Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · DOSPELÍ A SENIORI

Osamelosť nemá vek

Príručka pre dospelých a seniorov: čo pomáha proti samote, kde nájsť ľudí vo svojom meste a ako používať AI s mierou.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Osamelosť nemá vek
02 AI asistent: pomocník, nie spoločník
03 Ako si udržať kontakt s ľuďmi
04 Kde nájsť ľudí vo svojom meste
05 Ak sa bojíte o niekoho blízkeho
06 Prečo na osamelosti záleží
07 Situácie, keď sa osamelosť objaví
08 Sluch a osamelosť
09 Ako si udržať a obnoviť kontakty
10 Ako používať technológie rozumne
11 Smútok po strate
12 Depresia v staršom veku nie je normálna súčasť starnutia
13 Modelové situácie
14 Ak sa bojíte o niekoho blízkeho
15 Časté otázky
16 Kde nájdete pomoc
17 Pracovný list: moje dôležité čísla
18 Pracovný list: moja mapa ľudí
19 Pracovný list: môj týždeň s ľuďmi
20 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

Osamelosť nemá vek

Po strate partnera, v dôchodku, po presťahovaní alebo pri práci z domu. Osamelosť pociťuje približne každý šiesty človek. Medzi staršími ľuďmi v bohatších krajinách je to podľa veľkého prehľadu štúdií približne každý štvrtý. Silná osamelosť je však zriedkavejšia a s pribúdajúcim vekom sa podľa tohto prehľadu nezhoršuje.

> Osamelosť nie je hanba ani slabosť. Je to signál, podobne ako hlad: hovorí, že potrebujeme ľudí.

02

AI asistent: pomocník, nie spoločník

AI asistent je po ruke aj vtedy, keď sa nikto neozve. Krátky rozhovor môže uľaviť, lebo človek má pocit, že ho niekto vypočul. Ľudí však nenahradí: nepríde, keď vám je zle, nezavolá pomoc a mimo rozhovoru vás nepozná.

- **Dobré využitie:** nájsť kluby a podujatia v okolí, pripomenúť lieky, vysvetliť list z úradu, pomôcť napísať správu vnúčatám.
- **Pozor:** ak sa rozhovor s AI stáva jediným rozhovorom dňa, je čas hľadať ľudí.
- Do AI nepíšte rodné číslo, čísla účtov, heslá ani zdravotné údaje.

03

Ako si udržať kontakt s ľuďmi

- Pravidelný telefonát s niekým blízkym v pevný deň v týždni.
- Prechádzka v rovnakom čase. Stretávate tých istých ľudí a pozdrav sa časom zmení na rozhovor.
- Dobrovoľníctvo: čas pre iných je jedna z najrýchlejších ciest k novým známym.
- Pozvať suseda na kávu. Často čaká, kto sa ozve prvý.

04

Kde nájsť ľudí vo svojom meste

- **Denné centrá a kluby seniorov:** spýtajte sa na mestskom alebo obecnom úrade.
- **Jednota dôchodcov Slovenska** má miestne organizácie v mnohých obciach.
- **Univerzity tretieho veku** pri vysokých školách.
- **Dobrovoľnícke centrá** vo väčších mestách.
- **Farnosti, knižnice a komunitné centrá.**

Mapu klubov a denných centier nájdete na nikdynepride.sk/mapa/.

05

Ak sa bojíte o niekoho blízkeho

- Volajte pravidelne, nielen keď niečo treba.
- Všimnite si, ak hovorí o chatbote ako o jedinom spoločníkovi.
- Ponúknite odvoz do klubu alebo spoločnú prvú návštevu.
- Všímajte si zmeny: menej jedla, zanedbávanie domácnosti, smútok, ktorý neodchádza.

06

Prečo na osamelosti záleží

Osamelosť nie je len smútok. Veľký prehľad výskumov ukázal, že ľudia so silnejšími vzťahmi mali o polovicu vyššiu šancu, že v sledovanom období prežijú, oproti ľuďom so slabými vzťahmi. Iný prehľad viac ako 30 štúdií s viac ako dvoma miliónmi ľudí zistil, že ľudia so slabou sociálnou sieťou mali vyššie riziko demencie a že dlhodobá dobrá sociálna angažovanosť pôsobila mierne ochranne.

Vzťahy teda nie sú luxus. Patria k zdraviu rovnako ako pohyb, strava alebo lieky na tlak.

07

Situácie, keď sa osamelosť objaví

- **Odchod do dôchodku:** zrazu chýba štruktúra dňa, kolegovia a pocit užitočnosti.
- **Strata partnera alebo partnerky:** popri smútku sa mení celý život, aj priatelia, s ktorými ste sa stretávali ako pár.
- **Deti odídu z domu alebo do zahraničia.**
- **Choroba alebo obmedzená pohyblivosť:** ťažšie sa dostanete von a medzi ľudí.
- **Zhoršený sluch alebo zrak.**
- **Presťahovanie:** k deťom, do menšieho bytu, do zariadenia.
- **Starostlivosť o blízkeho:** nezostáva čas na seba ani na priateľov.
- **Práca z domu alebo samostatný život v strednom veku.**

08

Sluch a osamelosť

Toto je téma, o ktorej sa málo hovorí. Prehľad 14 štúdií zistil, že zhoršený sluch u starších ľudí súvisí s vyšším rizikom osamelosti a izolácie, a u žien bola táto súvislosť ešte silnejšia. Keď zle počujete, rozhovory sú namáhavé, v skupine sa strácate a postupne sa stiahnete.

