



# ZDRAVÉ NOVINKY

Časopis projektu Zdravé mesto Nitra

04

**Zdravie bližšie k ľuďom**

08

**Ako sa majú naše deti?**

16

**Psychiatricka Zdenka  
Trokanová**

19

**Kalendár podujatí**

OKTÓBER – MESIAC DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

**Keď bolí duša, poraďte  
sa s odborníkom.**

str. 16 →



**Mesto Nitra**



MINISTERSTVO  
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
A INFORMATIZÁCIE  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

# V tomto čísle

- |    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| 03 | Slovo primátora                               |
| 04 | Zdravie bližšie k ľuďom                       |
| 06 | Partneri projektu                             |
| 08 | Ako sa majú naše deti?                        |
| 10 | Poznajte svoje riziko – Chráňte svoje zdravie |
| 11 | COMIN – kontaktné miesto pre cudzincov        |
| 12 | Zdravé prostredie                             |
| 16 | Rozhovor: psychiatricka Zdenka Trokanová      |
| 18 | Krížovka                                      |
| 19 | Kalendár podujatí                             |
| 20 | Dôležité kontakty                             |

## Tiráž

Zdravé novinky · Časopis projektu Zdravé mesto Nitra · Ročník 1, číslo 1/2026

Vydavateľ: Mesto Nitra, Štefánikova trieda 60, 950 06 Nitra · IČO: 00308307

Redakcia: partneri projektu Zdravé mesto Nitra

Jazyková úprava: Jana Krajčovičová, Tomáš Holúbek

Grafická úprava: Peter Jánsky · Foto: archív redakcie · Tlač: K.T. spol. s r.o. · Náklad: 37 000 ks ·

Kontakt redakcie: Mestský úrad v Nitre, [www.nitra.sk](http://www.nitra.sk) · nepredajné

# Milé obyvatel'ky, milí obyvatelia,



do vašich domácností sa dostáva prvé vydanie Zdravých novínok – nového občasnika, ktorý bude počas nasledujúcich troch rokov prinášať informácie o témach súvisiacich so zdravím, bezpečnosťou a kvalitou života v našom meste.

Zdravé mesto totiž nie je iba mesto s kvalitnou zdravotnou starostlivosťou. Je to aj mesto, v ktorom máme dostatok zelene, bezpečné verejné priestory, možnosti na pohyb, kvalitné chodníky a cyklotrasy či miesta, kde môžeme tráviť čas s rodinou a priateľmi.

Aj preto v Nitre obnovujeme parky a vnútrobloky, vraciame život fontánam a rozvíjame cyklistickú infraštruktúru. O niektorých projektoch sa dočítate aj na nasledujúcich stranách.

Zdravé novinky nie sú náhradou za Radničné noviny. Ide o iný typ periodika, ktorý vzniká v rámci projektu podporeného švajčiarskymi fondmi a bude vychádzať jedenásťkrát počas troch rokov.

Som však rád, že vďaka nemu sa k obyvateľom Nitry opäť dostávajú informácie o našom meste aj v tlačenej podobe – priamo do každej domácnosti. Nie každý totiž sleduje mestský web či sociálne siete, preto považujem za dôležité, aby obyvatelia Nitry dostali možnosť dozvedieť sa, čo sa v ich meste deje aj bez toho, aby museli zapínať počítač alebo telefón.

Verím, že si v Zdravých novinkách každý nájde informácie, ktoré sú preňho užitočné, a že vám budú dobrým sprievodcom pri témach, ktoré sa týkajú nášho každodenného života.

Prajem vám príjemné čítanie.

Marek Hattas, primátor Nitry

# Zdravie bližšie k ľuďom

Čo robí mesto zdravým? Nie sú to len nemocnice, ambulancie či počet lekárov. Na naše zdravie vplyva aj to, ako sa stravujeme, koľko sa hýbeme, v akom prostredí žijeme, či sa cítime bezpečne a či vieme, kam sa obrátiť, keď potrebujeme pomoc.



Aj preto vzniká projekt Zdravé mesto Nitra. V najbližších rokoch sa chce Nitra ešte viac venovať podpore zdravia a prevencii – nie až vtedy, keď vznikne problém, ale oveľa skôr.

## Na čo sa môžete tešiť?

Počas približne dvoch a pol roka sa budú v Nitre konať prednášky, diskusie, workshopy, praktické aktivity, kampane aj podujatia pre verejnosť. Témy sa budú dotýkať každodenného života – pohybu,

výživy, prevencie ochorení, duševného zdravia, zdravého starnutia aj zdravého životného štýlu. Chceme, aby si v programe našli niečo deti, mladí ľudia, rodiny, dospelí aj seniari.

