

# PSYCHOLOGICKÁ POMOC

(nejen) pro studující UK v krizi



Univerzita  
Karlova



## STRES MANAGEMENT

### Dechová cvičení



- Nadechněte se na 4 doby, na stejnou dobu zadržte dech, pak výdech na 4 doby a opět zadržte dech na stejnou dobu, opakujte.
- Dýchejte s našpulenými rty (jako byste měli brčko) a vydechujte nosem.
- Položte si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho, nadechněte se do břicha, výdech prodlužujte.

### Mindfulness



- Projděte postupně všech 5 smyslů: co vidíte, slyšíte, cítíte, co vnímáte hmatem a jakou chuť cítíte v ústech.

### Další tipy na zvládnání stresu



- Kontakt se zvířaty uvolňuje v těle oxytocin, snížení stresu můžete dosáhnout i sledováním videí koček a psů na internetu.
- Sportem se uvolňují endorfiny a další hormony, které účinně redukuje stres a přináší pocity štěstí.
- Příroda uklidňuje a uzdravuje, když je nedostupná, pusťte si ji alespoň do sluchátek.



- I na stravě záleží, na stres a náladu působí bylinné čaje (např. meduňka, heřmánek a další bylinky) i ořechy.



## KONTAKTY

- **Linka bezpečí - 116 111**  
[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz), chat denně 9-13, 15-19
- **Linka první psychické pomoci -116 123**  
[www.linkapsychickepomoci.cz](http://www.linkapsychickepomoci.cz)
- **Centrum krizové intervence**  
Psychiatrická nemocnice Bohnice  
Ústavní 91, Praha 8  
[bohnice.cz/krizova-pomoc/](http://bohnice.cz/krizova-pomoc/)  
tel: 286 016 110



- **Psychologická poradna UK Pointu**  
email: [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz),  
po-pá 9-17, služby zdarma pro všechny studující i zaměstnance UK, rezervace přes email či poradenskou aplikaci



Krizové kontakty | Poradna UK Point | Fakultní poradny