



Na Lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach sa otvára možnosť praktickej výučby izraelských študentov v ich domovskej krajine	2
Online, slovenskyreporter.sk, 21. 10. 2022, 11:33	
UNLP skvalitňuje starostlivosť o pacientov, nadväzuje úzku spoluprácu s kľúčovými partnermi	3
Online, lekarskenoviny.sk, 21. 10. 2022, 11:41	
Univerzitná nemocnica podpísala memorandum o partnerstve a vzájomnej spolupráci s troma zdravotníckymi zariadeniami	4
Online, kosicednes.sk, 21. 10. 2022, 12:23	
UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť	5
Online, tasr.sk, 21. 10. 2022, 16:17	
UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť	6
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 21. 10. 2022, 16:17	
UNLP Košice nadväzuje spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť	7
Online, teraz.sk, 21. 10. 2022, 16:36	
UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť	8
Online, lekarne.sk, 21. 10. 2022, 16:51	
UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť	9
Online, lekari.sk, 21. 10. 2022, 17:02	
Vytratila sa všetka radosť zo života; všetko okrem školy je pre mňa sekundárne. Vysokoškoláčky otvorene o duševnom zdraví	10
Online, refresher.sk, 23. 10. 2022, 9:30	
Najlepšia šestica prvého mesiaca siedmej sezóny UniCupu sa stretne v októbrovom mesačnom finále. Svoju miestenku na záverečnú stage si vybojujú najlepšie dvojice tímov v dvoch ligových tituloch	15
Online, hashtag.zoznam.sk, 23. 10. 2022, 12:00	
RIADITEĽ KOŠICKÉHO GYMNÁZIA POŠTOVÁ 9 OTTO RÉVÉSZ: ÚSPECHU PREDCHÁDZA PRÍLEŽITOSŤ	16
Tlač, Slovenka, 24. 10. 2022	



Na Lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach sa otvára možnosť praktickej výučby izraelských študentov v ich domovskej krajine

21. 10. 2022, 11:33, Zdroj: slovenskyreporter.sk Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 750 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 278 Eur

Na Lekárskej fakulte **UPJŠ** v Košiciach sa otvára možnosť praktickej výučby izraelských študentov v ich domovskej krajine

118

Košice: Riaditeľ neurologického oddelenia v Tel Aviv Sourasky Medical Center Ichilov profesor dr. Nir Giladi a MVDr. Oz Fürth, co-partner spoločnosti IMS, ktorá je našim partnerom pri získavaní študentov v Izraeli, navštívili v pondelok 17. októbra 2022 Lekársku fakultu **UPJŠ** v Košiciach kvôli otvoreniu možnosti spolupráce v oblasti praktickej výučby študentov v medicínskom centre Ichilov – teda umožnenia praxe medikov z vyšších ročníkov pochádzajúcich z Izraela v ich domácej krajine.

Lekársku fakultu **UPJŠ** v Košiciach na stretnutí zastupoval prodekan pre vedeckovýskumnú činnosť – poverený zastupovaním dekana – prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD., ďalej prodekan pre pedagogickú činnosť prof. MUDr. Želmíra Macejová, PhD., MPH, prodekan pre štúdium všeobecného lekárstva v anglickom jazyku doc. MUDr. Pavol Kristian, PhD. a predseda akademického senátu a prednosta Ústavu lekárskej informatiky a simulátorovej medicíny doc. Ing. Jaroslav Majerník, PhD.

Bol by to veľký prínos hlavne pre študentov vyšších ročníkov

Zástupcovia **UPJŠ** LF priblížili v úvode stretnutia izraelským hosťom výučbu na našej fakulte a následne si vypočuli ich víziu vzájomnej spolupráce týkajúcej sa výučby klinických predmetov a prediskutovali jej rôzne aspekty. Takáto spolupráca by bola prínosná nielen pre našu lekársku fakultu a súčasne ichilovskú nemocnicu, ale predovšetkým by bola veľkým prínosom pre študentov vyšších ročníkov, ktorí by mohli absolvovať praktickú výučbu vo svojej domovskej krajine (najmä v záverečnom šiestom ročníku štúdia).

Izraelskí hostia ocenili atraktívnu výučbu anatómie za pomoci virtuálnej reality

Po rokovaní na dekanáte sa účastníci stretnutia spoločne presunuli do Centra simulátorovej a virtuálnej medicíny **UPJŠ** LF, kde sa zástupcovia izraelskej strany so záujmom oboznámili s moderným vybavením tohto pracoviska realizujúceho teoretickú aj praktickú výučbu študentov našej fakulty z rôznych ročníkov a študijných programov, vrátane General Medicine a Dental Medicine. Špičkové prístrojové vybavenie centra im názorne predviedol prednosta Ústavu lekárskej informatiky a simulátorovej medicíny doc. Ing. Jaroslav Majerník, PhD. a vedúci Centra simulátorovej a virtuálnej medicíny MDDr. Jakub Jánošík. Izraelskí hostia zvlášť ocenili atraktívnu výučbu anatómie za pomoci virtuálnej reality a možnosti tréningu na virtuálnej operačnej sále, využitie laparoskopického trenažéra a ďalších simulátorov, napríklad pre zubné lekárstvo, či tréningovú miestnosť pre nácvik ošetrovateľských techník.

Záver oficiálneho pracovného programu prof. Giladiho a dr. Fürtha sa konal vo Východoslovenskom ústave srdcových a cievnych chorôb, a.s., ktorý je jednou z výučbových základní Lekárskej fakulty **UPJŠ**, kde si po stretnutí s vedením špecializovanej nemocnice pozreli viaceré jej pracoviská, vrátane kliniky kardiológie a anestéziológie a intenzívnej medicíny. Podvečer sa prof. Giladi ešte stretol so izraelskými študentmi, s ktorými v prednáškovej miestnosti P1 živo diskutovali o štúdiu na našej fakulte a o možnosti vykonávať prax v nemocnici v Izraeli.

Zdroj: Lekárska fakulta **UPJŠ**, NN



UNLP skvalitňuje starostlivosť o pacientov, nadväzuje úzku spoluprácu s kľúčovými partnermi

21. 10. 2022, 11:41, Zdroj: lekarskenoviny.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 319 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 109 Eur

Redakcia

Košice, 21. október 2022 – Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice v týchto dňoch pristúpila k uzatvoreniu Memoránd o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami: s Vysokošpecializovaným odborným ústavom geriatrickým sv. Lukáša, Nemocnicou AGEL Košice-Šaca a Železničnou nemocnicou s poliklinikou. UNLP už požiadala o partnerstvo ďalšie zdravotnícke zariadenia a vzdelávacie inštitúcie na území Košíc. Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť tú najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť. „Každá z nemocníc v okolí sa na niečo špecializuje, zatiaľ čo v inom zdravotníckom zariadení daná špecializácia chýba. Dohodli sme preto, že si budeme vychádzať v ústrety, vzájomne sa dopĺňať a podporovať aj v oblasti krízového manažmentu pri mimoriadnych udalostiach,“ uviedol MUDr. Ľuboslav Beňa, PhD., MPH riaditeľ UNLP Košice.

