

Prehľad udalostí na štvrtok 10. septembra	2
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 10. 9. 2026, 6:30	
TB IPčka a K. Šaška k prevencii samovrážd	8
Televízia - TA3, Tlačové besedy, 10. 9. 2026, 10:36	
Prehľad podujatí 38. týždeň - 11.09.2026	8
Online, ssn.sk, 10. 9. 2026, 12:59	
Vysoký tlak krvi: Príznaky, ktoré by ste nemali podceňovať	9
Online, lekar.sk, 10. 9. 2026, 14:42	
Vilko čaká na nádej, ktorá môže prepísať medicínske dejiny. Liečbu mu chcú podať v Košiciach	13
Online, pravda.sk, 10. 9. 2026, 15:00	
Jesenné novinky v Aureliu: fyzikálne a chemické predstavenia, komentované prehliadky, nový člen Apollo	14
Online, vedanadosah.cvtisr.sk, 10. 9. 2026, 15:06	
Mnohí ju trpia mesiace, ženy prevažujú. Návštevnosť odborníkov na bolesť stúpla o viac ako polovicu	15
Online, mediweb.hnonline.sk, 10. 9. 2026, 15:47	
Slovaks Spend Fewer Years in Good Health - News - Rádio RSI English - STVR	17
Online, stvr.sk, 10. 9. 2026, 16:01	
Nové postupy v prevencii samovrážd	18
Televízia - STVR, Správy 16:00, 10. 9. 2026, 16:12	
Najviac ohrozené sú tínedžerky, odborníkov je málo. Nový systém má podľa IPčka pomôcť v prevencii samovrážd	18
Online, spravy.stvr.sk, 10. 9. 2026, 16:28	
Denne sa ozve sedem ľudí na hrane života. Nová príručka má pomôcť predchádzať samovráždám	19
Online, sme.sk/domov, 10. 9. 2026, 17:15	
Prevencia samovrážd a psychologická pomoc	21
Rozhlas - Rádio Slovensko, Rádiožurnál o 18:00, 10. 9. 2026, 18:19	
Slovensko: Pomoc existuje	22
Televízia - JOJ, Noviny TV JOJ, 10. 9. 2026, 19:57	
Erik Sikora - Krídla motívov	23
Online, kamdomesta.sk, 11. 9. 2026, 0:13	



Prehľad udalostí na štvrtok 10. septembra

☐ 10. 9. 2026, 6:30, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ

Prehľad udalostí na štvrtok 10. septembra

E - mail: domred@tasr.sk, tel.: +421 2 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk

Technická podpora: 0905/505 721

Košice Street Food Festival (10. - 13. septembra)

Košice, parkovisko pred kinom Úsmev, Kasárenské námestie

08.00 Maltézska kvapka krvi

- mobilný odber krvi organizuje Maltézska pomoc Slovensko s Národnou transfúznou službou SR

Bratislava, sídlo Maltézskej pomoci Slovensko, Jakubovo námestie 7

08.00 Slovak Car Festival 2026 (10. - 13. septembra)

Brezno, aréna a námestie

08.00 Trnavský jarmok (10. - 13. septembra)

Trnava, Hlavná ulica

text

08.30 TK nadácie Slovak Press Photo

Téma: Odovzdávanie cien 15. ročníka súťaže novinárskej fotografie Slovak Press Photo 2026

Zúčastní sa medzinárodná porota a jej predseda

Bratislava, nadácia Slovak Press Photo, Františkánske námestie č. 7

17.00 h - slávnostné vyhlásenie výsledkov, odovzdávanie ocenení a otvorenie výstavy fotografií víťazov a finalistov súťaže

Bratislava, Františkánske námestie č. 7, pri fontáne

text, zvuk, foto

08.30 Zodpovednosť za krajinu - Udržateľná starostlivosť o horské a vysokohorské ekosystémy v ére klimatickej zmeny (9. - 10. septembra)

Medzinárodná konferencia Slovenskej lesníckej komory a Únie regionálnych združení vlastníkov neštátnych lesov Slovenska

- Terénna exkurzia v Javorovej doline

Tatranská Javorina

09.00 LingvaFest' (10. - 11. septembra)

- slávnostné otvorenie

- ukážkové lekcie, workshopy a prednášky

Bratislava, Ekonomická univerzita, Dolnozemska cesta č. 1



text

09.00 Študuj dopravu - kariérno-prezentačné podujatie Ministerstva dopravy SR vo Vrútkach

- informácie o železničných profesiách, možnostiach štúdia, duálnom vzdelávaní a budúcom pracovnom uplatnení

Vrútky, parkovisko pri železničnej stanici

text

09.00 Hviezdna Prievidza - festival inšpirovaný vesmírom

- prednášky a stretnutia s astrobiologičkou Michaelou Musilovou, fyzikom Samuelom Kováčikom (Vedátor) a s analógovou astronautkou Adrianou Talianovou

- veľkorozmerné modely planét, pozorovanie oblohy teleskopmi, humanoidný robot Argus, robopes a virtuálna realita

Prievidza, park Skotňa a Regionálne kultúrne centrum, sála, Záhradnícka 19

text, zvuk, foto

09.00 Dialóg pre Slovensko - regionálne diskusné podujatie

Podujatie bude reagovať na rastúcu mieru spoločenskej polarizácie a potrebu posilňovať vzájomné porozumenie, dôveru a spoluprácu medzi rôznymi sektormi spoločnosti

12.15 h - TK Úradu splnomocnenca vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti

Trenčín, synagóga, Hviezdová 1

text, zvuk

09.00 Komárno Rescue - medzinárodná súťaž záchranárov

- šesť medicínskych scenárov

- 24 profesionálnych tímov zo Slovenska, Česka, Maďarska a Rakúska

- súťaž v poskytovaní prvej pomoci pre 17 jednotlivcov z radov verejnosti

09.00 h - vyhradený časový priestor pre novinárov

- spoločný príchod a brífing

Komárno, sídlo Záchrannej zdravotnej služby ZaMED, Marina Park

text, video, zvuk, foto

09.00 TK primátora mesta Banská Bystrica Jána Noska

Téma: Po tom, čo mesto ukončilo majetkové usporiadanie pozemkov na Striebornom námestí, rozbehlo v uplynulom období prípravu projektu jeho rekonštrukcie. Po realizácii vznikne v tejto lokalite bezpečný kultivovaný verejný priestor, kde bude prioritou chodec a jeho bezpečnosť

Informovať budú aj vedúci odboru rozvojových aktivít mesta Martin Lakanda, architekt mesta Martin Pavelek a vedúci oddelenia implementácie projektov Vladimír Brieda

Banská Bystrica, Strieborné námestie

text, zvuk

09.00 Healthy Horizons: Exploring Innovations in Public Health - konferencia (9. - 11. septembra)

6. konferencia verejného zdravia krajín V4 a 7. konferencia Slovenskej asociácie verejného zdravia

Vysoké Tatry, Grandhotel Praha, Tatranská Lomnica



09.15 Oslava 10. výročia vzniku Duálnej Akadémie - Súkromnej strednej odbornej školy automobilovej

09.15 h – príhovory, umelecké vystúpenia a prezentácie študentov

12.00 h – voľný program a networking

Bratislava, Duálna Akadémia / Súkromná stredná odborná škola automobilová, J. Jonáša 5, mestská časť Devínska Nová Ves

text

09.30 Celoslovenská súťaž zručnosti vodárenských pracovníkov a 140. výročie zásobovania Bratislavy pitnou vodou (9. - 10. septembra)

09.30 h - začiatok súťaže

- možnosť sledovať ukážky odborných zručností vodárov naživo

- ukážka práce kanálnikov

Bratislava, parkovisko pod NC Styla, Zlaté piesky

09.45 Bilaterálne stretnutie predsedu vlády SR Roberta Fica s premiérom Írska Micheálom Martinom

09.45 h - oficiálny uvítací ceremoniál s vojenskými poctami (nádvorie)

09.55 h - fototermín

Bratislava, ÚV SR, historická budova, foyer, Námestie slobody 1

(vstup bránou z Námestia slobody od 08.30 do 09.15 h)

text, foto

10.00 TK pri príležitosti bratislavského koncertu speváčky Sarah Brightman

Sarah Brightman poskytne informácie o pripravovanom koncerte, ktorý sa uskutoční 28. novembra

Bratislava, Peugeot aréna, NTC, Lounge 1, Príkopova 6

text

10.00 TK občianskeho združenia IPčko pri príležitosti Svetového dňa prevencie samovrážd za účasti ministra zdravotníctva SR Kamila Šaška

Téma: Zachyť skôr - Ako lepšie ochrániť mladých. Aktuálne dáta o pokusoch o ukončenie života a o myšlienkach na samovraždu. Osvetová kampaň Bodkočiarka

Informovať budú aj prednostka Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu **Lekárskej fakulty UPJŠ** Andrea Madarasová Gecková a riaditeľ IPčka Marek Madro

Bratislava, IPčko, Na vršku 6

18.00 h - svätá omša za obete samovrážd, celebruje Ján Buc

Bratislava, Kostol Notre Dame, Jesenského 198

text

10.00 TK na tému Svetový deň migrény

Bratislava, Edukačné centrum, Galandova 3

text

10.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Liptovský Mikuláš

Liptovský Mikuláš, Mestský úrad, prízemie, malá zasadačka, Štúrova 41



text

10.00 Salamandrové dni 2026 (10. - 12. septembra)

Banská Štiavnica

text

10.00 Deň Zelenej školy 2026

- podujatie Centra environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica v spolupráci s Prešovskou univerzitou v Prešove

10.00 h - Zážitkové workshopy

13.00 h - Slávnostný ceremoniál odovzdávania certifikátov Zelená škola

Prešov, Prešovská univerzita, Fakulta humanitných a prírodných vied, Ul. 17. novembra č. 1

10.20 TK strany Za ľudí a Hnutia Slovensko

Téma: O kšeftoch s arabskými šejkami Ficova vláda klame, cielene zatajuje informácie - máme ďalšie dôkazy!

