

At' mi domů něco nepřitáhneš!

Povolání policisty s sebou nese řadu rizik a jedním z nich je zvýšené riziko nákazy. To tu bylo vždy, ale nyní je toto téma aktuální kvůli všudypřítomnému neviditelnému nebezpečí onemocnění covid-19, se kterým podle dostupných zjištění budeme žít ještě měsíce, ne-li roky.

S rizikem nákazy policisté při své práci počítají a použití ochranných pomůcek je pro ně známou okolností. Zvýšená pozornost byla u policie v minulosti věnovaná především riziku nákazy viry hepatitidy typu B, hepatitidy typu C a HIV. Z psychologického hlediska je riziko těchto typů infekce kontrolovatelné v tom smyslu, že můžeme identifikovat okamžik, kdy k rizikovému kontaktu s nemocnou osobou nebo kontaminovaným předmětem došlo – třeba pořezáním, pokousáním, ranou pěstí nebo poplíváním. Tento okamžik není příjemný a zátěžový je i čekání na výsledky testů, zda se policista nakazil. Ovšem celou událost můžeme jasně vymezit, což pomáhá se s ní vypořádat.

Pojďme se věnovat psychologickým aspektům vnímaného rizika infekce především v době pandemie nemoci přenášené vzduchem kapénkami, kdy lze mnohem hůře identifikovat rizikový kontakt. Můžeme zde čerpat hlavně z poznatků a zkušeností z oblastí, kde v minulosti proběhly epidemie SARS, H1N1 a MERS.

Policisté, zdravotníci, pečovatelé a další profese, které jsou během pandemie v úzkém kontaktu s lidmi, mezi nimiž jsou s vysokou pravděpodobností infekční jedinci, se potýkají s podobnými obavami. Bojí se o své zdraví a zdraví svých blízkých, zvláště pokud mají děti. Společná je jim také obava ze stigmatizace v jejich okolí – tedy sousedé a známí se jim začnou vyhýbat, nebo na ně dokonce útočí, protože by mohli být nositeli nákazy.

Obavy mohou ochromit

Obava z infekce je zcela přirozená a pomáhá nám chovat se bezpečně. Nadměrný strach z rizika infekce při výkonu těchto povolání ovšem dovede některé lidi i ke změně povolání nebo žádosti o převedení na jiný druh práce. S takovou reakcí musíme



Ochranné pomůcky pomáhají i v boji s obavami z nákazy

v případě pandemií počítat u 10 až 25 % profesionálů v rizikovém prostředí (zjišťováno u zdravotníků). Nějaké procento těch, kteří ctí svou profesní povinnost, tedy jsou rozhodnutí vykonávat svou profesi dále, může být strachem ochromeno, a proto je důležité s ním nějak naložit. Nejdříve si pojmenujeme faktory, které strach zhoršují, a poté faktory, které ho zmírňují. Z nich pak můžeme odvodit doporučení.

Co situaci zhoršuje?

Strach z nákazy zhoršuje, pokud policista zná někoho, kdo se nemocí nakazil, a tento faktor je nejsilnější, pokud jde o kolegu. Dále bylo zjištěno, že míra strachu začíná ovlivňovat běžný výkon, pokud je úmrtnost nemoci vyšší než 5 % z nakažených osob. V zacházení se strachem z nákazy hraje roli i zkušenost s podobnými situacemi, což se projevuje v tom, že starší profesionálové mají z nákazy méně strachu než ti mladší. Obavy jsou také vyšší v počátečních fázích epidemií a pandemií, kdy jsou umocňovány nejistotou a nepřipraveností systému na nové typy nemocí. Strach a obavy rovněž zhoršuje, pokud se rodina profesionála bojí a tuto obavu dává najevo. Z toho důvodu je nutné zabývat se nejen obavami z nákazy u policisty nebo zdravotníka, ale také u rodin profesionálů, kteří vstupují do rizikového kontaktu s lidmi.

Co nám pomáhá?

Co tedy lidem pomáhá riziko nákazy přijmout a i při vědomí ohrožení dál dobře vykonávat svou práci? Dostupné výzkumy ukazují, že ruku v ruce s **přijetím rizika nákazy** jde **souhlas s preventivními opatřeními**. Jde především o používání ochranných pomůcek, jejich dostupnost a trénink v jejich použití. Dále je to možnost testování na přítomnost viru, preventivní měření teploty a preventivní očkování, pokud je k dispozici (např. očkování proti sezonní chřipce, hepatitidě typu B apod.). Strach a úzkost snižuje také připravenost pracoviště – např. dostupnost dezinfekce, minimalizace kontaktu civilních osob s profesionály stavebními úpravami (např. přepážky z plexiskla). Měli jsme možnost během vývoje opatření ke

covid-19 projít fázemi nedůvěry k používání ochranných pomůcek, poté jsme zažili jejich nedostatek, který byl kompenzován vlastními tvořivými silami profesionálů a jejich rodin nebo dobrovolníků. V současné době by měla být většina policie vybavena dostatečným množstvím ochranných pomůcek, které umožňují minimalizaci rizika přenosu nákazy jak při kontaktu s běžnou populací, tak s infekčními osobami. Policisté jsou instruováni, v jakých situacích zvolit jakou míru ochrany a jak ochranné pomůcky používat, což naplňuje jednu z podmínek psychologického přijetí rizika nákazy.