Potrebu spojiť sily nemocnice pocítili v covide

Podpísanie memoránd je vyvrcholením vynikajúcej spolupráce nemocníc pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti v prospech obyvateľov celého nášho kraja. Aj nedávne uplynulé dva pandemické roky sú toho dôkazom. „V krízovej situácii, ako bola pandémia, sme pomáhali s odklonom akútnych necovidových pacientov na internom, neurologickom, či chirurgickom oddelení, aby sme pomohli UNLP zvládnuť nápor covidových pacientov,“ potvrdila význam vzájomnej dohody na úrovni komplexnej zdravotnej starostlivosti riaditeľka Železničnej nemocnice s poliklinikou MUDr. Mária Grüllingová, PhD, MPH.

„Vďaka ústretovosti infektológov UNLP sme sa naučili novú metodiku v liečbe dovtedy nepoznaného Covid-19. Mojmým želaním je, aby sme minimálne tak ako dnes, napredovali aj zajtra a naďalej si vymieňali skúsenosti, ktoré pomôžu pacientom,“ povedal PhDr. Juraj Sýkora, MPH, MBA. „Chceme pokračovať v spoločných procesoch starostlivosti o pacientov vo vyššom veku, pretože UNLP nemá pracovisko so špecializáciou v oblasti gerontologickej starostlivosti,“ potvrdil riaditeľ UNLP Ľuboslav Beňa.

Budú sa spájať v rôznych medicínskych oblastiach

Počas covidových rokov sa nemocnice naučili veľmi úzko spolupracovať pri náročnej starostlivosti o ťažko chorých pacientov. Tieto skúsenosti chcú posunúť na novú profesionálnu úroveň aj v iných medicínskych oblastiach. „UNLP vyjde v ústrety v špičkových medicínskych oblastiach, ako sú neurochirurgia, traumatológia, máme cerebrovaskulárne či endoskopické pracovisko, Transplantačné oddelenie a ďalšie,“ uviedol riaditeľ UNLP Ľ. Beňa. „Naši špecialisti z Kliniky popálenín a rekonštrukčnej chirurgie, ako jedného z dvoch špecializovaných pracovísk v rámci celého Slovenska, budú UNLP nápomocní pri liečbe termických úrazov,“ povedal generálny riaditeľ Nemocnice AGEL Košice-Šaca, MUDr. Pavol Rusnák, MBA. Nemocnice chcú úzko spolupracovať v diagnostickej a konziliárnej výpomoci, pri prekladoch pacientov, ale aj pri organizovaní a realizácii odborných stáží v jednotlivých medicínskych odboroch.

Intenzívnejšia spolupráca aj medzi UNLP a LF **UPJŠ**

Spečatená spolupráca medzi nemocnicami sa odrazí aj na skvalitnení vzdelávania novej generácie zdravotníkov a odborníci budú lepšie pripravení do praxe. V tomto smere UNLP zintenzívnila spoluprácu aj s LF **UPJŠ**. Dekan Lekárskej fakulty prof. MUDr. Daniel Pella, PhD. zdôraznil, že prioritou je zlepšenie predgraduálneho a postgraduálneho vzdelávania. „Plánujeme vytvoriť aktívne pracovné skupiny a pravidelne sa stretávať. Pri osobnom stretnutí môžeme vyriešiť rôzne otázky aj v širšom meradle. Je to praktickejšie, ako vymieňať si medzi sebou korešpondenciu. Sme v náročnom období, o to viac si musíme navzájom vychádzať v ústrety,“ skonštatoval riaditeľ UNLP Ľuboslav Beňa.

Zdroj: UNLP Košice, TS

Autor: Redakcia || Redakcia



Univerzitná nemocnica podpísala memorandum o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami

21. 10. 2022, 12:23, Zdroj: [kosicednes.sk](https://www.kosicednes.sk), Autor: **Katrin Kokhas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 25 002 GRP: 0,56 OTS: 0,01 AVE: 842 Eur

Univerzitná nemocnica L. Pasteura (UNLP) Košice v týchto dňoch pristúpila k uzatvoreniu Memoránd o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami, a to s Vysokošpecializovaným odborným ústavom geriatrickým sv. Lukáša, Nemocnicou Košice-Šaca a Železničnou nemocnicou s poliklinikou. UNLP už požiadala o partnerstvo ďalšie zdravotnícke zariadenia a vzdelávacie inštitúcie na území Košíc. Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť tú najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť. Informovala o tom Ladislava Šustová z UNLP.

„Každá z nemocníc v okolí sa na niečo špecializuje, zatiaľ čo v inom zdravotníckom zariadení daná špecializácia chýba. Dohodli sme preto, že si budeme vychádzať v ústrety, vzájomne sa dopĺňať a podporovať aj v oblasti krízového manažmentu pri mimoriadnych udalostiach,“ uviedol riaditeľ UNLP Košice Ľuboslav Beňa.

Podpísanie memoránd je vyvrcholením spolupráce nemocníc pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti v prospech obyvateľov celého kraja, čoho dôkazom sú aj nedávne uplynulé dva pandemické roky. „V krízovej situácii, ako bola pandémia, sme pomáhali s odklonom akútnych necovidových pacientov na internom, neurologickom, či chirurgickom oddelení, aby sme pomohli UNLP zvládnuť nápor covidových pacientov,“ potvrdila význam vzájomnej dohody na úrovni komplexnej zdravotnej starostlivosti riaditeľka Železničnej nemocnice s poliklinikou Mária Grüllingová.

„Vďaka ústretovosti infektológov UNLP sme sa naučili novú metodiku v liečbe dovtedy nepoznaného COVID-19. Mojmým želaním je, aby sme minimálne tak ako dnes, napredovali aj zajtra a naďalej si vymieňali skúsenosti, ktoré pomôžu pacientom,“ povedal riaditeľ Vysokošpecializovaného odborného ústavu geriatrického sv. Lukáša Juraj Sýkora

Počas covidových rokov sa nemocnice naučili veľmi úzko spolupracovať pri náročnej starostlivosti o ťažko chorých pacientov. Tieto skúsenosti chcú posunúť na novú profesionálnu úroveň aj v iných medicínskych oblastiach. „UNLP vyjde v ústrety v špičkových medicínskych oblastiach, ako sú neurochirurgia, traumatológia, máme cerebrovaskulárne či endoskopické pracovisko, Transplantačné oddelenie a ďalšie,“ uviedol Beňa. „Naši špecialisti z Kliniky popálenín a rekonštrukčnej chirurgie, ako jedného z dvoch špecializovaných pracovísk v rámci celého Slovenska, budú UNLP nápomocní pri liečbe termických úrazov,“ povedal generálny riaditeľ Nemocnice Košice-Šaca Pavol Rusnák.

Viac: **PREHLAD UDALOSTÍ (21. 10.): Šéf diplomacie Ukrajiny rokoval s premiérom Izraela o protivzdušnej obrane**

Nemocnice chcú úzko spolupracovať v diagnostickej a konziliárnej výpomoci, pri prekladoch pacientov, ale aj pri organizovaní a realizácii odborných stáží v jednotlivých medicínskych odboroch.

