

Co dělat, když...

... potřebujete pomoci s psychickými obtížemi či zvládnáním stresu:

- Každý z nás se může ocitnout v náročné životní situaci. Na své problémy ale nemusíme být sami.
- Terapeuta si můžete najít sami nebo využít služeb terapeutek FSV UK či Centra Carolina.
- Pro naše studenty je 5 sezení u terapeutky FSV UK zdarma.

... se dostanete do obtížné životní situace:

- Využijte poradenství Centrum Carolina, které je tu pro ty, kdo se během studia dostanou do zdravotních, psychických, socioekonomických či jiných obtíží.
- Využít můžete i duchovní poradenství Centra péče o duši.
- Ovlivňují problémy plnění vašich studijních povinností? Obrat'te se včas na studijní oddělení.

... potřebujete upravit studijní podmínky kvůli svému zdravotnímu stavu:

- Můžete se zaevidovat jako student se speciálními potřebami. Zaevidování je třeba splnit do 31. října daného roku.
- Na základě výsledků funkční diagnostiky si pak sjednáte modifikace s vyučujícími.
- Naši referenti jsou tu pro vás, nebojte se je kontaktovat.

... potřebujete okamžitou psychickou pomoc:

- Ocitli jste se v krizi, kterou nejste schopni vlastními silami zvládnout?
- Na nic nečekejte a kontaktujte některé z krizových center. Kontakty na vybraná centra najdete na druhé straně tohoto letáčku.

... řešíte problematickou situaci ve škole:

- Situaci řešte primárně s dotyčným vyučujícím, garantem či vedením katedry
- Pokud se nedaří problém vyřešit, obrat'te se na studijní oddělení. Vyšší instancí je pak proděkanka pro studijní záležitosti.
- Poradit se můžete i se studentským ombudsmanem pro váš institut.

...nevíte, jak držet krok se studijními povinnostmi:

- Poznamenejte si termíny
 - Harmonogram akademického roku je stěžejní zdroj (můžete si ho přidat do svého kalendáře Google).
- Vyzkoušejte koučování od Centra Carolina.
- Komunikujte s vyučujícími a studijním oddělením - mnohé se dá řešit, pokud se ozvete včas.



Důležité kontakty

Naše terapeutky

Mgr. Vladka Janoušková

psychologicka.poradna@fsv.cuni.cz

Osobní sezení probíhají na adrese
Dvorecká 289/23, Praha 4 - Podolí.

Mgr. Anna-Marie Pospíšilová

annamarie.pospisilova@ruk.cuni.cz

Osobní sezení probíhají
v poradenském centru
ve Školské 13a.



Krizová centra

Riaps

Chelčického 39, Praha 3

nepřetržitá pohotovostní služba:

8–16 psycholog + psychiatr, 16–8 psychiatr

Telefon: 222 586 768

kamila.jiristova@csspraha.cz

Centrum krizové intervence

Ústavní 91, Praha 8

Telefon: 284 016 110

Linka důvěry: 284 016 666



Kontakty pro studenty se speciálními potřebami:

Mgr. Michael Podsedník

Telefon: 222 112 239, místnost 219, Hollar

Lucie Pištěková, DiS.

Telefon: 222 112 234, místnost 220, Hollar

specialni.potreby@fsv.cuni.cz

Schůzku doporučujeme
domluvit emailem.



Centrum Carolina

centrumcarolina@cuni.cz

Kancelář pro speciální potřeby: 224 491 604

UK Point - studijní dotazy: 224 491 850

Centrum péče o duši: duse.cuni.cz

Koučování:

bit.ly/koucovaniCarolina



Studentští ombudsmani FSV UK

IES: ombudsman.ies@fsv.cuni.cz

IKSŽ: ombudsman.iksz@fsv.cuni.cz

IMS: ombudsman.ims@fsv.cuni.cz

IPS: ombudsman.ips@fsv.cuni.cz

ISS: ombudsman.iss@fsv.cuni.cz



Videonávod, jak si přidat FSV UK kalendáře do svého kalendáře Google:

