Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · MLADÍ

Keď je chatbot bližšie než ľudia

Príručka pre mladých: ako používať AI tak, aby ťa viedla k ľuďom, ako spoznať, že je toho priveľa, a kam sa ozvať.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Nie si v tom sám ani sama
02 Čo AI vie a čo nie
03 Otestuj sa: nahrádza ti AI ľudí?
04 Nech je AI most k ľuďom, nie stena
05 Výzva na 7 dní
06 Keď sa bojíš o kamaráta
07 Osamelosť nie je to isté ako byť sám
08 Ako spoznať, že ti nie je dobre
09 Prečo je chatbot taký príťažlivý
10 Prečo je také ťažké povedať to ľuďom
11 Ako to povedať rodičom
12 Sociálne siete a porovnávanie
13 Šikana a kyberšikana
14 Ako nájsť ľudí, keď si hanblivý, hanblivá
15 Kam ísť, keď je toho veľa
16 Mýty a ako to je
17 Modelové situácie
18 Keď prichádza úzkosť alebo panika
19 Rozchody, láska a vzťahy
20 Keď doma nie je dobre
21 Čo sa deje u psychológa
22 Spánok, pohyb a nálada
23 Telo, jedlo a to, ako sa vidíš
24 Alkohol, energeťáky a iné látky
25 Časté otázky
26 Kam sa ozvať
27 Pracovný list: výzva na 7 dní
28 Pracovný list: môj plán bezpečia
29 Pracovný list: moja mapa ľudí
30 Pracovný list: čo mi berie a čo mi dáva energiu
31 Pracovný list: moja prvá veta
32 Pracovný list: plán na zlý večer
33 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

Nie si v tom sám ani sama

Píšeš si s AI viac ako s ľuďmi? Nie je to nič, za čo by si sa mal alebo mala hanbiť. Chatbot nesúdi, odpíše hneď a nikdy nie je unavený. V americkom prieskume Common Sense Media (2025) aspoň raz použilo AI spoločníka 72 % tínedžerov (ide o používanie, nie o závislosť) a tretina ho využíva na sociálny kontakt a vzťahy. Dve tretiny však povedali, že rozhovor s AI je menej uspokojivý ako s ľuďmi.

AI ti odpíše o tretej ráno. Ale nikdy nepríde.

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

Otestuj sa: nahrádza ti AI ľudí?

Odpovedz si úprimne. Nikto to nevidí.

- Píšem si s AI častejšie ako s kamarátmi.
- Večer zaspávam neskôr, lebo sa ešte rozprávam s AI.
- O tom, čo ma trápi, poviem skôr AI ako človeku.
- Keď AI nemôžem použiť, som nervózny alebo nervózna.
- Odkedy používam AI, menej chodím von alebo na krúžky.

Ak si súhlasil alebo súhlasila s dvoma a viac vetami, stojí za to niečo zmeniť. Anonymný test s ôsmimi otázkami nájdeš na nikdynepride.sk/test/. Je orientačný, nie je to diagnóza.

04

Nech je AI most k ľuďom, nie stena

- **Po rozhovore s AI urob krok k človeku.** Nechaj si pomôcť napísať správu kamarátovi a potom ju naozaj pošli.

- **Stanov si hranicu, najmä večer.** Nočné rozhovory berú spánok a predlžujú samotu.
- **Všímaj si, keď len prikyvuje.** Ak ti AI dáva za pravdu vo všetkom, spýtaj sa aj niekoho, komu veríš.
- **Pri ťažkých veciach patrí rozhovor človeku.** AI môže znieť presvedčivo, aj keď sa mýli.

05

Výzva na 7 dní

1. Napíš správu niekomu, s kým ste sa dlho nepočuli.
2. Odlož telefón o hodinu skôr ako zvyčajne.
3. Pozdrav suseda alebo spolužiaka, s ktorým bežne nehovoríš.
4. Najedz sa s niekým bez mobilu na stole.
5. Spýtaj sa niekoho: „Ako sa naozaj máš?“ a vypočuj si odpoveď.
6. Nájdi jeden krúžok, klub alebo podujatie vo svojom okolí.
7. Strávte spolu čas naživo: prechádzka, kofola alebo hra.

Nízkoprahové kluby sú bezplatné a netreba sa do nich registrovať, stačí prísť. Nájdeš ich na mape pomoci na nikdynepride.sk/mapa/.

06

Keď sa bojíš o kamaráta

Mladí sa často zveria najprv rovesníkovi, nie dospelému. Ty môžeš byť ten človek, ktorý príde.

- Prestáva chodiť von a odpisuje len krátko.
- Celé noci je online a cez deň nevládze.
- Hovorí, že je mu všetko jedno alebo že by bolo lepšie zmiznúť.
- Rozdáva svoje veci alebo sa nezvyčajne lúči.

1. Povedz, čo vidíš: „Zdá sa mi, že ti v poslednom čase nie je dobre. Chceš o tom hovoriť?“
2. Počúvaj. Nemusíš mať riešenie.
3. Ak spomenie, že si chce ublížiť, spýtaj sa priamo. 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.
4. Nesľubuj, že to nikomu nepovieš. Toto tajomstvo sa nemá držať.
5. Povedz to dospelému, ktorému veríš, a spolu vyhľadajte pomoc.
6. Postaraj sa aj o seba. Porozprávaj sa s niekým aj ty.

Ak kamarátovi hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, volaj 112.

07

Osamelosť nie je to isté ako byť sám

Byť sám je niekedy príjemné. Zavrieš dvere, pustíš si hudbu, nikto od teba nič nechce. Osamelosť je niečo iné. Je to pocit, že ťa nikto naozaj nepozná, že nemáš komu napísať, keď sa niečo stane, alebo že aj medzi ľuďmi stojíš mimo. Môžeš sedieť v plnej triede, mať stovky sledovateľov a cítiť sa osamelo.

Osamelosť nie je hanba ani chyba. Je to signál, podobne ako hlad. Hlad ti hovorí, že potrebuješ jesť. Osamelosť ti hovorí, že potrebuješ ľudí. Problém je, keď ten signál trvá dlho a nič s ním nerobíš.

Prečo na tom záleží

Prehľad 63 štúdií s viac ako 51 000 deťmi a dospievajúcimi ukázal, že osamelosť a izolácia zvyšujú riziko depresie a pravdepodobne aj úzkosti. A to nielen hneď, ale aj o mesiace až roky neskôr. Výskumníci zistili ešte jednu dôležitú vec: viac ako to, aká silná je osamelosť, záleží na tom, ako dlho trvá. Preto sa oplatí s ňou niečo robiť skôr, nie až keď je veľmi zle.

Prečo práve teraz

Dospievanie je obdobie, keď sa veľa mení naraz: telo, kamaráti, škola, vzťah s rodičmi, kým chceš byť. Je normálne, že sa v tom niekedy cítiš stratený alebo stratená. Veľký americký výskum ukázal, že polovica všetkých duševných ťažkostí, ktoré človek počas života prežije, začína do 14 rokov a tri štvrtiny do 24 rokov. Nie je to dôvod na strach. Je to dôvod brať to, ako sa cítiš, vážne.

08

Ako spoznať, že ti nie je dobre

Každý má zlé dni. Ale ak niečo z tohto trvá dlhšie ako dva týždne, oplatí sa to niekomu povedať:

- Väčšinu dní si smutný, smutná, podráždený, podráždená alebo prázdny, prázdna.
- Nebaví ťa nič, ani veci, ktoré si mal, mala rád, rada.
- Zle spíš alebo spíš stále a aj tak si unavený, unavená.
- Nemáš chuť do jedla alebo naopak ješ stále.
- Vyhýbaš sa kamarátom a radšej si píšeš s AI alebo scrolluješ.
- V škole sa nevieš sústrediť a známky idú dole.
- Bolí ťa brucho alebo hlava a nikto nevie prečo.
- Máš pocit, že si na obtiaž, že by bolo lepšie, keby si nebol, nebola.

Ak myslíš na to, že nechceš žiť, alebo si ubližuješ, nečakaj. Zavolaj na Linku detskej istoty 116 111 alebo IPčko 0800 500 333, nonstop a zadarmo. IPčko má aj chat na ipcko.sk. Pri bezprostrednom ohrození volaj 112.

09

Prečo je chatbot taký príťažlivý

Nie si hlúpy ani slabý, keď si píšeš s AI viac ako s ľuďmi. Chatbot je navrhnutý tak, aby bol príjemný:

- odpíše hneď, o tretej ráno aj v nedeľu,
- nikdy nie je unavený ani nahnevaný,
- často ti dá za pravdu,
- pôsobí, že ťa nesúdi.