Spečatená spolupráca medzi nemocnicami sa odrazí aj na skvalitnení vzdelávania novej generácie zdravotníkov a odborníci budú lepšie pripravení do praxe. V tomto smere UNLP zintenzívnila spoluprácu aj s Lekárskou fakultou **UPJŠ**. Dekan Lekárskej fakulty Daniel Pella zdôraznil, že prioritou je zlepšenie predgraduálneho a postgraduálneho vzdelávania. „Plánujeme vytvoriť aktívne pracovné skupiny a pravidelne sa stretávať. Pri osobnom stretnutí môžeme vyriešiť rôzne otázky aj v širšom meradle. Je to praktickejšie, ako vymieňať si medzi sebou korešpondenciu. Sme v náročnom období, o to viac si musíme navzájom vychádzať v ústrety,“ dodal Beňa.

Zdroj: (SITA, mlu, DSe)

Autor: Katrin Kokhas



UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť

📅 21. 10. 2022, 16:17, Zdroj: tasr.sk , Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 7 406 GRP: 0,16 OTS: 0,00 AVE: 532 Eur

Košice 21. októbra (TASR) - Univerzitná nemocnica Louisa Pasteura (UNLP) Košice v týchto dňoch uzatvorila memorandá o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami. Ide o Vysokošpecializovaný odborný ústav geriatrický sv. Lukáša, Nemocnicu Agel Košice-Šaca a Železničnú nemocnicu s poliklinikou. Informovala o tom v piatok vedúca komunikačného odboru nemocnice Ladislava Šustová. UNLP požiadala o partnerstvo aj ďalšie zdravotnícke zariadenia a vzdelávacie inštitúcie na území Košíc. Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť. "Každá z nemocníc v okolí sa na niečo špecializuje, zatiaľ čo v inom zdravotníckom zariadení daná špecializácia chýba. Dohodli sme sa preto, že si budeme vychádzať v ústrety, vzájomne sa dopĺňať a podporovať aj v oblasti krízového manažmentu pri mimoriadnych udalostiach," uviedol riaditeľ UNLP Ľuboslav Beňa. Počas dvoch covidových rokov sa nemocnice naučili úzko spolupracovať pri náročnej starostlivosti o ťažko chorých pacientov. Tieto skúsenosti chcú posunúť na novú profesionálnu úroveň aj v iných medicínskych oblastiach. Spolupráca medzi nemocnicami sa má odraziť aj na skvalitnení vzdelávania novej generácie zdravotníkov a lepšej prípravenosti odborníkov do praxe. V tomto smere UNLP zintenzívnila spoluprácu aj s Lekárskou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**). Dekan fakulty Daniel Pella zdôraznil, že prioritou je zlepšenie predgraduálneho a postgraduálneho vzdelávania. [hol liv](#)

Autor: TASR



UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť [📄](#)

📅 21. 10. 2022, 16:17, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Košice 21. októbra (TASR) - Univerzitná nemocnica Louisa Pasteura (UNLP) Košice v týchto dňoch uzatvorila memorandá o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami. Ide o Vysokošpecializovaný odborný ústav geriatrický sv. Lukáša, Nemocnicu Agel Košice-Šaca a Železničnú nemocnicu s poliklinikou. Informovala o tom v piatok vedúca komunikačného odboru nemocnice Ladislava Šustová.

UNLP požiadala o partnerstvo aj ďalšie zdravotnícke zariadenia a vzdelávacie inštitúcie na území Košíc. Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť. "Každá z nemocníc v okolí sa na niečo špecializuje, zatiaľ čo v inom zdravotníckom zariadení daná špecializácia chýba. Dohodli sme sa preto, že si budeme vychádzať v ústrety, vzájomne sa dopĺňať a podporovať aj v oblasti krízového manažmentu pri mimoriadnych udalostiach," uviedol riaditeľ UNLP Ľuboslav Beňa.

Počas dvoch covidových rokov sa nemocnice naučili úzko spolupracovať pri náročnej starostlivosti o ťažko chorých pacientov. Tieto skúsenosti chcú posunúť na novú profesionálnu úroveň aj v iných medicínskych oblastiach. Spolupráca medzi nemocnicami sa má odraziť aj na skvalitnení vzdelávania novej generácie zdravotníkov a lepšej pripravenosti odborníkov do praxe. V tomto smere UNLP zintenzívnila spoluprácu aj s Lekárskou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**). Dekan fakulty Daniel Pella zdôraznil, že prioritou je zlepšenie predgraduálneho a postgraduálneho vzdelávania.

hol liv

Autor: HOL



UNLP Košice nadväzuje spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť

21. 10. 2022, 16:36, Zdroj: teras.sk , Vydavateľ: TERAZ MEDIA, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 32 126 GRP: 0,71 OTS: 0,01 AVE: 978 Eur

Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť.

Košice 21. októbra (TASR) - Univerzitná nemocnica Louisa Pasteura (UNLP) Košice v týchto dňoch uzatvorila memoránd o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami. Ide o Vysokošpecializovaný odborný ústav geriatrický sv. Lukáša, Nemocnicu Agel Košice-Šaca a Železničnú nemocnicu s poliklinikou. Informovala o tom v piatok vedúca komunikačného odboru nemocnice Ladislava Šustová.

UNLP požiadala o partnerstvo aj ďalšie zdravotnícke zariadenia a vzdelávacie inštitúcie na území Košíc. Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť. "Každá z nemocníc v okolí sa na niečo špecializuje, zatiaľ čo v inom zdravotníckom zariadení daná špecializácia chýba. Dohodli sme sa preto, že si budeme vychádzať v ústrety, vzájomne sa dopĺňať a podporovať aj v oblasti krízového manažmentu pri mimoriadnych udalostiach," uviedol riaditeľ UNLP Ľuboslav Beňa.

Počas dvoch covidových rokov sa nemocnice naučili úzko spolupracovať pri náročnej starostlivosti o ťažko chorých pacientov. Tieto skúsenosti chcú posunúť na novú profesionálnu úroveň aj v iných medicínskych oblastiach. Spolupráca medzi nemocnicami sa má odraziť aj na skvalitnení vzdelávania novej generácie zdravotníkov a lepšej pripravenosti odborníkov do praxe. V tomto smere UNLP zintenzívnila spoluprácu aj s Lekárskou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**). Dekan fakulty Daniel Pella zdôraznil, že prioritou je zlepšenie predgraduálneho a postgraduálneho vzdelávania.

Autor: TASR



UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť [🔗](#)

📅 21. 10. 2022, 16:51, Zdroj: [lekarne.sk](#) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 147 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 68 Eur

Košice 21. októbra (TASR) - Univerzitná nemocnica Louisa Pasteura (UNLP) Košice v týchto dňoch uzatvorila memorandá o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami. Ide o Vysokošpecializovaný odborný ústav geriatrický sv. Lukáša, Nemocnicu Agel Košice-Šaca a Železničnú nemocnicu s poliklinikou. Informovala o tom v piatok vedúca komunikačného odboru nemocnice Ladislava Šustová. UNLP požiadala o partnerstvo aj ďalšie zdravotnícke zariadenia a vzdelávacie inštitúcie na území Košíc. Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť. "Každá z nemocníc v okolí sa na niečo špecializuje, zatiaľ čo v inom zdravotníckom zariadení daná špecializácia chýba. Dohodli sme sa preto, že si budeme vychádzať v ústrety, vzájomne sa dopĺňať a podporovať aj v oblasti krízového manažmentu pri mimoriadnych udalostiach," uviedol riaditeľ UNLP Ľuboslav Beňa. Počas dvoch covidových rokov sa nemocnice naučili úzko spolupracovať pri náročnej starostlivosti o ťažko chorých pacientov. Tieto skúsenosti chcú posunúť na novú profesionálnu úroveň aj v iných medicínskych oblastiach. Spolupráca medzi nemocnicami sa má odraziť aj na skvalitnení vzdelávania novej generácie zdravotníkov a lepšej pripravenosti odborníkov do praxe. V tomto smere UNLP zintenzívnila spoluprácu aj s Lekárskou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**). Dekan fakulty Daniel Pella zdôraznil, že prioritou je zlepšenie predgraduálneho a postgraduálneho vzdelávania.



