

# DIA

časopis  
o sociálnej  
a zdravotnej  
pomoci  
pre diabetikov

# nádej

Číslo 1/2021 | Ročník V. | Nepredajné

**VÁŽME SI VOĽNOSŤ.  
OČKUJME SA!**

# Informácie o koronavíruse na Slovensku

[www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk)

0800 221 234

[www.virus-korona.sk](http://www.virus-korona.sk)

**Národné centrum zdravotníckych informácií: [www.nczisk.sk](http://www.nczisk.sk)**

## Regionálne úrady verejného zdravotníctva so sídlom:

Košice – 0918 389 841  
Prešov – 0911 908 823  
Michalovce – 0948 518 954  
Rožňava – 0905 439 276  
Spišská Nová Ves – 0910 118 266  
Trebišov – 059/67 24 993  
Bardejov – 0917 121 946  
Humenné – 0908 440 174  
Poprad – 0911 635 260  
Stará Ľubovňa – 0910 440 662  
Svidník – 0910 580 707  
Vranov nad Topľou – 0915 783 454

## Úrad verejného zdravotníctva SR

+421 917 222 682  
e-mail: [novyykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novyykoronavirus@uvzsr.sk)

## Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR pre komunikáciu verejnosti v sociálnych otázkach

e-mail: [covid19@praca.gov.sk](mailto:covid19@praca.gov.sk)  
e-mail: [covid19@employment.gov.sk](mailto:covid19@employment.gov.sk)

## Úrad práce sociálnych vecí a rodiny SR

e-mail: [media@upsvr.gov.sk](mailto:media@upsvr.gov.sk)

## Ministerstvo zdravotníctva SR

– všetky informácie o koronavíruse  
0917 222 682  
[www.health.gov.sk](http://www.health.gov.sk)

## Ďalšie kontakty

[www.srozhvouhu.sk](http://www.srozhvouhu.sk)  
[www.rtvsk.sk/koronavirus](http://www.rtvsk.sk/koronavirus)  
[www.zostalismedoma.sk](http://www.zostalismedoma.sk)

## Pomoc

### pre týrané osoby

e-mail: [tyranie@genpro.gov.sk](mailto:tyranie@genpro.gov.sk)

### Vážení pacienti,

v súvislosti s pandémiou ochorenia COVID-19 si Vám dovoľujeme zaslať linky na portál Slovenskej diabetologickej asociácie (SDiA) s informáciami týkajúcimi sa tohto ochorenia pre Vás, ako aj Vašich pacientov:

Pacientska stránka (voľne prístupná) [www.sdia.sk](http://www.sdia.sk)

#### • Odporúčania pacientom s diabetes mellitus v súvislosti s pandémiou ochorenia COVID-19

<http://sdia.sk/o-nas-aktuality/54/odporucania-pacientom-s-diabetes-mellitus-v-suvisllosti-s-pandemiou-ochorenia-covid-19-2/>

#### • COVID-19 základné informácie pre pacienta

<http://sdia.sk/o-nas-aktuality/52/covid-19-zakladne-informacie-pre-pacienta/>

#### • Tehotenstvo diabetičiek, infekcia SARS-CoV-2 a ochorenie COVID-19

<http://sdia.sk/o-nas-aktuality/53/tehotenstvo-diabeticiek-infekcia-sars-cov-2-a-ochorenie-covid-19/>

*Doc. MUDr. Emil Martinka, PhD*  
Prezident SDiA

*Chcete o nás vedieť viac?*

Navštívte náš web:

[www.zdaes.sk](http://www.zdaes.sk)

**Ďakujeme všetkým, ktorí sa o nás diabetikov starajú aj v boji s koronavírusom**



# ÚVODNÍK



Milí čitatelia,

žijeme v období samých zákazov, príkazov a nariadení, ktoré sú v mnohých prípadoch nejasné a je umenie sa v nich vyznať. Ja osobne však verím, že sa to všetko deje pre naše zdravie a má nám to pomôcť. Stále však pozerám do budúcnosti a dúfam, že už bude len a len lepšie. Nasvedčuje tomu aj zlepšená situácia v zdoľávaní malého nezbedníka akým je koronavírus. Uvoľňovanie opatrení ma veľmi potešilo a uvoľnilo aj moje vnútorné napätie. Priam s radosťou som sa išiel pozrieť do obchodu a keď ma oslovila predavačka, tak som jej odpovedal, že sa tu chcem len poprechádzať a potešiť sa, že som tu mohol vojsť. Na námestí som videl veľa mamičiek so svojimi radosťami a bolo jasné, že si aj oni užívajú voľnosť a slobodu pohybu. Aj detičky ako by to cítili a svojim šantením vyvolávali na tvárach svojich mamičiek úsmev. Naraz som mal pocit, že sa ozaj všetci cítíme slobodní a voľní. Stále som však opatrný a aj keď som už zaočkovaný dvoma dávkami vakcíny, som ešte v strehu. Nosenie rúška, alebo respirátora je stále mojou hlavnou ochranou. Niekedy však mám pocit, že mi začínajú z toho odstávať uši, ale to sa dá zvládnuť. Teším sa na opätovné stretnutia so známymi, ako aj s diabetikmi na spoločných akciách. Priam s radosťou a s elánom sa teším na detský letný dia tábor, ktorý organizujeme pre našich najmenších diabetikov, na ozdravovacie pobyty v Chorvátsku a v Tatrách pre našich členov a na naše spoločné stretnutia. Pobyť pri mori a v našich veľhorách mne, ale aj účastníkom pomôže sa zregenerovať, a tým, ktorí prekonali koronu, to len pomôže, najmä na dýchacie cesty. Je to pocit blaženosti a nádeje v lepšiu zajtrajšok. Tak ako ja, aj Vy, milí čitatelia, sa musíte pozerieť, že pred nami je už len svetlejšia budúcnosť. Určite máme aj iné problémy, ale taký je život. Pozrime sa na to vždy z tej lepšej stránky. Odporúčam všetkým, ktorí sa ešte nedali zaočkovať vakcínou proti COVID-19, aby tak urobili. Určite sa budete cítiť slobodnejšie a istejšie. Keby sme sa spýtali tých, ktorí nezvládli boj s koronou, či by sa dali zaočkovať, určite by odpovedali jasne a stručne „ÁNO“. Nesmieme však poľavovať v ochrane svojho zdravia. Už vidno ako mnohí ľudia nedodržia odstup a chovajú sa ako by sme už tento boj vyhrali. Pravda je však trochu iná. V boji s koronou sme sa len dostali do výhody, ale to neznamená, že sa už skončil.

Nakol'ko tu budeme mať už leto prajem Vám krásne slnečné dni, ktoré si užívajte s plným priehrdím v kruhu svojich blízkych a známych.

**Mgr. Ing. Jozef Borovka**  
predseda ZDaES

# OBSAH

POHĽAD VYSOKOŠKOLSKÉHO  
PEDAGÓGA NA ON-LINE VÝUČBU 4

PREVÁDZKA DIABETOLOGICKÉHO  
ODDELENIA NEDÚ N.O. LUBOCHŇA  
POČAS PANDÉMIE COVID-19 4

PRISPIEŤ K VLASTNÉMU ZDRAVŠIEMU  
ŽIVOTU JE MOŽNÉ, SKÚSTE NÁS  
K SEBE POZVAŤ NA PÁR SLOV 5

KORONAVÍRUS A ŠPORT 10

VAKCINÁCIA V NEDÚ N.O.,  
LUBOCHŇA 10

ROK S PANDÉMIOU COVID 19  
V MICHALOVSKOM DOMOVE SENIOROV  
OČAMI JEHO OBYVATEĽA 12

AKTIVITY ZVÄZU DIABETIKOV A  
EDUKÁTOROV SLOVENSKA V ROKU  
2021 13

DUŠEVNÉ ZDRAVIE A PANDÉMIA  
COVID 19 14



Číslo 1/2021, ročník V.

Vydavateľ a adresa redakcie:

Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska  
Močarianska 70  
071 01 Michalovce  
e-mail: zds.zds1@gmail.com

**Šéfredaktor:** Mgr. Lucia Demková, tel.: 0915 904 106

**Predseda redakčnej rady:** Mgr. Ing. Jozef Borovka

**Redakčný tím:**

Marek Gajdoš, Doc. PhD. Ľubomíra Tkáčová, PhD.

**Jazyková korekcia:** Monika Hlavatá

**Redakčná rada:**

MUDr. Silvia Dókušová,  
PhDr. Stanislava Hunyadiová, PhD.,  
MUDr. Jozef Lacka, PhD., MBA,  
Doc. MUDr. Emil Martinka, PhD.,  
prof. PaedDr. Milan Schavel, PhD.,  
Doc. MUDr. Zbynek Schroner, PhD.,  
Doc. PhDr. Ľubomíra Tkáčová, PhD.,  
MUDr. Vladimír Uličiansky,  
RNDr. Mgr. Daniela Barkasí, PhD.

**Grafická úprava a tlač:**

RENOMA, s. r. o. Michalovce

**Rozširuje:** Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska

Časopis je distribuovaný zadarmo prostredníctvom Zväzu diabetikov a edukátorov Slovenska a vychádza 2x ročne.

**NEPREDAJNÝ**

Za obsah inzercie a PR článkov zodpovedajú inzerenti. Na všetky články sa vzťahuje autorské právo a sú duševným vlastníctvom autorov, nemôžu byť kopírované na komerčné účely, poskytované ďalej, ani zmenené bez súhlasu autorov a uverejnené inde.

Registračné číslo MK SR: EV 5457/16

ISSN 2453-9821

IČO vydavateľa: 505 254 25

Dátum vydania periodickej tlače: 18. jún 2021

Časopis vychádza s podporou MPSVaR SR.

## POHĽAD VYSOKOŠKOLSKÉHO PEDAGÓGA NA ON-LINE VÝUČBU

Možno budú so mnou viacerí súhlasiť s tým, že doba Covidu nám priniesla viacero zmien v našom živote. Ani by nás nenapadlo, že škola sa preniesie do detských izieb, obývačiek, pracovní a my sa budeme navzájom vidieť prostredníctvom kamier. Keď bol v marci 2020 vyhlásený na území SR núdzový stav, veľa ľudí spozorovalo, pretože prišlo niečo nové, niečo dovtedy nepoznané. Hlásené prípady a neskôr i úmrtia na ochorenie COVID-19 nás uzavreli do našich domácností a sociálne nás to izolovalo. Na jednej strane sme sa na chvíľu zastavili. Mám pocit, že už to viacerí z nás potrebovali, pretože doba bola rýchla a my sme chceli všetko stihnúť a všetko mať hneď.

