

Vánoce mohou být i náročným obdobím. Kam se v Charitě obrátit o pomoc

19.12.2025 - | Charita ČR

Období Vánoc je tradičně spojeno s klidem, blízkostí a radostí. Pro mnoho lidí ale mohou být svátky naopak časem, kdy se ozývá samota, smutek, frustrace nebo úzkost. Zvláště po náročném roce nebo osobní ztrátě se může stát, že místo očekávané pohody přichází tíživé myšlenky a pocit, že na všechno zůstáváme sami.

Události posledních let, včetně tragédie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, připomínají, že těžké chvíle mohou zasáhnout kohokoli a často právě v době, kdy se od nás očekává radost a vyrovnanost.

Život se v náročných situacích mění. Člověka může přemáhat prázdnota, ticho a otázky, na které není snadné najít odpověď. Myšlenky se vracejí, emoce se hromadí a sdílení s blízkými nemusí být vždy možné nebo snadné. Právě tehdy může pomoci rozhovor s někým nestranným, kdo naslouchá bez hodnocení.

Krizové linky Charity Česká republika nabízejí bezpečný prostor pro sdílení toho, co člověka tíží. Bez obav, bez tlaku, vlastním tempem. Možnost říct nahlas své obavy, strach nebo vyčerpání může být prvním krokem k úlevě. Odborníci na krizových linkách jsou připraveni trpělivě naslouchat, nabídnout podporu, jiný úhel pohledu nebo prostě jen potvrzení, že v tom nejste sami.

Blížící se Vánoce mohou být pro lidi v těžkých životních situacích obzvláště náročné. O to důležitější je všimnout si jeden druhého a nezapomínat, že i drobné gesto, vlídné slovo, zájem, nabídka rozhovoru může mít velký význam. A pokud se sami necítíte dobře, není slabostí říct si o pomoc.

Pomáhat lidem v krizových a složitých životních situacích je hlavním posláním Charity Česká republika. Vedle materiální pomoci, sociálních a zdravotních služeb se dlouhodobě věnuje také krizové intervenci a psychologické podpoře. Už více než sto let stojí Charita při lidech v jejich nejtěžších chvílích.

<https://www.charita.cz/aktuality/z-domova/vanoce-krizova-pomoc-charita>