Informovať budú Veronika Remišová, Ján Magušin a Igor Dušenka

Bratislava, NR SR, tlačová miestnosť, Námestie A. Dubčeka 1

text

10.30 TK ministra pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR Richarda Takáča

Téma: Projektové výzvy pre agrosektor - Investície do zavlažovania

Bratislava, MPRV SR, brífingová miestnosť, Dobrovičova 12

text, zvuk, live

10.30 TK Kresťanskodemokratického hnutia

Téma: Čo urobí vláda, ak Penta cez Dôveru získa kritický počet poistencov a štátna VŠZP bude ďalej slabnúť?

Bratislava, centrála KDH, Šafárikovo námestie 4

text, zvuk

11.00 Takí sme - 18. ročník medzinárodného folklórneho festivalu (10. - 14. septembra)

- živá pozvánka

Levice, pešia zóna

text

11.00 TK ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erika Tomáša a otvorenie zariadenia denného stacionára ALNUS

Téma: Splnenie významného míľníka Plánu obnovy a odolnosti - ukončenie výstavby nových zariadení sociálnych služieb na Slovensku

Chorvátsky Grob, Pezinská 9

text, zvuk

11.30 TK poslanca Národnej rady SR a splnomocnenca podpredsedu vlády SR pre Plán obnovy a odstraňovanie regionálnych rozdielov na východnom Slovensku Igora Šimka

Téma: Ekonomická Vízia Východ 2034: 10-tisíc nových pracovných miest pre Košický kraj

Bratislava, NR SR, tlačová miestnosť, Námestie A. Dubčeka 1

text, zvuk

12.00 Stretnutie predsedov vlád krajín V4 a Írska

Robert Fico, Andrej Babiš, Donald Tusk a Péter Magyar budú v rámci formátu V4+ rokovať s predsedom vlády Írska Micheálom Martinom, ktorého krajina aktuálne predsedá Európskej únii

Bratislava, Bratislavský hrad

text, video, zvuk, foto, live

12.45 TK pri príležitosti zasadnutia Zhromaždenia združenia Samosprávne kraje Slovenska (SK8)

Téma: Výzva na podporu energetického manažmentu a regionálnych energetických kapacít pre samosprávy. Požiadavka na udržateľné financovanie reformy financovania sociálnych služieb. Stanovisko SK8 k zrušeniu podprogramu FPU pre aktivity nezriaďovaných divadiel

Zúčastnia sa predsedovia všetkých ôsmich samosprávnych krajov

Modra, kaštieľ, Horná 215

text, zvuk

13.00 TK hnutia Progresívne Slovensko

Téma: Kaliňák nakupuje na hulváta. Vojenské nákupy musíme reformovať

Informovať bude podpredseda hnutia PS a líder zmeny v obrane Tomáš Valášek

Bratislava, centrála PS, Štúrova 4

13.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Kysucké Nové Mesto

Kysucké Nové Mesto, Mestský úrad, 1. poschodie, zasadacia miestnosť, Námestie slobody 27

13.00 Šport a spoločnosť - konferencia (10. - 11. septembra)

19.30 h - vyhlásenie najúspešnejších neolympijských športovcov za rok 2025

Košice, Kulturpark, Kukučínova 2

13.30 TK Slovenského národného divadla a generálka

Téma: Premiéra hry Jonáša Záborského: Hlovík medzi vzbúreným ľudom v réžii Mariany Luteránovej

12.00 h - generálka

Bratislava, SND, nová budova, vstup hlavným vchodom, foyer zo strany činohry

text, video, zvuk, foto

14.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Šaľa

Šaľa, Mestský úrad, kongresová sála, Námestie sv. Trojice 7

14.00 Program ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erika Tomáša

14.00 h - Slávnostné otvorenie Domova Lienka v obci Nýrovce – výstavba zariadenia bola realizovaná z Plánu obnovy a odolnosti SR

Nýrovce, Nýrovce 401

15.15 h - Slávnostné otvorenie Domova Lienka v meste Vrábľa – výstavba zariadenia bola realizovaná z Plánu obnovy a odolnosti SR

Vrábľa, Dyčka 307

15.00 Priateľský futbalový zápas nemocníc v Prešove



- sily si zmerajú tímy Fakultnej nemocnice s poliklinikou J. A. Reimana Prešov a Nemocnice Poprad

Prešov, Futbal Tatran Aréna, Björnsonova 8

text

15.15 TK ministra investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR Samuela Migaľa

Téma: Milión eur pre malé obce

Informovať budú aj starosta obce Bajerovce Michal Sekerák, starostka obce Suchá Dolina Katarína Petrenčáková a starostovia malých obcí

Suchá Dolina, OcÚ, Suchá Dolina 68

text, zvuk

16.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Levice

Levice, Mestský úrad, 1. poschodie, obradná sieň, Námestie hrdinov 1

16.15 Vstúpte do Dejiska ako prví: Prvé predstavenie zážitkovej zóny Múzea mesta Bratislavy pre médiá

Bratislava, Stará radnica, Hlavné námestie

16.30 Slovak AbilitySport Youth Games - športové hry telesne znevýhodnenej mládeže (10. - 13. septembra)

16.30 h - slávnostný otvárací ceremoniál

17.30 h - TK Slovenského zväzu telesne postihnutých športovcov

Dolný Kubín, Mestské kultúrne stredisko, Námestie slobody 3

text

17.00 Slávnostné odhalenie dlaždice Emilovi Horváthovi

Bratislava, chodník slávy, Laurinská ulica, pred Divadlom P. O. Hviezdoslava

text, foto

17.00 Stretnutie občanov a odbornej verejnosti v Pezinku

- rozhovor o súčasnom aj budúcom využívaní Zámockého parku

Pezinok, Zámocký park

17.30 Otvorenie Kalinovskej knižnice

Bratislava, Pistoriho palác, ľavé krídlo, Štefánikova 25

text

19.00 Medzinárodná klavírna súťaž VŠMU 2026 (4. - 10. septembra)

- finálový koncert a vyhlásenie výsledkov

- finalisti vystúpia za sprievodu Symfonického orchestra Slovenského rozhlasu pod taktovkou Konstantina Ilievského

Bratislava, Slovenský rozhlas, Veľké koncertné štúdio, Mýtna 1

text

Prehľad kultúrnych udalostí vychádza v domácom a easy servise o 17.00 h

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk



mik vgr

Autor: VGR

TB IPčka a K. Šaška k prevencii samovrážd

10. 9. 2026, 10:36, Relácia: **Tlačové besedy**, Stanica: **TA3**, Vydavateľ: **C.E.N. s.r.o.**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ**

Dosah: 9 500 GRP: 0,21 OTS: 0,00 AVE: 3760 EUR

[strojový prepis] ...A na úvod by som rada privítala medzi nami Andreu Manderásovú Geckovú, prednostku Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty **UPJŠ**, ktorá nám povie pár slov k tejto téme. Nech sa páči, pani Manderásová Gecková. Dobrý deň....

Prehľad podujatí 38. týždeň - 11.09.2026

10. 9. 2026, 12:59, Zdroj: **ssn.sk**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **rektor UPJŠ, UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ**

Dosah: 258 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 76 EUR

Prehľad podujatí 38. týždeň - 11.09.2026

PONDELOK Thália Színház – krajské divadlo

14.septembra Thália Színház, Mojmírova 1, Košice

10:00 Témy TB:

Otvorenie divadelnej sezóny 2026/2027

József Czajlik – riaditeľ

Miklós Forgács – dramaturg

STREDA STM-Múzeum lelectva

16. septembra STM-Múzeum lelectva, ul. Bielych Albatrosov, Košice-Barca

11:00 Téma TB:

Otvorenie výstavy „biele ALBATROSY“

Hostia TB:

Rastislav Trnka – predseda Košického samosprávneho kraja

Lenka Vargová Jurková – výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus

Ján Pivovarník – generálny riaditeľ STM

Peter Ondreják – riaditeľ STM-Múzea lelectva

Róbert Rozenberg – pilot Bielych Albatrosov

INÉ

Slávnostné otvorenie akademického roka 2026/2027 na **UPJŠ**

Streda 16. septembra 2026 o 10:30 hod., Aula **Lekárskej fakulty UPJŠ**, Trieda SNP 1, Košice Slávnostné otvorenie akademického roka 2026/2027 na **UPJŠ**. Hlavné body programu: príhovor **rektora UPJŠ**, predstavenie nových profesorov, docentov a držiteľov iných vedeckých hodností, odovzdávanie cien rektora, vystúpenie univerzitného speváckeho zboru Chorus Universitatis Šafarikianae.



OZNAM PRE ČLENOV RO SSN

Členské príspevky 2026

V kancelárii RO SSN (Szakkayho 1, Košice, 1. posch. – č. dv. 125) môžete zaplatiť členský príspevok každý pracovný deň od 8:30 do 14:30 hod. Prosím, aby ste svoju návštevu v kancelárii avizovali telefonicky na 0903 845 120.

Členský príspevok môžete uhradiť aj bankovým prevodom na účet:

SK47 0900 0000 0004 4220 4115, VS: 664. V Správe pre prijímateľa nezabudnite uviesť svoje meno.

Výška členského príspevku: činní novinári 25,- €, mimoriadni členovia 40,- €, seniori + ženy na MD + nezamestnaní 10,- €. (podrobnosti aj na)

Známku Vám pošlem na domácu adresu – ak sa Vám zmenila, prosím o zaslanie novej adresy na:

Beáta Penxová-Mačingová

RO SSN Košice 0903 845 120

Komentáre

Autor: Pridal | RO SSN Košice || RO SSN Košice

Vysoký tlak krvi: Príznaky, ktoré by ste nemali podceňovať

 10. 9. 2026, 14:42. Zdroj: [lekar.sk](https://www.lekar.sk) , Autor: Katarína Duniková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ**

Dosah: 3 231 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 272 EUR

Vysoký tlak krvi: Príznaky, ktoré by ste nemali podceňovať

V tomto článku sa dozviete

Ako sa vysoký krvný tlak lieči?