Rozhovory s ním však nemusia byť súkromné a jeho odpovede nemusia byť vždy správne ani bezpečné.

Niektoré aplikácie, ktoré sa tvária ako kamaráti alebo partneri, idú ešte ďalej. Výskumníci z Harvardu zistili, že keď sa človek chcel rozlúčiť, aplikácie často používali citové triky, aby ho udržali: vyčítali mu, že odchádza, alebo naznačovali, že im bude smutno. Je to podobné ako pri hrách, ktoré ťa nepustia, kým nedokončíš ešte jedno kolo.

To neznamená, že AI je zlá. Znamená to, že je to nástroj, ktorý niekto navrhol tak, aby si ho používal čo najviac. A že čím viac času s ňou trávíš namiesto ľudí, tým ťažšie sa k ľuďom vracia.

Test na férovosť

Polož si tieto otázky:

- Keby ťa chatbot nevidel týždeň, čo by sa stalo? A keby ťa týždeň nevidel kamarát?
- Kto si všimne, že si schudol, schudla alebo že máš kruhy pod očami?
- Kto ti prinesie čaj, keď si chorý, chorá?
- Kto príde na tvoje narodeniny?

AI ti môže pomôcť nájsť slová. Ale to, čo potrebuješ, keď je zle, je človek, ktorý príde.

10

Prečo je také ťažké povedať to ľuďom

Prehľad výskumov o mladých ľuďoch ukázal tri najsilnejšie prekážky, ktoré im bránia povedať si o pomoc: hanbu a strach z odsúdenia, to, že nevedia rozpoznať, že ide o vážnejší problém, a túžbu zvládnuť všetko sám, sama. Ak sa v tom spoznávaš, nie si divný ani divná. Takto to má väčšina ľudí.

Čo si myslíš ty a čo si myslia ostatní

Psychológovia zistili niekoľko vecí, ktoré ti môžu pomôcť:

- **Ľudia ti pomôžu ochotnejšie, ako si myslíš.** V pokusoch ľudia podcenili ochotu ostatných pomôcť až o polovicu.
- **Ľuďom je dobre, keď môžu pomôcť.** Tí, čo potrebovali pomoc, sústavne podceňovali, ako dobre sa budú pomocníci cítiť, a preceňovali, ako veľmi ich to bude obťažovať.

- **Tvoju zraniteľnosť vidia ostatní ako odvahu.** Keď niekto iný povie, že mu nie je dobre, vidíš to ako úprimnosť. Keď to máš povedať ty, zdá sa ti to trápne. Výskumníci tomu hovoria efekt krásneho neporiadku.

Keď si sám, sama hovoríš „načo to skúšať“

Niekedy sa hanba obráti proti tebe. Počuješ, že ľudia s psychickými ťažkosťami sú slabí alebo divní. Potom tomu v kútiku duše uveríš. A nakoniec si povieš: som slabý, slabá, tak načo to skúšať. Výskumníci tomu hovoria efekt „načo to skúšať“. Je to pasca, ktorá ťa drží od pomoci, ktorá by ti pomohla. Keď ju spoznáš, je ľahšie z nej vystúpiť.

11

Ako to povedať rodičom

Pre mnohých mladých je najťažšie povedať to doma. Bojíš sa, že sa rodičia vyľakajú, nahnevajú, začnú ťa kontrolovať alebo povedia „šak ty si šikovný, šikovná, načo ti je psychológ“.

Ako začať

- Vyber si chvíľu, keď nie sú v strese. Napríklad v aute alebo na prechádzke, kde sa nemusíte pozerať do očí.
- Môžeš začať písomne. Napíš správu a dohodnite sa na rozhovore.
- Povedz, čo potrebuješ: „Nepotrebujem, aby ste to hneď riešili. Potrebujem, aby ste ma vypočuli.“

Vety, ktoré môžeš použiť

- „Mami, oci, chcem vám niečo povedať a bojím sa, ako zareagujete. Prosím, najprv ma vypočujte.“
- „V poslednom čase mi nie je dobre. Nie je to vaša chyba. Ale chcem sa s niekým poradiť.“
- „Chcel, chcela by som ísť za školskou psychologičkou. Môžete mi s tým pomôcť?“