Vysoké školy boli uzavreté ako prvé z pomedzi škôl, čo bolo pochopiteľné vzhľadom na veľké množstvo ľudí, ktorí boli z rôznych kútov Slovenska ba i zo zahraničia. Prvotne sme si ako pedagógovia vedeli takýto spôsob výučby len veľmi ťažko predstaviť, no situácia nás k tomu prinútila. Začalo odosielanie informácií o zmenách vo výučbe, z výučby prezenčnej na výučbu dištančnú. Presne podľa rozvrhu sme sa teda so študentmi nestretli v triedach a aulách, ale za počítačom. Prvé hodiny boli zvláštne, no s postupom času sme si nato všetci zvykli. Dokonca s odstupom času môžem tvrdiť, že sme všetci zistili, že aj takouto formou sa dajú realizovať rôzne stretnutia a aktivity. Teoretické predmety bolo možné odučiť takouto formou. Samozrejme sú odborné praktické predmety, ktoré nebolo možné takouto formou zrealizovať. Určité aktivity napríklad aktivity zamerané na rozvoj komunikačných zručností, či sebazpoznania sme si dovtedy nevedeli predstaviť zrealizovať inou formou ako prezenčnou, čo sme aj dištančne uskutočnili a to vďaka kreativitě učiteľa.

Počas on-line výučby sme všetci zažili aj veľa humorných situácií, keďže na vysokej škole je istým spôsobom voľnosť a študenti sú nielen v dennej forme študujúcimi ale i externí, ktorí sú pracujúci. Tak sa mnohokrát stalo, že bol počas on-line výučby študent v práci a zapájal sa do diskusie v rámci svojich možností. Niekedy sme si počas on-line hodiny vypočuli konverzáciu s iným členom rodiny prípadne sme ho aj videli.

Skúšanie sa realizovalo formou testov, či ústne prostredníctvom kamier cez rôzne aplikácie, ktoré mala vysoká škola k dispozícii. Z názorov pedagógov môžem tvrdiť, že takáto forma skúšania je možná vzhľadom na individualitu daného predmetu. Z názorov študentov môžem povedať, že to bolo pre nich menej náročné vzhľadom na čas, ktorý by strávili cestovaním do školy a mnohokrát vyberaním si voľna z práce, no na druhej strane to bolo viac stresujúce, keďže pri písaní testu či skúšania on-line boli odkázaní na signál, ktorý mohol práve v tom čase zlyhať.

Dištančná forma vyučovania na vysokých školách prebiehala na dobrej úrovni, ale osobný kontakt nič nenahradí. Prispôbili sme sa situácii, ktorá si to vyžadovala. On-line výučba má svoje výhody, no aj nevýhody. Pevne verím, že sa situácia čoskoro zlepši natoľko, že sa budeme môcť všetci stretnúť bez obmedzenia počtu ľudí a bez rúšok, či respirátorov v našich triedach.

**doc. RNDr. Mgr. Daniela Barkasi, PhD.**

*Vysoká škola zdravotníctva  
a sociálnej práce,  
sv. Alžbety Bratislava  
Ústav bl. M. D. Trčku Michalovce*

## PREVÁDZKA DIABETOLOGICKÉHO ODDELENIA NEDŮ N.O. ĽUBOCHŇA POČAS PANDÉMIE COVID-19

Diabetologické oddelenie Národného endokrinologického a diabetologického ústavu n.o. aj napriek súčasnej situácii poskytuje zdravotnú starostlivosť bez obmedzenia. Vzhľadom k aktuálnej epidemiologickej situácii boli v ústave prijaté prísne bezpečnostné opatrenia. Pred prijatím na hospitalizáciu sa pacient musí preukázať negatívnym testom na ochorenie COVID-19, nie starším ako 24 hodín. Ak ho pacient nemá, zdravotnícky personál ho otestuje ešte pred vstupom do budovy. S negatívnym výsledkom testu je následne prijatý na hospitalizáciu. Snažíme sa eliminovať hromadenie pacientov pred prijímacou kanceláriou, preto pri predvolaní na hospitalizáciu dostane pacient presný čas vstupu do budovy. Pri vstupe sa mu zmeria telesná teplota, vyplní krátky dotazník týkajúci sa jeho zdravotného stavu a cestovateľskej anamnézy.

V celom zariadení je prísne kontrolované dodržiavanie zásad R-O-R (rúško, odstup, ruky), čiže nosenie respirátorov v interiéri, dodržiavanie 2 m odstupov a samozrejme dezinfekcia rúk. Dávkovače dezinfekčných prostriedkov na ruky sú pri každom vstupe do budovy a na všetkých chodbách oddelenia. Všetky priestory sú pravidelne ošetrované dezinfekciou a pôsobením

germicídnych žiaričov. Zdravotnícky aj pomocný personál používa špeciálne osobné ochranné pracovné prostriedky a dodržiava všetky bezpečnostné opatrenia a nariadenia vydané hlavným hygienikom SR. Z dôvodu aby sa pacienti nestretávali v spoločných priestoroch jedálne, je strava roznášaná priamo na izby pacientov. Až do odvolania platí na oddelení prísny zákaz návštev.

Národný endokrinologický a diabetologický ústav n.o. robí všetko pre to, aby ochránil svojich pacientov a aby im počas pandémie čo najviac pomáhal a vychádzal z ústrety. Aj z tohto dôvodu neustále prijímame nových pacientov, ktorí majú odporúčenie od diabetológa. V rámci zlepšovania dostupnosti ambulantnej zdravotnej starostlivosti pre pacientov s diabetes mellitus, Národný endokrinologický a diabetologický ústav n.o. otvoril nové diabetologické ambulancie, ktoré prijímajú nových pacientov. Záujemcovia o vyšetrenie sa môžu objednať na telefónnom čísle: 044/4306242 (v pracovných dňoch 10:30-13:30), e-mailom: ambc@nedu.sk alebo u svojho ošetrojúceho lekára.

**Mgr. Emília Herbštová,**  
*vedúca sestra diabetologického oddelenia*

# PRISPIEŤ K VLASTNÉMU ZDRAVŠIEMU ŽIVOTU JE MOŽNÉ, SKÚSTE NÁS K SEBE POZVAŤ NA PÁR SLOV

Denné centrum duševného zdravia v Košiciach pôsobí od roku 2002 a ponúka služby v oblasti zdravotnej a sociálnej. Obidve oblasti sú navzájom nadväzujúce. Ochorenie sa neprejavuje len zmenou zdravotného stavu, ale vkráča i do pracovného, osobného a voľnočasového života. Sme pomáhajúci profesionáli v oblasti klinickej psychológie, psychiatrie a sociálnej práce ako i tí, ktorí sa venujú sociálnej rehabilitácii, zdravotnej činnosti a nevyhnutnej, možno neutíchajúcej administratívnej činnosti.

Celkové zdravie chápeme ako súlad medzi telesnou, duševnou a sociálnou pohodou. Stáva sa ale, že postihnutie alebo znevýhodnenie, či čiastočné alebo úplne, obmedzuje schopnosti vykonávať bežné činnosti. Takéto obmedzenie môže nastať pri rôznom poškodení alebo narušení. V našom prípade ide o narušenie duševného zdravia človeka. Poškodenie alebo narušenie nemusí však znamenať zníženie kvality života. Stáva sa, že jedinec sa ocitne v situácii, keď je nezamestnaný, osamelý, je odkázaný na pomoc druhých, citovo mu niečo chýba alebo prechádza ťažším obdobím. Ak nastane takáto situácia je našim cieľom poskytnúť pomoc. Poradenský proces má vždy aj osobný aspekt, kde s adekvátnou motiváciou znevýhodneného klienta pracujeme tak, aby sme spoločne docielili zlepšenie, stabilizáciu a samostatnosť.

Rok 2020 sa oprel silno do plachiet lode, ktorá nesie etické princípy a hodnoty. Bol skúškou a začiatkom cesty obnovenia ľudských pravidiel spoločnosti, vnímania potrieb a odlišností s akcentom uspokojovania vlastných potrieb a strachov. Rok 2020 otvoril mnohé témy, ktorými sociálne služby žijú a často supľujú aktivity v oblasti iných pomáhajúcich organizácií. V situáciách, keď sa nachádzame v čase núdze, utrpenia, alebo prázdnoty vo svojom živote, si kladieme otázku zmyslu života úplne prirodzene. Len teraz nie sme my a tí druhí, ale všetci spolu veľmi krehkí a zraniteľní. Vnímame časté pohrávanie sa s myšlienkou aký má náš život vôbec zmysel.

Dokázať pochopiť a uchopiť zákonitosti prírody a života samotného, ak dokážeme rozlíšiť určité hodnoty, ktoré nás pri ich uznávaní naplňujú, potom sa nám, myslím, ľahšie dá pochopiť zmysel života samotného. Naším poslaním je rešpektovanie ľudskej dôstojnosti a sociálnych práv prijímateľov sociálnozdravotnej služby.

Denné centrum duševného zdravia v Košiciach nájdete v priestoroch polikliniky Nad jazerom v mestskej časti Košice Nad jazerom, v príjemnej časti mesta, dostupnej električkou, autobusom, autom ako i pešo. Sme pre každého dostupní. Len vlastné bariéry a obavy z nahliadnutia do seba nás môžu zastaviť pri objavovaní a liečení seba. Emócie, sú súčasťou nášho bytia, emócie žijeme, žije nimi naše telo a majú svoje prejavy. Od podôb smútku, skleslosti, úzkosti, depresie, porúch sústredenia a nevykonnosti až po výrazné nadšenie, chorobnú nespavosť, poruchy nálady,

ktoré sa rýchlo striedajú. Myslím si, že každý z nás na seba pozná, že má ťažší deň, čo mu robí radosť, alebo smútok, ktoré myšlienky sa snaží odohnať a na čo myslieť častejšie. Hodnotia nás rodičia, priatelia, kolegovia. Niekedy reflektujú to, čo sa s nami deje, niekedy viac to, čo sa deje s nimi. Všetko toto je obsahom našej práce a sprevádzania klientov pri zmene v psychickom prežívaní.

Podľa súčasných poznatkov, somatické ochorenia sprevádzajú zmeny v prežívaní, minimálne ako sekundárny proces, ale väčšinou ako proces, ktorý priamo sa podieľa i na vzniku, priebehu a najmä chronifikácii ochorenia. Sprevádzame klientov rôznymi formami terapie vo forme individuálnej, skupinovej ako i komunitnej. Pracujeme s myšlienkami, postojmi, správaním. Uvažujeme spoločne o potrebách a dôsledkoch nášho správania, čo môže priniesť zmena, alebo aj čo nie. Uvažujeme spoločne o situácii v mnohých pohľadoch a spracovaniach. Využívame i farby a tvary obrazov prostredníctvom arteterapie. Naozaj predstava, že len poradíme, zmeníme, opravíme, verím, že dnes už nie je pravdivá. Klient je aktívnym nositeľom zmeny a uvažuje v podpornom poradenskom a terapeutickom procese o svojej zodpovednosti, na celkovej zmene. Klienti sú vo veku od 3 rokov až do veku, kedy im stále záleží na ich sebarozvoji a naplňaní svojich potrieb. Nie je potrebný žiadny odporúčací listok, alebo žiadanka iného odborníka. Na svoju dušu sa môžete opýtať sami. Ak je to potrebné, súčasťou je aj kompletná diagnostika psychických funkcií, povahových vlastností a daností. Včasné zachytenie pamätových a kognitívnych zmien môže byť začiatkom podpornej terapie a práce na podporu týchto funkcií. Máme za to, že najťažšie je ostať sám, v strachu a obavách, že sa s nami niečo deje. Najľahšie sa je opýtať. Aj keď to znie veľmi jednoducho, všetci máme veľa obáv, obrán a predsudkov k zmenám, ktoré by nás nejakým spôsobom odlišovali od skupiny. Nie je ľahké a ťažké ochorenie, nie je veľa a málo zdravia. Náš organizmus sa snaží a verte, že najviac ako môže, a je fajn ak sme mu ochotní načúvať a pomôcť. Tak neváhajte a otvorte k sebe dvere, alebo je fajn otvoriť aspoň kukátko.

