Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · PO STRATE BLÍZKEHO

Smútok nemá cestovný poriadok

Príručka pre ľudí po strate blízkeho: čo je pri smútku normálne, čo pomáha, prečo opatrne s AI, ktorá napodobňuje zosnulého, a kde nájsť podporu.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Smútok je prirodzený
02 Čo pomáha
03 Pozor na AI, ktorá napodobňuje zosnulého
04 Deti a smútok
05 Kedy vyhľadať pomoc
06 Ako môže smútok vyzerať
07 Ťažké dni
08 Keď okolie nevie, čo povedať
09 Praktické veci po úmrtí
10 Keď je smútok príliš ťažký
11 Strata po samovražde
12 Modelové situácie
13 Časté otázky
14 Kde nájsť podporu
15 Pracovný list: ťažké dni v roku
16 Pracovný list: môj plán bezpečia
17 Pracovný list: list zosnulému
18 Pracovný list: ťažké dni
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 je prirodzený

Po smrti blízkeho človeka býva najťažšie ticho doma, večery a sviatky. Smútok prichádza vo vlnách. Raz je to únava, inokedy hnev, vina, úľava alebo prázdnota. Nič z toho neznamená, že smútite „zle“. Smútok nemá cestovný poriadok a nemusíte ho niesť sami.

02

Čo pomáha

- Hovoriť o zosnulom s ľuďmi, ktorí ho poznali.
- Rituály: návšteva hrobu, list, fotoalbum, zapálená sviečka v deň výročia.
- Aspoň základný režim: jedlo, spánok, pohyb.
- Prijať pomoc, aj keď je ťažké o ňu požiadať. Ponuku „ak niečo potrebuješ“ premeňte na konkrétnu vec: nákup, odvoz, spoločný obed.
- Dovoliť si aj dobré chvíle. Smiech neznamená zradu.

03

Pozor na AI, ktorá napodobňuje zosnulého

Niektoré aplikácie vytvoria zo správ zosnulého chatbota, ktorý píše ako on.

- Môžu dať krátku úľavu, ale udržiavať ilúziu, že strata nenastala.
- Aplikácia patrí firme. Môže sa zmeniť, spoplatniť alebo zaniknúť a vy by ste prišli o blízkeho druhýkrát.
- Ak to zvažujete, poraďte sa najprv s odborníkom na smútok.

Bežný AI asistent vám pokojne môže pomôcť napísať smútočné oznámenie či list zosnulému. Rozhovor o tom, ako sa máte, však patrí ľuďom.

04

Deti a smútok

Deti smútia inak: chvíľu plačú a o minútu sa hrajú. Potrebujú pravdivé a jednoduché vysvetlenie, možnosť zúčastniť sa rozlúčky a dospelého, ktorý sa nebojí ich otázok. Plamienok ponúka bezplatnú smútkovú terapiu pre deti a rodiny.

05

Kedy vyhľadať pomoc

- Ak ani po dlhom čase nedokážete fungovať v práci či doma.
- Ak smútok dlhodobo prehlušuje všetko ostatné a nič nedáva zmysel.

- Ak pijete viac alkoholu, nespíte alebo nejete.
- Ak myslíte na to, že by ste chceli byť so zosnulým, alebo na ublíženie si.

Pri myšlienkach na ublíženie si volajte IPčko 0800 500 333 alebo Nezábudku 0800 800 566. V ohrození života 112.

06

Ako môže smútok vyzerať

Smútok nie je len plač. Môže sa prejavovať v tele, myšlienkach aj správaní:

- **V tele:** únava, nespavosť alebo spánok celé dni, bolesti, zovreté hrdlo, strata chuti do jedla.
- **V myšlienkach:** neustále spomínanie, nemožnosť sústrediť sa, pocit, že to nie je skutočné, otázky „čo keby“.
- **V pocitoch:** smútok, hnev, vina, strach, úľava, prázdnota, niekedy aj krátka radosť, za ktorú sa potom hanbíte.
- **V správaní:** hľadanie zosnulého v dave, vyhýbanie sa miestam, ktoré ho pripomínajú, alebo naopak potreba byť tam.

Smútok nejde po priamke. Môžete mať týždeň, keď je lepšie, a potom vás znova zasiahne pieseň, vôňa alebo výročie.