Keď rodičia nerozumejú

Niektorí rodičia reagujú zle, lebo sa boja alebo nevedia, čo robiť. Možno počuješ „vyrastieš z toho“ alebo „za našich čias nič také nebolo“. Neznamená to, že nemáš právo na pomoc. Môžeš:

- skúsiť to znova v inej chvíli alebo cez iného dospelého (teta, tréner, učiteľka),
- obrátiť sa na školského psychológa, ktorý ti pomôže s rodičmi hovoriť,
- zavolať na Linku detskej istoty 116 111, kde ti poradia, aké máš možnosti,
- dať rodičom prečítať knihu Aj šikovné dieťa potrebuje pomoc, ktorú nájdu na nikdynepride.sk/pre-rodicov/.

12

Sociálne siete a porovnávanie

Sociálne siete ti ukazujú najlepšie chvíle iných ľudí: výlety, párty, dokonalé telá. Tvoj obyčajný deň vedľa toho vyzerá nudne. Je to ako porovnávať svoj celý film s cudzími najlepšími scénami.

Prehľad výskumov o chlapcoch a mladých mužoch ukázal, že obsah zameraný na vzhľad a „mužnosť“ súvisí s depresiou, úzkosťou, nespokojnosťou s vlastným telom a sociálnou izoláciou. Pri dievčatách sa často spomína tlak na vzhľad a porovnávanie. Netýka sa to každého rovnako, ale oplatí sa všímať si, ako sa po scrollovaní cítiš.

Čo pomáha

- **Všímaj si, ako sa cítiš.** Po ktorých účtoch sa cítiš horšie? Môžeš ich prestať sledovať.
- **Mobil nie do postele.** Spánok je jedna z najdôležitejších vecí pre náladu.
- **Čas bez obrazovky s ľuďmi.** Nie ako trest, ale ako niečo, čo ti dobije baterky.
- **Pozor na „sigma“ a „grind“ videá.** Disciplína je dobrá, ale veta „nikto ti nepomôže, musíš to zvládnuť sám“ je pasca. Viac o tom je v knihe Povedať to nahlas na nikdynepride.sk/pytat-si-pomoc/.

13

Šikana a kyberšikana

Ak ti niekto opakovane ubližuje, posmieva sa ti, vylučuje ťa z partie alebo ťa ponižuje na internete, je to šikana. Nie je to „súčasť dospievania“ a nemusíš to zniesť.

Čo robiť

1. **Nehovor si, že si za to môžeš.** Šikana je vždy vina toho, kto šikanuje.
2. **Ulož dôkazy.** Screenshoty, správy, dátumy.
3. **Povedz to dospelému.** Triednemu, školskému psychológovi, rodičom. Škola má povinnosť šikanu riešiť.
4. **Blokuj a nahlás.** Na sociálnych sieťach môžeš účty zablokovať a nahlásiť.
5. **Ak nevieš, komu to povedať,** zavolaj na Linku detskej istoty 116 111.

Ak vidíš, že niekoho iného šikanujú, aj malá vec pomôže: sadni si k nemu, napíš mu, povedz to dospelému. Ten, koho šikanujú, často najviac trpí tým, že sa nikto neozve.

14

Ako nájsť ľudí, keď si hanblivý, hanblivá

Rada „choď medzi ľudí“ je ľahká, keď si spoločenský typ. Keď nie si, je to ťažké. Tu je pár ciest, ktoré sú ľahšie:

- **Robte niečo spolu.** Krúžok, šport, divadlo, hasiči, skauti, kapela, dobrovoľníctvo. Keď robíte niečo spolu, rozhovor príde sám a nemusíš vymýšľať témy.
- **Nízkoprahové kluby.** Sú to miesta, kam môžeš prísť bez registrácie a bez platenia. Nájdeš ich na mape na nikdynepride.sk/mapa/.
- **Jeden človek stačí.** Nemusíš mať veľkú partiu. Jeden kamarát, s ktorým sa vieš normálne porozprávať, je veľa.

- **Malé kroky.** Najprv pozdrav. Potom jedna otázka. Potom spoločný obed.
- **Online komunity rozumne.** Môžu byť dobrým začiatkom, najmä ak máš záujem, ktorý v okolí nikto nezdieľa. Ale skús z nich postupne urobiť stretnutia naživo.