Vysoký krvný tlak alebo arteriálna hypertenzia patrí medzi najčastejšie civilizačné ochorenia. Označuje sa aj ako „tichý zabijak“, pretože dlhé roky nemusí spôsobovať výrazné príznaky. Neliečený však zvyšuje riziko ochorenia srdca, mozgu či obličiek. Ako hypertenziu včas odhaliť a dostať pod kontrolu?

Hypertenzia

Čo je vysoký krvný tlak?

Vysoký krvný tlak, čiže hypertenzia, je časté ochorenie, pri ktorom je tlak krvi pôsiaci na steny tepien dlhodobo príliš vysoký. Srdce musí pracovať proti tomuto tlaku intenzívnejšie, aby prečerpalo krv do celého tela.

Neliečený vysoký krvný tlak časom poškodzuje cievy a srdce a môže viesť k závažným komplikáciám, ako sú infarkt alebo cievna mozgová príhoda. Jeho včasné odhalenie je preto dôležité.

„V roku 2024 malo hypertenziu približne 1,4 miliardy dospelých vo veku 30 až 79 rokov na celom svete, čo predstavuje 33 % populácie v tejto vekovej skupine,“ vysvetľuje autorka článku a študentka 4. ročníka **Lekárskej fakulty UPJŠ** v Košiciach, Michaela Bohušová. „Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) približne 600 miliónov dospelých s hypertenziou (44 %) nevie o tom, že týmto ochorením trpí.“

Krvný tlak sa zapisuje dvoma hodnotami. Prvé číslo, teda systolický tlak, predstavuje tlak v cievach v momente, keď sa srdce sťahuje a pumpuje krv do tela. Druhé číslo, diastolický tlak, vyjadruje tlak v cievach v čase, keď srdce medzi jednotlivými údermi odpočíva. Normálne hodnoty sú približne 120/80 mmHg.

Prečo vysoký krvný tlak vzniká?

Vysoký krvný tlak vzniká z viacerých dôvodov. Je úplne prirodzené, že tlak krvi počas dňa kolíše, keďže ho ovplyvňuje napríklad nervový systém. Môže ho zvýšiť aj nadbytok tekutín v krvnom obeh, ku ktorému zvykne dôjsť napríklad pri konzumácii veľkého množstva slaných jedál podporujúcich zadržiavanie tekutín v tele.



Podľa príčin rozlišujeme dva hlavné typy vysokého krvného tlaku: primárnu hypertenziu a sekundárnu hypertenziu.

Primárna (esenciálna) hypertenzia

Väčšina prípadov vysokého tlaku patrí do tejto kategórie. Pri tomto type nie je možné určiť jednu konkrétnu príčinu. Na jeho vzniku sa podieľa viacero faktorov, ako je starnutie, genetika či prostredie. Zvyčajne sa rozvíja postupne v priebehu rokov.

Sekundárna hypertenzia

K sekundárnej hypertenzii dochádza v dôsledku konkrétnych zdravotných problémov (ochorenie obličiek a nadobličiek, problémy so štítnou žľazou, cukrovka, obštrukčné spánkové apnoe, vrodené srdcové chyby), užívania určitých liekov (antidepresíva, imunosupresíva a nesteroidné protizápalové lieky) alebo návykových látok (alkohol, nikotín, kokaín alebo amfetamíny), pričom krvný tlak môže výrazne stúpnúť v pomerne krátkom čase.

Zdroj: magnific.com

Rizikové faktory vysokého krvného tlaku

Medzi hlavné rizikové faktory hypertenzie patrí vek, genetická predispozícia, ale aj životný štýl. Niektoré z nich ovplyvniť nedokážeme, pri iných však môžeme riziko vzniku vysokého krvného tlaku výrazne znížiť.

Vek – s pribúdajúcim vekom tepny strácajú pružnosť a tuhnú. Do približne 64 rokov je hypertenzia častejšia u mužov, u žien riziko stúpa najmä po 65. roku.

Genetika a rodinná anamnéza – ak má vysoký tlak rodič alebo súrodenec, riziko jeho vzniku je vyššie.

Nadváha a obezita – nadmerná hmotnosť môže meniť fungovanie ciev a obličiek, čo prispieva k zvýšeniu tlaku.

Nedostatok pohybu – nízka fyzická aktivita podporuje priberanie a často súvisí aj s vyššou pokojovou srdcovou frekvenciou.

Fajčenie a nikotín – fajčenie, žuvanie tabaku aj vaping môžu krátkodobo zvýšiť tlak a zároveň poškodzujú cievny a urýchľujú aterosklerózu.

Okrem týchto faktorov ovplyvňujú krvný tlak aj stravovacie návyky, konzumácia alkoholu, stres či niektoré životné obdobia. Aj tieto faktory je preto dôležité sledovať a podľa možností ovplyvniť.

Nadmerný príjem soli – sodík podporuje zadržiavanie tekutín, čo môže zvyšovať krvný tlak.

Nízky príjem draslíka – draslík pomáha regulovať množstvo sodíka v tele a podporuje správne fungovanie srdca.

Nadmerná konzumácia alkoholu – pravidelné alebo nadmerné pitie súvisí so zvýšeným krvným tlakom, najmä u mužov.

Stres – silný alebo dlhodobý stres môže tlak zvyšovať. Riziko navyše podporujú aj súvisiace návyky, napríklad prejedanie či fajčenie.

Tehotenstvo – počas gravidity môže u niektorých žien vzniknúť tehotenská hypertenzia. O vhodnej kontrole tlaku sa poraďte s lekárom. Pri tlaku 160/110 mmHg alebo vyššom vyhľadajte urgentnú pomoc, ak sa súčasne objavia príznaky vysokého tlaku.

Príznaky vysokého krvného tlaku

Vysoký tlak krvi zvyčajne nespôsobuje žiadne príznaky. Hypertenziu môžete mať aj niekoľko rokov bez toho, aby ste o nej vedeli.

Príznaky náhleho vysokého krvného tlaku

Ak vám tlak vystúpi na veľmi vysoké hodnoty, najmä ak ide o náhlu zmenu, môžu sa objaviť:

silná bolesť hlavy

zmätenosť, dezorientácia alebo zmeny v myslení

výrazne menšie množstvo moču alebo krv v moči

záchvaty

poruchy videnia, napríklad rozmazané videnie alebo strata zraku



príznaky cievnej mozgovej príhody, ako je náhle ovisnutie kútika úst, nezrozumiteľná reč či slabosť ruky alebo nohy

Hypertenzná kríza je prudké a výrazné zvýšenie krvného tlaku, ktorého hodnoty môžu dosiahnuť 180/120 mmHg alebo viac. Ak sa tak stane a zároveň pociťujete niektoré z vyššie uvedených príznakov, je potrebné okamžite vyhľadať urgentnú lekársku pomoc. Bez liečby totiž môže hypertenzná kríza viesť k život ohrozujúcemu poškodeniu srdca, obličiek alebo mozgu.

Príznaky chronicky vysokého krvného tlaku

Dlhodobo zvýšený krvný tlak často nespôsobuje žiadne výrazné príznaky. Ak sa však objavia, môžu zahŕňať:

bolesti hlavy – nie sú špecifickým príznakom hypertenzie

opuchy

návaly tepla a začervenanie tváre či krku

úzkosť alebo nervozitu

pískanie v ušiach

krvácenie z nosa

Myslite na to, že tieto prejavy nemusia byť priamo spôsobené vysokým tlakom a môžu súvisieť aj s inými zdravotnými problémami.

Zdroj: magnific.com

Komplikácie vysokého krvného tlaku

Nadmerný tlak dlhodobo vyvíjaný na steny ciev poškodzuje tepny a jednotlivé orgány, čo hypertenziu činí obzvlášť nebezpečnou. Čím je tlak vyšší a čím dlhšie zostáva nekontrolovaný, tým väčšie je riziko poškodenia.

Komplikácie vysokého krvného tlaku

Neliečený alebo nedostatočne kontrolovaný vysoký krvný tlak môže postupne poškodzovať vaše cievy a orgány. Dlhodobé pôsobenie vysokého tlaku zvyšuje riziko viacerých závažných komplikácií, ktoré môžu výrazne ovplyvniť zdravie aj kvalitu života.

Srdcové ochorenia – srdce musí pumpovať krv proti väčšiemu odporu, čo zvyšuje riziko ischemickej choroby srdca, srdcového zlyhania či arytmií.

Cievna mozgová príhoda – hypertenzia poškodzuje mozgové cievy a zvyšuje riziko ich upchatia alebo prasknutia s následným krvácaním do mozgu.

Demencia – poškodenie mozgových ciev môže viesť k cievnej (vaskulárnej) demencii a zhoršeniu pamäti, učenia, reči či schopnosti uvažovať.

Aneurizma – dlhodobo zvýšený tlak oslabuje stenu cievy a môže spôsobiť jej vydutie. Pri prasknutí ide o život ohrozujúci stav.

Vysoký krvný tlak však neohrozuje iba srdce a mozog. Dlhodobé poškodzovanie ciev môže postupne zasiahnuť aj obličky, oči a ďalšie orgány. Práve preto je dôležité hypertenziu včas odhaliť a udržiavať ju pod kontrolou.

Poškodenie obličiek – hypertenzia poškodzuje cievy v obličkách, čo môže zhoršiť ich funkciu a v závažných prípadoch viesť až k zlyhaniu.

Poškodenie zraku – vysoký tlak môže poškodzovať cievy sietnice a spôsobiť retinopatiu, ktorá môže v závažných prípadoch viesť k strate zraku.

Ateroskleróza – hypertenzia prispieva k tvorbe plakov v cievach, ktoré zužujú ich priechodnosť a zhoršujú prekrvenie orgánov.

Ako zistíte, že máte vysoký krvný tlak?

Najlepším spôsobom, ako odhaliť hypertenziu, je pravidelné meranie krvného tlaku. Ak máte rizikové faktory alebo srdcové ochorenia v rodinnej anamnéze, je vhodné kontrolovať si tlak aj doma.