Projekt nebude iba o jednotlivých podujatiach. Chceme prepájať mesto, odborníkov, školy, univerzity, zdravotnícke zariadenia, neziskové organizácie a ďalších partnerov.

## Zdravá obývačka – miesto pre ľudí

Jednou z novínok bude Zdravá obývačka. Nebude to ambulancia ani klasická prednášková miestnosť. Má to byť príjemné a otvorené miesto, kde sa budeme stretávať, rozprávať o zdraví, učiť sa nové veci a skúšať ich aj v praxi.

---

**„Na zdravšie mesto neexistuje jeden recept. Môžeme ho však postupne vytvárať spoločne.“**

---

Raz sa tu môže hovoriť o zdravej výžive, inokedy o pohybe, duševnom zdraví, prevencii alebo zdravom starnutí. Priestor dostanú odborníci, organizácie aj samotní obyvatelia.

Zdravie chceme priniesť bližšie k ľuďom – zrozumiteľne, prakticky a dostupne.

## MESTO, KTORÉ POZNÁ ZDRAVIE SVOJICH OBYVATEĽOV

### Profil zdravia mesta Nitra

Ak chceme robiť správne rozhodnutia, potrebujeme najskôr vedieť, ako na tom Nitra je. Preto bude jedným z dôležitých výstupov projektu Profil zdravia mesta Nitra.

Nebude hovoriť iba o chorobách. Pozrieme sa aj na vek a zloženie obyvateľov, životné podmienky, sociálne a ekonomické faktory, životné prostredie, životný štýl, prevenciu či dostupnosť zdravotnej a sociálnej starostlivosti.

Chceme získať čo najlepší obraz o tom, ako sa v Nitre žije z pohľadu zdravia, kde sa nám darí a kde máme priestor na zlepšenie.

### Rada pre zdravie

Vzniknúť má aj Rada pre zdravie mesta Nitra. Za jedným stolom by sa tak mali stretávať ľudia z rôznych oblastí, ktorých spája zdravie obyvateľov.

Zdravie totiž nie je iba témou zdravotníkov. Ovplyvňuje ho aj školstvo, sociálna oblasť, životné prostredie, doprava, šport či verejný priestor.

### A svoje miesto máte aj vy

Zdravé mesto nechceme tvoriť pre ľudí bez ľudí. Preto nás bude zaujímať aj váš názor – čo vás zaujíma, čo vám v meste chýba a akým témam by sme sa mali venovať.

Po aktivitách budeme zbierať spätnú väzbu a vaše podnety nám pomôžu pripravovať ďalšie aktivity tak, aby boli pre obyvateľov skutočne užitočné.

### Zdravé novinky

Aj časopis, ktorý práve držíte v rukách, bude jedným zo spôsobov, ako vám prinášať informácie o pripravovaných aktivitách, praktické rady, rozhovory a témy súvisiace so zdravím.

Na zdravšie mesto neexistuje jeden recept. Môžeme ho však postupne vytvárať spoločne.

Prevencia pritom nemusí byť komplikovaná. Niekedy môže začať obyčajnou prechádzkou, rozhovorom, novou informáciou alebo malou zmenou každodenného návyku.

Vitajte v Zdravom meste Nitra.

Terézia Bačová, koordinátorka prevencie, Mesto Nitra

# Partneri projektu



## Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre (SPU) prispeje k zdraviu mesta prepájaním výskumu, vzdelávania a praktických riešení pre každodenný život obyvateľov. Odborníci z SPU sa zamerajú najmä na zdravý výživu, kvalitné a bezpečné potraviny, prevenciu ochorení súvisiacich so životným štýlom a tvorbu zdravšieho mestského prostredia. Využijeme pritom skúsenosti z urbanizmu a tvorby verejných priestorov, ale aj z oblasti výskumu výživy a činnosti Potravinového inkubátora SPU, ktorý prepája vývoj inovatívnych potravín s praxou a vzdelávaním. SPU sa

zapojí do Profilu zdravia mesta, Rady pre zdravie, osvetových podujatí a komunitných aktivít vrátane Zdravej obyvčky. V rámci projektu „Zdravé mesto Nitra“ je našim cieľom prinášať zrozumiteľné a vedecky podložené odporúčania, ktoré pomôžu obyvateľom robiť zdravšie rozhodnutia a mestu vytvárať kvalitnejšie podmienky pre život.

