



<b>Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach</b> . . . . .	3
<b>Medicína vo virtuálnej realite</b> . . . . .	4
Televízia, Správy RTVS, 11. 7. 2021, 19:36	
<b>Týždenný prehľad udalostí v SR na 28. týždeň</b> . . . . .	5
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 9. 7. 2021, 12:42	
<b>Aktualizovaný týždenný prehľad udalostí v SR na 28. týždeň</b> . . . . .	8
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 9. 7. 2021, 16:35	
<b>Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď</b> . . . . .	12
Tlač, Pravda, 10. 7. 2021	
<b>VZDELANIE – vstupenka do sveta elity</b> . . . . .	13
Tlač, Slovenka, 12. 7. 2021	
<b>Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď</b> . . . . .	15
Online, spravvy.pravda.sk, 10. 7. 2021, 11:15	
<b>Slovenské mamičky potrebujú viac času pre seba a menej hodnotenia, hovorí psychiatrička Miroslava Palušná</b> . . . . .	16
Online, najmama.aktuality.sk, 9. 7. 2021, 11:35	
<b>Fontána s Mathého sochou ustupuje žabám, potrebujú náhradnú mokrad'</b> . . . . .	20
Online, kosice.korzar.sme.sk, 10. 7. 2021, 0:00	
<b>Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO</b> . . . . .	22
Online, kosice.dnes24.sk, 12. 7. 2021, 0:00	
<b>Univerzita bez hraníc UPJŠ v Košiciach privíta najmenších študentov</b> . . . . .	23
Online, indexmag.sk, 9. 7. 2021, 15:18	
<b>Fakulty a ústavy UPJŠ</b> . . . . .	24
<b>Medicína vo virtuálnej realite</b> . . . . .	25
Televízia, Správy RTVS, 11. 7. 2021, 19:36	
<b>Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď</b> . . . . .	26
Tlač, Pravda, 10. 7. 2021	
<b>VZDELANIE – vstupenka do sveta elity</b> . . . . .	27
Tlač, Slovenka, 12. 7. 2021	
<b>Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď</b> . . . . .	29
Online, spravvy.pravda.sk, 10. 7. 2021, 11:15	
<b>Slovenské mamičky potrebujú viac času pre seba a menej hodnotenia, hovorí psychiatrička Miroslava Palušná</b> . . . . .	30
Online, najmama.aktuality.sk, 9. 7. 2021, 11:35	
<b>Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO</b> . . . . .	34
Online, kosice.dnes24.sk, 12. 7. 2021, 0:00	
<b>Univerzita bez hraníc UPJŠ v Košiciach privíta najmenších študentov</b> . . . . .	35
Online, indexmag.sk, 9. 7. 2021, 15:18	
<b>Univerzitné pracoviská</b> . . . . .	36



<b>Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO</b> . . . . .	37
Online, kosice.dnes24.sk, 12. 7. 2021, 0:00	
<b>Univerzita bez hraníc UPJŠ v Košiciach privíta najmenších študentov</b> . . . . .	38
Online, indexmag.sk, 9. 7. 2021, 15:18	





## Medicína vo virtuálnej realite

11. 7. 2021, 19:36, Relácia: **Správy RTVS**, Stanica: **RTVS**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**  
GRP: **3,03** OTS: **0,03** AVE: **9490,86** Eur

Viliam STANKAY, moderátor:

Virtuálna realita sa čoraz častejšie využíva aj v medicíne. Študentom košickej lekárskej fakulty bude pomáhať nová technológia. Ako prví na svete budú môcť porovnať reálne snímky pacientov s modelom organizmu.

Tomáš BRNGÁL, lekár, zakladateľ a spolumajiteľ Virtual Medicine:

Na ľavej strane môže vidieť anatomický model fyziologický, ako srdce má vyzeráť, vie si to chytiť, vie si ho ako keby odpreparovať. Ten sken je vlastne ako keby jedna k jednej, čo sa týka pomerovo, čiže vidí, keď si to chytiť, že to fyziologické srdce u zdravého človeka má približne veľkosť ako zaťatú päsť v hrudníku, a keď si ho porovná s tým patologickým, je veľmi zväčšené.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Virtuálna realita v trojrozmernom priestore má slúžiť najmä medikom z nižších ročníkov.

Jaroslav MAJERNÍK, prednosta Ústavu lekárskej informatiky LF **UPJŠ**:

Kedy sa vlastne oboznamujú s anatomickými štruktúrami ľudského tela, majú si ich nacvičiť a ako keby predprípraviť sa na tú predklinickú a klinickú prax.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Medici sa najmä teraz, počas dištančnej formy, nemohli vzdelávať ani v pitevniach, iba prostredníctvom obrázkov z atlasov, fotografií či videí, ktoré im nakrútili vyučujúci. Práve lekári si novú technológiu vyskúšali ako prví.

Jozef MIHALIK, lekár Ústavu anatómie Lekárskej fakulty **UPJŠ**:

Je to veľmi zaujímavé, ale treba istý čas na vniknutie do ovládania tohto programu. Toto dáva študentom možnosť otláčať si ľudské telo zo všetkých možných smerov, vniknúť dovnútra, to znamená, že určite je to lepšie pre pochopenie.

Ingrid HODOROVÁ, prednostka Ústavu anatómie Lekárskej fakulty **UPJŠ**:

Pri tej virtuálnej realite taký komplexný pohľad získava študent a naopak, pri pobyte v pitevni je sám aktívny, môže si tie štruktúry uchopiť a koncentruje sa len na tú určitú časť toho ľudského tela.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Technológia je momentálne určená na vzdelávanie, no využiť by ju mohli aj lekári vo svojej praxi.

Tomáš BRNGÁL, lekár, zakladateľ a spolumajiteľ Virtual Medicine:

Napríklad v rozšírenej realite by si operatér mohol počas operácie pred sebou zobraziť 3D model a priamo počas operácie na základe neho robiť rozhodnutia.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Virtuálna učebňa je súčasťou veľkého komplexu Centra simulátorovej a virtuálnej medicíny. Na lekárskej fakulte v Košiciach ho otvoria na jeseň. Katarína Jarembinská, RTVS.



## Týždenný prehľad udalostí v SR na 28. týždeň [📄](#)

📅 9. 7. 2021, 12:42, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

12. júla - pondelok

Folklórne slávnosti Brezina - vareňe zameški

Brezina, kultúrny dom

12. júla - pondelok

10.00 Informačný seminár o základných krokoch pri podávaní žiadostí a zmenách, ktoré nastali

v novom programovom období. Podujatie sa koná v rámci programu Kreatívna Európa.

Bratislava, Pistoriho palác, Štefánikova ulica

12. júla - pondelok

10.00 TK zástupcov Bratislava Tourist Board

Téma: Situácia a vyhliadky cestovného ruchu v hlavnom meste po zavedení povinnej karantény pre nezaočkovaných turistov a návštevníkov zo zahraničia po 9. júli 2021

Bratislava, Turistické informačné centrum, Klobučnícka 2

12. júla - pondelok

10.00 Žatevný výjazd ministra pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR Samuela Vlčana za účasti predsedu vlády SR Eduarda Hegera, predsedu Slovenskej poľnohospodárskej a potravinárskej komory Emila Macha, predsedu Trnavského samosprávneho kraja Jozefa Viskupiča, predsedu POD Abrahám Marcela Kollára a generálneho riaditeľa sekcie poľnohospodárstva MPRV SR Jána Baršváryho.

Program:

09.45 h - stretnutie v priestoroch POD Abrahám

10.00 h - privítanie pozvaných hostí, zástupcov médií

- predstavenie podniku, presun na pole na miesto žatvy

10.30 h - priebeh žatvy

10.45 h - tlačová konferencia predsedu vlády SR, ministra pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, predsedu SPPK

priestor pre médiá /možné individuálne rozhovory s prítomnými poľnohospodármi, ilustračné

zábery na kombajny a prácu na poli/

11.00 h presun k živočíšnej výrobe - areál farmy

Hoste – dojnice

- informácie o živočíšnej výrobe podniku

11.30 h záver žatevného výjazdu

Text

12. júla - pondelok

12.00 Vyzdvihnutie bremena vrtuľníkom na hradný kopec hradu Slanec

Brífing za účasti starostu obce Slanec Jozefa Bela, predsedu OZ Zachráňme hrad Slanec Eduarda Gajdoša, odborného konzultanta Slovak TrainingAcademy Lukáša Halása a hovorca Slovak TrainingAcademy Dušana Tokarčíka.

Slanec



13. júla - utorok

Sprístupnenie výstavy V úli - o včelách, včelároch a včelárení vo svete i tŕňach horehronských lesov

Výstava potrvá do 14. septembra.

Brezno, Horehronské múzeum, Námestie gen. M. R. Štefánika 13

13. júla - utorok

08.00 Univerzita bez hraníc **UPJŠ** formou denného tábora

Košice, budova na Triede SNP 1

13. júla - utorok

09.00 Hlavné pojednávanie s Dušanom K.

Pezinok, Špecializovaný trestný súd

14. júla - streda

09.00 Hlavné pojednávanie s Dušanom K.

Pezinok, Špecializovaný trestný súd

14. júla - streda

11.00 TK o 17. ročníku festivalu Viva Musica! za účasti umelcov, ktorí na ňom vystúpia

Bratislava, hotel Lindner, Outlook Bar & Lounge, 13. poschodie, Metodova 4

15. júla - štvrtok

Inkluzívny filmový festival Košice s témou Oslava

(15. - 17. júla)

Košice, kino Úsmev

15. júla - štvrtok

Náš festival (15. - 17. júla)

Séria víkendových koncertov v ôsmich slovenských mestách pod holým nebom.

Prešov, amfiteáter

15. júla - štvrtok

09.00 Zasadnutie Súdnej rady SR - dištančnou formou

15. júla - štvrtok

11.30 TK Asociácie slovenských filmových klubov

TK sa koná pri príležitosti distribučnej premiéry dokumentárnej komédie Vladislavy Sárkány To ta monarchia.

10.00 h - novinárska projekcia

Bratislava, kino Lumiére, K2, Špitálska 4

16. júla - piatok

Univerzita bez hraníc **UPJŠ** - slávnostná promócia



Košice, **UPJŠ**, Aula profesora Prasličku

16. júla - piatok

09.00 Podujatie Remeslo z Turca II.

Martin, pred Turčianskym kultúrnym strediskom

16. júla - piatok

16.00 Roma Spirit

Kežmarok, Kežmarský hrad, Hradné námestie 42

17. júla - sobota

Etno fest - festival etnickej hudby

Sedliská, prírodný amfiteáter

17. júla - sobota

Viva Musica! (17. júla - 14. augusta)

Medzinárodný hudobný festival.

Bratislava, Stará radnica, nádvorie

18. júla - nedeľa

14.00 Vojenský Letofest 2021

Prelety vrtuľníkov Black Hawk UH-60M

Zemplínska šírava, amfiteáter

lt

Autor: LT



## Aktualizovaný týždenný prehľad udalostí v SR na 28. týždeň [✉](#)

📅 9. 7. 2021, 16:35, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

12. júla - pondelok

09.00 Pilotný projekt mobilného očkovania v teréne pod záštitou MŠVVŠ SR + brífing

Mobilný očkovací tím bude očkovať od 09.00 do 17.00 h. Záujemcovia o očkovanie sú z obcí Kecerovce, Vtáčkovce, Rankovce, Boliarov, Bačkovík, Bidovce, Opiná a Kecerovský Lipovec.

11.00 h - brífing za účasti štátnej tajomníčky MŠVVŠ SR pre národnostné školstvo, inkluzívne a celoživotné vzdelávanie Svetlany Síthovej a ďalších hostí

Téma: Ministerstvo robí maximum pre to, aby naše školy mohli ostať otvorené celý budúci školský rok

Kecerovce, kontajnerová škola (1. stupeň)

12. júla - pondelok

09.45 Žatevný výjazd ministra pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR Samuela Vlčana + TK

za účasti predsedu vlády SR Eduarda Hegera, predsedu Slovenskej poľnohospodárskej a potravinárskej komory Emila Macha, predsedu Trnavského samosprávneho kraja Jozefa Viskupiča, predsedu POD Abrahám Marcela Kollára a generálneho riaditeľa sekcie poľnohospodárstva MPRV SR Jána Baršváryho.

09.45 h - stretnutie v priestoroch POD Abrahám

10.00 h - privítanie pozvaných hostí, zástupcov médií, predstavenie podniku, presun na pole na miesto žatvy

10.30 h - priebeh žatvy

10.45 h - TK predsedu vlády SR, ministra pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, predsedu SPPK

- priestor pre médiá (možné individuálne rozhovory s prítomnými poľnohospodármi, ilustračné

zábery na kombajny a prácu na poli)

11.00 h - presun k živočíšnej výrobe - areál farmy Hoste – dojnice

- informácie o živočíšnej výrobe podniku

11.30 h - záver žatevného výjazdu

12. júla - pondelok

10.00 Informačný seminár o základných krokoch pri podávaní žiadostí a zmenách, ktoré nastali

v novom programovom období. Podujatie sa koná v rámci programu Kreatívna Európa.

