



Odborníčka popísala krízu mladého veku, ktorá ovplyvňuje dnešnú generáciu	2
Online, tvnoviny.sk, 24. 10. 2024, 17:06	
Duševné zdravie vysokoškolákov je krehké	4
Online, eastmag.sk, 29. 10. 2024, 11:37	
Mŕtvica máva závažné alebo fatálne následky. Ak viete, čo je FAST a prečo je dôležitý čas 4 a pol hodiny máte polovicu boja o život vyhratú	5
Online, uzitocna.pravda.sk, 30. 10. 2024, 6:00	



Odborníčka popísala krízu mladého veku, ktorá ovplyvňuje dnešnú generáciu

24. 10. 2024, 17:06, Zdroj: [tvnoviny.sk](https://www.tvnoviny.sk), Vydavateľ: MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o., Autor: Tamara Eliašová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 169 193 GRP: 3,76 OTS: 0,04 AVE: 1072 EUR

Odborníčka popísala krízu mladého veku, ktorá ovplyvňuje dnešnú generáciu

Mladých ľudí trápi neistá budúcnosť. Niektorí sa nedokážu stotožniť s tým, čo im ponúka reálny dospelý život. Nevedia, kam majú smerovať, aby naplnili svoje očakávania, no aj požiadavky spoločnosti. Toto prechodné a nestále obdobie sa nazýva kríza mladého veku, o ktorej nám porozprávala psychologička a kariérová poradkyňa.

Úzkosť, stres, neistá budúcnosť, vysoké očakávania od okolia, strach z veľkých rozhodnutí. Každý počul o kríze stredného veku, no pomenej sa rozpráva o podobne kritickom období u mladých ľudí.

„Čím viac nad tým premýšľam, o to viac zisťujem, že sa neviem rozhodnúť. Po škole by som chcela ísť do zahraničia, ale tiež si hovorím, že by som mala zostať na Slovensku a nájsť si prácu v odbore, ktorý študujem. Nevieť, čo by bolo pre mňa správne a ktorým smerom by som sa mala vydať. Tieto myšlienky ma počas bežného dňa stále zahlcujú, ťažia ma,“ opisuje svoje pocity vysokoškolačka Michaela, ktorej neustále premýšľanie nad tým, čo príde po ukončení štúdia, navodzuje úzkosť.

Tomu, čo prežíva, sa hovorí kríza mladého veku. Nejde o ustálený pojem v psychológii, no postupne sa medzi ľuďmi rozširuje. Môže sa tiež nazývať ako kríza štvrtiny života či kríza dvadsiatnikov.

Kto som? Kým chcem byť? Čo mám robiť? Čo chcu, aby som robil? Mám na to vôbec možnosti? Precestujem svet, vybudujem si kariéru, zoberiem si hypotéku a kúpim si byt alebo si založím rodinu? Veľa otázok, no zatiaľ nijaká odpoveď.

Denne trápia nielen Michaelu, ale aj množstvo jej rovesníkov. Dáta z prieskumu, ktorý realizoval LinkedIn, ukazujú, že si takýmto obdobím prejde 75 percent ľudí vo veku 25 až 33 rokov. Na výskume sa zúčastnilo viac ako šesťtisíc respondentov naprieč štyrmi kontinentmi.

Zameral sa tiež na to, čo v mladých ohľadom ich budúcnosti vyvolávala najväčšiu neistotu.

Respondenti najčastejšie uvádzali, že hlavnou príčinou je práve hľadanie práce. Takmer polovica odpovedala, že ich frustruje nedostatok finančných prostriedkov na kúpu nehnuteľnosti. Viac ako tretina opýtaných cíti tlak z okolia ohľadom sobáša a detí, ďalší zasa uviedli, že si nestíhajú plniť svoje osobné ciele tak, ako by chceli.

Psychologička Veronika Zibrinyiová, ktorá v rámci svojej praxe poskytuje študentom vysokej školy UPJŠ kariérové poradenstvo, pre TVNOVINY.sk vysvetlila, čo počas tejto krízy prežívajú mladí ľudia.

„Ide o prechodné obdobie, ktoré je sprevádzané dôležitými zmenami. Spoločnosť od nich očakáva, že sa osamostatnia od rodičov, budú mať stabilný partnerský vzťah, ktorý prerastie do manželstva a rodičovstva, že si nájdu stabilné zamestnanie a podobne,“ popísala.

