Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

ODBORNÁ PRÍRUČKA · PO STRATE BLÍZKEHO

Smútok, samota a AI

Odborná príručka pre psychológov, všeobecných lekárov, duchovných, pracovníkov hospicov a sociálnych pracovníkov.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Smútok a osamelosť
02 AI, ktorá napodobňuje zosnulého
03 Čo pomáha
04 Prevalencia predĺženého smútku
05 Normálny smútok a kedy intervenovať
06 Ako sa pýtať
07 Pozostalí po samovražde
08 Deti a dospievajúci v smútku
09 AI a digitálne pozostatky
10 Ďalšia modelová situácia
11 Skríning osamelosti: krátka škála
12 Čo podľa výskumov pomáha proti osamelosti
13 Modelová situácia
14 Čo povedať a čomu sa vyhnúť
15 Práca s rodinou a okolím
16 Plán bezpečia v praxi
17 Kam odoslať
18 Pracovný list: záznam z rozhovoru
19 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Príručku pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Príručka nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Smútok a osamelosť

- Strata blízkeho často prináša aj osamelosť: zmizne každodenný partner na rozhovor a okolie sa po pohrebe stiahne.
- Väčšina ľudí smútok zvládne s podporou blízkych. Odborná pomoc je dôležitá najmä pri komplikovanom priebehu.
- DSM-5-TR zaviedol diagnózu predĺženého smútku (prolonged grief disorder). Možno ju určiť, keď akútny smútok zostáva stresujúci a obmedzujúci dlhšie ako 12 mesiacov po strate. V štúdii s 306 pozostalými ju po vyše roku spĺňalo približne 10 % účastníkov.
- Vyššie riziko: strata dieťaťa, náhla alebo násilná smrť, nižšie vzdelanie a už vysoké príznaky v prvom roku po strate.

02

AI, ktorá napodobňuje zosnulého

- Takzvané „griefboty“ vytvárajú z digitálnej stopy zosnulého (správy, hlasové nahrávky) chatbota, ktorý píše alebo hovorí ako on.
- Riziká: udržiavanie ilúzie, že strata nenastala, a citová závislosť od komerčnej aplikácie, ktorá sa môže zmeniť alebo zaniknúť.
- Aplikácie AI spoločníkov dokážu citovo zdržiavať (vo viac ako tretine z 1 200 rozlúčok) a citová závislosť od chatbota môže mať ujmy podobné problémom vo vzťahoch medzi ľuďmi.

Výskum dopadu griefbotov na priebeh smútku je zatiaľ len v začiatkoch. Ak klient takú aplikáciu používa, nezosmiešňujte to. Pýtajte sa, akú funkciu plní a ako sa mu po rozhovoroch darí.

Otázky

> „Ako sa vám darí večer a cez víkend?“

> „S kým sa o ňom môžete rozprávať?“

> „Používate na rozhovory aj aplikácie alebo AI? Ako sa po nich cítite?“

> „Je niečo, čo ste mu nestihli povedať?“

> „Myslíte niekedy na to, že by ste chceli byť s ním, alebo na ublíženie si?“

03

Čo pomáha

1. **Normalizácia:** smútok nie je choroba a neprebieha v pevných fázach.
2. **Podpora siete:** pomôžte premeniť všeobecné ponuky pomoci na konkrétne úlohy.
3. **Rituály a spomienky:** priestor rozprávať o zosnulom.

4. **Základný režim:** jedlo, spánok, pohyb, obmedzenie alkoholu.
5. **Sledovanie v čase:** pri pretrvávajúcich príznakoch po prvom roku zvážte odoslanie na špecializovanú liečbu predĺženého smútku.
6. **Deti v rodine:** pravdivé informácie, možnosť rozlúčky a odoslanie do Plamienka.

Keď človek hovorí o ublížení si

Všeobecný postup. Vždy má prednosť krízový plán vašej školy alebo zariadenia a vaše odborné kompetencie.

