

---

# Nejčastější témata v psychologické poradně

---

## Úzkost

Úzkost zažil asi každý – třeba před důležitou zkouškou nebo nepříjemnou událostí. Ale co když vás úzkost přepadá často, i když se vlastně není čeho bát? Úzkost je přirozená reakce na stres nebo ohrožení. Pokud je ale příliš silná nebo trvá dlouho, může vám poměrně výrazně komplikovat život.

### Jak se úzkost může projevit?

#### **Tělesné příznaky**

- Bušení srdce
- Zrychlené dýchání
- Svalové napětí
- Potíže se zažíváním
- Nadměrné pocení
- Problémy se spánkem

#### **Psychické příznaky**

- Strach nebo pocit ohrožení, i když k tomu není důvod
- Pocity nejistoty a neklidu
- Potíže se soustředěním
- Představování si těch nejhorších scénářů
- Pocit ztráty kontroly

**Pamatujte. Úzkost není vaše chyba.** Pokud vám ztěžuje každodenní život, nebojte se vyhledat pomoc. Univerzita nabízí podporu a je tu pro vás.

### Jak si pomoci?

- Svěřit se se svými pocity někomu blízkému
- Zkuste omezit příjem kofeinu, nikotinu a dalších stimulačních látek
- Zkuste do svého dne zařadit i čas na odpočinek a svoje koníčky
- **Rozvíjení všímavosti** : když se budete soustředit pouze na přítomný okamžik, zbyde pak méně prostoru pro úzkostné myšlenky.
- Zkuste si své úzkostné myšlenky zapsat, to může pomoci vytvořit si odstup (např. „Mám myšlenku na to, že...“)
- Stáhněte si aplikaci [Nepanikař](#)
- Vyplňte si [test na úzkost](#)
- Můžete vyzkoušet [dechová a relaxační cvičení](#)

### Kde najdu pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se do [poradny](#)
- Napište nám na e-mail: [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i na [některých fakultách](#) , podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

### Kde najdu pomoc mimo UK?

- [Národní ústav duševního zdraví – Stacionář 2 pro úzkostné poruchy](#)
- [Psychologická podpora mimo UK](#)
- [Nepanikař – mapa pomoci](#)
- [Nevypušť duši – kde hledat pomoc](#)
- [Opatruj.se](#)
- [Sociální klinika](#)
- [Česká asociace pro psychoterapii](#)

## Deprese

"Mám depku." Možná jste něco podobného slyšeli od kamaráda, nebo jste si tuto větu sami řekli. Kdy ale odlišit depresi od špatné nálady?

Deprese není tak vzácná, jak by se mohlo zdát – každý čtvrtý člověk zažije během svého života její příznaky. Jde o dlouhodobou poruchu nálady, která může trvat týdny nebo měsíce. Deprese ovlivňuje všechno – jak přemýšlíte, jak se cítíte, jak se chováte a jak zvládáte každodenní fungování.

### Jak se deprese může projevit?

- **Dlouhodobé pocity smutku, prázdnoty nebo zoufalství**
  - **Pocit, že jste ztraceni nebo že váš život nemá smysl** – jako by nic, co děláte, nemělo cenu.
  - **Ztráta zájmu** o věci, které vás dřív bavily.
  - **Neustálá únava** – cítíte se vyčerpaní, i když jste měli dostatek odpočinku.
  - **Fyzické projevy** – například třes, tiky, problémy s rovnováhou nebo návaly horka.
  - **Změny spánku** – buď nemůžete usnout, nebo naopak spíte až moc.
  - **Problémy se soustředěním nebo rozhodováním.**
  - **Změny v chuti k jídlu** – buď skoro nejíte, nebo se naopak přejídáte.
  - **Pocity viny a výčitek.**
  - **Opakující se myšlenky na smrt nebo sebevraždu** - pokud takové myšlenky máte, je třeba vyhledat odbornou pomoc.
- Jak si pomoci?**

Pokud vnímáte, že špatná nálada přetrvává déle a negativně ovlivňuje kvalitu vašeho života, může to být deprese. Je důležité ji nebrat na lehkou váhu a vyhledat odbornou pomoc ve formě psychoterapie.

### První kroky můžete vyzkoušet i sami, například:

- Zkuste si vytvořit **drobné denní cíle**: například krátká procházka, splnit úkol do školy nebo si vyhradit čas na odpočinek. Důležité je začínat malými krůčky.
- Vzpomeňte si, **co vám dříve dělalo radost**. Zeptejte se sami sebe: „*Kdy jsem se naposledy cítil/a dobře? A co mi tehdy pomohlo?*“
- **Zkuste své pocity sdílet**: napište někomu ze svého okolí a popovídejte si o tom, co prožíváte.
- **Pohyb** – nemusíte se nutit k intenzivnímu tréninku v posilovně. Zkuste se zamyslet, jaká forma pohybu by vám byla příjemná zrovna dnes – může to být krátké protažení nebo procházka.
- Zamyslete se, co by vám přineslo trochu klidu. Může to být třeba čtení, poslech hudby nebo chvíle ticha.

