Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · MLADÍ DOSPELÍ (18 – 30)

Nové mesto, prvá práca, prázdny byt

Príručka pre ľudí od 18 do 30 rokov: ako si nájsť ľudí, keď sa všetko zmení naraz, a ako nenechať chatbota zaplniť ticho.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Prečo práve teraz
02 Čo AI vie a čo nie
03 Keď AI začne nahrádzať ľudí
04 Kde nájsť ľudí v novom meste
05 Plán na mesiac
06 Nie si jediný, jediná
07 Prečo je to obdobie také ťažké
08 Ako si budovať nové priateľstvá
09 Keď sa vzďaľujú starí kamaráti
10 Práca, makanie a vyhorenie
11 Vzťahy, rozchody a samota vo dvojici
12 Alkohol a víkendy
13 Keď ti nie je dobre: kam ísť
14 Modelové situácie
15 Mýty a ako to je
16 Peniaze, bývanie a dlhy
17 Keď prichádza úzkosť
18 AI rozumne
19 Keď sa vrátiš k rodičom
20 Časté otázky
21 Kedy vyhľadať pomoc
22 Pracovný list: plán na mesiac
23 Pracovný list: moja mapa ľudí
24 Pracovný list: kde stretnem ľudí pravidelne
25 Pracovný list: moja pracovná rovnováha
26 Pracovný list: môj mesačný rozpočet
27 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

Prečo práve teraz

Medzi 18 a 30 rokmi sa mení všetko naraz: škola, práca, bývanie aj partia. Starí kamaráti sa rozpŕchnu a noví neprídu sami. Podľa WHO patria mladí k najosamelejším skupinám. V globálnej štúdii sa 59 % ľudí vo veku 18 až 24 rokov necítilo dobre, o 13 bodov viac ako priemer.

Keď je byt tichý, chatbot je po ruke vždy. Krátkodobo môže pomôcť, lebo človek má pocit, že ho niekto vypočul. Pri intenzívnom dennom používaní sa však v štúdii MIT a OpenAI spájal s vyššou osamelosťou a menším kontaktom s ľuďmi. Ide o súvislosť, nie o dôkaz, že chatbot osamelosť spôsobuje.

02

Čo AI vie a čo nie

AI chatbot rozpoznáva vzorce v texte a odpovedá tak, aby to znelo empaticky. Nič necíti a mimo chatu ťa nepozná. Nevie, či máš za sebou prebdenú noc alebo slzy, nepríde, keď ti je zle, a v kríze nevie zavolať pomoc.

- **Pomáha** vysvetliť pojem, pripraviť si ťažký rozhovor, sformulovať správu alebo nájsť kontakt na pomoc.
- **Problém môže nastať**, keď komunikácia s AI dlhodobo vytláča ľudí: píšeš si s ním namiesto toho, aby si niekomu zavolal alebo zavolala, a cítiš sa čoraz izolovanejšie.
- Mnohé aplikácie sú navrhnuté tak, aby rozhovor trval čo najdlhšie. Preto ti tak rady dávajú za pravdu.
- Rozhovory sa ukladajú na serveroch firmy a môžu sa ďalej spracúvať. Osobné údaje, zdravie ani tajomstvá iných do chatu nepíš.

03

Keď AI začne nahrádzať ľudí

- Večer píšeš s AI namiesto toho, aby si niekomu zavolal alebo zavolala.
- Dôležité rozhodnutia preberáš len s AI.
- AI ti pomáha s prácou aj s pocitmi a na ľudí už nezostáva energia.
- Celý víkend si s nikým nahlas neprehovoril ani neprehovorila.

04

Kde nájsť ľudí v novom meste

Priateľstvá vznikajú tam, kde sa ľudia stretávajú **opakovane**. Jednorazové stretnutie často nestačí. Pravidelný kontakt s tými istými ľuďmi dáva šancu postupne si vybudovať bližšie vzťahy.

- Študentské spolky, športové kluby a kurzy.
- Dobrovoľníctvo: rýchla cesta k ľuďom s podobnými hodnotami.
- Pravidelný termín so starými kamarátmi, napríklad každý druhý štvrtok.

- Kolegovia: obed spolu namiesto obeda pri počítači.
- Otvorené kultúrne priestory, knižnice, komunitné záhrady, lezecké steny.

05

Plán na mesiac

1. **1. týždeň:** napíš trom ľuďom, s ktorými si dlho nebol alebo nebola v kontakte.
2. **2. týždeň:** vyber si jednu pravidelnú aktivitu a choď na ňu.
3. **3. týždeň:** choď na tú istú aktivitu znova a s niekým sa dohodni na káve.
4. **4. týždeň:** daj si večer bez chatu. Namiesto neho niekomu zavolaj.

