Vřelé pozvání na setkání zaměřené na podporu odolnosti po střelbě na úřadě v Chřibské

2026

Srdečně Vás zveme na Online skupinové setkání zaměřené na posílení psychické odolnosti, určené všem, kteří byli přímo či nepřímo zasaženi střelbou na úřadě v Chřibské, nebo kdokoli v souvislosti s touto událostí prožívají zvýšenou míru stresu, napětí, nejistoty či přetížení.

Proč může být toto setkání nápomocné?

Po mimořádně ohrožujících událostech se mohou objevovat vracející se obrazy, zvuky, silné emoce, tělesné reakce nebo dlouhodobý pocit napětí, které mohou přetrvávat i s časovým odstupem a ovlivňovat každodenní fungování. Setkání nabízí bezpečný prostor, kde je možné těmto reakcím porozumět a podpořit přirozené regenerační schopnosti nervového systému. Klíčovým krokem ke zvládání těchto reakcí je posilování přirozených mechanismů odolnosti organismu. Zásadní roli zde hraje neuroplasticita, schopnost mozku se postupně přizpůsobovat, znovu nacházet rovnováhu a obnovovat pocit bezpečí.

Co můžete očekávat?

Během skupinového setkání Vám nabídneme srozumitelné informace o tom, jak naše tělo a nervový systém reagují na zátěž a co může podpořit jejich postupné zklidnění a obnovu vnitřní rovnováhy. Součástí setkání budou také jednoduché seberegulační techniky, které mohou pomoci zmírnit akutní projevy stresu a podpořit pocit větší stability a bezpečí.

Bezpečný prostor pro každého

Setkání probíhá v důvěrném a bezpečném prostředí, kde jsou respektovány vaše osobní hranice. Sdílení zkušeností je zcela dobrovolné, není nutné o svých prožitcích mluvit.

Termíny na online skupinu (Zoom)

Online:
22. 01. 2026 (17.30)
26. 01. 2026 (17.30)
30. 01. 2026 (17.30)

Registrace:
Přihláška na online setkání

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.

CIPE Český institut pro psychotraumatologii a EMDR