
Krizová a psychologická podpora mimo UK

Aktuální informace, kde hledat pomoc v souvislosti s událostí na Filozofické fakultě, jsou shromážděné a aktualizované také na webu NÁRODNÍHO ÚSTAVU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ:

<https://www.nudz.cz/aktuality-a-akce/psychologicka-pomoc-prezivsim-svedkum-pribuznym-a-dalsim-primo-i-neprimo-zasazenym-masakrem-na-namesti-jana-palacha>

Telefonická krizová pomoc

- **Linka Systému psychosociální intervenční služby**
Tel: 227 272 225
Funguje **nonstop**, pomoc pro blízké a pozůstalé
- **Pražská linka důvěry**
Tel: 222 580 697
Funguje: nonstop, platba dle tarifu
Chat: (po-čt 9-21, pá 9-15, so 14-20)
Web: <https://www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery>
- **RIAPS**
Krizové centrum RIAPS Praha
Tel.: +420 222 586 768
- **Linka bezpečí**
Pro studenty do 26 let
Tel: 116 111; **nonstop**
E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz (odpověď do tří dnů)
Chat: chat Linky bezpečí ; **denně 9-13 a 15-19**
Web: <http://www.linkabezpeci.cz/>
- **Linka první psychické pomoci**
Tel: 116 123; **nonstop**
Web: <http://linkapsychickepomoci.cz/>
- **Bílý kruh bezpečí**
Nonstop linka pomoci obětem: 116 006
- **Krizová linka společnosti In IUSTITIA:**
Tel: 773 177 636
- **Modrá linka**
Tel: 608 902 410, 731 197 477
Web: <https://www.modralinka.cz/sluzby/linka-duvery>
- **Telefonická krizová pomoc Ledovec Plzeň**
Tel: 739 055 555; každý den 8–24
- **SEZNAM LINEK České asociace pracovišť linek důvěry:** <https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/>

Kontakty pro krizovou pomoc přímo v českém znakovém jazyce nebo s tlumočením z/do českého znakového jazyka nebo se simultánním přepisem a pro studující se specifickými studijními potřebami (např. PAS)

Web: <https://centrumpaluba.ff.cuni.cz/student/krizovapomoc-sluzby/>

Pracoviště poskytující krizové služby

- Centrum krizové intervence, Psychiatrická nemocnice Bohnice

Okamžitá ambulantní pomoc bez nutnosti objednání 24 hodin denně.

Adresa: Ústavní 91, Praha 8

Tel: 284 016 110

Web: <https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/>

- **Krizové centrum Riaps**

Nonstop provoz

Adresa: Chelčického 39, Praha 3

Tel: 222 586 768, 222 582 151

Web: <https://www.csspraha.cz/kc-riaps>

- **Krizový tým Fokus Praha**

Terénní, telefonická a chatová krizová pomoc, bezplatně a anonymně. Po předchozí domluvě za Vámi dojedeme domů nebo do terénu.

Pro lidi od 16 let žijící na území Prahy, se zkušeností s duševním onemocněním i jejich blízké.

Konzultace poskytneme i osobám mimo rodinu, např. učitelům.

Adresa: Štěpánská 538/11, Praha 2 - Nové Město

Tel: 777 800 983

Provozní doba: každý všední den 8-18

E-mail: krize@fokus-praha.cz

Chat: <https://www.fokus-praha.cz> ; každý všední den 10-12, 14-16 (výjimečně může být z kapacitních důvodů provozní doba chatu omezena)

Web: [https://fokus-praha.cz/pomahame/...](https://fokus-praha.cz/pomahame/)

- **Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Psychiatrická klinika - krizové centrum**

Adresa: Ke Karlovu 11, Praha 2

Tel.: + 420 224 965 344; 224 965 345 nebo volat obecnou infolinku: + 420 224 961 111, kde vás případně přepojí na psychiatrickou kliniku

E-mail: sekretariat.psychiatrie@vfn.cz

Web: <https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika/>

- **SOS Centrum, Diakonie ČCE**

Terénní, telefonická a chatová krizová pomoc.

Adresa: Varšavská 37, Praha 2

Tel: 777 734 173 nebo 222 514 040

Provozní doba: každý všední den 9-20

Chat: <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/> ; **Po:** 9:00 - 11:45, **Út:** 15:00 - 17:45, **St:** 12:00 - 14:45, **Čt:** 9:00 - 11:45, **Pá:** 14:00 - 16:45

Web: <https://www.soscentrum.cz/>

- **Modré dveře, Terapeutické centrum**

Terénní krizová pomoc poskytovaná zdarma a anonymně bez nutnosti předchozího telefonického objednání.