AI ti pokojne môže pomôcť nájsť aktivity v okolí alebo napísať prvú správu. Potom však na aktivitu naozaj choď a správu pošli.

06

Nie si jediný, jediná

Medzi 18 a 30 sa od teba čaká, že už máš všetko vyriešené: štúdium, prácu, byt, vzťah, plány. V skutočnosti je to obdobie, keď sa najviac vecí mení naraz a keď sa veľa ľudí cíti stratene.

Svetová zdravotnícka organizácia robila prieskum medzi takmer 14 000 študentmi prvého ročníka vysokých škôl v ôsmich krajinách. Viac ako tretina z nich (35 %) mala počas života aspoň jednu z bežných duševných porúch, ako je depresia, úzkosť alebo problémy s alkoholom, a takmer tretina (31 %) ju mala v poslednom roku. Ťažkosti sa zvyčajne začali už v dospievaní a pretrvávali. Nie si v tom sám ani sama, aj keď to tak na sociálnych sieťach nevyzerá.

07

Prečo je to obdobie také ťažké

- **Starí kamaráti sú ďaleko.** Partia zo strednej sa rozpŕchne do rôznych miest a nové priateľstvá sa netvoria samy.
- **Nikto ťa nevidí každý deň.** V škole si ťa všimli učitelia aj spolužiaci. V práci alebo na vysokej si ľahko „neviditeľný“.
- **Peniaze a bývanie.** Nájom, prvé faktúry, brigády popri škole. Stres o peniaze zaberá hlavu.
- **Porovnávanie.** Všetci okolo už majú lepšiu prácu, vzťah, cestujú. Aspoň na Instagrame.
- **Rozhodnutia.** Škola, odbor, práca, mesto. Pocit, že každé rozhodnutie je na celý život.

Tieto veci sú normálne. Ale keď sa nahromadia a nemáš s kým o nich hovoriť, ľahko prejdú do smútku, úzkosti alebo prázdnoty.

08

Ako si budovať nové priateľstvá

Priateľstvá v dospelosti nevznikajú samy ako v škole. Potrebujú tri veci: opakovaný kontakt, čas a trochu odvahy.

Opakovaný kontakt

Ľudia sa zbližujú, keď sa vídajú pravidelne. Jedna párty nestačí. Pomôže niečo, kam chodíš každý týždeň: šport, kurz, zbor, dobrovoľníctvo, spolok, komunitná záhrada, beh s klubom. Pravidelnosť je dôležitejšia ako to, čo presne robíte.

Čas

Kým sa z cudzieho človeka stane kamarát, trvá to desiatky hodín spoločného času. Nečakaj, že po dvoch stretnutiach budete najlepší priatelia. Je to normálne.

Odvaha

Niekto musí urobiť prvý krok. Väčšinou čakajú obaja. Výskumy ukázali, že ľudia podceňujú, ako ochotne im ostatní vyhovejú, keď ich o niečo priamo požiadajú, a ako dobre sa pri tom budú cítiť. Pozvanie na kávu znie desivo, ale druhá strana sa väčšinou poteší.

Vety, ktoré môžeš použiť

- „Nedáme si po tréningu pivo alebo kávu?“
- „Idem v sobotu na výstavu, nechceš ísť so mnou?“
- „Je fajn sa s tebou rozprávať. Nechceš sa niekedy stretnúť aj mimo kurzu?“
- „Dlho sme sa nevideli. Chýbaš mi. Nedáme si tento týždeň niečo?“

09

Keď sa vzďaľujú starí kamaráti

Je smutné, keď sa priateľstvá zo strednej alebo z detstva pomaly rozpadajú. Nie vždy je to niekoho vina. Ľudia sa menia. Ale niektoré priateľstvá sa oplatí udržať:

- **Pravidelný termín.** Napríklad videohovor každú prvú nedeľu v mesiaci alebo spoločný víkend raz za pol roka.
- **Malé správy.** „Videl som toto a spomenul som si na teba.“ Netreba dlhé rozhovory.
- **Netreba sa ospravedlňovať.** Ak si sa dlho neozval, neozvala, stačí napísať. Väčšina ľudí sa poteší.

10

Práca, makanie a vyhorenie

Prvé roky v práci sú často tvrdé. Chceš sa ukázať, preberáš veľa, odpovedáš na maily večer. Kultúra makania hovorí, že únava je dôkaz úspechu. Veľký prehľad štúdií s takmer 190 000 ľuďmi však zistil, že práca 55 a

viac hodín týždenne súvisí s vyšším rizikom príznakov depresie. V Európe bola táto súvislosť malá, ale existuje.