Bratislava, Pistoriho palác, Štefánikova ulica

12. júla - pondelok

10.00 TK zástupcov Bratislava Tourist Board - cestovný ruch v hlavnom meste po 9. júli

Téma: Situácia a vyhliadky cestovného ruchu v hlavnom meste po zavedení povinnej karantény pre nezaočkovaných turistov a návštevníkov zo zahraničia po 9. júli 2021

Bratislava, Turistické informačné centrum, Klobučnícka 2

12. júla - pondelok

10.15 Program prezidentsky SR Zuzany Čaputovej + vyjadrenie pre médiá

10.15 h - Stretnutie s tímom mobilnej očkovacej jednotky





10.25 h - Vyjadrenie prezidentky pre médiá

Rosina, Rosina 168

11.30 h - Návšteva spoločnosti Miba Sinter Slovakia, prehliadka priestorov

Dolný Kubín, Nábřežie Oravy 2222, brána 2

14.10 h - Rokovanie s primátormi a primátkou miest Dolný Kubín, Námestovo, Tvrdošín a Trstená

Dolný Kubín, mestský úrad, Hviezdoslavovo námestie 2

15.00 h - Položenie venca k Pomníku P. O. Hviezdoslava

16.05 h - Vyjadrenie prezidentky pre médiá po diskusii s miestnymi rodinami o sociálnej situácii v kaviarni Moja kaviarnička

Dolný Kubín, Hviezdoslavovo námestie

16.35 h - Návšteva spoločnosti MTS, spol. s.r.o., prehliadka výroby

Krivá, Krivá 53

12. júla - pondelok

11.00 TK Ministerstva životného prostredia SR - Turistický semafor

Téma: Turistický semafor prináša aktuálne informácie o vyťaženi jednotlivých lokalít v národných parkoch a chránených krajinných oblastiach. Informovať bude Juraj Smatana, štátny tajomník MŽP SR, Michal Kiča, štátny tajomník MŽP SR, Dušan Karaska, generálny riaditeľ Štátnej ochrany prírody SR a Karol Pepich, námestník generálneho riaditeľa ŠOP SR.

Bratislava, MŽP SR, átrium, Námestie L. Štúra 1

12. júla - pondelok

12.00 Vyzdvihnutie bremena vrtuľníkom na hradný kopec hradu Slanec + brífing

Brífing za účasti starostu obce Slanec Jozefa Bela, predsedu OZ Zachráňme hrad Slanec Eduarda Gajdoša, odborného konzultanta Slovak TrainingAcademy Lukáša Halása a hovorca Slovak TrainingAcademy Dušana Tokarčíka.

Slanec

12. júla - pondelok

12.00 TK predsedu vlády SR Eduarda Hegera - pomoc krízovým linkám

Na TK sa zúčastnia aj vedúci ÚV SR Július Jakab a zástupcovia krízových liniek poskytujúcich bezplatnú psychologickú pomoc a poradenstvo ľuďom, ktorí sa ocitli v náročných životných situáciách

Bratislava, Úrad vlády SR

13. júla - utorok

08.00 Univerzita bez hraníc **UPJŠ** formou denného tábora

Košice, budova na Triede SNP 1

13. júla - utorok

09.00 Hlavné pojednávanie s Dušanom K.

Pezinok, Špecializovaný trestný súd

13. júla - utorok

09.30 Program prezidentky SR Zuzany Čaputovej + vyjadrenie pre médiá



09.30 h - Návšteva Inštitútu pre podporu a rozvoja mládeže OZ V.I.A.C., diskusia s mladými ľuďmi z regiónu

Trstená, Železničiarov 1

10.10 h - Návšteva dreveného gotického kostola Všetkých svätých

Tvrdošín, Vojtaššákova 628

11.00 h - Rokovanie so starostami obcí Oravská Polhora, Oravské Veselé, Sihelné, Bobrov a Zákamenné

12.05 h - Vyjadrenie prezidentky pre médiá po skončení rokovania

Oravská Polhora, obecný úrad

14.30 h - Otvorenie zrekonštruovaného židovského cintorína, príhovory prezidentky, predsedu ÚZ ŽNO, primátora mesta a iniciátora obnovy cintorína

Námestova, nábrežie Oravskej priehrady

13. júla - utorok

10.00 Oficiálne odovzdanie nových autobusov do prevádzky v prímestskej autobusovej doprave v NSK

Za účasti predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja Milana Belicu, zástupcov mesta Nové Zámky a vedenia spoločnosti Arriva.

Nové Zámky, Hlavné námestie

14. júla - streda

09.00 Hlavné pojednávanie s Dušanom K.

Pezinok, Špecializovaný trestný súd

14. júla - streda

11.00 TK o 17. ročníku festivalu Viva Musica! za účasti umelcov, ktorí na ňom vystúpia

Bratislava, hotel Lindner, Outlook Bar & Lounge, 13. poschodie, Metodova 4

14. júla - streda

17.30 TK Greenpeace Slovensko a kajakový protest spojený s protestnou cyklojazdou

Cieľom aktivity je verejne vyjadriť nesúhlas s plánovanou výstavbou plynového LNG terminálu v Prístave Bratislava.

Bratislava, pred Vodáckym klubom Dunajčák, pri Dunaji

15. júla - štvrtok

09.00 Zasadnutie Súdnej rady SR - dištančnou formou

15. júla - štvrtok

11.30 TK Asociácie slovenských filmových klubov - premiéra To ta monarchia

TK sa koná pri príležitosti distribučnej premiéry dokumentárnej komédie Vladislavy Sárkány To ta monarchia.

10.00 h - novinárska projekcia

Bratislava, kino Lumiére, K2, Špitálska 4

16. júla - piatok

Univerzita bez hraníc **UPJŠ** - slávnostná promócia

Košice, **UPJŠ**, Aula profesora Prasličku



16. júla - piatok

09.00 Podujatie Remeslo z Turca II.

Martin, pred Turčianskym kultúrnym strediskom

16. júla - piatok

14.00 Slávnostné otvorenie lávky cez VN Ružín

Margecany, pred obecným úradom

16. júla - piatok

16.00 Roma Spirit

Kežmarok, Kežmarský hrad, Hradné námestie 42

17. júla - sobota

09.00 Preteky Kráľíčí hop!

Súťaž sa v disciplínach: rovinka, parkúr, skok vysoký a skok ďaleký

Bratislava, ihrisko Jelšová, Kramáre

17. júla - sobota

19.00 Púť k patrónom Nitrianskej diecézy sv. Andrejovi - Svoradovi a Beňadikovi (17. - 18. júla)

Slávnostnú svätú omšu bude celebrowať nitriansky biskup Mons. Viliam Judák.

Skalka nad Váhom, Diecézna svätyňa, areál

18. júla - nedeľa

14.00 Vojenský Letofest 2021

Prelety vrtuľníkov Black Hawk UH-60M

Zemplínska šírava, amfiteáter

lt lk

Autor: LK



## Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď [✉](#)

📅 10. 7. 2021, Zdroj: **Pravda**, Strana: 4, Vydavateľ: PEREX, Autor: Lucia Hakszer, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**, vedenie **UPJŠ** OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Vytlačených: 30 349 ks GRP: 5,85 OTS: 0,06 AVE: 1793,84 Eur

Bratislava, Košice

Externé štúdium sa má skrátiť. Ministerstvo školstva vypočulo požiadavky študentov externistov a zmenou chce motivovať pracujúcich ľudí k tomu, aby si doplnili či rozšírili svoje vzdelanie. Na túto tému redakcia Pravdy dostala množstvo čitateľských otázok.

Podľa pripravovanej novely zákona z dielne rezortu školstva by malo externé štúdium vysokoškolákom trvať tri plus dva roky, rovnako ako denné štúdium. „Zmenu možno očakávať najskôr od akademického roka 2022/2023 za predpokladu, že vysoká škola už bude mať kladne posúdený vnútorný systém zabezpečovania kvality,“ uviedlo ministerstvo školstva. Päť rokov externisti študujú aj v iných krajinách, napríklad v Českej republike. Podľa ministerstva sedemročné externé štúdium, zavedené pred štyrmi rokmi, nezvýšilo kvalitu vzdelania, iba študentom natiahlo čas.

„Ide o dlhodobý žiadaný a očakávaný krok, ktorý vítajú študenti externého štúdia i vysoké školy,“ povedal pre Pravdu hovorca Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach Tomáš Zavatchan. Zmena podľa **vedenia UPJŠ** prichádza vo vhodnom čase, keďže momentálne vysoké školy upravujú svoje študijné programy a vytvárajú vnútorné systémy kvality. Od týchto procesov závisí aj to, ako rýchlo bude opatrenie zavedené do praxe, ak zákon prejde vládou a parlamentom.

Podľa Ľubice Vitkovej, prorektorky pre zahraničné vzťahy a vzťahy s verejnosťou Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, zabezpečenie rovnakých podmienok pre externistov ako v zahraničí môže zvýšiť motiváciu Slovákov neodchádzať do cudziny a študovať na Slovensku.

Za kvalitu externého štúdia a splnenie všetkých podmienok na jeho zabezpečenie na požadovanej úrovni bude zodpovedať konkrétna vysoká škola. Kvalitu externého štúdia bude podľa ministerstva sledovať a posudzovať Slovenská akreditačná agentúra pre vysoké školstvo.

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Vďaka zmene budú môcť externisti promovať už po piatich rokoch. FOTO PRAVDA: ROBERT HÜTTNER © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Autor: Lucia Hakszer



## VZDELANIE – vstupenka do sveta elity [🔗](#)

📅 12. 7. 2021, Zdroj: **Slovenka**, Strany: 50, 51, Vydavateľ: **STAR production**, Autor: **Katarína Hanzelová**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vytlačení: 40 000 ks GRP: 4,22 OTS: 0,04 AVE: 6639,92 Eur

Možno si to v záplave komerčných správ ani neuvedomujeme, ale svet skutočnej elity netvorí luxusné autá, prepychové haciendy a predmety prestížnych svetových značiek. Najlukratívnejšie hodnoty sú ukryté v našich hlavách a znásobovať ich hodnotu možno len celoživotným vzdelávaním.

E

EUROPEAN INSTITUTE so sídlom v Prahe je už etablovaná vzdelávacia inštitúcia, ktorá poskytuje prestížne manažérske vzdelanie v mnohých odboroch aj najnáročnejším klientom. Úroveň poskytovaného vzdelania sa úspešne prezentuje v krajinách Európskej únie, v Srbsku i v Rusku a jej absolventi pôsobia na najvýznamnejších postoch nadnárodných spoločností i štátnych inštitúcií. Jej kvalitu preveril čas a skutočnosť, že mnohí poslucháči sa do nej neustále vracajú z rôznych kútov sveta v snahe rozširovať si vedomosti a tým si, samozrejme, otvárať nové možnosti v odbornom aj osobnostnom raste. My sme mali možnosť byť na záverečných skúškach v Bratislave, ktoré umožnili absolventom získať medzinárodný certifikát IES London a otvorili im dvere do najvyšších spoločenských a odborných sfér.

„Nepoznám väčšiu hodnotu a lepšiu investíciu než do vzdelania,“ hovorí majiteľ EUROPEAN INSTITUTE Ing. Vladislav Stanko, DPA, MBA, LL.M. „Je to hodnota dokonale preverená mnohými generáciami, ktorá nikdy nestráca na cene. Vzdelanie je imúnne voči inflácii, nemôže zbankrotovať. Je to čosi, čo si nesieme v sebe a čo nám nikto nemôže vziať. V inštitúte sa zameriavame na vzdelávanie dospelých, čo je nesmierne dôležitý aspekt v živote každého. Človek, ak chce byť úspešný, nesmie pripustiť stagnáciu, musí sa neustále prispôbovať realite, jej rastúcim požiadavkám, nadobúdať vedomosti. Len tak si nájde uplatnenie, ktoré ho vnútorne napína. Sústavné vzdelávanie poskytuje priestor aj pre osobnostný rast a otvára nové perspektívy. A to je najlepšia obrana a dokonalá prevencia pred vážnym syndrómom dneška – vnútorným vyhorením, ktoré je skutočne veľmi závažným problémom.“

### MEDZI ABSOLVENTMI AJ SLOVENKA ROKA

Veľmi sme sa potešili, keď sme medzi úspešnými absolventmi „objavili“ aj vlnajúcu víťazku čitateľskej ankety Slovenka roka Tatianu Husárovú. Za víťazstvo v kategórii Vzdelávanie si vtedy odniesla aj poukaz na postgraduálne štúdium v EUROPEAN INSTITUTE. Vybrala si odbor biznis manažment a skončila s titulom MBA. Ako sama hovorí, „nič lepšie ma nemohlo postretnúť a táto možnosť mi zmenila život.“ No aj napriek úspešnému absolvovaniu so vzdelávaním nekončí. „V European Institute som získala nielen vzdelanie, ale aj inšpirácie pre ďalší rozvoj. Mimoriadne ma zaujal koučing, verím, že je to odbor, ktorému patrí budúcnosť a bude stále viac žiadanejším na trhu. Takže si v najbližšom čase začnem dopĺňať vzdelanie práve v tomto smere.“

### BUDÚCNOSŤ PATRÍ PRIPRAVENÝM

Poslucháči, ktorí si v inštitúte dopĺňajú vedomosti, sú dôkazom, že štúdium nie je len záležitosťou mladej generácie, ale je súčasťou životného štýlu. Na záverečných skúškach defilovali pred skúšajúcimi poslucháčmi, ktorým nechýbajú pred a za menom akademické tituly a v živote dosiahli významné posty. Napriek tomu, alebo skôr práve preto chápajú, že človek si v tejto oblasti nikdy nemôže povedať „dosť“. Prof. RNDr. Ivan Šalomon, CSc., prodekan Prešovskej univerzity a vedúci Katedry ekológie, humanitných a prírodných vied je tiež zástancom celoživotného vzdelávania. „Práve som ukončil štúdium manažmentu. European Institute mi poskytol skutočne kvalitné vedomosti, ktoré môžem naplno využiť v praxi.“

A na otázku, prečo si vybral práve túto vzdelávaciu inštitúciu, odpovedal: „Na základe výborných referencií, ktoré som dlhodobo dostával od kolegov z iných univerzít. Musím povedať, že sú naozaj relevantné. Získal som nielen kvalifikáciu v novom odbore, ale aj inšpiráciu do budúcnosti.“

### VIZIONÁR

Doc. PaedDr. Ivan Uher, PhD. z Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach zapôsobil na nás ako skutočný vizionár. Športovec, ktorý pôsobí na Fakulte telesnej výchovy a športu univerzity, si plne uvedomuje, že budúcnosť patrí lepšiemu poznaniu zdravého životného štýlu, jeho skúmaniu a uvedeniu do praxe. Zmena životného štýlu je nutnosť, bez ktorej sa nasledujúce generácie nezaobídu. „Rozhodne k tomu patrí nielen pohyb, zmena stravovacích návykov, ale aj vzdelávanie. Tak ako potrebujeme udržiavať telo, potrebujeme udržiavať aj myseľ a bez tréningu to nejde.“ On vedomosti, ktoré v inštitúte nadobudol, uplatní v novom odbore – „životológia“, ktorý budú môcť študenti navštevovať na pôde Ústavu telesnej výchovy a športu **UPJŠ** v Košiciach. EUROPEAN INSTITUTE dáva do rúk budúcnosť. Ročne v ňom získajú medzinárodné certifikáty IES London manažéri, biznismeni, diplomati, pracovníci verejnej a štátnej správy i odborníci celkom nových odborov. Je o ne čoraz väčší záujem a bez nich sa naša civilizácia už nezaobíde. Certifikát z tejto vzdelávacej inštitúcie je najspôfolivejšou a najosvedčenejšou vstupenkou do sveta elity oplývajúcej predovšetkým vnútorným bohatstvom.