Pri podozrení na vysoký tlak absolvujte lekárske vyšetrenie. Meranie je rýchle, bezbolestné a je súčasťou preventívnej prehliadky u lekára, ktorý zároveň posúdi vaše rizikové faktory a prípadné súvisiace zdravotné problémy.



Od 18 rokov sa odporúča kontrolovať tlak aspoň raz za dva roky. Od 40 rokov alebo pri zvýšenom riziku hypertenzie aspoň raz ročne. Ak už máte vysoký tlak alebo ďalšie rizikové faktory, lekár môže odporučiť častejšie kontroly.

Diagnóza sa zvyčajne nestanovuje na základe jediného merania. Lekár môže odporučiť domáce meranie počas niekoľkých dní či týždňov alebo 24-hodinové monitorovanie tlaku. Hodnoty sa totiž počas dňa prirodzene menia a výsledok môže dočasne ovplyvniť aj stres v ambulancii, známy ako syndróm bieleho pláňa.

Ďalšie vyšetrenia

Na posúdenie zdravotného stavu a vylúčenie iných príčin môže lekár odporučiť:

krvné testy vrátane vyšetrenia cholesterolu

EKG na kontrolu elektrickej aktivity srdca

ultrazvuk srdca (ECHO) alebo obličiek

24-hodinové monitorovanie krvného tlaku

Ako sa vysoký krvný tlak lieči?

Liečba hypertenzie zahŕňa lieky na zníženie krvného tlaku a zmeny každodenných návykov, teda úpravu životného štýlu. Lekár vo vašom prípade zvolí najvhodnejší spôsob na základe hodnôt vášho tlaku, príčin hypertenzie a ďalších zdravotných problémov, ktoré vykazujete.

Zdroj: magnific.com

Úprava životného štýlu

Úprava životného štýlu je dôležitou súčasťou liečby vysokého krvného tlaku, a to aj pri užívaní liekov. V niektorých prípadoch môže lekár najskôr odporučiť zmenu životných návykov a až následne zvážiť liečbu liekmi.

Udržiavajte si zdravú hmotnosť – znižuje záťaž na srdce a môže pomôcť znížiť tlak.

Stravujte sa zdravo – vhodná je napríklad DASH diéta bohatá na ovocie, zeleninu a celozrnné potraviny, s obmedzením soli, nezdravých tukov a pridaného cukru.

Obmedzte soľ a dbajte na príjem draslíka – nadbytok sodíka podporuje zadržiavanie vody, zatiaľ čo draslík pomáha jeho vylučovaniu a podporuje správne fungovanie ciev. Draslík je najvhodnejšie prijímať z potravín.

Doprajte si dostatok spánku – kvalitný spánok podporuje zdravie srdca a správnu reguláciu krvného tlaku.

Pravidelne sa hýbte – vhodná je pravidelná fyzická aktivita, ideálne aspoň 150 minút stredne intenzívneho pohybu týždenne.

Prestaňte fajčiť a užívať tabakové výrobky – pomôže znížiť tlak a zároveň znižuje riziko ďalších zdravotných problémov.

Obmedzte alebo vynechajte alkohol – nižšia konzumácia alkoholu prospieva krvnému tlaku aj celému obehovému systému.

Farmakologická liečba

Pokiaľ u vás na redukciu krvného tlaku a jeho udržanie v optimálnych hodnotách nestačia zmeny životného štýlu, lekár vám môže predpísať konkrétne lieky. Existuje niekoľko skupín liečiv, ktoré sa používajú v regulovaní hypertenzie. Možno budete musieť vyskúšať rôzne druhy, kým nájdete jeden alebo takú kombináciu, ktorú budete dobre tolerovať.

Medzi bežne predpisovanú medikáciu patria:

inhibitory angiotenzín konvertujúceho enzýmu (ACE)

blokátory angiotenzínových receptorov alebo sartany (ARB)

diuretiká

blokátory vápnikových kanálov

betablokátory



Prevenencia a správna liečba hypertenzie pomáhajú znižovať riziko infarktu, cievnej mozgovej príhody, poškodenia obličiek a ďalších zdravotných komplikácií. Je dôležité si uvedomiť, že vysoký krvný tlak je chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobú starostlivosť. Preto:

užívajte lieky presne podľa pokynov vášho lekára. Nevynechávajte dávky ani liečbu neprerušujte bez konzultácie s odborníkom. Vynechávanie dávok alebo svojvoľné vysadenie liekov môže viesť k nebezpečnému zvýšeniu krvného tlaku až k hypertenznej kríze.

Pravidelne absolvujte kontroly u lekára.

Priebežne si kontrolujte krvný tlak domácim tlakomerom.

Autor článku

Zdieľať článok

Autor: Katarína Duniková

Vilko čaká na nádej, ktorá môže prepísať medicínske dejiny. Liečbu mu chcú podať v Košiciach

10. 9. 2026, 15:00, Zdroj: pravda.sk , Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 355 572 GRP: 7,90 OTS: 0,08 AVE: 1526 EUR

Vilko čaká na nádej, ktorá môže prepísať medicínske dejiny. Liečbu mu chcú podať v Košiciach

Na vývoji gémovej terapie spolupracujú popri vedcoch z Francúzska, USA, Belgicka, Česka aj vedci zo Slovenska.

10.9.2026 15:00

Foto: Zachráňme Vilyho

Richard Olexa so synom Vilkom.

Zároveň sa má uskutočniť jej prvé podanie pacientovi, ktorému diagnostikovali Duchennovu svalovú dystrofiu, v Univerzitnej nemocnici Louisa Pasteura Košice (UNLP) v Košiciach. Projekt zároveň nadväzuje na dlhodobý zámer UNLP vytvoriť špecializované pracovisko na klinické skúšanie génových terapií a ďalších pokročilých liekov. Informoval o tom Richard Olexa, otec pacienta Vilka a zástupca projektu.

Video

Prepoisťovacia kampaň pod lupou: Prečo už finančné benefity nestačia a čo dnes pacienti od zdravotných poisťovní vyžadujú najviac?

O tom, čo avizované spojenie zdravotných poisťovní Dôvera a Union prinesie pre klientov, aké sú aktuálne trendy pri zmene poisťovne a prečo ľudia čoraz viac uprednostňujú dostupnosť zdravotnej starostlivosti pred finančnými benefitmi, sme sa rozprávali s Branislavom Jendrofom, riaditeľom úseku služieb poisťencov ZP Dôvera.

Zdroj: Pravda

Podľa UNLP je špecializované pracovisko pre klinické skúšanie génových terapií a ďalších pokročilých liekov potrebné z viacerých aspektov. „Absolútnou prioritou je pomôcť pacientom so zriedkavými ochoreniami, budovaním špecializovaného pracoviska tiež zvyšujeme kompetencie a kvalifikáciu ľudí, ktorí budú súčasťou multiodborového tímu,“ dodala. Tiež doplnila, že francúzski vedci, ktorí sa na projekte tiež podieľajú, sú ochotní odovzdať svoje vedomosti a praktické skúsenosti, čím by sa UNLP mohla stať súčasťou infraštruktúry európskych sietí centier klinického skúšania génových terapií.

Slovenskú odbornú časť projektu podľa Olexu koordinuje Matej Škorvánek z Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** a UNLP. Jeho tím sa podieľa na príprave protokolu klinickej štúdie, presného postupu podania liečiva, potrebných vyšetrení, následného sledovania Vilka aj dokumentácie pre regulačné orgány.

„Ak všetky predklinické testy dopadnú dobre a klinická štúdia bude schválená, v Košiciach sa uskutoční vôbec prvé podanie tohto konkrétneho liečiva človeku na svete,“ uviedol Škorvánek s tým, že získavajú aj skúsenosti s prípravou komplexnej štúdie gémovej terapie, ktoré môžu byť využiteľné aj pri ďalších inovatívnych liekoch a liečbe zriedkavých ochorení.

UNLP má zabezpečiť klinické zázemie, koordináciu jednotlivých pracovísk, samotné podanie liečiva aj následnú zdravotnú starostlivosť.

Do projektu sa podľa otca Vilka zapájajú neurológovia, klinickí genetici, kardiológovia, odborníci na intenzívnu medicínu, laboratórni špecialisti a mnohí ďalší.



Olexa dodal, že finálna dávka liečiva sa má vyrobiť v špecializovanom pracovisku v USA, pričom samotná výroba a kontrola kvality môžu trvať približne štyri až sedem mesiacov. Po dokončení bude musieť liečivo prejsť kontrolou a uvoľnením na použitie v Európskej únii a následne ho bude možné dopraviť do UNLP v Košiciach.

© Autorské práva vyhradené

Autor: TASR

Jesenné novinky v Aureliu: fyzikálne a chemické predstavenia, komentované prehliadky, nový člen Apollo

10. 9. 2026, 15:06, Zdroj: vedanadosah.cvtisr.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 2 365 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 237 EUR

Jesenné novinky v Aureliu: fyzikálne a chemické predstavenia, komentované prehliadky, nový člen Apollo

10. septembra 2026

Zážitkové centrum vedy Aurelium vstupuje do jesene s novým, rozšíreným programom, ktorého súčasťou sú aj nové formáty.

Európska noc vedy 2026: Nebojme sa veľkej vedy! Zdroj: aurelium.sk

Prečítajte si viac o vedcovi

Návštevníkov čakajú zábavné soboty pre rodiny, komentované prehliadky s odbornými lektormi, vedecké a chemické šou, tancujúce roboty, virtuálna realita, tvorivé aktivity a množstvo experimentov. Obľúbené stálice doplnia nové formáty, ktoré ukážu, že fyzika, chémia či technológie dokážu vzdelávať aj zabávať.

Nebudú chýbať komentované prehliadky exponátov s odbornými lektormi (Top 10 Aurelia) ani obľúbená Aurelium šou s laserovou šou a ukázkami z Teslovho sveta. „Kto si chce vedu a techniku vyskúšať na vlastnej koži, môže sa pustiť do skladania logických tangramov, tvorivého vypaľovania do dreva – pyrografie –, vyrobiť si predmety na sústruhoch, ponoriť sa do virtuálnej reality či naprogramovať tanečné kreácie robotov mBotov,“ priblížila riaditeľka Aurelia Veronika Kubíčková.

