



Dcéry Miroslava Kusého: Otec hovoril, že nestačí byť slušný. To, čomu verím, treba aj praktizovať	2
Online, dennikn.sk, 25. 7. 2023, 17:49	
D na demenciu	7
Tlač, Život, 26. 7. 2023	



Dcéry Miroslava Kusého: Otec hovoril, že nestačí byť slušný. To, čomu verím, treba aj praktizovať

25. 7. 2023, 17:49, Zdroj: dennikn.sk, Vydavateľ: N Press, s.r.o., Autor: Katarína Strýčková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 213 913 GRP: 4,75 OTS: 0,05 AVE: 1989 EUR

Politologička Dagmar Kusá a epidemiologička Alexandra Bražinová sú dcéry filozofa Miroslava Kusého, signatára Charty 77, a psychologičky a párovej terapeutky Jolany Kusej. V rozhovore hovoria o tom, aké bolo vyrastať v rodine disidenta a nepriateľa komunistického režimu.

„Keď otca zadržali, mama nám povedala, že je niekde na pracovnom výlete alebo u rodiny a bude tam veľmi dlho. So sestrou sme zároveň boli inštruované, čo treba robiť, keď k nám príde domová prehliadka,“ spomína Dagmar Kusá.

Sestry žili v príjemnej bubline, ktorú im ich rodičia dokázali vytvoriť, a svoje detstvo nevnímajú ako traumatické. „Napriek tomu si s odstupom rokov spätne uvedomujem, koľko v ňom bolo prítomného nebezpečenstva aj emócií zo strany našich rodičov. Čo všetko museli robiť pre to, aby bolo naše detstvo skutočne také šťastné, ako sme ho vtedy my dve ako malé deti prežívali,“ hovorí Kusá.

Inšpiráciou pre tento rozhovor bola veta, ktorú ste napísali na sociálnej sieti pod fotografiu z pražského stretnutia potomkov členov a členiek československého disentu – Charty 77: „Bol to emočne náročný program.“ Prečo?

D. K. : Keď sme boli so sestrou malé, netušili sme, že naše detstvo je niečím iné. Odkedy komunizmus padol, veľakrát sme o ňom rozprávali, ale až na stretnutí, z ktorého pochádzala táto fotografia, som si uvedomila, že je iné rozprávať o ňom cudzím ľuďom a iné zhovárať sa o ňom v kruhu ľudí, ktorí ho mali podobné a možno ešte násobne intenzívnejšie ako my.

V akom zmysle?

D. K. : V Bratislave komunita chartistov neexistovala. Rodiny, s ktorými sa naši rodičia priatelili, zväčša neboli rodiny tých, ktorí Chartu 77 podpísali. Nemali sme teda silnú skupinu „chartistických detí“, patrili sme do bežných kolektívov bežných tried. Mali sme bežných kamarátov a kamarátky. Vypočuť si teraz po rokoch príbehy ostatných ľudí, ktorí detstvo v Charte 77 prežili, ktorí rozumejú celému príbehu aj všetkým strachom a emóciám za ním, bola pre mňa celkom iná skúsenosť.

Bolo to oveľa intenzívnejšie, ako som čakala. Vlastne až na tom stretnutí človek rozprával svoj osobný príbeh akosi inak. Po celý čas som si uvedomovala, že ho nerozprávam ľuďom, pre ktorých je moje rozprávanie iba zaujímavým príbehom. Naopak, vedela som, že ho rozprávam ľuďom, ktorí prežili to isté ako ja, a emócie sa tak násobili.

Dá sa to podľa vás opísať aj tak, že ste zdieľaným spomínaním na detstvo a dospievanie všetci spracúvali traumu z minulosti?

D. K. : So sestrou sa zrejme zhodneme, že naše detstvo nebolo nijako traumatické, práve naopak. Žili sme v príjemnej bubline, ktorú nám naši rodičia dokázali vytvoriť. Napriek tomu si s odstupom rokov spätne uvedomujem, koľko v ňom bolo prítomného nebezpečenstva aj emócií zo strany našich rodičov. Čo všetko museli robiť pre to, aby bolo naše detstvo skutočne také šťastné, ako sme ho vtedy my dve ako malé deti prežívali.

Miroslav Kusý s dcérami v roku 1977. Foto – archív rodiny Kusých

Pod spracúvaním traumy som mala na mysli práve reflexiu prítomnosti strachu a napätia, ktoré ste v tom čase v istom zmysle zrejme prežívali aj vy, hoci vás rodičia mohli od toho držať čo najďalej.