Signály vyhorenia

- Si vyčerpaný, vyčerpaná, aj po víkende.
- Práca ti je ľahostajná alebo ju nenávidíš, hoci ťa kedysi bavila.
- Máš pocit, že nič nezvládaš.
- Nemáš čas ani energiu na ľudí.

Čo pomáha

- Hranice: pracovný mobil a maily mimo pracovného času vypni, ak to tvoja práca dovoľuje.
- Hovor o tom so šéfom skôr, než to praskne. Dobrý zamestnávateľ radšej upraví úlohy, ako by ťa stratil.
- Niektorí zamestnávatelia ponúkajú anonymné psychologické poradenstvo. Opýtaj sa na to.
- Ak je to dlhodobo zlé, je v poriadku zmeniť prácu. Zdravie je dôležitejšie.

11

Vzťahy, rozchody a samota vo dvojici

Rozchod v tomto veku môže znamenať aj stratu bytu, spoločnej partie a plánov na budúcnosť. Je normálne, že to bolí dlho.

Osamelý sa však môžeš cítiť aj vo vzťahu. Ak máš pocit, že partner alebo partnerka je jediný človek v tvojom živote, oplatí sa budovať aj vlastné priateľstvá. Žiadny človek nemôže byť pre druhého všetkým.

Ak ťa partner kontroluje, izoluje od kamarátov, ponižuje alebo sa vyhráža, nie je to láska. Pomoc nájdeš na Národnej linke pre ženy zažívajúce násilie 0800 212 212, v Poradniach komplexnej pomoci alebo na linkách pomoci, aj ak si muž.

12

Alkohol a víkendy

Párty a alkohol sú pre mnohých mladých dospelých hlavný spôsob, ako byť s ľuďmi. Je to v poriadku, kým to nie je jediný spôsob. Ak si všimneš, že bez alkoholu sa nevieš uvoľniť, piješ sám alebo sama, aby si zaspal, zaspala, alebo sa po víkende cítiš oveľa horšie, je to signál.

Alkohol na chvíľu tlmí úzkosť a smútok, ale z dlhodobého hľadiska ich zhoršuje, rovnako ako spánok. Skús nájsť aj iné spôsoby, ako byť s ľuďmi: šport, výlety, spoločné varenie, deskové hry.

13

Keď ti nie je dobre: kam ísť

- **Vysoké školy** majú často poradenské centrá s psychológmi zadarmo pre študentov. Opýtaj sa na študijnom oddelení alebo na webe školy.

- **Všeobecný lekár:** môže vylúčiť telesné príčiny a odporučiť ďalej. Ak si sa presťahoval, presťahovala, oplatí sa nájsť si lekára v novom meste.
- **Psychológ alebo psychiater.** K psychiatrovi na Slovensku nepotrebuješ odporúčanie. Čakacie doby bývajú dlhé, preto volaj viacerým.
- **Poradne komplexnej pomoci** v 46 mestách pomáhajú bezplatne aj s rozchodom, dlhmi, bývaním či stratou práce.
- **Linky pomoci:** Nezábudka 0800 800 566 a IPčko 0800 500 333 (aj chat) sú nonstop a zadarmo.

Funguje liečba?

Áno. Veľký prehľad 101 štúdií s takmer 12 000 pacientmi s depresiou ukázal, že psychoterapia aj lieky pomáhajú a najlepšie výsledky má ich kombinácia. Nie je to len útecha, má to merateľné výsledky.

14

Modelové situácie

Modelová situácia: Michal, 23 rokov. Michal sa po škole presťahoval za prácou do Bratislavy. Cez deň v práci, večer sám v byte s notebookom. S AI si písal o všetkom, od receptov po to, či má zmysel nová práca. Po pol roku si uvedomil, že s nikým naživo neprehovoril cez víkend ani slovo.

Prihlásil sa do bežeckého klubu, ktorý behal každú stredu večer. Prvé týždne s nikým nehovoril. Potom ho jeden bežec pozval na pivo po tréningu. Dnes majú partiu, ktorá spolu chodí aj na hory.

Modelová situácia: Zuzana, 26 rokov. Zuzana mala vzťah, s ktorým bývala tri roky. Po rozchode zistila, že všetci jej kamaráti boli vlastne jeho kamaráti. Prvé mesiace len pracovala a večer plakala. Kamarátke zo školy napísala až po pol roku: „Viem, že sme sa dlho nevideli. Mám ťažké obdobie. Mohli by sme sa stretnúť?“ Kamarátka prišla v ten istý večer.

