveře k osobní dokonalosti“*

*Konfusius*