UNLP Košice nadväzuje úzku spoluprácu s partnermi pre lepšiu starostlivosť [🔗](#)

📅 21. 10. 2022, 17:02, Zdroj: [lekari.sk](#) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 3 035 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 362 Eur

Košice 21. októbra (TASR) - Univerzitná nemocnica Louisa Pasteura (UNLP) Košice v týchto dňoch uzatvorila memorandá o partnerstve a vzájomnej spolupráci s tromi zdravotníckymi zariadeniami. Ide o Vysokošpecializovaný odborný ústav geriatrický sv. Lukáša, Nemocnicu Agel Košice-Šaca a Železničnú nemocnicu s poliklinikou. Informovala o tom v piatok vedúca komunikačného odboru nemocnice Ladislava Šustová. UNLP požiadala o partnerstvo aj ďalšie zdravotnícke zariadenia a vzdelávacie inštitúcie na území Košíc. Cieľom memoránd je spojiť sily v prospech pacientov a spoločne im poskytnúť najlepšiu odbornú zdravotnú starostlivosť. "Každá z nemocníc v okolí sa na niečo špecializuje, zatiaľ čo v inom zdravotníckom zariadení daná špecializácia chýba. Dohodli sme sa preto, že si budeme vychádzať v ústrety, vzájomne sa dopĺňať a podporovať aj v oblasti krízového manažmentu pri mimoriadnych udalostiach," uviedol riaditeľ UNLP Ľuboslav Beňa. Počas dvoch covidových rokov sa nemocnice naučili úzko spolupracovať pri náročnej starostlivosti o ťažko chorých pacientov. Tieto skúsenosti chcú posunúť na novú profesionálnu úroveň aj v iných medicínskych oblastiach. Spolupráca medzi nemocnicami sa má odraziť aj na skvalitnení vzdelávania novej generácie zdravotníkov a lepšej pripravenosti odborníkov do praxe. V tomto smere UNLP zintenzívnila spoluprácu aj s Lekárskou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**). Dekan fakulty Daniel Pella zdôraznil, že prioritou je zlepšenie predgraduálneho a postgraduálneho vzdelávania.

Autor: Lekari.sk



Vytratila sa všetka radosť zo života; všetko okrem školy je pre mňa sekundárne. Vysokoškoláčky otvorene o duševnom zdraví

📅 23. 10. 2022, 9:30, Zdroj: refresher.sk , Vydavateľ: REFRESHER Media CZ, s.r.o., Autor: Timea Krauszová, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ
Dosah: 61 078 GRP: 1,36 OTS: 0,01 AVE: 1523 Eur

Zisťovali sme, ako sa žije vysokoškolákom, ktorí majú psychické problémy spojené so školou, a hľadali sme odpoveď na otázku, ako problémom predchádzať.

Diana má 21 rokov a už pracuje. Vysokoškolské štúdium prerušila skôr, ako dokončila bakalára, a neuvažuje nad tým, že by sa do školy vrátila. Patrí medzi „pandemických vysokoškolákov“: nastúpila v roku, keď začala pandémia koronavírusu, a zo školy odišla skôr, než mohli študenti zažiť aspoň jeden úplne prezenčný semester.

„Na vysokú som išla s tým, že som bola šťastná a pripravená na štúdium. Mala som tam kamarátky, takmer na žiadnej hodine som nebola sama. Ale potom prišiel covid.“ Nastalo obdobie plné stresu a strachu. Bála sa zlyhania, keďže na školu išla najmä kvôli svojim rodičom a nie kvôli sebe.

Podľa výskumu Univerzity Komenského z roku 2021 sa pandémia citeľne podpísala pod duševným zdravím študentov. Depresiami a úzkosťami trpelo až dvakrát toľko študentov ako v porovnateľnom výskume v roku 2018. „Podobné výsledky o náraste depresie a úzkosti priniesla aj česká epidemiologická štúdia, ktorá zistila, že nárast psychických porúch bol najvyšší práve v skupine mladých ľudí,“ vysvetlil psychológ Michal Hajdúk v tlačovej správe.

Čítaj tiež

„Tiež som sa bál, ale pomohli mi.“ Psychiatrickí pacienti budú pri odchode z nemocnice nechávať odkazy novým pacientom „Tiež som sa bál, ale pomohli mi.“ Psychiatrickí pacienti budú pri odchode z nemocnice nechávať odkazy novým pacientom

Stres zo školy sa prejavil aj na Dianinom fyzickom zdraví. Takmer každé ráno mala trviace problémy, občas si poplakala. Problémy mala najmä pred konkrétnymi predmetmi vrátane toho, na ktorom jej chýbala párová prezentácia. Sama sebe vyčítala, že je hlúpa, pretože sa nevie na niektoré predmety naučiť. Stres ovplyvňoval aj jej schopnosť sústrediť sa.

Zo školy nakoniec radšej odišla.

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. V Refresheri o ňom hovoríme odborne a s nadšením, bez zbytočného tabu. Opísali sme, ako vyzerá prvé sedenie u psychológa, rozprávali sme sa o tom, ako pomôcť ľuďom s poruchami príjmu potravy, a zisťovali sme, ako efektívne pracovať s úzkosťami a panickými stavmi. Viac takéhoto obsahu môžeme robiť vďaka členom klubu Refresher+, pridaj sa k nim tiež.

Ako introvert si nevedela nájsť partnera na projekty vo dvojici

Dištančné vzdelávanie Diana vydržala tri semestre. V priestoroch vysokej školy strávila za to obdobie zhruba mesiac, zvyšok bola doma. Zavali ju úlohy, seminárne práce a projekty a v priebehu prvého semestra jej odišli aj všetky kamarátky, s ktorými nadšene na štúdium nastúpila. Prestúpili na inú školu alebo radšej šli do práce, no Diana chcela vydržať.

Ilustračná fotografia. Zdroj: Unsplash/Elisa Ventur

Mala problém nájsť si parťáka, s ktorým by mohla pracovať vo dvojici – čo bolo pri niektorých úlohách nevyhnutné. Pri jednom takomto projekte ostala osamote: spolužiaci sa popárovali vo facebookovej skupine, no Diana ako introvertnejší človek si nevedela uchmatnúť partnera.

