

613.86:355.1

## PSYCHICKÉ ZDRAVÍ VE VOJENSKÉ PRÁCI

Kpt. dr. Roman VODRÁŽKA  
Katedra vojenské psychologie, VVPS Bratislava  
(rektor: plk. doc. JUDr. Rudolf Hoffman, CSc.)

O duševní hygieně a jejích všeobecně známých zásadách se hovoří hodně. Přesto se zdá, že znovu říkat totéž není zbytečné. Mnoho vojáků totiž zásady zdravého duševního života zná, ale často je podceňuje, nechová se podle nich, nedovede správně ocenit jejich význam. Péče o psychické zdraví vojáků v práci znamená nejen zvýrazňování pozitivních stránek pracovního procesu, nejen formování kladných postojů k práci a celkově ke snaze přivést vojáky k ideálnímu vztahu k povolání. Stejně nezbytné je v biodromálním vývoji formovat vědomí toho, že soudobá vojenská práce, soudobé vojenské prostředí jsou nositeli některých vysoce rizikových faktorů, které vážně ohrožují zdraví všech vojáků. Tento fakt bývá v naší preventivní praxi nedoceněn, čímž se i my nepřímo podepisujeme pod nevhodné pracovní podmínky v našich útvech, pod zhoršující se situaci v nemocech z povolání. Není pochyb, že zabývat se psychickým zdravím je povinností zejména vojenských lékařů, psychiatrů

a psychologů. Mnozí si však nechtějí uvědomit, že odstraňovat škodlivé faktory a podporovat faktory zdraví prospěšné nemají možnost lékaři a psychologové, ale zejména velitelé, náčelníci, vychovatelé, technici, projektanti atd.

Podle údajů WHO přibližně polovina celé populace je ve své práci nespokojena a téměř 90 procent z nich tráví většinu svého času a vydává energii v práci, která jim neposkytuje žádný užitek k dosažení životních cílů. Kolem 75 procent těch, kteří navštěvují psychiatry, prožívá problémy, které lze odvodit z nízké pracovní spokojenosti nebo z neschopnosti se uvolnit po pracovním stresu, relaxovat (1).

Posuzujeme-li pod zorným úhlem těchto zjištění bezútěšnou situaci ve zdravotním stavu naší populace a odvozeně příslušníků naší armády, výrazně vystupuje do popředí prospěšnost přístupů zabývajících se zkoumáním a úpravami pracovního prostředí ve vojenských útvech

a institucích, směřujících k ochraně psychického zdraví. V léčebně-preventivní činnosti vojenských lékařů a psychologů to zároveň předpokládá:

a) cílevědomě připravovat vojáky z povolání na existenci rizikových činitelů v práci a pracovním prostředí a vést je k jejich uvědomění a schopnosti je poznávat;

b) vést je k tomu, že v jejich silách a jejich povinnostech ve všech funkcích bude tyto negativní faktory odstraňovat, a chránit tak psychické zdraví své i svého okolí.

Podle Senecy je práce nejvyšším blahem člověka. My však musíme konstatovat, že pro většinu lidí je práce povinnost a nutnost. Práce a pracovní prostředí bývají ve vojenských podmínkách navrhovány a tvořeny téměř výlučně pod diktátem efektivnosti a výnosnosti, technologické a finanční zdroje jsou považovány za imperativy pro vznik pracovního systému, změny v něm jsou daleko více motivovány cíli neomezeného kapacitního růstu než psychohygienickými potřebami, vzhled vojenského prostředí a volba pracovní činnosti jsou v rukou velitelů a techniků. Prvky pracovního prostředí jsou v armádě jen minimálně ovlivněny skupinovým míněním a doporučeními humanitních věd. Krátkodobé působení těchto "technologických" činitelů zvýšení výkonnosti opravdu přináší větší efektivnost, nižší náklady, zlepšení kapacity.

Jejich dlouhodobé působení je však neuspokojivé, zdraví nebezpečné a škodlivé. Uplatňují-li se i v širší společnosti, mají tyto činitelé negativní dopad v celé ekonomice.