A. B. : Ja som si to, že žijeme inak ako moji rovesníci, uvedomovala už na základnej škole. Na strednej si to pamätám úplne presne, lebo stredoškolačka som bola práve v rokoch pred novembrom 1989. Vedela som, že o všetkom, čo bežne zažívam doma s rodičmi a so sestrou, sa s väčšinou spolužiakov rozprávať nemôžem. A to je možno niečo, čo do istej miery traumatizujúce je.

Chápala som totiž, že rôzne pravidelné aj náhodné tajné stretnutia, na ktoré sme s rodičmi chodili, sú niečo zakázané. Preto ma napríklad prekvapilo, keď ma raz na strednej škole vyhľadal môj spolužiak [lock]a veľmi uznanlivo sa vyjadril o mojom otcovi. Vtedy mi došlo, že prostredie, v ktorom žije naša rodina, je iné ako okolitý svet.

Doteraz mám takmer panický strach, keď ma zastavia policajti pri bežnej kontrole. Vyplaví sa vo mne adrenalín, aj keď viem, že som nič neurobila, stačí mi vedomie policajnej kontroly. Bežne sme ich totiž zažívali, keď sme niekam išli s rodičmi na výlet alebo na jedno z tajných stretnutí. Otec za volantom zrazu uvidel v spätnom zrkadle, že sú za nami policajti, a už sme sa pripravovali na to, čo bude a ako tú konfrontáciu zvládneme.

D. K. : Som mladšia. Keď prišla novembrová revolúcia, mala som len 13 a pol roka. Práve ten posledný (predrevolučný) rok bol taký, že som mala strach aj ja. V auguste 1989 otca zavreli na takmer tri mesiace (proces takzvanej bratislavskej päťky – pozn. red .) a to už som bola plne v obraze, čo sa deje. Predtým o všetkom vedela väčšinou len naša mama (párová terapeutka Jolana Kusá – pozn. red .). Ona je vlastne aj hlavnou hrdinkou tohto príbehu, keďže veľmi veľa strastí, ťažkostí a napätia musela znášať práve ona – či už vtedy, keď otca odviekli na výsluch, alebo počas domových prehliadok. Ona nám zároveň vytvárala bezpečné zázemie, poskytovala potrebný pocit



bezpečia a robila zo všetkého dobrodružstvo.

Ako sa jej to darilo?

D. K.: Ja som napríklad netušila, že je otec vo vyšetrovacej väzbe, respektíve že ho režim vyšetroje. Keď otca zadržali, mama nám povedala, že je niekde na pracovnom výlete alebo u rodiny a bude tam veľmi dlho.

So sestrou sme zároveň boli inštruované, čo treba robiť, keď k nám príde domová prehliadka. Vedeli sme, že doma nesmieme nahlas rozprávať o tom, kam a kedy ideme. Dôležité veci sa písali na papier, pretože sme mali doma odpočívacie zariadenie. Otec ho raz objavil v starom stole. Zvykli sme pri ňom recitovať básničky alebo spievať pesničky, keď sme potrebovali odvieť pozornosť (odpočívajúcich policajtov) vtedy, keď mali naši nejakú návštevu.

Vedeli sme aj to, ako spoznať, keď nás niekto sleduje. Keď nás na ceste do Čiech či za známymi zastavovali policajti, vedeli sme, že máme poschovávať veci. Bol to pre nás ako deti veľmi dobrodružný zážitok.

Je zvláštne o tom takto rozprávať. Až teraz si uvedomujem, za akú cenu bolo naše detstvo také relatívne pokojné. Pre nás to boli možno zaujímavosti, no pre našich rodičov to určite sranda nebola.

Miroslav Kusý (vpravo) s dcérami a s cestovateľom Mirkom Zikmundom na Kráľovej holi v roku 1988. Foto – archív rodiny Kusých

Vysvetlili vám rodičia, prečo je otec objektom záujmu polície a úradov a prečo k vám chodia na domové prehliadky?

A. B.: Nepamätám si taký moment. Odmalička sme to vnímali takouto „hravou“ formou. Neuvedomovali sme si závažnosť situácie.

D. K.: Iné detstvo sme nepoznali, nemali sme ho s čím porovnávať. Toto všetko, o čom hovoríme, bolo pre nás „normálne“.

Ja som sa vlastne s Chartou 77 narodila. Som narodená v roku 1976, keď dávali jej text dokopy. Po jej podpise otec prišiel o zamestnanie v univerzitnej knižnici, kam ho presunuli po tom, ako kritizoval vpád spojeneckých vojsk do Československa v auguste 1968. Potom už pracoval len ako robotník a pre našich rodičov to už boli tie najtvrdšie časy. Otec striedal prácu každé dva-tri mesiace, pretože nikdy v žiadnej nevydržal dlhšie než skúšobnú lehotu – vždy tam prišli tajní (Š tátna bezpečnosť, politická tajná služba ministerstva vnútra komunistického režimu – pozn. red .) a informovali zamestnávateľa o tom, kto Miroslav Kusý je. Nech si vraj rozmyslia, či im stojí za to, aby ho zamestnali.