Ing. Vladislav Stanko, DPA, MBA, LL.M., hovorí, že vzdelanie je najväčšou hodnotou, akú môžeme vlastniť. Aj Slovenka roka Tatiana Husárová ocenila možnosti postgraduálneho vzdelávania v EUROPEAN INSTITUTE. Prednášky zodpovedajú vysokým požiadavkám svetových vzdelávacích trendov. Pred komisiou otvárajúcou brány do sveta elity EUROPEAN INSTITUTE dáva šancu aj mladým. Víťaz



podujatia Veľvyslanectvo mladých preberá z rúk Vladislava Stanka poukaz na ďalšie vzdelávanie v tomto medzinárodnom inštitúte. Na obrázku spolu s Máriou Rehákovou a prednostkou Anatomického ústavu Lekárskej fakulty UK MUDr. Eliškou Kubíkovou Vizionár doc. PaedDr. Ivan Uher, PhD., patrí tiež medzi úspešných absolventov EUROPEAN INSTITUTE Prof. RNDr. Ivan Šalamon, CSc., tiež využil možnosť rozšíriť si svoju kvalifikáciu

Autor: KATARÍNA HANZELOVÁ, foto: Ramon Leško



## Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď [↗](#)

📅 10. 7. 2021, 11:15, Zdroj: [spravy.pravda.sk](https://spravy.pravda.sk) [↗](#), Vydavateľ: PEREX, Autor: Lucia Hakszer, Lucia Hakszer, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Užívateľov za deň: 116 tis. GRP: 2,58 OTS: 0,03 AVE: 1072,00 Eur

Externé štúdium sa má skrátiť. Ministerstvo školstva vypočulo požiadavky študentov externistov a zmenou chce motivovať pracujúcich ľudí k tomu, aby si doplnili či rozšírili svoje vzdelanie. Na túto tému redakcia Pravdy dostala množstvo čitateľských otázok.

Podľa pripravovanej novely zákona z dielne rezortu školstva by malo externé štúdium vysokoškolákom trvať tri plus dva roky, rovnako ako denné štúdium.

„Zmenu možno očakávať najskôr od akademického roka 2022/2023 za predpokladu, že vysoká škola už bude mať kladne posúdený vnútorný systém zabezpečovania kvality,“ uviedlo ministerstvo školstva. Päť rokov externisti študujú aj v iných krajinách, napríklad v Českej republike. Podľa ministerstva sedemročné externé štúdium, zavedené pred štyrmi rokmi, nezvýšilo kvalitu vzdelania, iba študentom natiahlo čas.

„Ide o dlhodobo žiadaný a očakávaný krok, ktorý vítajú študenti externého štúdia i vysoké školy,“ povedal pre Pravdu hovorca Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach Tomáš Zavatčan. Zmena podľa **vedenia UPJŠ** prichádza vo vhodnom čase, keďže momentálne vysoké školy upravujú svoje študijné programy a vytvárajú vnútorné systémy kvality. Od týchto procesov závisí aj to, ako rýchlo bude opatrenie zavedené do praxe, ak zákon prejde vládou a parlamentom.

Podľa Ľubice Vítkovej, prorektorky pre zahraničné vzťahy a vzťahy s verejnosťou Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, zabezpečenie rovnakých podmienok pre externistov ako v zahraničí môže zvýšiť motiváciu Slovákov neodchádzať do cudziny a študovať na Slovensku. Za kvalitu externého štúdia a splnenie všetkých podmienok na jeho zabezpečenie na požadovanej úrovni bude zodpovedať konkrétna vysoká škola. Kvalitu externého štúdia bude podľa ministerstva sledovať a posudzovať Slovenská akreditačná agentúra pre vysoké školstvo.

Autor: Lucia Hakszer, Lucia Hakszer



## Slovenské mamičky potrebujú viac času pre seba a menej hodnotenia, hovorí psychiatrička Miroslava Palušná

9. 7. 2021, 11:35, Zdroj: [najmama.aktuality.sk](https://najmama.aktuality.sk), Vydavateľ: Ringier Axel Springer, Autor: Andrea Farkašová, Marek

Remek, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Užívateľov za deň: 42.4 tis. GRP: 0,94 OTS: 0,01 AVE: 785,63 Eur

950

Čo je dôležité? Rovnica šťastná mama = šťastný život. Ľudia by v tejto dobe mohli konečne nachádzať čas na niečo, na čo počas pandémie a lockdownu „nebol čas“ a mnohí z nás vtedy zanedbali pri starostlivosti o druhých samých seba...

Vieme vôbec, čo znamená psychohygiena?

„Pandémia nám ukázala veľa. Napríklad aké dobré je spomaliť, ako sa adaptovať na nové situácie. Podporila kontakt so samým sebou a najbližšími. Dala nám možnosť prehodnotiť si priority. Mnohým otvorila oči, pretože to, ako sme fungovali predtým, možno nebolo to, ako sme v skutočnosti fungovať chceli... Myslím, že teraz sa konečne viac hovorí o témach duševného zdravia,“ zhodnotila dobu izolácie a jedno z najťažších období, v akom sme sa mnohí ocitli, MUDR. Miroslava Palušná z neziskovej organizácie No More Stigma.

Zvláštni sme to ľudia... Pozrime sa na to z uhla pohľadu zubára. Od malička sme vedení starať sa o svoje zuby – zubná hygiena je základom pre čisté a zdravé zuby – so zubármi sa totiž spája množstvo stresu a strach až panika. Preto lekári a lekárky odporúčajú so starostlivosťou o zúbky začať aj u našich najmenších od útleho veku – možno ešte pred prerezaním prvých zúbkoch.

Vyplachovať ústočká, experimentovať s prvou kefkou, kokosovým olejom miesto pasty, neskôr pastou, jednozväzkovou kefkou, medzizubnou kefkou, zubnou niťou – je to celá veda. Nezabudnite na včasnú návštevu zubného lekára a lekárky, aby si deti zvykli na pravidelné preventívky a návštevy. A to všetko hovoríme len u zuboch. Zdravie zubov toho ovplyvňuje veľa.

Čo všetko ale ovplyvňuje mentálne zdravie?

Vieme vôbec, čo znamená psychohygiena? Sme k nej vedení od malička? Odporúčajú nám naši pediatri a pediatričky, lekári a lekárky, psychológovia a psychologičky, aby sme s psychohygienou a zdravou mentálnou životosprávou začali u našich detí od malička? Možno ešte predtým, ako samé deti zistia, že ich dokáže niečo trápiť? Vedeli ste, že prekážkou v tomto type hygieny predstavujú „nejaké“ stigmy?

Práve to bola téma rozhovoru s psychiatrickou Miroslavou Palušnou z organizácie No More Stigma, fungujúcej na Slovensku s cieľom odbúrať tieto stigmy, destigmatizovať psychické poruchy a psychiatriu ako takú.

Náš národ nevie, čo je duševné zdravie a ako sa oň starať

„Začnem hneď na úvod s pár faktami: duševné poruchy sú spolu s kardiovaskulárnymi a onkologickými chorobami najčastejšími zdravotnými problémami, ktoré trápia ľudskú populáciu. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie každý štvrtý človek sa v priebehu svojho života stretne s psychickou poruchou. Len 25% pacientov so sociálnou fóbiou a len okolo 40% pacientov trpiacich na depresiu alebo panickú poruchu sa dostane k odborníkovi. Strach liečiť sa u psychiatra máme aj následkom predsudkov v spoločnosti. Aj preto odbornú pomoc vyhľadávame často zbytočne neskoro,“ informovala Palušná.

Tento rok vystúpila v zastúpení No More Stigma aj počas diskusie na tému Koľko nás stojí depresia ?, kde zaznela aj dôležitá veta: „Náš národ tak úplne nevie, čo je to duševné zdravie a ako sa oň starať.“

Pritom podľa odhadov trpí na Slovensku depresiou takmer 350-tisíc ľudí a ďalších 700-tisíc má príznaky vyžadujúce si vyhľadanie pomoci. Podľa ekonomickej analýzy profesora Roberta Babefa z Vysoké školy sv. Alžbety spotrebuje Slovensko len na depresiu ročne 71 mil. eur a keď sa ľudia neliečia, výpadok na produktivite predstavuje do 700 mil. eur ročne.

„Po lockdowne a dlhom roku života v pandémie prežívame uvoľňovanie opatrení, čo znamená deti boli už aj v školách, môžu chodiť do škôlky, sú opäť otvorené terasy reštaurácií, obchody, možnosť cestovať mimo okresu, aj na dovolenky. Ľudia by v tejto dobe mohli konečne nachádzať čas na niečo, na čo počas pandémie a lockdownu „nebol čas“ (mnohí z nás zanedbali pri starostlivosti o druhých samých seba). A teda návrat k samému sebe, trochu pokoja pre seba, uvoľnenia a teda trochu psychohygieny (a domácej psychoterapie),“ dodáva Palušná.

Prečo je psychohygiena taká dôležitá?

Na to, aby bol človek jednoducho „v pohode“ aj vnútorne. Ľudia sa s týmto pojmom častokrát stretnú až v období, keď sú už prepracovaní, vyhovení, nevládu a prestanú byť v pohode. Začnú sa zaujímať, čo by mohli urobiť, aby ten stav zvrátili a stretnú sa s odporúčaniami venovať pozornosť práve psychohygiene. Tak, ako sa staráme o svoje telesné zdravie, takisto to potrebuje aj naša psychika. Ja považujem za psychohygienu to, čo nám pomáha cítiť sa dobre, načerpať energiu potrebnú na fungovanie, predchádzať vyčerpaniu, vyhoveniu, vzniku kríz a psychických problémov.





## Ako učiť psychohygienu naše deti?

Deti častokrát kopírujú správanie rodičov. Najjednoduchší spôsob, ako dieťa učiť psychohygienu, je podľa mňa nezabúdať na ňu u nás, rodičov. Znamená to učiť dieťa, ako sa o seba starať „celistvo“. Teda deliť si čas a pátrať

po tom „pre nich šitom“ spôsobe psychohygieny. Psychohygienu je dôležitá hlavne ako prevencia rozvoja psychických problémov, vyhorenia atď.

## Ako vlastne by psychohygienu mala konkrétne vyzeráť?

Myslím, že neexistuje jeden univerzálny návod na psychohygienu. Ideálne je ušit si tú svoju na mieru. Jednou zo zásad napríklad je, že ak máte sedavé zamestnanie, kde viac pracujete mentálne, je pre vás dobré doplniť svoj voľný čas aj fyzickou aktivitou, ideálne aktivitou, ktorá vás baví, teší. Naopak ak pracujete viac fyzicky, venovať sa napr. potešeniu svojich zmyslov, napr. vypočuť si dobrú hudbu, prečítať knihu, pozrieť si film, ísť do galérie.. Hľadať tú správnu rovnováhu.

Keď sa pozriete na klasickú slovenskú mamičku s deťmi doma, prácou z domu, vyučovaním detí, sociálnou izolovanosťou, akú prežívala počas pandémie – čo by ste jej odporúčali, aké základné zásady ako na to naše duševné zdravie?

Typická slovenská mamička na seba častokrát zabúda. Chcela by som jej pripomenúť, že na to, aby bolo v pohode jej dieťa, musí byť v pohode aj ona. Nie je sebecké venovať čas aj samej sebe. Na pohladenie duše niekedy stačí dať si horúcu vaňu, zapáliť vonnú sviečku, ísť von so psom, prejsť sa v lese.. Každý potrebuje niečo iné.. A skúsiť si to dopriať pravidelne ako prevenciu tenzie, stresu, kumulovania negatívnych emócií.

Keď pracujete z domu, určiť si pravidlá. Dohodnúť sa s deťmi, kedy je čas na učenie/prácu, dať si napr. spoločný obed, následne sa venovať individuálnym činnostiam, skúsiť byť kreatívny a vymyslieť si aj spoločnú zábavnú aktivitu, ktorá deti zabaví a zároveň poteší aj „vnútorné dieťa“ nás dospelých. Čo sa týka samotných mamičiek... Povedzme si pravdu: ktorá z nás niekedy nevyhľadáva informácie o stravovaní, výchove či vývine detí na internete? Za pár sekúnd sa viete dostať k akýmkoľvek informáciám, radám iných.

Bohužiaľ aj k hodnoteniu, posudzovaniu, zneisťovaniu. Slovenským mamičkám by som dopriala napríklad namiesto zneisťovania sa na fórach na internete venovať ten čas nejakej príjemnej činnosti, ktorá ju poteší, nie vystresuje a pokazí náladu. V tejto dobe fóra častokrát vyhľadávajú mamičky aj z dôvodu pocitov osamelosti, dlho sme boli izolovaní. Osobné kontakty boli výrazne redukované, no stále máme možnosť byť s blízkymi v spojení cez telefón, chat, videohovor. Tak možno by som odporúčala uprednostniť kontakt s našim srdcu blízkym človekom, ako si ísť po rade na fórum a stráviť nad tým kopec času.