Příslušníci naší armády jsou denně vystavováni působení širokého spektra pracovních rizikových faktorů, které mohou znamenat významné riskování jejich zdraví. Pro srovnání uvádíme závěry Švédského národního institutu pro pracovní bezpečnost a zdraví, který sestavil na základě frekvence výskytu, individuální závažnosti a možnosti preventivního působení seznam deseti hlavních pracovních onemocnění: plicní choroby, svalověskeletová poškození, rakovina, různá traumatická poškození, kardiovaskulární choroby, nemoci reprodukčního systému, neurotoxická onemocnění, poruchy sluchu z nadměrného hluku, kožní onemocnění a dále psychické poruchy zahrnující neurózy, poruchy osobnosti, alkoholové a drogové závislosti (2).

Mnoho těchto, i pro naši armádu typických onemocnění, má vlastní počátek v činnosti a je možné je podrobně účinně preventivně. Jejich léčba a prevence závisí ve značné míře na lidském jednání, reakcích a nevyváženosti reakcí. Z toho i z každodenní zkušenosti vyplývá, že se sami navzájem ohrožujeme otravováním skupinové atmosféry, tolerováním bezohledných a nehumánních sociálních podmínek a vztahů i vlastními škodlivými zvyky.

Obecně platí, že jestliže není v rovnováze soulad pracovníka s prací, jestliže pracovník je, anebo se cítí neschopným kontrolovat své pracovní podmínky, nebo jestliže se vyrovnává se sociálními podmínkami neefektivně, nastává potencionální stav pro objevení se patogenních reakcí. Tyto reakce mohou být emocionální, kognitivní, behaviorální a fyziologické. Za určitých podmínek (intenzita, frekvence, doba trvání) a v přítomnosti některých z absencí jiných interagujících proměnných tyto reakce mohou vést k onemocnění. Je faktem, že je zde mnoho rozporů týkajících se rozliše-

ní jednotlivých komponentů tohoto ekosystému a mnoho domněnek o komplexních interakcích uvnitř něj (např. otázka kombinovaného působení škodlivých fyzikálních pracovních podmínek s organizačními a psychosociálními pracovními stresory nebo problém nedostatečného rozhodovacího prostoru pro vojáky apod.). Přes tyto nejasnosti je však nutné stále zdůrazňovat, že mohou být uskutečňovány účinné preventivní intervence k zabránění vzniku nemoci a uchování zdraví přímo ve vojenských jednotkách a štábech.

Jako humanisté však musíme poskytnout konkrétnější doporučení pro změnu nevhodných pracovních podmínek ve prospěch svých jinak potencionálních pacientů, ale i ve prospěch svého vlastního psychického zdraví.

Krátce se proto zmíníme o možnostech uplatnění jedné intervence, která vychází z programu WHO - Zdraví pro všechny.

"Naše zdraví je determinováno v hlavní míře našimi životními podmínkami a životním stylem" (3). Podle zjištění WHO se zdraví škodlivé faktory v současné společnosti týkají práce, dopravy a životního prostředí, které jsou fyzicky a sociálně nedostačující, nezaměstnanosti a hrozby nezaměstnanosti, požívání alkoholu a drog, konzumace tabákových výrobků, nevhodných stravovacích návyků stejně jako psychického a sociálního přetěžování a napětí v našich vzájemných vztazích (4). Ovlivňování těchto zdraví škodlivých faktorů představuje zároveň hlavní potenciály pro dosažení zdravého životního stylu.

Přijetí této strategie znamená přehodnocení priorit ve zdravotním sektoru a přesun pozornosti z především nemocensky a léčebně orientované péče na perspektivy, ve kterých je rozhodující prevence zdraví proti onemocnění, udržení a podpora dobrého zdraví a kapacity odolat nemoci. Hlavním komponentem v této strategii je prohloubení zdraví intervenováním sociálního prostředí. To zároveň znamená rozšíření obzoru - tento cíl nelze realizovat jen uvnitř zdravotní péče. Vyžaduje kombinované úsilí mnoha různých oblastí, jejichž činnost má dopad na zdraví. V tomto přístupu je zlepšení zdraví považováno za problém multisektoriální odpovědnosti.

