

První návštěva budov FF UK

Návrat na fakultu vám nemusí dělat větší potíže a nemusí být doprovázen žádnými většími emočními projevy. **To je normální a zdravá reakce.** Je však taky možné, že s sebou přinese i různé negativní emoce. Pocítit je můžou nejen studenti a zaměstnanci, kteří se budou vracet do hlavní budovy FF UK na Palachově náměstí, ale i ti, kteří sídlí na jiných budovách FF UK.

Jak se připravit, pokud máte obavu ze své reakce?

Jednotlivé kroky

- **Vyvíjejte vlastní aktivitu a iniciativu.** Jedná se o důležité kroky k podpoře odolnosti v této situaci. Např.: různé společné akce, umění, neformální posezení v budovách atp.
- **Zaměřte se na své silné stránky a důvěru v mezilidské vztahy.**
- **Dejte si dostatek času, než vejdete do budovy.** Nechodte do školy na poslední chvíli a kolem návratu do školy si svůj den naplánujte.
- **Pokud je to možné, vstupujte do budovy ve skupině.** Pocitu bezpečí pomůže, pokud vás podpoří vaši spolužáci. Sdílení pomáhá.
- **Nechte volný průchod pocitům.** Je v pořádku cítit jakékoliv emoce. Můžete zažívat vztek, smutek, ale i pocit úlevy, nebo nemusíte cítit vůbec nic. Důležité je své pocity bezpečně ventilovat, např. sdílením se svými blízkými, pláčem, nebo i krátkým zastavením se.
- **Nebojte se vytvořit si svůj rituál pro návrat.** Rituály podporují odolnost a ulehčí vám návrat do školy. Je zcela na vás, co bude vaším rituálem, může to být modlitba, ticho, obraz nebo zpěv. Tyto aktivity si můžete naplánuvat i se spolužáky, abyste se ve škole cítili společně lépe.
- **Po odchodu si dopřejte čas na zpracování zážitku.** Pokud máte možnost ten den již nic nedělat, pouze relaxovat, využijte toho. Je dobré takový zážitek i reflektovat, např. v klidu posedět v kavárně se spolužáky, nebo v tichosti postát u pietních míst. Je to jen na Vás.
- **Po odchodu nezapomeňte na péči o sebe.** Dostatečně pijte, spěte a jezte. Naplánujte si na zbytek dne nějakou nenáročnou aktivitu.
- **Mějte u sebe kontakty na krizové linky.** Reakce na mimořádnou událost může být jakákoliv. Každá reakce je v pořádku. Pokud byste se necítili dobře, nebojte se říct si o pomoc.

Co můžete prožívat v budově a co pro sebe můžete udělat?

Pocity a reakce

- Můžete být více podráždění.
- Vaše nálada se může dramaticky měnit.
- Můžete zažívat pocity úzkosti, nejistoty, strachu. Můžete být nervózní, naštvaní, nebo i smutní a v depresi.
- Také pláč je normální reakcí.
- Možná máte na událost opakované a živé vzpomínky. Ty mohou vést k tělesným reakcím, jako je zrychlený srdeční tep nebo pocení.

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

Pomoc

- Dostatečně spěte, jezte a pijte.
- Sdílejte své pocity s okolím.
- Věnujte se aktivitám, které vás naplňují.
- Podporujte své zdravé copingové strategie - procházky, sport, relaxační techniky a odpočinek.
- Své copingové strategie si sepište, abyste si je zvědomili.
- Využijte další typy na relaxační techniky, např. [Opatruj.se](https://www.opatruj.se).
- Dejte všemu dostatek času.
- Věnujte pozornost svým myšlenkám a náladám. Pokud se cítíte dlouhodobě skleslí, nebo máte potíže se spánkem, vyhledejte odbornou pomoc!

Univerzita tvoří společenství, z něhož můžete čerpat sílu.

Kde je možné si říct o pomoc?

Asistenční centrum NUDZ (Národní ústav duševního zdraví)

[Asistenční centrum NUDZ \(Národní ústav duševního zdraví\)](#)

Centrum Carolina Univerzity Karlovy

[Centrum Carolina Univerzity Karlovy](#)

Psychologická poradna FF UK

[Psychologická poradna FF UK](#)

Přehled dalších dostupných linek v ČR

[Linky důvěry](#)

Aplikace

PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC

- <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=cs&gl=US&pli=1>
- <https://apps.apple.com/cz/app/prvn%C3%AD-psychick%C3%A1-pomoc/id1470927419?l=cs>

NEPANIKAŘ

- <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic>
- <https://apps.apple.com/cz/app/nepanika%C5%99/id1459513911?l=cs>

POHOV!

- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsisto.pohov&hl=cs&gl=US> (pouze pro Android)