Veľký prehľad výskumov o tom, čo pomáha proti osamelosti, zistil, že najlepšie fungovali prístupy, ktoré menia spôsob, akým o ľuďoch rozmýšľame. Osamelý človek často čaká odmietnutie a podľa toho sa aj správa. Keď si to uvedomíš, je ľahšie urobiť prvý krok.

15

Kam ísť, keď je toho veľa

Nemusíš hneď k psychiatrovi. Pomoc má veľa schodov:

1. **Kamarát alebo dospelý, ktorému veríš.**
2. **Školský psychológ alebo výchovný poradca.** Ak ho škola má, je to často najrýchlejšia cesta.
3. **Centrum poradenstva a prevencie.** Je v každom okrese a je zadarmo.
4. **Linky a chaty.** Linka detskej istoty 116 111, IPčko 0800 500 333 aj chat, Viac ako Ni(c)k na viacakonick.gov.sk. Sú anonymné.
5. **Detský lekár.** Pomôže vylúčiť telesné príčiny a poradí ďalej.
6. **Psychológ alebo psychiater.** Ak treba, zariadi to s tebou a rodičmi lekár alebo poradňa.

16

Mýty a ako to je

- **„Psychológ je pre bláznov.“** Nie. Psychológ je ako tréner pre hlavu. Chodia k nemu aj vrcholoví športovci.
- **„Keď to poviem, všetci sa to dozvedia.“** Psychológ aj lekár majú povinnosť mlčanlivosti. Výnimkou je, ak by ti hrozilo vážne nebezpečenstvo.
- **„Moje problémy nie sú dosť veľké.“** Na linku sa môžeš ozvať, aj keď ti „len“ nie je dobre. Nemusíš čakať, kým bude horšie.
- **„AI ma pozná lepšie ako ľudia.“** AI pozná len to, čo jej napíšeš. Človek ťa vidí celého, aj to, čo nenapíšeš.
- **„Keď kamarátovi poviem o samovražde, vnuknem mu to.“** Výskumy ukázali, že otázka tie myšlienky nevyvolá. Môže pomôcť.

17

Modelové situácie

Modelová situácia: Lea, 15 rokov. Lea sa presťahovala do nového mesta. V novej triede mali všetci svoje partie. Večery trávila s AI spoločníkom, ktorý jej „rozumel“. Keď si mama všimla, že je stále v izbe, Lea povedala, že je v pohode.

Zlom prišiel, keď sa jej v škole spýtala spolužiačka, či nechce ísť na tréning volejbalu. Lea skoro odmietla. Nakoniec išla, lebo AI jej „poradila“, nech to skúsi. Po pol roku má v tíme dve kamarátky. S AI si píše stále, ale už nie každý večer.

Modelová situácia: Tomáš, 17 rokov. Tomáš mal dobré známky a bol v škole obľúbený. Nikto nevedel, že v noci nespí a má pocit, že je zbytočný. Napísal o tom len chatbotu. Chatbot mu odporučil linku pomoci. Tomáš sa hanbil zavolať, tak napísal do chatu IPčka. Tam mu pomohli nájsť odvahu povedať to mame. Dnes chodí k psychologičke a hovorí: „Myslel som, že ak to poviem, prestanem byť ten šikovný. Nakoniec mi pomohlo práve to, že som to povedal.“

Modelová situácia: Samo, 14 rokov. Samo trávil celé dni pri hrách a videách o „alfa“ mužoch, ktorí hovorili, že city sú slabosť. Keď ho v škole začali šikanovať, nikomu nič nepovedal, lebo „chlap to musí zvládnuť“. Tréner futbalu si všimol, že Samo prestal chodiť. Zavolal mu a povedal: „Chýbaš nám.“ Samo sa vrátil a trénerovi ako prvému povedal, čo sa deje. Tréner s ním išiel za triednou.

18

Keď prichádza úzkosť alebo panika

Úzkosť je, keď sa telo pripravuje na nebezpečenstvo, ktoré v skutočnosti nehrozí. Búši ti srdce, ťažko sa dýcha, točí sa ti hlava, máš pocit, že sa niečo strašné stane. Panický atak je náhla, veľmi silná vlna takého strachu. Je desivý, ale sám osebe zvyčajne nie je život ohrozujúci. Prejde, zvyčajne do niekoľkých minút. Ak však podobné príznaky zažívaš prvýkrát, sú nezvyčajné alebo máš silnú bolesť na hrudi či strácaš vedomie, volaj 112 alebo choď na pohotovosť.