„Je to v podstate neistota, či vôbec chcú dosahovať tieto ciele, kedy by to mali urobiť a či vôbec na to majú životné podmienky. Zamýšľajú sa nad tým, či je pre nich vhodný bežný život, ktorý im spoločnosť ponúka, prípadne sa snažia hľadať niečo iné,“ pokračuje s tým, že sa kríza nemusí prejavíť u každého, no ide o celkom prirodzenú reakciu na nestále životné obdobie. Pokiaľ nie je sprevádzaná nadmernou úzkosťou, depresívnymi myšlienkami či inými ťažkosťami, zvyčajne po nejakom čase ustúpi aj bez odbornej pomoci.

Michaela bude čoskoro končiť magisterský program, no úzkostné myšlienky prišli ešte na sklonku bakalárskeho štúdia.

Priznáva, že bola veľmi nerozhodná, o svojej budúcej kariére pochybovala a aj preto sa rozhodla v štúdiu napokon pokračovať: „Bola to pre mňa najviac bezpečná a komfortná možnosť.“

Najviac sa bojí toho, či si po škole nájde uplatnenie v odbore. Zároveň pociťuje tlak z okolia a aj keď nechce, občas sa porovnáva v rovesníkmi: „Veľa mojich spolužiakov už má prax, niektoré kamarátky už mali svadbu, čakajú deti. Cítim, že som pozadu.“

Občas prídu otázky rodiny o tom, kedy bude mať dieťa. Hovorí, že jej mama si už želá vnúčatá, no na druhej strane od nej vyžaduje, aby si dokončila školu.

Michaela však rada cestuje a nechce sa vzdať svojej záľuby. Netuší, do čoho by sa mala pustiť skôr a má preto pocit, že jej život a príležitosti pretekajú pomedzi prsty.

Psychologička Zibrinyiová vysvetľuje, že tieto pocity môže v mladých ľuďoch vyvolať práve množstvo príležitostí, ktoré ponúka súčasná doba.



Ak pestrá škála možností narazí na očakávania od okolia, môže prísť k tomu, že sa mladí boja veľkých rozhodnutí a nevedia, čo si vybrať.

Ďalším faktorom, prečo býva stretnutie s dospelým životom pre niektorých náročnejší, je podľa odborníčky predlžovanie študentského života: „Nevedia sa rozhodnúť, čo ďalej, tak idú na vysokú školu. Čakajú, že sa to rokmi vyrieši, no až na výnimky sa to zvyčajne nestáva. I tak budú postavení pred dôležité rozhodnutie, len neskôr.“

Zibrinyiová v rámci kariérového poradenstva prichádza často do kontaktu s vysokoškolákmi. Podľa nej ich zvykne trápiť práve nájdenie vhodného pracovného zamerania či nedostatok praxe.

Veľká časť študentov na konci prvého stupňa štúdia zvažuje jeho ukončenie alebo zmenu odboru. To podľa jej slov súvisí s nevhodným výberom študijného zamerania: „Tu môže ísť často práve o to predĺženie mladosti. Idú na vysokú školu preto, lebo nevedia, čo majú ďalej v živote robiť.“

Aj porovnávanie s rovesníkmi, ktoré zažila Michaela, je častým sprievodným javom. „Je to tiež sociálna izolácia a pocit, že nikam nepatria. Myslia si, že všetci okolo nich vedia, čo majú robiť, len oni sa stále nevedia nájsť. Rizikovým správaním v tomto období je tiež nadužívanie alkoholu a drog,“ objasnila odborníčka.

Okrem iného treba brať podľa psychologičky ohľad aj na aktuálne dianie. Pandémia, vojny, polarizovaná spoločnosť a inflácia rovnako môžu prispieť k tomu, že sa nielen mladí ľudia cítia ohľadom svojej budúcnosti neisto.

Čo by ste mali robiť, ak prechádzate krízou mladého veku? Je viacero vecí, ktoré by si mali mladí uvedomiť.

„Treba prevziať zodpovednosť za svoje rozhodnutia a najmä ich aj robiť. Je podstatné uvedomiť si, že väčšina nie je finálna a nezvratná. Ak ste v zlom vzťahu, môžete ho zmeniť, rovnako viete zmeniť prácu či školu,“ hovorí a dodáva, že práve nerozhodnosť a čakanie na to, že sa problémy vyriešia samy, prinášajú stres: „Štatistiky dokazujú, že najviac negatívnych pocitov prežívame práve pred tým, ako sa rozhodneme. Hneď ako to urobíme, začneme sa cítiť lepšie, pretože už vieme, kam smerujeme. V každom prípade, ak si nevieme dať rady, odporúčam vyhľadať odborníkov, či už psychologov alebo kariérových poradcov,“ odporúča.

