

Doporučení na podporu psychického zdraví po tragické události

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:

- 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.
- **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.
- 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.
- 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.
- **Omezte sledování televize a zpráv**. Nebuďte permanentně pod záplavou aktualit. Je důležité mít dostatek informací, ale postačuje je vyhledat jen několikrát denně.
- **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.
- 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. Čtete je po malých dávkách. Najdete je například na webových stránkách [Opatruj.se](https://www.opatruj.se).
- 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**.
- **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.
- **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 tragickou událostí zasaženi a může pro ně být důležité to s vámi sdílet.

- 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 zlepši 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
Linka důvěry – nonstop telefonická krizová pomoc: +420 222 580 697
Chat: <https://www.linkabezpeci.cz/chat>
<https://www.csspraha.cz/kc-riaps>

Centrum krizové intervence v Bohnicích

Psychiatrická nemocnice Bohnice
Ústavní 91, Praha 8, 181 02
<https://bohnice.cz/krizova-pomoc>

Linka bezpečí – pro studenty do 26 let

Nonstop linka: 116 111
Chat: [chat Linky bezpečí](https://www.linkabezpeci.cz);
denně od 9 do 13 hod. a od 15 do 19 hod.
<http://www.linkabezpeci.cz>

Bílý kruh bezpečí

Nonstop linka pomoci obětem:
+420 116 006

SPIS

Nonstop krizová linka pro blízké a pozůstalé:
+420 227 272 225

In IUSTITIA

Bezplatná sociální, právní a terapeutická pomoc přeživším, pozůstalým i svědkům:
+420 773 177 636
poradna@in-ius.cz

Centrum Carolina Univerzity Karlovy

Chat a telefonická linka psychologické podpory pro studenty i zaměstnance:
www.centrumcarolina.cuni.cz/CC-379.html

Centrum paluba

Krizová pomoc v českém znakovém jazyce nebo s tlumočením z/do českého znakového jazyka nebo se simultánním přepisem:
<https://centrumpaluba.ff.cuni.cz/student/krizovapomoc-sluzby>

Kontakty na další psychologickou podporu v rámci UK

Zřízen speciální email: psych.pomoc@cuni.cz, na který mohou studující a zaměstnanci UK, zasažení tragickou událostí na Filozofické fakultě, posílat poptávky na psychologické či psychiatrické poradenství.

Máme seznam interních i externích odborníků, kteří nabídlí pomoc zdarma. Na e-maily odpovídají poradenští pracovníci z Centra Carolina a Filozofické fakulty UK, kteří danou osobu propojí s konkrétním odborníkem. Odpověď dostanete do druhého dne.

Duchovní podpora

Kontakty na konkrétní poskytovatele sdílíme na webových stránkách.

Mimořádná informační linka pro studující a zaměstnance a zaměstnankyně UK

Každý pracovní den od 9 do 17 hod. je k dispozici informační linka pro studenty a zaměstnance UK, na které operátoři pomohou dohledat potřebné informace a nasměrovat k dostupným službám nabízeným v souvislosti s tragickou událostí na Filozofické fakultě UK.

+420 800 100 790