Čítaj tiež

Vypni mobil a odhod' hanbu. Vyskúšali sme japonskú „lesnú terapiu“ šinrin-joku v Mariánskych Láznach (Reportáž) Vypni mobil a odhod' hanbu. Vyskúšali sme japonskú „lesnú terapiu“ šinrin-joku v Mariánskych Láznach (Reportáž)

„Aj preto, že som bola hanblivá, bála som sa niekomu prihovoriť, som jeden predmet nespravila. Darmo som urobila skúšku, chýbala mi prezentácia aj vysoký počet bodov.“ S profesorkou to chcela riešiť, no vraví, že z jej strany o to záujem nebol. Neumožnila jej urobiť prezentáciu samej a dobehnúť to.

Dianino prežívanie zrkadlilo vnútorný svet mnohých študentov. Podľa výskumníkov ľudia, ktorí majú zvýšenú mieru depresie a úzkosti, intenzívnejšie prežívajú stres, menej často žiadajú o pomoc a majú aj problémy so spánkom. Pociťujú nepohodu, nespokojnosť či osamelosť.



Chýbajúci osobný kontakt so spolužiakmi či takmer neexistujúci predel medzi voľným časom a vyučovaním, keďže sa oboje odohrávali doma, viedli nielen k duševným problémom, ale aj k rizikovému správaniu.

Zhruba pätina opýtaných v spomínanom výskume Univerzity Komenského siahala po alkohole, väčšina sa snažila vyriešiť si psychické problémy sami. Ako prekážku vo vyhľadaní odbornej pomoci vnímali financie, ale aj reakciu okolia.

Pomoc je priamo na školách, študenti však o nej nevedia

Diana o svojich pocitoch zo školy hovorila aj so svojimi kamarátkami vrátane tých, ktoré predtým študovali spolu s ňou. Niektoré jej neuverili, iné jej poradili vyhľadať psychológa. „Na to som však nemala odvahu. Tiež som nemala pocit, že to bol dostatočný dôvod na vyhľadanie pomoci,“ priznáva. S odstupom času to považuje za chybu, dnes by už psychológa v podobnej situácii zväžila.

Čítaj tiež

Strach z lietania: Ako táto fóbia vzniká a ako sa jej zbaviť? Odpovedá terapeutka Strach z lietania: Ako táto fóbia vzniká a ako sa jej zbaviť? Odpovedá terapeutka

Na školu sa o pomoc neobrátila, keďže nevedela, že taká možnosť je. Zo zákona však všetky univerzity a vysoké školy na Slovensku musia mať poradenské centrum so psychológom alebo psychologičkou. Konzultácie v týchto centrách ostávajú anonymizované a pomôcť vedú nielen pri problémoch s učením a sústredením sa, ale aj pri súkromných ťažkostiach. Môžeš sa tam v bezpečí vyrozprávať.

Refresher sa pozrel na stránky niektorých univerzít, aby sme zistili, či sú informácie o psychologickom pomoci naozaj ľahko dostupné. Na webe Univerzity Komenského v Bratislave stačí kliknúť na kolónku štúdium a potom si vybrať služby. Všetky od knižnice a akademických otázok cez ubytovanie až po psychologickú či technickú pomoc nájdeš na jednom mieste. Po kliknutí na psychologickú pomoc nájdeš aj vysvetlenie, ako poradňa funguje a s čím ti vedú pomôcť.

Zdroj: screenshot uniba.sk

Poradenské centrum ľahko nájdeš aj na webe **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Stačí kliknúť na univerzitné pracoviská. Na webe Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici je poradenské centrum tiež na hlavnej stránke v sekcii štúdium. Hľadať musíš v stĺpčeku študent, keďže služba je určená pre už zapísaných študentov. Obe univerzity po kliknutí na link ponúkajú informácie o psychologickom, sociálnom či kariernom poradenstve. UMB v Banskej Bystrici ponúka aj právne či pastoračné poradenstvo, **UPJŠ** má zas v ponuke množstvo živých podujatí, robia aj podcast a webináre.

Čítaj tiež

Zástupca študentov vysokých škôl: Ak nám Matovič nedá peniaze, 17. novembra zatvoríme, dištančné vyučovanie nebude (Rozhovor)
Zástupca študentov vysokých škôl: Ak nám Matovič nedá peniaze, 17. novembra zatvoríme, dištančné vyučovanie nebude (Rozhovor)

Kľúčom je teda hľadať slová ako „poradenské centrum“ v sekciiach s informáciami pre študentov. Okrem toho viaceré mestá majú tzv. centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, ktoré poskytuje služby bezplatne. V ponuke je zvyčajne psychologická pomoc pre deti a rodičov, ale aj kariérne poradenstvo.

Zdroj: screenshot upjs.sk

Zdroj: screenshot umb.sk

Študenti sa boja, že nebudú dosť dobrí, spoločnosť si predsa cení úspech

Lenka Abrinková pracuje ako psychologička univerzitného poradenského centra v rámci **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Pre Refresher prezrádza, že študenti jej pomoc bežne vyhľadávajú práve v súvislosti so stresom z nevládania štúdia. Bud' je úloha priveľa, nevedia si nájsť svoju partiu, alebo nevládajú vyučovacím spôsob konkrétneho profesora alebo profesorky.

V akademickom roku 2021/2022 bolo podľa výročnej správy poradenského centra, ktorú má Refresher k dispozícii, spolu realizovaných 328 poradenstiev, z toho 223 v slovenskom jazyku a 105 v angličtine. V porovnaní s minulým rokom ide o 20-percentné zvýšenie, pričom študenti chceli najčastejšie riešiť práve úzkosti, nadmernú záťaž a stres zo štúdia, ako aj problémy vo vzťahoch.

Väčší počet študentov do centra zvykne chodiť po absolvovaní konkrétnych predmetov, o ktorých už psychologičky v centre vedú, že bývajú pre študentov náročnejšie.

Čítaj tiež

Strávil som popoludnie ako nahý model na VŠVU. Koľko si môžeš sedením na škole zarobiť? Strávil som popoludnie ako nahý model na VŠVU. Koľko si môžeš sedením na škole zarobiť?



Študenti sa boja, že nebudú dosť dobrí v očiach iných, trápi ich, ak niečo v škole nezvládajú, a mnohí sú perfekcionisti, ktorých rozladí, ak sa im nedarí, povedala nám. „Súvisí to s tým, čo si mi ako spoločnosť ceníme. Ceníme si úspech, výkon a to, čo všetko zvládame. Navyše sa medzi sebou porovnávame a zabúdame, že nie sme všetci rovnakí a nemáme ani rovnaké priority.“

Vrávi, že počas vysokej školy sa v živote študentov zomelie veľmi veľa a je normálne, že zažívajú stres, strach či úzkosti. Spôsob štúdia je iný, nadväzujú sa nové vzťahy, často sa študenti aj osamostatňujú a začínajú žiť sami.

Jedna vec, ktorú psychologička odporúča všetkým študentom, je mať kvalitné vzťahy, na ktoré sa môžu spoľahnúť. „Nemusi to byť len kamarát, môže to byť rodina, partner alebo partnerka, alebo aj psychológ. K nám nemusíte ísť len vtedy, keď je problém. Môže to byť preventívna technika, môžete sa lepšie spoznať a naučiť sa byť vnímavejší voči svojim potrebám.“

V neformálnom prostredí si vieš overiť, či aj iní ľudia majú s tým učiteľom alebo predmetom problémy, či tiež cítia strach alebo stres, viete sa povzbudiť navzájom. Mať sa komu posťažovať, s kým sa zasmiať alebo sa jednoducho podeliť o pocity a skúsenosti môže veľmi pomôcť zvládať každodenné situácie. Počas pandémie študenti o tieto osobné kontakty prišli, aj to je podľa Abrinkovej dôvod ich ťažkostí.