A ako nám prebehol rok? Je rok málo alebo veľa, aby sme zmenili niečo vo svojom životnom štýle, postojoch, skúsenostiach? Opýtala som sa každého z nás, ako sme žili tých 420 dní, ktoré nás posunuli do online



## Čo môžete pre seba urobiť sami?

- nečakajte, až pohár pretečie – zverte sa niekomu so svojimi pocitmi
- skúste cvičiť – je známe, že to často pomôže zmierniť depresiu
- zamyslite sa nad tým, či je vaša strava vyvážená
- vyhňte sa veľkým dávkam alkoholu, ktoré nepochybné môžu vyvolať depresiu, keď pomínie bezprostredné uvoľnenie
- netrápajte sa tým, že málo spíte, ak vám to pomôže, čítajte si knihu alebo počúvajte rádio
- uvedomte si, že depresia nie je prejavom slabej povahy, ale že ide o chorobu, z ktorej sa zasa uzdravíte i keď tomu teraz nie je ľahké uveriť
- Pamätajte: Depresia sa dá liečiť. Ak si myslíte, že máte depresiu, vyhľadajte pomoc.

priestoru, ktoré nás menili, ale hlavne sme ich žili spolu s tými, ktorých sprevádzame v strastiach a radoostiach života.

Na začiatku som strašiaku s názvom Korona pridelila veľký význam neprisuďovala. Z dialky som sledovala tragédie a ťažkosti, ktorým ľudia, zasiahnutí koronavírusom, museli čeliť. Niektorí sme boli viac, niektorí menej znepokojení zdruvujúcimi správami zo zahraničia, ktoré nevestili nič dobré. Vírus mi však bol vzdialený, vyskytoval sa na opačnom konci sveta. Postupným približovaním sa smerom k nám sa obavy z neznámeho, nepoznaného a vysoko infekčného vírusu stupňovali. Zrazu nebol koronavírus len abstraktným pojmom, ale bezprostredne sa týkal nás všetkých. Obmedzenie pohybu, zatvorenie škôl, obchodov, pre mnohých strata zamestnania, zníženie alebo strata príjmu, karanténa, chaos, strach o svojich blízkych, rodičov, priateľov, rýchlo šíriace sa negatívne správy na sociálnych sieťach a neustále náhle zmeny, na ktoré sme neboli zvyknutí, len zintenzívňovali neistotu, úzkosť a obrovský tlak. Postupne som sa v nej naučila žiť. Začala som hľadať radosť a šťastie vo veciach či situáciách, ktoré som dovtedy považovala za samozrejme. Niektoré priateľstvá ochladli, iné sa prehĺbili. Témy zdravia, vďačnosti aj bezpečia, strachu o svojich blízkych dominovali počas vyše rok trvajúcej pandémie azda v každej domácnosti. Obdobie korony mi niečo vzalo, ale zároveň niečo dalo. Neprevrátilo moje hodnoty ani priority v živote, iba som sa v nich utvrdila. Som vďačná za to, že aj keď ma zasiahla osobne na viacerých úrovniach, nebola zatiaľ pre nikoho z mojich najbližších fatálna. Koronavírus je stále tu. Nezmizol a možno ani nezmizne. Nevieme, čo nám ešte prinesie. Je isté, že pandémia výrazne narušila milióny životov po celom svete. Významne ovplyvnila naše fyzické aj duševné zdravie. Mnohých rozdelila, iných spojila. Priniesla nám však do každodenného života aj nové výzvy a vyzdvihla poznanie, že krízy tu počas existencie ľudstva boli, sú a aj budú. Úlohou je ich prekonávať.

#### **Jana, psychologička a špecialistka v Horses Heal v oblasti duševného zdravia**

Korona! Čo mi vzala? Čo mi dala? Na začiatku to bol strach. Strach o deti, strach o rodičov, blízkych, strach o seba. Korona mi zobrala pocit bezpečia, pokoja, vniesla mi do života neistotu, obavy, nepohodu, nepokoj. Otázky, na ktoré som hľadala odpovede a nenašla ich. Čo bude keď? Čo bude keď ochorím, čo bude keď tu nebudem, čo bude keď... Noviny, televízia, facebook, internet, všade kde som sa pozrela boli ohlušujúce správy, začínali číslami o pozitívnych, chorých, zosnulých... doplnené o emotívne fotky, videá, rozhovory. Večerné tleskanie na balkónoch na podporu zdravotníkov... Strach naberal na obrátkach, emócie zaplavovali telo. Prestali sme vychádzať von, celý môj život sa stiahol do jedného bytu, do jednej izby, k jednému stolu a k jednému počítaču. Práca fungovala online, komunikácia s rodinou online, výučba môjho syna v škole online, hra na klavíri online, kamaráti online. Predstava ísť von i keď v rúšku sa stávala vzdialená. Ešte počkáme kým bude lepšie... Cítila som sa paralyzovaná. Takto šiel čas, deň za dňom v jednom byte práca, škola, televízor, jedlo, čo sa podpísalo aj na váhe a duševnej nepohode. Začala som si uvedomovať, že sa musím hýbať. Najprv to boli opatrné prechádzky s rúškom v lese, potom čím bola voľnejšia situácia

bez rúška, nasledovala cyklistika v lese, cvičenie doma pri hudbe. Postupne sa to stalo mojím denným programom, na ktorý som sa najviac tešila. K tomu som pridala zmenu v stravovaní, hľadala som recepty na zdravé koláče, suroviny som nahrádzala zdravšími, do stravy som pridávala stále viac zeleniny. A samozrejme pohyb vonku. Slnko, živá príroda, vôňa prebúdajúcej zeme. Uvedomila som si ako sa nedá zastaviť život. Veľa vecí už nie je tak ako bolo, to vnímam hlavne z fotiek, ktoré mi facebook prináša každý deň a pripomína pod názvom „Toto ste zažili pred rokom“. Fotky plné aktivity s rodinou, priateľmi a množstvom ľudí okolo. Áno, veľa vecí sa zmenilo, ale teraz si viac uvedomujem život a prežívam ho. Spoločný čas strávený s milovanou rodinou a spoločné prechádzky v prírode.

#### **Erika, sociálna pracovníčka, muzikoterapka**

Keď spomínam na posledný rok môjho života a snažím sa nájsť vznešenú metaforu alebo aspoň hlboko znejúcu myšlienku, jediné čo mi napadá je veľké a jednoduché „ČO?“ Tak pekne po poriadku. S príchodom korony som dávala tomuto vírusu trvanlivosť pár mesiacov. Rátala som s tým, že to bude beh na dlhé trate, ale maratón som rozhodne nečakala. Vzhľadom na to, že sa schyľovalo k teplému počasiu, aj home office bol príjemnou alternatívou k bežnej práci, keďže som klientom vedela pomáhať a podporiť ich cez telefón z hojdacej lavičky v mojej záhrade, čo mi dodávalo na dávke pokoja, ktorý som sa im snažila posunúť cez slúchadlo môjho mobilu. Snažila som sa optimisticky poukazovať na možnosti, ktoré nám táto situácia priniesla. Tráviť viac času doma, s rodinou, venovať sa veciam, ktoré sme dlhodobo odkladali. S nárastom počtu nových nákaz aj úmrtí, sa začali moje obavy stupňovať. A to najmä pri pomyslení, že by sa vírusom nakazili rodičia alebo starí rodičia. Už to zrazu nebola len sezónna chrípka, ale celosvetová pandémia. Už som zrazu s rovnakou úzkosťou, s akou bojovali klienti, bojovala aj ja. Vedomie, že pri nedodržaní nejakých opatrení alebo pri obyčajnej smole môžem ohroziť svoju rodinu, bolo ako izba, z ktorej pomaly začnete odsávať kyslík. Prežívala som vnútorný boj vo vlastnej autenticite, koľko zo svojho strachu môžem reálne ukázať aj svojím klientom a naopak ako silnú a nebojácnu ma oni v danom období potrebujú. Do tohto boja sa pridala moja bizarná zlomenina tváre v lete, na ktorú spomínam niekedy so smiechom, niekedy s bolesťami. Aj to narušilo moje pracovné fungovanie, keďže ako psychológ pracujem s jazykom, rečou, ktorá bola mierne povedané indisponovaná. To mi pridalo na prežívanej miere stresu, keďže som už tak limitovanú prácu s klientom z domu zrazu na isté obdobie nemohla vykonávať vôbec a cítila som sa „nevyužitá.“ Po rekonvalescencii som chytila druhý dych, obrátila veci na humor, vzala si skúsenosť s bolesťou a strachom, ktorú som na sebe sama pocítila. Dokázala som túto skúsenosť zapojiť do mojej práce, keďže veľa klientov sa pre koronu nemohlo venovať vlastnej rehabilitácii pri rôznych bolestiach, ktoré sami prežívali, alebo pri obmedzenej možnosti vykonávania ich vlastnej práce. Následne prišla jeseň a zima. Mesiace, počas ktorých už tie príjemné aspekty home office z teplejšieho obdobia absentovali. Spoznala som izoláciu a frustráciu z prvej ruky. Pracovná doba a prostredie sa zmenili na spomienku. Domov, ako miesto bezpečia a oddychu, sa zmenil na miesto, kde som vstupovala

do životných príbehov a tragédií mnohých ľudí. Bolo pre mňa skutočne náročné spojiť osobný a pracovný svet so zdravou dávkou odstupu. S týmto faktorom bojujem naďalej, keďže sa až dennou rutinou stáva, že klienti potrebujú podporiť pri strate blízkeho pre ochorenie covid. Príbuzní, ktorí boli zdraví, mladí a mali mnoho rokov života pred sebou. Ako takému človeku pomôžete prijať fakt, že sa k nim už nevrátia? Ako môžete počúvať silné príbehy z utrpením naplnených momentov v nemocnici, keď držali svojich blízkych za ruku (ak vôbec mali takúto možnosť) a možno trochu zveličene nazvané, princípom ruskej rulety sa nejak stalo že prežili, alebo zomreli? Aká reakcia je mne vlastná, ľudská a aká reakcia je profesionálna? Ako viacej nepoškodiť, neublížiť? Mnohokrát aj neprítomnosť osobného kontaktu túto prácu stavia do náročnej pozície, kde mám mnohokrát pocit neznámych vôd. Každá skúsenosť nás niekam posúva a niečomu nás priučí, tak mi len ostáva dúfať, že napriek všetkému zlému čo sa deje, vzniká aj zárodok dobra, ktoré v nás bude rásť naďalej a že svojou prácou dokážem vniesť aspoň malé zrnko pokoja do života ľudí, ktorých koronavírus o niečo pripravil. Či o blízku osobu, prácu, odvalu, zdravie alebo vieru v určitú mieru kontroly nad svojím životom. Nič nie je čierne alebo biele. V každom trápení je trochu poznania, v každej smole je trochu šťastia, v každom boji je trochu miery. A byť schopná nájsť tú druhú stranu mince, to je ten skutočný maratón, ktorý aj v práci psychológa trénujem každý deň.

