

Psychologická pomoc

22.12.2023 - | Filozofická fakulta UK

Můžete být podráždění více než obvykle a vaše nálada se může dramaticky měnit.

- Můžete zažívat úzkost, nejistotu, strach, nervozitu, strach o vlastní bezpečí, zlobu nebo smutek a deprese.
 - Také pláč je normální reakcí.
 - Možná máte na zážitek opakované a živé vzpomínky. Ty mohou vést k tělesným reakcím, jako je zrychlený srdeční tep nebo pocení.
 - Může být pro vás obtížné se soustředit nebo se rozhodovat, můžete také pociťovat zmatenost.
 - Rovněž mohou být narušeny vaše spánkové a stravovací návyky.
1. Snažte se, alespoň zpočátku, především odpočívat a nabrat síly, pomůže vám to později aktivně svoji situaci zvládat. Dejte si čas na zotavení, nespěchejte. Každý potřebuje na zvládnutí extrémní zátěže různě dlouhý čas.
 2. Sdílejte své pocity s druhými lidmi, kterým důvěřujete. Možnost mluvit s druhými o svých emocích a myšlenkách přináší úlevu. Využívejte takové možnosti v rámci vztahů s lidmi, kteří jsou v podobné pozici a prošli podobnou zkušeností jako vy, tak i v rámci vztahů s blízkými lidmi mimo univerzitu. Možná ale právě teď vaše blízké kontaktovat nemůžete, necítíte se emocionálně silní a připravení s nimi mluvit, pak je lepší obrátit se na někoho z doporučených odborníků níže.
 3. Snažte se zachovat co nejběžnější režim. Věnujte se svým obvyklým činnostem, které vám přinášely uspokojení, i když se vám to nyní zdá náročné. Pravidelné aktivity poskytnou pocit stability v době chaosu.
 4. Používejte jednoduché cesty ke zklidnění. Pohyb, sport a tělesné cvičení může být dobrou cestou pro překonávání stresu. Vyzkoušejte relaxační cvičení. Pomoci může jakákoliv činnost, která vás rozptýlí a odvede myšlenky od špatného zážitku. Vyhněte se alkoholu a drogám, které uleví jen krátkodobě, ale z dlouhodobého pohledu zhoršují zpracování traumatického zážitku.
 5. Omezte sledování televize a zpráv. Nebudte permanentně pod záplavou aktualit. Je důležité mít dostatek informací, ale postačuje je vyhledat jen několikrát denně.
 6. Myslete na své bezpečí, ale neuzavírejte se doma. Je důležité snažit se čelit strachu, který můžeme pociťovat ve všech situacích, protože by mohly obsahovat potenciální nebezpečí.
 7. Využívejte zdravé copingové strategie, např. relaxační techniky a dechová cvičení, sportovní aktivity, kulturní zážitky. Aktivujte své zdroje ke zvládnutí zátěže. Myslete na věci, které vám pomohly v minulosti, které se vám podařily, myslete na své schopnosti. Možná nejste na všechno tak sami, jak vám připadá, ale máte blízké lidi, kteří vás podpoří. Napište si všechny své zdroje ke zvládnutí situace na papír a příležitostně si je promýšlejte a doplňujte. Využijte různé příručky se svépomocnými postupy, abyste rozuměli svým reakcím na to, co jste zažili. Čtěte je po malých dávkách. Najdete je například na webových stránkách Opatruj.se.
 8. Posilujte zdravé vztahy mezi lidmi uvnitř akademické obce. Udržujte a pěstujte vztahy se svými spolužáky a kolegy. Univerzita tvoří společenství, z něhož můžeme čerpat sílu.
 9. Sledujte, jaké je vaše prožívání a myšlenky. Pokud zaregistrujete změny oproti stavu před tragickými událostmi, neváhejte vyhledat pomoc. Pozornost si zaslouží, pokud cítíte dlouhodobou skleslost, prudce se vám mění nálada, reagujete nepřiměřeně podrážděně, nedokážete na prožité události myslet, zaplavuje vás úzkost, trpíte nespavostí či nesoustředěností a další mimořádné pocity.
 10. Všimněte si podobných změn u lidí ve vašem okolí a nabízejte jim pomoc či doporučujte

vyhledání odborných služeb. Pamatujte také na vaše blízké mimo akademickou půdu. I oni jsou zprostředkovaně tragickou událostí zasaženi a může pro ně být důležité to s vámi sdílet.

11. Může také pomoci, pokud využijete profesionální pomoc – psychologickou nebo psychiatrickou. Odborník vám pomůže vyjasnit si následky zátěžové zkušenosti (např. problémy se spánkem, jídlem nebo únavou) a možnosti, jak je zvládnout, jak posílit svou odolnost. Může vás také např. naučit relaxační cvičení, která zlepší kvalitu vašeho odpočinku či zajistit potřebné léky. Níže najdete kontakty.

- Krizové centrum RIAPS, Chelčického 39, Praha 3, 130 00
- Centrum krizové intervence v Bohnicích (CKI), Psychiatrická nemocnice Bohnice, Ústavní 91, Praha 8, 181 02
- Linka bezpečí – pro studenty do 26 let
- Bílý kruh bezpečí, nonstop linka pomoci obětem: 116 006
- K dispozici je nonstop krizová linka SPIS pro blízké a pozůstalé: +420 227 272 225
- Krizová linka psychologické pomoci společnosti In IUSTITIA: +420 773 177 636, +420 773 177 844
- Chat a telefonická linka psychologické podpory Centra Carolina Univerzity Karlovy Centra pro studenty i zaměstnance: www.centrumcarolina.cuni.cz/CC-379.html

1. Take Time to Recover. Allow yourself the necessary time to heal and regain strength. Avoid rushing the process, as everyone copes with extreme stress differently.
2. Seek Support. Share your feelings with trusted individuals—friends, family, or peers who may have experienced similar situations. If unavailable, consider reaching out to professionals listed below.
3. Maintain Routine Activities. Engage in activities that used to bring you satisfaction, fostering a sense of stability amid chaos.
4. Calm Your Mind. Practice relaxation techniques, exercise, and participate in activities that divert your focus. Avoid substances like alcohol and drugs, as they may worsen the long-term impact.
5. Manage Information Intake. Limit exposure to news and media. Stay informed but avoid constant bombardment, seeking information only a few times a day.
6. Face Fears. While prioritizing safety, try not to isolate yourself completely. Confronting fears gradually can contribute to overcoming them.
7. Utilize Healthy Coping Strategies. Activate your internal resources by employing techniques such as relaxation exercises, physical activities, and cultural experiences. Remember, you are not alone.
8. Nurture Relationships. Strengthen connections within the academic community. Maintain relationships with classmates and colleagues, drawing strength from the university community.
9. Monitor Changes. Be aware of changes in your thoughts and experiences. Seek help if you notice prolonged depression, abrupt mood swings, excessive irritability, or difficulty concentrating.
10. Extend Support. Observe changes in those around you and offer assistance. Encourage seeking professional services when needed.

- RIAPS Crisis Centre:
- Centre for Crisis Intervention in Bohnice (CKI):
- Helpline for Students (Up to 26 years of age):

- White Circle Safety Nonstop Victim Helpline:
- 24-hour Crisis Line SPIS for loved ones and survivors:

<https://www.ff.cuni.cz/2023/12/psychologicka-pomoc>