1. Zostaňte pokojní a počúvajte. Poďakujte, že sa zveril.
2. Spýtajte sa priamo, či myslí na samovraždu a či má plán. Priama otázka samovraždu nevyvolá, pomôže otvoriť rozhovor.
3. Nesľubujte mlčanlivosť. Vysvetlite, komu to poviete a prečo.
4. Nenechávajte ho samého, kým nepríde ďalšia pomoc.
5. Pri bezprostrednom nebezpečenstve volajte 112.
6. Zapojte ďalšiu pomoc: krízovú linku, rodinu (ak nie je súčasťou problému), vedenie či nadriadeného podľa protokolu.
7. Dohodnite ďalší kontakt: kto, kedy a kde sa s ním znova stretne. Pomôcť môže spoločne vyplnený plán bezpečia (nikdynepride.sk/clanky/plan-bezpecia/).
8. Zapíšte si, čo sa stalo a aké kroky ste urobili, a postarajte sa aj o seba.

Priama otázka na samovražedné myšlienky ich nevyvoláva. Prehľad výskumov nenašiel štatisticky významný nárast takých myšlienok u ľudí, ktorých sa na ne pýtali, a rozhovor o nich môže skôr pomôcť. Po strate blízkeho sa na tieto myšlienky pýtajte aktívne.

04

Prevalencia predĺženého smútku

Systematický prehľad a metaanalýza 14 štúdií u dospelých po nenásilnom úmrtí blízkeho zistila súhrnnú prevalenciu poruchy predĺženého smútku 9,8 % (95 % IS 6,8 – 14,0). Vyšší priemerný vek súvisel s vyššou prevalenciou. Štúdie boli metodologicky heterogénne a s rizikom skreslenia výberu, preto treba výsledky interpretovať opatrne. Prakticky to znamená, že približne jeden z desiatich pozostalých môže potrebovať cielenú pomoc a väčšina nie.

Po násilnom alebo náhlom úmrtí (samovražda, nehoda, vražda) a pri strate dieťaťa je riziko vyššie.

05

Normálny smútok a kedy intervenovať

Väčšina pozostalých nepotrebuje odbornú intervenciu, ale podporu okolia a informácie. Plošné intervencie u všetkých pozostalých nie sú opodstatnené. Cielená pomoc má zmysel pri:

- pretrvávajúcej intenzívnej túžbe po zosnulom a zaujatosti ním s výraznou poruchou fungovania po dlhšom čase,
- príznakoch depresie, úzkosti, PTSP alebo zneužívania látok,
- suicidálnych myšlienkach,
- traumatickej strate,
- nedostatku sociálnej podpory.

06

Ako sa pýtať

> „Ako sa vám darí od smrti vášho blízkeho?“
>
> „Čo je teraz najťažšie?“
>
> „Máte s kým o ňom hovoriť?“
>
> „Ako spíte, jete, zvládate prácu a domácnosť?“
>
> „Myslíte niekedy na to, že by ste chceli byť s ním alebo že by ste nechceli žiť?“

Pri pozostalých je otázka na suicidálne myšlienky obzvlášť dôležitá. Pýtať sa je bezpečné.

07

Pozostalí po samovražde

Pozostalí po samovražde prežívajú intenzívnu vinu, hanbu a otázky prečo, často aj sociálnu izoláciu kvôli stigme. Sú sami vystavení zvýšenému riziku. Odporúča sa aktívne nadviazať kontakt (postvencia), ponúknuť informácie, psychologickú podporu a skupiny pre pozostalých. Vyhnite sa hľadaniu vinníka a zjednodušujúcim vysvetleniam.

08

Deti a dospievajúci v smútku

- Deti smútia v „kúskoch“: chvíľu plačú, potom sa hrajú. Neznamená to, že im to je jedno.
- Hovorte pravdivo a primerane veku, bez eufemizmov („odišiel“, „spí“), ktoré môžu vyvolať strach.
- Zapojte ich do rituálov, ak chcú.
- Zachovajte rutinu a informujte školu.
- Sledujte dlhodobé zmeny správania, spánku a školských výsledkov.

Pre deti a rodiny poskytuje bezplatnú smútkovú terapiu Plamienok.

09

AI a digitálne pozostatky

Niektoré aplikácie vytvárajú z textov zosnulého chatbota, ktorý „píše ako on“. Pri práci s pozostalými sa na to pýtajte bez odsúdenia. Môže dávať krátkodobú útechu, ale môže aj brániť prijatiu straty a udržiavať izoláciu. Rovnako sa pýtajte na digitálne pozostatky: profily na sociálnych sieťach, fotografie, hlasové správy. Pre mnohých sú cennou súčasťou spomínania, pre niektorých spúšťačom.