#### **Silvia, psychologička**

Každá minca má dve strany a aj keď je vírus corony guľatý - na obrázku, fotke, papieri ostane 2D a tak má chvalabohu „len“ negatíva a pozitíva. Tu sú v skratke tie moje za 365 dní. ☺

Ako obrovská chobotnica s nekonečnými chápadlami zasiahol aj do môjho života. Nikto nemal výnimku, aj mne sa ušlo. Uzatvorili sme sa aj my do bubliny, aby sme ochránili seba a svoje rodiny. Zažili sme bolestivú smrť a pohreby bez rozlúčky, aj oslavy bez hostí. Ako na vlnách s nervami raz hore a raz dole, prežili sme online vyučovanie a ostali sme zodpovedne doma vo funkciách školskej jedálne, družiny, jasiel a ZUŠ. Ako ventil všetkého nás zachraňovala príroda a rodinný turistický krúžok v rámci samoty u lesa. Zažili sme aj stratu práce a mali tak ešte viac času uviesť si domácu bublinu, a aj sme si prácu našli a zažili homeoffice 4 online pracujúcich z jednej domácnosti. Bez cestovania do práce bolo viac času na seba a blízkych, aj keď len online, čas na knihy, vzdelávanie a kuchárske experimenty. Naučili sme sa ovládať technické vynálezy, bol čas na konferencie a vždy ten správny čas na zoom priateľov. Otvorili sa nám asi



**Denné centrum duševného zdravia  
Facilitas n.o. Košice**

**Farby a tvary arteterapie**

Facilitas n.o., Spišské námestie 4, 040 12 Košice  
 Specializované sociálne poradenstvo,  
 Rehabilitačné stredisko  
[facilitas@post.sk](mailto:facilitas@post.sk), [www.facilitas.sk](http://www.facilitas.sk) facilitas fb,  
 907933214, 0918579088, 055/6741240

všetkým nové obzory a dimenzie. Pohľad na svet začína od bubliny, ktorá utužila rodinné vzťahy, utužila spolupatričnosť susedov. Želám si, aby tá naša bublina, ako sa za rok upevnila bola stále pevnejšia. Tešme sa spolu, že už môže aj lietať. Každý svojím smerom, do škôl do práce, ale predsa spolu. ☺

#### **Lucia, výtvarný pedagóg, asistentka sociálnej pracovníčky**

Príchod korony bol nie veľmi príjemný a nie očakávaný moment v mojom živote, asi ako všetky situácie, momenty, ktoré človek nemá záujem zažiť. Bol to zmätok a chaos a pripúšťam pocity obáv a strachu, zjavne aj pre nedostatok informácií k danej situácii, chorobe.

Postupne som nadobudla istotu, že ak sa budeme chrániť a posilňovať imunitu, telo, psychiku, dušu, tak sa nie je čoho obávať. Prišiel bod zlomu, alebo skúšky môjho predsavzatia, v mojom okolí sa objavovali ľudia s potvrdeným pozitívnym testom na covid, mali však ľahký priebeh a vyzdraveli, teda som sa len utvrdila v mojom rozhodnutí nepodľahnúť úzkosti a strachu. Ako čas napredoval a ponuka informácií z médií / verejnoprávnych, alternatívnych, zahraničných, domácich / bola priam mätúca niekedy a často protichodná, som sa rozhodla, že čas, ktorý som venovala sledovaniu a získavaniu informácií na danú tému, budem venovať svojim blízkym a sebe. Bol to vzácny čas, niekedy úžasný a niekedy náročný. Chápala som to ako výzvu, iné možnosti komunikácie, vzdelávania, práce, trávenia voľného času. Už sa zdalo, že skoro všetko funguje novým spôsobom, a keďže som typ človeka, ktorý sa snaží prijímať život taký ako je, bolo to také celkom normálne obdobie v jestvujúcich podmienkach.

Prišiel deň, keď blízky človek v mojom živote dostal covid a po štyroch dňoch to už vôbec nevyzeralo na pár dní doma s kašľom a teplotou. V nemocnici bol dva týždne a po návrate z nemocnice opäť hrozilo, že sa tam vráti. V skratke to neznie až tak náročne, celkovo to začalo koncom februára a končilo to začiatkom apríla. S odstupom času vnímam aj pozitíva spomenutého kritického stavu blízkej osoby a uvedomujem si, že aj vďaka vnútornému naladeniu seba samej, svojej rodiny, okolia sa tešíme, že sme všetci zdraví a spolu.

Cítim vďačnosť voči všetkým, ktorí ma povzbudili a inšpirovali, či už to boli ľudia z pracovného prostredia, alebo súkromného. Obdobie korony sa zatiaľ nekončí, nikto nevie, či sa niekedy skončí, preto je pre mňa podstatné smerovať svoju pozornosť inam... tam, kde najväčšou potenciálnou prekážkou by som bola iba ja sama, pre samu seba. Odporúčam, občas myslieť nemyslením... multifaktoriálna bohatosť všetkých foriem.

#### **Gabika, arteterapeutka**

Obdobie na mňa pôsobilo negatívne, ale v určitom smere aj pozitívne. Pozitívne z toho hľadiska, že mi umožnilo tráviť viac času s rodinou, prehodnotiť svoje priority, viac si vážiť určité veci zahŕňajúc predovšetkým zdravie a taktiež možnosť vyskúšať si prácu z domu. Na druhej strane toto obdobie mi vzalo možnosť bežne pracovať v mojej prvej práci, kde si myslím by bolo žiaduce učiť sa nové veci za normálnych okolností, možnosť byť v pracovnom kolektíve, byť v osobnom kontakte s kolegami, ale to sa vykompenzovalo skúsenosťou pracovať z pohodlia domova. Zároveň som rada, že som stihla ukončiť vysokoškolské štúdium ešte pred koronou, pretože študovať online

**Specializované sociálne poradenstvo**  
 Centrum duševného zdravia Facilitas n. o.  
 Spíšské námestie 4, 040 12, priestory Polikliniky nad Jazerom, 2. poschodie  
 Kontakt: 0907 933 214, 055/6741240  
 Email: [facilitas@post.sk](mailto:facilitas@post.sk)

Centrum duševného zdravia poskytuje svoje služby od roku 2002 a je súčasťou siete špecializovaných poradcov Košického samosprávneho kraja.

**Cieľovou skupinou** špecializovaného poradenstva sú deti a mládež, ktorých výchova je vážne ohrozená alebo narušená, deti, u ktorých sa prejavujú poruchy správania, poruchy učenia, deti s problematickým vývojom, deti zneužívané, týrané a zanedbávané rodina, ktorá zlyhala vo svojej výchovnej funkcii, rodina v rozvodovom konaní, osamelí rodičia, zdravotne znevýhodnení občania, ľudia s mentálnym postihnutím, nezamestnaní, osoby po výkone trestu.

**Hlavným cieľom** odbornej činnosti špecializovaného sociálneho poradenstva je odhaliť príčiny vzniku, charakter a rozsah nepriaznivej situácie a problému klienta a následne poskytnúť adekvátne riešenie. **Poradenský proces** je zameraný najmä na konkrétnu a priamu odbornú pomoc s cieľom uľahčiť klientovi kontakt so sociálnymi prostrediami a napomôcť tak k aktivizácii vlastných zdrojov a kompetencií.

**Naše služby sú poskytované bezplatne.**  
 Na financovanie zariadenia sa spolufinancuje Košický samosprávny kraj.

<p>Hľadáme riešenie ako samostatne a čo najlepšie zvládnuť náročnú životnú situáciu.</p> <p>Zorientujeme Vás v legislatíve, predstavíme Vám príspevky, o ktoré môžete požiadať.</p> <p>Rozvíjame Váš osobný a sociálny potenciál potrebný na <b>prekročenie nepriaznivej situácie pomocou rôznych metód a techník.</b> Podporíme Vás pri zvládnutí starostlivosti o člena rodiny s <b>duševným ochorením.</b></p> <p>Zvýšime kvalitu života prostredníctvom účasti na <b>poradenských skupinách.</b> Sprostredkujeme ďalšiu odbornú pomoc.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Pondelok:</td> <td>08:00 – 16:30 hod.</td> </tr> <tr> <td>Utorok:</td> <td>08:00 – 16:00 hod.</td> </tr> <tr> <td>Streda:</td> <td>08:00 – 16:30 hod.</td> </tr> <tr> <td>Štvrtok:</td> <td>08:00 – 16:00 hod.</td> </tr> <tr> <td>Platok:</td> <td>08:00 – 15:00 hod.</td> </tr> </table>	Pondelok:	08:00 – 16:30 hod.	Utorok:	08:00 – 16:00 hod.	Streda:	08:00 – 16:30 hod.	Štvrtok:	08:00 – 16:00 hod.	Platok:	08:00 – 15:00 hod.
Pondelok:	08:00 – 16:30 hod.										
Utorok:	08:00 – 16:00 hod.										
Streda:	08:00 – 16:30 hod.										
Štvrtok:	08:00 – 16:00 hod.										
Platok:	08:00 – 15:00 hod.										

podľa mňa nie je ideálne a efektívne. Od útleho detstva som veľa cestovala a ako cestovateľke mi korona vzala možnosť slobodne a neobmedzene cestovať do zahraničia. Počas pandémie som negatívne pociťovala hlavne to, že sme sa s priateľom nemohli pravidelne stretávať, keďže je z iného okresu. Negatívne na mňa pôsobili aj rôzne obmedzenia, nemožnosť navštevovať kultúrne podujatia, obmedzené nákupy, sociálna izolácia, skutočnosť, že sviatky prebiehali v obmedzenom režime s nemožnosťou stretávať sa s blízkymi príbuznými. Myslím, že u ľudí sa prejavuje už únava z pandémie, prihliadajúc na jej dlhé obdobie trvania. K tomu prispievajú aj obavy z ochorenia a ľudia negatívne pociťujú informácie z masmédií, neustále správy o počtoch nakazených u nás a vo svete. No v konečnom dôsledku to všetko beriem ako skúšku, ktorou si myslím a verím, že úspešne prechádzam a určite som sa z nej veľmi poučila. Myslím si, že korona oveľa tvrdsie zasiahla iných ľudí tým, že na koronu ochoreli, prišli o niekoho blízkeho, niektorí prišli o prácu a na niektorých sa podpísala v podobe rôznych duševných a existenčných problémov. Vďaka práci, ktorú robím som si uvedomila, že nech je situácia akákoľvek, či je korona alebo nie, sú medzi nami ľudia, ktorí pomoc potrebujú neustále. Verím, že z obdobia pandémie vyjdeme poučení, že si budeme viac vážiť jeden druhého a mnohé veci v živote nebudeme brať ako samozrejmosť.