- Ak máte pocit, že ostatní „mumlú“ alebo musíte mať pustenú televíziu nahlas, nechajte si skontrolovať sluch.
- Načúvacie pomôcky sa za tie roky veľmi zlepšili.

- Povedzte ostatným, čo vám pomáha: hovoriť pomalšie, pozerať sa na vás, stíšiť hudbu.

09

Ako si udržať a obnoviť kontakty

Starí priatelia

Nebojte sa ozvať niekomu, s kým ste sa roky nevideli. Výskumy ukázali, že ľudia podceňujú, ako ochotne im ostatní pomôžu a ako sa potešia, keď ich niekto osloví. Stačí: „Spomenul som si na vás. Ako sa máte? Nedáme si kávu?“

Rodina

Ak deti a vnúčatá bývajú ďaleko, dohodnite sa na pravidelnom telefonáte alebo videohovore v rovnaký deň a čas. Pravidelnosť je dôležitejšia ako dĺžka.

Susedia

Pozdrav, krátky rozhovor, pomoc s nákupom. Susedské vzťahy sú často prvou pomocou, keď sa niečo stane.

Nové kontakty

- **Kluby seniorov a denné centrá** v mnohých mestách a obciach.
- **Univerzity tretieho veku** pri vysokých školách.
- **Dobrovoľníctvo:** v knižnici, v útulku, v nemocnici, v komunitnej záhrade. Pocit užitočnosti je jedným z najlepších liekov na osamelosť.
- **Cirkevné a farské spoločenstvá.**
- **Pohybové skupiny:** nordic walking, cvičenie pre seniorov, turistické kluby.
- **Kurzy:** jazyky, počítače, varenie, maľovanie.

10

Ako používať technológie rozumne

Videohovory, chaty s rodinou a AI asistenti môžu pomôcť. Pár rád:

- **Videohovor s vnúčatami** je skvelý spôsob, ako zostať v kontakte. Požiadajte ich, aby vám ho nastavili.
- **AI asistent** vám môže pomôcť napísať list, vyhľadať informácie alebo pripomenúť lieky. Nie je to však priateľ. Nepríde, keď vám bude zle.
- **Pozor na podvody.** Podvodníci sa vydávajú za vnúčatá, banku alebo políciu. Nikdy neposielajte peniaze ani údaje na základe telefonátu alebo správy. Overte si to zavolaním na známe číslo.
- **Pozor na „priateľov“ z internetu,** ktorí po čase žiadajú peniaze.

11

Smútok po strate

Strata partnera, súrodenca alebo priateľa patrí k najťažším zážitkom. Smútok nie je choroba. Ale ak je taký silný, že ani po mnohých mesiacoch nemôžete fungovať, nejete, nespíte, nevychádzate z domu alebo myslíte na to, že by ste chceli byť s ním, je čas povedať si o pomoc. Pomôcť môžu smútkové poradne, napríklad Plamienok, linky pomoci aj váš lekár.

12

Depresia v staršom veku nie je normálna súčasť starnutia

Mnohí starší ľudia si myslia, že smútok, únava a strata záujmu k veku patria. Nie je to tak. Depresia je choroba, ktorá sa lieči v každom veku. Prehľad 101 štúdií ukázal, že psychoterapia aj lieky pomáhajú a ich kombinácia najviac.

Signály

- Smútok alebo prázdnota väčšinu dní.
- Strata záujmu o veci, ktoré vás tešili.
- Zmena spánku a chuti do jedla.
- Pocit, že ste na obtiaž.
- Zanedbávanie seba, domácnosti, liekov.
- Myšlienky na smrť.

Začnite u svojho všeobecného lekára, ktorého poznáte. Stačí povedať: „Pán doktor, už dlhšie mi nie je dobre na duši. Chcem sa o tom poradiť.“

13

Modelové situácie

Modelová situácia: pán Jozef, 74 rokov. Po smrti manželky prestal Jozef chodiť do krčmy, kam roky chodil s priateľmi. Doma mal stále zapnutý televízor. Dcéra si všimla, že zle počuje a prestal telefonovať. Po vyšetrení sluchu dostal načúvací prístroj. Prvýkrát po roku si s priateľmi zahral karty. „Myslel som, že sa nemám s kým rozprávať. Ja som ich len nepočul."

Modelová situácia: pani Mária, 66 rokov. Mária odišla do dôchodku a deti žili v zahraničí. Prvé mesiace si užívala voľno, potom prestala vstávať pred obedom. Susedka ju zavolala do knižnice, kde hľadali dobrovoľníkov na čítanie deťom. Dnes tam chodí dvakrát týždenne. „Zrazu som zase niekomu chýbala, keď som neprišla."