Rozprávame sa o duševnom zdraví, ale tak ako my rodičia ideme príkladom pre deti, tak aj vy, psychológovia, psychologičky, psychiatri a psychiatričky môžete ísť príkladom nám ostatným. Ako sa napríklad o duševné zdravie staráte vy sama?

Väčšinu koronačasu som strávila na materskej dovolenke, tiež som si musela nájsť ten správny rytmus pre nás. Pre mňa je „dobíjačkou energie“ hlavne čas strávený v prírode, v lese. Nakoľko mám v blízkosti rodičov, ktorí radi kočikujú môjho syna, tak v čase, keď bol syn v kočiaku, ja som si na hodinku zvykla vybehnúť so psom na pole, do lesa. Takto najviac čerpám energiu ja. Večer si zvyknem dať horúcu vaňu, do difúzera si dám nejaký príjemný, uvoľňujúci olej, pustím Eda Sheerena a relaxujem. Samozrejme, nie vždy je to ideálne, veď to poznáte.. Vojdete do vane, keď vám dieťa zaspí a len čo napúšťate vodu, bábätko kričí.. Ale netreba to vzdať.

Pôsobíte v neziskovej organizácii No More Stigma. Čo by sme ako mamičky mali vedieť o stigmách – kde ich nájsť, ako ich identifikovať, ako v bežnom živote na ne reagovať a teda učiť naše deti vyrastať s vedomím že existujú, ale bez hanby rozprávať o psychických poruchách?

Stigma vo všeobecnosti znamená znehodnocujúci prívlastok. História je plná príkladov stigmatizácie založenej na rasových predsudkoch, etnicite, pohlaví, sociálnom statuse, národnosti či sexuálnej orientácii. Americkí sociológovia Bruce Link a Jo Phelan na prelome tisícročí popísali a rozpracovali jednotlivé časti procesu stigmatizácie. Prvou zložkou je rozlišovanie a označovanie ľudských odlišností. Spoločnosť prisudzuje takto označeným osobám nežiaduce charakteristiky – negatívne stereotypy.

Táto kategorizácia vedie k oddeleniu „nás“ od „tých druhých“ a takto dochádza k znižovaniu statusu a diskriminácii, čo spôsobuje nerovnosť. Stigmatizovaní ľudia sú spoločnosťou častokrát vylučovaní. Stigma je obzvlášť silná v súvislosti s psychickými poruchami. Stigmatizovaný je aj samotný odbor psychiatria, ľudia majú rôzne predstavy z filmov, boja sa navštíviť psychiatra.

So stigmou sa stretávame v rôznych oblastiach.. Či už v súvislosti so sociálnym statusom, pohlavím, národnosťou.. Deti sa častokrát stretnú s posudzovaním spolužiakmi na základnej škole, stigmatizované sú napr. deti rodičov s nižším sociálnym statusom, deti z národnostných menšín. Pre dieťa je dôležité vedieť, že ak sa stretne s posudzovaním, utláčaním, šikanou, že to nie je v poriadku. Je dôležité, aby malo bezpečné prostredie, v ktorom sa môže rodičom/blízkym zveriť so svojimi pocitmi, zo strany rodičov je potrebné podporiť dieťa v prežívaní emócií, áno aj tých negatívnych, napr. nepotláčať plač, nehnevať sa na dieťa za to, že plače, neokríknuť ho slovom „neplač!“, deti sú veľmi vnímavé a takéto reakcie rodičov si môžu znútorňovať, prijať to, že plač nie je v poriadku...



Následkom dlhodobého potláčania emócií potom môžu vzniknúť aj rôzne somatické ťažkosti, psychosomatické ťažkosti- ale to už je samostatná téma. Namiesto hnevu dieťaťu ponúknuť podporu, pohladenie, objatie. Uistiť ho, že to, že sa niekedy cíti smutné, je v poriadku a má na to právo. Zaujímať sa o prežívanie svojho dieťaťa, neupriamovať svoju pozornosť len na jeho výkon. Z nátlaku na výkon detí plynie častokrát frustrácia, pocity zlyhania, množstvo psychických ťažkostí detí. Bohužiaľ, dnešná spoločnosť je takto „výkonovo nastavená“.

Aká cesta vedie k tomu, aby sme sa naučili destigmatizovať?

Jednou z najúčinnějších foriem destigmatizácie je edukácia spoločnosti. Predsudky častokrát vznikajú z nevedomosti. Preto sa aj my ako neziskovka snažíme edukovať spoločnosť v téme duševného zdravia. Tak možno predtým, ako niečo zhodnotíme, odsúdime, skúsiť sa o tom dozvedieť viac. A k tomu viesť aj naše deti.

Čo nám pandémia v rámci duševného zdravia a psychohygieny ukázala z vášho pohľadu?

Pandémia nám podľa mňa ukázala, napr. aké dobré je spomaliť. Mnohí z nás totiž do vypuknutia pandémie žili v rýchlom, uponáhľanom tempe, mali rozvrhnutú každú minútu svojho času... Mnohé aktivity sa počas pandémie nedali vykonávať spôsobom, ako sme boli zvyknutí. Ukázala nám, ako sa vieme adaptovať na nové situácie.. Podporila kontakt so samým sebou, s najbližšími príbuznými... Dala nám možnosť prehodnotiť priority. Mnohým možno otvorila oči, že to, ako sme fungovali predtým, možno nebolo to, ako sme to v skutočnosti chceli. Pre mnohých to bolo veľmi náročné obdobie, mnohí zistili, že ho potrebujú zvládnuť s pomocou odborníka. Myslím, že sa teraz celkovo viac hovorí o témach duševného zdravia, viac sa bavíme o psychohygiene, o vnútornom živote.

Vždy ma zaujímal, kde je tá hranica – ktoré moje problémy sú pre psychológa, ktoré pre psychiatra? Kedy sa na vás môžeme obrátiť?

Nedá sa to tak jednoznačne určiť, kedy vyhľadať ktorého odborníka. Samozrejme, záleží to od ťažkostí. Psychológ vykonáva psychologické testy, psychoterapiu. Ak tá nestačí a je potrebná aj medikamentózna liečba, človek sa dostane k psychiatrovi. Psychiater je lekár, absolvent medicíny, so špecializačnou skúškou v psychiatrii. Psychológ nemôže predpísať liek.

Nedá mi nepripomenúť, že psychoterapiu môže vykonávať aj psychiater- ak má tiež ukončený psychoterapeutický výcvik.

A stáva sa, že by psychiater odporučil pacientovi navštíviť aj psychológa – psychoterapeuta, klinického psychológa?

Samozrejme, väčšina psychiatrov odosiela svojich pacientov k psychológovi za účelom psychoterapie, niektoré problémy sa dajú zvládnuť veľmi dobre bez medikamentov. Ja preferujem spoluprácu psychiater-psychológ, ideálne ak sú navzájom v kontakte, taký ten komplexný prístup je pre pacienta naozaj osožný.

Existuje, poprípade by ste nám vedeli dať, poradiť návod na takú každodennú psychohygienu teraz, konečne po uvoľnení opatrení v pandémii?

Nerada dávam všeobecné návody. Každý musí prísť na to, čo sú preňho zdroje, čo je preňho jeho najväčšou psychohygienou. Predpokladám, že mnohí ľudia na to počas pandémie prišli. Ako som už spomínala, mojou psychohygienou je prechádzka v prírode, najlepšie v horách, na skalách. To sa ale po zatvorení okresov nedalo, tak sme spoznávali okres, veľa času trávili v lese. Počas prechádzky so psom viem byť „tu a teraz“, na nič nemyslieť, len kráčať a užívať si ten kontakt s ním a prírodou.

Ale počas pandémie sa u mňa napr. naštartovala záľuba v pestovaní izbových rastlín, veľmi sa teším, keď sa im darí a skrášľujú nám interiér. Keď som potrebovala nejakú príjemnú relaxačnú činnosť, začala som maľovať kvetináče, staré kvetináče dostali nové vzory a farby. Aj to môže byť cesta, ako si zlepšiť náladu a cítiť sa užitočne. Počas karantény je napr. dôležité vytvoriť si svoju rutinu, chodiť napr. spať v rovnakom čase, vstávať v rovnakom čase, nastaviť si fungovanie s rodinou, tráviť čas spoločne, ale zároveň si vyhradiť čas sám na seba.

Chystá niečo No More Stigma v blízkom čase?

Aktuálne fungujeme online, začali sme robiť webináre na našom FB profile, rozbehli sme spoluprácu s podnikom Wave v Prešove, kde mávame tiež besedy naživo, čoskoro snád' aj s niekoľkými divákmi v publiku. Stačí sledovať našu FB stránku alebo instagramový profil. Z našej stránky sa dajú stiahnuť aj nejaké brožúry k psychickým poruchám, ak by bol záujem.

MUDr. Miroslava Palušná robí na akútnom mužskom psychiatrickom oddelení v Prešove. Aktuálne je tesne po materskej dovolenke. V roku 2013 vyštudovala všeobecné lekárstvo na Lekárskej fakulte **UPJŠ** v Košiciach. Po vzore destigmatizačných organizácií zo zahraničia sa spolu s priateľmi „z brandže“ pustila do týchto aktivít na Slovensku založením neziskovky, čo považuje za jednu z najlepších vecí, akú kedy spravila. Viac sa dočítate na [nomorestigma.sk](http://nomorestigma.sk).

Zdroj: Najmama.sk | Foto: iStockphoto | Publikované: 10.7.2021 3:30

Ohodnoťte článok:



Autor: Andrea Farkašová, Marek Remek



## Fontána s Mathého sochou ustupuje žabám, potrebujú náhradnú mokrad' [🔗](#)

📅 10. 7. 2021, 0:00, Zdroj: [kosice.korzar.sme.sk](https://www.kosice.korzar.sme.sk) [🔗](#), Vydavateľ: Petit Press, Autor: Judita Čermáková, Katarína Gécziová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ  
Užívateľov za deň: 32.5 tis. GRP: 0,72 OTS: 0,01 AVE: 750,53 Eur

Ak chcú na Terasu rekonštruovať, musia najprv riešiť domov pre obožiteľníkov.

Fontána na Luniku I (17 fotografií)

KOŠICE. Terasania si na atmosféru pri fungujúcej fontáne na Luniku I dobre pamätajú.

Tak ako väčšina Lunikov v mestskej časti Košice- Západ, i tento v poradí prvý, má svoje obchodné stredisko, ktorému dominuje fontána vrátane sochy.

Umelecké dielo architekta Eugena Kramára, ktorý v 60. rokoch pracoval v Košiciach ako vedúci projektant v Stavoprojekte, už roky neplní svoj účel.

Pôsobí zanedbane, rovnako ako i takmer trojmetrová bronzová socha Traja – Stojaca rodina od košického sochára Jána Mathého, ktorá sa z fontány vyníma.

O revitalizácii fontány sa hovorí roky, dnes to vyzerá tak, že sa situácia začína vyvíjať a veci okolo rekonštrukcie sa pohnú dopredu.

Starosta mestskej časti Marcel Vrchota (SaS) už podpísal zmluvu s architektom Viktorom Malinovským na projektovú dokumentáciu revitalizácie tejto fontány.

Komplexná obnova

Cena za projekt je 10 300 eur. Zmluva bola podpísaná začiatkom júna. Na spracovanie projektu a zabezpečenie právoplatného stavebného povolenia má architekt lehotu 130 dní.

„Hlavným predmetom revitalizácie je komplexná rekonštrukcia telesa fontány, jej technologického zázemia, sadové úpravy a mobiliár v blízkom okolí fontány,“ uvádza sa v zmluve.

Do zámerov mestskej časti ale vstúpil chránený obožiteľník. Je ním ropucha zelená, ktorá sa v nefungujúcej fontáne postupne udomácnila. O jej výskyte a potrebe ochrany informuje aj infotabuľa pri fontáne.

Pred tým, ako vôbec samospráva pristúpi k revitalizácii fontány, musí vyriešiť nové bývanie pre tohto zákonom chráneného živočícha.

((piano))Poslanec: Najprv náhradná mokrad'

Miestny a mestský poslanec Zdenko Lipták (nezávislý) hovorí, že bez toho, aby sa pre ropuchu zelenú vytvoril náhradný vhodný domov, sa mestská časť do rekonštrukcie fontány nemôže pustiť.

Poslanec pokračuje, že na to upozornil aj počas jedného z rokovaní o revitalizácii fontány na miestnom úrade.

„Ak nebude náhradná mokrad' pre ropuchu zelenú, žiadne rozbombardovanie fontány nie je reálne. To nie je môj výmysel, ale logická postupnosť riešenia danej problematiky z odborného hľadiska“ potvrdzuje pre Korzár.

Popisuje, že sa do ochrany obožiteľníka zapojili i viaceré odborné strany vrátane Štátnej ochrany prírody, odboru životného prostredia z okresného úradu a taktiež odborníkov z Prírodovedeckej fakulty Univerzity P. J. Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach.

Možno v škole

Mestská časť prišla s riešením a tvrdí, že východiskom je vybudovanie jazierka v areáli neďalekej Základnej školy na Považskej ulici, v ktorom by ropuchy našli náhradný domov.

„V utorok už na plánovanom mieste prebehli vrty, pri ktorých zisťovali, ako je pôda schopná vsakovať vodu,“ informovala samospráva na svojej webstránke.

Dodala, že po presťahovaní ropúch bude možné pustiť sa do revitalizácie fontány.

Poslanec Lipták by bol rád, ak by pri riešení projektu mestská časť komunikovala s odborníkmi, aby sa potom zbytočne nevyhadzovali peniaze na niečo, čo v konečnom dôsledku možno nebude to správne riešenie.



„Lebo aj o daných vrtoch sme sa všetci dozvedeli zo sociálnej siete bez predošlej konzultácie s odborníkmi, čo ma mrzí. Tých potenciálnych lokalít je viacero a malo by sa spoločne posúdiť, že ktorá, prečo a aká bude jej udržateľnosť a pritom netvrdím, že tá na pozemku základnej školy je zlá či dobrá.“

#### Nápad z Brna

Vytvorením umelej mokrade je popri záchrane ropuchy zelenej podľa poslancu dôležitý i ďalší aspekt. Jazierko by sa mohlo stať dôležitým prírodným a estetickým prvkom pre občanov.