TIP OD PSYCHOLOGIČKY : Ak zažíváš návalový stres, pomôcť ti môžu rôzne zvládacie techniky, napríklad dýchacie cvičenia. Využiť môžeš aplikáciu Napanikař , ktorá je z Českej republiky a ponúka viacero cvičení či meditácií a každou technikou ťa bude sprevádzať. Ak si doma, môžeš využiť meditačné videá na Netflix (tiež dostupné v českom dabingu).

Písanie bakalárky ju dohnalo k psychológovi

Mária je v súčasnosti v 4. ročníku na vysokej škole. Jej meno sme na jej žiadosť zmenili, neuvádzame ani jej odbor či školu, kde študuje. Redakcia tieto údaje pozná.

Čítaj tiež

Tieto wellnessové procedúry ťa uvoľnia fyzicky aj psychicky. Pomôžu s depresiou, so stresom či seknutým krkom Tieto wellnessové procedúry ťa uvoľnia fyzicky aj psychicky. Pomôžu s depresiou, so stresom či seknutým krkom

Samu seba opisuje ako pedantnú, poctivú študentku, ktorá bola odjakživa zameraná na výkon. Maturovala na bilingválnom gymnáziu a úprimne nečakala, že by mohlo prísť niečo ešte ťažšie. Potom nastúpila na výšku.

Ilustračná fotografia. Zdroj: Unsplash/Kinga Cichewicz

Prvé dva ročníky podľa jej slov zvládla, hoci pod stresom. Pomoc nevyhľadala, bola zorganizovaná a zvyknutá veľa sa učiť, preto to „utiahla“ sama. V treťom ročníku sa však život v strese zrejme podpísal aj pod jej fyzické zdravie. Zdravotné problémy mohli mať aj psychosomatický pôvod . Priamy súvis nikdy nebol oficiálne potvrdený, no niektorí lekári, ktorých navštívila, boli toho názoru. Samozrejme, stres sa zvýšil, keď začala pracovať na bakalárke so školiteľkou, ktorej komunikačný štýl jej nesadol.

„Prestali ma baviť veci mimo školy. Netešila ma už ani televízia či prechádzky v prírode, ktoré som predtým mala rada,“ opisuje svoj vnútorný stav v tom období. Zo zdravotných dôvodov mala obmedzenú aj pohyblivosť, ťažko sa jej preto pracovalo. Začala pociťovať strach a nesmierne vyčerpanie. Bakalárku napokon dobojovala a vyhľadala psychologičku, ku ktorej chodí dodnes.

„Viem, že ma to ničí a že by som nemala toľko školu riešiť. So psychologičkou sa učím, ako nebrať všetko tak osobne a vážne, ale ešte mi to nejde.“ Rozprávame sa začiatkom akademického roka, neprešiel ani týždeň, ale už pociťuje stres. „Všetko mimo školy sa mi zdá sekundárne.“ V snahe pomôcť si začala bývať s priateľom, ktorý jej pomáha uvoľniť sa a venovať sa aj iným aktivitám.

Čítaj tiež

Vysoké školy sa možno zatvoria úplne, základným a stredným hrozí dištančné vyučovanie. Ako ich ovplyvní energetická kríza? Vysoké školy sa možno zatvoria úplne, základným a stredným hrozí dištančné vyučovanie. Ako ich ovplyvní energetická kríza?

Sama nevie, kde v nej ten tlak vznikol. Rodičia ju k najlepším známkam nikdy nenútili. Momentálne ostáva na škole zo zotrvačnosti a učí sa venovať svojej psychike viac času. Myslí si však, že do extrémnych výkonov ju ženie aj to, ako je vyučovanie na Slovensku nastavené. „Keby v systéme neboli všetky tie kraviny – písomky, zadania, veľa teórie a málo praxe – mohla by som na seba mať aj viac času.“

Abrinková hovorí, že prežívanie psychických ťažkostí na vysokej škole vedie veľmi ovplyvniť aj samotní vyučujúci. Keby mala jednu vec na vzdelávacom systéme na Slovensku zmeniť, podľa jej slov by ho „poľudštila“. „Vniesla by som ľudskosť do vzdelávacieho procesu. Vtedy sa cítite na predmete dobre, aj keď tam sú ťažké zadania. Dokonca vás ten predmet môže aj baviť!“

Drahé štúdium v zahraničí prerušila, zdravie je prvoradé



Silvia Sabovíková študuje v holandskom Groningene astronómiu. Vždy sa dobre učila a už počas štúdia na bilingválnom gymplí vedela, že sa chce venovať vede a vesmíru. Ako jednotkárka z gymnázia nastúpila s vysokými nárokmi sama na seba. Očakávala, že sa jej bude dariť rovnako a že školu bude zvládať. Štyri skúškové obdobia ročne, život v novej krajine s úplne novými ľuďmi a nespočetné množstvo projektov a zadaní ju však priviedlo až na pokraj fyzických aj duševných síl.

„Škola ma na začiatku bavila napriek tomu, že sme sa fyzike a matematike venovali všeobecne, nešli sme rovno na astronómiu. Prvý rok mi šiel veľmi dobre, stíhala som sa učiť na skúšky aj ma bavilo robiť projekty. Síce som s jedným predmetom mala problém, jednoducho som si ho preniesla do ďalšieho ročníka.“

Silvia si napokon na rok dala od školy pauzu a venuje sa práci a svojmu duševnému zdraviu. Zdroj: archív SS

Štúdium na jej univerzite sa od štúdia na mnohých slovenských školách líši v prístupe k skúškam. Termín majú iba jeden, študenti si ho nevyberajú, a ak skúšku nespravia, znovu sa o to môžu pokúsiť až o rok. Veľkú časť známky tvoria zadaná, či už skupinové projekty alebo individuálne domáce úlohy, a medziročné zápočty.

Čítaj tiež

Pod' študovať do bratislavskej pobočky jednej z najlepších českých vysokých škôl, ktorá ťa pripraví do praxe Pod' študovať do bratislavskej pobočky jednej z najlepších českých vysokých škôl, ktorá ťa pripraví do praxe

Na nový systém Silvia naskočila úspešne. V druhom ročníku však v druhom bloku (akademický rok je na jej škole rozdelený na štyri časti, nie na dve) začala vnímať prvé väčšie problémy. „Zmenili sa mi predmety a boli viac praktické. Mali sme napríklad labáky z optiky, kde som mala problém nájsť si partnera na laboratórnu prácu. Nerozprávala som sa predtým veľmi so spolužiakmi, som dosť hanblivá introvertka. Vtedy som začala viac pociťovať stres zo školy.“

Miera stresu časom len narastala a začala pociťovať zvláštnu únavu. „Ráno som sa zobudila a strašne som nechcela ísť do školy. Začala som niektoré hodiny aj vynechávať, čím som zmeškala učivo. Predstava, že zmeškané musím doháňať, ma unavovala ešte viac a začala som viac prokrastinovať.“ Každým skúškovým obdobím to bolo horšie a pridali sa k tomu aj pocity viny z ničnerobenia.

