

Za oponou policejní práce: Jak pomáhá psycholog zvládat krizové situace?

23.12.2025 - Martina Jandová | Policie ČR

Rozhovor s policejní psycholožkou kpt. PhDr. Lenkou Vláškovou, Ph.D.

Policie není jen o zákrocích a vyšetřování. V každém uniformovaném policistovi se skrývá člověk, který ve službě čelí mimořádně stresovým situacím – od tragických dopravních nehod po násilné trestné činy. Aby tuto zátěž policisté zvládli, mají oporu v policejních psychologích. Ti pomáhají nejen policistům, ale i obětem trestných činů. Jak vypadá jejich práce? O tom jsme hovořili s kpt. PhDr. Lenkou Vláškovou, Ph.D., policejní psycholožkou a krizovou interventkou s dlouholetou praxí.

Jaká je role policejního psychologa?

„Práce policejního psychologa je velmi rozmanitá. Nejde jen o řešení krizí, ale také o prevenci. Jsme tu pro naše policisty, kteří se denně setkávají s náročnými situacemi – od zásahů u tragických událostí až po složité vyšetřování. Poskytujeme psychologickou podporu, pomáháme zvládat stres, nabízíme konzultace a školení. Cílem je, aby policisté byli psychicky odolní a dokázali svou práci vykonávat dlouhodobě bez negativních dopadů na psychiku a zdraví.“

Pracujete také jako krizový intervent. Co to obnáší?

„Ano, součástí mé práce je krizová intervence. V rámci policie máme tým krizové intervence, který tvoří kolegové, kteří umí poskytnout tzv. první psychickou pomoc. To znamená, že jsme často přímo na místě události – například u dopravních nehod s tragickými následky, na místech po násilných trestných činech nebo jiných neštěstích. Cílem této pomoci je stabilizovat zasažené po psychické stránce, aby zvládli první šok a mohli se orientovat v dalších krocích.“

Krizový intervent je pro zasažené událostí průvodcem, poslouchá, vytváří atmosféru důvěry, podporuje je, zajímá se o ně, předává důležité informace, zkrátka dělá to, na co další policisté, při nejlepší vůli, nemají a nemohou mít čas.

Jak se buduje psychická odolnost policistů?

„Odolnost není něco, co vznikne samo. Pravidelně pracujeme na prevenci – školíme policisty, jak zvládat stres, učíme je techniky seberegulace a prvky duševní hygieny, nabízíme individuální konzultace. Důležitá je také otevřená komunikace v týmu. Pokud se policista necítí dobře, musí vědět, že není ostuda požádat o pomoc. To je velká změna oproti minulosti, kdy se o psychické pohodě příliš nemluvilo.“

Jaké mýty o vaší práci chcete vyvrátit?

„Často se lidé domnívají, že psycholog zasahuje až ve chvíli, kdy je problém. Ve skutečnosti jsme součástí systému prevence od samého začátku. Další mýtus je, že policisté jsou ‚nezdolní‘ a nepotřebují pomoc. Pravda je, že policisté jsou především lidé, kteří mají své emoce, a čelí obrovskému tlaku v nesmírně zodpovědné a náročné práci. Málokteré profese mají možnost v krátkém časovém horizontu využít služeb svých psychologů.“

Co vás osobně motivovalo k této profesi?

Mám svoji práci velmi ráda, je rozmanitá a důležitá. Pomáhat lidem v nejtěžších chvílích a být oporou těm, kteří chrání naši bezpečnost, je pro mě velká profesní i osobní výzva. Vidět, že naše práce má smysl – že policista po těžkém zásahu dokáže pokračovat bez dlouhodobých následků – to je pro mě velká odměna.“

Práce policejních psychologů a krizových interventů je nenápadná, ale zásadní. Bez jejich podpory by mnozí policisté čelili vyhoření nebo vážným psychickým problémům. Díky odborné pomoci mohou pokračovat ve své práci a chránit veřejnost. Stejně důležitá je i včasná pomoc obětem trestných činů a lidem, kteří se ocitli v krizové situaci.

„Pomáhat a chránit není jen motto – je to poslání. Přidej se k nám a buď součástí našeho týmu.“ Více informací najdete ZDE.

por. Bc. Martina Jandová
23.12.2025

<https://policie.gov.cz/clanek/za-oponou-policejni-prace-jak-pomaha-psycholog-zvladat-krizove-situace.aspx>