

---

# Postkonfliktní fáze

---

Po skončení konfliktní fáze nastupuje několik dalších fází:

- Stabilizace – období, kdy se obránci podaří překonat odpor soupeře a začíná řešit následky konfliktu.
- Normalizace – období, kdy dozívají následky konfliktu. Psychický i fyzický stav člověka se mohou nacházet pod úrovní, se kterou začínal na začátku konfliktu. Dostávají se takové psychické stavy, se kterými se člověk může vyrovnávat celý život (např. posttraumatický stresový syndrom). V této fázi se většinou řeší právní následky konfliktu.
- Evaluace a opět návrat na výchozí úroveň, kdy je nutné se zamyslet a zhodnotit předešlou zkušenost.

Mohou nastat následující situace:

## **Útočník byl přemluven, aby svého jednání zanechal**

Toto vyřešení situace je naprosto nejlepší. Zde není žádné místo pro ego, jak útočníka tak napadeného. Nikdo se vám nebude smát, že jste byli zbabělí a nepostavili jste násilí a útočníka jste přemlouvali, aby zanechal svého násilného jednání.

## **Situace byla vyřešena útekem**

Toto je nejlepší možnost vyřešení konfliktu, pokud selže první varianta. Zde opět nesmí sehrát roli ego, když se říká, že jenom zbabělec uteče z boje. Není to vůbec pravda. Důležité je dostat se domů ke svým blízkým živý a zdravý. Vždyť na vás doma čekají rodiče, žena, děti a přátelé, tak proč riskovat, že budou trpět zármutkem nad zraněním nebo ztrátou své milované osoby. Nebo v případě vybočení správně řečeno excesu z nutné obrany a způsobení větší újmy na zdraví útočníka riskovat trestní stíhání. Toto sebou nese další problémy, jakými jsou ztráta zaměstnání, rodiny a přátel atd.

## **Útočník byl přemožen napadeným**

Dojde-li k vážnému zranění útočníka, který jeví vážné poruchy zdraví nebo je např. v bezvědomí, musíte mu **poskytnout pomoc**. Poskytnout pomoc člověku, který se vás před chvílí snažil zabít, se pro mnohé může zdát jako paradox. Ale za neposkytnutí pomoci se dle

§ 150 Trestního zákona č. 40/2009 sb. může být trestní sazba až dva roky vězení. Nemusí se jednat o první pomoc např. kardiopulmonální resuscitací, ale postačí zavolání záchranné služby. Cítíte-li se stále ohroženi z dalšího jednání útočníka a nejste-li pomoci aktuálně schopni, utečte a poskytněte pomoc z bezpečí – zavolejte policii. Ta se o útočníka se postará, zajistí mu nejen první pomoc přivoláním záchranné služby, ale také zajistí, že bude útočník následně předán spravedlnosti.

## **Napadený byl přemožen a útočník z místa uprchl**

Tato varianta je nejhorší. V tuto chvíli by mělo dojít k prohlídce vlastního stavu – zjistit, zda nejste zraněni. Nikdy nepodceňujte i malé povrchní zranění! Pod nápoem adrenalinu a vzrušení se může stát, že pocitově drobné poranění se později může ukázat jako fatální. Nikdy nepodceňujte úder do hlavy, jelikož i malá rána může způsobit vnitřní krvácení. Jsou známy i případy, kdy člověk odešel z místa činu pobodaný nožem a toto zranění si uvědomil až mnohem později.

**Vždy zavolejte pomoc** – 112 nebo 158.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**