### Kde najdu pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail: [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

### Kde najdu pomoc mimo UK?

- [Aplikace Nepanikař](#)
- [Otestuje se](#)
- [Linka první psychické pomoci](#)
- [Národní ústav duševního zdraví – Stacionář 1](#)
- [Psychologická podpora mimo UK](#)
- [Nepanikař – mapa pomoci](#)
- [Nevypusť duši – kde hledat pomoc](#)
- [Opatruj se](#)
- [Sociální klinika](#)
- [Česká asociace pro psychoterapii](#)

### Vyhoření

Vyhoření můžete znát i pod pojmem "burn out syndrom". Jedná se o stav, kdy člověk ztratí radost a smysl v určité činnosti. Obvykle je způsoben dlouhodobým stresem, který sice nemusí být extrémně silný, ale postupně nás unavuje a vyčerpává – jak fyzicky, tak psychicky.

### Jak se vyhoření může projevit?

- **Pocit fyzického a psychického vyčerpání.**
- **Tendence řešit situaci alkoholem nebo jiným závislostním chováním** - třeba přejídání se nebo hraní her.
- **Narušený spánek** - můžete mít potíže usnout, mohou se objevovat noční můry.
- **Dlouhodobá negativní nálada** - cítíte se podráždění, nebo nemáte náladu vůbec na nic.

- **Fyzické projevy stresu** – bolesti hlavy, nevolnost apod.
- **Pokles výkonnosti** - zhoršení výsledků v práci nebo ve škole, ztráta motivace a zájmu.

### Jak si pomoci?

Vyhoření nepodceňujte, nevyplácí se problém bagatelizovat nebo čekat, až sám odezní. Doporučujeme vyhledat odbornou pomoc ve formě psychoterapie a zkuste aplikovat **následující doporučení**:

- **Zaměřte se na své hodnoty** a začněte je naplňovat – věnujte čas aktivitám, které vás naplňují a lidem, kteří vás podporují a obohacují váš život.
- **Zásady zdravého životního stylu** – pravidelný odpočinek, dostatek spánku a vyvážená strava vám mohou výrazně pomoci.
- **Nastavte si hranice** – naučte se říkat ne, nepřetěžujte se a nesnažte se zvládnout vše.

### Kde hledat pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

### Kde hledat pomoc mimo UK?

- [Nevyhasni.cz](#)
- [Psychologická podpora mimo UK](#)
- [Nepanikař – mapa pomoci](#)
- [Nevypusť duši – kde hledat pomoc](#)
- [Opatruj.se](#)
- [Sociální klinika](#)
- [Česká asociace pro psychoterapii](#)

### Doplňující informace

- [Videa o syndromu vyhoření](#)
- [Terap.io](#)

### Závislost

Závislost je chronické onemocnění, které se projevuje nekontrolovatelnou potřebou užívání určité látky nebo opakování určitého chování, i přes negativní důsledky. Může jít o závislost na látkách (např. alkohol, drogy, nikotin) nebo na činnostech (např. gambling, počítačové hry, sociální sítě). Závislost ovlivňuje nejen mozkovou chemii, ale také psychiku a chování. Jedinec se tak ocitá v jakémsi začarovaném kruhu, ze kterého je obtížné se dostat.

### Jak se závislost může projevovat?

- **Silná touha** (bažení) – nekontrolovatelná touha po dané látce nebo aktivitě.
- **Zvýšená tolerance** – časem jedinec potřebuje stále větší dávky látky, aby bylo dosaženo stejného účinku.
- **Abstinenční příznaky** - mohou být psychické (podrážděnost, nesoustředěnost) či fyzické (třas, pocení, bolest hlavy či žaludku ad.), záleží na konkrétní droze či závislostním chování.
- **Regulace** negativních emocí – užíváním se zahání negativní emoce a stres.
- **Neschopnost omezit užívání nebo přestat** – i když si je jedinec vědom negativních dopadů.
- **Negativní vliv** na práci, vztahy a zdraví.
- **Relaps** – po pokusu přestat, se jedinec vrací k látce či aktivitě.

### Doporučení:

Pokud na sobě pozorujete některé z uvedených příznaků, je důležité si problém přiznat a **vyhledat odbornou pomoc**. Můžete začít rozhovorem s terapeutem nebo lékařem, který vám pomůže sestavit plán léčby. Skupinová terapie, například Anonymní alkoholici nebo jiné podpůrné skupiny, mohou být také velice účinné. Důležité je zaměřit se na změnu životního stylu, vyhnout se spouštěčům (stresorům, konkrétním lidem a místům, které máte se závislostí spojené) a pracovat na budování zdravějších návyků a vztahů.

### Kde hledat pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

### Kde hledat pomoc mimo UK?

- [Poradna adiktologie](#)
- [Adiktologická ambulance ÚVN](#)
- [Sananim](#)
- [Národní linka pro odvykání](#)
- [Dropin](#)
- [Prevcentrum – Adiktologická ambulance a psychologická ambulance](#)
- [Všeobecná fakultní nemocnice v Praze – klinika adiktologie](#)
- [Centrum Alma](#)
- [Remedis](#)
- [Otestujte se](#)

#### Poruchy příjmu potravy

Existují rozdílné podoby a projevy poruch příjmu potravy, které se mohou různě kombinovat. Lidé trpící poruchou příjmu potravy zažívají na každodenní bázi potíže s jídlem a svým tělem. Mezi nejčastější poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovitě přejídání, ortorexie a bigorexie.

#### Mentální anorexie

- Snaha o snížení váhy omezováním jídla a/nebo nadměrným cvičením
- Rychlý úbytek váhy
- Trávení velkého množství času či energie zabýváním se jídlem a vlastním tělem (váhou)
- Zkreslené představy o vlastním těle - vnímáte své tělo jinak, než ve skutečnosti vypadá
- Strach z tloustnutí
- Užívání léků na hubnutí a projímadel

#### Mentální bulimie

- Je charakteristická střídáním epizod hladovění s přejídáním, které vyústí ve výčitky a zvracení.
- Neustálé zabývání se jídlem, neodolatelná touha po jídle
- Strach z tloustnutí

#### Záchvatovitě přejídání

- Můžete znát i pod anglickou zkratkou **BED (binge – eating disorder)**
- U záchvatovitého přejídání na rozdíl od bulimie po přejedení nenásleduje zvracení, proto u většiny osob nedochází k poklesu tělesné hmotnosti (dokonce tomu může být právě naopak).
- Dochází ke ztrátě kontroly nad svým chováním při jídle
- Pocity viny a studu po záchvatu

#### Ortorexie

- Tímto pojmem se označuje posedlost "zdravým" stravováním – lidé trpící ortorexií si sami určují, které potraviny jsou zdravé a které nezdravé
- Jedinci dodržují přísná pravidla a rituály spojené s jídlem
- Dochází k úzkostlivému vyhýbání se "nezdravým" potravinám
- Pokud jedinec nedorží svá pravidla, je to provázeno pocitem studu a viny
- Více se můžete dočíst [zde](#)

#### Bigorexie

- Jedinci trpící tímto onemocněním se snaží o "dokonalé" tělo, snaží se zvýšit svou svalovou hmotu, což mnohdy vede k nadměrnému posilování
- Neustálé zabývání se vlastním tělem
- Abnormální stravovací návyky - především nadměrná konzumace jídel obsahující bílkoviny
- Zneužívání anabolických steroidů

#### Jak si pomoci?

- V případě poruch příjmu potravy je důležité **vyhledat odbornou pomoc** – většinou je vhodná multioborová spolupráce psychologů, nutričních terapeutů, lékařů a dalších odborníků.
- Léčbu mohou podpořit svépomocné skupiny a spolupráce s peer konzultantem (člověkem se zkušeností s poruchou příjmu potravy).
- Zaměřte se na to, **co máte na svém těle rádi/y a co pro vás vaše tělo dělá.**
- Poproste své blízké, aby se zdrželi komentářů ohledně vašeho těla.
- **Na mediální obraz ideálů krásy se dívejte kriticky** – vnímání krásy je velmi subjektivní.
- Uvědomte si, že **každé tělo je jedinečné** a žádný tvar nebo velikost nejsou správné nebo dokonalé.
- Na sociálních sítích sledujte spíše obsah prezentující ["body positivity"](#) a ["body neutrality"](#)

#### Kde hledat pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

### Kde hledat pomoc mimo UK?

- [Centrum Anabell](#)
- [Centrum pro diagnostiku a léčbu poruch příjmu potravy](#)

### Další informace

- [3pe](#)
- [Mojetělojemoje](#)

#### ADHD

Máte problémy se soustředěním a často prokrastinujete? Možná vás napadlo, jestli by to nemohlo být ADHD.

