Veřejná přednáška Z temnoty ke světlu: Terapie mýtů zbavená

4.5.2026 - | Filozofická fakulta UK

Autoři psychologického podcastu Počitek zvou na večer o duševním zdraví a terapii formou rozhovoru, storytellingu a interakce s publikem.

Psychické potíže nezačínají vždy diagnózou. Často začínají únavou. Pochybnostmi. Pocitem, že to nějak „už nedávám“. A okolí si toho mnohdy ani nevšimne.

Cílem večera je:

Dát naději – že bolest nemusí trvat navždy a že změna je možná.
Dát impulz – nebát se říct si o pomoc. Terapie není slabost, ale krok k síle.
Dát přehled – ukázat, že přístupů je mnoho, že hledání může chvíli trvat a že vytrvat má smysl.

Uslyšíte:

- osobní zkušenost s psychickými obtížemi a hledáním pomoci
- co je (a není) psychoterapie
- jak poznat, že už je čas si říct o pomoc
- jak vypadá první sezení
- jak funguje KBT a jaké jednoduché nástroje si můžete odnést do běžného života

Přednášející:

Jarda Jirák – osobní zkušenost s hledáním cesty z těžkého období
Karin Hlaváčová – KBT terapeutka
Ondřej Knor – KBT terapeut

Kde: Hlavní budova FF UK, místnost P301
Kdy: 21. 5. 2026 v 19:10

Registrace zde. Počet míst je omezený.

Akce je otevřená všem – studentům i nestudentům, těm, kteří si pomoc hledají, i těm, kteří chtějí lépe porozumět sobě nebo druhým.

Pokud budete potřebovat potvrzení o účasti (např. k přijímacímu řízení apod.), napište nám na e-mail.

https://www.ff.cuni.cz/2026/05/verejna-prednaska-z-temnoty-ke-svetlu-terapie-mytu-zbavena