07

Ťažké dni

Niektoré dni sú ťažšie: narodeniny zosnulého, výročie úmrtia, Vianoce, Dušičky, svadby a krstiny v rodine. Pomáha:

- **Naplánovať si ich vopred.** S kým budete, čo budete robiť.
- **Vytvoriť si rituál.** Zapáliť sviečku, uvariť jeho obľúbené jedlo, napísať list.
- **Dovoliť si zmeniť tradície.** Ak sú Vianoce ako predtým neznesiteľné, môžete ich osláviť inak.
- **Povedať ostatným, čo potrebujete.** „Chcem o ňom dnes hovoriť.“ Alebo naopak: „Dnes potrebujem byť chvíľu sama.“

08

Keď okolie nevie, čo povedať

Ľudia sa často bránia hovoriť o zosnulom, lebo sa boja, že vám ublížia. Alebo hovoria vety, ktoré bolia: „Aspoň sa už netrápi.“ „Si ešte mladá, nájdeš si niekoho.“ „Už je to rok, mala by si sa pohnúť ďalej.“

Môžete im pomôcť:

- „Môžeš o ňom hovoriť. Teší ma, keď si naňho niekto spomenie.“

- „Nepotrebujem rady. Stačí, keď budeš so mnou.“
- „Môžeš mi pomôcť s nákupom alebo papiermi? To by mi teraz najviac pomohlo.“

Výskumy ukázali, že ľudia podceňujú, ako ochotne im ostatní pomôžu, keď ich o niečo priamo požiadajú. Konkrétna prosba je pre okolie ľahšia než hádanie.

09

Praktické veci po úmrtí

Po smrti blízkeho prichádza aj veľa úradných vecí: pohreb, dedičské konanie, účty, poistky, dôchodky. Často sa to nahromadí v čase, keď na to nemáte silu.

- Nemusíte všetko vybaviť hneď. Zistite, čo má termín a čo počká.
- Požiadajte niekoho z rodiny alebo priateľov, aby šiel s vami na úrady.
- Poradne komplexnej pomoci pomáhajú bezplatne aj s praktickými a finančnými otázkami.

10

Keď je smútok príliš ťažký

U väčšiny ľudí smútok časom slabne, aj keď nikdy celkom nezmizne. Prehľad 14 štúdií však ukázal, že približne jeden z desiatich dospelých po úmrtí blízkeho je ohrozený predĺženým smútkom, pri ktorom je smútok aj po dlhom čase taký silný, že človek nevie fungovať. U starších ľudí to bolo častejšie.

Signály

- Ani po mnohých mesiacoch nemôžete fungovať v práci, doma, medzi ľuďmi.
- Neustále myslíte len na zosnulého a nič iné vás nezaujíma.
- Nemôžete uveriť, že zomrel, alebo sa intenzívne vyhýbate všetkému, čo ho pripomína.
- Cítite, že s ním zomrela aj časť vás a život nemá zmysel.
- Myslíte na to, že by ste chceli byť s ním.

Predĺžený smútok sa dá liečiť. Pomôžu smútkové poradne, psychológ alebo psychiater. Pri myšlienkach na smrť nečakajte a ozvite sa na linku pomoci ešte dnes.

11

Strata po samovražde

Strata blízkeho, ktorý si vzal život, prináša špecifickú bolesť: otázky prečo, vinu, hnev, hanbu, stigmu okolia. Pozostalí po samovražde sú sami ohrození a potrebujú podporu. Nie ste za jeho rozhodnutie zodpovední. Vyhľadajte podporu čo najskôr, napríklad na linke pomoci alebo v skupinách pre pozostalých.

12

Modelové situácie

Modelová situácia: pani Helena, 69 rokov. Po smrti manžela chodila Helena na cintorín každý deň a doma nechávala všetko, ako bolo. Deti ju presviedčali, aby „sa pohla ďalej“. Helena sa im prestala ozývať. Kamarátka ju zobrala do smútkovej skupiny. „Prvýkrát som mohla hovoriť o Jankovi bez toho, aby niekto zmenil tému.“

Modelová situácia: Martin, 34 rokov. Martinov brat zomrel pri nehode. Martin hneď nastúpil do práce a tváril sa, že je v poriadku. Po pol roku začal piť každý večer a nemohol spať. Kolega sa ho spýtal, ako to zvláda. Martin sa rozplakal prvýkrát od pohrebu. Kolega mu pomohol nájsť psychológa.