25 Sep

CVTI SR, Exkurzia, Workshop | Bratislava

V rámci sprievodného programu 20. ročníka najväčšieho festivalu vedy na Slovensku vás v Aureliu čaká celodenný program plný hviezdnych hostí...

Fyzika a chémia nás baví

Jesenný program rozšíria zábavno-vzdelávacie predstavenia, ktoré približujú vedu spôsobom zrozumiteľným pre takmer všetky vekové kategórie.

Novinkou je Kúzelná fyzika Michala Figuru – šou plná kúziel, za ktorými sa v skutočnosti ukrývajú fyzikálne javy z nášho každodenného života. Svoje miesto v programe bude mať aj Vedecké okienko obľúbeného učiteľa Ivana Gábriša s efektnými chemickými experimentmi.

Kúzelná fyzika Michala Figuru prinesie šou plnú kúziel. Zdroj: CVTI SR. Foto: M. Sax

Program George Science zase prinesie sériu vedeckých experimentov a edukačných hier na rozvoj spolupráce detí a spoločné hľadanie riešení. Pri týchto aktivitách deti využijú poznatky z chémie, matematiky, fyziky a prírodných vied.

„Rok 2026 je oslavou desiateho výročia Aurelia, ktoré sme v máji spoločne s návštevníkmi oslávili veľkolepým Vedetským festivalom. Aj na jeseň sme im chceli priniesť niečo výnimočné, preto sme program obohatili o ďalšie vedecké šou a zážitkové aktivity. Tým sa naše oslavy nekončia – špeciálny program pripravujeme aj počas Európskej noci vedy a ďalší Vedetský deň prinesieme v rámci Týždňa vedy a techniky na Slovensku už v novembri,“ uviedla riaditeľka Národného centra pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti Štefania Bartošová.

Apollo sa teší na svojich priaznivcov

Pozornosť návštevníkov obľubuje aj jeden z najnovších členov tímu Aurelia – robotický pes Apollo. Dokáže sa pohybovať v náročnom teréne, reagovať na povel a názorne ukazuje, kam sa dnes posúvajú možnosti robotiky a umelej inteligencie. To, čo všetko zvládne, predvedie návštevníkom priamo v zážitkovom centre na Bojníckej ulici v Bratislave.



Pozrite si

Aurelium počas Európskej noci vedy

Počas jubilejného 20. ročníka Európskej noci vedy čaká návštevníkov v Aureliu celodenný program plný hviezdnych hostí a jedinečnej atmosféry. Témou tohto ročníka je Sila vedy: ako môžeme formovať našu budúcnosť. Aurelium si pri tejto príležitosti pripravilo program, ktorý spája zábavné vzdelávanie pre najmenších s fascinujúcimi témami svetového výskumu pre dospelých.

Vstup je pre všetkých zadarmo, zážitkové centrum bude otvorené od 9.00 hod. do 21.00 hod.

Na malých aj veľkých návštevníkov opäť čaká plno zábavy aj poučenia. Foto: L. Adamčáková

Program dňa:

10:00 – TOP 10 Aurelia: komentovaná prehliadka (6+)

11:00 – Aurelium šou: laserová šou, Teslov svet, robotický pes Apollo

13:00 – Aurelium šou

13:50 – TOP 10 Aurelia: komentovaná prehliadka (10+)

14:10 – Workshop Tangram (6+) alebo Stretnutie s okuliarmi (16+)

15:00 – Aurelium šou

16:00 – Workshop mBot 2: robotika a programovanie (8+)

18:00 – Nebojme sa veľkej vedy! Diskusia s odborníkmi (12+)

20:30 – Záverečná laserová šou

Súčasťou programu počas Európskej noci vedy budú v Aureliu aj významní vedci a odborníci zapojení do prestížnych európskych výskumných infraštruktúr. Medzi hosťami budú European Solar Telescope (EST), Imrich Barák z Ústavu molekulárnej biológie SAV a Jozef Uličný z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, ktorí sú spojení s projektom Tibor Teplický z ELI Beamlines v Českej republike, ktorý reprezentuje výskumnú infraštruktúru Extreme Light Infrastructure (ELI).

Aktuálny program jednotlivých sobôt a podrobnejšie informácie o podujatiach nájdete na oficiálnej webovej stránke Zážitkového centra vedy Aurelium.

Podujatie je sprievodným podujatím Európskej noci vedy 2026.

Zdroj: TS CVTI SR

(zh)

SÚVISIACE ČLÁNKY

Autor: VEDA NA DOSAH

Mnohí ju trpia mesiace, ženy prevažujú. Návštevnosť odborníkov na bolesť stúpla o viac ako polovicu

10. 9. 2026, 15:47, Zdroj: mediaweb.hnonline.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Katarína

Hájovská, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ

Dosah: 1 300 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 2160 EUR

Mnohí ju trpia mesiace, ženy prevažujú. Návštevnosť odborníkov na bolesť stúpla o viac ako polovicu

Rozdiel medzi krajinami je päťnásobný.

Návštevnosť algeziológov stúpla za päť rokov o 64 percent. Ukazujú to najnovšie údaje Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI). Rozdiely sú medzi pohlaviami aj regiónmi.

Kým v roku 2025 vyšetrili algeziologické pracoviská 43 443 pacientov a zaznamenali 195 189 návštev, v roku 2021 bolo ošetrovaných 34 159 pacientov v rámci 118 826 návštev. V minulom roku tak jeden pacient navštívil algeziológa v priemere 4,5-krát za rok. Približne 40 percent pacientov vyhľadalo pomoc pri liečbe bolesti prvýkrát.

„Pri hodnotení výsledkov je potrebné dôsledne rozlišovať medzi počtom návštev a počtom unikátnych pacientov. Pacient trpiaci diagnózou chronickej bolesti si spravidla vyžaduje opakované kontrolné vyšetrenia a návštevy u algeziológa,“ podotkol prezident Slovenskej spoločnosti pre štúdium a liečbu bolesti (SSŠLB) MUDr. Miroslav Ferenčík, MBA, s tým, že vyšší počet návštev môže odrážať nielen väčší počet pacientov, ale aj vyššiu intenzitu a kontinuitu poskytovanej starostlivosti.

Čo stojí za nárastom?

V článku sa ešte dočítate:

Čo ovplyvnilo vyššiu návštevnosť algeziológov.

Prečo medzi pacientmi prevažujú ženy.

V ktorom kraji ošetrili najviac pacientov.

Dostupné pre predplatiteľov

Za nárastom návštevnosti algeziologických pracovísk vidia lekári viacero príčin. Významnú úlohu zohráva

starnutie populácie, zmena životného štýlu, vyšší výskyt ochorení aj rozvoj samotnej algeziológie ako medicínskeho odboru. Podľa algeziologičky doc. MUDr. Jany Šimonovej, PhD., MPH, pribúda v ambulanciách najmä pacientov s degeneratívnymi ochoreniami chrčtice a nosných kĺbov, čo je dôsledkom nedostatku pohybu a narastajúceho výskytu obezity.

Algeziologička doplnila, že na vyššiu návštevnosť môže vplývať tiež lepšia dostupnosť špecializovanej starostlivosti, ku ktorej prispelo aj systematické postgraduálne vzdelávanie lekárov.

„Počet algeziológov postupne narastá a algeziológia je dnes zaradená medzi základné medicínske odbory, takže do špecializačnej prípravy sa môže zaradiť už absolvent lekárskej fakulty. Na **Lekárskej fakulte UPJŠ** v Košiciach patrí algeziológia medzi povinne voliteľné predmety pre študentov piateho ročníka, čo prispieva k väčšiemu záujmu mladých lekárov o túto špecializáciu,“ priblížila doc. Šimonová.

Pacient mal šesť infarktov za tri roky. Raz a nikdy viac neplatí vždy, prejavy sa u žien a mužov líšia

Dodala, že významný posun nastal aj v diagnostike a liečbe chronickej bolesti, pričom moderné intervenčné algeziologické techniky umožňujú nielen presnejšie identifikovať zdroj bolesti, ale v mnohých prípadoch aj cielene odstrániť jej príčinu. Rozširuje sa tiež spektrum intervenčných terapeutických výkonov, z ktorých mnohé je možné realizovať ambulantne.

„K rastúcemu počtu pacientov prispievajú aj pokroky v onkologickej liečbe. Vďaka modernej liečbe pacienti s nádorovými ochoreniami žijú dlhšie a kvalitná kontrola bolesti je nevyhnutnou súčasťou ich komplexnej starostlivosti. Algeziologické ambulancie zároveň čoraz intenzívnejšie spolupracujú so zariadeniami pre dlhodobo chorých a so zariadeniami sociálnych služieb pre seniorov,“ poznamenala algeziologička.

Ženy tvoria takmer dve tretiny

Z celkového počtu 43 443 pacientov bolo 27 347 žien, čo je takmer 63 percent. MUDr. Ferenčíka vyšší podiel žien neprekvapuje. Podľa neho zodpovedá klinickej praxi aj poznatkom epidemiológie bolesti.

„Viaceré chronické bolestivé syndrómy sa u žien vyskytujú častejšie. Ide napríklad o fibromyalgiu, migrénu, niektoré autoimunitné a reumatologické ochorenia či časť chronických muskuloskeletálnych a panvových bolestí,“ priblížil MUDr. Ferenčík. Rozdiely majú podľa odborníka biologické aj psychosociálne príčiny. Úlohu zohrávajú hormóny, imunita či fungovanie nervového systému, ale aj to, ako človek bolesť vníma a kedy vyhľadá pomoc.

Zaujímavejší je podľa neho fakt, že približne 40 percent pacientov vyhľadalo algeziologickú pomoc prvýkrát. „Môže to signalizovať rastúci dopyt po špecializovanej starostlivosti a lepšiu identifikáciu pacientov, ktorí z nej môžu profitovať. Súčasne však môže poukazovať na veľkú doteraz nenaplnenú potrebu liečby bolesti,“ skonštatoval prezident SSŠLB.