Je normální občas zapomenout na něco důležitého nebo se nechat něčím rozptýlit, ale u lidí s ADHD se takové situace dějí mnohem častěji a intenzivněji – natolik, že jim to komplikuje každodenní život. ADHD, neboli **porucha pozornosti s hyperaktivitou**, je neurovývojová porucha, která se obvykle projevuje už od dětství. Ale nejde jen o problémy ve škole – ADHD ovlivňuje všechny oblasti života.

Pro ještě lepší představu si můžete přečíst **kazuistiku**:

#### **Petr, 23 let, studující**

*Petr měl vždy potíže se soustředěním, ale byl schopen projít základní a střední školu bez větších komplikací. Na vysoké škole se jeho problémy začaly zhoršovat, je pro něj velmi náročné vydržet se soustředit na přednáškách, nedokáže sedět v klidu, protože cítí nepříjemný vnitřní neklid. Studium ho baví, ale je pro něj těžké si zorganizovat a naplánovat čas, aby vše stihnul. Dělá mu problém začít s úkoly, většinou je odkládá až do poslední chvíle a párkrát kvůli tomu již nestihnul práci odevzdat včas. Hodně zapomíná a ztrácí věci. Má pocit, že by měl pořád něco dělat a často se cítí zahlcený, nedaří se mu odpočívat. Petr absolvoval v poradně UK Pointu screening ADHD, díky kterému se rozhodl objednat na oficiální diagnostiku ADHD. Také začal chodit na podpůrnou skupinu pro studující s ADHD, kde získal podporu a inspiraci, jak se svými obtížemi pracovat.*

### Jak si pomoci?

- Vytvořte si **efektivní systém organizace a plánování** - zapisování poznámek, upomínky, kalendáře, budíky, časovače.
- **Rozděľujte si úkoly na malé části** a stanovte si ke každé dílčí části termín dokončení.
- **Sledujte, kde a jak se vám nejlépe pracuje** a podle toho si uspořádejte své pracovní prostředí.
- Ukládejte si důležité osobní věci stále na stejné místo.
- Napočítejte do pěti, než zareagujete.
- Dopřejte si dostatek volného času na odpočinek a oblíbené činnosti.
- Oceňujte se za všechno, co se vám podaří.
- Zaměřte se místo svých nedostatků na silné stránky, ze kterých můžete čerpat.
- [Otestujte se](#)

### Kde hledat pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.
- Objednejte se na [screening ADHD](#)
- Přijďte na podpůrnou skupinu [pro studující s ADHD v angličtině](#)

### Kde hledat pomoc mimo UK?

Diagnostikovat ADHD může psychiatr, případně klinický psycholog. V současnosti je vzhledem k velkému zájmu o diagnostiku ADHD systém odborné péče velmi přetížený. Doporučujeme obrátit se na Vaši zdravotní pojišťovnu, aby Vám předala kontakty na odborníky, se kterými spolupracuje.

Případně můžete využít **následující kontakty**:

- [Institút neuropsychiatrické péče](#)
- [Interse – ambulance psychiatrie a klinické psychologie](#)
- [Klinika ambulantní psychiatrie a psychoterapie](#)
- [Klinická psychologie](#)
- [ProPsyche](#)
- [Esmedicum](#)

## Sebevražedné myšlenky a tendence

Sebevražedné myšlenky mohou potkat kohokoliv, kdykoliv během života. Myšlenky na ukončení života se mohou objevit v situaci, kdy je člověk zahlcený svými potížemi a nevidí z nich jiné východisko.

Často se společně s myšlenkami na sebevraždu objevují pocity beznaděje, bezmoci, ztráty smyslu života, osamocení, nedostatečnosti a nevladatelné emoční bolesti. Za sebevražednými myšlenkami se mnohdy skrývá potřeba úlevy a úniku od bolesti a trápení. Někdy proto mohou sebevražedné myšlenky a představy přinášet úlevu a objevují se poté čím dál častěji.

### Jak si pomoci?

- Vytvořte si **bezpečnostní plán** – seznam aktivit přinášejících úlevu, seznam kontaktů.
  - Vytvořte si doma **bezpečné prostředí** – zbavte se všech předmětů, kterými byste si mohli ublížit.
  - Sepište si **seznam důvodů**, pro které stojí za to žít.
  - **Naplánujte si příjemné aktivity**, které vám přináší nebo v minulosti přinášely radost.
  - Uvědomte si, že **existují možnosti řešení** vašich potíží a **váš stav se může zlepšit**.
  - Když sebevražedné myšlenky přijdou, zkuste se rozptýlit nějakou jinou aktivitou.
  - Nezůstávejte se svým trápením sami a **svěřte se někomu blízkému**.
- Pokud nyní zažíváte neodbytné sebevražedné myšlenky a obáváte se o svůj život nebo máte tendenci si ublížit, **zavolejte na [Linku první psychické pomoci](#)**.
- **Pokud jste se právě pokusil/a o sebevraždu a jste v akutním ohrožení života, volejte číslo 112.**
  - **Řekněte si o pomoc. Nezůstávejte v tom sami.**