Ako príklad dáva mestskú časť v Brne Nový Liskovec, ktorá nechala vybudovať nový park pod Plachtami vrátane umelého jazierka.

Brianiarsky park vznikol na nevyužívanej ploche medzi blokmi, kde si tamojší obyvatelia nepriali ďalšiu výstavbu.

Jazierko je výnimočné aj tým, že je napájané zrážkami zo striech panelových domov. Okolo jazera rastie prirodzený lúčny porast, žijú v ňom rôzne druhy rýb a obojživelníkov.

#### Žaby sledujú

Za dôležité poslanec považuje i dôsledný monitoring pohybu žiab, kam presne migrujú, kde zimujú, kde si hľadajú útočisko po presune z fontány.

Práve preto veľmi pozitívne víta iniciatívu odborných pracovníkov **UPJŠ**, ktorí tento monitoring a výskum vykonávajú pomocou monitorovacieho zariadenia.

Z podkladov priložených k zmluve medzi mestskou časťou a architektom Malinovským vyplýva, že fontána je značne poškodená a degradovaná.

Jej technické a technologické vybavenie a zázemie je nefunkčné. „Rozvody, potrubia a samotné trysky sú poškodené, skorodované a upchaté,“ píše sa v dokumentácii.

#### Má trhliny

Podľa jej znenia fontána vykazuje viacero porúch, ktoré sú spôsobené zanedbanou starostlivosťou, poveternostnými vplyvmi aj antropogénnou činnosťou.

„Na dne fontány sa nachádza viacero priečných a pozdĺžnych trhlín. Niektoré z tých trhlín presahujú aj do podlažia.“

Samospráva aj v tomto oficiálnom dokumente pripomína, že architekt musí popri zachovaní architektonického výrazu diela a jeho okolia brať ohľad i na výskyt chráneného živočícha „*Bufo viridis*“, teda ropuchy zelenej.

„Pevne verím, že aj tím architektov bude komunikovať s odborníkmi, aby okolie fontány neostalo bez stromov, ako zaznelo na jednom z rokovaní, čo je pre viacerých neprijateľné,“ dodáva Lipták.

Fontána a aj socha Rodina podliehajú autorskému zákonu. Samospráva tak musela získať súhlasné stanovisko na rekonštrukciu fontány od príbuzných oboch umelcov: architekta Eugena Kramára i sochára Jána Mathého.

Za profesora Kramára s revitalizáciou súhlasila jeho dcéra, taktiež architektka žijúca v Bratislave. Mestskej časti dala súhlas i Mathého vdova, Eva Mathéová.

Autor: Judita Čermáková, Katarína Gécziová



## Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO

📅 12. 7. 2021, 0:00, Zdroj: [kosice.dnes24.sk](https://kosice.dnes24.sk) , Vydavateľ: internet.sk, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Užívateľov za deň: 3.1 tis. GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 268,19 Eur

Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO

Už po jedenásty krát **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** otvorí svoje brány deťom, ktoré sa zúčastnia projektu Univerzity bez hraníc (UBH).

Galéria

Zdroj: **UPJŠ**

„Detská univerzita“ (denný detský tábor) sa začína v pondelok 12. júla 2021 a končí slávnostnou promóciou 16. júla 2021 v aule prof. Prasličku.

K inšpirácii vedecko-výskumným prostredím budú účastníkov UBH počas denných aktivít viesť vysokoškolskí pedagógovia zo všetkých piatich fakúlt **UPJŠ** v Košiciach.

Slováci si vymieňajú termíny dovolení alebo ich RUSIA: Môže za to karanténa!

Tento ročník je zameraný aj na budovanie a prehlbovanie ekologického správania a povedomia. Väčšina popoludňajších aktivít je v rámci rozvoja kalokagatie, čiže venovaná telesným aktivitám na Ústave telesnej výchovy a športu **UPJŠ**.

Animátori zabezpečujú účastníkom zážitky z „cestovania v čase“ a aktivity sú tematicky zamerané na ukážky športovania v praveku, staroveku, stredoveku, novoveku i budúcnosti.

Získajú cenné vedomosti

Odmenu pre najmenších študentov bude okrem medailí a odmien za plnenie jednotlivých úloh aj poznanie experimentálnej výučby. Na praktických príkladoch sa naučia starostlivosti o vlastné telo, získajú prehľad o podstate povolání lekára, právnika, učiteľa i vedca.

Vyskúšajú si simulovaný súdny proces, predstavené im bude aj fungovanie verejnej správy a hravou formou spoznajú digitalizačný proces prebiehajúci v Univerzitnej knižnici **UPJŠ**.

„Oproti projektom podobného charakteru je Univerzita bez hraníc koncepcne zameraná na sprístupnenie sveta vedy a vzdelania aj deťom pochádzajúcim zo sociálne vylúčených vrstiev našej spoločnosti s cieľom podporiť tak rozvoj ich talentu, schopností a zručností. Teší nás, že tak ako každý rok, aj tento krát sa ho zúčastnia deti z detských domovov, ktoré s veľkým záujmom vnímajú „vážny a seriózny“ akademický svet a prejavujú záujem o nové poznatky. „ uviedla koordinátorka projektu Univerzita bez hraníc a vedúca Úseku kancelárie rektora a vzťahov s verejnosťou Adriana Sabolová.

Prečítajte si tiež:

Autor: Global24 s.r.o.



## Univerzita bez hraníc UPJŠ v Košiciach privíta najmenších študentov [🔗](#)

📅 9. 7. 2021, 15:18, Zdroj: [indexmag.sk](https://indexmag.sk) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Užívateľov za deň: 281 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 88,89 Eur

Univerzita bez hraníc **UPJŠ** v Košiciach privíta najmenších študentov

Pridajte komentár

2 min. čítania

Už po jedenástykrát **UPJŠ** v Košiciach otvorí svoje brány deťom, ktoré sa zúčastnia projektu Univerzity bez hraníc (UBH). „Detská univerzita“ (denný detský tábor) sa začína v pondelok 12. júla a končí slávnostnou promóciou 16. júla 2021 v aule prof. Prasličku.

K inšpirácii vedecko-výskumným prostredím budú účastníkov UBH počas denných aktivít viesť vysokoškolskí pedagógovia zo všetkých piatich fakúlt **UPJŠ** v Košiciach. Tento ročník je tiež ponúknutá rozšírená aktivita zameraná na budovanie a prehľbovanie ekologického správania a povedomia. Väčšina popoludňajších aktivít je v rámci rozvoja kalokagatie venovaná telesným aktivitám na Ústave telesnej výchovy a športu **UPJŠ** v Košiciach. Animátori zabezpečujú účastníkom zážitky z „cestovania v čase“ a aktivity sú tematicky zamerané na ukážky športovania v praveku, staroveku, stredoveku, novoveku i budúcnosti.

Vzdelávanie na **UPJŠ** hravou formou

Odmenu pre najmenších študentov **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** bude okrem medailí a odmien aj poznanie experimentálnej výučby. Na praktických príkladoch sa naučia starostlivosti o vlastné telo, získajú prehľad o podstate povolani lekára, právnik, učiteľa i vedca. Vyskúšajú si simulovaný súdny proces, predstavené im bude aj fungovanie verejnej správy. Hravou formou budú môcť spoznať digitalizačný proces prebiehajúci v Univerzitnej knižnici **UPJŠ**.

„Oproti projektom podobného charakteru je Univerzita bez hraníc koncepčne zameraná na sprístupnenie sveta vedy a vzdelania aj deťom pochádzajúcim zo sociálne vylúčených vrstiev našej spoločnosti. Cieľom je podporiť tak rozvoj ich talentu, schopností a zručností. Teší nás, že tak ako každý rok, aj tento krát sa ho zúčastnia deti z detských domovov, ktoré s veľkým záujmom vnímajú „vážny a serióznny“ akademický svet a prejavujú záujem o nové poznatky. „ uviedla koordinátorka projektu Univerzita bez hraníc a vedúca Úseku kancelárie rektora a vzťahov s verejnosťou, Mgr. Adriana Sabolová.

Viac informácií o projekte Detskej univerzity na **UPJŠ** v Košiciach sa dočítate na webovej stránke univerzity .

Autor: Zobrazíť všetky články || tlačová správa | Zobrazíť všetky články



## Fakulty a ústavy UPJŠ





## Medicína vo virtuálnej realite [🔗](#)

📅 11. 7. 2021, 19:36, Relácia: **Správy RTVS**, Stanica: **RTVS**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Fakulty a ústavy UPJŠ**, Kľúčové slová: **LF UPJŠ, Lekárska Fakulta UPJŠ**

GRP: **3,03** OTS: **0,03** AVE: **9490,86** Eur

Viliam STANKAY, moderátor:

Virtuálna realita sa čoraz častejšie využíva aj v medicíne. Študentom košickej **lekárskej fakulty** bude pomáhať nová technológia. Ako prví na svete budú môcť porovnať reálne snímky pacientov s modelom organizmu.

Tomáš BRNGÁL, lekár, zakladateľ **a** spolumajiteľ Virtual Medicine:

Na ľavej strane môže vidieť anatomický model fyziologický, ako srdce má vyzeráť, vie si to chytiť, vie si ho ako keby odpreparovať. Ten sken je vlastne ako keby jedna k jednej, čo sa týka pomerovo, čiže vidí, keď si to chytiť, že to fyziologické srdce u zdravého človeka má približne veľkosť ako zaťatú päsť v hrudníku, **a** keď si ho porovná s tým patologickým, je veľmi zväčšené.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Virtuálna realita v trojrozmernom priestore má slúžiť najmä medikom z nižších ročníkov.

Jaroslav MAJERNÍK, prednosta Ústavu lekárskej informatiky **LF UPJŠ**:

Kedy sa vlastne oboznamujú s anatomickými štruktúrami ľudského tela, majú si ich nacvičiť **a** ako keby predpripraviť sa na tú predklinickú **a** klinickú prax.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Medici sa najmä teraz, počas dištančnej formy, nemohli vzdelávať ani v pitevniach, iba prostredníctvom obrázkov z atlasov, fotografií či videí, ktoré im nakrútili vyučujúci. Práve lekári si novú technológiu vyskúšali ako prví.

Jozef MIHALIK, lekár Ústavu anatómie **Lekárskej fakulty UPJŠ**:

Je to veľmi zaujímavé, ale treba istý čas na vniknutie do ovládania tohto programu. Toto dáva študentom možnosť otláčať si ľudské telo zo všetkých možných smerov, vniknúť dovnútra, to znamená, že určite je to lepšie **pre** pochopenie.

Ingrid HODOROVÁ, prednostka Ústavu anatómie **Lekárskej fakulty UPJŠ**:

Pri tej virtuálnej realite taký komplexný pohľad získava študent **a** naopak, pri pobyte v pitevni je sám aktívny, môže si tie štruktúry uchopiť **a** koncentruje sa len na tú určitú časť toho ľudského tela.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Technológia je momentálne určená na **vzdelávanie**, no využiť by ju mohli aj lekári vo svojej praxi.

Tomáš BRNGÁL, lekár, zakladateľ **a** spolumajiteľ Virtual Medicine:

Napríklad v rozšírenej realite by si operatér mohol počas operácie pred sebou zobrazíť 3D model **a** priamo počas operácie na základe neho robiť rozhodnutia.

Katarína JAREMBINSKÁ, redaktorka:

Virtuálna učebňa je súčasťou veľkého komplexu Centra simulátorovej **a** virtuálnej medicíny. Na **lekárskej fakulte** v Košiciach ho otvoria na jeseň. Katarína Jarembinská, RTVS.



## Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď [↗](#)

📅 10. 7. 2021, Zdroj: **Pravda**, Strana: 4, Vydavateľ: PEREX, Autor: Lucia Hakszer, Sentiment: Pozitívny, Téma: **Fakulty a ústavy UPJŠ**, Kľúčové slová: **Tomáš Zavatčan**

Vytlačených: 30 349 ks GRP: 5,85 OTS: 0,06 AVE: 1793,84 Eur

Bratislava, Košice

Externé štúdium sa má skrátiť. Ministerstvo školstva vypočulo požiadavky študentov externistov a zmenou chce motivovať pracujúcich ľudí k tomu, aby si doplnili či rozšírili svoje vzdelanie. Na túto tému redakcia Pravdy dostala množstvo čitateľských otázok.

Podľa pripravovanej novely zákona z dielne rezortu školstva by malo externé štúdium vysokoškolákom trvať tri plus dva roky, rovnako ako denné štúdium. „Zmenu možno očakávať najskôr od **akademického** roka 2022/2023 za predpokladu, že vysoká škola už bude mať kladne posúdený vnútorný systém zabezpečovania kvality,“ uviedlo ministerstvo školstva. Päť rokov externisti študujú aj v iných krajinách, napríklad v Českej republike. Podľa ministerstva sedemročné externé štúdium, zavedené pred štyrmi rokmi, nezvýšilo kvalitu vzdelania, iba študentom natiahlo čas.

„Ide o dlhodobo žiadaný a očakávaný krok, ktorý vítajú študenti externého štúdia i vysoké školy,“ povedal **pre** Pravdu hovorca **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach **Tomáš Zavatčan**. Zmena podľa vedenia **UPJŠ** prichádza vo vhodnom čase, keďže momentálne vysoké školy upravujú svoje študijné programy a vytvárajú vnútorné systémy kvality. Od týchto procesov závisí aj to, ako rýchlo bude opatrenie zavedené do praxe, ak zákon prejde vládou a parlamentom.

Podľa **Lubice Vitkovej**, prorektorky **pre** zahraničné vzťahy a vzťahy s verejnosťou Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, zabezpečenie rovnakých podmienok **pre** externistov ako v zahraničí môže zvýšiť motiváciu Slovákov neodchádzať do cudziny a študovať na Slovensku.