**Martin Valach**, kancelária projektových a transferových činností, SPU



## Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre

Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre prispeje k zdravšiemu mestu najmä svojimi odbornými vedomosťami a ich prepájaním s praktickými aktivitami pre obyvateľov. Do projektu prinesieme témy prevencie, zdravého životného štýlu, duševnej a emocionálnej pohody, prvej pomoci či starostlivosti o zdravie v rôznych obdobiach života.

Prostredníctvom vzdelávacích, zážitkových a preventívnych aktivít chceme osloviť deti, mladých ľudí, dospelých aj seniorov. Naším cieľom je, aby odborné poznatky nezostávali iba na pôde univerzity, ale stali sa zrozumiteľnou a prakticky využiteľnou súčasťou života v meste.

**Martina Szökeová**, projektový manažér, FSVaZ UKF



Zdravie mesta pre nás znamená aj zdravie ľudí, ktorí zostávajú na okraji bežných služieb. Ak má byť mesto skutočne zdravé, prevencia a zdravotná starostlivosť musia byť dostupné aj tým, ktorí sa k nim dostávajú ťažšie, alebo sú z nich dokonca vylúčení. To je jadrom našej misie v EQUITE. V projekte Zdravé mesto Nitra preto nadviažeme na našu prácu so zraniteľnými komunitami a na nízkoprahový prístup. Dôležité je pre nás pristupovať k ľuďom s rešpektom k ich situácii a dôstojnosti, bez vytvárania ďalších bariér. Budeme hovoriť zrozumiteľne o zdraví, prevencii a orientácii v zdravotnom systéme a organizovať inkluzívne Dni zdravia so skrí-

ningom a poradenstvom. Screeningom to pre nás nekončí – ľuďom pomôžeme pochopiť výsledky, zorientovať sa v ďalších krokoch a podľa potreby aj reálne nadviazať na zdravotnú starostlivosť. Zároveň budeme mestu prinášať poznatky z terénu o bariérach, ktoré ľuďom bránia prevenciu a starostlivosť využívať.

Lucia Fulierová, programová riaditeľka, EQUITA



## Združenie STORM

Združenie STORM buduje spoločnosť, v ktorej má každý človek dôstojné miesto, prístup k podpore a pomoci a príležitosť žiť kvalitný život bez ohľadu na svoju životnú situáciu. S odbornosťou, ľudskosťou a odvahou podporujeme ľudí znižovať riziká a predchádzať nepriaznivým dopadom v ich životoch a zároveň posilňovať ich dôstojnosť. Presadzujeme riešenia založené na rešpekte, partnerstve a faktoch.

Ponúkame poradenstvo, prevenciu, voľnočasové aktivity a sprevádzanie v náročných situáciách pre deti a mládež a tiež výmenný servis, poradenstvo, testovanie a pod. pre ľudí užívajúcich drogy. Pre bežnú verejnosť ponúkame najmä anonymné a bezplatné poradenstvo súvisiace s užívaním drog, pre odbornú verejnosť mentoring či vzdelávanie.

Andrea Kosírová Hugáňová,  
štatutárna zástupkyňa, STORM

# Ako sa majú naše deti?

Niekedy premýšľame nad tým, ako sa naše deti naozaj majú. Či sú spokojné, či netravia priveľa času na mobile, či majú okolo seba dobrých kamarátov a či sa v škole cítia bezpečne. Ale najmä či sa nám zdôveria, keď ich niečo trápi.

Na všetky tieto otázky sa nedá odpovedať od stola. Preto sa Nitra pyta priamo mladých.

Planet Youth je medzinárodný model prevencie, ktorý pomáha mestám lepšie rozumieť tomu, čo mladí ľudia prežívajú a čo ovplyvňuje ich rozhodnutia. Každé dva roky sa mladých pýtame na rodinu, školu, kamarátov, voľný čas, zdravie, technológie aj rizikové správanie.

Nitra je jediným mestom na Slovensku, ktoré tento model systematicky zavádza,

a projekt sa realizuje pod záštitou prezidenta Slovenskej republiky.

## Čo nám povedali v roku 2024?

Niektoré správy sú dobré. Oproti roku 2022 klesli viaceré formy rizikového správania. Menej mladých fajčí, začína skoro s alkoholom či uvádza skúsenosť s opijaním.

Potom sú tu však čísla, pri ktorých sa oplatí zastaviť.

### Nitra 2024



Výsledky prieskumu Planet Youth v Nitre, 2024



Rodina – výsledky prieskumu Planet Youth v Nitre, 2024

Napríklad duševné zdravie. Dobré alebo veľmi dobré psychické zdravie uviedlo 43 % dievčat oproti 74 % chlapcov. Za týmito percentami sú konkrétne deti. Dievčatá, ktoré možno ráno vstanú, idú do školy, stretnú kamarátky, splnia si povinnosti – a napriek tomu sa vo vnútri necítia dobre.