### Alexandra, sociálna pracovníčka

Aby som zhodnotila obdobie korony, musím sa vrátiť malý úsek do obdobia pred ňou. Chodievala som do práce s miernym napätím, či „dnešok“ zvládnem. Záležalo mi na tom, aby som odvieďla dobrú prácu, aby som uspokojila požiadavky klientov a aby som zvládla všetko, čo ma v práci čaká. Niekedy som odchádzala domov veľmi vyčerpaná, štipali ma oči z práce na počítači. Ako prišla korona, stiahla som sa na dedinu do „bezpečia“. Vtedy začínala jar, vonku bolo teplo, veľmi som si užívala ten čas práce z domu. Zo svojej

„bezpečnej bubliny“ som pozorovala to všetko negatívne, čo sa vo svete deje. Bolo príjemné uvedomiť si, že ráno necítim stres. Som vďačná, že som mohla byť s mojimi najbližšími. Užívala som si spoločné raňajky, obed, čo mi za bežných okolností chýbalo.

Práca z domu pre mňa mala veľa výhod. Samozrejme všetko má aj svoj protipól. Častokrát tých povinností bolo viac ako za bežných okolností, pristihla som sa v neskorých večerných hodinách, že som ešte s nimi neskončila. V týchto časoch som si uvedomila, že aj napriek tomu, aké je moje povolanie náročné, je úžasné okrem iného aj v tom, že ho dokážem vykonávať aj mimo jedného pracoviska. Vzhľadom na túto skutočnosť som nepociťovala stres, že by som mohla prísť o zamestnanie pre opatrenia, ktoré sa pre covid zavádzali. Táto situácia priniesla mnohé zlepšenia, svet sa trochu zastavil, spomalil, možno aj prečistil. Taktiež vďaka mnohým šikovným a flexibilným ľuďom sa človek dostal k rôznym informáciám, aktivitám online. Zúčastňovala som sa v pohodlí domova niekoľkých webinárov, na mnohé témy. Vzhľadom na čas a vzdialenosť od prednášateľov, by som za bežných okolností na rôznych vzdelávaniach byť nemohla.

Čas plynul veľmi zvláštne, jediné čo som odlišovala bolo, či je vonku zima alebo teplo, deň alebo noc. Dni sa zlievali do jedného. Chýbajú mi spomienky na niečo špeciálne v danom týždni, mesiaci. Ako keby rok trval oveľa kratšie ako „normálne“.

### Janka, klinická psychologička

Obdobie korony je celosvetovou výzvou, ktorá zatriasla základmi nášho doterajšieho spôsobu života, takže každý z nás musel všetko prispôbiť novej situácii, v ktorej zostal. Či už to bola práca z domu, neustále trávenie času s rodinou, život pod neviditeľnou hrozbou ochorenia, o ktorom sme donedávna nič nevedeli, zmena životného štýlu, rôzne obmedze-

## TRÉNUJ SVOJU MYSEĽ

Negatívna myšlienka:

Pešúžil som tento kognitívny omyl:

**POZITÍVNA, REALISTICKÁ A NAHRADNÁ MYŠLIENKA:**

FACILITAS n.o., Spíšské námestie 4, 04012 Kolice, Špecializované sociálne poradenstvo  
 Rehabilitačné stredisko [facilitas@post.sk](mailto:facilitas@post.sk), [www.facilitas.sk](http://www.facilitas.sk), [facilitas fb](https://www.facebook.com/facilitas), 0907 933 214, 0917 775 520

nia zo strany štátu, čas strávený so sebou a iné. Všetci sme si siahli a siahame, aj ja, na dno svojich fyzických i psychických síl, museli sme sa naučiť žiť v strachu, a pritom sa snažiť naďalej viesť čo najplnšie životy pre seba i našich blízkych (veď každé dieťa má právo na čo najkrajšie a napodnetnejšie detstvo). Keďže sa život nemôže zastaviť a človek je tvor značne prispôsobivý, tak bolo zaujímavé vidieť, ako sme sa snažili rozvíjať alternatívne spôsoby fungovania, či už to boli rôzne aplikácie na prácu, terapeutický výcvik, komunikácia s rodinou i priateľmi, atď. Pre mňa prišla korona aj s jej dôsledkami do obdobia, kedy bola (a je) moja manželka na rodičovskej dovolenke s dcérou. To mi na jednej strane umožnilo byť väčší čas s najbližšími a byť pri jedných z najkrajších rokov života dieťaťa, avšak nevyhnutnosť práce z domu priniesla výzvu ako sklbiť role otca, manžela, zamestnanca. Darom korony bol okrem času s rodinou, aj častejší pobyt v prírode,



vytváranie si domácich projektov (renovácia nábytku, inštalovanie sklápacieho stolíka, a pod.) na zveladenie domácnosti, čas na čítanie i prehodnotenie doterajšieho prístupu k životu so snahou pochopiť čo je podstatné. Každý z nás je iná osobnosť a niečo iné potrebuje k pocitu dobrej pohody. Pre mňa väčší čas doma, s rodinou či osamote, nebol negatívnou stránkou tejto krízy, práve naopak. Pocit domova a možnosť plnšie naplniť hodnoty lásky a rodiny som práveže uvítala. V súčasnej dobe sa ukazuje aj dôležitosť schopnosti správne hodnotiť fakty (čomu veriť, ako veci naozaj sú), vzťah k starostlivosti o seba a o svoje zdravie (čo robím pre seba a svoje zdravie, ako sa vyhýbam riziku), i zodpovednosť voči verejnému zdraviu (druhým ľuďom) pri dodržiavaní opatrení (ochranné prostriedky, testovanie sa, očkovanie, obmedzenie mobility a kontaktov s druhými, a i.). Skôr je pre mňa náročné v každodennosti to miešanie rolí, ktoré sa prelínajú a sťažujú často výkon role zamestnanca či blízkeho.



Je to neustály stres, tlak, očakávanie na to byť užitočným zamestnancom i hodnotným manželom, otcom, synom, bratom, kamarátom... Vyžaduje to veľa plánovania, pozornosti k množstvu stránok života, vysoké životné tempo, a pritom snahu nezabúdať na seba, na relax, odpočinok, spánok, jedenie, pitný režim. Je to pretrvávajúca výzva, s ktorou sa snažím pasovať najlepšie ako viem. Asi každá doba prináša pre jej súčasníkov rôzne výzvy, či už sú to vojny, hospodárske krízy, režimy, hlad, choroby, rovnako aj tá naša. Prináša nám výzvu ako naplno žiť svoje životy za súčasných podmienok, a nenechávať si život na potom. Nikto nevie ako dlho tento stav bude trvať, a či nejaké potom vôbec bude. Takže mojou každodennou snahou je stavať sa k súčasnej situácii s odvahou a pokojom a nepodľahnúť pesimizmu a strachu.

#### Peter, klinický psychológ

Korona spočiatku zasiahla výraznou mierou do mojej slobody. Zrazu sa nedalo nikde ísť, s nikým sa stretnúť, prestali sme chodiť do práce. Z každej strany sa šíril strach z neznámeho, z ochorenia, smrti. Našťastie moja práca sa dala vykonávať aj z domu, takže väčšinu času som telefonovala s klientmi. Prišla som na to, že ma potrebujú viac ako inokedy. Stávalo sa, že sa niekomu trebalo venovať aj viac, ako je predpísaný čas, pracovná doba. Bolo to dosť vyčerpávajúce, chýbal mi oddych, relax. Postupne som si však vytvorila

určitý režim, kde som si našla čas aj pre seba. Boli to hlavne prechádzky, ale aj varenie, pečenie, skúšanie nových receptov. Prechádzky sa mi na dlhú dobu stali akýmsi svetlým bodom dňa. Začala som spoznávať nové zákutia sídliska, na ktorom žijem už od svojho narodenia. Začala som si viac všímať prírodu, vychutnávať spev vtákov. Vyhľadávala som opustené miesta, kde som nemusela mať rúško a mohla slobodne dýchať. Verím, že postupne sa situácia bude už len zlepšovať a znovu budem môcť ísť do divadla, kina, navštíviť rodinu, alebo si len tak posediť v cukrárni pri kávičke s blízkymi.

#### Melánia, sociálna pracovníčka

Máme svoje túžby, priania, fantázie o tom, čo by nás potešilo, zohrialo na duši, podporilo naše zdravie. Je výborné ak neostávame v oblasti snov, ak urobíme prvý krok, prvú aktivitu, prvú básničku, obrázok či tanec. Pozitívne naladenie, že niečo robíme pre svoj organizmus, pre seba je veľmi nápomocné. Jednoducho pomáha MAŤ SA RÁD.

Ak ste sa dočítali až sem, vnímate podobnosť medzi nami, medzi sebou, medzi ľuďmi.

Prajem nám veľa trpezlivosti so sebou a ochoty naďalej sa deliť o seba, o svoju pozornosť, poznanie v prospech zdravia. A ak Vám vieme byť nápomocní, otvorte k sebe dvere, alebo aspoň nakuknite cez kukátko.

Riešenia naplnenia potrieb sú veľmi jednoduché a stručné. UČÍME SA IM OD DETSTVA.

Rodičia by sa mali s deťmi rozprávať. V rodine by nemal chýbať humor a možnosť poučiť sa z ťažkostí.

U detí rozvíjať a podporovať dobré vlastnosti a nie potláčať tie zlé.

**TVORIVÉ ARTE ZOOMY FACILITAS**

Pondelok:	10:00 hod. – 11:00 hod.
Utorok:	10:00 hod. – 11:00 hod.
Streda:	08:30 hod. – 10:00 hod.
	15:00 hod. – 16:00 hod.
Štvrtok:	08:30 hod. – 10:00 hod.
	15:00 hod. – 16:00 hod.
Piatok:	10:00 hod. – 11:00 hod.