Za kvalitu externého štúdia a splnenie všetkých podmienok na jeho zabezpečenie na požadovanej úrovni bude zodpovedať konkrétna vysoká škola. Kvalitu externého štúdia bude podľa ministerstva sledovať a posudzovať Slovenská akreditačná agentúra **pre** vysoké školstvo.

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Vďaka zmene budú môcť externisti promovať už po piatich rokoch. FOTO PRAVDA: ROBERT HÜTTNER © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Autor: Lucia Hakszer



## VZDELANIE – vstupenka do sveta elity

12. 7. 2021, Zdroj: **Slovenka**, Strany: 50, 51, Vydavateľ: STAR production, Autor: Katarína Hanzelová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska Fakulta UPJŠ, Ústav Telesnej výchovy a športu UPJŠ

Vytlačených: 40 000 ks GRP: 4,22 OTS: 0,04 AVE: 6639,92 Eur

Možno si to v záplave komerčných správ ani neuvedomujeme, ale svet skutočnej elity netvorí luxusné autá, prepychové haciendy a predmety prestížnych svetových značiek. Najlukratívnejšie hodnoty sú ukryté v našich hlavách a znásobovať ich hodnotu možno len celoživotným vzdelávaním.

E

EUROPEAN INSTITUTE so sídlom v Prahe je už etablovaná vzdelávacia inštitúcia, ktorá poskytuje prestížne manažérske vzdelanie v mnohých odboroch aj najnáročnejším klientom. Úroveň poskytovaného vzdelania sa úspešne prezentuje v krajinách Európskej únie, v Srbsku i v Rusku a jej absolventi pôsobia na najvýznamnejších postoch nadnárodných spoločností i štátnych inštitúcií. Jej kvalitu preveril čas a skutočnosť, že mnohí poslucháči sa do nej neustále vracajú z rôznych kútov sveta v snahe rozširovať si vedomosti a tým si, samozrejme, otvárať nové možnosti v odbornom aj osobnostnom raste. My sme mali možnosť byť na záverečných skúškach v Bratislave, ktoré umožnili absolventom získať medzinárodný certifikát IES London a otvorili im dvere do najvyšších spoločenských a odborných sfér.

„Nepoznám väčšiu hodnotu a lepšiu investíciu než do vzdelania,“ hovorí majiteľ EUROPEAN INSTITUTE Ing. Vladislav Stanko, DPA, MBA, LL.M. „Je to hodnota dokonale preverená mnohými generáciami, ktorá nikdy nestráca na cene. Vzdelanie je imúnne voči inflácii, nemôže zbankrotovať. Je to čosi, čo si nesieme v sebe a čo nám nikto nemôže vziať. V inštitúte sa zameriavame na **vzdelávanie** dospelých, čo je nesmierne dôležitý aspekt v živote každého. Človek, ak chce byť úspešný, nesmie pripustiť stagnáciu, musí sa neustále prispôbovať realite, jej rastúcim požiadavkám, nadobúdať vedomosti. Len tak si nájde uplatnenie, ktoré ho vnútorne napína. Sústavné **vzdelávanie** poskytuje priestor aj pre osobnostný rast a otvára nové perspektívy. A to je najlepšia obrana a dokonalá prevencia pred vážnym syndrómom dneška – vnútorným vyhovením, ktoré je skutočne veľmi závažným problémom.“

### MEDZI ABSOLVENTMI AJ SLOVENKA ROKA

Veľmi sme sa potešili, keď sme medzi úspešnými absolventmi „objavili“ aj vlnajúcu víťazku čitateľskej ankety Slovenka roka Tatianu Husárovú. Za víťazstvo v kategórii **Vzdelávanie** si vtedy odniesla aj poukaz na postgraduálne štúdium v EUROPEAN INSTITUTE. Vybrala si odbor biznis manažment a skončila s titulom MBA. Ako sama hovorí, „nič lepšie ma nemohlo postretnúť a táto možnosť mi zmenila život.“ No aj napriek úspešnému absolvovaniu so vzdelávaním nekončí. „V European Institute som získala nielen vzdelanie, ale aj inšpirácie pre ďalší rozvoj. Mimoriadne ma zaujal koučing, verím, že je to odbor, ktorému patrí budúcnosť a bude stále viac žiadanejším na trhu. Takže si v najbližšom čase začnem dopĺňať vzdelanie práve v tomto smere.“

### BUDÚCNOSŤ PATRÍ PRIPRAVENÝM

Poslucháči, ktorí si v inštitúte dopĺňajú vedomosti, sú dôkazom, že štúdium nie je len záležitosťou mladej generácie, ale je súčasťou životného štýlu. Na záverečných skúškach defilovali pred skúšajúcimi poslucháčmi, ktorým nechýbajú pred a za menom **akademické** tituly a v živote dosiahli významné posty. Napriek tomu, alebo skôr práve preto chápú, že človek si v tejto oblasti nikdy nemôže povedať „dosť“. Prof. RNDr. Ivan Šalomon, CSc., prodekan Prešovskej univerzity a vedúci Katedry ekológie, humanitných a prírodných vied je tiež zástancom celoživotného **vzdelávania**. „Práve som ukončil štúdium manažmentu. European Institute mi poskytol skutočne kvalitné vedomosti, ktoré môžem naplno využiť v praxi.“

A na otázku, prečo si vybral práve túto vzdelávaciu inštitúciu, odpovedal: „Na základe výborných referencií, ktoré som dlhodobo dostával od kolegov z iných univerzít. Musím povedať, že sú naozaj relevantné. Získal som nielen kvalifikáciu v novom odbore, ale aj inšpiráciu na budúcnosť.“

### VIZIONÁR

Doc. PaedDr. Ivan Uher, PhD. z Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach zapôsobil na nás ako skutočný vizionár. Športovec, ktorý pôsobí na Fakulte telesnej výchovy a športu univerzity, si plne uvedomuje, že budúcnosť patrí lepšiemu poznaniu zdravého životného štýlu, jeho skúmaniu a uvedeniu do praxe. Zmena životného štýlu je nutnosť, bez ktorej sa nasledujúce generácie nezaobídu. „Rozhodne k tomu patrí nielen pohyb, zmena stravovacích návykov, ale aj **vzdelávanie**. Tak ako potrebujeme udržiavať telo, potrebujeme udržiavať aj myseľ a bez tréningu to nejde.“ On vedomosti, ktoré v inštitúte nadobudol, uplatní v novom odbore – „životológia“, ktorý budú môcť študenti navštevovať na pôde **Ústavu telesnej výchovy a športu UPJŠ** v Košiciach. EUROPEAN INSTITUTE dáva do rúk budúcnosť. Ročne v ňom získajú medzinárodné certifikáty IES London manažéri, biznizmeni, diplomati, pracovníci verejnej a štátnej správy i odborníci celkom nových odborov. Je o ne čoraz väčší záujem a bez nich sa naša civilizácia už nezaobíde. Certifikát z tejto vzdelávacej inštitúcie je najspoľahlivejšou a najosvedčenejšou vstupenkou do sveta elity oplývajúcej predovšetkým vnútorným bohatstvom.

Ing. Vladislav Stanko, DPA, MBA, LL.M., hovorí, že vzdelanie je najväčšou hodnotou, akú môžeme vlastniť. Aj Slovenka roka Tatiana Husárová ocenila možnosti postgraduálneho **vzdelávania** v EUROPEAN INSTITUTE. Prednášky zodpovedajú vysokým požiadavkám svetových vzdelávacích trendov. Pred komisiou otvárajúcou brány do sveta elity EUROPEAN INSTITUTE dáva šancu aj mladým. Víťaz



podujatia Veľvyslanectvo mladých preberá z rúk Vladislava Stanka poukaz na ďalšie **vzdelávanie** v tomto medzinárodnom inštitúte. Na obrázku spolu s Máriou Rehákovou **a** prednostkou Anatomického ústavu **Lekárskej fakulty** UK MUDr. Eliškou Kubíkovou Vizionár doc. PaedDr. Ivan Uher, PhD., patrí tiež medzi úspešných absolventov EUROPEAN INSTITUTE Prof. RNDr. Ivan Šalamon, CSc., tiež využil možnosť rozšíriť si svoju kvalifikáciu

Autor: KATARÍNA HANZELOVÁ, foto: Ramon Leško



## Externisti majú študovať o dva roky menej. Ale nie hneď [↗](#)

📅 10. 7. 2021, 11:15, Zdroj: [spravy.pravda.sk](https://spravy.pravda.sk) [↗](#), Vydavateľ: PEREX, Autor: Lucia Hakszer, Lucia Hakszer, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Tomáš Zavatčan

Užívateľov za deň: 116 tis. GRP: 2,58 OTS: 0,03 AVE: 1072,00 Eur

Externé štúdium sa má skrátiť. Ministerstvo školstva vypočulo požiadavky študentov externistov a zmenou chce motivovať pracujúcich ľudí k tomu, aby si doplnili či rozšírili svoje vzdelanie. Na túto tému redakcia Pravdy dostala množstvo čitateľských otázok.

Podľa pripravovanej novely zákona z dielne rezortu školstva by malo externé štúdium vysokoškolákom trvať tri plus dva roky, rovnako ako denné štúdium.

„Zmenu možno očakávať najskôr od akademického roka 2022/2023 za predpokladu, že vysoká škola už bude mať kladne posúdený vnútorný systém zabezpečovania kvality,“ uviedlo ministerstvo školstva. Päť rokov externisti študujú aj v iných krajinách, napríklad v Českej republike. Podľa ministerstva sedemročné externé štúdium, zavedené pred štyrmi rokmi, nezvýšilo kvalitu vzdelania, iba študentom natiahlo čas.

„Ide o dlhodobo žiadaný a očakávaný krok, ktorý vítajú študenti externého štúdia i vysoké školy,“ povedal pre Pravdu hovorca Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach Tomáš Zavatčan. Zmena podľa vedenia UPJŠ prichádza vo vhodnom čase, keďže momentálne vysoké školy upravujú svoje študijné programy a vytvárajú vnútorné systémy kvality. Od týchto procesov závisí aj to, ako rýchlo bude opatrenie zavedené do praxe, ak zákon prejde vládou a parlamentom.

Podľa Ľubice Vítkovej, prorektorky pre zahraničné vzťahy a vzťahy s verejnosťou Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, zabezpečenie rovnakých podmienok pre externistov ako v zahraničí môže zvýšiť motiváciu Slovákov neodchádzať do cudziny a študovať na Slovensku. Za kvalitu externého štúdia a splnenie všetkých podmienok na jeho zabezpečenie na požadovanej úrovni bude zodpovedať konkrétna vysoká škola. Kvalitu externého štúdia bude podľa ministerstva sledovať a posudzovať Slovenská akreditačná agentúra pre vysoké školstvo.

Autor: Lucia Hakszer, Lucia Hakszer



## Slovenské mamičky potrebujú viac času pre seba a menej hodnotenia, hovorí psychiatrička Miroslava Palušná

9. 7. 2021, 11:35. Zdroj: [najmama.aktuality.sk](https://najmama.aktuality.sk), Vydavateľ: Ringier Axel Springer, Autor: Andrea Farkašová, Marek

Remek, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska Fakulta UPJŠ

Užívateľov za deň: 42.4 tis. GRP: 0,94 OTS: 0,01 AVE: 785,63 Eur

Slovenské mamičky potrebujú viac času **pre** seba **a** menej hodnotenia, hovorí psychiatrička Miroslava Palušná

950

Čo je dôležité? Rovnica šťastná mama = šťastný život. Ľudia by v tejto dobe mohli konečne nachádzať čas na niečo, na čo počas pandémie **a** lockdownu „nebol čas“ **a** mnohí z nás vtedy zanedbali pri starostlivosti o druhých samých seba...

Vieme vôbec, čo znamená psychohygiena?

„Pandémia nám ukázala veľa. Napríklad aké dobré je spomaliť, ako sa adaptovať na nové situácie. Podporila kontakt so samým sebou **a** najbližšími. Dala nám možnosť prehodnotiť si priority. Mnohým otvorila oči, pretože to, ako sme fungovali predtým, možno nebolo to, ako sme v skutočnosti fungovať chceli... Myslím, že teraz sa konečne viac hovorí o témach duševného zdravia,“ zhodnotila dobu izolácie **a** jedno z najťažších období, v akom sme sa mnohí ocitli, MUDR. Miroslava Palušná z neziskovej organizácie No More Stigma.

Zvláštni sme to ľudia... Pozrime sa na to z uhla pohľadu zubára. Od malička sme vedení starať sa o svoje zuby – zubná hygiena je základom **pre** čisté **a** zdravé zuby – so zubármi sa totiž spája množstvo stresu **a** strach až panika. Preto lekári **a** lekárky odporúčajú so starostlivosťou o zúbky začať aj u našich najmenších od útleho veku – možno ešte pred prerezaním prvých zúbkoch.

Vyplachovať ústočká, experimentovať s prvou kefkou, kokosovým olejom miesto pasty, neskôr pastou, jednoväzlkovou kefkou, medzizubnou kefkou, zubnou niťou – je to celá veda. Nezapadnite na včasnú návštevu zubného lekára **a** lekárky, aby si deti zvykli na pravidelné preventívky **a** návštevy. **A** to všetko hovoríme len u zuboch. Zdravie zubov toho ovplyvňuje veľa.

Čo všetko ale ovplyvňuje mentálne zdravie?

Vieme vôbec, čo znamená psychohygiena? Sme k nej vedení od malička? Odporúčajú nám naši pediatri **a** pediatričky, lekári **a** lekárky, psychológovia **a** psychologičky, aby sme s psychohygienou **a** zdravou mentálnou životosprávou začali u našich detí od malička? Možno ešte predtým, ako samé deti zistia, že ich dokáže niečo trápiť? Vedeli ste, že prekážkou v tomto type hygieny predstavujú „nejaké“ stigmy?