Modelová situácia: Adam, 20 rokov. Adam bol prvák na vysokej v inom meste. Na prednášky prestal chodiť po mesiaci, lebo sa v posluchárni cítil úplne sám. Doma o tom nepovedal, aby ich nesklamal. Keď mu hrozilo vyhodenie, napísal do poradenského centra školy. Psychologička mu pomohla s úzkosťou a s plánom, ako skúšky dorobiť. Rodičom to povedal až potom. „Báli sme sa, že sme ťa tlačili,“ povedala mama.

15

Mýty a ako to je

- **„V dvadsiatke by som mal mať veľa kamarátov.“** Počet nie je dôležitý. Jeden alebo dvaja blízki ľudia sú viac ako stovky známych.
- **„Ostatní to majú vyriešené.“** Veľa z nich sa cíti rovnako, len to nepovedia.
- **„Nové priateľstvá sa v dospelosti už nevytvárajú.“** Vytvárajú, len to trvá dlhšie a potrebuje pravidelnosť.
- **„Keď je mi zle, mám to vydržať, kým sa nezorientujem.“** Čakanie sa často predlžuje na roky. Pomoc je dostupná aj teraz.

16

Peniaze, bývanie a dlhy

Finančný stres je jedna z najčastejších vecí, ktoré mladým ľuďom berú spánok. Prvý nájom, pôžička na štúdium, kreditka, splátky za telefón. Keď sa to nahromadí, človek sa hanbí a nikomu nič nepovie. Dlhy však mlčaním rastú.

- **Pozri sa na to.** Spíš si všetky príjmy a výdavky. Strach z neznámeho býva horší ako čísla.
- **Ozvi sa skôr, nie neskôr.** Veriteľ alebo prenajímateľ sa často vie dohodnúť na splátkach, ak sa ozveš včas.
- **Bezplatná pomoc existuje.** Poradne komplexnej pomoci v 46 mestách pomáhajú bezplatne s dlhmi, bývaním aj stratou práce. Kontakty nájdeš na pkp.gov.sk.
- **Pozor na rýchle pôžičky.** Sľubujú riešenie, ale často problém zväčšia.

17

Keď prichádza úzkosť

Úzkosť v tomto veku často súvisí s tým, že všetko je nové a neisté. Búšenie srdca pred stretnutím, nemožnosť zaspať pred pohovorom, myšlienky, ktoré sa točia dookola.

- **Panický atak** je náhla vlna strachu s búšením srdca a dýchavičnosťou. Je desivý, ale sám osebe zvyčajne nie je život ohrozujúci a prejde. Ak ho zažívaš prvýkrát alebo máš silnú bolesť na hrudi, volaj 112. Pomáha pomalý dych: nádych na štyri, zadrž na štyri, výdych na štyri, zadrž na štyri.
- **Vyhýbanie sa zhoršuje.** Keď sa vyhneš situácii, na chvíľu sa uľaví, ale strach rastie. Pomáha vracať sa k veciam postupne.
- **Úzkosť sa dobre lieči.** Ak ti bráni chodiť do školy, do práce alebo medzi ľudí, oplatí sa vyhľadať psychológa.

18

AI rozumne

Ako mladý dospelý pravdepodobne používaš AI na prácu, štúdium aj súkromné veci. Je to užitočný nástroj. Pri osamelosti však platí niekoľko pravidiel:

- **Používaj AI na prípravu, nie ako náhradu.** Môže ti pomôcť napísať správu kamarátovi alebo pripraviť sa na rozhovor so šéfom. Potom to povedz človeku.
- **Všimni si, kedy je AI jediný, s kým hovoríš.** Ak si s ňou píšeš každý večer a cez víkend s nikým iným neprehovoríš, je to signál.
- **Nedávaj do AI citlivé údaje.** Rozhovory sa ukladajú a môžu sa ďalej spracúvať.
- **AI nevie zasiahnuť v kríze.** Ak ti je naozaj zle, napíš alebo zavolaj človeku alebo na linku pomoci.

19

Keď sa vrátiš k rodičom

Veľa mladých sa po škole, rozchode alebo strate práce vracia bývať k rodičom. Je to bežné a rozumné, ale môže to prinášať pocit zlyhania alebo staré konflikty.

- Nie je to prehra. Je to krok, ktorý ti dáva čas a priestor.
- Dohodnite sa na pravidlách: ako sa podieľaš na domácnosti, koľko súkromia potrebuješ.
- Udržuj kontakt s ľuďmi mimo domu, aby si nezostal, nezostala len v rodine.
- Daj si cieľ, ale bez tlaku. Napríklad do pol roka si nájsť prácu alebo kurz.