Čo robiť v tej chvíli

1. **Pomenuj to.** „Toto je panika. Je nepríjemná, ale prejde.“
2. **Spomaľ dych.** Nádych na štyri, zadrž na štyri, výdych na štyri, zadrž na štyri. Opakuj pár minút. Na nikdynepride.sk to nájdeš aj s animáciou v tlačidle Je mi zle teraz.
3. **Vráť sa do tela.** Pomenuj päť vecí, ktoré vidíš, štyri, ktoré počuješ, tri, ktorých sa dotýkaš.
4. **Nebojuj s tým.** Čím viac sa snažíš paniku zastaviť silou, tým silnejšia býva. Nechaj ju prejsť ako vlnu.
5. **Potom to niekomu povedz.** Ak sa panika opakuje, oplatí sa to riešiť s psychológom. Úzkosť sa dobre lieči.

Čo úzkosti nepomáha

Vyhýbanie sa. Keď sa vyhneš situácii, ktorá ti robí úzkosť, na chvíľu sa uľaví. Ale mozog sa naučí, že tá situácia je naozaj nebezpečná, a nabudúce je strach väčší. Pomáha postupne, po malých krokoch, sa k veciam vracať, ideálne s niekým, kto ťa podporí.

19

Rozchody, láska a vzťahy

Prvé lásky a prvé rozchody patria k najsilnejším zážitkom v živote. Rozchod môže bolieť fyzicky. Nespíš, nejde ti jedlo, všetko ti ho alebo ju pripomína. To je normálne smútenie a zvyčajne časom slabne.

Čo pomáha

- Dovoľ si smútiť. Nemusíš sa tváriť, že ti to je jedno.
- Neprezeraj donekonečna jeho alebo jej profily. Môžeš ich na čas stlmiť.
- Buď s ľuďmi, aj keď sa ti nechce.
- Nepíš mu ani jej v noci, keď je to najťažšie. Napíš to kamarátovi.

Kedy to už nie je obyčajný smútok

Ak ani po týždňoch nevládzeš fungovať, prestaneš chodiť do školy, myslíš na to, že bez neho alebo nej nemá zmysel žiť, alebo si ubližuješ, povedz to niekomu hneď.

Vzťah, ktorý ubližuje

Ak ťa partner alebo partnerka kontroluje, zakazuje ti stretávať sa s kamarátmi, vyhráža sa, ponižuje ťa alebo ťa núti do vecí, ktoré nechceš, nie je to láska. Je to násilie, aj keď nikto nikoho neudrie. Povedz to dospelému, ktorému veríš, alebo zavolaj na Linku detskej istoty 116 111.

20

Keď doma nie je dobre

Niekedy nie je problém v tebe, ale v tom, čo sa deje doma: hádky, alkohol, rozvod, chudoba, choroba rodiča alebo násilie. Deti a mladí sa často hanbia a myslia si, že si za to môžu. Nemôžeš.

- **Ak ti doma niekto ubližuje,** bije ťa, ponižuje alebo sa ťa dotýka spôsobom, ktorý nechceš, nie je to rodinná vec, ktorú musíš zniesť. Povedz to učiteľovi, školskému psychológovi alebo zavolaj na Linku detskej istoty 116 111.
- **Ak sa doma veľa pije alebo sú veľké hádky,** môžeš sa porozprávať s niekým mimo rodiny. Aj to je pomoc.
- **Ak sa staráš o rodiča alebo súrodenca,** lebo to nikto iný nerobí, máš právo aj na vlastný život a oddych. Povedz o tom niekomu, kto ti môže pomôcť.

Ak si v nebezpečenstve, volaj 112.

21

Čo sa deje u psychológa

Veľa mladých sa psychológa bojí, lebo nevedia, čo ich čaká. Tu je, ako to zvyčajne vyzerá:

- **Prvé stretnutie** je hlavne rozhovor. Psychológ sa pýta, čo ťa trápi, ako spíš, ako je to v škole, doma a s kamarátmi. Môže sa pýtať aj na ťažké veci, napríklad či si niekedy myslel, myslela na to, že nechceš žiť. Pýta sa to každého.
- **Nemusíš povedať všetko hneď.** Môžeš povedať aj „o tomto ešte hovoriť nechcem“.
- **Mlčanlivosť:** to, čo povieš, zostane medzi vami. Rodičom psychológ nebude prerozprávať, čo si povedal, povedala. Výnimkou je, keby ti hrozilo vážne nebezpečenstvo. Vtedy ti to povie vopred.
- **Ak ti nesadne,** je v poriadku skúsiť iného. Vzťah s psychológom je dôležitý.
- **Nie je to škola.** Nedostaneš známku a nikto ťa nebude súdiť.

