

# 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 specifickými 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, obra'tte 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

FSV UK nabízí studentům možnost terapií a psychologického poradenství. Bezplatnou konzultaci si můžete dohodnout i v případě, že váháte, zda je vhodné se s vašimi potížemi obracet na odborníky. Zjistíte, zda vám forma terapie bude vyhovovat, případně můžete dostat doporučení na další služby.

Aktuální kontakty  
a více info najdete zde:



## 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 specifickými potřebami:

Naše referenty najdete na emailu [specialni.potreby@fsv.cuni.cz](mailto:specialni.potreby@fsv.cuni.cz), na kterém si můžete domluvit osobní konzultaci.

Aktuální kontakty  
a více info najdete zde:



## Centrum Carolina

[centrumcarolina@cuni.cz](mailto:centrumcarolina@cuni.cz)  
Kancelář pro specifické potřeby: 224 491 604  
UK Point - studijní dotazy: 224 491 850

Centrum péče o duši: [duse.cuni.cz](http://duse.cuni.cz)

Koučování:  
[bit.ly/koucovaniCarolina](http://bit.ly/koucovaniCarolina)



## Studentští ombudsmeni FSV UK

IES: [ombudsman.ies@fsv.cuni.cz](mailto:ombudsman.ies@fsv.cuni.cz)  
IKSŽ: [ombudsman.iksz@fsv.cuni.cz](mailto:ombudsman.iksz@fsv.cuni.cz)  
IMS: [ombudsman.ims@fsv.cuni.cz](mailto:ombudsman.ims@fsv.cuni.cz)  
IPS: [ombudsman.ips@fsv.cuni.cz](mailto:ombudsman.ips@fsv.cuni.cz)  
ISS: [ombudsman.iss@fsv.cuni.cz](mailto:ombudsman.iss@fsv.cuni.cz)



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