Ďalšou veľkou témou je mobil a online svet. 54 % mladých uviedlo, že pri používaní technológií nemá rodičovský dohľad.

To nie je dôvod na obviňovanie rodičov. Veď kto z nás dostal návod, ako vychovávať dieťa v čase sociálnych sietí a online hier?

Skôr sa potrebujeme pýtať: Vieme, čo naše deti na internete zažívajú? A vedia ony, že za nami môžu prísť, keď sa niečo stane?

Zaujímavý pohľad prináša aj európsky prieskum ESPAD 2024. Problémy spojené so sociálnymi sieťami uviedlo 49 % slovenských mladých, u dievčat až 59 %. Nie je to priame porovnanie s Nitrou, pretože ide o inú vekovú skupinu a metódku. Spolu však oba prieskumy ukazujú, že digitálny svet už nemožno z prevencie vynechať.

Martina Grmanová, koordinátorka medzinárodných programov a projektov, Mesto Nitra

# Poznajte svoje riziko

## Chráňte svoje zdravie



Vstup do Poradne zdravia na RÚVZ v Nitre

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre sa zapojil do Švajčiarsko-slovenského programu Zdravie, ktorý podporuje aktivity v oblasti prevencie neprenosných civilizačných ochorení. Nitriansky kraj je druhý región na Slovensku s najvyššou úmrtnosťou na srdcovo-cievne a nádorové ochorenia, pričom len úmrtnosť na ischemickú chorobu srdca vzrástla od roku 2013 viac ako 4-násobne. A tiež patrí medzi regióny s najvyššou očakávanou mierou výskytu zhubných nádorov.

Všetkým týmto ochoreniam je však vo vysokej miere možné predísť zdravou životosprávou. Úprava životného štýlu môže výrazne ovplyvniť výskyt rizikových faktorov, ktoré pomaly, bez bolesti a bez povšimnutia vedú k závažným zmenám v organizme.

V Poradni zdravia na RÚVZ sú obyvateľom Nitry poskytované bezodplatné služby ako meranie tlaku krvi, cholesterolu a glukózy. Ďalej je poskytovaná prístrojová analýza tela, z ktorej klient spozná stav svojej svalovej, tukovej a kostnej hmoty, hodnotu svojho bazálneho metabolizmu a tiež úroveň vnútrobrušného tuku. Odborní pracovníci poradne vedú klientom pomôcť s úpravou stravovania a navrhnúť vhodné zmeny v nezdravých návykoch.

Navyše v období od septembra 2026 do júna 2027 bude v rámci Programu švajčiarsko-slovenskej spolupráce a pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva SR na RÚVZ v Nitre prebiehať projekt s názvom „Skríning rizikových faktorov chronických neprenosných chorôb“, do ktorého budú na účasť pozývať Všeobecná zdravotná poisťovňa a poisťovňa Dôvera náhodne vybraných klientov. Po registrácii na základe pozvánky bude objednaným klientom v Poradni zdravia poskytnuté vyšetrenie a poradenstvo. Obyvatelia Nitry tak budú mať príležitosť lepšie spoznať svoje riziko a začať vhodne pracovať na ochrane svojho zdravia.

Zuzana Klocháňová, regionálny koordinátor prevencie, RÚVZ Nitra

# COMIN – miesto, kde na svoje problémy nemusíte zostať sami

Začať život v novej krajine neznamená iba zmeniť adresu. Nový jazyk, prostredie, odlúčenie od blízkych či neznalosť zdravotného systému môžu prinášať neistotu, stres a osamelosť. Aj integrácia preto úzko súvisí s fyzickým a duševným zdravím.

**COMIN – Kontaktné miesto pre cudzincov mesta Nitra** poskytuje cudzincom informácie, poradenstvo, asistenciu a tlmočenie. Dôležitou súčasťou našich služieb je pomoc pri vyhľadávaní a dostupnosti zdravotnej starostlivosti – od orientácie v zdravotnom systéme až po asistenciu pri kontakte so zdravotníckymi zariadeniami.

Aj preto je COMIN súčasťou projektu **Zdravé mesto Nitra**. Pravidelné štvrtkové **Dni zdravia v COMIN** venujeme prevencii, zdravotnej gramotnosti, pohybu a duševnému zdraviu.

Za ľuďmi, ktorí nemôžu prísť za nami, prichádzame my. **Dvakrát mesačne navštevujeme imobilných ľudí s dočasným**

**útočiskom priamo v ich domácnostiach.** Monitorujeme ich zdravotný a psychický stav, životné podmienky a možné zdravotné riziká. Pomáhame pri komunikácii s ambulanciami, zabezpečovaní receptov, liekov či zdravotníckych pomôcok.