FACILITAS s.r.o., Sprievodná 4, 020 32 Káňe, špecializované sociálne poradenstvo, rehabilitačné stredisko, [facilitas@swf.sk](mailto:facilitas@swf.sk), [www.facilitas.sk](http://www.facilitas.sk), FB: FaciHas, 0907 888, 0917 775 520



Za radosťou zo života sa skrýva rad udalostí: láska v rodine, kamaráti, úspechy v škole alebo v športe či umení, dobrý životný partner, relatívne dobré podmienky, nevyčerpávajúce zamestnanie, atmosféra vlastnej rodiny, bohatý vnútorný život. A schopnosť prekonať daždivé dni. Každé STRETNUTIE ČLOVEKA S ČLOVEKOM by malo predstavovať obohatenie a určitú pomoc druhému.

Denné centrum duševného zdravia Facilitas Vás pozýva na bezplatné tvorivé zoom stretnutia na podporu duševného zdravia.

#### Link na prihlásenie:

<https://us04web.zoom.us/j/5471990726>

Monika Pilarová

## KORONAVÍRUS A ŠPORT

Volám sa Monika Škáchová a som reprezentantka vo vodnom slalome. Rovnako ako ostatným, aj mne obdobie pandémie zasiahlo do života. Začiatkom roku 2020, kedy sa koronavírus ešte len rozbiehal, som sa ako v predchádzajúcich rokoch vracala domov z jarnej prípravy. Jarnú prípravu vo vodnom slalome môžeme považovať za dôležitý medzičlánok medzi zimnou prípravou v posilňovni a pretekovým obdobím. Toho roku som jarnú prípravu uskutočnila v Austrálii, ktorá ponúka vynikajúce podmienky na prípravu v teple. Návrat domov bol kvôli celosvetovo sa rozvíjajúcej pandémie presunutý o pár dní skôr, pretože sme sa obávali, že by sme sa na Slovensko a následne domov neskôr dostať nemuseli. Našťastie sme bez väčších komplikácií zvládli presun, no doma nás už čakala povinná štrnásťdňová karanténa.

Keď sa na toto obdobie spätne pozerám, počnúc momentom návratu z jarnej prípravy bola moja športová príprava veľmi chaotická. Podľa pôvodného harmonogramu pretekov sa v roku 2020 mali konať letné olympijské hry v Tokiu, na ktorých účasti sme mali možnosť bojovať na Majstrovstvách Európy v Londýne. Bohužiaľ všetky medzinárodné preteky v tomto roku boli buď presunuté na neurčito alebo zrušené. Preteková sezóna 2020



bola teda orientovaná výhradne na preteky, ktoré sa konali na území Slovenska. Podľa môjho názoru sme ako pretekári a športovci stratili počas pandémie koronavírusu mnoho. Jednak kontakt s vrcholnými podujatiami a s tým spojenou medzinárodnou konkurenciou, ale tiež pre mnohých športovcov, nielen vo vodnom slalome, dôležitú motiváciu a chuť pokračovať. Pre športovcov je motivácia veľmi dôležitá, no pominuteľná. Ide o to, že pretekár trénoval doposiaľ veľmi tvrdo a namáhavo aby sa neskôr mohol ukázať a predviesť svoje znalosti a zručnosti na vrcholných podujatiach, no minulý rok takúto možnosť pretekári nedostali a čo viac

niektorí nemohli ani trénovať. V takejto situácii je dôležité, aj keď viem aké náročné, nevzdávať sa a pokračovať naďalej v tvrdej práci tak ako doposiaľ, aj keď cieľ je nejasný.

V posledných dňoch sa pandemická situácia začína pomaly upokojsť, čo by mohlo viesť k uvoľňovaniu opatrení a následnému návratu k tréningovému a pretekovému procesu z obdobia pred vírusom. No stratený alebo premárnený čas počas uplynulého roku sa už vrátiť späť nedá a preto aj v najťažších chvíľach netreba zúfať, ale veriť v pozitívny návrat všetkého, čo nám v tom momente chýba.

**Monika Škáchová**

## VAKCINÁCIA V NEDÚ N.O., L'UBOCHŇA

Národný endokrinologický a diabetologický ústav n.o. zriadil vo svojich priestoroch Vakcinačné centrum a od 26. 4. 2021 začal s očkovaním. Ústav dáva možnosť svojim lôžkovým pacientom, aby sa počas hospitalizácie zaočkovali vakcínou Moderna. Viac informácií dostanete pri prijímaní na hospitalizáciu alebo na telefónnom čísle prijímacej kancelárie 044/43 06 202.

### INFOLINKA COVID-19

# Volajte na 0800 174 174

Denne od 8:00 do 20:00 hod.

#### Menu infolinky:

- 1 – informácie k aktuálnym opatreniam
- 2 – zmena v požiadavke na testovanie
- 3 – zmena v požiadavke na očkovanie
- 4 – registrácia na očkovanie

Zo zahraničia: +421 222 200 910

Nahlasovanie porušovaní epidemiologických opatrení:

Kontakt: 02/222 009 11

E-mail: peo@health.gov.sk

# Intervenčný tím Ministerstva zdravotníctva SR



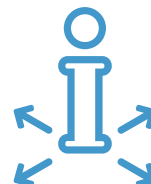
## Konzultácie a poradenstvo

Bezodkladná  
podpora a školenia  
- telefonicky a online



## Rýchla zdravotnícka a psychosociálna intervencia v teréne

Návšteva za účelom zhodnotenia  
situácie, poradenstva, testovania  
a personálnej výpomoci



## Prepájanie inštitúcií a rezortov

Nastavovanie procesov,  
spätná väzba k opatreniam  
a ich implementácii

MZ SR mobilizuje **multidisciplinárne tímy**,  
ktoré bezodkladne riešia krízové situácie,  
s cieľom ochrany pred šírením SARS-CoV-2 v komunitách.

### Cieľové skupiny:

#### Pobytové zariadenia sociálnych služieb



Zariadenia pre seniorov,  
špecializované zariadenia,  
domovy sociálnych služieb

#### Marginalizované komunity



Marginalizované rómske komunity,  
ľudia prežívajúci bezdomovectvo,  
zariadenia krízovej intervencie

### Volajte koordinátorovi vo Vašom regióne

**Banská Bystrica**  
**Bratislava**  
**Košice**

Veronika Marková, **0910 520 148**, markovaveronika@gmail.com  
Michaela Kostičová, **0940 633 582**, michaela.kosticova@gmail.com  
Emília Révajová Bujňáková, **0910 520 169**, emilyrevajova@centrum.sk

## ROK S PANDÉMIOU COVID 19 V MICHALOVSKOM DOMOVE SENIOROV OČAMI JEHO OBYVATEĽA

**V marci roku 2021 uplynul rok, čo Slovensko trápí Covid-19. Našu spoločnosť zachvátila kríza, ktorú začala riešiť ešte vláda pána Pellegriniho a stále s ňou zápasí aj vláda súčasná. Po roku je nám zrejmé, že pandémia nebezpečne zasahuje do života spoločnosti ako celku a vážne ohrozuje zdravie celého národa, bez rozdielu veku a pohlavia. Zároveň vyniesla na povrch množstvo problémov, hlavne v zdravotníctve, ale aj v mnohých ďalších odvetviach, napríklad v ekonomike a školstve. Vážne postihla aj domovy sociálnych služieb a skomplikovala životy seniorom, ktorí v nich spokojne žili svoj dôchodcovský vek. Tento stav sa konkrétne týka aj Michalovského domova seniorov (ďalej len „MDS“) na ulici Jána Hollého číslo 9 v Michalovciach, kde prebývam aj ja. Z tohto titulu pri všetkej úcte k práci tu zamestnaných ľudí, a k tým, čo v domove bývajú, mám možnosť opísať, ako sme spoločne zvädzali boj s pandémiou.**

Dôchodcovia s potešením prijali správu vlády SR, že nás zadelila medzi prvých občanov, ktorí budú zaočkovaní vakcínou proti vírusu z dôvodu, že sme najzraniteľnejšou skupinou. V domove sme boli svedkami ako naše vedenie promptne prijímalo opatrenia ako predchádzať a zabrániť šíreniu epidémie v našom zariadení hneď pri prvej vlne. Rozhodujúcu úlohu v zápase s koronavírusom začali robiť zamestnanci v troch smeroch. Po prvé to bola oblasť riadiacej a organizátorskej práce, kde primárnu úlohu zohrávala pani riaditeľka MDS PhDr. Zlatuša Popadáková so svojím štábom. Covid-19 si primárne vyžadoval v praxi realizovať a naplňať nariadenia MZ SR a pokyny Úradu verejného zdravotníctva Michalovce. Tieto úlohy boli nielen náročné, ale hlavne nové a zložité svojím obsahom aj na materiálne zabezpečenie. Vedenie muselo nariadenia dokonale naštudovať a následne ich kvalitne aplikovať v podmienkach MDS. Nesmieme zabúdať, že išlo o ich dosah na ľudí, ktorí sú tu ubytovaní, či už ako chodiaci, alebo ležiaci. Po druhé to bola náročná práca z pohľadu zdravotníckeho zabezpečenia, hygieny rúk, čistoty priestorov, ale aj celkovo kolektívnej hygieny v priestoroch zariadenia, známe tri R. V našom domove sa nejedná o nejaký malý kolektív dôchodcov, ale o zariadenie s kapacitou 213 klientov, ubytovaných na ôsmich poschodiach. Poskytovať služby v takýchto priestoroch je veľmi náročné na prácu, vykonávanie zdravotníckych kontrol, meranie tlaku krvi, teploty, ale i donášku stravy, čistej bielizne, prebalovanie atď. Zvlášť čo bolo náročné, tak to bol rozvoz stravy po poschodiach a to trikrát denne v čase, keď sa v republike zhoršil celkový stav onemocnenia občanov na Covid-19 a bolo nutné zabezpečiť nové pokyny Ústredného krízového štábu SR. Vážime si náročnú prácu týchto žien a my dôchodcovia sme im za ich námahu veľmi vďační. Za vedenie zdravotného úseku, jeho prácu aj počas nočných služieb ďakujeme pani hlavnej sestry.

Druhá vlna vírusovej pandémie vo všetkých smeroch kládla na vedenie MDS ešte vyššie nároky. Registroval som, že sa zvýšil na vedení počet porád, lebo zrejmé si to vyžadoval reálny stav v domove, prípadné problémy a s nimi aj nový štýl riadiacej a organizátorskej práce pani riaditeľky. Kontroly sa stali prísnejšie a vyžadovalo sa viac disciplíny v oblasti odberu stravy, dodržiavanie rozstupov a sedenia pri stoloch v jedálni. Znížil sa aj počet ľudí pri používaní výtahov maximálne na dve osoby atď. Bolo nám pripomínané pravidelné vetranie na izbách, lebo to bolo zimné obdobie. Dokonca sme mali zakázané prechádzky po chodbách a návštevy po izbách, či sedenie v spoločenských



miestnostiach. Čitateľ tohto článku iste pochopí, že pre bývajúcich v tomto domove to nebola ľahká situácia a neboli ani povolené vychádzky po dvore domova. O nákupoch v obchodoch to už ani nespomínam. V rámci disciplíny a nariadení sme museli strpieť aj zákaz návštev vrátane najbližších. Mnohým chýbali aj bohoslužby. Najviac sme pocítovali tieseň cez Vianoce roku 2020 lebo pri vianočných stoloch sme boli úplne osamotení. Viem, že bol aj plač.