„Samu seba som nemala rada za to, že nič produktívne nerobím. Vyčítala som si, že sa nevenujem tomu, prečo som prišla do Holandska.“ O týchto pocitoch a ťažkostiach v tom čase s nikým nehovorila. Vraví, že nebola veľmi napojená na svoje mentálne zdravie, a preto ani neriešila vnútorný svet a svoje prežívanie. Neuvedomila si, že za jej nečinnosťou sa môže schovávať duševný problém.

Začala prepadať z predmetov, v druhom ročníku úspešne prešla len dvoma zo šiestich. V treťom ročníku sa jej tak nakopilo ešte viac práce. Podľa jej slov však bola voči tomu apatická, ignorovala to.

Potom prišiel covid. Domov sa dostala repatričným letom, strávila týždeň v štátnej karanténe bez internetu, a tak zameškala ďalšie zadaná. „Chcela som ich dokončiť, ale už som na to nemala kapacitu. Učitelia mi síce dali náhradný termín, ale ani ten som nedokázala naplniť.“

Čítaj tiež

Zakladateľka iniciatívy Chuť žiť: Ľudia s poruchami príjmu potravy myslia na jedlo stále, ale nevedia, ako vyzerá normálna porcia Zakladateľka iniciatívy Chuť žiť: Ľudia s poruchami príjmu potravy myslia na jedlo stále, ale nevedia, ako vyzerá normálna porcia

Napokon šla domov a časť štúdia absolvovala dištančne. „Doma som si nevedela dobre oddeliť čas na učenie, chýbal mi môj režim, moje súkromie a vlastná izba. To sa odzrkadlilo na tom, koľko som študovala, a teda aj na mojich známkach.“ S rodičmi sa o svojej psychike nerozprávala, ťažko sa im vysvetľovalo, že štúdium v zahraničí funguje inak a je časovo náročnejšie.

Po prázdninách sa už mohla vrátiť do Holandska, do tretieho ročníka. „Spočiatku som bola motivovaná. Nový školský rok, nové ja. Hoci som sa snažila byť viac v pokoji, pokiaľ šlo o rozvrh a povinnosti, stále to bolo pre mňa nezvládnuteľné.“ Časť predmetov zvládla, no nie všetky.

Stres zo školy odkryl staré problémy

Zhoršenie mentálneho zdravia sa odzrkadlilo aj na jej fyzickom zdraví. Bola chorľavá, často mala problémy, pre ktoré aj vynechávala školu. Potom prišli problémy so spánkom. „Mala som veľkú podporu od mojich priateľov. Napriek tomu som mala negatívny pocit zo života. Začala som vnímať, že to nie je len školou, že sa pod tým niečo skrýva.“

Silvia napokon vyhľadala pomoc. Stretla sa s univerzitnou psychologičkou, ktorá jej mohla ponúknuť len šesť týždňov psychoterapie. Odporučila jej radšej kontaktovať lekára a získať klinického psychológa. To urobila až o pol roka neskôr, začiatkom štvrtého ročníka. Prvé stretnutia so psychologičkou, psychiatrom a ďalšou pracovníčkou mala v decembri, od januára jej začala terapia.



Čítaj tiež

Aplikácia AiS 2 pre iPhone nie je autorizovaná, upozorňujú univerzity. Predseda rady pre AiS2 vysvetľuje, prečo ju nevyvinuli sami
Aplikácia AiS 2 pre iPhone nie je autorizovaná, upozorňujú univerzity. Predseda rady pre AiS2 vysvetľuje, prečo ju nevyvinuli sami

„Na liečenie som vstúpila s tým, že potrebujem pomoc, ale neviem s čím. Ťažko sa mi hľadali slová na vyjadrenie toho, čo som cítila a čím som prechádzala. Ale jasne som vnímala, že potrebujem spracovať aj traumu, ktorú si nesiem z detstva, nielen vtedajšie problémy s učením.“ Klinika, na ktorú šla, je zameraná na akútne problémy.

Diagnostikovali jej depresiu, prešla kognitívno-behaviorálnou terapiou podporenou aj liekmi, ktorá jej pomohla vrátiť sa do kolobehu života. „Dostala som sa na stabilnejšie miesto, z ktorého som už mohla riešiť tie zranenia sama v sebe.“

Psychologička Abrinková vraví, že každého prežívanie je individuálne. Je však niekoľko zovšeobecňujúcich varovných signálov, ktorým je dobré venovať pozornosť. „Keď sa vytráca radosť a zábava zo života, a veci, ktoré ma predtým potešili, mi dnes už neprinášajú radosť, je dobré spozornieť,“ hovorí psychologička.

Tieto pocity môžu vyvolávať aj strach a úzkosť. Hľadať psychológa uprostred deadlínov alebo oddychovať pred skúškami sa môže zdať kontraproduktívne, ale paradoxne to vie zvýšiť výkon a najmä zlepšiť kvalitu života.

Silvia má momentálne tzv. gap year, na rok si dala od štúdia pauzu. Venovať sa chce duševnému zdraviu, ale aj brigáde. Uvedomila si, že škola je druhoradá a že jej vlastné očakávania od seba samej boli privysoko nastavené. Aj vďaka diagnóze si uvedomila, že aj mentálne zdravie je faktorom pri štúdiu, s ktorým pri plánovaní a nastavovaní očakávaní musí počítať.

Pomoc ponúkajú aj bezplatné online a telefonické psychologické poradne:

- IPčko.sk , internetovú poradňu pre mladých,
- Bezplatná 24-hodinová linka dôvery Nezábudka: 0800 800 566,
- Online poradňa Ligy za duševné zdravie.

Upozorniť na chybu. Ak si našiel nedostatok v článku alebo máš pripomienky, daj nám vedieť.

Náhľadový obrázok: Unsplash/Elisa Ventur

Duševné zdravie Školstvo Vysoké školy

Autor: Tímea Krauszová



Najlepšia šestica prvého mesiaca siedmej sezóny UniCupu sa stretne v októbrovom mesačnom finále. Svoju miestenku na záverečnú stage si vybojujú najlepšie dvojice tímov v dvoch ligových tituloch

📅 23. 10. 2022, 12:00, Zdroj: hashtag.zoznam.sk 📄 Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: Katarína Sélešiová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 27 015 GRP: 0,60 OTS: 0,01 AVE: 865 Eur

#Katarína Sélešiová

Najlepšia šestica prvého mesiaca siedmej sezóny UniCupu sa stretne v októbrovom mesačnom finále.

#Najlepšia šestica prvého mesiaca siedmej sezóny UniCupu sa stretne v októbrovom mesačnom finále. Svoju miestenku na záverečnú stage si vybojujú najlepšie dvojice tímov v dvoch ligových tituloch.

Counter-Strike: Global Offensive

V prvom mesačnom finále sa predstaví ako dva pozvané tímy UCM TEDI Bears a Esport **UPJŠ**.

Oba tímy dostali pozvánku do mesačného finále na základe účasti vo finále UniCup Prestige

League v predchádzajúcej sezóne.

Hráči tímu Esport TUKE, bronzový z minulej sezóny, v októbrovom finále zabojujú taktiež. Tí si

však miesto vybojovali v druhej otvorenej kvalifikácii, ktorú vyhrali.