Musím však zopakovať, že naši rodičia nás nijako nezaťažovali tým, čo sa deje. Nijako sme necítili, že by sme strádali, že by sme niečo nemali. Bolo úplne normálne, že sa veci požičiavali, dedili alebo šili. Koniec koncov, bolo to tak aj v iných rodinách.

Hnutie Charta 77

V období normalizácie (1969 – 1989) sa v komunistickom Československu vyprofilovalo niekoľko skupín odporu proti vládnucemu komunistickému režimu. Najznámejším z nich – najmä na demokratickom Západe – sa stalo hnutie Charta 77, upozorňujúce na porušovanie ľudských a občianskych práv zo strany komunistického režimu. Jej text zostavovali hlavne pražskí disidenti na čele s Václavom Havlom a do pádu režimu v roku 1989 ju podpísalo takmer dvetisíc ľudí.

V Česku práve Charta 77 postavila základy silného disentu, na Slovensku sa našlo len pár desiatok signatárov – nie viac ako 50. Medzi najznámejších patrili aj filozof a pedagóg Miroslav Kusý. Zvyšok tvorili obyčajní ľudia – robotníci, dôchodcovia, vodiči či elektromechanik. Trestom za angažovanie bolo prenasledovanie tých, ktorí vyhlásenie Charty 77 podpísali alebo s ňou spolupracovali.

Zdroj – ÚPN, slovenskydisent.sk

Naznačili ste, že v Česku bola situácia chartistov a ich detí iná. Na čo na stretnutí spomínali vaši pražskí priatelia a známi?

D. K.: Opisovali nesmierne ťažké a veľmi traumatické detstvo a dospelosť, pretože tvrdý postih komunity ľudí, ktorí stáli za Chartou 77 v Česku, bol cielený a systematický. Spomínali, ako sa dostali iba na internátne učňovky ďaleko od rodiny a priateľov, viacerí boli dlhé roky šikanovaní učiteľmi aj spolužiakmi, tí trochu starší si prežili aj výsluchy a zadržanie v celách predbežného zadržania.

Poznačilo to aj rodiny – v rodinách absentovali otcovia, boli rozbité vzťahy, prítomný bol, samozrejme, strach. Jedno z týchto „detí“ si v sebe stále nesie ťažkú posttraumatickú stresovú poruchu. Boli to naozaj veľmi ťaživé príbehy.

Uvedomila som si aj to, že moja trauma bola skôr spôsobená 90. rokmi, nacionalizmom, mečiarizmom – tu sa naše a české skúsenosti silno odlišujú.

Rodina Kusých na jar 1990. Foto – archív D. Kusej



Nesúhlasíť s režimom a zachovať si dôstojnosť a osobnú integritu nie je jednoduché ani dnes, ak sa v spoločnosti rozvíja kultúra udavačstva, ako je to napríklad v dnešnom Rusku . Ako sa pod vplyvom rodinnej anamnézy, akú opisujete, formovala vaša neskoršia vlastná angažovanosť?

A. B.: Napriek tomu, že náš otec bol v roku 1969 vylúčený zo strany, vyhodený z práce aj z univerzity a po roku 1977 už aj z akéhokoľvek slušného zamestnania, vždy si našiel cestu, ako hovoriť pravdu. Publikoval v zahraničí a v samizdatoch, ktoré sa svojpomocne distribuovali na Slovensku aj pašovali do zahraničia. V 80. rokoch pravidelne prispieval do Rádia Slobodná Európa a využíval všetky dostupné kanály na to, aby verejne hovoril, čo si myslí.

Spolu s rodičmi sme chodili na stretnutia spisovateľskej skupiny Kvartál, pravidelne u nás bývali utorkové šachové večery, ktoré náš otec organizoval aj s Milanom Šimečkom . Počas nich všetci zúčastnení diskutovali o tom, čím žili. Všetko sme so sestrou od malička vnímali. Pamätám si, že som na to bola veľmi hrdá a že som si to na otcovi vážila napriek tomu, že som zároveň vedela aj to, že v škole sa tým chváliť nemôžem. Doteraz to beriem ako prejav jeho veľkej občianskej statočnosti, pretože bol za to opakovane postihovaný. No uvedomujem si zároveň aj to, že sme ako rodina mali šťastie, že situácia v tom čase nebola taká zlá ako povedzme v päťdesiatych alebo šesťdesiatych rokoch .