Súčasťou návštev je aj osвета pre klientov a ich blízkych – o prevencii komplikácií spojených s imobilitou, hygiene, polohovaní, výžive a pitnom režime. Podľa potreby prepájame zdravotnú a sociálnu pomoc, aby sme podporili nielen zdravie, ale aj dôstojné podmienky života.

Naším cieľom je zvyšovať zdravotnú gramotnosť, pomáhať prekonávať jazykové a systémové bariéry a včas zachytiť situácie, ktoré si vyžadujú odbornú pomoc. Pretože zdravé mesto je mesto, v ktorom pomoc dokáže prísť aj za tými, ktorí za ňou prísť nemôžu.

**Ivona Fraňová, koordinátor integrácie cudzincov, Mesto Nitra**



## Zdravé dni v COMIN

**Október:** 15. 10. cvičenie pre seniorov · 22. 10. pilates · 29. 10. jóga

**November:** 5. 11. brušné tance · 6. 11. profylaktika chrípky, očkovanie pre seniorov · 12. 11. dýchame zdravo · 19. 11. cvičenie pre seniorov · 26. 11. pilates

**Miesto a prihlásenie:** Na aktivity je nutné sa prihlásiť vopred v Kontaktnom mieste pre cudzincov COMIN, Cintorínska 5 (2. posch.), Nitra · mobil: 0911 055 889 · e-mail: comin.tkacivska@gmail.com

# Nitra je zdravším a bezpečnejším mestom

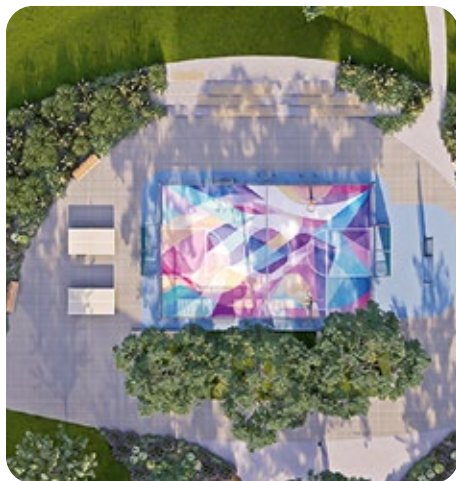
Zdravé mesto nie je len o zdravotnej starostlivosti. Je aj o tom, kde trávim voľný čas, ako sa pohybujeme po meste a v akom prostredí žijeme. Nitra preto postupne mení svoje parky, verejné priestory, vodné prvky aj cyklistickú infraštruktúru.



## Viac zelene a miest na oddych

Starý park na Sihoti prešiel rozsiahlu revitalizáciou, najväčšou v jeho viac ako 150-ročnej histórii. Obnova priniesla nové chodníky, verejné osvetlenie, lavičky, ležadlá, stojany na bicykle, novú zeleň, ihriská, piknikovú lúku, miesta na opekanie či workoutové prvky. Obnovená bola aj Žabia fontána a pribudlo mólo pri zvieracej obore.

Úspešný projekt za viac ako 6 miliónov eur, z ktorých väčšinu pokryli eurofondy, získal už viacero odborných ocenení. V marci k nim pribudlo aj medzinárodné ocenenie BIG SEE Make Sense Awards.



„Starý park – úplne oprávnené – získal asi najviac pozornosti. No v posledných rokoch sme neobnovili len ten. Vynovili sme prakticky všetky ďalšie zelené priestranstvá: Nový park, Brezový háj,



Borinu, sprístupnili sme aj desaťročia zarastený hradný kopec. Zelené pľúca Nitry tak nabrali novú silu a vitalitu,“ povedal primátor Nitry Marek Hattas.

## Zelenšie vnútrobloky

Mesto pripravuje aj obnovu ďalších verejných priestranstiev – revitalizáciu dvoch veľkých vnútroblokov na Ďumbierskej ulici na Chrenovej a v priestore Bizetova – Beethovenova na Klokočíne. Návrhy vznikali aj na základe podnetov samotných obyvateľov.

Na Ďumbierskej má pribudnúť bicyklový okruh pre najmenšie deti, ihriská pre rôzne vekové skupiny, komunitná záhrada s altánkom a pergolou, studňa na zavlažovanie, cyklogaráž, nové lavičky a osvetlenie, stromy a trvalkové záhony.