Jedinou univerzitou s dvoma tímami vo finále mesiaca bude Slovenská technická univerzita v

Bratislave. Oba tímy z STU – Esport STUBA a ESTUBA Suicidesquad, sa prebojovali skrz otvorené

kvalifikácie. Posledný tím, ktorý uvidíme v októbrovom finále, bude EUBA Esport.

League of Legends

V League of Legends časti siedmej sezóny UniCupu dostali priamu pozvánku do mesačného

finále, na rovnakom princípe ako pri CS:GO, tímy UKF E-Sports a UCM TEDI Bears Sigma.

Okrem nich uvidíme v októbrovom finále aj dva tímy zo Žilinskej univerzity v Žiline. Tímy UNIZA

Esports a UNIZA Heralds sa do najlepšej šestky dostali vďaka otvoreným kvalifikáciám.

Túto štvoricu doplní druhý tím z UCM a to UCM TEDI Bears Kappa. Podobne ako pri CS:GO, tak

aj pri League of Legends, šestku uzatvára EUBA Esport.

Tieto šestice tímov zabojujú o víťazstvo v prvom mesačnom finále. Okrem vecných cien

zabojujú aj o postup do veľkolepého UniCup finále, v ktorom sa bude hrať o celkový v príze

pool 2.000 € a ďalšie vecné ceny.

Októbrové finále nás čaká už budúci víkend 29.-30.10.2022 od 13:00. Sobota bude patriť

hráčom CS:GO a nedeľa naopak hráčom League of Legends. Zápasy budeš môcť sledovať

naživo na Twitchi UniCupu

Zdroj: hashtag.sk, Tlačová správa

Autor: Katarína Sélešiová



RIADITEĽ KOŠICKÉHO GYMNÁZIA POŠTOVÁ 9 OTTO RÉVÉSZ: ÚSPECHU PREDCHÁDZA PRÍLEŽITOSŤ

📅 24. 10. 2022, Zdroj: **Slovenka**, Strany: 28, 29, Vydavateľ: STAR production, s.r.o., Autor: Viera Mašlejová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 190 022 GRP: 4,22 OTS: 0,04 AVE: 6639 Eur

Rubrika: ROZHOVOR

Patria do TOP 3 rebríčka gymnázií na Slovensku podľa INEKO. Ich maturanti študujú na univerzitách v Cambridgei, Londýne, Edinburhu i v Mníchove. Gymnázium Poštová v Košiciach má latku nastavenú poriadne vysoko. V rozhovore s riaditeľom školy Mgr. Ottom Révészom sme sa porozprávali aj o tom, či dokážu mladých pripraviť na meniaci sa pracovný trh.

Ste jedno z najlepších gymnázií na Slovensku. Čo je za tým, aký máte recept na úspech?

Úspechu predchádza príležitosť, a tú má u nás každý. Pre naše vzdelávanie je kľúčová profilácia podľa záujmov a predpokladov žiaka. Nejde len o študijné zameranie, pre ktoré sa žiaci rozhodujú v deviatom ročníku ZŠ. Všetci naši žiaci si vyberajú z pestrej ponuky voliteľných predmetov, ktoré v maturitnom ročníku predstavujú gro ich štúdiá. A tak nie je nič výnimočné, že medzi absolventmi máme úspešných lekárov, vedcov, právnikov, technikov či umelcov, bez ohľadu na to, či sú z matematickej, jazykovej alebo všeobecnej triedy. Prirodzenou súčasťou nášho vzdelávania je podpora žiakov v účasti na rôznych súťažiach a olympiádach. Snažíme sa im na to vytvárať čo najlepšie podmienky. Za ich úspechmi sa skrýva zanietenosť učiteľov, obetavosť a chuť podeliť sa so žiakmi o nepoznané a tajomné. A tieto úspechy by neprišli, ak by naši žiaci neprejavili svoju bojovnosť, možnosť ukázať a prezentovať všetko, čo v nich je.

Koľko vašich študentov pokračuje na univerzitách? Dostanú sa aj do zahraničia?

Tradičiou školy je vysoká kvalita poskytovaného vzdelávania, dôraz na rozvoj talentu a príprava žiakov na vysokoškolské štúdium, vďaka čomu škola aj v školskom roku 2021/2022 patrila medzi najlepšie hodnotené školy – v nezávislom inštitucionálnom celoštátnom porovnaní škôl. V posledných desiatich rokoch sme sa vždy umiestnili v TOP 3 rebríčka gymnázií INEKO – Inštitút pre ekonomické a sociálne reformy. O vysokej kvalite vzdelávania svedčí aj fakt, že 99 percent našich absolventov pokračuje v štúdiu na vysokých školách. Študujú pritom na školách po celej Európe, nielen na Slovensku (University of Cambridge, King's College London, University of Edinburgh, Univerzita Karlova v Prahe, University of Reading, Technische Universität München, Medizinische Universität Wien, Bocconi University Milan).

Žijeme v naozaj v ťažkých časoch, akoby sa všetko menilo. Pripravujete mladých na budúcnosť. Čomu ich predovšetkým učíte? Viete ich pripraviť na meniaci sa pracovný trh?

Myslím, že v škole sú vytvorené podmienky pre slobodné vzdelávanie, s podporou aktivít študentov smerom k bádaniu. Prostredníctvom voliteľných predmetov sme zabezpečili možnosti rastu pre žiakov. Študenti si môžu vybrať zo širokého spektra voliteľných predmetov, akademických, ale aj praktických. Niektoré voliteľné predmety máme zastrešené odborníkmi z praxe alebo vysokoškolskými učiteľmi. Škola je zapojená do spolupráce a projektov na národnej aj medzinárodnej úrovni. Hoci sme všeobecnovzdelávacia inštitúcia, vieme, že prepojenie teoretických poznatkov s praxou je dôležitým motivačným faktorom a pridanou hodnotou pre absolventov gymnázia. Máme rozbehnutú spoluprácu s firmami, sme členmi združenia IT Valley Košice a chcel by som vyzdvihnúť aj spoluprácu s vysokými školami, predovšetkým s **Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a s Technickou univerzitou v Košiciach.

Začali ste s naším vydavateľstvom spolupracovať na projekte Veľvyslanectvo mladých. Čo vás oslovilo na tomto projekte?

Najviac nás oslovilo stretnutie s pani Máriou Rehákovou, ktoré bolo veľmi inšpiratívne. Mnohých našich žiakov zaujala myšlienka zapojiť sa do projektu. Prezentovala ho veľmi zaujímavo a odpovedala žiakom na otázky, ktoré boli pre nich dôležité. Po stretnutí sme mali živú diskusiu a žiaci získali presvedčenie, že ak ich nejaká oblasť zaujíma, práve vďaka projektu majú možnosť svoje vedomosti a skúsenosti posunúť ďalej. A to v oblastiach, v ktorých sú naozaj výnimoční. Pre mladších žiakov bude rozhovor s porotou v angličtine aj jazykovou výzvou a vyskúšajú si zladit' svoje prezenčné a jazykové schopnosti.

Riaditeľ gymnázia na Poštovej ulici v Košiciach Otto Révész Košickí študenti mali množstvo otázok

Autor: VIERA MAŠLEJOVÁ Foto: Raman Leško