Samozrejmom vecou sa stalo nosenie rúška a to všade mimo bytov. Pred jedálňou, po chodbách bola dezinfekcia rúk. Cieľom týchto opatrení ako aj ďalších je individuálna a kolektívna ochrana zdravia pred vírusom. Pracovníčky sociálneho úseku nám doručovali tlač, šeky na zaplatenie spotreby elektrickej energie, nakupovanie liekov, prípadne základných vecí z drogerie. Za túto prácu sme im vďační a navyše nás informovali o situácii a dianí v domove. Život ukázal potrebu vytvorenia samostatnej miestnosti pre miestny rozhlas, odkiaľ sa v pokoji vysielajú správy a oznamy pre obyvateľov domova. Tieto protipandemické opatrenia v širokom slova zmysle zabezpečovali v praxi plnenie nariadení Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR v podmienkach domova. Za riadenie tejto práce ďakujeme pani vedúcej úseku. Dôležitou fázou boja proti koronavírusu bolo testovanie dôchodcov AG testami na týždennú bázu. AG testy včas odhalovali pozitívnych seniorov. Testovanie sme absolvovali 6 - 7 krát a pozitívni boli presťahovaní do karantény s osobitným režimom vo vyčlenených priestoroch, kde mali osobitnú starostlivosť, ktorá sa postupne zdokonaľovala. Tieto opatrenia so sebou prinášali i problémy, nakoľko izolovaným chýbal pohyb. Verím ale, že každý pochopil, že sú veci primárne a sekundárne. Primárne sa museli zabezpečiť epidemiologické na-

riadenia od nadriadených orgánov. Vedenie domova pre nás zabezpečilo aj dostatok rúšok, ktoré sa stali pre nás samozrejmosťou. Na základe informácií z televízie sme si uvedomili, že to skutočne ide o životy. Nie som si istý, či každý pochopí, čo to je byť rok izolovaný v byte, domove bez kontaktov s príbuznými, deťmi, vnúčatami a pod. Je to ťažké na psychiku a verte, že mobily nestačia. Chýba nám už osobný styk a biologická blízkosť. Uvediem jeden z viacerých príkladov. Viac ako osemdesiat ročnej dôchodkyni, ktorá tu žije, volal 60 ročný syn, postihnutý nevyliciteľnou chorobou, že by chcel mamu ešte vidieť a rozprávať s ňou. Zákazy boli jednoznačné. Pani riaditeľka pravdepodobne ten kontakt so synom zariadila. Tu je príklad humánnosti v prístupe k človeku. Vysedávanie po izbách ľudí priťahovalo k sledovaniu televízie a tá občas spôsobovala dosť nepríjemností, čo vyvolávalo nepokoj. Psychológia ľudí v dôchodkovom veku si vyžaduje viac pokoja ako vzruchu, viac správ pozitívnych než hlásenia o mŕtvych, viac lásky a pochopenia od blízkych. Áno, takýchto ľudí máme vďaka Bohu aj v MDS, napríklad u sestričiek a upratovačiek. Voľný čas bol určitú dobu jednotvárny, ale keď okolnosti dovolili vychádzky po dvore, tak bolo veselšie. S radosťou sme v záhrade využívali športové náčinie, ktoré tam dala na pevné zabudovať pani riaditeľka domova, za čo jej patrí poďakovať sa aj touto cestou, lebo prispieva k športu a pohybu dôchodcov na čerstvom vzduchu. Takže sa ustúpilo od počúvania rozprávok v malých počtoch v spoločenských miestnostiach a začali sa prechádzky po dvore, i keď pod dohľadom sociálnych pracovníčok. Môžem povedať, že MDS je vybavený širokospektrálnymi možnosťami a zariadeniami pre všestranný rozvoj osobnosti človeka. K tejto výbave pomohla aj nová



prístavená budova za pomoci finančných zdrojov EÚ. Hovorí sa, že spokojnosť ľudí záleží aj od stravy. To je pravda. Strava sa zlepšila, to je názor väčšiny obyvateľov, sú ale k nej aj pripomienky. Veríme, že kompetentní nájdu aj tu cestu k náprave a spokojnosti. Obyvatelia MDS majú vedomosti aj o tom, že vedenie domova využíva svoje kontakty so sponzormi a títo nám prispievajú svojou pomocou, napríklad vitamínmi. Vyvrcholenie našej spokojnosti bolo, keď sme dňa 9. marca 2021 boli zaočkovaní vakcínou od Pfizeru. Toto očkovanie však neznamená zníženie disciplíny v plnení existujúcich nariadení.

Cieľom aj naďalej je uchovať naše zdravie a ochranu našich životov, lebo boj s koronavírusom ešte nie je dokonaný. Opatrenia doteraz prijaté mali svoj efekt, za čo patrí naša vďaka pani riaditeľke a vedeniu MDS, lebo pôsobili ako jeden organizovaný tím. Naším očakávaním je, aby už konečne skončil tzv. LOCKDOWN a boli sme slobodní.

**Štefan Poľaško**  
obyvatel' MDS

## AKTIVITY ZVÄZU DIABETIKOV A EDUKÁTOROV SLOVENSKA V ROKU 2021

### 1. **Detský rekondičný DIA tábor**

Žiarska dolina, Hotel Spojár  
Termín: 2. 7. – 8. 7. 2021 Poplatok: 60 €

### 2. **Rekreácia Diabetik a rodina**

Žiarska dolina, Hotel Spojár  
Termín: 8. 7. - 14. 7. 2021 Poplatok: 80 €

### 3. **Edukačné stretnutie**

Termín: 18. 8. 2021 - 15.30 hod., MsKS Michalovce

### 4. **Výmenný rekondičný pobyt v Chorvátsku**

Selce  
Termín: 20. 8. – 29. 8. 2021 Poplatok: 190 €

### 5. **17. Michalovský DIA deň**

MsKS Michalovce, Nám. osloboditeľov  
Termín: 25. 9. 2021

### 6. **Rekondičný pobyt – dospelí**

Demänovská dolina, Hotel FIM  
Termín: 26. 9. – 2. 10. 2021 Poplatok: 70 €

### 7. **Rekondičný pobyt – dospelí**

Demänovská dolina, Hotel FIM  
Termín: 2. 10. – 8. 10. 2021 Poplatok: 135 €

### 8. **Meranie na základných školách – tretiakom**

Michalovce Termín: september 2021

### 9. **Meranie glykémie počas štyroch adventných týždňov**

Tesco Michalovce Termín: 25. 11. – 22. 12. 2021

### 10. **Detský Mikuláš**

MsKS Michalovce Termín: 2. 12. 2021

### 11. **Centrum sociálneho poradenstva a edukácie diabetikov**

Partizánska 23, Michalovce  
Termín: rok 2021

**Nahlasovanie na pobyty:**  
**ecmichalovce@gmail.com, 0908 293 043**

Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska  
vydáva 2 x do roka (5 a 9/2021)  
časopis DiaNádej,  
plnofarebný, vo formáte A4.

Dňa 6. 3. 2021 uplynul rok, odkedy sa na Slovensku objavila prvá zmienka o potvrdenom pozitívnom prípade na ochorenie COVID-19. Od tohto momentu sa začala meniť celková situácia, ktorá zasiahla každého obyvateľa. Dopady tejto pandémie sú prítomné aj v dnešných dňoch a zasiahli do viacerých oblastí osobného, rodinného, pracovného, spoločensko-kultúrneho či ekonomického života a budú doznievať ešte určitú dobu.

Koronavírusová choroba (COVID-19) je infekčné ochorenie spôsobené novoobjaveným koronavírusom. U väčšiny ľudí infikovaných vírusom COVID-19 sa vyskytnú mierne až stredne závažné príznaky ochorenia a uzdravia sa bez toho, aby vyžadovali špeciálne ošetrovanie. U starších ľudí a osôb so zdravotnými problémami, ako sú kardiovaskulárne choroby, cukrovka, chronické respiračné choroby a rakovina, je vyššia pravdepodobnosť vzniku závažných chorôb<sup>(1)</sup>. U väčšiny infikovaných osôb sa ochorenie COVID-19 prejavuje podobne ako chrípkové ochorenie, vyskytuje sa bolesť hlavy, horúčky, kašeľ, strata alebo výrazná zmena čuchu a strata vnímať chuťové podnety. V prípade zhoršenia ochorenia môže dôjsť až k život ohrozujúcim komplikáciám ako zápal pľúc, cievna mozgová príhoda, infarkt myokardu, akútna obličková nedostatočnosť, šok a následne aj k úmrtiu<sup>(9)</sup>.

COVID-19 má za následok nárast známych rizikových faktorov pre problémy duševného zdravia. Spolu s nepredvídateľnosťou a neistotou môže "lock down" a fyzické dištancovanie viesť k sociálnej izolácii, strate príjmu, osamelosti, nečinnosti, obmedzenému prístupu k základným službám, zvýšenému prístupu k jedlu, alkoholu a hazardným hrám online a k zníženiu rodinnej a sociálnej podpory, najmä u starších a zraniteľných ľudí<sup>(3)</sup> a sebapoškodzovaniu alebo samovražednému správaniu<sup>(5)</sup>.

Starostlivosť o naše duševné zdravie a pohodu je rovnako dôležitá ako starostlivosť o našu fyzickú stránku. Duševné zdravie je neodlučiteľnou súčasťou každého z nás<sup>(4)</sup>, je to stav blahobytu, v ktorom si človek uvedomuje svoje vlastné schopnosti, dokáže sa vyrovnáť s bežným životným stresom, môže produktívne pracovať a môže byť prospešný svojej komunite. Duševné zdravie je základom našej kolektívnej a individuálnej schopnosti človeka ako premýšľať, cítiť, vzájomne spolupracovať, zarábať si na živobytie a užívať si život<sup>(10)</sup>.

Pandémia COVID-19 má zásadný vplyv na náš život. Mnohí z nás čelia výzvam, ktoré môžu byť stresujúce, ohromujúce a spôsobiť silné emócie u dospelých a detí. Na zníženie šírenia COVID-19 sú potrebné opatrenia v oblasti verejného zdravia, ako je napríklad sociálny dištanc, ktoré vedú k tomu, že sa cítime izolovane a osamelo a môžu zvýšiť stres a úzkosť. Naučiť sa zdravo zvládať stres spôsobí, že sa stanete odolnejšími vy, ľudia, na ktorých vám záleží a okolie<sup>(6)</sup>.