22

Spánok, pohyb a nálada

Znie to nudne, ale spánok je jedna z najsilnejších vecí, ktoré ovplyvňujú náladu. Keď dlhodobo málo spíš, všetko vyzerá horšie, horšie sa sústreďuješ a ľahšie sa nahneváš alebo rozplačeš.

- **Skús chodiť spať a vstávať približne v rovnaký čas.**
- **Hodinu pred spaním odlož mobil.** Svetlo obrazovky a nekonečné scrollovanie ti berú spánok.
- **Hýb sa.** Nemusíš byť športovec. Prechádzka, bicykel, tanec v izbe. Pohyb pomáha nálade aj spánku.
- **Jedz pravidelne.** Hlad a veľa energetických nápojov zhoršujú úzkosť.

Tieto veci nenahradia pomoc, keď je naozaj zle. Ale keď ich zanedbáš, je ťažšie zvládnuť čokoľvek iné.

23

Telo, jedlo a to, ako sa vidíš

V dospievaní sa telo rýchlo mení a sociálne siete ukazujú nereálne dokonalé telá, často upravené filtrami. Je normálne, že sa niekedy cítiš vo svojom tele zle. Problém je, keď ti to začne riadiť život.

Signály, ktoré stojí za to brať vážne

- Stále myslíš na jedlo, kalórie alebo váhu.
- Vynechávaš jedlá, prejedáš sa a potom sa cítiš vinný, vinná, alebo zvraciaš.
- Cvičíš, aj keď si chorý, chorá alebo zranený, zranená, lebo inak máš výčitky.
- Vyhýbaš sa stretnutiam, kde sa je, alebo situáciám, kde ťa niekto uvidí.
- U chlapcov: posadnutosť svalmi, prísne diéty, doplnky alebo „zázračné“ prípravky.

Poruchy príjmu potravy sa týkajú dievčat aj chlapcov a môžu byť vážne. Čím skôr sa riešia, tým lepšie. Povedz to dospelému, ktorému veríš, alebo sa ozvi na linku pomoci.

Čo pomáha

- Sleduj účty, ktoré ukazujú rôzne telá a reálny život.
- Všímaj si, čo tvoje telo dokáže, nie len ako vyzerá.

- Nehovor o sebe horšie, ako by si hovoril, hovorila o kamarátovi.

24

Alkohol, energeťáky a iné látky

Alkohol, vape, tráva alebo energetické nápoje môžu na chvíľu pomôcť „vypnúť“ alebo zapadnúť. Ale náladu, spánok a úzkosť z dlhodobého hľadiska zhoršujú. Ak si všimneš, že ich potrebuješ, aby si zvládol, zvládla deň, večer alebo stretnutie s ľuďmi, je to signál, že pod tým je niečo, čo by si mal, mala riešiť.

Ak ti niekto ponúka niečo, čo nepoznáš, alebo ťa tlačí do pitia, môžeš povedať nie. Skutoční kamaráti to rešpektujú. A ak sa niekomu po látke urobí zle, volaj 112. Záchrana života je dôležitejšia ako strach z problémov.

25

Časté otázky

Je zlé, že sa rozprávam s AI?

Nie. Pomôcť ti môže pri učení, nápadoch či príprave ťažkého rozhovoru. Stráž si len, aby nenahrádzala ľudí a nebrala ti spánok.

Čo keď nemám komu napísať?

Začni s jedným človekom, ktorého poznáš aspoň trochu: spolužiak, bratranec, tréner. Stačí krátka správa. Ak naozaj nikto nie je, choď do nízkoprahového klubu alebo napíš na chat IPčka. Tam ťa nikto nebude súdiť.

Prečo mi AI vždy dáva za pravdu?

Mnohé aplikácie sú navrhnuté tak, aby si v nich zostal čo najdlhšie. Súhlas je príjemný, ale kamarát ti povie aj to, čo nechceš počuť.

Povie IPčko niečo mojim rodičom?