Práve to bola téma rozhovoru s psychiatričkou Miroslavou Palušnou z organizácie No More Stigma, fungujúcej na Slovensku s cieľom odbúrať tieto stigmy, destigmatizovať psychické poruchy **a** psychiatriu ako takú.

Náš národ nevie, čo je duševné zdravie **a** ako sa oň starať

„Začnem hneď na úvod s pár faktami: duševné poruchy sú spolu s kardiovaskulárnymi **a** onkologickými chorobami najčastejšími zdravotnými problémami, ktoré trápia ľudskú populáciu. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie každý štvrtý človek sa v priebehu svojho života stretne s psychickou poruchou. Len 25% pacientov so sociálnou fóbiou **a** len okolo 40% pacientov trpiacich na depresiu alebo panickú poruchu sa dostane k odborníkovi. Strach liečiť sa u psychiatra máme aj následkom predsudkov v spoločnosti. Aj preto odbornú pomoc vyhľadávame často zbytočne neskoro,“ informovala Palušná.

Tento rok vystúpila v zastúpení No More Stigma aj počas diskusie na tému Koľko nás stojí depresia ?, kde zaznela aj dôležitá veta: „Náš národ tak úplne nevie, čo je to duševné zdravie **a** ako sa oň starať.“

Pritom podľa odhadov trpí na Slovensku depresiou takmer 350-tisíc ľudí **a** ďalších 700-tisíc má príznaky vyžadujúce si vyhľadanie pomoci. Podľa ekonomickej analýzy profesora Roberta Babela z Vysokej školy sv. Alžbety spotrebuje Slovensko len na depresiu ročne 71 mil. eur **a** keď sa ľudia neliečia, výpadok na produktivite predstavuje do 700 mil. eur ročne.

„Po lockdowne **a** dlhom roku života v pandémie prežívame uvoľňovanie opatrení, čo znamená deti boli už aj v školách, môžu chodiť do škôly, sú opäť otvorené terasy reštaurácií, obchody, možnosť cestovať mimo okresu, aj na dovolenky. Ľudia by v tejto dobe mohli konečne nachádzať čas na niečo, na čo počas pandémie **a** lockdownu „nebol čas“ (mnohí z nás zanedbali pri starostlivosti o druhých samých seba). **A** teda návrat k samému sebe, trochu pokoja **pre** seba, uvoľnenia **a** teda trochu psychohygieny (**a** domácej psychoterapie),“ dodáva Palušná.

Prečo je psychohygiena taká dôležitá?

Na to, aby bol človek jednoducho „v pohode“ aj vnútorne. Ľudia sa s týmto pojmom častokrát stretnú až v období, keď sú už prepracovaní, vyhorení, nevládzu **a** prestanú byť v pohode. Začnú sa zaujímať, čo by mohli urobiť, aby ten stav zvrátili **a** stretnú sa s odporúčaniami venovať pozornosť práve psychohygiene. Tak, ako sa staráme o svoje telesné zdravie, takisto to potrebuje aj naša psychika. Ja považujem za psychohygienu to, čo nám pomáha cítiť sa dobre, načerpať energiu potrebnú na fungovanie, predchádzať



vyčerpaniu, vyhoreniu, vzniku kríz **a** psychických problémov.

Ako učiť psychohygienu naše deti?

Deti častokrát kopírujú správanie rodičov. Najjednoduchší spôsob, ako dieťa učiť psychohygienu, je podľa mňa nezabúdať na ňu u nás, rodičov. Znamená to učiť dieťa, ako sa o seba starať „celistvo“. Teda deliť si čas **a** pátrať

po tom „pre nich šitom“ spôsobe psychohygieny. Psychohygienu je dôležitá hlavne ako prevencia rozvoja psychických problémov, vyhorenia atď.

Ako vlastne by psychohygienu mala konkrétne vyzerať?

Myslím, že neexistuje jeden univerzálny návod na psychohygienu. Ideálne je ušit si tú svoju na mieru. Jednou zo zásad napríklad je, že ak máte sedavé zamestnanie, kde viac pracujete mentálne, je **pre** vás dobré doplniť svoj voľný čas aj fyzickou aktivitou, ideálne aktivitou, ktorá vás baví, teší. Naopak ak pracujete viac fyzicky, venovať sa napr. potešeniu svojich zmyslov, napr. vypočuť si dobrú hudbu, prečítať knihu, pozrieť si film, ísť do galérie.. Hľadať tú správnu rovnováhu.

Keď sa pozriete na klasickú slovenskú mamičku s deťmi doma, prácou z domu, vyučovaním detí, sociálnou izolovanosťou, akú prežívala počas pandémie – čo by ste jej odporúčali, aké základné zásady ako na to naše duševné zdravie?

Typická slovenská mamička na seba častokrát zabúda. Chcela by som jej pripomenúť, že na to, aby bolo v pohode jej dieťa, musí byť v pohode aj ona. Nie je sebecké venovať čas aj samej sebe. Na pohladenie duše niekedy stačí dať si horúcu vaňu, zapáliť vonnú sviečku, ísť von so psom, prejsť sa v lese.. Každý potrebuje niečo iné.. **A** skúsiť si to dopriať pravidelne ako prevenciu tenzie, stresu, kumulovania negatívnych emócií.

Ak pracujete z domu, určiť si pravidlá. Dohodnúť sa s deťmi, kedy je čas na učenie/prácu, dať si napr. spoločný obed, následne sa venovať individuálnym činnostiam, skúsiť byť kreatívny **a** vymyslieť si aj spoločnú zábavnú aktivitu, ktorá deti zabaví **a** zároveň poteší aj „vnútorné dieťa“ nás dospelých. Čo sa týka samotných mamičiek... Povedzme si pravdu: ktorá z nás niekedy nevyhľadáva informácie o stravovaní, výchove či vývine detí na internete? Za pár sekúnd sa viete dostať k akýmkoľvek informáciám, radám iných.

Bohužiaľ aj k hodnoteniu, posudzovaniu, zneisťovaniu. Slovenským mamičkám by som dopriala napríklad namiesto zneisťovania sa na fórach na internete venovať ten čas nejakej príjemnej činnosti, ktorá ju poteší, nie vystresuje **a** pokazí náladu. V tejto dobe fóra častokrát vyhľadávajú mamičky aj z dôvodu pocitov osamelosti, dlho sme boli izolovaní. Osobné kontakty boli výrazne redukované, no stále máme možnosť byť s blízkymi v spojení cez telefón, chat, videohovor. Tak možno by som odporúčala uprednostniť kontakt s našim srdcom blízkym človekom, ako si ísť po rade na fórum **a** stráviť nad tým kopec času.

Rozprávame sa o duševnom zdraví, ale tak ako my rodičia ideme príkladom **pre** deti, tak aj vy, psychológovia, psychologičky, psychiatri **a** psychiatričky môžete ísť príkladom nám ostatným. Ako sa napríklad o duševné zdravie staráte vy sama?

Väčšinu koronačasu som strávila na materskej dovolenke, tiež som si musela nájsť ten správny rytmus **pre** nás. **Pre** mňa je „dobíjačkou energie“ hlavne čas strávený v prírode, v lese. Nakoľko mám v blízkosti rodičov, ktorí radi kočíkujú môjho syna, tak v čase, keď bol syn v kočíku, ja som si na hodinku zvykla vybehnúť so psom na pole, do lesa. Takto najviac čerpám energiu ja. Večer si zvyknem dať horúcu vaňu, do difúzera si dám nejaký príjemný, uvoľňujúci olej, pustím Eda Sheerena **a** relaxujem. Samozrejme, nie vždy je to ideálne, veď to poznáte.. Vojdete do vane, keď vám dieťa zaspí **a** len čo napúšťate vodu, bábätko kričí.. Ale netreba to vzdať.

Pôsobíte v neziskovej organizácii No More Stigma. Čo by sme ako mamičky mali vedieť o stigmách – kde ich nájsť, ako ich identifikovať, ako v bežnom živote na ne reagovať **a** teda učiť naše deti vyrastať s vedomím že existujú, ale bez hanby rozprávať o psychických poruchách?

Stigma vo všeobecnosti znamená znehodnocujúci prívlastok. História je plná príkladov stigmatizácie založenej na rasových predsudkoch, etnicite, pohlaví, sociálnom statuse, národnosti či sexuálnej orientácii. Americkí sociológovia Bruce Link **a** Jo Phelan na prelome tisícročí popísali **a** rozpracovali jednotlivé časti procesu stigmatizácie. Prvou zložkou je rozlišovanie **a** označovanie ľudských odlišností. Spoločnosť prisudzuje takto označeným osobám nežiaduce charakteristiky – negatívne stereotypy.

Táto kategorizácia vedie k oddeleniu „nás“ od „tých druhých“ **a** takto dochádza k znižovaniu statusu **a** diskriminácii, čo spôsobuje nerovnosť. Stigmatizovaní ľudia sú spoločnosťou častokrát vylučovaní. Stigma je obzvlášť silná v súvislosti s psychickými poruchami. Stigmatizovaný je aj samotný odbor psychiatria, ľudia majú rôzne predstavy z filmov, boja sa navštíviť psychiatra.

So stigmou sa stretávame v rôznych oblastiach.. Či už v súvislosti so sociálnym statusom, pohlavím, národnosťou.. Deti sa častokrát stretnú s posudzovaním spolužiakmi na základnej škole, stigmatizované sú napr. deti rodičov s nižším sociálnym statusom, deti z národnostných menšín. **Pre** dieťa je dôležité vedieť, že ak sa stretne s posudzovaním, utláčaním, šikanou, že to nie je v poriadku. Je dôležité, aby malo bezpečné prostredie, v ktorom sa môže rodičom/blízkym zveriť so svojimi pocitmi, zo strany rodičov je potrebné



podporiť dieťa v prežívaní emócií, áno aj tých negatívnych, napr. nepotláčať plač, nehnevať sa na dieťa za to, že plače, neokríknuť ho slovom „neplač!“, deti sú veľmi vnímavé **a** takéto reakcie rodičov si môžu znútorňiť, prijať to, že plač nie je v poriadku...

Následkom dlhodobého potlačania emócií potom môžu vzniknúť aj rôzne somatické ťažkosti, psychosomatické ťažkosti- ale to už je samostatná téma. Namiesto hnevu dieťaťu ponúknuť podporu, pohladenie, objatie. Uistiť ho, že to, že sa niekedy cíti smutné, je v poriadku **a** má na to právo. Zaujímať sa o prežívanie svojho dieťaťa, neupriamovať svoju pozornosť len na jeho výkon. Z nátlaku na výkon detí plynú častokrát frustrácia, pocity zlyhania, množstvo psychických ťažkostí detí. Bohužiaľ, dnešná spoločnosť je takto „výkonovo nastavená“.

Aká cesta vedie k tomu, aby sme sa naučili destigmatizovať?

Jednou z najúčinnějších foriem destigmatizácie je edukácia spoločnosti. Predsudky častokrát vznikajú z nevedomosti. Preto sa aj my ako neziskovka snažíme edukovať spoločnosť v téme duševného zdravia. Tak možno predtým, ako niečo zhodnotíme, odsúdime, skúsiť sa o tom dozvedieť viac. **A** k tomu viesť aj naše deti.

Čo nám pandémie v rámci duševného zdravia **a** psychohygieny ukázala z vášho pohľadu?

Pandémia nám podľa mňa ukázala, napr. aké dobré je spomaliť. Mnohí z nás totiž do vypuknutia pandémie žili v rýchlom, uponáhľanom tempe, mali rozvrhnutú každú minútu svojho času... Mnohé aktivity sa počas pandémie nedali vykonávať spôsobom, ako sme boli zvyknutí. Ukázala nám, ako sa vieme adaptovať na nové situácie.. Podporila kontakt so samým sebou, s najbližšími príbuznými... Dala nám možnosť prehodnotiť priority. Mnohým možno otvorila oči, že to, ako sme fungovali predtým, možno nebolo to, ako sme to v skutočnosti chceli. **Pre** mnohých to bolo veľmi náročné obdobie, mnohí zistili, že ho potrebujú zvládnuť s pomocou odborníka. Myslím, že sa teraz celkovo viac hovorí o témach duševného zdravia, viac sa bavíme o psychohygiene, o vnútornom živote.

Vždy ma zaujímalo, kde je tá hranica – ktoré moje problémy sú **pre** psychológa, ktoré **pre** psychiatra? Kedy sa na vás môžeme obrátiť?

Nedá sa to tak jednoznačne určiť, kedy vyhľadať ktorého odborníka. Samozrejme, záleží to od ťažkostí. Psychológ vykonáva psychologické testy, psychoterapiu. Ak tá nestačí **a** je potrebná aj medikamentózna liečba, človek sa dostane k psychiatrovi. Psychiater je lekár, absolvent medicíny, so špecializačnou skúškou v psychiatrii. Psychológ nemôže predpísať liek.

Nedá mi nepripomenúť, že psychoterapiu môže vykonávať aj psychiater- ak má tiež ukončený psychoterapeutický výcvik.

**A** stáva sa, že by psychiater odporučil pacientovi navštíviť aj psychológa – psychoterapeuta, klinického psychológa?

Samozrejme, väčšina psychiatrov odosiela svojich pacientov k psychológovi za účelom psychoterapie, niektoré problémy sa dajú zvládnuť veľmi dobre bez medikamentov. Ja preferujem spoluprácu psychiater-psychológ, ideálne ak sú navzájom v kontakte, taký ten komplexný prístup je **pre** pacienta naozaj osočný.

Existuje, poprípade by ste nám vedeli dať, poradiť návod na takú každodennú psychohygienu teraz, konečne po uvoľnení opatrení v pandémiei?

Nerada dávam všeobecné návody. Každý musí prísť na to, čo sú preňho zdroje, čo je preňho jeho najväčšou psychohygienou. Predpokladám, že mnohí ľudia na to počas pandémie prišli. Ako som už spomínala, mojou psychohygienou je prechádzka v prírode, najlepšie v horách, na skalách. To sa ale po zatvorení okresov nedalo, tak sme spoznávali okres, veľa času trávili v lese. Počas prechádzky so psom viem byť „tu **a** teraz“, na nič nemyslieť, len kráčať **a** užívať si ten kontakt s ním **a** prírodou.