Adresa: Hornokrčská 707/7 140 00, Praha 4 - Krč

Tel: 725 515 934

Provozní doba: v pracovní dny od 8:00 do 16:00 (s ohledem na délku konzultace je vhodné přijít nejpozději v 15:00)

Web: <https://www.modredvere.cz/cz/praha-krizova-pomoc>

- **Diakonie ČCE – středisko Západní Čechy**

Široké spektrum služeb, ambulantní i terénní služby, další informace najdete na webu. Služby jsou poskytovány zdarma.

Adresa: Resslova 12, Plzeň

Otevírací doba:

Po-Čt 8–17

Pá 8–14

Terénní forma poskytování – stejný čas

Vedoucí služby: Jan Neckář, DiS.

Tel: +420 733 414 421

E-mail: plus@diakoniezapad.cz

Web: <https://www.zapad.diakonie.cz/sluzby/plus-pro-lidi-v-krizove-situaci>

Psychologické a psychoterapeutické služby

- **Český institut pro psychoterapii a EMDR:** stabilizace akutních stresových symptomů metodou EMDR - Desenzibilizační terapii využívající pohyb očí

Živá i online setkání probíhají v bezpečném prostředí a jsou zdarma. Není vyžadováno sdílení pocitů, nebo mluvení o zkušenostech verbálně.

Pravidelně se také konají uzavřené skupiny pro zaměstnance a studenty, kteří jsou informováni adresně e-mailem.
<https://www.emdr.cz/>

- **Česká asociace pro psychoterapii** nabízí **PSYCHOTERAPII ZDARMA**
- **Pomoc klinických psychologů** Filozofické fakultě Univerzity Karlovy [ZDE](#)
- **In IUSTITIA** - střednědobá a dlouhodobá podpůrná služba pro studující, vyučující a rodiny všech, koho se situace týká [více informací zde](#)
- **Bílý kruh bezpečí** - bezplatná pomoc obětem kriminality, svědkům a pozůstalým. V poradnách Bílého kruhu bezpečí jsou přítomni zkušení právníci a psychologové.
<https://www.bkb.cz/>
- **Sociální klinika - služba Tři online**
Sociální klinika nabízí bezplatnou možnost využít jednu až tři online konzultace vedené zkušeným krizovým intervентem či psychoterapeutem. Více informací na webu nebo volejte: +420 733 644 268.
Web: <https://www.socialniklinika.cz/aktualne/3-konzultace-zdarma-0>
- **Rafael Institut** (zaměření na trauma)
web: <https://www.rafaelinstitut.cz//bezplatna-psychologicka-pomoc-obetem-tragicke-strelby/>
- **Centrum Hladina** - Psychoterapie a psychologické poradenství pro děti a dospělé z Prahy a okolí
web: <http://centrumhladina.cz/> (není uvedeno na stránkách, ale pro studující a vyučující FF UK zdarma)
- Dobrovolníci z řad facilitátorů **EmotionAid** (pomoc v situaci krizové události a po ní, pracuje se s vysokou aktivací stresu, pocity bezmoci, emočním zahlcením, vtíravými myšlenkami apod.) **nabízí krátká sezení (možná i online)** pro obnovení regulace nervového systému. Více informací najdete [ZDE](#)

Psychiatrické služby

- **Národní ústav duševního zdraví**
web: <https://www.nudz.cz/aktuality-a-akce/nudz-nabizi-ambulantni-psychologickou-a-psychiatrickou-pomoc-obetem-strelby>

Podpora pro pozůstalé a oběti

- **Probační a mediační služba** - odbornou pomoc nabízejí vyškolení specialisté, probační úředníci a poradci pro oběti, kteří jsou připraveni s maximální citlivostí a empatií poskytnout obětem podporu a pomoc
web: <https://www.pmscr.cz/pomoc-obetem-utoku-na-filozoficke-fakulte-univerzity-karlovy/>
- **Dlouhá cesta** - podpora rodičů a rodin po ztrátě dítěte
web: <https://www.dlouchcesta.cz/uvod>
- **Cesta domů** - podpora pozůstalým prezenčně, telefonicky i online
+420 725 245 576 nebo +420 775 166 863 či na e-mailu poradny: poradna@cestadomu.cz
<https://www.cestadomu.cz/aktuality/provazeni-pro-pozustale>
- **Asociace poradců pro pozůstalé**
web: <http://poradci-pro-pozustale.cz/>
- **Bílý kruh bezpečí** - podpora při vyrovnání se s dopady útoku na všechny traumatizované osoby, včetně nepřímých obětí
web: <https://www.bkb.cz/aktuality/n996-hledate-pomoc-v-navaznosti-na-strelbu-na-ff-uk/>
- **In IUSTITIA** - střednědobá a dlouhodobá podpůrná služba pro studující, vyučující a rodiny všech, koho se situace týká [více informací zde](#), možnost právní podpory
- **Rodičovská linka** 606 021 021 (po-čt 9-21, pá 9-17, platba dle tarifu)
Chat: denně 9-13 a 15-19
web: <https://www.rodicovskalinka.cz/poradna/rodina>