Bizetova – Beethovenova dostane nové chodníky, lavičky, piknikové miesta a obnovené ihriská. Dôležitou súčasťou návrhu je viac zelene a nové stromy. Úprava terénu má zároveň pomôcť so zadržiavaním dažďovej vody a ochladzovaním priestoru počas horúcich dní. Počíta sa aj s ekologickejším povrchom parkoviska.

Zeleň teda nebude iba „na okrasu“. Stromy, výsadba a spôsob úpravy terénu majú pomôcť aj pri horúčavách a hospodárení s dažďovou vodou.

## Fontány vracajú vodu do mesta

Voda patrí k mestu a v horúcich mesiacoch má nielen estetický význam, ale aj klimatický. Nitra preto pokračuje v obnove svojich fontán.

V tomto roku sme obnovili fontánu na Svätoplukovom námestí. Je pochôdzna, s vodou sa tu teda vybláznia nielen deti. Reakcia ľudí na túto fontánu hovorí za všetko.





„Dokončujú sa aj ďalšie tri fontány, ktoré roky až desaťročia chýkali. Obnovujeme nielen fontány, ale upravujeme aj ich bezprostredné okolie. Ide o fontány pri PKO, pred súdom a oproti okresnému úradu. Vylepšujeme vzhľad týchto miest a zároveň ich opäť sprístupňujeme ľuďom ako príjemné verejné priestory,“ hovorí primátor Marek Hattas.

## Bezpečnejšie bicyklom

Cyklistika je súčasťou zdravšieho a ekologickejšieho spôsobu dopravy. Mesto preto postupne prepája jednotlivé časti Nítry novými cyklotrasami. Od roku 2018 do konca roka 2024 pribudlo v meste viac ako 30 kilometrov cyklotrás.

Posledná otvorená cyklotrasa bola tá v Krškanoch, má dĺžku približne 1,5 kilometra a nadväzuje na existujúce cyklotrasy. Jej súčasťou je aj odpočívadlo so servisným stanovišťom pre cyklistov.

Tomáš Holúbek, hovorca mesta Nitra,  
foto: Roman Oravec



# Človeku s duševnou poruchou nedávajte rady. Dobrá je jediná: poraďte sa s odborníkom

Keď si človek zlomí nohu, lekára vyhľadá, keď má problém s psychickým ochorením, radšej sa trápi, častokrát aj roky a k odborníkovi nezájde, hovorí v rozhovore psychiatrická ZDENKA TROKANOVÁ, primárka II. oddelenia Psychiatrickej nemocnice Veľké Zálužie.



**„Čas a pozornosť venovaná dieťaťu je investícia, ktorá sa vám vráti.“**

Zdenka Trokanová, primárka II. oddelenia Psychiatrickej nemocnice Veľké Zálužie

**Ľudia nemajú problém rozprávať o svojom fyzickom zdraví, stále však majú zábrany hovoriť o svojich duševných problémoch, o traumách, ktoré majú, o veciach, ktoré ich trápia. Vnímate aj vy, že témy súvisiace s duševným zdravím sú u nás stále ešte tabu?**

Žiaľ, to tabu v spoločnosti stále ešte máme. Ľudia majú predsudky hovoriť o svojom duševnom zdraví pred druhými ľuďmi a častokrát aj pred svojimi najbližšími príbuznými. Ten ostych je stále

spoločensky podmienený. Hovoriť o tom je veľmi dôležité preto, že z epidemiologických výskumov vieme, že okolo 70 – 80 % ľudí, ktorí trpia duševnými poruchami, nevyhľadá odborníka – čiže trápia sa a niekedy to trápenie trvá aj roky, ale napriek tomu nepožiadajú o pomoc. Tak ako ľudia trpia telesnými poruchami, tak trpia aj psychickými poruchami. Nemajú zábrany vyhľadať odborníka, keď majú telesné ochorenie, rozumejú tomu, že keď si zlomia nohu, tak musia ísť za lekárom a nebudú chodiť dva mesiace so zlomenou nohou, ale keď začnú mať psychické

ťažkosti, často tú zábranu majú a odborníka nevyhľadajú.

### Prečo, ako si tento dvojaký prístup vysvetľujete?

Začína sa to v rodine. Sú rodiny, kde je otvorená komunikácia a rodinní príslušníci nemajú problém zveriť sa rodičom alebo deťom, že majú ťažkosti, ale sú rodiny, kde sa o tom nehovorí, a je to, bohužiaľ, možno aj akási tradícia. Netýka sa to len Slovenska, aj keď u nás je tento problém možno o niečo vypuklejší a súvisí to s hanbou a stigmou, ktoré pochádzajú z minulosti, kedy nebola taká široká paleta možností, ako psychické ťažkosti zvládnuť a vyliečiť. Ľudia niekedy nadobudnú pocit, že v takomto stave budú musieť žiť do konca života, lebo sa s tým nedá nič robiť.