### Kde hledat pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

### Kde hledat pomoc mimo UK?

- [Krizové služby](#)
- [Nepanikař – mapa pomoci](#)
- [Aplikace Nepanikař](#)
- [Nevypuť duši](#)
- [Opatruj se – první pomoc](#)
- [Prevence sebevražd](#)
- [Síť pomoci](#)
- [Jak pomoci blízkému se sebevražednými úmysly](#)
- [Jak poznám, zda má někdo v mém okolí sebevražedné úmysly](#)

### Další informace a zdroje

- [Linka bezpečí](#)
- [Na rovinu](#)
- [Opatruj se](#)

#### Sebepoškozování

Sebepoškozování znamená záměrně si ublížovat – nejčastěji se jedná o zraňování žiletkou, řezání, škrábání kůže do krve, štípání nebo pálení se. Někdy může jít ale i o méně viditelné podoby.

Sebepoškozování může také souviset s duševním onemocněním jako je deprese, úzkosti, nebo posttraumatická stresová porucha. Když dochází k ublížování si opakovaně, vzniká na něm závislost a je těžké s ním přestat. I když sebepoškozování přináší krátkodobou úlevu, po ní se objevují výčitky a pocity viny, které znovu vzbuzují chuť si ublížit. Bludný kruh sebepoškozování časem vede k tomu, že se člověk přestává mít rád.

### Jak si pomoci?

- Vytvořte si doma **bezpečné prostředí** – zbavte se všech předmětů, kterými byste si mohli ublížit, nebo je aspoň schovejte, abyste na ně neviděli
- Sestavte si **bezpečnostní plán** – seznam činností, jak si mohou bezpečně ulevit, seznam kontaktů (plán si můžete vytvořit např. v aplikaci Nepanikař)

### Největší chuť si ublížit trvá většinou do půl hodiny – zkuste hledat jiný zdravější způsob úlevy:

- Věnujte se **intenzivní fyzické aktivitě** – běh, cvičení, skákání, dřepy.
- Praktikujte [dechová cvičení a relaxační techniky](#).
- **Zaměřte se na jednotlivé smysly** (5 věcí, které vidím, 4 věci, které slyším, 3 věci, kterých se mohu dotknout, 2 věci, které cítím čichem, a 1 věc, kterou mohu ochutnat).

- **Ochladte se** – studenou vodou, kostkou ledu.
- Přičichněte k něčemu aromatickému nebo ochutnejte pikantní jídlo.
- Pro ventilaci vzteku může fungovat např. bouchání do polštáře, dupání, trhání papírů.
- **Sdílejte své pocity** s někým blízkým.
- Zkuste techniku [EmotionAid](#)

#### Kde hledat pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

#### Kde hledat pomoc mimo UK?

- [Linka bezpečí](#)
- [Aplikace Nepanikař](#)
- [Krizové služby mimo UK](#)
- [Nepanikař – krizová centra](#)
- [Nevypusť duši](#)
- [Opatruj.se – první pomoc](#)
- [Safezona](#)

#### Rodinné a partnerské vztahy

Vztahy jsou neodlučitelnou součástí lidského bytí. Harmonické a zdravé vztahy mohou poskytovat emocionální podporu, pocit sounáležitosti a stability. Naopak konflikty, stres či nedostatečná komunikace ve vztazích mohou být spouštěčem široké škály negativních pocitů a ovlivňovat kvalitu života. V extrémních případech může docházet i k domácímu násilí. Je to závažný problém, který zahrnuje fyzické, psychické, sexuální nebo ekonomické zneužívání mezi členy rodiny nebo lidmi žijícími ve společné domácnosti. Pro ty, kteří se s tímto problémem potýkají, může být situace mimořádně obtížná. Násilí však nikdy není přijatelné v žádné formě a pokud prožíváte domácí násilí, je důležité vědět, že nejste sami a existují odborníci, na které se můžete obrátit.