D. K.: Aj ja musím zdôrazniť, že sedemdesiate a osemdesiate roky neboli päťdesiate roky, ale ani súčasné Rusko, obzvlášť pre intelektuálnu elitu. V tom období bola situácia paradoxne nebezpečnejšia pre študentov alebo robotníkov. Ľudia, ktorí boli v Charte 77, boli viditeľnejší, mali napojenie na západný svet, na exilovú tlač a podobne. Cez Slobodnú Európu alebo Hlas Ameriky mali prístup k západnej verejnosti, takže tajná polícia si ich nedovolila postihovať spôsobom, ktorý by ich ohrozoval na živote. Predsa však platilo, že keď človeka zadržala tajná polícia, nemohol tušiť, či je to na dva dni, dva týždne alebo na 20 rokov.

To, čo náš otec robil, nikdy nevnímal ani neinterpretoval ako hrdinstvo. Vysvetľoval to tak, že urobil veľmi málo pre to, aby stratil pozíciu v strane a na univerzite, proste si len stál za tým, čo povedal, pretože to pre neho bolo samozrejmé. Hovoril, že urobil iba veľmi málo pre to, aby sa dostal do komunity chartistov. Urobil to, čo mu pripadalo ako samozrejmé – žiadal vládu, aby dodržiavala medzinárodné záväzky, ktoré podpísala a ratifikovala a ku ktorým sa formálne oficiálne hlásila. Pre neho to bola tá najprirodzenejšia vec na svete.

Keď sa ho na výsluchoch policajti snažili získať na svoju stranu a hovorili mu „Pán Kusý, veď myslíte na svoje deti“, on im odpovedal: „Veď práveže na ne nemyslím a robím to pre ne, pre to, aby som sa im raz mohol pokojne pozrieť do očí.“

Rodina Kusých v USA v lete 1995 s rodinnou priateľkou Anitou Riškovou. Foto – archív rodiny Kusých

Ako rodinné prostredie a hodnoty, s ktorými vyrastáme, ovplyvňujú to, čomu veríme a čo obhajujeme neskôr ako dospelí ľudia?

A. B.: To je asi ťažké zmerať, ale ak to zúžim na nášho otca, veľmi často si uvedomujem, že bol úplne vo všetkom principiálnym a zásadovým človekom. Veľmi skoro vstával, pracoval intelektuálne aj manuálne. Vo všetkom nám išiel príkladom. Veľmi často rozmýšľam, čo by povedal na to, čo robím, a snažím sa všetko robiť tak, aby bol na mňa hrdý, napriek tomu, že tu už s nami niekto rokov nie je.

D. K.: Keď vás vychovávajú rodičia, z ktorých jeden je ľudskoprávny filozof a druhá psychologička, tak od nich získate vnútorný kompas, ktorý vám v každej situácii hovorí, čo môžete a čo nie. Čo sa nepatrí, čo nie je správne, čo už je „za čiarou“, čo sa nemôže.

To, ako naši rodičia žili, ovplyvnilo úplne všetko, čo sme robili vtedy a aj teraz. Bolo a je to meradlo nášho každodenného rozhodovania. To, čo robíme každý deň, je filtrované cez tento morálny kompas v nás.

Veľa sa hovorí o súčasnej mladej generácii, o tom, či dnešní mladí ľudia majú alebo nemajú dostatočnú odolnosť, aké sú ich hodnoty, ich vlastný morálny kompas. Ako vnímate súčasnú mladú generáciu vy?

A. B.: Som veľmi rada, že som zažila komunistický režim, boj v ňom, ktorého som trošku bola súčasťou, aj strach, o ktorom sme hovorili, no hlavne zmenu, ktorá prišla v novembri 1989. Mám pocit, že vďaka tomu viem oceniť možnosti, ktoré sme predtým nemali. Dnes si ich už často neuvedomujeme a nie sme za ne vďační. Na druhej strane musím povedať aj to, že mám 22-ročného syna a učím mladých ľudí na vysokej škole a je podľa mňa úžasné, že oni to nezažili. Vďaka tomu môžu mať úplne iné nastavenie a nemajú také skryté úzkosti, aké máme my. Je to celkom iná generácia.

To so sebou, samozrejme, prináša nové výzvy – najmä pre nás pedagógov. Musíme veľmi premýšľať nad tým, ako týchto mladých ľudí máme vzdelávať, ako k nim pristupovať, práve preto, lebo sú úplne iní . Nie sú horší len preto, že by neboli „zocelení“ tým, čo sme prežili my, ľudia so skúsenosťou minulého režimu. Sú jednoducho iní, napriek tomu sú to šikovní mladí ľudia a mnohí z nich majú veľkú perspektívu.