Ak ste na prahu dospelosti a vyberáte si vysokú školu či prácu, Zibrinyiová radí, aby ste si vytvorili vlastné portfólio.

„Spíšte si, aké máte osobnostné vlastnosti, schopnosti, skúsenosti a kompetencie, kde ste ich získali, čo už viete robiť, čo sa chcete naučiť, aké máte hodnoty, aké pracovné prostredie vám vyhovuje,“ vymenúva.

Dopĺňa, že ak si neviete na tieto otázky zodpovedať, spýtajte sa svojich blízkych a okolia: „Môžete sa takto o sebe dozvedieť podnetné informácie. Keď si vyplníte vlastné portfólio, môže byť jednoduchšie rozhodnúť sa o budúcnosti.“

Napriek tomu, že si touto krízou prejde veľa mladých ľudí, podľa psychologičky vo väčšine prípadov nemá na psychické zdravie trvalé následky. Ak však pociťujete zvýšenú mieru úzkosti, depresívnych myšlienok či iných psychických ťažkostí, určite vyhľadajte pomoc odborníka.

Ako pozitívum vidí, že v posledných rokoch sa viac rozpráva o duševnom zdraví a aj medzi vysokoškolákmi pozoruje trend, že sa oň viac zaujímajú: „Niektoré vysoké školy sa snažia poskytovať služby, ktoré pomáhajú študentom prekonať toto životné obdobie. U nás vidíme každým rokom vyšší záujem mladých ľudí.“

Rozhodovať sa v živote rozumom alebo srdcom? Sporiť alebo si užívať? Takto znejú rady od staršej generácie:

Autor: Tamara Eliašová



Duševné zdravie vysokoškolákov je krehké [↗](#)

📅 29. 10. 2024, 11:37, Zdroj: [eastmag.sk](#) [↗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 483 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 94 EUR

Duševné zdravie vysokoškolákov je krehké

Pridajte komentár

4 min. čítania

Duševné zdravie vysokoškolákov je krehké, avšak neváhajú a požiadajú o pomoc. Vyplýva to zo štatistiky Univerzitného poradenského centra **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** za akademický rok 2023/2024.

V uplynulom akademickom roku Univerzitné poradenské centrum **UPJŠ** (UNIPOC) poskytlo 393 poradenstiev, z toho 311 v slovenskom jazyku a 82 v anglickom jazyku. Počet poradenstiev výrazne stúpol v porovnaní s minulým akademickým rokom.

Osobné problémy i kariéra. Prevažne vyhľadali pomoc ženy

Z celkového počtu išlo o 365 osobných a 28 dištančných poradenstiev formou videohovoru alebo emailovej komunikácie. V porovnaní s minulým akademickým rokom je zrejmý návrat študentov k preferencii osobného poradenstva. Najvyšší počet stretnutí bol realizovaný s cieľom poskytnutia psychologického poradenstva (329 stretnutí, z toho 77 v anglickom jazyku).

Druhú priečku obsadilo kariérové poradenstvo s počtom 50 stretnutí, z toho 3 v anglickom jazyku. Poradenstvo v efektívnom učení bolo uskutočnené 14-krát, z toho dvakrát v anglickom jazyku.

O takmer 200 viac poradenských stretnutí absolvovali ženy (282 stretnutí) v porovnaní s mužmi (111 stretnutí). Z celkového počtu poradenstiev za akademický rok 2023/2024 UNIPOC navštívilo 214 nových klientov a 179 študentov opakovane.

Psychologička z UNIPOC Lenka Hudáková skonštatovala:

„V akademickom roku 2023/2024 sme zaznamenali nárast duševných ťažkostí študentov a študentiek v porovnaní s minulými akademickými rokmi. Študenti a študentky prežívajú vo väčšej miere úzkostné stavy, nadmernú záťaž, ale aj problémy v rodinných alebo partnerských vzťahoch. Čo ma však teší, je fakt, že študenti neváhajú a prídu požiadať o pomoc, chcú sa o problémoch rozprávať, sú vďační za osobný kontakt a že oproti nim sedí človek z mäsa a kostí, ktorý ich počúva, akceptuje a nehodnotí.“

Úzkostné stavy, nezhody vo vzťahoch, nadmerná záťaž

Najčastejším typom poradenstva poskytovaným študentom v akademickom roku 2023/2024 bolo psychologické poradenstvo. Študenti prichádzali najmä s neurotickými problémami, resp. úzkostnými stavmi (37 %), problémami v rodinných, partnerských alebo kamarátskych vzťahoch (19 %) a pri pociťovaní nadmernej záťaže (19 %). Vzrástla najmä kategória úzkostných stavov a nadmernej záťaže.