### Cítia to tak napriek tomu, že trpia?

Áno, napriek tomu. Majú skepsu k tomu, či sa to vôbec dá vyliečiť. Lebo v minulosti, a nie je to taká dávna minulosť, povedzme polovica minulého storočia, ľuďom s duševnými poruchami nebolo pomoci. Prvé lieky sa objavili v 50. rokoch minulého storočia a odvtedy nastal obrovský pokrok v medicíne aj v psychiatrii a veľmi sa nám rozšírili možnosti, ako ľuďom s psychickými ochoreniami pomôcť. Samotný človek niekedy možno ani nevie, že ide o duševnú poruchu. No a niekedy aj príbuzní môžu mať pocit hanby, boja sa, aby sa susedia a známi nedozvedeli o tom, že majú člena rodiny, ktorý má psychické problémy.

### Nešvárom súčasnej spoločnosti je stres, ktorý je doslova všade. Ako ho zvládať, ako s ním bojovať?

Veľkou témou dneška je rovnováha medzi pracovným a osobným životom. Je potrebné nájsť rovnováhu, aby človek mal vo svojej práci uplatnenie a realizáciu, ktorú potrebuje, ale aby sa od toho vedel odstrihnúť vo svojom voľnom čase. Na to je veľmi potrebná spánková hygiena, teda mať kvalitný a dostatočný spánok a určite by som dala dôraz aj na pohybovú aktivitu. Telesný pohyb je veľmi dôležitý aj pre duševné zdravie. Nedá sa oddeliť hlava a telo, keď trpí telo, nemôže byť ani psychika v poriadku a naopak. Veľmi dôležitý je pohyb na slnku, nestačí ísť len do telocvične a tam sa zavrieť. Sú napríklad výskumy o tom, že ľahšie depresie sa dajú zvládnuť aj pohybovou aktivitou. Pohyb je najlepší na odbúravanie stresu.

### Ako by ste reagovali, ak by vám nejaký top manažér povedal, že na to nemá čas, že je do večera v práci, keď príde domov, je úplne hotový a je rád, že si nájde chvíľku na rodinu.

Mal by si odpovedať na otázku, či tá firma existovala aj predtým, ako tam nastúpil a či bude existovať aj po tom, čo odtiaľ odíde. (smiech)

Tomáš Holúbek, foto: autor  
Celý rozhovor nájdete po nasnímaní QR kódu





# Kalendár podujatí

Zdravé dni v COMIN nájdete na strane 11.

## OKTÓBER 2026

### 6. – 13. 10. Zber a spracovanie dát Planet Youth

Komplexný zber dát o prostredí mládeže v meste aj s vyhodnotením a so správami za mesto a za jednotlivé školské komunity.

Pre koho: žiaci 8. a 9. ročníka

Miesto: jednotlivé ZŠ a osemročné gymnázia v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Nitra

### 9. 10. | 17:00 DIY: Tvoríme z hliny

Workshop zameraný na podporu psychickej pohody, relaxácie a sebahyjenia prostredníctvom práce s hlinou.

Miesto: ID klub, Štefánikova trieda 15, Nitra

### 12. – 15. 10. Kvíz zameraný na poranenia injekčnou striekačkou

Pre koho: deti a mládež vo veku od 12 do 25 rokov

Miesto: Nizkoprahový klub CIRKUS, Nedbalova 17, Nitra

### 14. 10. | 8:00 – 12:00 Týždeň duševného zdravia

Workshopy na tému duševného zdravia – artefilitika, canisterapia, joga, muzikoterapia.

Pre koho: žiaci 1. – 9. ročníka

Miesto: Základná škola Cabajská 2, Nitra

### 14. 10. | 9:30 Maj sa rád: Cesta k prijatiu za 60 minút

Objavte cestu k hlbšiemu prijatiu seba a druhých prostredníctvom vedomého pohybu s fyzioterapeutkou a relaxačných aktivít s inštruktorkou sociálnej rehabilitácie. Pretože pocit bezpečia začína prijatím seba.

Pre koho: seniori a osoby odkázané na pomoc inej fyzickej osoby

Miesto: Zariadenie sociálnych služieb Zborov, Jánskeho 680/7, Nitra

### 14. 10. | 18:00 Workshop: Čo mi dobíja baterky

Budeme hľadať momenty, ktoré nám prinášajú energiu a dobrý pocit v každodennom živote.