10

Ďalšia modelová situácia

> **Ilustračný prípad, postava je vymyslená.** Pani Jana (52) prišla k lekárovi dva roky po smrti syna. Nemôže pracovať, každý deň chodí na cintorín, doma má synovu izbu nedotknutú. S manželom o synovi nehovoria. Večer si číta jeho staré správy a píše „jeho“ chatbotovi.
>
> **Postup:** lekár sa citlivo pýta na smútok, spánok a suicidálne myšlienky (občasné pasívne myšlienky, bez plánu). Vytvoria spolu plán bezpečia. Odporučí psychológa so skúsenosťou so smútkovou terapiou a smútkovú skupinu pre rodičov. Navrhne, aby manželia prišli na rozhovor spolu. Kontrola o dva týždne.

11

Skríning osamelosti: krátka škála

Trojpoložková škála osamelosti vznikla pre veľké telefonické prieskumy a podľa autorov zachytáva celkovú osamelosť dobre. Hodí sa ako rýchly doplnok rozhovoru. Ako často máte pocit, že:

1. vám chýba niekto blízky, s kým by ste boli spolu?
2. ste vynechaní alebo vynechaná?
3. ste izolovaní alebo izolovaná od ostatných?

Odpovede: takmer nikdy (1 bod), niekedy (2 body), často (3 body). Súčet je 3 až 9, vyššie číslo znamená väčšiu osamelosť.

Ide o náš pracovný preklad, nie o validovanú slovenskú verziu. Výsledok nie je diagnóza a nemá pevnú hranicu. Sledujte ho skôr v čase a vždy spolu s rozhovorom. Autori zistili, že pocit osamelosti a počet kontaktov spolu súvisia len mierne, preto sa pýtajte na oboje.

12

Čo podľa výskumov pomáha proti osamelosti

Metaanalýza intervencií proti osamelosti rozlišuje štyri stratégie:

- **sociálne zručnosti:** nácvik rozhovoru, nadväzovania a udržiavania vzťahov,

- **sociálna opora:** pravidelný kontakt s niekým, kto podporuje,
- **príležitosti na kontakt:** kluby, skupiny, spoločné činnosti,
- **práca so skreslenými myšlienkami o vzťahoch:** napríklad „aj tak ma nikto nechce“ či „ľudia ma odmietnu“.

V randomizovaných štúdiách boli najúspešnejšie intervencie, ktoré pracovali so skreslenými myšlienkami. Autori to spájajú s teóriami osamelosti: osamelý človek často očakáva odmietnutie, a preto sa ľuďom vyhýba. Samotná príležitosť na kontakt preto nemusí stačiť.

Pri AI to znamená: nestačí povedať „choď medzi ľudí“. Pomôžte človeku pomenovať, čo od ľudí čaká, a overiť to malým bezpečným krokom.

Po strate pomáha najmä sociálna opora a príležitosti na kontakt. Skupiny pozostalých spájajú oboje.

13

Modelová situácia

Ilustračný prípad, postava je vymyslená. Pani Eva (52) prišla pred ôsmimi mesiacmi náhle o manžela. Kolegyni povedala, že si nainštalovala aplikáciu, ktorá z jeho správ vytvorila chatbota. Večer s ním „hovorí“ a cez deň nevládze v práci.

Postup: psychologička sa nezosmiešňuje ani nezakazuje. Pýta sa, čo jej rozhovory dávajú („ešte sa s ním môžem rozlúčiť“) a ako sa po nich cíti („horšie, keď sa aplikácia odmlčí“). Skríning: 9 bodov. Na priamu otázku Eva povie, že niekedy chce byť s ním, plán nemá.

Dohoda: plán bezpečia, list manželovi napísaný vlastnou rukou namiesto rozhovorov s aplikáciou, skupina pozostalých a pravidelné stretnutia. Pri pretrvávaní príznakov po prvom roku odoslanie na liečbu predĺženého smútku.

14

Čo povedať a čomu sa vyhnúť

Pomáha

> „Aký bol? Čo vám na ňom najviac chýba?“

> „Kedy býva najťažšie?“

> „Kto s vami môže o ňom hovoriť?“

> „Myslíte niekedy na to, že by ste chceli byť s ním, alebo na ublíženie si?“

Nepomáha

- Frázy: „Čas všetko zahojí“, „Mal už svoj vek“, „Musíte byť silná.“
- Tlak na „uzavretie“ smútku alebo na to, aby človek prestal o zosnulom hovoriť.