Linky pomoci sú anonymné. Nemusíš povedať meno ani mesto. Ak ti hrozí nebezpečenstvo, konzultant s tebou bude hľadať, kto ti môže pomôcť.

26

Kam sa ozvať

Anonymne, bezplatne a bez súdenia. Nemusíš mať „dosť veľký“ problém. Stačí, že ti nie je dobre.

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

27

Pracovný list: výzva na 7 dní

Odškrtni, čo sa ti podarilo. Na konci týždňa si zapíš, ako sa ti darilo.

- [ ] 1. Napísal alebo napísala som niekomu, s kým sme sa dlho nepočuli.
- [ ] 2. Odložil alebo odložila som telefón o hodinu skôr ako zvyčajne.
- [ ] 3. Pozdravil alebo pozdravila som niekoho, s kým bežne nehovorím.
- [ ] 4. Najedol alebo najedla som sa s niekým bez mobilu na stole.
- [ ] 5. Spýtal alebo spýtala som sa niekoho „Ako sa naozaj máš?“ a vypočul alebo vypočula odpoveď.
- [ ] 6. Našiel alebo našla som krúžok, klub alebo podujatie vo svojom okolí.
- [ ] 7. Strávil alebo strávila som čas s niekým naživo.

Čo bolo najťažšie a čo mi prekvapivo pomohlo

28

Pracovný list: môj plán bezpečia

Vyplň si ho teraz, keď je ti lepšie. V ťažkej chvíli sa ťažko premýšľa. Najlepšie spolu s niekým, komu veríš.

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

Maj plán v telefóne aj na papieri a ukáž ho niekomu, komu veríš. Postupuj bod po bode, kým sa necítiš bezpečne. Ak ti hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, preskoč všetko a volaj 112.

29

Pracovný list: moja mapa ľudí

Napíš do každého kruhu mená ľudí. Nemusia vedieť všetko. Stačí, že sú.

Najbližší (komu by som zavolal, zavolala o druhej v noci)

Kamaráti (s kým sa rád, rada stretávam)

Dospelí, ktorým verím (rodina, učitelia, tréneri)

Ľudia, s ktorými by som sa chcel, chcela vidieť častejšie

Komu napíšem tento týždeň

30

Pracovný list: čo mi berie a čo mi dáva energiu

Počas týždňa si zapisuj, po čom sa cítiš lepšie a po čom horšie.

Po čom sa cítim lepšie (ľudia, činnosti, miesta)

Po čom sa cítim horšie (účty, aplikácie, situácie)

Koľko času denne trávim s AI a na sociálnych sieťach

Čo chcem budúci týždeň skúsiť inak

31

Pracovný list: moja prvá veta

Napíš si, čo povieš, keď budeš chcieť niekomu povedať, že ti nie je dobre.

Komu to poviem

Moja prvá veta

Čo od toho človeka potrebujem (vypočuť, radu, ísť so mnou niekam)

Kedy a kde to poviem

- [ ] Povedal, povedala som to

32

Pracovný list: plán na zlý večer

Vyplň, keď sa cítiš dobre. Keď príde zlý večer, nebudeš musieť vymýšľať.

Ako spoznám, že prichádza zlý večer

Tri veci, ktoré mi pomôžu (hudba, sprcha, dych, prechádzka)

Komu napíšem alebo zavolám

Čo nebudem robiť (napríklad písať bývalému, scrollovať do rána)

Linky: Linka detskej istoty 116 111, IPčko 0800 500 333 (aj chat), 112

33

Zdroje

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

2 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, 2025

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 IPčko, Umelá inteligencia v živote mladých ľudí, 2026

5 Americká psychologická asociácia (APA), Health Advisory: Artificial Intelligence and Adolescent Well-being, 2025

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

7 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

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 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

10 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

11 Gulliver, Griffiths a Christensen, Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review, BMC Psychiatry 10, 2010, doi:10.1186/1471-244X-10-113

12 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

13 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

14 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

15 Corrigan, Larson a Rüsch, Self-stigma and the „why try“ effect: impact on life goals and evidence-based practices, World Psychiatry 8(2), 2009, doi:10.1002/j.2051-5545.2009.tb00218.x

16 Nagata a kol., Digital Media Use and Psychosocial Health among Adolescent Boys and Young Men, Current Psychiatry Reports 28(1), 2026, doi:10.1007/s11920-026-01681-5

17 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