#### Co můžu dělat pro podporu kvalitních vztahů?

- **Uvědomění situace:** Prvním krokem je rozpoznat, že prostředí, ve kterém se nacházíte pro vás není příjemné. Zeptejte se sami sebe: *Cítím se v tomto vztahu podporovaný/á nebo spíše vyčerpaný/á? Proč se cítím nepříjemně, když se setkávám s...?*
- **Nastavte hranice:** věnujte čas sledování vlastních pocitů. Učte se říkat "ne" a trénujte si nastavování hranic i ve vztazích, kde se cítíte dobře.
- **Komunikace:** Pokuste se o otevřenou, ale klidnou komunikaci. Vyjádřete své pocity opisem toho, jak se ve vztahu cítíte: "Cítím se stresovaný/á, když se děje..."
- **Vytvořte si vlastní prostor:** Najděte si útočiště, kde se můžete cítit bezpečně a v klidu. Může to být fyzické místo (např. váš pokoj, park), nebo čas, kdy se věnujete svým zájmům. Zeptejte se sami sebe: *Kde nebo kdy se cítím nejvíc v bezpečí a sám/sama sebou?*
- **Zaměřte se na podporu mimo náročný vztahy:** Obracejte se na přátele, blízké osoby, nebo jiné členy rodiny, kteří vám poskytnou emoční podporu. Přemýšlejte: *Kdo v mém okolí mi pomáhá cítit se lépe a chápe mě? Komu můžu důvěřovat?*
- **Věnujte čas sebepoznání a práci se sebeláskou** – čím víc jsme schopni porozumět vlastním potřebám, hodnotám a hranicím, tím víc jsme schopni tyto složky komunikovat i s blízkými.

#### Kde hledat pomoc na UK?

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

#### Kde hledat pomoc mimo UK?

- [Bílý kruh bezpečí](#)
- [Domácí násilí](#)
- [Věřímti](#)
- [Intervenční centrum Praha](#)
- [ProFem](#)
- [Acorus](#)

#### Nejistota ohledně duševního zdraví

Necítíte se v pohodě, jste už delší dobu mrzutí nebo "nesví", ale nevíte, čeho by se to mohlo konkrétně týkat? Je naprosto v pořádku, že se někdy necítíme úplně dobře.

## Jak si pomoci?

Vypadá to až příliš obyčejně, ale, **nejste zrovna hladoví, naštvaní, osamělí nebo unavení? Případně všechno najednou?** Zkratka **HALT** (v angličtině hungry, angry, lonely, tired) říká, že náš okamžitý fyzický stav má na naši duševní pohodu mnohem větší vliv, než si často připouštíme, a že člověk jako sociální bytost potřebuje kontakt s druhými lidmi.

- **Zkuste si odpočinout** (pusťte si oblíbený seriál, jděte na procházku, zacvičte si. Jakákoliv aktivita, která je pro vás relaxační).
- **Najezte se.**
- **Můžete si popovídat** dobrými kamarády nebo s někým z rodiny, kdo vás bude umět vyslechnout. Možná tomu přijdete na kloub nebo vám bude lépe už proto, že jste si popovídali.
- **Můžete zkusit individuální konzultaci s koučiči nebo v psychologické poradně** i když vlastně nevíte proč. Rozhovor s poradcem vám může pomoci ujasnit si, v čem nepohoda spočívá a čeho se konkrétně týká. **V tomto případě v poradně UK Pointu pro orientaci doporučujeme spíše kouče**, mívají kratší objednací dobu a více volných termínů. Do poradny nemusíte přijít s jasným zadáním.
- **Zkuste si zreflekovat svůj život v posledním týdnu nebo 14 dnech.** Nepohoda může souviset se současnou situací. Odkládáte nepříjemnou seminárku? Blíží se zkouškové? Snažíte se stíhat studium a práci dohromady? Během vysokoškolského studia se vyskytuje spousta náročných situací. Možná si po prolisování diáře 14 dnů zpátky řeknete: "No to se nedivím, že je mi mizerně, to bylo náročné období".
- **Zkuste se zamyslet, co vám pomohlo stav zlepšit, když jste se v minulosti cítili podobně.**
- **Z dlouhodobého hlediska může pomoci nácvik a praktikování mindfulness.** Kromě jiného vám pomůže začít dříve vnímat, když se blížíte k hranicím své kapacity.

### Kde najdu pomoc na UK?

- Právě pro takové situace, kdy možná úplně nevíte proč, ale není vám dobře, jsou tu [nizkoprahové skupiny](#), kam můžete přijít bez objednání, jednou nebo vícekrát.
- Přihlaste se na [Kurz Mindfulness](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Můžete si projít další kategorie a témata na stránce [poraden](#), jestli se v některé nenajdete.
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

### Kde najdu pomoc mimo UK?

- [Otestujte se.](#)
- [Opatruj se.](#)
- [Krizová pracoviště, linky a chaty.](#)
- [Hedepy](#)

Sexuálně a genderově podmíněné násilí Co je sexualizované a genderově podmíněné násilí? Jak ho poznat? Kam se obrátit?