Dodal, že pacienti sa do algeziologických ambulancií neraz dostávajú až po mesiacoch či rokoch trvania ťažkostí, keď bolesť pretrváva a sprevádzajú ju poruchy spánku, obmedzená pohyblivosť a pracovná schopnosť, ako aj úzkosť alebo depresia. „Čím dlhšie bolesť trvá, tým zložitejšia býva jej liečba. Včasné rozpoznanie rizika chronifikácie a včasné odoslanie pacienta sú preto zásadné,“ podotkol MUDr. Ferenčík.

Ošetrili päťkrát viac pacientov



V minulom roku poskytovalo algeziologickú starostlivosť 64 ambulancií, šesť stacionárov a dve oddelenia nemocníc. Najviac pacientov ošetrili v Žilinskom kraji, kde vyhľadalo odborníkov 10 506 pacientov. Je to päťkrát viac ako v Nitrianskom kraji, kde bolo ošetrovaných najmenej pacientov, a to 1 995. Podľa MUDr. Ferenčíka ide o znepokojujúce čísla, ktoré nemožno bez ďalšej analýzy vysvetľovať rozdielnou chorobnosťou obyvateľstva.

Oftalmologička upozorňuje: Tichý zlodej zraku nebolí, no oslepnú milióny ľudí

„Oveľa pravdepodobnejšie to odráža nerovnomernú dostupnosť ambulancií, rozdiely v počte a vekovej štruktúre algeziológov, kapacite pracovísk, čakacích lehotách, odosielacích zvyklostiach lekárov a prípadne aj v spôsobe vykazovania zdravotnej starostlivosti,“ dodal MUDr. Ferenčík.

Zároveň podotkol, že vyššia návštevnosť v určitom kraji nemusí znamenať, že jeho obyvatelia trpia bolesťou častejšie, ale môže byť dôsledkom lepšieho prístupu k špecialistovi. Naopak, nízky počet návštev nemusí byť známkou nižšej potreby, ale skôr existencie bariér.

„Slovensko potrebuje geograficky vyváženú sieť algeziologických pracovísk, personálnu stabilizáciu odboru, podporu vzdelávania a jasné medziodborové postupy,“ uzavrel prezident SSŠLB.

Autor: Katarína Hájovská

Slovaks Spend Fewer Years in Good Health - News - Rádio RSI English - STVR

 10. 9. 2026, 16:01, Zdroj: nrsti.rtvs.sk , Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 91 274 GRP: 2,03 OTS: 0,02 AVE: 952 EUR

Slovaks Spend Fewer Years in Good Health - News - Rádio RSI English - STVR

Slovaks Spend Fewer Years in Good Health

10. 09. 2026 16:01 | News

Slovaks live fewer years in good health than the European average. At the same time, Slovakia's healthcare system is facing the second-fastest population ageing in the European Union (EU), after Poland. Experts are meeting at a conference in the High Tatras to look for ways to reverse this trend.

Zuzana Katreniaková, chairwoman of SAVEZ (the Slovak Association of Public Health) and a member of the governing board of EUPHA (the European Public Health Association), said the answer to these challenges lies not only in new equipment and medicines, but also in making better use of data, artificial intelligence and more effective prevention.

These issues are being discussed at the sixth Public Health Conference of the V4 countries and the seventh SAVEZ conference, taking place this week in the High Tatras with experts from Europe, Canada and Australia.

According to Katreniaková, the goal is to ensure that decisions affecting population health are based on data and prevention.

“For the seventh time, the conference is bringing experts to Slovakia whose work has an impact on public health across Europe. They will also discuss issues that are particularly relevant to us, from prevention to population ageing,” Katreniaková said.

Life expectancy in Slovakia is 78.6 years, but there is a particularly significant gap when it comes to the number of years people live without health limitations. Slovak men can expect to live 56.8 years in good health, compared with the European average of 62.8 years. This is the third-lowest figure in the EU.

According to experts, a key challenge is to bring proven approaches and innovations into everyday practice and make them accessible to people.

“Often, the problem is that we know what works, but we are unable to get it to the people who need it. That is precisely what the conference will focus on — how to turn knowledge into practice so that both patients and the healthcare system can benefit,” said Iveta Rajničová Nagyová, head of the Department of Social and Behavioral Medicine at the Faculty of Medicine of Pavol Jozef Šafárik University (UPJŠ) in Košice and a member of The Lancet Commission on the European Health Union.

She also stressed that innovation in public health does not always mean a new medicine, technology or state-of-the-art hospital.

“If we want to improve the health of the population, we need to invest not only in treatment, but much more in prevention, health literacy and evidence-based interventions that take human behaviour into account — in other words, in behavioural and social innovations,” she added.



Research is therefore also looking at how older people cope with digital healthcare, so that modern healthcare services do not remain accessible only to certain groups.

Katreniaková also highlighted the importance of international cooperation taking place in person.

"Slovakia does not have to reinvent everything from scratch. For three days, experts behind proven solutions will sit in the same room with Slovak researchers, doctors, public health professionals and government representatives. And that is what determines whether these solutions actually make their way here, or whether we will simply read about them," she said.

The international event, which runs from Wednesday through Friday, September 11, also includes a workshop organized as part of the Swiss-Slovak Cooperation Programme. It focuses on systematic prevention of chronic diseases in regions and workplaces.

The conference was organized by representatives of the Department of Social and Behavioral Medicine at the **UPJŠ** Faculty of Medicine in Košice, SAVEZ, the Slovak Ministry of Health, the World Health Organization (WHO), EUPHA and EuroHealthNet.

Source: TASR

Jeremy Hill, Photo: Pixabay/geralt

Nové postupy v prevencii samovrážd

10. 9. 2026, 16:12, Relácia: **Správy 16:00**, Stanica: **STVR**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ, LF UPJŠ**
Dosah: **50 909 GRP: 1,13 OTS: 0,01 AVE: 8353 EUR**

Nové postupy v prevencii samovrážd

Simona Simanová, moderátorka Svetový Deň prevencie samovrážd pripomína, že má zmysel hľadať pomoc. Podľa Národného centra zdravotníckych informácií si vlni na Slovensku vzalo život 509 ľudí, o 42 viac než v roku 2024. Najrizikovejšou skupinou pri pokusoch o samovraždu zostávajú tínedžerky vo veku od 15 do 19 rokov. Problém je v nedostatku odborníkov a nedostatočnej prevencii. To sa má zmeniť.

Dominika Welterová, redaktorka Slovenskej televízie Prudké zhoršenie duševného zdravia dievčat odborníci vnímajú posledné štyri roky. Dôvody, prečo to tak je, zatiaľ nepoznajú.

Andrea Madarasová Gecková, Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu **LF UPJŠ** Máme len nejaké indície, napríklad oveľa vyše skórujú v pocite beznádeje, oveľa vyššie skórujú v obavách s násilím v spoločnosti.

Dominika Welterová, redaktorka Slovenskej televízie O to viac je dôležitá včasná prevencia. Združenie IP-čko pri tejto príležitosti vypracovalo nový systém pod názvom Zachyť skôr. Ten by mal vytvoriť nad človekom v núdzi tzv. ochrannú sieť.

Marek Madro, riaditeľ IPčka Mladý človek dostane rovno k sebe case managera, ktorý ho bude sprevádzať po psychiatrii, zabezpečí dostatočne skoro tú psychiatrickú starostlivosť, ale nielen tak, že dostane termin, ale že je spolu s tým odborníkom, ktorý bol prvý, kto zachytil tie signály a odovzdá sa vlastne fyzicky tomu druhému odborníkovi.

Kamil Šaško (Hlas-SD), minister zdravotníctva SR Základ je oveľa viac sa sústrediť na prevenciu, na diskusiu, aby tí mladí ľudia potrebovali menej tej odbornej pomoci.

Dominika Welterová, redaktorka Slovenskej televízie Národná linka na podporu duševného zdravia je pre ľudí v núdzi dostupná na telefónnom čísle 0800-193-193. Krízová linka IPčka je na čísle 0800-500-333. Práve odbornej pomoci je na Slovensku nedostatok. Detských psychiatrov na celom Slovensku je spolu 48 a sú nerovnomerne rozmiestnení. Napríklad v Košickom kraji nie ani jeden. Riešením by mohla byť zonácia, podľa ktorej by zdravotné poisťovne zbierali údaje o tom, kde je pedopsychiatrov nedostatok.

Kamil Šaško (Hlas-SD), minister zdravotníctva SR Aby mohli nad rámec štandardných či už platových alebo motivačných možností ešte poskytnúť, keď teraz to zjednoduším, možnože nejaké extra bonusy napríklad k platu.

Dominika Welterová, redaktorka Slovenskej televízie Podľa ministra zdravotníctva je dôležité toto povolanie zatraktívniť už na lekárske fakultách, keďže o štúdium pedopsychiatrie je menší záujem ako o iné odbory. Dominika Welterová, Slovenská televízia.

Najviac ohrozené sú tínedžerky, odborníkov je málo. Nový systém má podľa IPčka pomôcť v prevencii samovrážd

10. 9. 2026, 16:28, Zdroj: **spravy.stvr.sk** , Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: **91 274 GRP: 2,03 OTS: 0,02 AVE: 952 EUR**

Najviac ohrozené sú tínedžerky, odborníkov je málo. Nový systém má podľa IPčka pomôcť v prevencii samovrážd



Riaditeľ IPČka o tom informoval v rámci Svetového dňa prevencie samovrážd.

10. 9. 2026 16:28:40

Ilustračná snímka.

Foto: Unsplash

Svetový deň prevencie samovrážd pripomína, že má zmysel hľadať pomoc. Podľa Národného centra zdravotníckych informácií si vlani na Slovensku vzalo život 509 ľudí – o 42 viac než v roku 2024.

Najrizikovejšou skupinou pri pokusoch o samovraždu zostávajú tínedžerky vo veku od 15 do 19 rokov. Problém je v nedostatku odborníkov aj v nedostatočnej prevencii. To sa má zmeniť.

K prudkému zhoršeniu duševného zdravia dievčat odborníci vnímajú posledné štyri roky. Dôvody, prečo to tak je, zatiaľ nepoznajú.