Študenti okrem psychologov vyhľadávajú pomoc u vyškolených rovesníkov (tzv. buddies), ktorí sú im nápomocní v oblasti adaptácie na univerzitné prostredie a podpory duševného zdravia. V posledných troch rokoch dominuje v rámci kariérového poradenstva konzultácia dokumentov, ktoré slúžia pri uchádzaní sa o zamestnanie (CV, motivačný list či profil na sociálnej sieti LinkedIn) a témy spojené s plánovaním vlastnej kariéry. Oproti minulému roku zaznamenali vyšší počet študentov, ktorí sa na nás obracali s témou zmeny študijného odboru (22 %).

Poradenstvo v efektívnom učení pomáha študentom identifikovať zlé návyky v procese vzdelávania, osvojiť si efektívne techniky učenia sa v súlade s princípmi mozgo-kompatibilného učenia a spoznať svoj individuálny učebný štýl. Poradenstvo je taktiež zamerané na prácu s motiváciou, zlepšenie time-managementu a obmedzenie prokrastinácie.

Pokračovanie na str. 2.

Autor: tlačová správa



Mŕtvica máva závažné alebo fatálne následky. Ak viete, čo je FAST a prečo je dôležitý čas 4 a pol hodiny máte polovicu boja o život vyhratú

30. 10. 2024, 6:00, Zdroj: uzitocna.pravda.sk, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 35 185 GRP: 0,78 OTS: 0,01 AVE: 673 EUR

Mŕtvica máva závažné alebo fatálne následky. Ak viete, čo je FAST a prečo je dôležitý čas 4 a pol hodiny máte polovicu boja o život vyhratú

Pri mozgovej príhode je dôležitá prevencia, rýchla diagnostika a správna liečba tejto závažnej zdravotnej komplikácie. Cievná mozgová príhoda je jednou z najčastejších príčin smrti a trvalého poškodenia zdravia, no pri včasnom zásahu je možné predísť vážnym následkom.

Ide o zdravie - mozgová príhoda

Video

„Pri cievnej mozgovej príhode rozhodujú minúty. Čím skôr pacient dostane potrebnú pomoc, tým väčšia je šanca na záchranu mozgových funkcií a návrat do bežného života. Hlavným problémom je, že mnohí ľudia nerozoznajú prvé príznaky mŕtvice, alebo váhajú zavolať pomoc,“ vysvetľuje MUDr. Bassam Al Sabti, neurológ Nemocnice AGEL Bratislava.

Ako rozoznať príznaky mŕtvice?

Kľúčové je vedieť rozpoznať najčastejšie príznaky mŕtvice, ktoré sú zhrnuté pod skratkou FAST (Face, Arms, Speech, Time):

Face (Tvár): Náhla asymetria tváre alebo pokles kútika úst. Arms (Ruky): Neschopnosť zdvihnúť jednu z rúk. Speech (Reč): Zmätená alebo nezrozumiteľná reč. Time (Čas): Každá sekunda je dôležitá, preto je potrebné okamžite volať záchrannú službu.

„Aj mierne prejavy môžu byť znakom toho, že sa niečo deje. Nečakajte, či sa stav zlepší – každá sekunda oneskorenia môže znamenať väčšie poškodenie mozgu,“ upozorňuje MUDr. Al Sabti.

Zasiahnutie pohybového aparátu a nevyhnutnosť rehabilitácie

Jedným z najčastejších dôsledkov cievnej mozgovej príhody je postihnutie pohybového aparátu, čo môže viesť k ochrnutiu končatín, poruchám rovnováhy a strate motorických funkcií. „Po akútnej fáze liečby je nevyhnutnou súčasťou zotavenia aj rehabilitácia,“ vysvetľuje skúsený neurológ. V posledných rokoch sa čoraz viac využíva aj robotická rehabilitácia, ktorá umožňuje presné a kontrolované pohyby, čím sa zlepšujú výsledky liečby.

„Robotické systémy nám pomáhajú nastaviť pacientovi primeranú záťaž. Zároveň realizujeme aj také pohybové vzorce, ktoré by boli prostriedkami konvenčnej rehabilitácie limitované až nemožné,“ hovorí primár rehabilitačného oddelenia Nemocnice AGEL Bratislava MUDr. Marek Tkáč, MBA. „Táto forma rehabilitácie pomáha pacientom nielen obnoviť stratené funkcie, ale aj získať motiváciu bojovať so svojím ochorením,“ dodáva primár Tkáč.