Jedná se o nevhodné a nevyžádané chování se sexuálním podtextem, ať už verbální, neverbální nebo fyzické. Na akademické půdě k němu může docházet v rámci zneužití autority ze strany vyučujících vůči studujícím, mezi studujícími navzájem, mezi vyučujícími, ze strany studujících vůči vyučujícím nebo mezi zaměstnanci. Není však omezené pouze na prostory Univerzity a může se dít i v dalších soukromých či veřejných prostorech.

### Konkrétně se může jednat například o:

- sexuální návrhy,
- nabízení výhod za intimní sblížení či naopak vyhrožování v případě odmítnutí (např. udělení zápočtu, zkoušky nebo dobré známky, povýšení, finanční odměny či další jiné výhody),
- intimní doteky, nevyžádané doteky, častá nepotřebná objímání,
- sdílení intimních fotografií,
- nevhodné komentáře na tělo a vzhled,
- ponižující či zahanbující poznámky,
- pozornost ve formě obtěžujících e-mailů či hovorů,
- stalking či pronásledování,
- vyjádření urážlivého, nepřátelského a ponižujícího postoje k nějakému pohlaví / genderu,
- nadávky, zesměšňování a gesta se sexuálním podtextem,
- fyzické napadení.

Všechny tyto projevy chování mohou vytvořit nepříjemné studijní či pracovní prostředí i atmosféru mezi studujícími a vyučujícími nebo zaměstnanci/kyněmi a nadřízenými. Mohou se odehrávat jak ve výuce, tak i mimo ni během konzultací, praxí nebo různých exkurzí mimo prostor školy, v případě zaměstnanců/kyň v pracovní době, na pracovišti, ale i za jiných okolností. Mezi studujícími může k těmto situacím dojít například na koleji, při společném samostudiu nebo ve vysokoškolských klubech



Pokud se potřebujete s někým poradit, jak situaci řešit, jak situaci nahlásit nebo si jen chcete promluvit a ujasnit si myšlenky, můžete využít několik možností.

**Přímo na Univerzitě Karlově jsou Vám k dispozici:**

- [poradny UK Pointu](#)
- ombudsmanka Univerzity Karlovy [PhDr. Kateřina Šámalová, Ph.D.](#) , přijímá nejrůznější podněty týkající se např. nevhodného chování na univerzitě. Postup pro podání podnětu naleznete [ZDE](#) .
- [fakultní ombudsmané/ombudsmanky](#).

**Zaručujeme zachování anonymity a bez vašeho svolení nebudou následovat žádné další kroky. S veškerými podněty bude zacházeno vážně a důvěrně.**

**Organizace mimo Univerzitu Karlovu:**

[Konsent](#) – zabývá se problematikou sexuálního násilí a prevencí

[Persefona](#) – řeší problematiku domácího a sexuálního násilí včetně pomoci jeho obětem

[Bílý kruh bezpečí](#) – pomáhá obětem trestných činů včetně sexuálního násilí

[proFem](#) – pomáhá obětem sexuálního násilí

[In IUSTITIA](#) - organizace zabývající se předsudečným a genderovým násilím

**Stal/a jste se svědkem nevhodného chování sexuální povahy a nejste si jist/a, jak s celou věcí naložit? Svěřil se vám někdo, že se stal/a obětí sexualizovaného násilí?**

Pokud obtěžovaná osoba chce danou záležitost řešit, podpořte ji v tom, aby využila vhodný typ pomoci. Nedělejte nic proti vůli a bez vědomí osoby, která se vám svěřila.

Pokud se vám někdo svěřil s tím, že se cítí být poškozen/a sexualizovaným nebo genderově podmíněným obtěžováním, můžete:

- ujistit danou osobu, že jí věříte a že si ceníte projevené důvěry,
- ujistit danou osobu, že to, co se stalo, není její vina,
- myslet na to, že každý reaguje jinak (racionálně nebo naopak „zamrznutím“),
- příliš se nevyptávat. Někomu může pomoci o své zkušenosti mluvit, ale pro někoho může být sdělování detailů traumatizující,
- nechat poškozené/mu možnost volby, jelikož nemá povinnost situaci nahlásit ani ji nijak řešit. Je vhodné věty formulovat jako nabídky,
- vyhledat pomoc pro sebe, pokud pro vás bude celý proces náročný, např. kontaktovat poradny UK Pointu.

**Prevence sexualizovaného násilí a genderově podmíněného násilí na UK**

Univerzita Karlova zastává nulovou toleranci vůči jakýmkoliv projevům sexuálního obtěžování a genderově podmíněného násilí.