D. K.: Životná skúsenosť sa nedá porovnávať. Každá je sama osebe autentická, každý sa narodíme do nejakej doby a musíme si s tým poradiť. Mnohé naše skúsenosti sú neprenosné. Aj súčasní mladí ľudia majú svoje významné traumy. Vyrastali v úplne inom svete. Dva roky pandémie na nich zanechali takú stopu, že máme celú generáciu mladých ľudí, ktorí si to zrejme ponesú ako celoživotnú skúsenosť, pretože boli odizolovaní v tom najkľúčovejšom období svojho života.



Na vysokej škole však učím už pätnásť rokov, a čo sa týka budúcnosti, som optimistická. Súčasní mladí ľudia sú omnoho aktívnejší a oveľa viac zapojení do verejného života, dobrovoľníctva a aktivizmu, než boli ľudia povedzme pred desiatimi alebo pätnástimi rokmi. Myslím, že mnohí z nich svet a život vnímajú a prežívajú intenzívnejšie, viac im na ňom záleží. Dúfam, že neodídu všetci do zahraničia.

Dnešnú mladú generáciu tvoria ľudia, čo budú svoj produktívny život žiť v budúcnosti, ktorú ešte stále výrazne formuje a ovplyvňuje predovšetkým stredná a staršia generácia. Nemáme voči mladým väčšiu morálnu zodpovednosť, ako si pripúšťame? A dávame im dostatok pozitívnych spoločenských vzorov, aby v súvislosti so svojou budúcnosťou pociťovali nádej?

D. K.: Podľa mňa máme voči tejto generácii veľkú morálnu zodpovednosť a neurobili sme jej zadosť. To, že o príbehoch, akým je príbeh mojej sestry a mňa, málo ľudí vie, je veľmi typické. Ako spoločnosť vieme o svojej komunistickej alebo fašistickej minulosti veľmi málo. A čo je horšie, necítíme sa za ňu zodpovední.

Nevyrovňujeme sa s ňou tak, že by sme sa z nej poučili, že by sme na nej budovali hodnoty, ktoré by mali byť základom pre spoločnosť. Túto tému sme dostatočne nedostali do škôl, do verejného diskurzu. Ak spomíname, sú to väčšinou pozitívne príbehy, komu všetkému sme pomohli, koho všetkého sme zachránili, ale je v nich veľmi málo osobnej aj spoločenskej zodpovednosti. Proste za to zlé, čo sa stalo, mohol vždy niekto iný, len nie my; prípadne režim, len nie my. Na takomto postoji ťažko budovať hodnoty demokratického štátu, ktoré by sme vedeli zmysluplne odovzdať ďalšej generácii, od ktorej potom chceme zázraky. To nie je fér. V tomto sme ako (moja) generácia vo verejnom priestore jednoducho zlyhali, máme voči nim stále veľký dlh.

Práve nastupujúca generácia nás paradoxne vo veľkej miere supluje. Nastupujú mladí historici, historičky, ľudia, ktorých zaujíma aj nepríjemné dedičstvo minulosti. Vynárajú sa knihy, ktoré sa kriticky zaoberajú minulosťou. Myslím, že oni nás posunú ďalej napriek nám. Všetko je to však práca, ktorá nás ešte len čaká, hoci od novembrovej revolúcie uplynulo už viac ako tridsať rokov.

A. B.: Významná časť študentov, ktorých učím na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského, sa dožaduje kvalitného vzdelania a výučby. Je na nás, aby sme im ho tak nastavili. Aby sme ich naučili to, čo majú vedieť, ale aj aby sme splnili ich požiadavky a očakávania.

Morálka, etika a komunikácia sú v súčasnosti tie najpálčivejšie témy, ktoré sa snažíme do výučby budúcich lekárov začleniť oveľa intenzívnejšie, pretože cítime, že je to veľmi potrebné.

Ak sú morálka a etika vo verejnom priestore tmelom, ktorý drží občiansku spoločnosť pohromade a pomáha budovať v spoločnosti dôveru, ako v súčasnosti posilňovať v ľuďoch pocit, že na Slovensku nie je všetko stratené? Že tu stále žijú ľudia s podobným príbehom, aký máte vy, a nie je ich málo, hoci, samozrejme, platí aj to, že človek nemusí byť disident alebo mať rodiča disidenta, aby slušne žil.

A. B.: V prvom rade poviem, že naši rodičia by nás takto vychovali bez ohľadu na politické pozadie. Jednoducho nás podporovali v tom, čo sme robili, a posilňovali v nás to dobré. A aby som odpovedala na otázku, poviem vám, ako to robím ja – v prvom rade sa snažím robiť dobre svoju prácu a robiť to, čo verím, že je dobré a správne. Okrem toho vyhľadávam ostrovčeky podobného zmyšľania a s nimi sa spájam. Potom sa mi ľahšie presadzuje to, čo sa snažím presadiť.