- Porovnávanie strát.

15

Práca s rodinou a okolím

- Rodina smúti spolu, ale každý inak. Pomôžte im hovoriť o tom, čo kto potrebuje.
- Deti: pravdivé informácie, účasť na rozlúčke, Plamienok.
- Okolie: premeňte ponuky „ak niečo potrebuješ“ na konkrétne úlohy.
- Práca: postupný návrat, dohoda so zamestnávateľom.

16

Plán bezpečia v praxi

Plán bezpečia je krátky osobný zoznam krokov na ťažké chvíle. Vypĺňa sa vopred a najlepšie spolu s človekom. Šablónu na vytlačenie nájdete v príručke pre verejnosť a na nikdynepride.sk/clanky/plan-bezpecia/.

- Prehľad štyroch kontrolovaných štúdií skúmal krátke psychologické intervencie po návšteve urgentu. Spájali včasné zapojenie, plán bezpečia a následný kontakt aspoň 12 mesiacov. V dvoch štúdiách bolo menej pokusov o samovraždu, v jednej menej samovrážd. Na samovražedné myšlienky účinok nezistili. Dôkazov je zatiaľ málo.
- U detí a dospievajúcich metaanalýza nepotvrdila, že by samotný plán bezpečia bez ďalšej starostlivosti znižoval samovražedné myšlienky či pokusy. Štúdií je málo a majú skôr vyššie riziko skreslenia.

Plán bezpečia preto nepoužívajte ako samostatné riešenie. Patrí k nadväznej starostlivosti: dohodnutý ďalší kontakt, zapojenie blízkych a odborná pomoc.

17

Kam odoslať

- **Plamienok:** bezplatná smútková terapia pre deti a rodiny.
- **Akútne:** 112, IPčko 0800 500 333, Nezábudka 0800 800 566.
- **Dlhodobo:** klinický psychológ alebo psychiater, hospicové a paliatívne tímy, svojpomocné skupiny pozostalých.

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

18

Pracovný list: záznam z rozhovoru

Neuvádzajte celé meno. Záznam ukladajte podľa pravidiel vášho zariadenia a ochrany osobných údajov.

Dátum a iniciály

Skríning osamelosti (3 až 9 bodov)

Používanie AI: kedy, ako často, na čo

Akú funkciu AI plní (rozptýlenie, vypočutie, nácvik, náhrada vzťahu)

Ľudia, na ktorých sa môže obrátiť

Riziká (spánok, stiahnutie, krízový obsah, myšlienky na ublíženie si)

Dohodnutý malý cieľ

Ďalší kontakt: kto, kedy, kde

Komu bola informácia odovzdaná a kedy

19

Zdroje

1 Boelen a Lenferink, Prolonged grief disorder in DSM-5-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry 56(6), 2022, doi:10.1177/00048674211025728

2 WHO, Komisia pre sociálne spojenie, From loneliness to social connection, 2025

3 Holt-Lunstad a kol., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

4 Fang a kol., MIT Media Lab a OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (preprint)

5 De Freitas a kol., Emotional Manipulation by AI Companions, Harvard Business School, 2025

6 Laestadius a kol., Too human and not human enough: emotional dependence on the social chatbot Replika, New Media & Society, 2024

7 Plamienok, Centrum smútkovej terapie (plamienok.sk)

8 Dazzi, Gribble, Wessely a Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

9 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

10 Hughes, Waite, Hawkley a Cacioppo, A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys, Research on Aging 26(6), 2004, doi:10.1177/0164027504268574

11 Masi, Chen, Hawkley a Cacioppo, A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and Social Psychology Review 15(3), 2011, doi:10.1177/1088868310377394

12 McCabe a kol., Effectiveness of brief psychological interventions for suicidal presentations: a systematic review, BMC Psychiatry 18, 2018, doi:10.1186/s12888-018-1663-5

13 Albaum a kol., Safety Planning Interventions for Suicide Prevention in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis, JAMA Pediatrics 179(8), 2025, doi:10.1001/jamapediatrics.2025.1012

14 Lundorff a kol., Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis, Journal of Affective Disorders 212, 2017, doi:10.1016/j.jad.2017.01.030

15 Cuijpers a kol., A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression, World Psychiatry 19(1), 2020, doi:10.1002/wps.20701