Prevencia je kľúčová

Cievnej mozgovej príhode sa dá v mnohých prípadoch predísť zdravým životným štýlom. Vyvážená strava, dostatok pohybu, udržiavanie optimálnej hladiny krvného tlaku a cholesterolu a kontrola diabetu sú základné kroky na zníženie rizika mŕtvice.

„Rizikové faktory ako vysoký tlak, fajčenie či obezita sú dnes, bohužiaľ, čoraz bežnejšie aj medzi mladšími ľuďmi. Pravidelné prehliadky a aktívna starostlivosť o zdravie sú dôležitými krokmi k zníženiu výskytu cievnej mozgovej príhody,“ dodáva MUDr. Bassam Al Sabti.

Prvé príznaky

Z medzinárodného prieskumu, do ktorého bolo zapojené aj Slovensko vyplýva, že až 80% ľudí nepozná príznaky cievnej mozgovej príhody a iba 24% pacientov, ktorých postihne si uvedomuje, že má cievnu mozgovú príhodu, kde ide o život. Len 3% pacientov, ktorí dostali ochorenie, si zavolali sanitku. Tieto štatistiky nám ukazujú, aké je dôležité vzdelávať verejnosť o tejto téme o to viac, že čas na liečbu tohto ochorenia je len 4 a pol hodiny od prvých príznakov.

„Dnes vieme cievnu mozgovú príhodu úspešne liečiť. Máme pacientov, ktorí prekonali „porážku“ a žijú bez väčšieho hendikepu normálny život. Avšak ide o pacientov, ktorí sa dostali do nemocnice včas a mohla im byť poskytnutá adekvátna zdravotná starostlivosť a účinná liečba. Čas je v tomto prípade rozhodujúci,“ upozorňuje prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti a prednostka Neurologickej kliniky LF **UPJŠ** a UNLP v Košiciach.



Na to, aby sa pacienti dostali do nemocnice včas, je potrebná aj správna a rýchla reakcia záchranárov. „Verejnost možno ani nevie, že slovenské záchranky patria v oblasti záchrany pacientov s „porážkou“ k svetovej špičke. Ich kvalitu vyhodnocuje nezávislý svetový register a hneď tri slovenské záchranky si už v minulosti prevzali ocenenia za kvalitu poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Dokonca našej záchranke, ktorá pôsobí na juhu Slovenska, sa to za uplynulý rok podarilo ako jedinej na svete hneď 4-krát po sebe,“ uviedol PhDr. Matej Polák, riaditeľ záchrannej zdravotnej služby ZaMED.

Projekt, čo zachraňuje

Byť s projektom FAST HEROES v každom meste, obci a kraji, aj to je cieľ združenia SK8, ktoré na Slovensku združuje Vyššie územné celky. Do piateho ročníka medzinárodnej vzdelávacej iniciatívy o cievnej mozgovej príhode sa okrem lekárov – neurológov či záchranárov zapájajú aj VÚC. Aktuálne prešlo bezplatným vzdelávacím cyklom viac ako 50-tisíc žiakov a študentov. Ambíciou organizátorov je v roku 2025 pokoriť 70-tisícovú hranicu a zaradiť sa medzi popredné krajiny sveta, ktoré vzdelávajú deti a študentov o tomto závažnom neurologickom ochorení. Globálnym zámerom iniciatívy je vytvoriť 101 regiónov sveta, kde bude kompatibilne fungovať systém vzdelávania so záchranným zdravotným systémom a neurologickými iktovými centrami, ktorých máme na Slovensku 43. Slovensko má šancu byť súčasťou tohto ekosystému.

Do piateho ročníka projektu aktívne vstupuje aj združenie SK8, ktoré zastupuje Vyššie územné celky. Prostredníctvom tohto zoskupenia má projekt FAST HEROES ambíciu dostať sa do každého regiónu Slovenska. „Vnímame zmysluplnosť tohto projektu a nakoľko manažujeme stredné školy máme za to, aby sa veľká väčšina z nich do projektu zapojila. Zároveň aktívnou komunikáciou s odborními školstva na regionálnej úrovni budeme vyvíjať aktivity aj na zapojenie základných škôl do tohto projektu,“ povedala Erika Jurinová, predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja a členka združenia SK8.

Autor: Pravda || Pravda | 30.10.2024 06:00