Psychologická pomoc

For English scroll down

Vážené kolegyně, vážení kolegové, milé studentky, milí studenti,

události na Filozofické fakultě Univerzity Karlově jsou velmi tragické. Událost zasáhla nejen ty, kteří byli přímo na místě, byli zabiti či se ocitli v ohrožení života. Jistě všichni pociťujeme lítost nad zavražděnými oběťmi a zraněnými. Vyjadřujeme soustrast všem, kteří ztratili své blízké.

Tato mimořádně zátěžová zkušenost může představovat velký nápor na vaši psychiku a je možné a celkem přirozené, že se u vás v následující době objeví některé psychické obtíže.

Co můžete zažívat:

- 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.

Jedná se o normální reakce člověka na nenormální situaci, mimořádnou zátěž.

Účinné bývají následující kroky:

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**.Nebuďte 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 nálady, reagujete nepřiměřeně podrážděně, nedokážete na prožité události myslet, zaplavuje vás úzkost, trpíte nespavostí či nesoustředěností a další mimořádné pocity.
10. **Všímejte 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.

Uvedená doporučení jsou obecnými principy. Platí však, že reakce každého z nás na zátěžové situace je jedinečná. Profesionální podpora v oblasti duševního zdraví je v takových situacích zásadní.

Kontakty na krizová pracoviště

- **Krizové centrum RIAPS**, Chelčického 39, Praha 3, 130 00

nonstop telefonická krizová pomoc – Linka důvěry: 222 580 697, **chat-pomoc.cz**

web: https://www.csspraha.cz/kc-riaps

- **Centrum krizové intervence v Bohnicích (CKI)**,Psychiatrická nemocnice Bohnice, Ústavní 91, Praha 8, 181 02

nonstop Linka důvěry CKI: 284 016 666

web: https://bohnice.cz/krizova-pomoc/

- **Linka bezpečí** – pro studenty do 26 let

Nonstop linka: 116 111

Chat Linky bezpečí; denně 9–13 a 15–19

web: http://www.linkabezpeci.cz/

- **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

Dear Students, Dear Colleagues,

We hope this message finds you as well as can be expected during these challenging times. The recent events at the Faculty of Arts at Charles University have left us all deeply saddened, and we extend our heartfelt condolences to those who have lost their loved ones.

We understand that the impact of such tragic events can be profound, affecting not only those directly involved but also those within the broader university community. It is natural to experience a range of emotions and reactions during such difficult times, and we want to assure you that support is available.

Common Reactions:

During these trying times, you may find yourself grappling with various emotional responses, such as increased irritability, mood swings, anxiety, fear, and sadness. It's essential to recognize that these reactions are normal given the abnormal circumstances.

How to Cope:

Here are some recommendations to help you navigate through these challenging moments:

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.

Professional Help:

If you feel the need for professional assistance, the following crisis centers are available:

- **RIAPS Crisis Centre:**

  Chelčického 39, Prague 3, 130 00

  Helpline: 222 580 697

  Website: [cspraha.cz/kc-riaps](https://www.cspraha.cz/kc-riaps)

- **Centre for Crisis Intervention in Bohnice (CKI):**

  Bohnice Psychiatric Hospital, Ústavní 91, Prague 8, 181 02

  Helpline: 284 016 666

  Website: [bohnice.cz/krizova-

pomoc](https://bohnice.cz/krizova-pomoc/)

- **Helpline for Students (Up to 26 years of age):**

  Nonstop Line: 116 111

  Chat: [Safety Line chat](http://www.linkabezpeci.cz/) (Daily 9-13 and 15-19)

- **White Circle Safety Nonstop Victim Helpline:**

  116 006

- **24-hour Crisis Line SPIS for loved ones and survivors:**

  +420 227 272 225

Remember, these are general principles, and individual responses vary. Seeking professional mental health support is crucial during such challenging situations.

We are here for you, and together, as a community, we can support one another through these difficult times.