D. K.: Ja by som v tomto kontexte predsa len chcela vyzdvihnúť Chartu 77, pretože u nás sa o nej veľmi málo rozpráva a veľmi málo vie. Otec mi hovoril, že preňho bola Charta kľúčová životná zmena. Keď vznikala, boli rôzne verzie toho, o čom vlastne bude. Jeden z jej zakladateľov Pavel Kohout ju považoval za politickú taktiku, protiváhu komunistického režimu. (Jan) Patočka (jeden z najvýznamnejších českých filozofov 20. storočia – pozn. red.) a neskôr Václav Havel trvali na tom, že je to morálna otázka života každého človeka. Oni ten „život v pravde“ mysleli vážne. Podpisujúci členovia sa s tým stotožňovali a postupne to tak začali žiť. Otec hovoril, že jemu to naozaj zmenilo život. Nešlo iba o postoj ku komunistickému režimu, ale o úplne všetko v živote. S týmto svojím osobným vnútorným nastavením žil a v ňom sme potom vyrastali aj my.

Čiže život v pravde, morálka a česť sú naším osobným rozhodnutím?

D. K.: Áno, je to naše rozhodnutie. Je to vedomá orientácia a nastavenie voči sebe, svojmu životu, princípom a svetu. Jedna z najdôležitejších posledných hlášok v otcovom živote bola, že „nestačí byť slušný“. To, čomu verím, treba predovšetkým praktizovať a aplikovať do života. Preto zrejme nie je náhoda, že so sestrou sme si obidve zvolili učiteľskú profesiu.

Snažíte sa tak mladých ľudí inšpirovať k vedomým a zodpovedným rozhodnutiam voči iným ľuďom aj celej spoločnosti, v ktorej žijeme?

A. B.: Výkon povolania v medicíne znamená robiť všetko pre záchranu zdravia a často aj života ľudí. Lekári a lekárnice robia v tomto zmysle dennodenné kľúčové rozhodnutia. Je veľmi dôležité, ako ich na to pripraví vysoká škola. V mojej role pedagogičky sa k tomu snažím prispieť inováciou výučby na lekárskej fakulte, kde pôsobím, a to v prospech vedomostí a zručností pre posilnenie rozhodovania našich absolventov na základe vedeckých dôkazov. Je nemysliteľné, aby lekári šírili neoverené a nepravdivé informácie a tým nepriaznivo ovplyvňovali zdravie svojich pacientov a celej verejnosti, ako sme to videli počas pandémie covidu-19 u viacerých predstaviteľov tohto povolania.



Samotné klinické znalosti však na dobrý výkon lekárskeho povolania nestačia. Ako členka nového vedenia fakulty sa podieľam aj na príprave zavedenia takzvaných „mäkkých zručností“, ako je komunikácia, kritické myslenie, tímová práca a etika, do výučby.

D. K.: Osobne som presvedčená, že ľudia vo svojej podstate túžia byť dobrí. Sme tak nakódovaní. Chceme niekam patriť, chceme pomáhať, chceme byť vnímaní ako dobrí a morálni. Na to, aby sme túto túžbu v ľuďoch podporovali a aby sme im dôverovali, v podstate netreba tak strašne veľa.

Pri práci so študentmi a študentkami musíme nájsť to, k čomu pociťujú vášeň, čo ich baví a zaujíma, na čom im na tomto svete záleží, a podporovať ich v tom. Motivovať ich, aby tomu venovali svoj život. Aby si nezvolili ľahšiu cestu v štýle „pracuj a zarábaj“, ale aby na tomto svete zanechali nejakú stopu a aby tak viedli zmyslupnejší a omnoho radostnejší život.

Dagmar Kusá (1976)

Foto – archív D. Kusej

Politologička. Študovala na Univerzite Komenského a doktorát z politických vied získala na Bostonskej univerzite. V súčasnosti učí na Bratislavskej medzinárodnej škole liberálnych štúdií (BISLA) predmet medzinárodná spolupráca a riešenie konfliktov a je aj viceprezidentkou Helsinského výboru pre ľudské práva na Slovensku. Medzi oblasti jej akademického záujmu patrí politické využívanie kolektívnej pamäti, etnická identita, občianstvo a menšiny a aktuálne sa zameriava hlavne na prejavy kultúrnej traumy vo verejnom diskurze.

Alexandra Bražinová (1971)

Foto – ESET

Epidemiologička. Je prednostkou Ústavu epidemiológie Lekárskej fakulty UK v Bratislave. Vyštudovala všeobecné lekárstvo na Karlovej univerzite v Prahe, kde dosiahla aj docentúru v odbore hygiena, epidemiológia a preventívne lekárstvo. Profesúru z epidemiológie získala na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Je autorkou a spoluautorkou mnohých vedeckých publikácií, z toho viac ako 120 sa uvádza v databáze Web of Science. Vo výskume sa venuje epidemiológii infekčných aj neprenosných ochorení, dlhodobo skúma epidemiológiu duševných porúch.