20

Časté otázky

Je normálne, že sa v novom meste cítim takto sám alebo sama?

Áno. Prechody, ako je sťahovanie, nová škola či prvá práca, rozbijú siete, ktoré sa predtým vytvorili samé. Nové vzťahy treba budovať vedome a chvíľu to trvá.

Prečo sa mi nedarí nájsť kamarátov ani na akciách?

Jedna akcia nestačí. Priateľstvá vznikajú tam, kde sa stretávate opakovane s tými istými ľuďmi. Vyber si jednu pravidelnú vec a vydrž pri nej aspoň mesiac.

Môžem si nechať od AI poradiť, kam ísť?

Áno. AI ti môže nájsť kluby, kurzy či dobrovoľníctvo v okolí alebo pomôcť s prvou správou. Dôležité je potom naozaj ísť a správu poslať.

Kde nájdem psychológa, keď nemám peniaze?

Mnohé univerzity majú bezplatnú poradňu pre študentov. Bezplatne pomáhajú aj Poradne komplexnej pomoci v 46 mestách a Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka.

21

Kedy vyhľadať pomoc

Ak smútok neodchádza, nevládzeš chodiť do školy alebo do práce, alebo máš myšlienky na ublíženie si, ozvi sa odborníkom. Mnohé univerzity majú bezplatnú psychologickú poradňu pre študentov. Bezplatne pomáhajú aj Poradne komplexnej pomoci v 46 mestách a Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka.

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

22

Pracovný list: plán na mesiac

- [ ] 1. týždeň: napíšem trom ľuďom, s ktorými som dlho nebol alebo nebola v kontakte.
- [ ] 2. týždeň: vyberiem si jednu pravidelnú aktivitu a pôjdem na ňu.
- [ ] 3. týždeň: pôjdem na tú istú aktivitu znova a s niekým sa dohodnem na káve.
- [ ] 4. týždeň: dám si večer bez chatu a namiesto neho niekomu zavolám.

Moja pravidelná aktivita (čo, kde, kedy)

Traja ľudia, ktorým napíšem

Ako sa mi darilo po mesiaci

23

Pracovný list: moja mapa ľudí

Zapíš si, kto je okolo teba. 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

24

Pracovný list: kde stretnem ľudí pravidelne

Napíš aktivity, kam by si mohol, mohla chodiť každý týždeň.

Čo ma baví alebo čo by som sa chcel, chcela naučiť

Kde sa to robí v mojom meste (klub, kurz, spolok, dobrovoľníctvo)

Kedy to skúsim prvýkrát

Koho tam už poznám alebo s kým by som mohol, mohla ísť

- [ ] Bol, bola som tam prvýkrát
- [ ] Bol, bola som tam aj druhýkrát
- [ ] Prehodil, prehodila som s niekým pár slov

25

Pracovný list: moja pracovná rovnováha

Koľko hodín týždenne pracujem (aj maily a správy večer)

Čo mi v práci berie najviac energie

Čo mi dáva energiu mimo práce

Jedna hranica, ktorú si stanovím (napríklad maily po 19:00 nie)

S kým sa o tom porozprávam

26

Pracovný list: môj mesačný rozpočet

Príjmy (výplata, štipendium, brigáda, podpora)

Pevné výdavky (nájom, energie, telefón, splátky)

Ostatné výdavky (jedlo, doprava, zábava)

Koľko mi zostáva alebo chýba

Jeden krok, ktorý urobím (napríklad zavolať do Poradne komplexnej pomoci)

27

Zdroje

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

2 Ipsos, AXA Mind Health Report 2026

3 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)

4 De Freitas a kol., AI Companions Reduce Loneliness, Journal of Consumer Research, 2025

5 Sheikh a kol., Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 34(2), 2025, doi:10.1007/s00787-024-02520-9

6 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

7 Auerbach a kol., WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders, Journal of Abnormal Psychology 127(7), 2018, doi:10.1037/abn0000362

8 Kessler a kol., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

9 Loades a kol., Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 59(11), 2020, doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009

10 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

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 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

13 Flynn a Lake, If you need help, just ask: underestimating compliance with direct requests for help, Journal of Personality and Social Psychology 95(1), 2008, doi:10.1037/0022-3514.95.1.128

14 Virtanen a kol., Long working hours and depressive symptoms: systematic review and meta-analysis, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health 44(3), 2018, doi:10.5271/sjweh.3712

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