Obavy z nákazy snižuje obecně **pozitivní vztah ke své profesi** a povinnosti, která je s ní spojená. Čím víc policista věří ve vlastní kapacitu ovlivnit míru rizika, tím je pro něj snazší riziko přijmout. Patří sem nejen zmíněná schopnost používat ochranné pomůcky nebo ochota nechat se očkovat. Je to také **důvěra ve vlastní zdraví** a sílu imunitního systému, se kterým se pojí i odpovídající životní styl. Řada policistů, zdravotníků nebo pečovatelů na otázku, jestli se bojí nákazy, pokrčí rameny a odpoví, že to k tomu patří. Vnitřně přijali toto a další rizika, a proto je nesoužijí obavy.

K tomu, abychom mohli riziko nákazy vnitřně přijmout, je nutné **tolerovat nejistotu**. Strach z neznámé, neviditelné hrozby v nás vyvolává pocit úzkosti. Studie provedená během pandemie H1N1 v roce 2009 ukázala, že lidé, kteří měli problém smířit se se situací a přijmout tuto nejistotu, byli více úzkostní. Přijetí rizika a tolerance nejistoty je však něco, co se dá trénovat, a můžeme se tudíž naučit postupně čelit nejistotě v každodenním životě. Začít můžete maličkostmi – vyrazte na výlet, aniž byste se předem připravili na to, jaké bude počasí. Nekontrolujte starší děti a nevolejte jim na mobilní telefon, když jsou venku s přáteli. Vyrážte na cestu bez přípravy a bez sledování jízdního řádu. Postupně si takto vybudujete větší toleranci k nejistotě.

Před obavou neutíkejte

Paradoxně mnohdy platí, že úzkost stoupá úměrně tomu, jak moc se jí chceme zbavit, zejména pokud k tomu využíváme nevhodné postupy. Z dlouhodobého hlediska je nevhodné (ačkoliv v tu chvíli možná příjemné a zdánlivě účinné) rozptýlení za pomoci alkoholu, přejídání se, nadměrné konzumace sladkého a kofeinu. Taková rychlá řešení, kte-



Pomáhá přijetí rizika nákazy a souhlas s preventivními opatřeními



Riziko k policejní práci prostě patří

rá uleví krátkodobě od úzkosti, v budoucnu mohou selhat a úzkostné stavy zhoršovat. Důležité je **přijmout úzkost a strach jako nedílnou součást lidského života**. Když vás zaplaví vlna úzkostí a obav z možné nákazy virem, všimněte si, jak se cítíte, a svůj zážitek se snažte vědomě popsat, sám sobě nebo svým blízkým. Důležité je odolávat nutkání utéct před vlastní úzkostí. Čelit jí ve chvíli, když na vás zaútočí, vede k menšímu strachu a úzkostem v budoucnu.

Zdravotní hrozby v nás vyvolávají strach hluboce zakořeněný, který je základem všech našich obav, a to strach ze smrti. Když čelíme hrozbě, která nám připomíná to, jak jsme zranitelní, hrozbě, která nás přímo ohrožuje na životě, mohou nás zaplavit úzkostné obavy o náš zdravotní stav. Nadměrně se pak soustředíme na své zdraví a hledáme jakékoliv známky nemoci. Řešením takového stavu je **hledání smyslu a účelu života**. Viktor Frankl, který přežil hrůzy holokaustu, říká, že ve všech životních situacích je možné vidět nějakou úlohu a smysl bytí. I zdánlivě negativní stránky života, jako jsou utrpení, vina nebo smrt, mohou být proměněny v něco pozitivního, pokud k nim člověk zaujme správný postoj. Jestliže má člověk smysl života, pak ho dle Frankla má za všech okolností. Vědomí smyslu mu dává sílu a předpoklad pro to, aby vydržel všechny životní těžkosti. Zkuste se zamyslet nad účelem života a nad zdroji, ve kterých hledáte smysl. Může to být vaše práce, nějaká tvořivá činnost, sport nebo vztahy

s dalšími lidmi, s partnery a s rodinou. Zaměřte svou pozornost na to, co je pro vás důležité a co jste možná doteď odkládali. Soustředění na životní náplň, na životní smysl, může odhalit dlouhou cestu, která vám pomůže překonat strach o svou zranitelnost a konečnost života.