Ale počas pandémie sa u mňa napr. naštartovala záľuba v pestovaní izbových rastlín, veľmi sa teším, keď sa im darí **a** skrášľujú nám interiér. Keď som potrebovala nejakú príjemnú relaxačnú činnosť, začala som maľovať kvetináče, staré kvetináče dostali nové vzory **a** farby. Aj to môže byť cesta, ako si zlepšiť náladu **a** cítiť sa užitočne. Počas karantény je napr. dôležité vytvoriť si svoju rutinu, chodiť napr. spať v rovnakom čase, vstávať v rovnakom čase, nastaviť si fungovanie s rodinou, tráviť čas spoločne, ale zároveň si vyhradiť čas sám na seba.

Chystá niečo No More Stigma v blízkom čase?

Aktuálne fungujeme online, začali sme robiť webináre na našom FB profile, rozbehli sme spoluprácu s podnikom Wave v Prešove, kde mávame tiež besedy naživo, čoskoro snád aj s niekoľkými divákmi v publiku. Stačí sledovať našu FB stránku alebo instagramový profil. Z našej stránky sa dajú stiahnuť aj nejaké brožúrky k psychickým poruchám, ak by bol záujem.

MUDr. Miroslava Palušná robí na akútnom mužskom psychiatrickom oddelení v Prešove. Aktuálne je tesne po materskej dovolenke. V roku 2013 vyštudovala všeobecné lekárstvo na **Lekárskej fakulte UPJŠ** v Košiciach. Po vzore destigmatizačných organizácií zo zahraničia sa spolu s priateľmi „z brandže“ pustila do týchto aktivít na Slovensku založením neziskovky, čo považuje za jednu z najlepších vecí, akú kedy spravila. Viac sa dočítate na [nomorestigma.sk](http://nomorestigma.sk).





Zdroj: Najmama.sk | Foto: iStockphoto | Publikované: 10.7.2021 3:30

Ohodnoťte článok:

Autor: Andrea Farkašová, Marek Remek



## Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO

📅 12. 7. 2021, 0:00, Zdroj: [kosice.dnes24.sk](https://www.kosice.dnes24.sk) , Vydavateľ: internet.sk, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Ústav Telesnej výchovy a športu UPJŠ

Užívateľov za deň: 3.1 tis. GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 268,19 Eur

Deti zasadli do **vysokoškolských** lavíc **a** počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO

Už po jedenásty krát **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika** v Košiciach otvorí svoje brány deťom, ktoré sa zúčastnia projektu Univerzity bez hraníc (UBH).

Galéria

Zdroj: **UPJŠ**

„Detská univerzita“ (denný detský tábor) sa začína v pondelok 12. júla 2021 **a** končí slávnostnou promóciou 16. júla 2021 v aule prof. Prasličku.

K inšpirácii vedecko-výskumným prostredím budú účastníkov UBH počas denných aktivít viesť **vysokoškolskí** pedagógovia zo všetkých piatich fakúlt **UPJŠ** v Košiciach.

Slováci si vymieňajú termíny dovolení alebo ich RUSIA: Môže za to karanténa!

Tento ročník je zameraný aj na budovanie **a** prehĺbovanie ekologického správania **a** povedomia. Väčšina popoludňajších aktivít je v rámci rozvoja kalokagatie, čiže venovaná telesným aktivitám na **Ústave telesnej výchovy a športu UPJŠ**.

Animátori zabezpečujú účastníkom zážitky z „cestovania v čase“ **a** aktivity sú tematicky zamerané na ukážky športovania v praveku, staroveku, stredoveku, novoveku i budúcnosti.

Získajú cenné vedomosti

Odmenu **pre** najmenších študentov bude okrem medailí **a** odmiem za plnenie jednotlivých úloh aj poznanie experimentálnej výučby. Na praktických príkladoch sa naučia starostlivosti o vlastné telo, získajú prehľad o podstate povolání lekára, právnika, učiteľa i vedca.

Vyskúšajú si simulovaný súdny proces, predstavené im bude aj fungovanie verejnej správy **a** hrovou formou spoznajú digitalizačný proces prebiehajúci v Univerzitnej knižnici **UPJŠ**.

„Oproti projektom podobného charakteru je Univerzita bez hraníc koncepcne zameraná na prístupnosť sveta vedy **a** vzdelania aj deťom pochádzajúcim zo sociálne vylúčených vrstiev našej spoločnosti s cieľom podporiť tak rozvoj ich talentu, schopností **a** zručností. Teší nás, že tak ako každý rok, aj tento krát sa ho zúčastnia deti z detských domovov, ktoré s veľkým záujmom vnímajú „vážny **a** seriózny“ **akademický** svet **a** prejavujú záujem o nové poznatky. „ uviedla koordinátorka projektu Univerzita bez hraníc **a** vedúca Úseku kancelárie rektora **a** vzťahov s verejnosťou Adriana Sabolová.

Prečítajte si tiež:

Autor: Global24 s.r.o.



## Univerzita bez hraníc UPJŠ v Košiciach privíta najmenších študentov [✉](#)

📅 9. 7. 2021, 15:18, Zdroj: [indexmag.sk](http://indexmag.sk) [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Ústav Telesnej výchovy a športu UPJŠ  
Užívateľov za deň: 281 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 88,89 Eur

Univerzita bez hraníc **UPJŠ** v Košiciach privíta najmenších študentov

Pridajte komentár

2 min. čítania

Už po jedenástykrát **UPJŠ** v Košiciach otvorí svoje brány deťom, ktoré sa zúčastnia projektu Univerzity bez hraníc (UBH). „Detská univerzita“ (denný detský tábor) sa začína v pondelok 12. júla **a** končí slávnostnou promóciou 16. júla 2021 v aule prof. Prasličku.

K inšpirácii vedecko-výskumným prostredím budú účastníkov UBH počas denných aktivít viesť **vysokoškolskí** pedagógovia zo všetkých piatich fakúlt **UPJŠ** v Košiciach. Tento ročník je tiež ponúknutá rozšírená aktivita zameraná na budovanie **a** prehĺbovanie ekologického správania **a** povedomia. Väčšina popoludňajších aktivít je v rámci rozvoja kalokagatie venovaná telesným aktivitám na **Ústave telesnej výchovy a športu UPJŠ** v Košiciach. Animátori zabezpečujú účastníkom zážitky z „cestovania v čase“ **a** aktivity sú tematicky zamerané na ukážky športovania v praveku, staroveku, stredoveku, novoveku i budúcnosti.

**Vzdelávanie** na **UPJŠ** hravou formou

Odmenu **pre** najmenších študentov **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** v Košiciach bude okrem medailí **a** odmien aj poznanie experimentálnej výučby. Na praktických príkladoch sa naučia starostlivosti o vlastné telo, získajú prehľad o podstate povolání lekára, právnik, učiteľa i vedca. Vyskúšajú si simulovaný súdny proces, predstavené im bude aj fungovanie verejnej správy. Hravou formou budú môcť spoznať digitalizačný proces prebiehajúci v Univerzitnej knižnici **UPJŠ**.

„Oproti projektom podobného charakteru je Univerzita bez hraníc koncepcne zameraná na sprístupnenie sveta vedy **a** vzdelania aj deťom pochádzajúcim zo sociálne vylúčených vrstiev našej spoločnosti. Cieľom je podporiť tak rozvoj ich talentu, schopností **a** zručností. Teší nás, že tak ako každý rok, aj tento krát sa ho zúčastnia deti z detských domovov, ktoré s veľkým záujmom vnímajú „vážny **a** seriózný“ **akademický** svet **a** prejavujú záujem o nové poznatky.“, uviedla koordinátorka projektu Univerzita bez hraníc **a** vedúca Úseku kancelárie rektora **a** vzťahov s verejnosťou, Mgr. Adriana Sabolová.

Viac informácií o projekte Detskej univerzity na **UPJŠ** v Košiciach sa dočítate na webovej stránke univerzity .

Autor: Zobraziť všetky články || tlačová správa | Zobraziť všetky články



## Univerzitné pracoviská



## Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO

📅 12. 7. 2021, 0:00, Zdroj: [kosice.dnes24.sk](https://www.kosice.dnes24.sk) , Vydavateľ: internet.sk, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzitné pracoviská, Kľúčové slová: Univerzita bez hraníc (UBH)

Užívateľov za deň: 3.1 tis. GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 268,19 Eur

Deti zasadli do vysokoškolských lavíc a počas leta absolvujú "Univerzitu bez hraníc", FOTO

Už po jedenásty krát Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach otvorí svoje brány deťom, ktoré sa zúčastnia projektu **Univerzity bez hraníc (UBH)**.

Galéria

Zdroj: UPJŠ

„Detská univerzita“ (denný detský tábor) sa začína v pondelok 12. júla 2021 a končí slávnostnou promóciou 16. júla 2021 v aule prof. Prasličku.

K inšpirácii vedecko-výskumným prostredím budú účastníkov **UBH** počas denných aktivít viesť vysokoškolskí pedagógovia zo všetkých piatich fakúlt UPJŠ v Košiciach.

Slováci si vymieňajú termíny dovolení alebo ich RUSIA: Môže za to karanténa!

Tento ročník je zameraný aj na budovanie a prehľbovanie ekologického správania a povedomia. Väčšina popoludňajších aktivít je v rámci rozvoja kalokagatie, čiže venovaná telesným aktivitám na Ústave telesnej výchovy a športu UPJŠ.

Animátori zabezpečujú účastníkom zážitky z „cestovania v čase“ a aktivity sú tematicky zamerané na ukážky športovania v praveku, staroveku, stredoveku, novoveku i budúcnosti.

Získajú cenné vedomosti

Odmenu pre najmenších študentov bude okrem medailí a odmien za plnenie jednotlivých úloh aj poznanie experimentálnej výučby. Na praktických príkladoch sa naučia starostlivosti o vlastné telo, získajú prehľad o podstate povolání lekára, právnika, učiteľa i vedca.

Vyskúšajú si simulovaný súdny proces, predstavené im bude aj fungovanie verejnej správy a hravou formou spoznajú digitalizačný proces prebiehajúci v Univerzitnej knižnici UPJŠ.

„Oproti projektom podobného charakteru je **Univerzita bez hraníc** koncepčne zameraná na sprístupnenie sveta vedy a vzdelania aj deťom pochádzajúcim zo sociálne vylúčených vrstiev našej spoločnosti s cieľom podporiť tak rozvoj ich talentu, schopností a zručností. Teší nás, že tak ako každý rok, aj tento krát sa ho zúčastnia deti z detských domovov, ktoré s veľkým záujmom vnímajú „väzby a seriózny“ akademický svet a prejavujú záujem o nové poznatky. „ uviedla koordinátorka projektu **Univerzita bez hraníc** a vedúca Úseku kancelárie rektora a vzťahov s verejnosťou Adriana Sabolová.

Prečítajte si tiež:

Autor: Global24 s.r.o.



## Univerzita bez hraníc UPJŠ v Košiciach privíta najmenších študentov [✉](#)

📅 9. 7. 2021, 15:18, Zdroj: [indexmag.sk](#) [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzitné pracoviská, Kľúčové slová: Univerzita bez hraníc (UBH)  
Užívateľov za deň: 281 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 88,89 Eur

### Univerzita bez hraníc UPJŠ v Košiciach privíta najmenších študentov

Pridajte komentár

2 min. čítania

Už po jedenástykrát UPJŠ v Košiciach otvorí svoje brány deťom, ktoré sa zúčastnia projektu **Univerzity bez hraníc (UBH)**. „Detská univerzita“ (denný detský tábor) sa začína v pondelok 12. júla a končí slávnostnou promóciou 16. júla 2021 v aule prof. Prasličku.

K inšpirácii vedecko-výskumným prostredím budú účastníkov **UBH** počas denných aktivít viesť vysokoškolskí pedagógovia zo všetkých piatich fakúlt UPJŠ v Košiciach. Tento ročník je tiež ponúknutá rozšírená aktivita zameraná na budovanie a prehĺbovanie ekologického správania a povedomia. Väčšina popoludňajších aktivít je v rámci rozvoja kalokagatie venovaná telesným aktivitám na Ústave telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach. Animátori zabezpečujú účastníkom zážitky z „cestovania v čase“ a aktivity sú tematicky zamerané na ukážky športovania v praveku, staroveku, stredoveku, novoveku i budúcnosti.

Vzdelávanie na UPJŠ hravou formou

Odmenu pre najmenších študentov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach bude okrem medailí a odmien aj poznanie experimentálnej výučby. Na praktických príkladoch sa naučia starostlivosti o vlastné telo, získajú prehľad o podstate povolání lekára, právnik, učiteľa i vedca. Vyskúšajú si simulovaný súdny proces, predstavené im bude aj fungovanie verejnej správy. Hravou formou budú môcť spoznať digitalizačný proces prebiehajúci v Univerzitnej knižnici UPJŠ.

„Oproti projektom podobného charakteru je **Univerzita bez hraníc** koncepcne zameraná na sprístupnenie sveta vedy a vzdelania aj deťom pochádzajúcim zo sociálne vylúčených vrstiev našej spoločnosti. Cieľom je podporiť tak rozvoj ich talentu, schopností a zručností. Teší nás, že tak ako každý rok, aj tento krát sa ho zúčastnia deti z detských domovov, ktoré s veľkým záujmom vnímajú „vážny a seriózny“ akademický svet a prejavujú záujem o nové poznatky. „ uviedla koordinátorka projektu **Univerzita bez hraníc** a vedúca Úseku kancelárie rektora a vzťahov s verejnosťou, Mgr. Adriana Sabolová.

Viac informácií o projekte Detskej univerzity na UPJŠ v Košiciach sa dočítate na webovej stránke univerzity .

Autor: [Zobraziť všetky články](#) || [tlačová správa](#) | [Zobraziť všetky články](#)