Duchovní podpora

- **Česká biskupská konference**
nabízí okamžitou duchovní krizovou intervenci pro rodiny obětí, jejich blízké a všechny zasažené:
P. Bc. Petr Šabaka, tel. +420 605 731 976
P. JCLic. Mgr. Miloš Szabo, Th.D., tel. +420 731 625 968.
Mgr. Vladimír Hudousek, trvalý jáhen, tel. +420 606 682 306
P. ICLic. Mgr. et. Mgr. Jaroslav Knichal, tel. +420 606 604 696

Rozcestníky na služby

- **Nevypušt' duši, z.s.**, informační web o problematice psychického zdraví.
Kontakt: info@nevypustdusi.cz
Web: <http://nevypustdusi.cz/>
- **Opatruj se**
Web vytvořený Národním ústavem duševního zdraví. Informace, testy, rozcestníky.
Web: <https://www.opatruj.se/>
V ukrajinštině: <https://www.samopomi.ch/>

Aplikace

- **Aplikace První Psychická Pomoc:** ke stažení pro operační systém Android [zde](#) , pro iOS [zde](#)
- **Aplikace Nepanikář:** ke stažení pro operační systém Android [zde](#) , pro iOS [zde](#) .
- **Chat Nepanikář:** <https://nepanikar.eu/poradna/>

CZ

Jak pomoci druhému v krizi – 5P

- 1. Prodýchejte se a zastavte se**
Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Pokud se sami zklidníte, půjde vám to lépe.
- 2. Pěče o druhého (i o sebe)**
Zajistěte 5T (teplo, ticho, tekutiny, tišit bolest, transport na bezpečné místo), zkontrolujte dostatek vzduchu v místnosti. Se svolením dotyčného položte nebo usadte, případně ho opřete o zeď. Pojmenujte jeho emoce a tělesné prožívání, např.: „Vidím, že jsi...“
- 3. Prozkoumejte**
Dejte druhému prostor, buďte trpěliví, nebojte se ticha. Pokud chce dotyčný mluvit, zkuste prozkoumat situaci. Např.: Má s podobným stavem zkušenosti? Co mu pomáhá? Co by teď potřeboval? Má blízké osoby, na které se může obrátit?
- 4. Pošlete osobu v krizi dál**
Vaším úkolem není situaci vyřešit, ale stav stabilizovat a propojit druhého s vhodnou pomocí. Domluvte další postup, hledejte a nabízejte možnosti, předejte informace. Můžete dotyčnému dát k uchu telefon s vytočenou krizovou linkou (např. Linka důvěry: 222 580 697; Linka bezpečí: 116 111), zavolat jeho příbuzné či známé. Také je možné dotyčného doprovodit do krizového centra a v případě závažnějšího stavu volat 112. O postupu se můžete poradit s pracovníky Centra Carolina.
- 5. Pochvalte se**
Řešit krizové situace je náročné i pro vás. Myslete na sebe a opečujte se podle toho, co máte rádi, u čeho si odpočínáte. Nebojte se říct si sami o pomoc, pokud ji potřebujete. Informujte o situaci své nadřízené.

EN

How to help others in a crisis – Five principles

- 1. Take a breath and stop**
Take a few deep breaths and exhale. If you calm yourself down, you will react better.
- 2. Caring for others (and yourself)**
Provide the five basics (warmth, silence, fluids, relieve pain, transport to a safe place), check for sufficient air circulation in the room. With the person's permission, lay them down or sit them down, or lean them against a wall. Identify their emotions and bodily experiences, for example: "I see that you are..."
- 3. Explore**
Give the other person space, be patient, don't be afraid of silence. If the person wants to talk, try to explore the situation. For example: Do they have experience with a similar condition? What helps them? What would they need now? Do they have loved ones they can turn to?
- 4. Help the person in a crisis move on**
Your task is not to solve the situation, but to stabilize the situation and connect the other person with appropriate assistance. Agree on the next course of action, look for and offer options, pass on information. You can put a telephone with a dialled crisis line to the person's ear (e.g. Crisis centre Bohnice: 284 016 110), call their relatives or friends. It is also possible to accompany the person in question to a crisis centre and, in case of a more serious condition, call 112. You can also consult the staff of the Carolina Centre about how to proceed.
- 5. Praise yourself**
Dealing with crisis situations is difficult even for you. Think about yourself and take care of yourself according to what you like and relax. Don't be afraid to ask for help yourself if you need it. Inform your superior about the situation.







