
Poradny Centra Carolina

AKTUÁLNÍ INFORMACE

Termíny konzultací najdete v [PŘIHLAŠOVACÍ APLIKACI](#)

Nenašli jste volný termín? Napište nám: poradny@cuni.cz

Byl zřízen speciální e-mail 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 nabídli 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. Prosím, neváhejte podporu využít, i když jste nebyli přímým účastníkem události - kapacity podpory jsou nyní dostatečné pro všechny.

Český institut pro traumatologii vás zve na **skupinové setkání zaměřené na podporu odolnosti a stabilizaci akutních stresových symptomů** po střelbě na Filozofické fakultě v Praze.

Přihlášení a termíny zde: <https://www.emdr.cz/aktualne>

SITUACE NA FFUK

Pokud potřebujete okamžitou podporu, využijte systém krizových služeb:

[Krizová a psychologická podpora mimo UK](#).

Informace o poradnách

Jak fungují poradny Centra Carolina?	Poradny fungují prezenčně i distančně podle možností klientů a jednotlivých poradců. Poradny fungují v rámci běžné pracovní doby, od pondělí do pátku.
Pro koho jsou poradny určené a kolik stojí?	Poradny Centra Carolina jsou určeny studentům i zaměstnancům celé UK bez ohledu na fakultu, všechny služby jsou poskytovány bezplatně.
Kde poradna sídlí?	Poradna sídlí ve ve Školské 13a, Praha 1 , konzultace probíhají většinou ve Školské, někdy také v prostorách, kde pracují konkrétní poradci.
Podle čeho se řídí poskytování služeb?	Podle aktuálně platných Pravidel pro poskytování poradenských služeb .
Jak se přihlásit do poradny?	Přes naši webovou aplikaci, kterou najdete ZDE . Nedaří se vám přihlášení do aplikace? Tady je obrázkový návod na přihlášení .
Nevíte, jakou poradnu si vybrat? Chcete se na něco zeptat?	Napište nám na e-mail: poradny@cuni.cz , ozve se Vám zpátky. Protože přes den pracujeme s klienty, preferujeme komunikaci e-mailem.
Co když v aplikaci není volný termín?	Pokud nevidíte v aplikaci vypsany termín, je možné že kapacita poraden je plně vytižena. Napište nám prosím na poradny@cuni.cz .
Co když řeším něco akutního a nejsou volné termíny?	Naše poradenské centrum není určeno pro okamžité řešení krizových situací, v takovou chvíli se prosím obraťte na pracoviště krizové intervence ZDE
Co když před setkáním v poradně cítím příznaky respiračního onemocnění, jako viróza Covid...?	Případnou osobní návštěvu poradny prosím zrušte! Případně se s poradcem domluvte na online setkání.
S čím se na nás můžete obrátit?	<ul style="list-style-type: none">• Problémy související se studiem (obavy spojené se studiem, přetížení, pocit vyhoření, problém zvládat nároky studia)

	<ul style="list-style-type: none"> • Problémy se zvládáním stresu, hledání nových možností jak ho zvládat • Úzkostné stavy • Depresivní stavy • Osobní problémy (snížené sebevědomí, obavy z budoucnosti, problémy při rozhodování) • Rodinné a vztahové problémy • Další individuální témata
Užitečné odkazy:	<ul style="list-style-type: none"> • Program antistresové intervence pro studenty VŠ • Opatruj se • Nevypusť duši Nevypusť duši - Facebook • Blog hledající smysl - Co mám dělat, když se necítím psychicky v pohodě? • Forum, Magazín UK - Přetížení způsobené myšlenkovou činností existuje! • Zatočte s prokrastinací! • Aplikace Nepanicář: první psychologická pomoc zdarma

Kontakty:

	<p>Mgr. Silvie Nedvěďová tel.: 222 232 452, 778 420 553, v pracovní době e-mail: poradny@cuni.cz místo: Školská 13a, Praha 1</p>
--	---