
Kde hledat pomoc či podporu

Na této stránce naleznete rozcestník psychologické a krizové podpory pro studující, vyučující a další zaměstnankyně a zaměstnance UK. **Pomoci mohou využít studující, zaměstnankyně a zaměstnanci z celé Univerzity Karlovy, nejen z Filozofické fakulty UK.**

Neváhejte se v případě psychických potíží jako je šok, úzkost, nespavost, obavy atp. obrátit na níže uvedené možnosti odborné krizové pomoci, které nabízí jak UK, tak odborné organizace mimo univerzitu.

Kontakty na psychologickou a duchovní podporu

[Odborná krizová pomoc mimo UK](#)

[Poradenské služby v Centru Carolina](#)

[Podpora pro studenty a zaměstnance v rámci obnovy akademického života na FF UK](#)

[Kontaktní email psych.pomoc@cuni.cz pro poptávky na psychologické či psychiatrické poradenství v rámci UK](#)

[Duchovní podpora \(nejen\) v Centru péče o duši](#)

[Ke stažení: Doporučení na podporu psychického zdraví po tragické události - přehledný manuál jednotlivých kroků a užitečných kontaktů](#)

Informace v českém znakovém jazyce

Kontakty pro krizovou pomoc přímo v českém znakovém jazyce nebo s tlumočením z/do českého znakového jazyka nebo se simultánním přepisem: <https://centrumpaluba.ff.cuni.cz/student/krizovapomoc-sluzby/>

Vyjádření v českém znakovém jazyce

Vyjádření Univerzity Karlovy a Filozofické fakulty UK v českém znakovém jazyce a **Psychologická pomoc v českém znakovém jazyce:**

Záznam přednášky "Akademická obec zraněná, ale ne zlomená"