

# Vřelé pozvání na Setkání zaměřené na podporu odolnosti v rámci mimořádné události

V reakci na nedávné události střelby na univerzitě Vás srdečně zveme na setkání, která jsou otevřená pro všechny studenty a učitele, zasažené osoby, svědky, rodinné příslušníky nebo ty, kteří mají spojení s místem události.

Když dojde k život ohrožující události jako je masivní střelba, může být pro náš mozek obtížné strávit všechny znepokojivé informace a může způsobit trvalé roztříštěné vzpomínky a bolestivé příznaky. Během skupinových schůzek, Vám budeme vám poskytovat psychoedukaci o tom,

jak nepříznivé zážitky ovlivňují systém zpracování našeho mozku. Naučíme vás sebeuklidňující techniky a pomůžeme vám řešit nepříjemné příznaky, které prožíváte. Cílem je posílení odolnosti a stabilizace akutních stresových projevů jako prevence rozvoje posttraumatického stavu.

Skupinová setkání probíhají v bezpečném prostředí, které respektuje vaše osobní hranice. Nemí vyzadováno, abyste sdíleli své pocity nebo mluvili o svých zkušenostech verbálně. Vše zůstává důvěrné a sdílení je zcela dobrovolné.

---

## Termíny a Místa / Dates and Locations:

**Živě:** 22. 1. (15.00), 31. 1. (12.00), 6. 2. (15.00),  
16. 2. (12.00), 16. 2. (15.00), 22. 2. (12.00), 22. 2. (15.00),  
28. 12. (15.00) v Praze, místo bude upřesněno  
emailem před konáním akce

**Online:** 25. 1. (15.00), 29. 1. (15.00), 12. 2. (15.00),  
19. 2. (15.00)

## English-speaking groups

**In person:** 31. 1. (9.00)

**Online:** 25. 1. (12.30), 12. 2. (12.00)

## Registrace:

[Přihláška na živé setkání](#)

[Přihláška na online setkání](#)

## Registration:

[Application form for English-speaking students](#)

---

Srdečně Vás zve tým Českého institutu pro psychotraumatologii a EMDR s vedoucí Zuzanou Čepelíkovou, klinickým psychologem a humanitárním pracovníkem ve spolupráci s integrovaným záchranným systémem a Univerzitou Karlovou

**CIPE**

Český institut  
pro psychotraumatologii  
a EMDR