13

Časté otázky

Ako dlho trvá smútok?

Neexistuje správna dĺžka. Smútok sa časom mení, vracia sa vo vlnách, často pri výročiach a sviatkoch. Ak však ani po dlhšom čase nedokážete fungovať, vyhľadajte odborníka.

Je normálne, že sa niekedy smejem alebo cítim úľavu?

Áno. Smiech ani úľava neznamenajú, že ste ho nemali radi. Najmä po dlhej chorobe je úľava bežná.

Ako hovoriť s deťmi o smrti?

Pravdivo, jednoducho a primerane veku. Netreba hovoriť „zaspal“ ani „odišiel“, deti to môžu chápať doslova. Plamienok pomáha deťom aj rodinám.

Mám vyskúšať aplikáciu, ktorá napodobňuje zosnulého?

Môže dať krátku úľavu, ale aj udržiavať ilúziu, že strata nenastala. Ak to zvažujete, poraďte sa najprv s odborníkom na smútok.

14

Kde nájsť podporu

- **Plamienok:** bezplatná smútková terapia pre deti a rodiny (plamienok.sk).
- **Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566:** keď potrebujete len hovoriť, nonstop.
- **Linka detskej istoty 116 111:** pre deti a mladých.
- **Poradne komplexnej pomoci:** bezplatne v 46 mestách, pomôžu aj s praktickými vecami po úmrtí.
- **Svojpomocné skupiny pozostalých**, farnosti a hospice v regióne.

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

15

Pracovný list: ťažké dni v roku

Výročia, narodeniny a sviatky bývajú najťažšie. Keď ich máte naplánované vopred, nezaskočia vás.

Dátumy, ktoré budú ťažké (výročie, narodeniny, sviatky)

Kto môže byť v ten deň so mnou alebo mi zavolať

Ako si chcem zosnulého v ten deň pripomenúť

Čo mi v ten deň pomôže (prechádzka, hrob, list, obľúbené jedlo)

Čo si v ten deň môžem dovoliť nerobiť

16

Pracovný list: môj plán bezpečia

Vyplňte si ho teraz, keď je vám lepšie. V ťažkej chvíli sa ťažko premýšľa. Najlepšie spolu s niekým, komu veríte.

1. Moje varovné signály: myšlienky, pocity či situácie, keď sa začína zhoršovať

2. Čo mi pomáha upokojiť sa (hudba, prechádzka, sprcha, dýchanie)

3. Ľudia a miesta, ktoré ma rozptýlia

4. Komu môžem zavolať a povedať, že mi nie je dobre (meno a číslo)

5. Odborníci a linky: IPčko 0800 500 333, Nezábudka 0800 800 566, v ohrození života 112. Môj lekár alebo psychológ:

6. Ako urobím svoje okolie bezpečnejším

7. Prečo stojí za to žiť: ľudia, plány, maličkosti

Majte plán v telefóne aj na papieri a ukážte ho niekomu, komu veríte. Postupujte bod po bode, kým sa necítite bezpečne. Ak vám hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, preskočte všetko a volajte 112.

17

Pracovný list: list zosnulému

Niekedy pomôže napísať, čo ste nestihli povedať. List nemusíte nikomu ukázať.

Čo by som ti chcel, chcela povedať

Za čo ti ďakujem

Čo mi chýba najviac

Čo si chcem od teba zobrať do života

18

Pracovný list: ťažké dni

Dátumy, ktoré budú ťažké (narodeniny, výročie, sviatky)

S kým ich strávim

Rituál alebo spôsob, ako si na neho spomeniem

Komu zavolám, ak to bude príliš

19

Zdroje

1 Plamienok, Centrum smútkovej terapie (plamienok.sk)

2 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

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

4 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

5 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

6 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

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

8 Zhao a Epley, Surprisingly Happy to Have Helped: Underestimating Prosociality Creates a Misplaced Barrier to Asking for Help, Psychological Science 33(10), 2022, doi:10.1177/09567976221097615

9 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