### Stres môže spôsobiť nasledovné:

- Pocity strachu, hnevu, smútku, obáv, otupenia alebo frustrácie.
- Zmeny chuti do jedla, energie, túžob a záujmov.
- Ťažkosti s koncentráciou a rozhodovaním.

- Ťažkosti so spánkom alebo nočné mory.
- Fyzické reakcie, ako sú bolesti hlavy, bolesti tela, žalúdočné problémy a kožné vyrážky.
- Zhoršenie chronických zdravotných problémov.
- Zhoršenie stavu duševného zdravia.
- Zvýšené používanie tabaku, alkoholu a iných látok<sup>(6)</sup>.

Počas pandémie COVID-19 je prirodzené cítiť stres, úzkosť, smútok a obavy. Pre zvládanie stresu vyskytujúceho sa počas pandémie COVID-19 uvádzame zdravé spôsoby, ako sa s ním vyrovnáť. Tým môžete pomôcť sebe, ostatným a svojej komunite zvládať nakumulovaný stres:

- Robte si prestávky pri sledovaní, čítaní alebo počúvaní novinových správ, vrátane tých na sociálnych sieťach. Je dobré byť informovaný, ale neustále počúvanie o pandémii môže byť znepokojujúce. Zvážte obmedzenie správ iba na párkrát denne a na chvíľu sa odpojte od obrazoviek telefónu, televízie a počítača.
- Starajte sa o svoje telo.
- Zhlboka sa nadýchnite, natiahnite alebo meditujte nad vonkajšou ikonou.
- Snažte sa jesť zdravé a vyvážené jedlá.
- Cvičte pravidelne.
- Doprajte si dostatok spánku.
- Vyvarujte sa nadmerného užívania alkoholu, tabaku a návykových látok.
- Pokračujte v bežných preventívnych opatreniach (ako je očkovanie, skrining rakoviny atď.) Podľa odporúčaní vášho lekára.
- Ak je to možné, nechajte sa zaočkovať vakcínou proti COVID-19.
- Nájdite si čas na odpočinok. Skúste sa venovať iným činnostiam, ktoré vás bavia.
- Spojte sa s ostatnými. Porozprávajte sa s externou ikonou ľudí, ktorým dôverujete, o vašich obavách a o tom, ako sa cítite.
- Spojte sa so svojimi komunitnými alebo vieroúčnými organizáciami. Kým sú zavedené opatrenia na dištancovanie od spoločnosti, skúste sa pripojiť online, prostredníctvom sociálnych médií alebo telefonicky či poštou.

Duševné zdravie by sa malo ceniť a chápať ako kľúč, ktorý nám umožňuje odblokovať širokú škálu zdravotných a sociálnych výhod. Ak je tento zdroj poškodený, nedovolí nám dosiahnuť náš kolektívny potenciál. Aby sme sa naučili, ako môžeme predchádzať problémom s duševným zdravím, musíme hľadať odpovede na túto základnú otázku: čo spôsobuje problémy s duševným zdravím? Vedecké výskumy v oblasti duševného zdravia poukazujú, že pri udržaní duševného zdravia sa musíme zamerať na jeden model, ktorý spája biologické,

psychologické, sociálne a environmentálne faktory<sup>(7)</sup>. Aj pandemická situácia v súvislosti s výskytom COVID-19 v našej populácii ukázala, ako je dôležité zlepšovať a udržiavať si dobrú duševnú kondíciu.

**Na zlepšenie duševného zdravia sa odporúčajú následovné aktivity<sup>(2)</sup>:**

- **Pravidelný denný režim** (ranná hygiena, pravidelný stravovací režim, spánok v rovnakom čase).
- **Plánovanie** povinností a aktivít na deň a v dlhšom časovom úseku, napláňovať oddychové aktivity (cvičenie, prechádzky, knihy, TV, rádio atď.).
- Dôležité je uplatňovať tzv. **rituály**, teda činnosti, ktoré sa odohrávajú v pravidelnej dobe a majú ustálený charakter. Vedú k upokojeniu mysle (čo je dokázané napr. pri snímaní mozgových vln). Tento systém na „resetovanie mysle“ používajú všetky významné svetové náboženstvá.
- **Nezanedbávať priateľov a známych** (využívať telefonický alebo mailový kontakt).
- **Minimalizovať sledovanie spravodajstva ohľadom vývoja pandémie COVID-19.**
- **Efektívne komunikovať**, pri komunikácii s blízkymi ľuďmi alebo pri pracovnej komunikácii mať na pamäti, že aj iní ľudia vnímajú túto situáciu ťaživo (**nezvyšovať hlas, argumentovať vecne a bez urážania**).
- Uplatniť tzv. „**denné snenie**“. Stačí si niekoľko minút predstavovať niečo, čo je veľmi príjemné.
- **Povolené podporné prostriedky**, napr. káva, čaj, kakao, čokoláda (obsahujú stimulačné látky).
- **Aplikovať relaxačné cvičenia**, ktorých cieľom je navodiť vnútornú pohodu a harmóniu. Takýchto uvoľňovacích techník je veľké množstvo. Ich podstata spočíva väčšinou v ovládaní techniky dýchania, najmä dýchanie bránicou. Odporúča sa jóga a iné relaxačné techniky. Ideálne je nacvičiť si tieto techniky pod vedením inštruktora.
- Pri pozorovaní vážnych príznakov vyhorovania, tzv. **burnout syndróm**, sa odporúča zmiernenie pracovného zaťaženia, prípadne ak je to možné, dovolenka alebo neplatené voľno. Ideálne je ak odstránime alebo zmiernime tie prvky práce, ktoré zamestnanec považuje za najviac stresujúce, napr. viac prestávok, rovnomernejšie rozdelenie práce, zmena pracovného zaradenia a iné manažérske opatrenia.
- **Konanie dobrých skutkov** znižuje úroveň stresu. Počas takýchto činností sa človek oddiaľuje od svojich ťažkostí a stúpa jeho sebaúcta.
- **SEX** je veľmi účinný spôsob relaxácie vzhľadom na to, že sú ihneď uvoľňované tzv. hormóny šťastia, najmä endorfíny. Nie je pri tom nutné dosiahnuť vyvrcholenie, ale samotné nežnosti a dotyky pozitívne naladia. Autoerotika má tiež výrazne pozitívny účinok.
- **Reč tela** – pri smútku, únave, depresii a pri prežívaní udalostí, ktoré vnímame negatívne, má človek tendenciu zaujať obranný postoj. To znamená sklonená hlava, spustené a dopredu posunuté ramená. Obranou je zmena postoja tela – vystrieť chrbát a ramená, vztýčiť hlavu. To je signál pre centrálny nervový systém, že situácia na periférii je v poriadku, čo

pozitívne ovplyvňuje limbický systém (systém vnímania emócií) a dochádza k emočnému preladeniu.

Vyššie uvedené kroky k udržaniu a zlepšeniu duševnej kondície nám môžu pomôcť vykonávať aj určité pomáhajúce stratégie, označované aj ako stratégie sebakontroly:

- a) odmeníme sa ak sme urobili niečo, čo sme si zaumienili;
- b) realizujeme zaumienenú zmenu systémom krok za krokom, vhodné je stanoviť si malé a jasné ciele, ktoré neskôr vedú k dosiahnutiu celkového cieľa;
- c) učme sa pomocou pozorovania, ako druhí zaobchádzajú s určitými situáciami;
- d) všimajme si, čo robíme a ako sa pritom cítime;
- e) napíšme si plán, čo by sme chceli zmeniť a ako by sme sa chceli odmeniť za realizáciu.

Jednotlivé stratégie sebakontroly pomáhajú zmeniť naše myslenie a konanie čo má za následok aj pozitívne ovplyvnenie našej emócie<sup>(8)</sup>.

Ak má človek pocit, že situáciu v súvislosti s pandemiou COVID-19 nezvláda, zhoršuje sa mu jeho duševný stav, mení sa mu nálada, má stavy vnútorného napätia a sú prítomné dlhotrvajúce poruchy spánku je vhodné navštíviť odborníka v oblasti duševného zdravia, t.j. psychiatra, psychológa, psychoterapeuta či sestru špecialistku v ošetrovateľskej starostlivosti v psychiatrii alebo sestru komunitného zdravia. Jednotliví odborníci vedia erudovane poskytnúť odborné rady a pomoc.

**PhDr. Marek Rabinčák, PhD., MPH**  
**MUDr. Henrieta Popjaková**

*Psychiatrická nemocnica Michalovce*  
*Akútne psychiatrické oddelenie 2*

#### Referencie

- (1) WHO. 2021. Health topics / Coronavirus [online] [cit. 08.04.2021]. URL: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- (2) Bršiak V. (2021). Starostlivosť o duševné zdravie v čase pandémie ochorenia COVID-19 [online] [cit.01.04.2021]. URL: <https://www.bezpecnostvpraxi.sk/odborny-clanok/starostlivosť-o-duševne-zdravie-v-case-pa-ndemie-ochorenia-covid-19.htm>
- (3) Moreno C, Wykes T, Galderisi S, Nordentoft M, Crossley N, Jones N, Cannon M, et al. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry* 2020; 7: 813–24. DOI: [org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- (4) Australian Government. In Mental health and wellbeing support for employees during the COVID-19 pandemic [online] [cit.08.04.2021]. URL: <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/09/coronavirus-covid-19-mental-health-and-wellbeing-support-for-employees-during-the-covid-19-pandemic.pdf>
- (5) WHO Europe. 2021. Mental health and COVID-19 [online] [cit.08.04.2021]. URL: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>
- (6) CDC. 2021. Coping with Stress [online] [cit.08.04.2021]. URL: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- (7) Kousoulis, A (2019) Prevention and mental health: Understanding the evidence so that we can address the greatest health challenge of our times. *Mental Health Foundation*, 2019. 34 p. URL: [https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/MHF\\_Prevention\\_Report\\_ONLINE-VERSION.pdf](https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/MHF_Prevention_Report_ONLINE-VERSION.pdf)
- (8) Kühner Ch, Weber I (2003). *Predchádzanie depesiám*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 206 s.
- (9) Pospíšil, D (2020). Neuropsychiatrické prejavy pri COVID-19. *Psychiatr. prax*, 2020;21(4):147-152. ISSN 1335-9584.
- (10) Rabinčák, M (2020). *Psychoedukačné intervencie sestier u pacientov s depesiou*. [Dizertačná práca]. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Bratislava. 200 s.

**Vakcína**  
je víťazstvo

“ Verím vakcíne proti  
Covid-19. Je to jediný  
spôsob, akým sa zbavíme  
tohto zákerného vírusu. ”

Kamila Magálová  
Filmová a divadelná herečka

**Pridajte sa k viac ako 1 miliónu  
zaočkovaných na Slovensku ešte dnes.**

Registrujte sa na [korona.gov.sk](https://korona.gov.sk) alebo na infolinke 0800 174 174