Vycházejíce z těchto názorů jako dílčí kroky na cestě ke snížení působení rizikových faktorů v práci v našich podmínkách doporučujeme:

a) začlenění zdraví jako objektivní a integrální součásti do ostatních oblastí života společnosti (např. do řídicí sféry, sféry materiálně-technického zabezpečení apod.);

b) prohloubení aktivně orientovaného, multidisciplinárního výzkumu k odhalení determinant prostředí socioekonomického i životního s cílem nalézt nejúčinnější mezioborové zdravotní postupy;

c) vychování a vycvičení zdravotnického dorostu - profesionálů, kteří si budou vědomi vztahů mezi životním prostředím, životním stylem a zdravím;

d) vychování a zvýšení vědomí potřeby mezioborových, na zdraví zaměřených postupů v přípravě ostatních profesionálních skupin (počínaje velitelským a náčelnickým sborem přes příslušníky štábů, techniky atd.);

e) utváření návyků a dovedností uplatňování a prohlubování mechanismů těchto mezioborových postupů;

f) napomáhat vzniku a projevení se schopnosti identi-

fikovat skupiny zranitelné a hazardující se zdravím a uvědomění si jejich zdravotního stavu;

g) využívat zdravotního stavu znevýhodněných skupin jako indikátoru jejich vývoje.

Současné nedostatky v této oblasti nejlépe dokládá fakt, že výzkumné aktivity a poznatky o vojenské práci jsou obvykle aplikovány do řešení problémů spojených s ekonomickými cíli (efektivnost vojenského výcviku) nebo organizační účinnosti. Menší pozornost bývá věnována výzkumům zaměřeným na souvislost zdraví a práce, pocitu spokojenosti nebo osobnostnímu vývoji v práci. Navíc je úsilí obvykle více soustředěno na pomoc vojákům adaptovat se na existující podmínky než na přizpůsobení těchto podmínek individuálním schopnostem a potřebám.

Takovýto program uplatněný v armádních podmínkách by představoval značný perspektivní přínos při eliminaci stresujících sociálních prvků a procesů na pracovišti, při eliminaci reakcí na tyto stresory i při potlačení zdraví škodlivých souvislostí těchto reakcí. Někomu se může zdát tato cesta čirou utopií, ale přestože nemůže být realizována přes noc, její cíle by mohly ukázat směr budoucím studiím, výzkumným aktivitám a snahám kriticky, dlouhodobě ovlivňovat vojenské prostředí, odstraňovat psychickou zátěž a pečovat o zdraví příslušníků armády.

#### Souhrn

Soudobá vojenská práce a vojenské prostředí jsou nositeli některých vysoce rizikových faktorů, které vážně

ohrožují zdraví vojáků a které bývají v léčebně-preventivní činnosti nedoceny. Proto se jako účinné jeví zkoumat a provádět intervence přímo do pracovního prostředí ve vojenských útvech s cílem naučit vojáky rozpoznávat a odstraňovat rizikové faktory ze svého okolí. Dalším způsobem je využití intervence vycházející z programu "Zdraví pro všechny", spočívající v přehodnocení priorit ve zdravotním sektoru a přesunu pozornosti na perspektivy, ve kterých je rozhodující prevence zdraví proti onemocnění, udržení a podpora dobrého zdraví a kapacita odolat nemoci.

#### Literatura

1. LEVI, L.: Psychosomatic disease as a consequence of occupational stress. In: Kalimo, R., El-Batawi, M. A.: Psychosocial factors at work and their relation to health. Geneva, WHO 1987, s. 78-91.
2. National Institute for Occupational Safety and Health: A proposed national strategy for the prevention of work - related psychological disorders. Cincinnati 1988, s. 10.
3. WHO: Report of the technical discussions of the 39th World Health Assembly. Geneva 1986, s. 7.
4. WHO: Report of the technical discussions of the 39th World Health Assembly. Geneva 1986, s. 8.

Klíčová slova: Psychické zdraví; Vojenské prostředí.