Miroslav Kusý na Václavskom námestí v Prahe počas novembrových dní 1989. Foto – ČTK

Autor: Katarína Strýčková



D na demenciu

26. 7. 2023, Zdroj: **Život**, Strany: 54, 55, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Autor: **Dáša Balogová**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 177 000 GRP: 3,93 OTS: 0,04 AVE: 15242 EUR

SLOVENSKÍ VEDCI VYVÍJAJÚ OČKOVACIU LÁTKU Pomohlo by BRUCEOVI WILLISOVI užívanie vitamínu D, aby sa vyhol diagnóze demencie? Dá sa jej vôbec zabrániť? Podľa vedcov sa k tomu môžeme pomaly priblížiť.

Kto by to bol povedal. Ale choroba si nevyberá podľa svalov a slávy. Pred rokom akčnému hrdinovi diagnostikovali afáziu – stratu reči. Jeho stav sa postupne zhoršoval a lekári v jeho 67 rokoch nakoniec konštatovali konkrétnejší nález: frontotemporálna demencia (FTD), jeden z niekoľkých typov tohto ochorenia. „Problémy s komunikáciou sú, žiaľ, len jedným z príznakov ochorenia, ktorému Bruce čelí. Hoci je to bolestivé, je úľavou, že konečne máme jasnú diagnózu,“ napísala na Bruceov Instagram jeho súčasná manželka Emma Heming Willis a bývalá Demi Moore. „FTD je kruté ochorenie, o ktorom mnohí z nás nikdy nepočuli a môže postihnúť každého. U ľudí mladších ako 60 rokov je FTD najčastejšou formou demencie, a keďže stanovenie diagnózy môže trvať roky, FTD je pravdepodobne oveľa rozšírenejšia, než si myslíme,“ doplnili vo vyhlásení na stránke Asociácie pre frontotemporálnu degeneráciu.

Smrtonosná pasca

S demenciou žije vo svete viac ako 46 miliónov ľudí a to je len číslo tých odhalených. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí k desiatim hlavným smrteľným ochoreniam a z tejto pasce sa pravdepodobne nepodarí vyslobodiť ani Bruceovi Willisovi. Zvyčajne sa začína zábudlivosťou a končí sa úplnou odkázanosťou na druhých. V súčasnosti nie je známy žiadny spôsob, ako ju vyliečiť alebo zastaviť. Demencia býva dôsledkom poškodenia mozgu, hlavne mozgovej kôry a neskôr aj ďalších mozgových štruktúr, neurodegeneratívneho ochorenia mozgu, ale aj následkom škodlivých procesov, napríklad otravy organizmu, úrazu hlavy, či dôsledkom poškodenia cievneho zásobenia mozgu. Nenápadné prvé príznaky, ktoré si bežne spojíme s vyšším vekom či únavou, z nej robia veľmi zradné ochorenie a zvyčajne sa odhalí neskoro.

Maskuje sa

Typické problémy s pamäťou sú len jeden z mnohých signálov. Podľa MUDr. Petra Nováka, PhD., z Neuroimunologického ústavu Slovenskej akadémie vied sa niektoré typy demencie môžu prejavovať zmenou osobnosti, poškodením úsudku a schopnosti riešiť problémy, poklesom schopnosti sústrediť sa, narušením reči, ale aj zmenami mimo kognitívnej oblasti. „Napríklad narušenie spánku, porucha zraku, motorické poruchy ako triaška, stuhnutosť, pomalé pohyby či halucinácie. U ľudí, od ktorých sa v práci vyžaduje duševná činnosť, sa problémy často prejavujú výrazným poklesom výkonu. Obzvlášť dnes je dôležité myslieť i na to, že depresia môže maskovať nástup demencie, ale i simulovať niektoré jej príznaky.“ Na ľahkú váhu netreba brať ani to, že stratíte zmysel pre humor, záujem o koníčky alebo sa utiahnete zo spoločnosti.

Pomôže déčko?