„Máme len nejaké indície. Napríklad oveľa vyššie skórujú v pocite beznádeje, oveľa vyššie skórujú v obavách z násillia v spoločnosti. Ich sa to viac dotýka,“ uviedla prednostka Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

O to viac je dôležitá včasná prevencia. Združenie IPČka pri tejto príležitosti vypracovalo nový systém pod názvom Zachyť skôr! Ten by mal vytvoriť nad človekom v núdzi takzvanú ochrannú sieť.

„Tento mladý človek dostane rovno k sebe case manažéra, ktorý ho bude sprevádzať po psychiatrii, zabezpečí dostatočne skoro tú psychiatrickú starostlivosť, ale nielen tak, že dostane termín, ale je spolu s odborníkom, ktorý bol prvý, kto zachytil signály, spolu s ním ide a odovzdá sa vlastne fyzicky tomu ďalšiemu odborníkovi,“ priblížil riaditeľ IPČka Marek Madro.

Zdroj: STVR

„Základ je oveľa viac sa sústrediť na prevenciu, na diskusiu, aby tí mladí ľudia potrebovali menej tej odbornej pomoci,“ povedal minister zdravotníctva Kamil Šaško.

Národná linka na prevenciu samovrážd je pre ľudí v núdzi dostupná na telefónnom čísle 0800 800 800. Krízová linka IPČka je na čísle 0800 500 333.

Nedostatok odbornej pomoci

Práve odbornej pomoci je na Slovensku nedostatok. Detských psychiatrov na celom Slovensku je spolu 48 a sú nerovnomerne rozložení. Napríklad v Košickom kraji nie je ani jeden. Riešením by mala byť zonácia, podľa ktorej by zdravotné poisťovne zbierali údaje o tom, kde je pedopsychiatrov nedostatok.

„Aby mohli nad rámec štandardných či už platových alebo motivačných možností ešte poskytnúť extra bonusy napríklad k platu alebo k niečomu, aby prilákali personál do regiónu, aby to nebolo centralizované,“ doplnil Šaško.

Sledujte spravodajstvo

STVR na Instagrame

Podľa ministra zdravotníctva je dôležité toto povolanie zatraktívniť už na lekárske fakultách, keďže o štúdium pedopsychiatrie je nižší záujem ako o iné odbory.

Moje odložené články

Autor: STVR

Denne sa ozve sedem ľudí na hrane života. Nová príručka má pomôcť predchádzať samovráždám

📅 10. 9. 2026, 17:15, Zdroj: sme.sk/domov , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Ema Ivičová, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ

Dosah: 583 962 GRP: 12,98 OTS: 0,13 AVE: 1704 EUR

Denne sa ozve sedem ľudí na hrane života. Nová príručka má pomôcť predchádzať samovráždám

Prvé príznaky psychickej nepohody sú často fyzické.

Sedem ľudí denne sa obráti na online psychologickú poradňu s volaním o pomoc v akútnej kríze, s myšlienkami na samovraždu.



„Veľmi často sú tieto momenty tými prvými, kedy človek naberie odvahy a nahlas prizná, že sa mu niečo deje. Problémom je, že tieto momenty nastávajú, až keď sú na pomyselné hranice života,” hovorí Marek Madro z poradne IPčko.

To sa teraz podieľalo na príprave novej príručky, ktorá má pomôcť odborníkom a odborníčkam v prvom kontakte s deťmi a mladými ľuďmi, aby dokázali včas rozoznať psychické ťažkosti a zasiahnuť. Metodiku Zachyť skôr predstavilo občianske združenie IPčko pri príležitosti Svetového dňa prevencie samovrážd.

V roku 2025 bolo na Slovensku nahlásených 509 dokonaných samovrážd, ukazujú štatistiky Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI). Väčšinou ide o mužov vo veku medzi 45-50 rokov. Najviac pokusov o samovraždu však registrovali medzi mladými ľuďmi, najmä ženami vo veku 15-19 rokov.

Signály prechádzajú bez povšimnutia

„Nevieme úplne presne, prečo sa žije dievčatám v spoločnosti ťažšie, máme iba indície,” priznáva prednostka Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu **Lekárskej fakulty UPJŠ** Andrea Madarasová Gecková.

U dievčat sa viac vyskytujú pocity beznádeje a obavy z násillia v spoločnosti.

Užitočné kontakty

Nezábudka je linkou dôvery pre dospelých. (nonstop tel. 0800 800 566)

Linka detskej istoty pre deti a mládež, nonstop číslo 116 000.

Linka pomoci obetiam násillia . (nonstop tel. 0850 111 321)

IPčko je internetová linka dôvery pre mladých ľudí. (ipcko@ipcko.sk)

In Poradňa poskytuje podporu, sociálne, psychologické a právne poradenstvo pre LGBTI+ ľudí. (tel. 0948 144 313)

Linka nádeje pre ľudí v krízových situáciách, s rodinnými problémami či pocitom zúfalstva a beznádeje. (tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323)

„Nevieme zatiaľ posúdiť, či iba reagujú skôr a lepšie na okolie ako chlapci, ktorí sa k ich vnímaniu a pocitom pridávajú až neskôr,” vraví Madarasová Gecková.

To, že je človek v psychickej nepohode, môžu ľudia v jeho okolí rozpoznať často najskôr podľa fyzických ťažkostí, ako sú únava, vracanie či problémy so spánkom. Mladiství s problémami s mentálnym zdravím majú aj prudké výkyvy nálad, sú podráždení a plačliví.

Madarasová Gecková upozorňuje na to, že mladí ľudia svoje príznaky často maskujú, pretože majú pocit, že ich problémy sú neadekvátne.

„Svoje pocity normalizujú logikou, že všetci si niečím prechádzajú a ich negatívne pocity nie sú výnimočné. Tento problém môžu podporovať výroky rodičov a okolia o tom, že majú všetko materiálne a nič im nechýba. Môže to spôsobiť zahanbenie a prehliť pocit zlyhania a osamelosti,” povedala psychologička.

Dospievajúci často prežívajú pocit, že im dospeli v ich okolí neuznajú ich emócie a neberú ich ako spôsobilých a samostatných aj v procese psychologického starostlivosti.

„Majú pocit, že sa diskutuje o nich bez nich, napríklad cez ich zákonných zástupcov,” doplnila Madarasová Gecková. „Majú potom menší záujem spolupracovať a celková pomoc je menej účinná.”

Zachytiť boľavú dušu skôr

Príručka Zachyť skôr má pomôcť školským psychologom, sociálnym pracovníkom, centrálnym poradenstva a prevencie, ako aj učiteľom a lekárom.

Metodická príručka využíva overené metodologické kroky z celého sveta, ktoré sú aplikované na slovenské podmienky. Poskytuje im nástroje, pomocou ktorých môžu včas zbadať, ak je mladý človek v ohrození, a zasiahnuť.

Metodika stojí na troch pilieroch: bezpečie, spojenie a kontinuita. Obsahuje aj päťkrokový postup zachyť-over-chráň-spoj-sprevádzaj, cez ktorý majú mať odborníci v prvej línii jednotný jazyk a jasný postup v rizikových situáciách.



Okrem iného odporúča aj americký model Zero suicide (Žiadne samovraždy), kedy odborník prvého kontaktu - teda napríklad školská psychologička - priamo odovzdá mladého človeka s psychickými ťažkosťami do ďalšej psychologickej starostlivosti. Ide o to, aby systém neustránil z dohľadu človeka v citlivom momente, keď môže byť v ohrození.

„Chceme priniesť nástroj, vďaka ktorému sa človek neprepadne v systéme pomoci a prípadne tam bude niekto, kto ho dokáže zachytiť do záchrannéj siete,” vysvetlil Madro.

Tvorcovia príručky pripravujú tréningy a školenia, aby odborníkov naučili, ako s ňou pracovať. „Chceme ju overiť priamo v praxi a upravovať podľa skúseností odborníkov a postupne z nej vytvoriť systémový nástroj, ktorý pomôže prepájať služby okolo mladého človeka,” hovorí Madro.

Preveniu komplikuje nedostatok odborníkov

IPčko najčastejšie mladí ľudia kontaktujú chatom, možnosťou je ale aj telefonický a emailový kontakt či videohovor v slovenskom, ukrajinskom a posunkovom jazyku.

Minulý rok v poradni evidovali 181 000 prosieb o pomoc, z čoho sa 15 030 týkalo myšlienok na samovraždu a 2311 pokusov o samovraždu. Za prvý polrok 2026 riešili psychológovia a psychologičky organizácie IPčko 8 107 kontaktov s myšlienkami na ukončenie života a 1 298 pokusov o samovraždu.

„Minulý rok sa nám kvôli zdrojom darilo odpovedať iba na jeden z desiatich kontaktov. Za posledné mesiace sa nám podarilo štatisticky zvýšiť kontakt na každého štvrtého človeka,” povedal riaditeľ IPčka Marek Madro.

Problémom pri prevencii je dostupnosť bezplatnej starostlivosti. V súčasnosti pracuje na Slovensku 47 detských psychiatrov. Mnoho mladých ľudí čaká dlho na bezplatný termín u odborníka a diagnostiku.

„Diskutujeme o tomto nedostatku aj s dekanmi fakúlt a primármi a primárkami v nemocniciach,” tvrdí minister zdravotníctva Kamil Šaško a priznáva, že o tento odbor nie je medzi lekmi taký veľký záujem ako napríklad o gynekológiu.

Preveniu by mal podľa neho podporiť aj navrhovaný zákon o integrovanom systéme ochrany mladých ľudí pred mobilizáciou k násiliu a radikalizácii.