Dělejte jednotlivé kroky

Všechny tyto kroky k vyrovnaní se s nákazou jsou dlouhodobé a vyžadují velké úsilí a porozumění sobě samému. Policistům však můžeme pro snížení strachu z nákazy doporučit následující čtyři konkrétní možnosti, které přináší rychlé výsledky:

1. Čerpejte ze své zkušenosti, kdy se vám podařilo podobnému riziku čelit. Možná už jste prodělali nějaké virózy, a pak si připomeňte, že váš organismus je schopen vypořádat se s různými infekcemi. Nacvičujte používání ochranných pomůcek – především jejich bezpečné snímání a likvidaci, protože při chybném zacházení s kontaminovanými pomůckami dochází k nákaze profesionálů nejčastěji.
2. Sledujte kolegy a kolegyně, kteří se dobře vypořádávají s rizikem – možná vás inspirují svým humorem, dobrým nápadem nebo zajímavým pohledem na svět. Podobně můžete hledat pozitivní vzory i mimo své pracoviště.
3. Naslouchejte lidem, kteří vás chválí a ocení vaši práci v první linii. Čtěte pozitivní zprávy v médiích nebo povzbuzující komentáře na sociál-

ních sítích. Můžete si je i vytisknout a pověsit v šatně. A jak praví klasik, můžete se pochválit i sami, když to za vás nikdo neudělá.

4. Naučte se snižovat míru strachu pomocí relaxačních technik – velmi dobře pomáhá dýchání, kdy si při výdechu představujeme, jak strach odchází a s nádechem čerpáme zdraví a sílu. Nebo se naučte imaginaci bezpečného místa – návody lze najít na internetu (např. videa HZS).

Už jsme zmínili důležitost rodiny, která policistu či policistku podporuje a dává najevo, jak si váží jeho nebo její odvahy podstupovat riziko. Na příkladu zdravotníků vidíme různé možnosti, jak se rodiny s rizikem nákazy vypořádávají. Někteří lékaři a zdravotníci zvolili dobrovolnou izolaci od zbytku rodiny, což je emočně velmi těžké pro obě strany. Zvláště pro malé děti je téměř nepochopitelné, že s nimi maminka/tatínek na jednu nedělí u jednoho stolu a nemazlí se s nimi. Jde ale o zdravotníky, kteří pracují s nakaženými každý den. U policisty nejde o tak vysoké



riziko, ale z různých důvodů může být u partnerů či dětí strach větší, než je vztah a úcta k partnerovi s rizikovým povoláním. Z pohledu psychologa se v blízkých policisty sváří dvě silné lidské potřeby – na jedné straně je to láska k partnerovi a na druhé snaha o zachování zdraví svého, a především zdraví dětí. V některých rodinách jde také o seniory, kteří sdílejí společnou domácnost a jsou současnou pandemií ohroženi v daleko

vyšší míře než mladí členové rodiny. Jde tedy o **bytosťně velmi hluboké obavy, které často nelze rozumně uchopit**.

Tedy pokud má váš partner/partnerka výrazné obavy, že se od vás rodina nakazí, je dobré o těchto obavách **kommunikovat**. Někdy dávají partneři své obavy najevo dost nevybíravě a můžou svými výroky i ublížit: „Co sis to vybrala za povolání, to nemůžeš jako normální

ženská sedět někde v kanceláři?“ Nebo: „No to nemyslíš vážně, že nám sem budeš chodit, odstěhuješ se do garáže!“ V takových situacích pomůže vyjádřit pochopení pro obavy a postupná snaha o vysvětlení všech postupů, jak se chráníte. Pomůže také popovídat si o zdroji obav. Partner/partnerka by měl/a také slyšet, jak je pro vás těžké, že vám říká takové věci. Dejte najevo své pocity – že pro vás také není snadné přijímat riziko, ale vybrali jste si toto povolání, protože pomáháte udržovat řád, můžete stabilně zajistit rodinu nebo v něm vidíte jiný smysl. Můžete mluvit o tom, že je pro vás důležité slyšet doma slova povzbuzení a útěchy.

Otázky, které jsme položili a na které jsme se snažili odpovědět, se velmi obtížně zobecňují. Pokud vám strach z nákazy významně zasahuje do života a svépomocně se nedaří situaci změnit, neváhejte a obraťte se na peera, psychologa nebo linku pomoci v krizi.

**Simona Hoskocová,
Martina Barcaj**

Pravidla se rozvolňují, opatrnost je ale samozřejmě namístě vždy

