

Nová podcastová séria: Blízkemu môžeme byť oporou aj bez odpovede na všetko

Datum 14.10.2026

Subjekt Nadácia Pontis

Region Slovensko

Kategorie Spoločnosť a životný štýl, Zdravotníctví a nemocnice, Sociálne služby

O prežívaní náročných životných situácií a podpore blízkych rozpráva psychiater a neurovedec Jiří Horáček v prvom diele slovensko-českej videopodcastovej minisérie, ktorú prináša Nadačný fond UNIQA v spolupráci s podcastom Prítomie a Ligou za duševné zdravie.

Keď pri vážnom ochorení či starnutí rodičov sa rodiny stretávajú aj s otázkami, na ktoré neexistuje jednoduchá odpoveď. Ako hovoriť s blízkym o jeho obavách? Čo mu povedať, keď ho chceme povzbudiť, ale nechceme popierať realitu? Psychiater a neurovedec Jiří Horáček pripomína hodnotu empatie – schopnosti súcitiť s druhým a dať mu to najavo.

Podľa Veľkého prieskumu rodín UNIQA 2026 takmer polovica respondentov považuje zdravotné problémy za jednu z okolností, ktoré narúšajú psychickú pohodu v ich rodinnom živote. Viac ako štvrtina uvádza aj starostlivosť o starých či chorých blízkych. Vážne ochorenie tak má aj rodinný rozmer: popri potrebách chorého prináša otázku, ako podporiť jeho okolie.

Blízkemu človeku chceme pomôcť. Keď však prežíva neistotu spojenú s vážnym ochorením, môžeme sami tápať v tom, čo potrebuje počuť. Povzbudenie nemusí zodpovedať tomu, ako svoju situáciu vníma, a riešenie jeho obáv nemusíme poznať. *„Je to zložitá otázka a u každého človeka to bude iné. Neexistuje univerzálne odporúčanie. No existuje jeden úžasný nástroj, ktorý máme a musíme mu dať vysokú hodnotu – empatia. Obyčajná schopnosť súcitiť s druhým a dať mu to najavo,“* hovorí Jiří Horáček.

O prežívaní náročných životných situácií a podpore blízkych rozprával v prvom diele slovensko-českej videopodcastovej minisérie, ktorú prináša Nadačný fond UNIQA v spolupráci s podcastom Prítomie a Ligou za duševné zdravie. V siedmich dieloch rozvíjajú slovenskí a českí odborníci vybrané témy Veľkého prieskumu rodín UNIQA 2026, ktoré sa dotýkajú života a psychickej pohody rodín na Slovensku aj v Českej republike.

Empatia pri hľadaní riešenia

Horáček pri otázke, ako sa rozprávať s blízkymi, ktorí čelia vlastnej konečnosti, neponúka zoznam správnych viet. Zdôrazňuje spôsob, akým sa k druhému vzťahujeme. *„Často nemusíme hľadať zložité riešenia, stačí úprimne prežívaná empatia. Čím zložitejšia je situácia druhého človeka, tým viac mu pomôže. Je to ten najdôležitejší nástroj, ktorý uvoľní človeku ruky, aby si riešenie našiel sám,“* vysvetľuje.

Byť oporou teda podľa jeho slov nemusí znamenať nájsť odpoveď za druhého. Dôležité je aj citlivo odhadnúť, čo práve potrebuje.

Horáček upozorňuje na rozdiely medzi prežívaním mladého a staršieho človeka aj medzi situáciou človeka na konci života a človeka, ktorého liečba má šancu na úspech: *„Dôležité je poskytovať empatiu a nezakrývať si oči pred realitou. To najhoršie je ,hrať hru‘, keď človek vie, že je vážne*

chorý, ale ja mu hovorím presný opak.“

Obavy zasahujú aj blízkych

Vážne ochorenie môže otvoriť otázky, ktoré v každodennom živote odsúvame. Jiří Horáček vysvetľuje, že bežne používame obranné mechanizmy, vďaka ktorým dokážeme svoje obavy nechať v úzadí a sústrediť sa na rodinu, prácu či budúcnosť. Pri vážnej diagnóze však tieto obrany nemusia stačiť. *„Problém nastáva vo chvíli, keď človek vážne ochorie, napríklad dostane onkologickú diagnózu. Vtedy je zrazu vystavený plnej ‚nahote‘ vlastnej konečnosti. Často sa dostaví stav veľmi podobný depresii,“* dodáva.

Takúto existenciálnu tieseň však môžu podľa neho zažívať aj blízki chorého, napríklad pri starostlivosti o umierajúceho rodiča alebo iného člena rodiny. *„Smrti sa bojíme všetci, lenže táto starosť býva popretá alebo zametená pod koberec obrannými mechanizmami. Keď ochorie niekto blízky, otvárajú sa v nás tie isté otázky.“*

Neprehliadnite:

- Odborné rady pre rodičov: Ako chrániť deti pred strachom z násilia v škole? (VIDEO)
- Do nového rozvrhu patrí aj čas pre seba. Fitko pre dušu ukazuje mladým, ako si trénovať duševnú pohodu
- Vymeňme scrollovanie za stolovanie. Konverzačný obrus je jednoduchá cesta k domácej pohode a pocitu bezpečia

Odpoveď psychiatra pripomína, že aj človek poskytujúci oporu môže vnútorne prežívať strach a neistotu. Vážne ochorenie blízkeho zasahuje celú rodinu – mení jej každodenný život, ovplyvňuje psychickú pohodu aj vzájomné vzťahy. Podpora je preto dôležitá aj pre tých, ktorí sa o chorého starajú a sú mu nablízku.

Priestor pre život a blízkosť

Horáček opisuje pacientov, ktorým sa tiesnivé predstavy opakovane vracajú, hoci by sa chceli venovať vnúčatám a blízkym. Psychická záťaž tak zasahuje aj do času, ktorý chcú prežiť s rodinou. Zmiernenie tejto tiesne je preto jednou z otázok, ktorým sa vo svojom výskume venuje.

Pri komunikácii s blízkymi pritom zdôrazňuje rešpekt k tomu, že každý človek môže svoju situáciu prežívať inak. Pomoc sa začína pozornosťou k jeho potrebám a schopnosťou dať mu najavo súcit bez predstieraní. *„Myslím si, že by sme to mali uchopiť poctivo, a nenechávať to na poslednú chvíľu. Je úlohou každého z nás nájsť si na to riešenie, a nie pred ním jednoducho zavrieť oči,“* hovorí o vyrovnaní sa s vlastnou konečnosťou.

Pre rodiny z Horáčekových slov vyplýva aj praktická myšlienka: nemusíme poznať odpoveď na každú obavu nášho blízkeho, aby sme mu mohli byť oporou. Hodnotu má aj empatia, ktorú úprimne prežívame a dokážeme ju dať otvorene najavo.

Celý rozhovor v rámci prvej epizódy nájdete aj vo všetkých podcastových aplikáciách.

Foto: Národný ústav duševného zdravia

<https://www.nadaciapontis.sk/novinky/blizkemu-mozeme-byt-oporou-aj-bez-odpovede-na-vsetko-podcast>