

Pečujte o svou psychiku. To je to nejlepší, co pro sebe můžete udělat

10.10.2025 - Helena Zdráhalová | Univerzita Karlova

Vyhoření, digitální well-being, psychedelika v terapii, skorovztahy, nastavování hranic. Nejen o těchto tématech se hovořilo během čtvrtka 9. října v Kampusu Hybernská na akci Den duševního zdraví. Diskuzemi, workshopy či meditačními cvičeními se Univerzita Karlova zapojila do mezinárodní iniciativy zaměřené na osvětu, vzdělávání a boj proti stigmatizaci duševních onemocnění. Akce určená studujícím, vyučujícím, zaměstnancům a zaměstnankyním UK i široké veřejnosti přilákala desítky lidí.

Světový den duševního zdraví, připomínaný každoročně 10. října, se poprvé slavil v roce 1992 z podnětu Světové federace pro duševní zdraví. V současnosti se k němu připojují tisíce lidí z celého světa prostřednictvím odborných i popularizačních diskuzí a aktivit zaměřených na péči o duševní zdraví člověka. Iniciativu podporuje také Univerzita Karlova, proto už na čtvrtek 9. října přichystala celoodpolední rozmanitý program v Kampusu Hybernská. Ve spolupráci s neziskovými organizacemi zabývajícími se duševním zdravím kampus zaplnily také infostánky s různorodou nabídkou informací či služeb.

Během celého odpoledne a podvečera se konala řada odborných i popularizačních přednášek a diskuzí. Matěj Kučera z 2. lékařské fakulty UK tak například hovořil o psychických výzvách, které se pojí se studiem na vysoké škole, a o tom, jak pečovat o psychickou pohodu. Během přednášky představil také aktuální výsledky průzkumu duševního zdraví studujících na vysokých školách v Česku, na kterém pracoval jako člen výzkumného týmu Národního ústavu duševního zdraví.

„Vysoká škola je období, kdy můžeme systematicky pomáhat a reagovat. Motivace nám může pomoci, pozor ale na to, motivace je velice nebezpečná věc, dostane nás daleko, ale za jakou cenu? Proto se nebojte obrátit se na pomoc – psychiatr, klinický psycholog, psycholog, psychoterapeut vám mohou pomoci, využívejte zdroje psychologické pomoci Karlovky, které vám přináší. Studium na vysoké škole je náročné. Když si ale ten dlouhý příběh rozdělíte na jednotlivé úseky a výzvy, které se budete snažit zdolat, může to pomoci. Je fajn nebýt na to sám. Využívejte sílu skupiny, pokud na fakultě máte kruh, třídu nebo nějakou skupinu, jděte studiem společně. Zamyslete se na začátku, jestli nenarážíte na nějaký systematický problém, který můžete řešit. To všechno vám pomůže zdárně studium na vysoké škole projít,“ zdůraznil Matěj Kučera.

O důvodech, proč je v Česku nedostatek psychologů, se nesla diskuze, v níž vystoupili docentka Anna Kucharská z Pedagogické fakulty UK, docent Tomáš Nikolai z Filozofické fakulty UK a klinický psycholog Tomáš Kufa. Panelisté hovořili o celém balíku problémů, které vedou k tomu, že se Česká republika potýká s kritickým nedostatkem služeb zaměřených na psychické zdraví člověka. Téma rozebírali z různých stran, proto se věnovali nejen problematice vzdělávání v oblasti psychologie, financování humanitních oborů, konkurenci mezi soukromými a regionálními vysokými školami, ale i nedostatečnému finančnímu ohodnocení psychologů působících ve veřejném sektoru.

Vedle diskuzí se konala také celá řada praktických workshopů, na nichž se mohli zájemci a zájemkyně naučit lépe pečovat o duševní zdraví sebe i svých blízkých, rozšířili si povědomí o tom, jak pěstovat zdravé mezilidské vztahy nebo jak se vymezovat vůči nevhodnému chování. Naučit se mohli také první psychickou pomoc.

Zájemci a zájemkyně se také mohli seznámit s nabídkou podpůrných služeb Centra Carolina nebo

načerpát více informací o Dobrovolnickém centru UK a posléze se přímo zapojit do některého z jeho aktivit. V podvečer v kampusu uspořádalo univerzitní Centrum péče o duši ukázkové hodiny meditace.

TEXT: Helena Zdráhalová

FOTO: Vladimír Šigut

<https://cuni.cz/UK-6311.html?locale=cz&news=27292>