Každý zaměstnanec/kyně, každý/á student/ka má právo očekávat profesionální chování od ostatních a je také sám/sama zodpovědný/á za své chování vůči ostatním. Všichni pak mají osobní odpovědnost za dodržování těchto zásad a principů:

- zacházet s ostatními s respektem,
- netolerovat žádnou formu obtěžování a v případě, že se stanou jeho svědky/němi, na nepřijatelné chování upozornit,
- podporovat všechny, kdo se cítí být obětí obtěžování, včetně propojení na externí pomoc a psychickou podporu pro podání formální stížnosti, pokud bude třeba.

**UK vydala dvě příručky týkající se sexuálního obtěžování:**

[Co je sexuální obtěžování a jak se mu bránit](#) (příručka pro studující vysokých škol)

[Sexuální obtěžování na vysokých školách: proč vzniká, jak se projevuje, co lze proti němu dělat](#) (příručka pro vedení vysokých škol a vyučující)

**Kde najdu více informací?**

- [Ombudsmanka UK](#)
- [Praktická doporučení](#)
- [Definice projevů nevhodného chování](#)

Problémy na pracovišti

Texty pro vás postupně doplňujeme

Panika

Možná jste se někdy setkali s pojmem "panická ataka". Co si pod tím ale představit?

**Panická ataka je náhlý a intenzivní pocit extrémního strachu nebo nepohodlí**, který se objeví zničehonic a během pár minut dosáhne vrcholu. Obvykle trvá 10–20 minut, ale nepříjemné pocity mohou přetrvávat i déle. Často se vyskytuje bez zjevného důvodu a může být doprovázena fyzickými i psychickými projevy. Pokud se panické ataky opakují a jedinec žije v neustálém strachu, kdy se objeví další, může se rozvinout panická porucha. Panická ataka často souvisí s jinými úzkostnými poruchami nebo stresovými faktory.

**Pro lepší představu, jak může panická ataka vypadat, si můžete přečíst následující kazuistiku:**

#### **Katka, 26 let, studující**

*Katka je v poslední době pod tlakem kvůli blízcím se státnicím. Nikdy neměla problémy s úzkostí, ale nedávno zažila stav, který ji vyděsil. Myslela si, že má infarkt, bušilo jí srdce a její tělo nereagovalo tak, jak byla zvyklá. Jakoby snad ani nebylo její. Měla strach, že umírá a děsivé bylo i to, že nikdo v jejím okolí si toho nevšiml. Tato zkušenost přešla po několika minutách, ale před několika dny se to opakovalo, což Katku přimělo vyhledat psychologa v rámci poradny UK Pointu. Konzultace jí pomohla pochopit souvislosti a příčiny paniky. Na základě konzultace se rozhodla domluvit si návštěvu psychiatra, aby měla přístup k medikaci pro akutní stavy.*

#### **Jak poznám, že mám panickou ataku?**

- Buší mi srdce, mám zrychlený tep.
- Potím se, třesu se a cítím závratě.
- Hůře se mi dýchá, mám pocit, že se dusím.
- Cítím tlak nebo bolest na hrudi.
- Je mi nevolno, mám žaludeční potíže.
- Mám pocit, že okolní svět není reálný, moje tělo mi přijde jako cizí.
- Mám strach, že ztrácím kontrolu, bojím se, že umírám.
- Mám necitlivé ruce i nohy, celé tělo mě brní.

#### **Myslím si, že panické ataky zažívám. Co mám dělat?**

Pokud zažíváte panické ataky, je důležité **vyhledat odbornou pomoc, jako je psycholog nebo psychiatr**. Ti mohou diagnostikovat, zda jde o izolované ataky, nebo panickou poruchu, a doporučit vhodnou léčbu. Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) je jednou z neúčinnějších metod léčby panických atak, protože pomáhá změnit způsob myšlení a reakci na stres. Někomu mohou být předepsány léky, například antidepresiva nebo anxiolytika. Relaxační techniky, jako je hluboké dýchání, meditace nebo jóga, mohou pomoci zvládnout akutní ataky a dlouhodobě snížit úzkost.

#### **Kde hledat pomoc na UK?**

- Přijďte na [otevřenou skupinu](#)
- Objednejte se [do poradny](#)
- Napište nám na e-mail [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)
- Poradny jsou i [na některých fakultách](#), podívejte se, jestli i na Vaší fakultě.

#### **Kde hledat pomoc mimo UK?**

- [Národní ústav duševního zdraví – Stacionář 1](#)
- [Česká asociace pro psychoterapii](#)
- [Sociální klinika](#)
- [Opatruj.se](#)
- [Nevypusť duši](#)
- [Nepanikař](#)
- [Krizová psychologická pomoc mimo UK](#)