Modelová situácia: pán Ladislav, 58 rokov. Ladislav pracoval z domu a po rozvode žil sám. Večery trávil s AI asistentom, s ktorým „debatoval o politike". Keď mu lekár pri preventívnej prehliadke položil otázku, komu by zavolal, keby sa niečo stalo, nevedel odpovedať. Prihlásil sa do turistického klubu. „Ukázalo sa, že tam nie som jediný, kto bol sám."

14

Ak sa bojíte o niekoho blízkeho

- Volajte pravidelne, aj keď hovorí, že netreba.
- Všímajte si zmeny: neupratané, nevyzdvihnutá pošta, nejedené jedlo, zmeny nálady.
- Ponúknite konkrétnu pomoc namiesto „ak niečo potrebuješ, ozvi sa".
- Pomôžte s prvým krokom: odveďte ho do klubu, na vyšetrenie sluchu, k lekárovi.
- Pri myšlienkach na smrť nečakajte a vyhľadajte pomoc.

15

Časté otázky

Nie som na kluby seniorov ešte mladý alebo mladá?

Denné centrá a kluby sú rôzne a mnohé ponúkajú výlety, cvičenie či kurzy. Skúste aj univerzitu tretieho veku, dobrovoľníctvo alebo knižnicu.

Je v poriadku rozprávať sa s hlasovým asistentom?

Áno, ak je to jeden z rozhovorov dňa, nie jediný. Asistent vám môže pripomenúť lieky alebo nájsť aktivity v okolí.

Ako sa brániť podvodom cez telefón a internet?

Nikomu nediktujte heslá, kódy z SMS ani čísla kariet. Ak niekto naliehavo žiada peniaze, aj keď znie ako člen rodiny, zaveste a zavolajte mu sami na známe číslo.

Kto mi pomôže, keď je mi smutno večer?

Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566 funguje nonstop a zadarmo.

16

Kde nájdete pomoc

- **Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566:** pre každého, nonstop, zadarmo.
- **Senior linka 0800 172 500:** pri násilí a zlom zaobchádzaní so seniormi, nonstop.
- **Poradne komplexnej pomoci:** bezplatne v 46 mestách (pkp.gov.sk).
- **Všeobecný lekár:** dlhotrvajúci smútok, nespavosť či strata chuti do jedla môžu byť príznakom depresie, ktorá sa dá liečiť.

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

17

Pracovný list: moje dôležité čísla

Vytlačte si ho veľkým písmom a dajte k telefónu alebo na chladničku.

Tiesňová linka: 112

Linka dôvery Nezábudka (nonstop, zadarmo): 0800 800 566

Senior linka (násilie a zlé zaobchádzanie, nonstop): 0800 172 500

Môj všeobecný lekár

Rodina: meno a číslo

Sused alebo suseda, ktorý pomôže

Kamarát alebo kamarátka

Denné centrum alebo klub v mojom okolí

18

Pracovný list: moja mapa ľudí

Zapíšte si, kto je okolo vás. Nemusí to byť veľa ľudí. Často ich je viac, než sa v zlom dni zdá.

Najbližší: komu môžem povedať čokoľvek

Kamaráti, rodina, susedia, kolegovia: s kým sa rád alebo rada stretnem

Ľudia, s ktorými sme sa dlho nepočuli

Miesta a skupiny, kde stretávam ľudí (klub, krúžok, šport, komunita)

Odborníci a linky, na ktoré sa môžem obrátiť

Komu sa ozvem tento týždeň a kedy

Čo mu napíšem alebo poviem

19

Pracovný list: môj týždeň s ľuďmi

Zapíšte si, s kým a kedy ste v kontakte. Pomôže vám to vidieť, kde sú medzery.

Pondelok až streda: s kým som hovoril, hovorila

Štvrtok až nedeľa: s kým som hovoril, hovorila

Komu sa dlho neozývam a chcem sa ozvať

Jedna nová aktivita, ktorú skúsim

Kedy si dám skontrolovať sluch a zrak

20

Zdroje

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

2 Chawla a kol., Prevalence of loneliness amongst older people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis, PLOS ONE 16(7), 2021, doi:10.1371/journal.pone.0255088

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., AI Companions Reduce Loneliness, Journal of Consumer Research, 2025

6 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

7 Shukla a kol., Hearing Loss, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review, Otolaryngology – Head and Neck Surgery 162(5), 2020, doi:10.1177/0194599820910377

8 Penninkilampi a kol., The Association between Social Engagement, Loneliness, and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis, Journal of Alzheimer's Disease 66(4), 2018, doi:10.3233/JAD-180439

9 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

10 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

11 Bruk, Scholl a Bless, Beautiful mess effect: Self-other differences in evaluation of showing vulnerability, Journal of Personality and Social Psychology 115(2), 2018, doi:10.1037/pspa0000120

12 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

13 Wang a kol., Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.603