Autor: Ema Ivičová

Prevenia samovrážd a psychologická pomoc

10. 9. 2026, 18:19, Relácia: **Rádiožurnál o 18:00**, Stanica: **Rádio Slovensko**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: **33 387 GRP**; **0,74 OTS**; **0,01 AVE**; **1290 EUR**

Prevenia samovrážd a psychologická pomoc

Renáta Brimich Špačková, moderátorka Desiaty september je Dňom prevencie samovrážd. Svetová zdravotnícka organizácia WHO odhaduje, že v dôsledku samovráždy zomiera vo svete viac ako sedemstodvadsaťtisíc ľudí ročne. Na Slovensku za minulý rok zaznamenali päťstodeväť dokonaných samovrážd. Krízové centrum IPčko preto pripravilo novú metodiku odhaľovania a pomoci pri samovražednom správaní. Zameriava sa primárne na mládež.

Juraj Búry, redaktor Spomínaných päťstodeväť samovrážd je o dvadsaťštyri viac ako rok predtým. Odborníci hovoria, že na to, aby sa podobným tragédiám zabránilo, je nevyhnutné zlepšiť systém zachytávania a liečby samovražedného správania. Podľa profesorky psychológie z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** Andreji Madarasovej Geckovej mnohí chorí svoj problém neriešia.

Andrea Madarasová Gecková, profesorka psychológie **UPJŠ** Často až to suicidálne prežívanie alebo pokus je ten moment, keď si uvedomia, že niečo naozaj nie je v poriadku a keď sa zmobilizujú k tomu, že požiadajú o pomoc. Ale tým vlastne len otvárajú ďalší balík problémov, pretože vstupujú do systému starostlivosti, ktorý je veľmi zložitý, veľmi komplexný a nevedia sa v ňom orientovať ani oni, ani ich rodičia.

Juraj Búry, redaktor IPčko preto v spolupráci s odborníkmi vypracovalo metodológiu, ktorá má nielen pomôcť odhaľovať krízové prípady, ale ich aj sprevádzať systémom. Riaditeľ IPčka Marek Madro.

Marek Madro, riaditeľ IPčka Tých systémov je šesť, ktoré by mohli zafungovať v prípade toho, že nejaké dieťa napríklad je zachytené ehm školským psychológom, centrom poradenstva a prevencie. Tento mladý človek dostane rovno k sebe case manažéra, ktorý ho bude sprevádzať po psychiatrii, zabezpečí dostatočne skoro tú psychiatrickú starostlivosť.



Juraj Búry, redaktor Marek Madro teraz hľadá cestu, ako metodológiu dostať k štátnym štruktúram. Minister zdravotníctva Kamil Šaško z Hlasu SD prisľúbil, že sa ňou bude zaoberať.

Kamil Šaško, minister zdravotníctva SR Osobne to zaradím ako riadny bod agendy najbližšieho zasadnutia, aby sme sa aspoň rámcovo začali už o tom rozprávať.

Juraj Búry, redaktor Marek Madro dodáva, že samovražde sa dá niekedy zabrániť.

Marek Madro, riaditeľ IPČka Najväčší ochranný faktor sú dobré vzťahy. Práve preto je nesmierne dôležité, aby dnes znel ten odkaz, že záleží na tebe. Pomoc existuje. Ja som pripravený sa rozprávať. Som ochotný s tebou chvíľu v tej bolesti, v tej neistote, v tej úzkosti, v tej bolesti vydržať a som ochotný spolu s tebou hľadať pomoc.

Juraj Búry, redaktor Okrem IPČka je možné obrátiť sa aj na Národnú linku na podporu duševného zdravia. Juraj Búry, Slovenský rozhlas.

Slovensko: Pomoc existuje

📅 10. 9. 2026, 19:57, Relácia: **Noviny TV JOJ**, Stanica: **JOJ**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 233 522 GRP: 5,19 OTS: 0,05 AVE: 92800 EUR

Slovensko: Pomoc existuje

Luboš Sarnovský, moderátor: Počas dnešného Svetového dňa prevencie samovrážd sa rozpráva o všímvosti v okolí aj o dôležitosti vzťahov. IPČKO aj tento rok spustilo kampaň Bodkočiarka a predstavilo v prítomnosti ministra zdravotníctva aj novú metodiku s názvom Zachyť skôr, dôležitú pre včasnú identifikáciu a intervenciu pri ohrození detí a mladistvých.

Barbora Jánošová, redaktorka: Odborníci hovoria, nemusí to byť Bodka, môže to byť Bodkočiarka.

Osoba: Pomoc existuje.

Osoba: Som tu pre vás, počúvam vás.

Marek Madro, riaditeľ neziskovej organizácie IPČKO: Za prvých 6 mesiacov tohto roka to bolo 8107 kontaktov s myšlienkami na ukončenie života a 1298 - krát to boli tie akútne situácie.

Zuzana Juráneková, odborná poradkyňa OZ IPČKO: Zväčša ide naozaj o rešazenie viacerých náročných životných situácií.

Marek Madro, riaditeľ neziskovej organizácie IPČKO: Denne zažívame 7 kontaktov v akútnej kríze.

Barbora Jánošová, redaktorka: Aj takto ich v minulosti popisovali.

Osoba, /VYSIELANÉ 5.8.2020/: Zrazu len som počula, ako sa ten vlak rúti a ako sa ten človek rozbehol. Mala som asi tak 30 sekúnd na to, aby som to zastavila.

Zuzana Juráneková, odborná poradkyňa OZ IPČKO: Tá pomoc nekončí jedným telefonátom.

Marek Madro, riaditeľ neziskovej organizácie IPČKO: A my ich potom snažíme sa nasmerovať na ten systém pomoci a ďalej ich sprevádzať.

Barbora Jánošová, redaktorka: Minulý rok bolo nahlásených 509 dokonaných samovrážd. Narastá však počet pokusov.

Kamil Šaško, minister zdravotníctva SR, /HLAS-SD/: Žiaľ, najviac pokusov robia mladí ľudia.

Barbora Jánošová, redaktorka: Dôležité je zachytiť to skôr, než príde do hraničnej situácie. A metodika im má pomôcť, aby neprepadali systémom pomoci.

Marek Madro, riaditeľ neziskovej organizácie IPČKO: Volá sa Zachyť skôr.

Barbora Jánošová, redaktorka: Ľudia odkázaní na pomoc totiž často narážajú na bariéry.

prof. Mgr. Andrea Madarasová Gecková, PhD., prednostka Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu **UPJŠ**: Vstupujú do systému starostlivosti, ktorý je veľmi zložitý. A musia teraz nájsť správnu osobu, musia dostať termín a musia mať peniaze na to, aby vedeli zaplatiť tú starostlivosť.

Zuzana Juráneková, odborná poradkyňa OZ IPČKO: Ja si pamätám jeden prípad, kedy ten človek bol na hrane života a smrti. Práve preto, že v ten deň sa pokúšal skontaktovať s viacerými odborníkmi. A tí odborníci naozaj pre tú kapacitu dávali tie termíny také, aké



mohli.

Barbora Jánošová, redaktorka: Odkazujú, že využiť môžete možno napísať, volať či chatovať. Minister hovoril aj o opatreniach potrebných na zvýšenie počtu pedopsychiatrov.

Kamil Šaško, minister zdravotníctva SR, /HLAS-SD/: Tých máme na Slovensku 47, 48.

Barbora Jánošová, redaktorka: Ale témou sú aj kapacity. Od zdrojov je závislá aj služba IPČKA.

Marek Madro, riaditeľ neziskovej organizácie IPČKO: Samozrejme, že je závislá od toho, koľko máme psychologov, na koľkých máme zdroje. Podarilo sa nám v posledných mesiacoch znížiť počet neodpovedaných kontaktov.

Barbora Jánošová, redaktorka: Pomoc ponúkajú viaceré organizácie. Dôležitú rolu ale môžeme zohrať aj my.

Veronika Kalužáková, fotografka, autorka knihy Zmysel, /ZDROJ: INSTAGRAM/ VERONIKA KALUŽÁKOVÁ/: Táto téma sa ma osobne dotýka, pretože pred 4 rokmi si moja sestra zobrala život. Niekedy môže pomôcť niečo naozaj jednoduché, napríklad spýtať sa, ako sa náš kamarát má, a hlavne byť prítomný v jeho spoločnosti. Pretože niekedy človeku stačí iba vedieť, že v tom nie je sám.

Barbora Jánošová, redaktorka: Ostaň so mnou, kým spolu nájdeme cestu ďalej. Barbora Jánošová, Televízia JOJ.

Erik Sikora - Krídla motívov

 11. 9. 2026, 0:13. Zdroj: kamdomesta.sk , Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Botanická záhrada UPJŠ

Dosah: 1 213 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 172 EUR

Erik Sikora - Krídla motívov

Vernisáž: 16. 7. 2026, 17.00

Kurátorka: Zuzana Janečková

Trvanie výstavy: 17. 7. 2026 – 15. 9. 2026

Botanická záhrada UPJŠ, Mánesova 23, Košice

Výstava s názvom Krídla motívov predstaví divákovi najnovšiu tvorbu multimediálneho umelca Erika Sikoru, ktorý žije a pôsobí v Košiciach. Pôjde o rozsiahlu sériu akvarelov rôznych rozmerov, vytvorených špeciálne pre túto výstavu v Botanickej záhrade v spolupráci s Východoslovenskou galériou. Najviac akvarelov bude „vyrastať a popínať sa“ v skleníku s motýľmi, na čo odkazuje aj samotný názov výstavy. Keďže pôjde – tak ako minulý rok – o výstavu dvojdomú, časť akvarelov sa bude ukrývať aj v Pohyblivej krajine na nádvorí hlavnej budovy Východoslovenskej galérie. Diela budú v obidvoch priestoroch vystavené extrémnejším podmienkam súvisiacim so zmenami počasia, teplôt a vlhkosti. Väčšina akvarelov bude adjustovaná medzi sklá, môžeme ich teda vnímať aj ako ďalšie skleníky, no niekoľko z nich bude aj v priamej interakcii s prostredím. Erik Sikora je známy predovšetkým videami, hudbou a performanciami, teraz sa však vrhol na maľovanie a strašne ho to baví. Táto výstava bude ozajstnou pastvou pre oči, a keďže Erik nie je len Džumelec, bude to aj veľké dobrodružstvo – cesta do stredu akvarelu.

Východoslovenská galéria v spolupráci s Botanickou záhradou **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.