Pre koho: mladí dospelí od 15 do 30 rokov

Miesto: ID klub, Štefánikova trieda 15, Nitra

### 20. 10. | 17:00 Ježkoterapia s Karolínkou

Pomáha ľuďom porozumieť svojim vlastným pocitom, stresovým reakciám a spôsobom, ako zvládať náročné situácie, ale kľúčovú úlohu pri tom zohráva psychológ, ktorý s ježkom pracuje.

Pre koho: verejnosť

Miesto: ID klub, Štefánikova trieda 15, Nitra

### 21. 10. Workshop na tému zdravia – zdravý životný štýl, prevencia

Pre koho: mládež a rodičia z marginalizovaných rómskych komunít

Miesto: Komunitné centrum Orechov dvor

### 23. 10. Deň zdravia s EQUITOU

Inkluzívny deň zdravia pre vylúčené komunity vrátane zdravotného skriningu a poradenstva.

Pre koho: marginalizovaná rómska komunita

Miesto: Komunitné centrum Orechov dvor

### 27. 10. | 9:30 Duševné zdravie v zrelom veku: Zvládanie životných tráum a závažných životných zmien

Pre koho: prijímatelia sociálnych služieb denného centra

Miesto: Správa zariadení sociálnych služieb Nitra a Denné centrum Baničova 522/12, Nitra

### 27. 10. | 10:00 Workshop: duševné zdravie a zvládanie stresu

Pre koho: prijímatelia sociálnej služby

Miesto: Útulok pre ľudí bez domova, Štúrova 55, Nitra

### 28. 10. | 10:00 – 15:00 Deň otvorených dverí Budúcnosť n. o.

Predstavenie služieb a aktivít centra.

Pre koho: verejnosť

Miesto: Wilsonovo nábrežie 82, Nitra

### 28. 10. | 14:00 – 15:30 Bezpečné využívanie digitálnych technológií

Workshop zameraný na prevenciu rizikového správania sa detí a mládeže v online prostredí, šírenie povedomia o neľátkových závislostiach.

Pre koho: deti a mládež vo veku 10+

Miesto: Wilsonovo nábrežie 82, Nitra  
Prihlásenie: potrebné

### 28. 10. | 17:00 – 18:30 Menej súdenia, viac prijatia

Diskusia pre rodičov.

Miesto: Zdravá obývačka, Štefánikova trieda 16/27, Nitra

### 29. 10. | 17:00 Speed friending

Kolko nových ľudí dokážeš spoznať za jeden večer? Čakajú ťa krátke rozhovory, zaujímavé otázky a príležitosť prepojiť sa s ľuďmi, ktorých by si za bežných okolností možno nikdy nestreitol/a.

Pre koho: mladí dospelí vo veku od 15 do 30 rokov

Miesto: ID klub, Štefánikova trieda 15, Nitra

## NOVEMBER 2026

### 5. 11. Pokojné víťazstvá – špeciálne inovačné vzdelávanie pre Nitru

Pre koho: učitelia MŠ, ZŠ, SŠ a ZUŠ, vychovávatelia, korepetítori, pedagogickí asistenti

### 11. 11. Večerný beh Nitrou

### 12. 11. Konferencia NextGen Education Forum: Bezpečné m(i)esto je... prijatie

Pre koho: pedagogickí a odborní zamestnanci a mládež

Miesto: Kino Palace

# Dôležité kontakty

Kde nájdete pomoc a podporu v Nitre?

## Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre

Štefánikova trieda 79/58  
949 63 Nitra  
037/656 04 11  
[nr.sekretariat@uvzsr.sk](mailto:nr.sekretariat@uvzsr.sk)

## Centrum poradenstva a prevencie v Nitre

J. Vuruma č. 2  
949 01 Nitra  
037/655 42 45  
[centrum@cpgpnitra.sk](mailto:centrum@cpgpnitra.sk)

## IPčko – ID klub

Štefánikova trieda 15  
949 01 Nitra  
[ipckonr@ipcko.sk](mailto:ipckonr@ipcko.sk)

## Združenie STORM

Nedbalova 540/17  
949 11 Nitra  
0905 943 229  
[info@zdruzeniestorm.sk](mailto:info@zdruzeniestorm.sk)

## Budúcnosť poradenské centrum

Wilsonovo nábrežie 82  
949 01 Nitra  
0908 022 452  
[info@buducnost.eu](mailto:info@buducnost.eu)

## Centrum Slniečko

Bottova 32/2  
949 01 Nitra  
037/652 22 20  
[info@centrumslniecko.sk](mailto:info@centrumslniecko.sk)

ZDRAVÉ MESTO NITRA

**ZDRAVÉ NOVINKY**

Časopis projektu Zdravé mesto Nitra

