

|   |           |
|---|-----------|
| Obsah   |           |
| Předmluva k českému vydání                                  | 1         |
| Poděkování  | 2         |
| Předmluva   | 3         |
| Úvod  | 6         |
| <b>1 MOBILY VE VAŠÍ LOŽNICI</b>                             | <b>9</b>  |
| Východiska a realita služby v hasičském záchranném sboru    | 9         |
| <b>2 VEDLEJŠÍ PŘÍZNAKY</b>                                  | <b>24</b> |
| Sladění práce a rodiny                                      | 24        |
| Problémy v komunikaci                                       | 24        |
| Humor   | 26        |
| Jednou nohou v práci  | 28        |
| Drby: Chceš-li, aby to každý věděl, řekni to hasiči         | 29        |
| Nadutost: „Hrdinové všedního dne“                           | 29        |
| <b>3 PROFILY</b>  | <b>33</b> |
| Osobnost typického hasiče                                   | 33        |
| Ve stopách rodičů   | 34        |
| Odvaha  | 35        |
| Riskování   | 35        |
| Láska k tradici   | 37        |
| <b>4 PROFESNÍ RŮST</b>                                      | <b>42</b> |
| Od přijetí po důchod  | 42        |
| První příčka: Získání práce                                 | 43        |
| Druhá příčka: Vstupní příprava                              | 47        |
| Třetí příčka: Zkušební období                               | 48        |
| Čtvrtá příčka: První roky                                   | 51        |
| Pátá příčka: Střední roky                                   | 52        |
| Šestá příčka: Přejít ze směny na pozici denního příslušníka | 54        |
| Sedmá příčka: Pud sebezáchovy před odchodem do důchodu      | 56        |
| <b>5 ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA U HASIČŮ (ZZS)</b>       | <b>59</b> |
| Falešné poplachy a zneužívající hovory                      | 59        |
| Statečnost bez vyznamenání                                  | 63        |
| Jak se ZZS stala součástí hasičského sboru                  | 63        |
| Výcvik a kvalifikace (získání osvědčení)                    | 65        |
| Stres   | 66        |
| <b>6 ORGANIZAČNÍ STRES</b>                                  | <b>74</b> |
| Slabá místa hasičské práce                                  | 74        |
| Chabé vedení, řízení a dohled                               | 75        |
| Odbory: Těžko žít s nimi, těžko bez nich                    | 76        |
| Spory na stanici: Kdo přemístil toustovač?                  | 81        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>7</b>  | <b>ROZMANITOST</b> .....                                 | <b>84</b>  |
|           | Výzvy ke změnám.....                                     | 85         |
|           | Ochrana image.....                                       | 86         |
|           | Rasa a pohlaví.....                                      | 86         |
|           | Sestry v bratrství (ženy ve službě).....                 | 88         |
|           | Výhody začlenění.....                                    | 90         |
|           | Asociace a organizace.....                               | 91         |
|           | Jak si zvyknout na rozdíly.....                          | 92         |
|           | Hasičky u sebe doma.....                                 | 93         |
|           | Gayové a lesby ve službě.....                            | 95         |
| <b>8</b>  | <b>ZRANĚNÍ A ÚMRTÍ</b> .....                             | <b>100</b> |
|           | Zranění.....   | 100        |
|           | Vystavení nebezpečným látkám.....                        | 102        |
|           | Zvony a sirény.....                                      | 103        |
|           | Spánková deprivace.....                                  | 103        |
|           | Zranění budoucnosti? Ochrana vlastí a bioterorismus..... | 104        |
|           | Úmrtí.....   | 104        |
|           | Pomoc truchlícím rodinám.....                            | 107        |
| <b>9</b>  | <b>KONDICE, ZDRAVÍ A BEZPEČNOST</b> .....                | <b>110</b> |
|           | Zdraví a kondice.....                                    | 110        |
|           | Bezpečnost.....  | 113        |
| <b>10</b> | <b>TRAUMA A STRES</b> .....                              | <b>122</b> |
|           | Od stresu k poruše: Přehled.....                         | 123        |
|           | Kdo je ohrožen stresem?.....                             | 124        |
|           | Všechno není jenom v hlavě: Biochemie traumatu.....      | 127        |
|           | Posttraumatická stresová porucha.....                    | 128        |
|           | Ochranné faktory.....                                    | 130        |
|           | Péče, kompetentní vedení.....                            | 130        |
|           | Posttraumatický růst.....                                | 135        |
| <b>11</b> | <b>LÉČBA TRAUMATICKÉHO STRESU</b> .....                  | <b>138</b> |
|           | Pomoc pro jednotlivce i rodiny.....                      | 138        |
|           | Co funguje.....  | 139        |
|           | Rodiny a trauma.....                                     | 141        |
|           | Soucit: Tvoje achillova pata.....                        | 142        |
|           | Děti a trauma.....                                       | 143        |
|           | Kdy se obrátit na odbornou pomoc.....                    | 146        |
| <b>12</b> | <b>HASIČI V PROBLÉMECH</b> .....                         | <b>149</b> |
|           | Alkoholismus, žhářství, rozvody a nevěra.....            | 149        |
|           | Alkoholismus a zneužívání návykových látek.....          | 149        |
|           | Kdo je alkoholikem?.....                                 | 152        |
|           | Hasiči jako žháři.....                                   | 154        |
|           | Rozvod a nevěra.....                                     | 156        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>13 HASIČSKÉ PARTNERSKÉ PÁRY.....</b> | <b>160</b> |
| Nová tradice.....                       | 160        |
| Někdo, o koho se lze opřít.....         | 161        |
| Soupeřivost.....                        | 161        |
| Život v akváriu.....                    | 162        |
| Druhá směna: Ve službě i doma.....      | 164        |
| Když máte děti.....                     | 164        |
| Péče o dítě.....                        | 165        |
| Jiná žena.....                          | 165        |
| <b>14 JAK VYHLEDAT POMOC.....</b>       | <b>168</b> |
| Proč lidé potřebují poradenství?.....   | 168        |
| Výběr terapeuta.....                    | 169        |
| Důvěrnost.....                          | 172        |
| Kdy terapii vyhledat.....               | 174        |
| <b>Epilog.....</b>                      | <b>180</b> |
| <b>Zdroje.....</b>                      | <b>181</b> |
| <b>Seznam použité literatury.....</b>   | <b>212</b> |
| <b>Rejstřík.....</b>                    | <b>232</b> |