Napriek tomu, že ochorenie najčastejšie postihuje starších ľudí, odborníci upozorňujú, že ako včasný typ sa môže začať už po štyridsiatke. Kľúčová je preto prevencia, ktorou môžeme ochoreniu predísť alebo ho podchytiť včas a zmierniť tak jeho priebeh neskôr v starobe. Podľa novej rozsiahlej štúdie uverejnenej v časopise *Alzheimer's & Dementia* je adeptom na prevenciu číslo jeden skoré užívanie vitamínu D. Autori to zistili na základe skúmania vzorky vyše 12-tisíc ľudí. Príjem vitamínu D súvisel s dlhším životom bez demencie a v skupine, ktorá užívala doplnky, bolo diagnostikovaných o 40 percent menej prípadov ochorenia. Výrazne lepšie fungoval u žien v porovnaní s mužmi. Už predchádzajúci výskum naznačil, že nízke hladiny vitamínu D sú spojené s vyšším rizikom demencie, vitamín D sa podieľa na odstraňovaní amyloidu v mozgu, ktorého hromadenie je jedným z charakteristických znakov Alzheimerovej choroby, a môže pomôcť chrániť mozog pred hromadením ďalšieho proteínu – tau, ktorý sa podieľa na vzniku demencie, uvádza *ScienceDaily*.

Cvičte – aj hlavu

„V súčasnosti máme dostupné dôkazy o krokoch, ktoré vedú k významnému zníženiu rizika vzniku a rozvoja demencií. Patria k nim najmä roky nášho formálneho vzdelávania a učenia sa vrátane kognitívneho tréningu, pravidelná fyzická aktivita, konzumácia stredomorskej stravy, ďalej nefajčenie, mierna konzumácia alkoholu a pravidelná sociálna aktivita,“ hovorí MUDr. Zuzana Katreniaková, PhD., z Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Informáciu o tom, že nástup demencie môže výrazne ovplyvniť aj fyzická aktivita, priniesol vedecký časopis *The Lancet*. Metaanalýza jedenástich štúdií spred niekoľkých rokov ukázala, že pred výrazným poklesom mentálneho zdravia chránil vytrvalostný tréning, najmä beh, bicyklovanie, plávanie, severská chôdza, turistika či bežkovanie. V rebričku sa umiestnilo aj inlajnové korčuľovanie. Týždenne by ste si mali nájsť čas minimálne na 150 minút, ideálne na 300 minút tréningu miernej intenzity.

Test predpovie

Vedci dokonca vyvíjajú test, ktorý by v rámci skríningu dokázal odhaliť demenciu pred prvými príznakmi. Založený je na meraní hladiny oligomérov amyloidu beta, nesprávne zložených agregátov tohto proteínu, ktorý podľa vedcov spúšťa rozvoj Alzheimerovej choroby.



Ďalšou možnosťou, ktorú môže okrem prevencie životným štýlom využiť každý, je dať si po štyridsiatke vyšetriť pamäť u klinického psychológa alebo psychiatra. „Ak počiatočné vyšetrenie podporí podozrenie na kognitívne postihnutie, bude nutné absolvovať viacero vyšetrení, aby sa určila závažnosť, druh a terapia,“ objasňuje Peter Novák.

V ideálnom prípade seniora vyšetří tím lekárov tvorený psychológom, psychiatrom, neurológom a rádiológom.

„Počítačová tomografia a magnetická rezonancia sa používajú na odhalenie prítomnosti mozgových infarktov, nádorov či úbytku mozgovej hmoty. Potrebný je aj odber krvi. Dobré je podstúpiť odber likvoru, ktorý môže s vysokou presnosťou potvrdiť či vylúčiť prítomnosť Alzheimerovej choroby či viacerých ďalších ochorení,“ dodáva odborník.

Slovenská vakcína

Žiaľ, možnosti liečby bývajú obmedzené a zameriavajú sa na spomalenie progresie ochorenia. Pri včasnej diagnostike a dobre nastavenej farmakologickej aj nefarmakologickej liečbe však môže byť progres týchto ochorení výrazne spomalený. Prelom v márnom boji môže znamenať očkovačacia látka, ktorú vyvíjajú slovenskí vedci. V porovnaní s placebovou skupinou výrazne spomalila klinické zhoršenie o 27 percent a funkčné zhoršenie až o 30 percent. To je skvelá správa.

Príznaky:

- zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života
- časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet
- časté zmeny nálad a správania, nezáujem o okolitý svet
- ukladanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť
- zlá orientácia v známom prostredí – problém potrafiť domov
- časová dezorientácia – obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok

Čo ju spôsobuje

Vyvolávajúce príčiny demencie dodnes nie sú úplne objasnené, niektoré štúdie však považujú za rizikové faktory vysoký krvný tlak, diabetes a zvýšenú hladinu cholesterolu.

Užívanie déčka by podľa vedcov mohlo znížiť výskyt demencie o 40 percent. Okrem výpadkov pamäti sa demencia môže skrývať za depresiu. Veci v domácnosti na čudnom mieste sú príznakom demencie.

U ľudí, od ktorých sa v práci vyžaduje duševná činnosť, sa problémy často prejavujú výrazným poklesom výkonu.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Autor: DÁŠA BALOGOVÁ, ZDRAVIE